

RELATS ALTERNATIUS durant les festes

#elpratsalut #auladesalut



VALORS de la SOCIETAT ACTUAL

- Consumisme i materialisme
- Competitivitat i èxit
- Carpe Diem: Viure el present! Assumeix riscos!
- Immediatesa, rapidesa i comoditat.
- Evitació del dolor → medicalització de la societat.
- Imatge i fama
- Relacions socials
- Plaer i diversió



ESTÀS HAPPYCRÀTIC?

*L'imperatiu de la felicitat
A l'era del like*



Què és la happycracia?

Terminolgia que acunen Edgar Cabanas i Eva Illouz al seu llibre HAPPYCRACIA. Com la ciència i la indústria de la felicitat controlen les nostres vides. Exposa la narrativa imperant on la felicitat depèn d'un mateix/a, de l'actitud envers les circumstàncies.

**La religió del
“creu en tu
mateix/a”**

“Aquest no és un llibre contra la felicitat, sinó contra la visió reduccionista de la “bona vida”, que, l'anomenada ciència de la felicitat, presenta i que cada cop està més estesa”

Cabanas, E., & Illouz, E. (2019).
Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. Barcelona. Paidós



"La promesa que podem ser feliços o tenir una bona vida seguint una sèrie de receptes i passos aparentment molt senzills i que a més només depenen única i exclusivament de nosaltres és molt atractiva, però fictícia".

La indústria de la felicitat "apunta cap a la construcció d'un ciutadà molt concret, individualista, que entén que no li deu res a ningú, sinó que el que té s'ho mereix. Els seus èxits i fracassos, la seva salut, la seva satisfacció no depenen de qüestions socials, sinó d'ell i la gestió correcta de les seves emocions, pensaments i actituds".

"És una meta que mai no s'arriba a complir, és una meta insaciable perquè és un procés sense fi i això ens embarca al parany i ens deixa com a addictes a tractar de consumir aquests productes".





Però si són missatges positius... A qui pot servir o beneficiar una societat endinsada en la narrativa de la happycracia?

• HOY VOY A •
➤ CONSEGUIR ➤
TODO LO QUE
ME PROPONGA •
mr wonderful mrwonderfulshop.es

— HOY —
ES UN BUEN DÍA
PARA
SONREIR

Cree en Ti
Y TODO....
SERÁ 
POSIBLE





La happycracia a les Xarxes Socials?

*Les xarxes socials **no són innòcues**, generen sentiments i emocions per a qui les utilitza, ja que la interacció social impacta en la salut mental, tant positivament com negativament, **depenent de la relació que s'estableix amb elles** i segons diferents factors propis de la persona com ara l'autoestima, la seguretat, la intimitat, el context, l'autocontrol, la dependència emocional, etc. I de factors externs com el reconeixement, el suport, l'ajuda, etc.*

Cultura de l'exhibició imatge pública que destaca, estereotips de felicitat i èxit...

Pressió per mostrar felicitat comparació constant amb persones que tenen vides aparentment perfectes...

Filtració de la realitat representació distorsionada de la realitat, seleccionant les parts positives i amagant qualsevol malestar.

Mercantilització de la felicitat eslògans, publicitat i missatges positius per part de marques, influencers... "si vols, pots"...

Impacte en la salut mental poden aflorar sentiments d'inferioritat, insatisfacció i pressió per ajustar-se als ideals de felicitat.

pero tía, no entiendo.
En tu instagram se
te ve tan feliz...



“POSTUREIG”
“POSTUREO”
“POSER”

QUÈ ÉS? →

Comportament o actitud poc natural d'una persona que s'esforça per donar una imatge pública i aconseguir l'aprovació d'altres persones...

S'utilitza sobretot a les xarxes socials, ja que el producte a vendre és la pròpia vida de la persona.

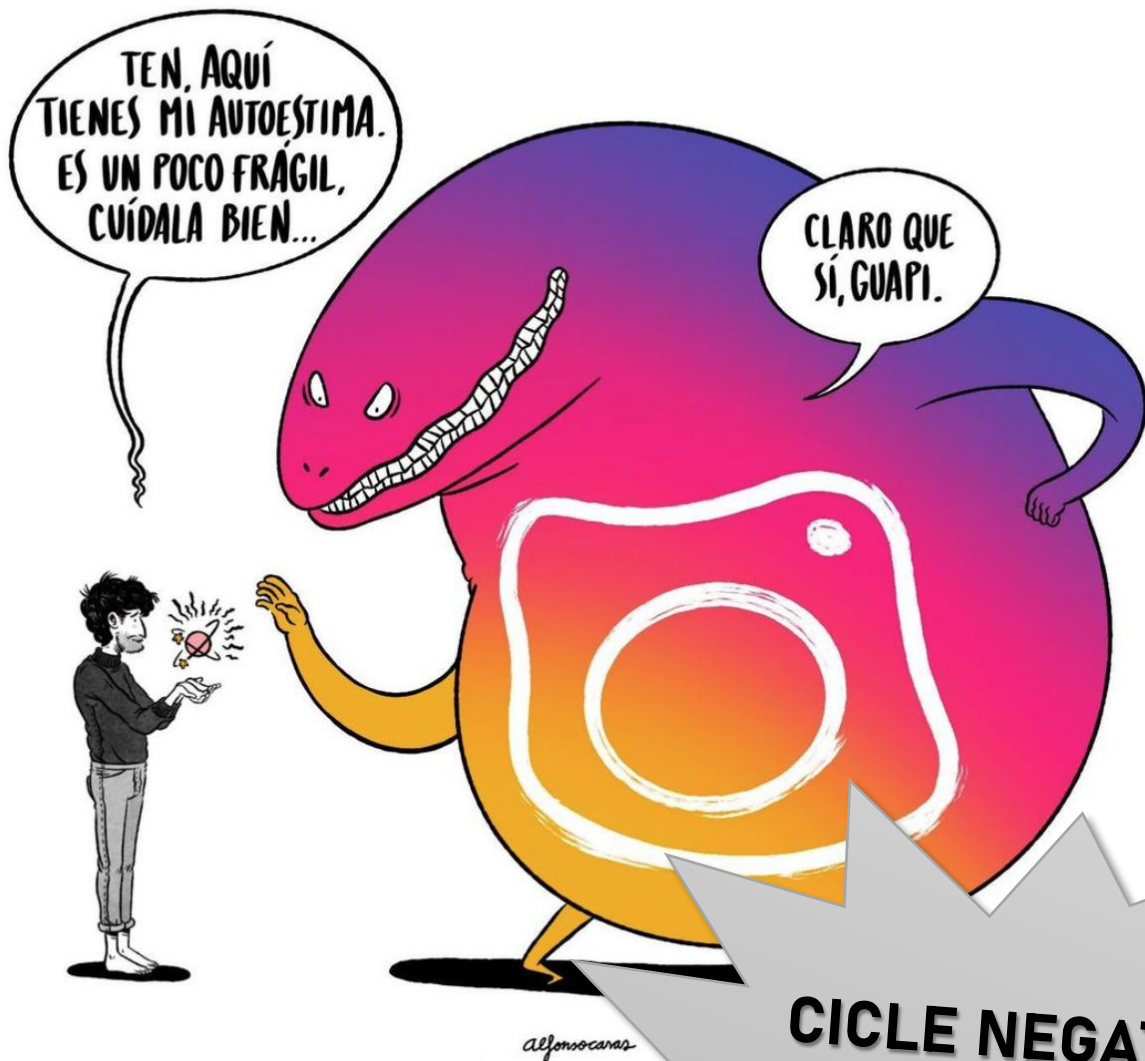
Quin pot ser el risc del postureo?



“El que la majoria d’individus busca a les xarxes socials, sobretot en les que es basen en la transferència d’imatges, no és una resposta, sinó ser reconeguts de forma immediata des d’una reacció emocional quantitativa. Les nostres vides virtuals són una versió filtrada i, per tant, manipulada (pretesament millorada) de nosaltres mateixos. **Ja no es tracta d’observar com habitem el món, sinó de com, habitant-nos nosaltres mateixos com a món, ja no el podem distinguir d’un aparador”.**

L’ull i la navalla (Ingrid Guardiola), 2018





LIKES: RECONeixEMENT I ÈXIT



Hi ha continguts que si publico tenen més *likes* que d'altres...



Si vull més reconeixement, penjaré més fotos d'aquell contingut...



Que se'm reconeixerà més encara...



Seguiré pujant la intensitat del contingut...



DISLIKE LIFE

LA ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH PUBLICÓ UN REPORTE** SOBRE LOS IMPACTOS QUE PUEDEN TENER LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD (ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y TRASTORNOS DE SUEÑO).



¡HOLA GUAPURITAS!

DE LAS REDES EVALUADAS, **YOUTUBE** FUE LA ÚNICA CON UN APARENTE IMPACTO POSITIVO.

TODAS LAS DEMÁS...

IMPACTO POSITIVO

YOUTUBE

IMPACTO NEGATIVO

TWITTER

LOS ODIO

YO TAMBIÉN

FACEBOOK

ELLA ESTÁ EN UNA NUEVA RELACION

SNAPCHAT

NI ME INVITARON

FIESTITA YEAH! 🥳

INSTAGRAM

#VISITANDO ITALIA
1,000 ❤️

SON TAN PERFECTOS

AL PARECER, INSTAGRAM ES LA RED QUE MÁS DEPRESIÓN Y ANSIEDAD LE GENERA A LOS JÓVENES*.

*Encuesta realizada a jóvenes de 14 a 24 años

**FUENTE: "Social media and young people's mental health and wellbeing" - RSPH

PICTOLINE.COM



La psicologia positiva

Centrada en l'estudi de les condicions, els processos i els aspectes que contribueixen al funcionament òptim de les persones, grups i institucions i que els permet assolir la felicitat i la prosperitat.

La happycracia veu d'una interpretació esbiaixada de la psicologia positiva



La fórmula de la felicitat (Seligman, 2002):

F (felicitat) = R (rang fix) + V (voluntat) + C (circumstàncies)

R = Predisposició genètica (50%)

V = Factors emocionals i cognitius (40%)

C = Circumstàncies personals i altres factors (10%)

–nivell d'ingressos, educació, cultura, estatus social...–

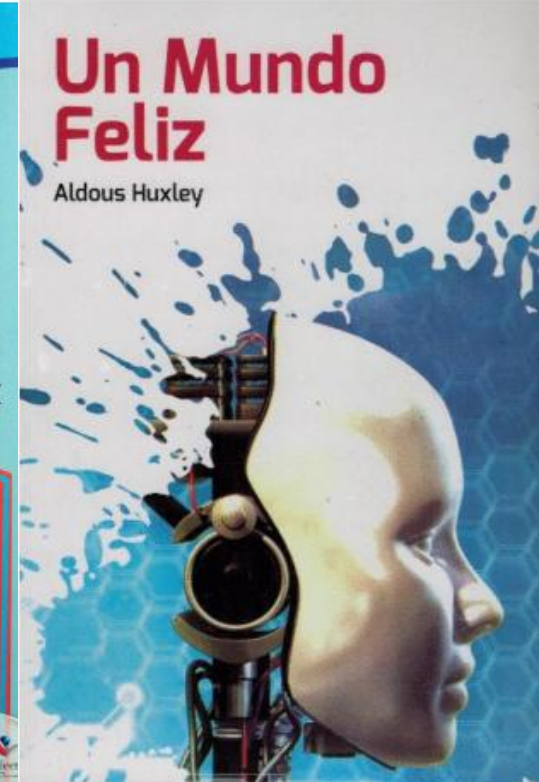
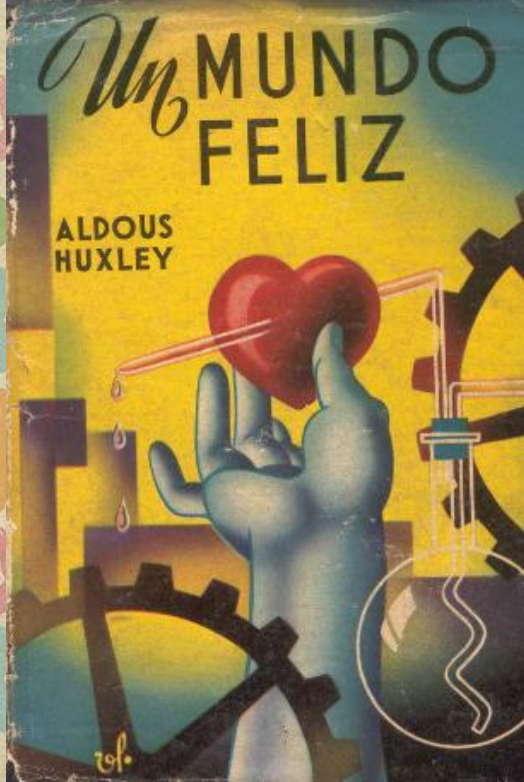
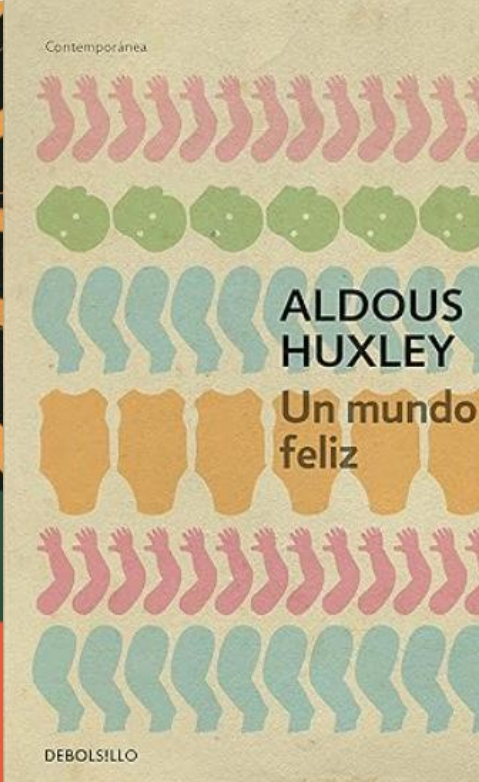


90% son factors individuals i psicològics

La felicitat s'aprèn (Voluntat i de perfeccionament)

Allò no individual és secundari, tot depèn de la percepció de les circumstàncies

“No son importants els diners, si no el valor que cadascú li dona a tenir-ne o no”



Una ideologia és un conjunt de pensaments erràtics que busquen determinats interessos i “el fi justifica els mitjans”. Poden ser interessos econòmics, de poder, de raça, socials, etc.

La ideologia de la felicitat assumeix una proposta sobre què és i sobre què ha de ser la naturalesa humana i com s'ha de comportar.



I per NADAL?



Si aquest any
consideres que la vida
t'ha tirat a terra...
aquest 2021 dona-li la
volta i mira les
estrelles.

FELIÇ 2021



ríe
Ama
SUEÑA
Disfruta
Ilusionate
Emocionate
Feliz Navidad



CLARA

Per als bons moments,
Agraïment. Per als dolents,
Esperança...i sempre, sempre,
il·lusió i àmplies rialles.

FELIÇ ANY NOU

TODONAVIDAD.INFO

Aquest Nadal que no
us faltin els regals més
 importants: Salut,
Amor, Amistat i
Felicitat.

BONES FESTES!

"LA VIDA ES CORTA: SONRÍELE A
QUIEN LLORA, IGNORA A QUIEN
TE CRITICA, Y SÉ FELIZ CON
QUIEN TE IMPORTA."

Marilyn Monroe



CLARA



Sigues
agraït

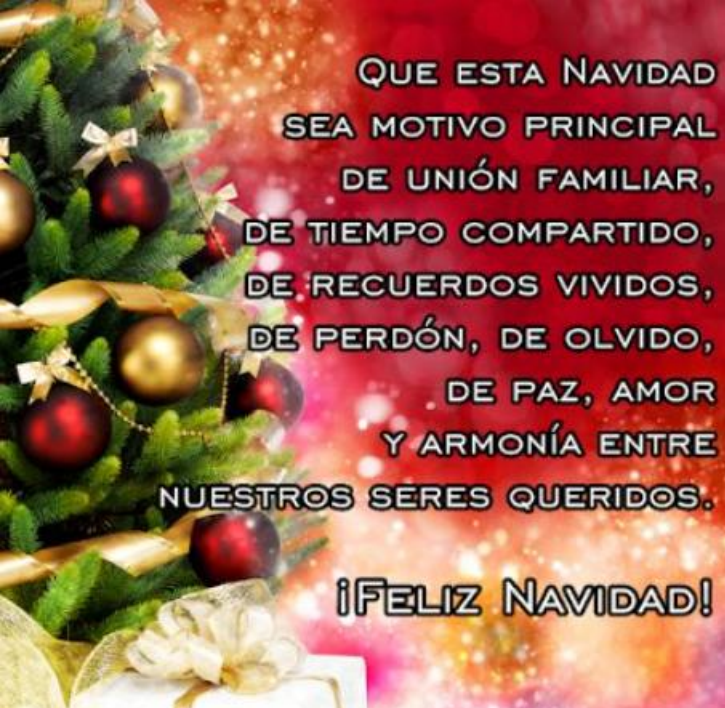
Estima de
veritat.

Viu la vida per instants

Recorda sempre que la vida està
feta de moments.

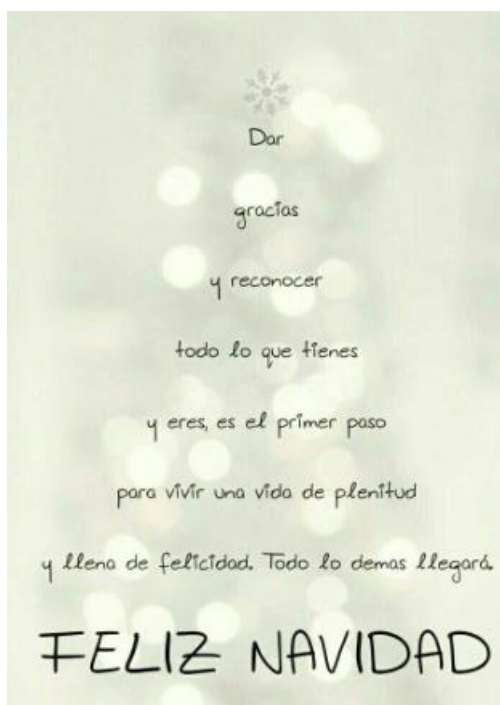
Sigues feliç! Això torna bores a les
persones

Que mai et faltin fils per a brodar tots els teus
sognis.



Frases con Emoción

Que en navidad el
niño Jesús te regale
un hogar repleto
de risas, salud
inquebrantable y
muchas bendiciones.



QUÈ ENS ESTÀ PASSANT?

**Espanya és el primer país del món
consumidor de benzodíacenes***

** Grup de medicaments que engloba els ansiolítics, hipnòtics i sedants*



QUÈ ENS ESTÀ PASSANT?

**Actualment 2,5 milions d'espanyols
consumeixen algun tipus de psicofàrmac**



QUÈ ENS ESTÀ PASSANT?

**Espanya és el primer país del món
consumidor de benzodíacenes***

** Grup de medicaments que engloba els ansiolítics, hipnòtics i sedants*



QUÈ ENS ESTÀ PASSANT?

**A Catalunya es recepten un 20% més
de psicofàrmacs que fa 5 anys;
3 de cada 4 pacients són dones, sobretot
més grans de 60 anys**



QUÈ ENS ESTÀ PASSANT?

**Espanya és el primer país del món
consumidor de benzodiacepines***

** Grup de medicaments que engloba els ansiolítics, hipnòtics i sedants*

**Actualment 2,5 milions d'espanyols
consumeixen algun tipus de psicofàrmac**

**A Catalunya es recepten un 20% més
de psicofàrmacs que fa 5 anys;
3 de cada 4 pacients són dones, sobretot més
grans de 60 anys**



Persones adultes

PERFIL
MAJORITARI
18-65 anys



713.000

inicien el consum en
l'últim any
(amb i sense recepta mèdica)

23,5%

Consum alguna vegada a la
vida EDADES 2022
(màxim històric)



L'any 2022 (EDADES) es va registrar el màxim històric de persones que han fet consum d'hipnosedants alguna vegada a la vida (23,5%), tendència que ja era creixent els últims anys. En general, aquests consums es donen més amb les dones que amb els homes, concretament majors de 35 anys.



"LA PRESCRIPCIÓ DE FÀRMACS S'HA
CONVERTIT EN UNA VIA D'ESCAPAMENT
DELS MALESTARS SOCIALS".

Miguel Ángel Hernández¹⁰

"hi ha una
compulsió a la
solució fàcil i
ràpida"

Jorge Luís Tizón

L'època actual està molt marcada per dinàmiques generades i reproduïdes per un sistema capitalista que empeny a les persones a produir i acumular el capital, funcionar amb la lògica del positivisme i la felicitat obligatòria, i negar la fragilitat i la interdependència.



Els malestars que vivim són respostes i reaccions humanes davant de situacions complexes amb les quals es troba cada persona.

Mostrem la tristesa
o el cansament, o
**tendim a "aguantar" i
medicar-nos fins que
no podem més?**

**Quin espai donem
a les cures dins
de casa?**

**Prioritzem espais
per aturar-nos a
observar el malestar
emocional amb
curiositat i paciència?**

Pensar i repensar la vida es torna necessari a l'hora d'abordar els malestars que viuen les persones i, com a conseqüència, plantejar també quins usos decideix fer cadascú de la medicació (concretament, dels psicofàrmacs).



ALGUNES IDEES QUE PODEN AJUDAR EN L'ACOMPANYAMENT I LA REFLEXIÓ

- ✿ Acompanyar el malestar en comptes d'assenyalar i estigmatitzar.
- ✿ Entendre la diversitat i la interdependència com a qüestions imprescindibles en les relacions humanes.
- ✿ Organitzar-se per enfortir contextos que fomentin el benestar des de la xarxa comunitària.
- ✿ Entendre el patiment com una **problemàtica col·lectiva** que, malgrat que s'expressi de forma individual, té els orígens en aspectes estructurals. Promoure la responsabilitat social i col·lectiva en detriment de la culpabilització individualista.
- ✿ Prendre consciència i visibilitzar l'estreta relació que existeix entre les desigualtats socials, les jerarquies, el poder, els privilegis, etc. i els malestars que travessen les persones.



**Quan l'horitzó ja fa temps
que ha desaparegut**

**LA VIDA
NO POT
SER AIXÒ**

Arrencar un instant d'eternitat al temps per tal de poder creure en alguna cosa