

recuperart-19

Un projecte de:

Salut/Institut Català de la Salut

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

I amb el suport de:



Arts in Health
International
Foundation



Direcció:

Josep Antoni Ramos-Quiroga, cap del Servei de Psiquiatria de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron, investigador principal del VHIR i professor agregat de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Guillem d'Efak Fullana Ferré, coordinador de l'Estratègia Arts en Salut de l'ICS, director de Comunicació i RSC de l'Institut Català de la Salut i professor associat de la Facultat d'Humanitats de la Universitat Pompeu Fabra.

Disseny:

www.fabrikagrafika.com

recuperart-19

Què és recuperart-19?

recuperart-19

El món de l'art i la cultura ofereix multitud de potencialitats per millorar la salut. La mateixa OMS, després de revisar l'evidència, afirma que “les arts poden jugar un paper important en la prevenció i el tractament de la malaltia, i en la promoció de la salut durant tot el cicle vital de les persones”.

El projecte recuperart-19 parteix d'aquesta premissa i et proposa una activitat d'arrel comunitària per cuidar la teva salut emocional. Tots plegats hem hagut de fer front a una de les experiències més intenses de les nostres vides personals i professionals. Però a tu, que formes part del col·lectiu sanitari, la pandèmia del coronavirus SARS-CoV-2 t'ha capgirat els circuits establerts, les rutines, els conceptes apresos, les certeses... T'ha posat a prova i has hagut de treure el millor de tu mateix/a.

Però aquest esforç ha deixat més marques que les que deixen les mascaretes després de les llargues jornades de lluita contra els estralls que ha provocat la COVID-19. Ara és el moment de cuidar-te, amb calma, al teu ritme, gaudint dels petits plaers que podem trobar a cada cantonada.

Això és recuperart-19, i és per a tu.

Com s'ha d'utilitzar aquest quadern?

El quadern que tens a les mans t'acompanyarà en un recorregut diferent pel Museu. No volem donar-te moltes més instruccions que les que et trobaràs en cada fitxa. Però sí, unes indicacions perquè gaudeixis de l'experiència.

Aquest quadern ve acompanyat d'una fitxa amb diverses obres del Museu triades especialment per a aquesta proposta **recuperart-19**. Passeja't i mira-te-les. Pren-te una estona per observar-les i escollir-ne una. Quan ja tinguis clar quina obra tries, busca el teu espai i continua amb el quadern. Tens les activitats esperant-te.

Et recomanem que segueixis l'ordre establert. En cada apartat hi ha un temps recomanat, però tu ets el teu propi rellotge. Pren-te el temps que necessitis.

Evidentment, aquest procés el pots tornar a repetir amb qualsevol de les altres obres o amb una altra que tu vulguis. Avui, o qualsevol altre dia; el Museu és un espai on pots tornar sempre que vulguis, que vol acompanyar-te i que segur que t'enganxarà. Ara que te l'has mirat amb uns altres ulls, sabràs on et trobaràs bé. És un espai per al teu benestar. El Museu vol estar amb tu.

Tens tot aquest espai a la teva disposició.

Esperem que t'agradi.

PS: Durant l'activitat i al final, hi trobaràs diferents apartats d'autoavaluació.



Abans de la visita

Com definiries el teu estat de benestar emocional?

(0 - cap benestar, 10 - màxim benestar)

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Sumari

- 1/ Descobreix, 7
- 2/ Desconnecta, 11
- 3/ Concentra't, 13
- 4/ Associa, 17
- 5/ Dibuixa, 21
- 6/ Escriu, 25
- 7/ Crea, 29
- 8/ Revisita, 37
- 9/ Avalua, 39

1/ Descobreix



Aquest Museu és un espai neutre i segur, pot ser el teu refugi. Passeja-t'hi amb calma, descobreix-lo, pots deixar enrere el que et preocupava quan has creuat la porta d'entrada.

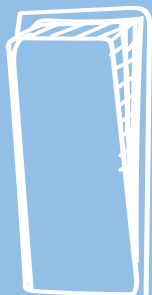
ACCIÓ: Passeja't pel Museu fins que t'hi sentis còmode/a. Busca i observa les diferents peces que et proposem en la fitxa que t'han donat a recepció. I tria'n una, aquesta és la que t'acompanyarà durant tota l'activitat.

A LA LLIBRETA: Pren els apunts que consideris, aquest quadern és perquè l'omplis, el guixis, hi dibuixis, te'l facis teu com més t'agradi.



15 minuts

2/ Desconnecta



Després d'aquest recorregut, atura't. Quina obra t'ha cridat més l'atenció? Quina t'atrau més pel motiu que sigui? Quina vols que t'acompanyi durant aquests minuts que t'has reservat per a tu?

ACCIÓ: Situa't davant l'obra que has escollit i observa-la amb atenció. Ara que ja tens l'obra triada, pren consciència de l'ara i aquí. Només de l'ara i aquí. Respira. És el teu moment.

A LA LLIBRETA: Repassa els consells que trobaràs a la pàgina següent.



15 minuts



Respiració del quadrat (en 4 temps):

Busca una posició còmoda, és millor si pots seure però no és imprescindible.

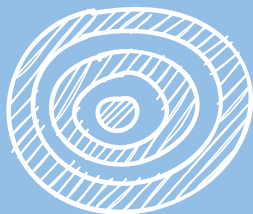
- 1 Posa les mans sobre els teus genolls o sobre l'abdomen, on les sentis més relaxades.
- 2 Inspira durant 4 segons l'aire, porta'l a l'abdomen i sent com s'infla.
- 3 Aguanta l'aire durant 4 segons.
- 4 Expira l'aire durant 4 segons, traient-lo de l'abdomen.
- 5 Reposa 4 segons entre respiració i respiració.
- 6 Després, torna a començar, repetint aquest cicle de respiració les vegades que siguin necessàries fins que et sentis en estat de relaxació.

Exercici de coherència cardíaca:

- 1 Posa la mà al centre del pit just a sobre del cor, a uns 10 cm sota el coll.
- 2 Respira lentament, inspirant durant 5 segons, de manera que en inspirar sentis com s'eixampla la caixa toràctica; després, expira durant 5 segons a poc a poc.
- 3 Repeteix aquest exercici unes quantes vegades (4 o 5) o fins que notis la relaxació.

Aquest exercici és molt senzill i pots practicar-lo sempre que sentis que les emocions poden ser desbordants, que la respiració s'accelera i, en general, per gestionar l'ansietat.

3/ Concentra't



Ara que ja has connectat amb l'obra concentra-t'hi amb una atenció especial, que anomenem plena, centrada en el que estàs observant. Continua practicant una respiració pausada. No t'ha de preocupar si arriben altres pensaments, deixa'ls que passin i torna a l'obra.

ACCIÓ: Aprofundeix en l'objecte i pensa lliurement en les emocions, els conceptes o les paraules que et genera. Qualsevol cosa que et vingui val, serà correcta: no és un examen, deixa't anar.

A LA LLIBRETA: Escribe les paraules que et provoca l'obra. Què et recorda? Què et fa pensar? On et transporta?



8-10 minuts

4/ Associa



Fem un pas més. L'obra t'ha fet escriure sobre certs pensaments. Els hi poses una música? T'hi atreveixes? La música, com les paraules, connecta amb les emocions. Aprofita per treballar-les. Posa-l'hi banda sonora.

ACCIÓ: Concentra't en l'objecte i pensa en les cançons o en la música que hi connectaries. Si vols taral·leja-les en veu baixa. A veure com combinen.

A LA LLIBRETA: Escriu les cançons o temes musicals que associes a l'objecte.



5-7 minuts

5/ Dibuixa



Ara és l'hora de dibuixar. Havies dibuixat abans? Segui com sigui, treu l'artista que tothom porta a dins, no importa la qualitat, explora la teva creativitat.

ACCIÓ: Prova de copiar l'obra que tens davant. Pots dibuixar-la tota o un petit detall. Ningú no et mira, deixa't anar.



12-15 minuts

6/ Escriu



Aquest quadern ja té moltes petjades teves. Continuem. Recupera els elements que hi has posat. Repassa'ls, combina'ls a la teva manera. És hora de posar-los en ordre.

ACCIÓ: Escriu un petit relat. Quines històries imagines que amaga aquesta obra? O, potser, l'artista que l'ha creada, l'espai on està situada, les sensacions que t'han portat fins aquí o que estàs sentint just en aquests moments? Fes volar la teva imaginació.



12-15 minuts

7/ Crea



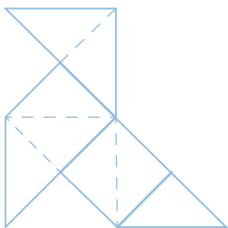
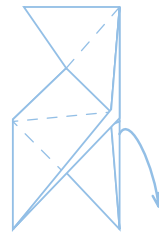
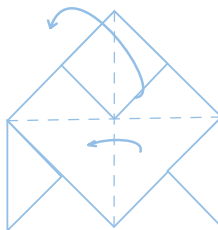
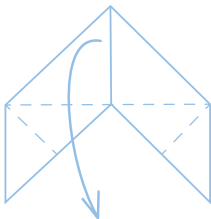
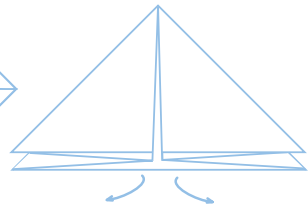
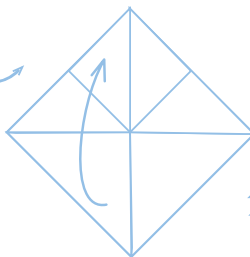
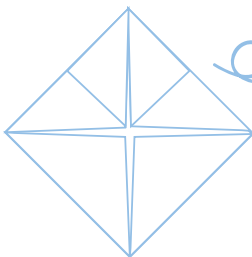
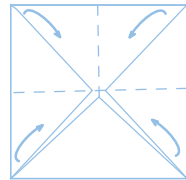
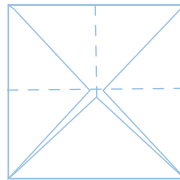
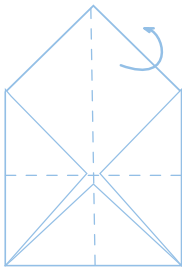
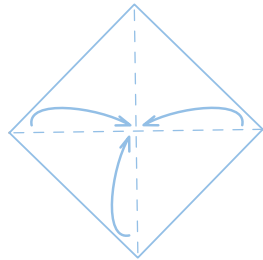
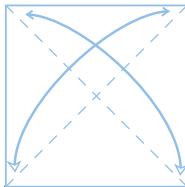
Estàs en un museu, i tu també pots crear una petita obra d'art per emportar-te a casa i recordar aquest moment, la teva visita...

ACCIÓ: Posa a prova la teva habilitat i imaginació fent dues figuretes d'origami, el clàssic ocellet i una peça una mica més complicada. Aquí t'adjuntem les instruccions i pots arrencar fulls de paper per anar practicant. Endavant! Si no et surten, paciència, pots practicar a casa!

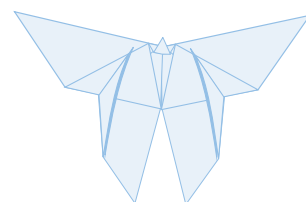
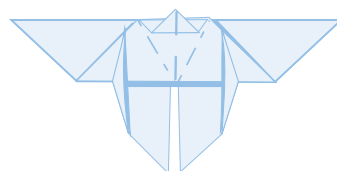
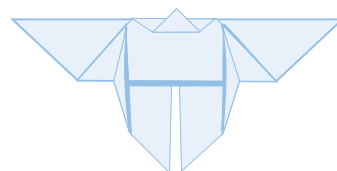
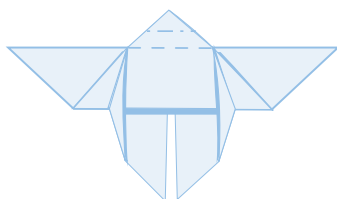
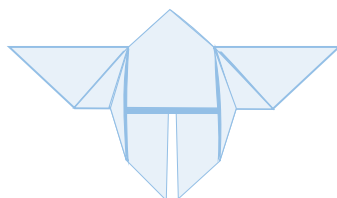
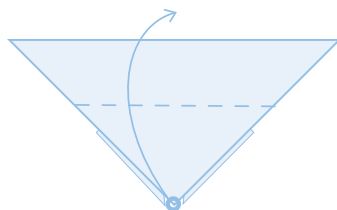
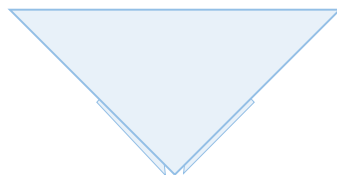
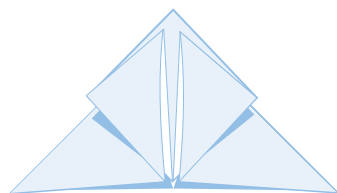
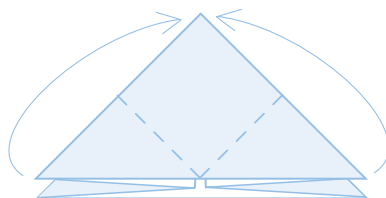
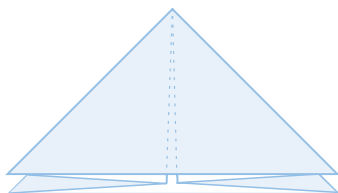
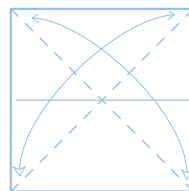
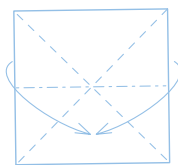
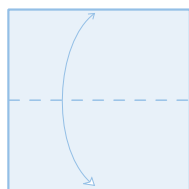


20 minuts

ocellet



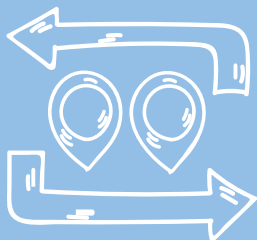
papallona







8/ Revisita



Fins aquí les activitats relacionades amb l'obra que t'ha acompanyat en aquest trajecte. En aquest moment et proposem que tornis a fer un passeig lliure pel Museu, mira els objectes, assaboreix de nou la visita. Ara potser t'ho mires tot plegat d'una forma diferent, no ho creus?

ACCIÓ: Abans de marxar, o un cop ja siguis a casa, deixem aquest espai perquè hi plasmis les sensacions finals d'aquest temps que has passat envoltat de tantes peces singulars en aquest Museu.



El temps el marques tu

9/ Avalua



Un dels objectius d'aquesta activitat és avaluar la utilitat d'aquest tipus d'intervencions en la salut emocional. Et demanem, si us plau, que formis part d'aquest procés.

En l'enllaç de la pàgina següent (pots fer servir el codi QR) et farem unes breus preguntes que ens seran molt útils per al projecte. Les dades seran 100% anònimes i no recollirem cap dada personal.



Després de la visita

Com definiries el teu estat de benestar emocional?

(0 - cap benestar, 10 - màxim benestar)

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

recuperart-19



avaluacio.recuperart-19.org

Aquest projecte també vol ser un petit homenatge col·lectiu a tots i totes les professionals que, com tu, durant la pandèmia provocada per la COVID-19 han donat el millor d'ells mateixos.

Trobaràs més recursos de suport a gestioemocional.cat

Salut/Institut
Català de la Salut

Salut/Institut
Català de la Salut