

SOLIDÃO (INT02)

| | |
|--------------------------------|---|
| Palavras chave | Redes sociais, solidão, depressão |
| Secções compatíveis | III, IV |
| Número de participantes | Individual |
| Duração da dinâmica | 3 horas |
| Objetivos | Reconhecer ambientes que são seguros para a manutenção do bem estar social; refletir sobre a vulnerabilidade emocional e posicionar o individuo numa maior consciência da sua fragilidade |

Descrição da dinâmica

- Ouvir o podcast do episódio 83 “Laços Sociais: vamos falar de solidão”;
- Pode ser deixado como opção ouvir também previamente o episódio 79 “Laços Sociais: O mundo digital afetou as relações pessoais?” e/ou posteriormente o episódio 87 “Laços Sociais: O peso dos outros”;
- Interromper o podcast sempre que necessário e registar numa folha as frases ou pensamentos de maior significado; Como opção, podem servir como provocação as perguntas 1) Em que momento mais recente da minha vida me senti sozinho(a) e o que esteve na origem desse sentimento? 2) Qual é a pessoa ou ambiente a quem recorro primeiro quando me sinto sozinho(a)? 3) As redes sociais causam-me ansiedade? Causariam se eu me privasse delas durante alguns dias?
- Se forem utilizadores de redes sociais, procurar a estatística do tempo gasto. No caso do Instagram: entrar no perfil pessoal, canto superior direito (três traços), definições e privacidade, tempo gasto;
- Analisar o Sistema de Progressão Pessoal e propor o desenvolvimento de um objetivo

Material e outros subsídios

Episódio 83

<https://open.spotify.com/episode/6ehYmFdG60OhaRFCC5fmFv?si=c20500805c834e28>

Episódio 79

<https://open.spotify.com/episode/4uW4gRCpUhnEBjaMJnGF2?si=7JVDHC89SgGcQRvOBqMh1A&t=0>

Episódio 87

https://open.spotify.com/episode/OhiniuRmhxJs8KQlcXKXNb?si=JkLr_hZVSp6fpUIaZmGqbw