

II Jornades Emociutats Convivència, comunitat i benestar emocional

14 i 15 de maig de 2025

Paranimf de la Diputació de Barcelona



diba.cat

**IDEES
CLAU**

PONÈNCIA INAUGURAL: “EMOCIUTATS, UN ENFOCAMENT COMUNITARI A L’EDUCACIÓ EMOCIONAL”, A CÀRREC DE RAFAEL BISQUERRA

- L’educació emocional ha de poder donar resposta a les necessitats socials mitjançant el desenvolupament d’unes **competències emocionals** i des d’un enfocament de **cicle de vida**.
- S’identifiquen **cinc grans àrees de competència emocional**:
 - Consciència emocional
 - Regulació emocional
 - Autonomia emocional
 - Competència social
 - Habilitats de vida i benestar
- La violència és una manifestació de **l’analfabetisme emocional**. Es reivindica una visió de la salut mental com a part del benestar emocional, psicològic i social, no només des d’un enfocament mèdic o terapèutic.
- **La salut pública** s’entén com una resposta col·lectiva i organitzada per promoure el benestar de la comunitat. Els determinants socials de la salut són: l’estil de vida i situació econòmica, el medi ambient, la biologia humana i el sistema sanitari.
- El projecte **Emociutats** agrupa municipis compromesos amb la promoció del benestar emocional a nivell local, desenvolupant:
 - Entorns físics i socials saludables
 - Accions educatives i comunitàries
 - Xarxes d’intercanvi i formació

TAULA RODONA "ENTORNS PER A L'EQUILIBRI EMOCIONAL I CONVIVÈNCIA", A CÀRREC DE CRISTINA GUTIÉRREZ, OSCAR NEGREDO I MONTSERRAT DOLZ

→ Com a **elements de risc** destaquen:

- La majoria de trastorns mentals tenen el seu inici de forma precoç. El 50% comencen abans dels 15 anys i el 75% abans dels 18 anys.
- Durant la pandèmia de la COVID-19 hi va haver una manifestació molt alta de malestar emocional. Alhora, vivim un augment dels determinants socials i ambientals en la salut i especialment en la salut emocional. Cal reflexionar de quina manera vivim, creem, eduquem i som comunitat.
- L'element clau són les relacions interpersonals. Cada vegada hi ha menys relacions de qualitat, experiències relacionals reals i referents reals. Això genera menys capacitat d'adaptació i més sensació de soledat que porta al malestar emocional.

→ Com a **factors promotores** de l'equilibri emocional es destaquen:

- La naturalesa ens ajuda a la desconexió digital i tenim molta evidència que és generadora de salut mental.
- Els elements que aporta l'educació en el lleure vinculats a la salut emocional són: la força del grup per a gestionar les dificultats; aprendre a partir del joc; desenvolupar la llibertat creativa.
- En l'àmbit de la mediació comunitària és important que els i les professionals escoltin, facin preguntes, no evitin el conflicte perquè és part de la manera d'estar en la societat, són oportunitats per avançar.

TAULA RODONA “CIUTATS INCLUSIVES: ACOLLIDORES DE LA DIVERSITAT”, A CÀRREC DE ROLAND FOSSO, BÀRBARA MITATS, LUÍS INFIESTA, MARIONA BATALLA I MÒNICA GONZÁLEZ- CARRASCO

- Des de la perspectiva del **cicle de vida** s'apunta que:
- Les ciutats estan construïdes de la perspectiva adulta. Veiem els infants com a ciutadans i ciutadanes del futur i no pensem que ja són subjectes en el present.
 - Les persones adultes, en general, projectem una imatge negativa de l'adolescència, basada en els riscos. Les persones adultes creiem que sabem el que necessiten i com s'haurien de solucionar els seus problemes. No comptem amb ells i elles.
 - Cal dissenyar projectes amb la participació directa d'infants i adolescents, que tinguin una visió global i coordinada de les seves necessitats. Una ciutat amigable amb la infància també ha de proporcionar espais de joc i de lleure.
 - El jovent ha estat els grans invisibilitzats i els grans culpabilitzats. Se'ls anomena generació de vidre.
 - Els reptes que afronten les persones joves són la incertesa, la precarietat i el canvi climàtic.
 - És necessari que els projectes per a persones joves tinguin la perspectiva de gènere i interseccional, abordin els problemes econòmics i tinguin un pla d'acció sostenible i respectuós amb el medi ambient.
 - Pel que fa a les persones grans, calen propostes que facilitin l'empoderament, la resiliència i la capacitat i abordar la bretxa digital (accés a dispositius digitals i capacitat).
 - Cal combatre l'edatisme i l'estigma en salut mental: són dos elements que se sumen i multipliquen.

TAULA RODONA “CIUTATS INCLUSIVES: ACOLLIDORES DE LA DIVERSITAT”, A CÀRREC DE ROLAND FOSSO, BÀRBARA MITATS, LUÍS INFIESTA, MARIONA BATALLA, MÒNICA GONZÁLEZ- CARRASCO

- També és important abordar els determinants socials en salut mental: una situació econòmica difícil pot impedir afrontar un problema de salut mental. Les persones amb menys recursos tenen pitjor salut mental, més soledat.
 - Ser dona exposa a majors riscos: les dones tenen una pitjor salut perceptiva.
- Des de la mirada **intercultural i d'origen** es destaca el següent:
- Les persones migrades han de fer front a l'estrès que generen les experiències de discriminació i racisme, la càrrega de l'aculturació i les barreres socioeconòmiques i d'accés als serveis bàsics.
 - És important reforçar els lideratges entre el col·lectiu migrant, així com potenciar la mentoria i la col·laboració intercultural.
- Des de la perspectiva de la **discapacitat i la salut mental** es ressalta que:
- Les persones amb discapacitat pateixin invisibilitat social, dificultats d'accés a l'atenció mèdica especialitzada; falta d'accessibilitat cognitiva; i falta de suport comunitari i espais de pertinença.
 - Les ciutats han de ser accessibles físicament i emocionalment perquè tothom pugui sentir-s'hi lliure.
 - Els tres elements claus per a un projecte que promogui la salut mental de les persones amb discapacitat són: facilitar la coproducció i la participació real, garantir l'accessibilitat universal i emocional i enfortir el treball comunitari i en xarxa.

TAULA RODONA “COMUNITATS GENERADORES DE BENESTAR”, A CÀRREC D'ALFONS ICART, NOELIA SOTUS I MARTÍN CORREA

- El **model d'atenció comunitària** contribueix a la reducció de conflictes en l'etapa de l'adolescència.
- Entre els **factors de protecció** es destaquen les xarxes relacions i de suport des d'un enfocament de gènere.
- Cal treballar **l'enfortiment de l'arrelament i els vincles** en les etapes més primerenques per construir sentiments de pertinença i seguretat.
- S'apunta al concepte de la **ressonància** vinculat a l'empatia i la vinculació de les persones al seu entorn, i a la convivència en la comunitat.
- Es menciona la necessitat de modificar el marc en el qual ens relacionem, un marc basat en **l'individualisme i la pèrdua de vincle social**.
- Es destaca la importància de la **ressignificació** com a element per combatre l'estigma.
- Hi ha consens en afirmar que hi ha molts prejudicis i **estereotips associats a la salut mental i al diagnòstic**, uns elements que en ocasions deriven en silenciar el propi malestar emocional.