



Xarxa EmoCiutats

Municipis compromesos amb el benestar emocional

EmoCiutats és una xarxa internacional que **agrupa les ciutats que situen el benestar emocional de les persones al centre de l'acció municipal** i que desitgen avançar de manera coordinada, rigorosa i estratègica.



Com neix la idea de la Xarxa EmoCiutats?

El context social, econòmic i polític que estem vivint ha evidenciat la necessitat de **cuidar de la salut mental i el benestar emocional de la ciutadania**. Entre d'altres, l'ansietat, depressió, aïllament, conductes de risc i augment del malestar en la infància, adolescència i la població adulta són realitats constatades per dades oficials i informes internacionals.

Des de l'àmbit local —l'administració més propera a la ciutadania— és vital impulsar **accions comunitàries que desenvolupin competències emocionals al llarg de tot el cicle vital**.

EmoCiutats respon a aquesta necessitat amb un **marc estructurat d'actuació** que s'ha anat consolidant al llarg de l'experiència de la RIEEB (Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar) en el camp de l'educació emocional aplicada i en la co-organització de l'Àrea de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat de la Diputació de Barcelona i la Xarxa de dues jornades sobre benestar emocional en la ciutadania i les institucions públiques:

1

El benestar emocional al centre de les polítiques locals
23 i 24 de març de 2023
Francesca Bonnemaïson, Barcelona

2

Convivència, comunitat i benestar emocional
14 i 15 de maig de 2025
Escola Industrial, Barcelona

3

Benestar emocional en la societat digital
Eines per acompanyar el cicle de vida.
Data temptativa: 16 febrer de 2025



D'una mirada estructural a una acció comunitària i cap a una intervenció específica al llarg del cicle de vida.

Què vol ser EmoCiutats?

Neix amb la vocació de convertir-se en una **xarxa internacional de municipis compromesos amb la Declaració per al Benestar Emocional**, aprovada a Barcelona el 24 de març de 2023 en el marc de les I Jornades EmoCiutats. Les ciutats adherides assumeixen els 10 punts d'aquesta Declaració com a full de ruta per incorporar el benestar emocional com a eix transversal de les seves polítiques públiques.

Els seus objectius principals són...

- Consolidar i ampliar la xarxa de municipis compromesos amb l'educació emocional.
- Donar suport als ajuntaments en la implementació de projectes locals.
- Difondre bones pràctiques i experiències per reforçar l'impacte social.

En definitiva...

Esdevenir un **punt de connexió, trobada i suport de diferents realitats d'un món divers i en transformació** amb un objectiu comú: treballar pel benestar emocional de la ciutadania.

I, per tal d'aconseguir-ho, vol oferir...



Punts de trobada

Dels equips polítics i tècnics dels Ajuntaments i les Institucions associades, a partir de recursos concrets que els ajudin a desenvolupar els 10 punts de la Declaració.



Bancs de recursos

Per facilitar als Ajuntaments associats: publicacions, articles, experiències d'èxit, conclusions de Jornades, Congressos i Seminars, butlletí de notícies i activitats...



Espais de treball conjunt

- Intercanvi de projectes municipals
- Acompanyament en la implementació d'iniciatives vinculades als 10 punts.
- Suport en la redacció i integració del benestar emocional en els plans de govern.



Espais de reflexió

- Trobades amb xarxes territorials de proximitat.
- Jornades biennals EmoCiutats co-organitzades desde DIBA-RIEEB.
- Tallers, seminaris específics, i congressos Internacionals.



Acompanyament, formació i avaluació

- Formacions per desenvolupar les competències emocionals i millorar el benestar.
- Aplicació d'un qüestionari de rigor científic tant per avaluar les competències emocionals de l'equip de govern o del municipi com per aplicar-ho als projectes implementats i avaluar l'impacte de les accions realitzades.

La Xarxa fa les primeres passes

La RIEEB va organitzar, amb el suport de l'Àrea de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat, una trobada per presentar la Xarxa EmoCiutats.

La trobada va anar adreçada a **responsables d'àmbits d'atenció a les persones dels municipis de la província de Barcelona** —tant equips polítics com tècnics— per a:

- Compartir els objectius i voluntat de la Xarxa EmoCiutats.
- Posar en comú necessitats dels municipis, tant internes com de la ciutat.
- Començar a definir conjuntament els primers passos per a la posada en marxa de la xarxa, que vol ser un **espai co-construït**.

La jornada va tenir lloc el divendres, 8 de maig, de 9.30 a 13.30 h al Palau Marianao de Sant Boi de Llobregat i va combinar espais de presentació amb dinàmiques de treball col·laboratiu orientades a detectar necessitats, visualitzar aportacions dels municipis i concretar línies d'acció compartides.

Aquests van ser alguns dels moments més significatius!



A continuació, s'exposen les
grans conclusions de la
jornada



Punts forts i projectes que ja funcionen

Projectes i serveis de benestar emocional

- Els municipis compten amb un ampli ventall de projectes i recursos (*veure annex 1*).
- **Atenció psicològica des dels serveis socials** a dones, infants, joves i persones cuidadores (professionals i no professionals), incloent grups de supervisió i suport psicològic especialitzat.
- **Servei de suport jurídic i psicològic comarcal** per reforçar els serveis socials bàsics, amb desplaçament al territori per fer xerrades amb equips municipals.
- **Projectes de naturalització de l'entorn urbà** amb espais més verds i amables, amb impacte positiu en la salut i el benestar emocional.
- **Catàlegs de recursos municipals digitals** per centralitzar xerrades, activitats i serveis.
- **Projectes de xarxes socials amb recursos per a joves.**

Benestar emocional i cicle de vida

- Serveis d'acompanyament emocional per a joves amb **assessorament, suport i detecció precoç**.
- Programes específics amb **mirada de cicle de vida**.
- **Enquestes sobre benestar emocional** en centres educatius.
- Treball amb joves **en medi obert**.

Planificació, coordinació i enfocament estratègic

- **Mirada comunitària i de ciutat:** persones com a usuàries de la ciutat i no d'un servei concret.
- **Existència de planificacions estratègiques i taules municipals de salut mental** amb grups de treball estables, calendari anual d'activitats i connexió amb dies mundials.
- **Treball en xarxa entre educació, salut, serveis socials i comunitat** en coordinació en projectes concrets i visió global de cada cas (clau per passar d'una feina fragmentada a una de conjunta).

Comunitat i ciutadania

- **Projectes i serveis d'àmbit comunitari que generen vincles:** les iniciatives que neixen des de la pròpia ciutadania demostren el paper clau de la comunitat organitzada.
- **Treball amb persones en situacions de vulnerabilitat** (soledat no desitjada, trastorns mentals, risc d'exclusió...) a través d'entitats del territori.
- **Xarxa de comerços per al benestar emocional i empoderament de la ciutadania.**

Atenció al benestar dels i les professionals

- **Formació en benestar emocional per a professionals de serveis socials i espais de supervisió** on es treballen sobrecàrregues, cura i expressió emocional.
- **Espais d'autocura per als treballadors/res** (meditació, ioga, etc.) fomentant el benestar intern dels equips (Consell Comarcal del Maresme).



Amb quines necessitats i dificultats ens trobem?

Projectes i accessibilitat

- **Dificultat per arribar a les persones** potencialment beneficiàries.
- **No sempre és fàcil intervenir:** els factors estructurals (ex. desallotjaments) condicionen el benestar emocional de forma que cap intervenció aïllada pot resoldre.

Mirada integradora

- Necessitat d'estratègies **interculturals, intergeneracionals i amb perspectiva de gènere i de cicle de vida.**
- Cal empoderar la població i facilitar-los l'accés a recursos comunitaris.

Comunitat i ciutadania

- **Cal més intervenció comunitària** i recuperar espais de relació que ajudin a generar vincles més enllà de la institució.
- **Dificultat per implicar activament la ciutadania i generar retorns** que l'empoderin i la facin corresponsable.

Planificació i coordinació

- **Manca de planificació compartida i de visió a llarg termini.** Els equips estan saturats "apagant focs" i no disposen de temps per planificar ni per abordar necessitats emergents.
- **Calen estratègies per mancomunar serveis i espais** estables per compartir experiències.
- **La separació d'àmbits** (especialment social i salut) **dificulta la continuïtat** de les intervencions.

Finançament

- **Garantir la continuïtat** en el finançament de projectes que neixen de subvencions puntuals, ja que això dificulta la sostenibilitat i atendre necessitats emergents.
- **L'externalització de serveis i les condicions laborals precàries** aguditzen la rotació i la inestabilitat.

Avaluació

- **Manca d'indicadors, avaluació sistemàtica i visibilitat:** sovint es treballa amb percepcions més que amb evidències, sense metodologies clares ni dades comparables. Això dificulta mesurar l'impacte més enllà de les enquestes de satisfacció.

Cures als/les professionals

- **Gran càrrega emocional:** patiment per contenir situacions d'alta complexitat.
- **Equips infradotats, sense temps ni espais per cuidar-se,** i la rigidesa institucional dificulta les iniciatives d'autocura.
- **La rotació constant de bons professionals** impacta en els equips i la ciutadania.

Transversalitat

- Incorporar la mirada del benestar emocional en la **planificació urbanística** i treballar el **dret al temps, la conciliació i l'habitatge** com a generadors de benestar.

Avaluació

- **Manca d'indicadors, avaluació sistemàtica i visibilitat:** sovint es treballa amb percepcions més que amb evidències, sense metodologies clares ni dades comparables. Això dificulta mesurar l'impacte més enllà de les enquestes de satisfacció.



Què ens pot oferir la Xarxa?



Difusió i visibilitat

- Recull i difusió dels serveis de BE dels municipis membres.
- Ser altaveu de necessitats i reptes que afecten la salut mental

Suport en indicadors i avaluació

- Disseny d'eines d'avaluació i establiment d'un sistema d'indicadors que diferencii els de resultat (curt i mig termini) i d'impacte (llarg termini), perquè cada acció formi part d'una estratègia avaluable.

Accions compartides

- Impulsar grups d'ajuda mútua i organitzar accions compartides als i entre municipis de la Xarxa per sensibilitzar (ex: cursa pel BE).
- Construir identitat de xarxa: pertinença i vincle col·lectiu.

Formació i assessorament

- Formació contínua en continguts, metodologies i dinàmiques comunitàries.
- Assessorament i xerrades inspiradores per al personal polític i tècnic.

Atenció i reconeixement als professionals

- Designar un referent d'EmoCiutats a cada municipi que vetlli pel seu BE.
- Avaluar de l'estat emocional dels equips i prevenció del desgast professional.

Territorialització i internacionalització

- Impulsar xarxes i trobades comarcals i territorials.
- Obertura internacional per conèixer altres realitats i formes de treballar.

Bones pràctiques i innovació

- Espai per compartir projectes que han funcionat (i generar models) i aquells que no.
- Espais relacionals i trobades temàtiques (presencials i online) amb experts/es.
- Plataforma digital amb documentació de referència (decàlegs, materials, guies...).
- Potenciar espais d'innovació i organitzar Congressos i Fòrums per compartir.

Conceptualització i marc compartit

- Definició compartida de benestar emocional vinculada a la dimensió comunitària.
- Definició d'objectius de projectes més clars, realistes i mesurables.

Agenda política i compromís institucional

- Posar el benestar emocional en l'agenda política com a objectiu explícit y visible.
- Sensibilització i assessorament al personal polític.

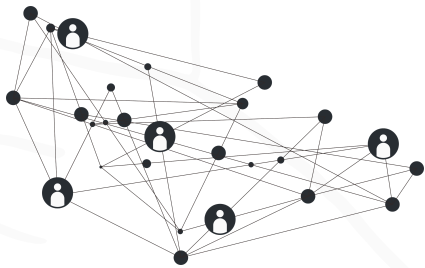
Què aportarem a la Xarxa?

Compromís i participació

- **Compromís personal i institucional** com a base de tot.
- **Participació** en espais de trobada i grups de treball.

Espais i recursos

- **Cedir espais municipals** per facilitar l'accés a la ciutadania a través de serveis socials, entitats i altres agents.

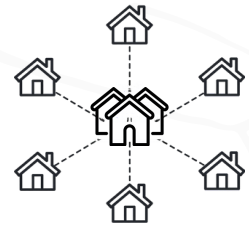


Debat, reflexió i procés

- **Crear espais per aturar-se**, pensar i repensar els models.
- **Facilitar processos de consens** per a l'adhesió a xarxes i acceptar que els canvis requereixen temps i processos progressius.
- **Posar sobre la taula els reptes reals**, més enllà de la urgència.

Coneixement i intercanvi

- **Compartir experiències amb marc teòric i pràctica:** punts forts, febles, experiències d'èxit i experiències que no han funcionat (per reorientar actuacions).
- **Compartir l'experiència de disposar d'un pla estratègic i sectorial** i absorbir i redistribuir tot allò que es generi en el marc de la Xarxa.



Difusió

- **Accions de difusió i promoció dels projectes** (premsa, xarxes...).
- **Implicar joves i professionals** als projectes.^{24/7}
- **Visibilitzar** que l'àmbit socio-emocional és

Integració i transversalitat

- **Aportar mirada integradora i transversal.**
- **Potenciar la col·laboració entre àmbits** i crear projectes transversals a partir de les taules municipals de salut mental i grups de treball entre regidories.





Annex 1

Programes destacats pels municipis

Jornada FemXarxa · 8 de maig de 2026

1. INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Martorell	Educa 360	Activitats educatives, esportives i de lleure gratuïtes fins als 16 anys. Impacte directe en infants i indirecte en famílies (conciliació).
Martorell	Catàleg d'activitats educatives	Organitzat per àmbits per a primària i secundària i especial èmfasi en la prevenció abans de 6è de primària.
Sant Pere de Ribes	Reforç als professionals	En l'àmbit de l'educació: als consells escolars fan reforç amb professionals de la psicologia.
Sant Feliu de Llobregat	PMAE – Pla Municipal d'Accions Educatives	Enfocament en benestar emocional, treball intergeneracional i coordinació entre centres.
Mataró	Enquesta i tallers de benestar emocional	Enquesta a 5è i 6è de primària. Amb els resultats de percepció del benestar emocional, una psicòloga fa tallers. Després del taller, s'obre un espai de consulta (20 mins. per alumne) i, si es detecten riscos, es deriva a serveis socials.
Sant Boi de Llobregat	Tablets per a dependència Nivell 1	Connecta persones en situació de dependència i genera vincles intergeneracionals entre adolescents i gent gran.

2. JUVENTUT

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Sant Boi de Llobregat	Troba't	Suport psicològic jove: assessorament, suport emocional i detecció precoç de riscos.
Sant Pere de Ribes	Connecta	Acompanyament emocional per a joves, presencial i individualitzat, en col·laboració amb serveis socials.
Granollers	Servei d'acompanyament emocional jove	Per a joves de 16 a 29 anys que visquin o treballin a Granollers. Atenció individual (màx. 6 sessions), tallers a instituts (benestar emocional, autoestima). Accés via CAP, instituts i xarxes...
Granollers	L'Altaveu	Projecte comunitari a Instagram: 6 pots temàtics (informatiu, cultural, vídeo professional, vídeo de carrer, sorteig de productes).
Martorell	Projecte JESA	Treball amb joves en medi obert a través de l'esport.
Vilanova i la Geltrú	FiraBEC Jove (5a ed.)	Fira del Benestar Emocional adreçada a tot l'ESO (especial incidència a 4t). Participants: educadors/res, RBEC, famílies, infermeria i centres educatius. Es tracta de mostrar que els recursos comunitaris aporten benestar emocional.

3. PERSONES GRANS I SOLEDAT NO DESITJADA

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Sant Boi de Llobregat	Projecte Soledat (persones grans)	Dos projectes vinculats a la soledat i les persones grans, incloent el projecte de tablets per a dependència Nivell 1.
Sant Pere de Ribes	Projecte Cuida'm	Integradors/res socials que faciliten la integració de les persones grans al teixit social del municipi.
Consell Comarcal del Garraf	Atenció a la soledat no desitjada	Atenció terapèutica per reduir el sentiment de soledat: visites domiciliàries, activitats comunitàries i treball en xarxa amb agents del territori. Envel·liment actiu.
Cornellà de Llobregat	Accions amb persones grans	Treball específic sobre soledat no desitjada i sedentarisme.
Sant Feliu de Llobregat	Escola de Salut	Per a persones grans. Continguts: sexualitat, soledat i seguretat. Impulsada des de l'ambulatori.
Sant Feliu de Llobregat	Xarxa contra la soledat / Nexes / Edatisme	Xarxa contra la soledat no desitjada (DIBA), programa Nexes i lluita contra l'edatisme.
Martorell	Programa de Bon Veïnatge	Detecció de soledat no desitjada.

4. SALUT MENTAL I ATENCIÓ PSICOLÒGICA

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Sant Boi de Llobregat	Taula de Salut Mental	Grups de treball estables, projectes estables, calendari anual d'activitats i activitats mensuals vinculades a dies mundials.
Mataró	Taula de prevenció del suïcidi	Espai de coordinació interinstitucional per a la prevenció del suïcidi.
Sant Martí Sarroca	Atenció psicològica des de serveis socials	Grup professional de cuidadores amb suport psicològic especialitzat. Atenció a dones, infants, joves i persones cuidadores no professionals.
C. Comarcal Maresme	Servei de suport jurídic i psicològic comarcal	Reforç dels serveis socials bàsics a la ciutadania. Desplaçament al territori per xerrades amb equips municipals. Les trobades presencials han resultat molt efectives per a la coordinació.
Sant Pere de Ribes	Psicologia i Famílies	Participació en projecte Nexes, Servei d'Intervenció Socioeducativa, Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies i Servei Psicològic de Benestar Emocional.
Sant Boi de Llobregat	Treball amb malaltia mental	A través d'entitats del territori.

5. ACCIÓ COMUNITÀRIA I RECURSOS DE PROXIMITAT

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Sant Boi de Llobregat	Prescripció Social	No limitada als CAP; intermediació de l'Ajuntament. Prescripció per àmbits d'interès (no només activitats). Figura facilitadora entre sistema sanitari, serveis i ciutadania.
Sant Boi de Llobregat	Catàleg de recursos municipal (app)	Centralitza xerrades, activitats i serveis de tota la ciutat. Evita duplicitats i facilita l'accés a la ciutadania.
Viladecans	Espai Emocional	Accions i tallers articulades des d'un casal. Segons les necessitats de cada persona, es creen grups d'una durada ~2 mesos. Durant aquest temps es treballen eines concretes. Objectiu: generar relacions i grups autònoms fora de l'administració.
Viladecans	Participació a Obrim Portes / Nexes (DIBA)	Professionals que recorren barris, truquen portes i deriven persones en situació de soledat/vulnerabilitat a serveis d'acollida.
C. Comarcal del Maresme	Xarxa de comerços pel BE	Empoderament de la ciutadania (no de les administracions) a través del comerç local com a agent de benestar emocional.
Martorell	Agenda Urbana 2030 — EmoCiutats	Projectes d'educ. emocional integrats en l'Agenda, incloent extraescolars gratuïtes i universals i Programa Bon Veïnatge.
Sant Pere de Ribes	Municipi Cuidador	Marc que ha permès passar d'una feina fragmentada a una de conjunta (specialment rellevant per municipis petits). Preveu nou projecte específic de BE per al proper mandat.
C. Comarcal del Garraf	Grups de Suport Emocional	Dins l'àmbit de serveis socials.

6. BENESTAR EMOCIONAL DELS I LES PROFESSIONALS

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
C. Comarcal del Garraf	Formació i supervisió de professionals	Professionals de serveis socials reben formació en benestar emocional i participen en espais de supervisió (sobrecàrregues, estratègies per sostenir la feina i expressió emocional).
C. Comarcal del Maresme	Espais d'autocura per a professionals	Meditació, ioga i altres pràctiques d'autocura per als treballadors/res del Consell Comarcal.

7. URBANISME, ENTORN I ESPAI PÚBLIC

Municipi/Ens	Projecte/Servei	Descripció
Cornellà de Llobregat	Cornellà Natura	Projecte de naturalització de l'entorn urbà: espais més verds, saludables i amables. Impacte positiu en la salut i el benestar emocional de la població.