

ACCIONS DE BENESTAR I CURA EMOCIONAL PER A LA CIUTADANIA

Construint un marc de referència per a
l'acció pública local

2022

ÍNDEX

1. Introducció

1.1. Presentació de la iniciativa

- 1.1.1. Quin és l'objectiu d'aquest document?
- 1.1.2. A qui s'adreça?
- 1.1.3. Com s'ha elaborat?

1.2. La promoció de la salut mental i el benestar emocional: un repte compartit de ciutat

- 1.2.1. Per què cal invertir recursos públics en aquest àmbit?
- 1.2.2. Per què és necessària la corresponsabilitat d'un ampli conjunt d'actors?
- 1.2.3. Marc estratègic i programàtic

1.3. Construint un llenguatge comú: el marc conceptual

De què parlem quan parlem de...

- 1.3.1. El benestar emocional
- 1.3.2. Els determinants socials i econòmics

2. Grups i col·lectius que requereixen una acció prioritària

- 2.1. Quins són els principals eixos de desigualtat?
- 2.2. Quins són els principals riscos per a la salut mental relacionats amb aquests eixos de desigualtat?
- 2.3. Quins apareixen, per tant, com a col·lectius més vulnerables?

3. Els programes i accions de suport en l'àmbit comunitari

- 3.1. Què entenem per accions i activitats de benestar emocional
- 3.2. Quins tipus d'activitats de benestar existeixen?
 - 3.2.1. Per a quins col·lectius es recomana cada acció?
- 3.3. Quins són els requeriments de qualitat i bona praxi?
- 3.4. Coordinació entre els diferents actors

4. Resum i conclusions finals

5. Annex: Accions de benestar emocional en curs a Barcelona

6. Bibliografia

1

INTRODUCCIÓ

1.1. Presentació de la iniciativa: objectius, públic diana i elaboració

Vivim un moment històric en què el benestar emocional s'assumeix, per fi, com a part imprescindible de la nostra salut global. L'actual pandèmia de COVID-19, les restriccions derivades i els últims esdeveniments mundials han subratllat encara més la seva importància, amb històries i xifres que fan impossible donar l'esquena a aquesta realitat.

El 2021, a l'Estat Espanyol 6 de cada 10 persones van tenir símptomes de depressió i 1 de cada 3 d'angoixa, segons dades del CIS. A casa nostra, els trastorns d'ansietat van arribar a ser el 2,3% dels motius totals d'urgència, segons el Servei Català de la Salut, i els Centres de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ) van veure com els trastorns de conducta alimentària van augmentar fins a ser de l'1,57%. A més, segons dades de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, en els darrers cinc anys la mala salut mental ha passat d'un 16,5% a un 23,3% en els homes, i d'un 19,9% a un 35,8% en les dones, un augment que no diferencia entre classes socials i edats.²²

Cal destacar, però, que no només puja el malestar, sinó també la nostra sensibilització i la nostra exigència. Ara més que mai sabem que el benestar emocional ajuda en l'adaptació positiva a l'entorn, que està relacionat amb la confiança, amb l'optimisme i amb la felicitat de les persones, millora la seva capacitat de resoldre adversitats, i està íntimament lligat a la disminució dels factors de risc relacionats amb la salut mental.

En aquest context, i en una ciutat tan solidària i activa com Barcelona, sorgeixen per part de diferents agents socials moltes interessants iniciatives amb el benestar emocional com a objectiu.

És per això que la Taula de Salut Mental de Barcelona ha promogut l'elaboració d'aquesta reflexió, titulada **Activitats de suport i cura emocional per a la ciutadania**, que ha estat coordinada pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya i ha comptat amb les aportacions de diferents entitats i institucions de la taula. Una eina que té per objectiu servir de marc teòric de referència de les característiques que haurien de presentar idealment les accions socials pensades per a millorar el benestar emocional, sobretot quan es dirigeixen als col·lectius locals amb més risc d'exclusió social o malestar emocional.

Tal com apunten els i les professionals de la salut mental, el malestar emocional és un trastorn adaptatiu temporal associat a una mala situació o moment vital, però que en principi no es pot catalogar de patologia. Ara bé, quan aquest trastorn s'allarga en el temps i es cronifica, sí que pot arribar a patologitzar-se. La idea d'aquest document és afavorir les iniciatives socials locals que tinguin la capacitat de prevenir que el malestar emocional derivi en situacions més greus, tot **aconseguint que els ciutadans i ciutadanes prenguin la iniciativa i la responsabilitat de millorar el seu benestar.**

Així doncs, esperem que el present document serveixi per acotar un **marc comú** sobre el concepte de benestar emocional, fer una millor avaluació i validació dels programes i iniciatives nascudes amb aquest objectiu, i ajudar els agents que les proposen a incorporar el coneixement sobre estratègies, marcs de referència i pràctiques en l'entorn global en el seu procés de reflexió, per tal d'obtenir els millors i més efectius projectes socials de benestar emocional per als ciutadans i ciutadanes que més ho necessiten.

Sobre l'elaboració de l'informe:

Amb motiu de l'augment del malestar emocional de la població a conseqüència de la pandèmia per la Covid-19 i el confinament, Barcelona va elaborar dos plans de xoc en salut mental: un el 2020 i un altre el 2021 que va ser aprovat amb una Mesura de Govern.

Un dels reptes d'aquest darrer pla de xoc, que té vigència fins al 2023, és el d'enfortir les capacitats d'afrontament de la ciutadania, tot facilitant aprenentatges en estratègies d'autocura i eines de gestió emocional.

Per aquest motiu es va constituir un grup de treball de la Taula de salut mental de Barcelona que, a més de comptar amb la important aportació de les Taules de Salut Mental dels diferents districtes, va gaudir de la col·laboració indispensable de representants de l'Ajuntament de Barcelona, dels centres de salut i del tercer sector.

Hi han col·laborat:	Entitats i organitzacions:
Antonio Fernàndez Lozano	Ajuntament de Barcelona Direcció d'Envel·liment i cures
Ferran Daban	Agència de Salut Pública de Barcelona Servei de Salut Comunitària
Ana Fernández	Agència de Salut Pública de Barcelona Servei de Salut Comunitària
Olga Juárez	Agència de Salut Pública de Barcelona Servei de Salut Comunitària
Mireia de Juan	Associació AVES
Marisa Argilés	Barcelona Activa
Joan Lozano	CAMFiC
Esther Fernández Moya	Centre per a Famílies amb Adolescents Direcció de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona
Núria Borrut	Foment de Ciutat - Pla de Barris
Àlex Rodríguez	Consorci d'Educació Àrea d'Orientació i Educació Inclusiva
Esther Colell	Consorci Sanitari de Barcelona
Jordi Armengol	Consorci Sanitari de Barcelona
Iago Batlle Vila	Parc de Salut Mar
Alba De La Torre	Federació Salut Mental Catalunya
Josefina Pidelaserra	Foment de Ciutat - Pla de Barris
Sandra Poudevida	Fundació Pasqual Maragall
David Clusa	Fundació Sant Pere Claver
Mercè Teixidó	Grup Centre d'Higiene Mental Les Corts

Hi han col·laborats:	Entitats i organitzacions:
Amanda Juan	Institut Català de la Salut Referent de benestar emocional comunitari
Irene de Gràcia	Institut Català de la Salut Referent de benestar emocional comunitari
Rubén Maldonado	Institut Català de la Salut Referent de benestar emocional comunitari
Luis Miguel Martín	Parc de Salut Mar
Jaume Clavé	Programa Aquí T'Escoltem (Ciutat Vella) Direcció de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona
Claudia Viñas Temple	Programa Aquí T'Escoltem Coordinació Punts "Aquí t'escoltem"
Soledad Ruiz Saiz	Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD)
Marta Espinosa	PIAD de l'Eixample Departament de Dones i Feminismes.
Marta Coromina Sadurni	Societat Catalana de Psiquiatria i Salut Mental
Amaia Paino	Xarxa de Resposta Socioeconòmica (XARSE)

Direcció tècnica i coordinació:	
Dolors Liria	Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
Maria Gracia	Direcció d'Envel·liment i Cures
Lídia Ametller	Direcció d'Envel·liment i Cures
Laura Llamas	Direcció d'Envel·liment i Cures

Secretaria Tècnica:	
Marta Tarragona	Secretaria de la Taula de Salut Mental (EQU)
Pascual Viciano	Secretaria de la Taula de Salut Mental (EQU)

1.2. La promoció de la salut mental i el benestar emocional: un repte compartit de ciutat

L'any 2016, el Govern municipal de Barcelona, coproduïdament amb els agents de la ciutat que aborden el benestar emocional i la salut mental de la ciutadania, va crear el **Pla de salut mental**¹³ amb l'objectiu de promoure el benestar psicològic de la ciutadania, de prevenir l'aparició de problemes de salut mental, així com d'acompanyar a les persones amb trastorns mentals i les seves famílies a desenvolupar el seu projecte de vida amb plenitud.



Des de l'inici, el pla consta de quatre línies estratègiques que van des de l'abordatge dels determinants socials que afecten la salut mental de la població a les mesures per garantir els serveis necessaris i accessibles a tothom, posant una atenció molt especial a les persones en situació de vulnerabilitat.

Així, davant uns percentatges de trastorns mentals i malestar emocional que no paren de créixer, el compromís municipal és, ara més que mai, treballar per un benestar i una qualitat de vida més gran per a tots els ciutadans i ciutadanes, per una ciutat de les persones i per les persones, compromesa amb els drets socials i amb la salut física i mental. I per aconseguir-ho, Barcelona porta a terme accions de coproducció, entre entitats de persones afectades, professionals i membres de l'Administració, per treballar vers els objectius de ciutat compartits i fer de Barcelona una ciutat promotora de drets i de benestar.

1.2.1. Per què cal invertir recursos públics en aquest àmbit?

Aplicar polítiques de protecció social és una de les recomanacions de la Comissió dels Determinants Socials de la Salut de l'OMS², donat que, segons aquesta, cada vegada és més gran la convergència entre la pobresa d'un territori i el tipus de problemes de salut a resoldre.

Entre altres recomanacions publicades al seu informe, cal destacar la conveniència de la protecció social al llarg de la vida, però el document també anima a:

- a) Aplicar polítiques de protecció social universal d'ampli abast o millorar les existents perquè tota la població pugui gaudir d'un nivell d'ingressos suficient i pugui tenir una vida sana.
- b) Aconseguir que els sistemes de protecció social incloguin als qui en solen estar exclosos: persones en situació de precarietat laboral, en particular qui treballa en el sector no estructurat, el servei domèstic o l'assistència a altres persones.

A més, cal recordar que, segons l'informe 2022 Global Health Care Outlook de Deloitte³, entre una quarta part i la meitat de la població es veu afectada per un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, i d'aquí que **les despeses directes i indirectes de la mala salut mental de la població s'estimin en més del 4% del PIB mundial** (més que el cost del càncer, la diabetis i les malalties respiratòries junts). Pel 2030, s'espera que els costos anuals derivats de les malalties mentals superin els 6.000 bilions de dòlars. És a dir, invertir recursos públics en salut mental no és només humà i solidari, sinó que estalvia importants despeses tant municipals com personals o familiars.

1.2.2. Per què és necessària la corresponsabilitat d'un ampli conjunt d'actors?

Quan parlem d'accions de benestar i cura emocional, parlem d'activitats i propostes que es produeixen en l'àmbit comunitari i social, no estrictament de la salut. Això implica que el desplegament d'aquestes accions requereix una **transversalitat** en la implicació de diferents actors socials: administracions, entitats del tercer sector, serveis socials, col·legis professionals, etc.

1.2.3. Marc estratègic i programàtic

La missió d'aquest document és la de servir de marc de referència comú entre els diferents sectors implicats en la millora del benestar emocional i la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes de Barcelona. I, per tant, guiar la participació i el treball conjunt de tots els agents implicats en la presentació d'iniciatives.

Per aconseguir-ho, regiran els següents principis:

- Un concepte compartit de benestar emocional. (Vegeu punt 1.3.).
- Accions dirigides a les disminucions de les desigualtats, posant el focus en els col·lectius més vulnerables. (Vegeu punt 2).
- Criteris de qualitat i bona praxi ben definits, que impliquen uns objectius concrets, un marc teòric establert, que les propostes siguin avaluable... (Vegeu punt 3.3.).
- Inclusió de la tecnologia, en un moment de transformació inevitable que fa imprescindible l'ús de les eines online.
- La coordinació necessària dels diferents agents implicats.

1.3. Construint un llenguatge comú: el marc conceptual

De què parlem quan parlem de...

1.3.1. El benestar emocional i la salut mental

Segons apunta l'Organització Mundial de la Salut (OMS), hem d'entendre el benestar emocional com un "estat d'ànim en el qual la persona identifica les seves pròpies aptituds, pot afrontar les pressions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i és capaç de fer una contribució a la comunitat".⁴

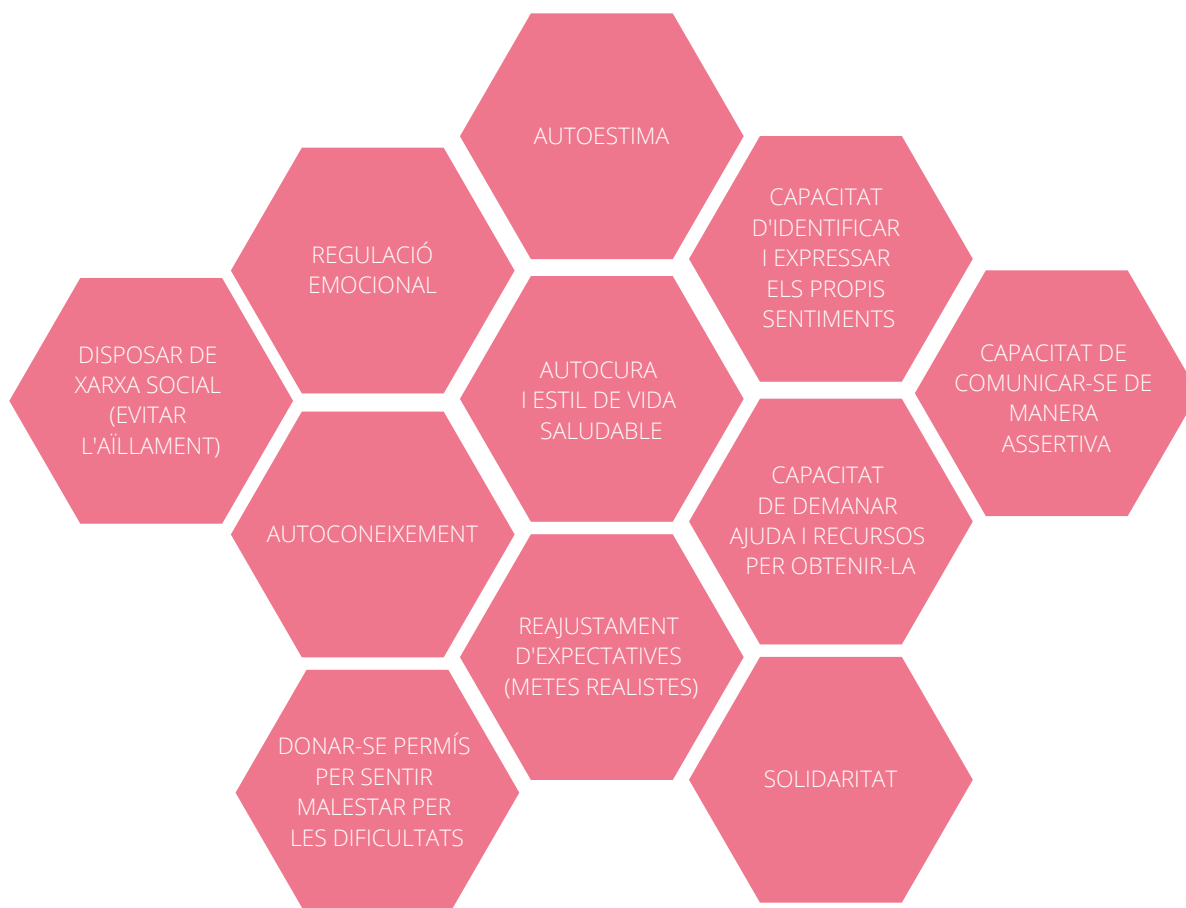
Tanmateix, l'OMS considera que la bona salut mental es relaciona estretament amb el benestar emocional i psicològic i, encara més, que les nostres emocions i la manera en què les gestionem influeixen en la nostra salut general.

Així, el benestar emocional ha de ser fomentat de manera individual i social, protegint els drets humans, prevenint els trastorns mentals i atenent les persones que en pateixen algun.

Tanmateix, l'Agència de Salut Pública de Catalunya afegeix que, en l'actualitat, la salut mental es comprèn sota un marc biopsicosocial (més enllà de l'entorn purament biomèdic) que obre la porta a la possibilitat d'intervenir de manera efectiva des del punt de vista de la promoció de la salut mental i la prevenció dels trastorns mentals⁵. Partint d'aquestes definicions i apunts, entenem el benestar emocional com a element clau, tant en la prevenció dels problemes de salut mental com en la promoció d'aquesta.

Cal afegir, però, que en aquesta promoció del benestar emocional no només cal parar atenció a les accions o propostes dirigides a fer-nos sentir bé, sinó que **cal donar un espai als malestars**. Les dificultats pròpies de la vida fan que a vegades sentim malestar, estrès o angoixa. Aquestes són reaccions naturals i saludables a situacions adverses i la manera en què les puguem manegar serà clau a l'hora de reconduir-les cap a un estat més satisfactori; en cas contrari, es convertiran en un risc per a la nostra salut. Identificar aquests malestars, trobar recursos propis i adquirir-ne d'altres ens permetrà prevenir que aquest malestar derivi en un patiment psicològic i físic més important.

En qualsevol cas, si volem **contribuir al benestar emocional** de la ciutadania cal posar el focus en els següents **factors**:



- **Autoconeixement.** Conèixer-se és el primer pas perquè les persones puguin identificar el seu funcionament, les seves limitacions derivades d'aquest, així com les estratègies que les poden ajudar de forma efectiva davant situacions adverses i/o estressants.
- **Capacitat d'identificar i expressar els propis sentiments.** Quan les persones poden identificar el que senten són més capaces d'entendre el que els està passant i així fer front a les dificultats de manera més adaptativa.
- **Validació de les emocions.** Donar-se permís per sentir el malestar derivat de les dificultats pròpies de la vida és l'única manera de poder transitar cap a un altre estat emocional. Quan les persones van a la contra de les emocions que els generen malestar resulta contraproduent, ja que més aviat les faran créixer.
- **Regulació emocional.** Les emocions són necessàries i adaptatives, però a vegades la intensitat amb la qual les persones les senten pot fer-les reaccionar de manera impulsiva o bloquejar-les. Saber regular les emocions permet tenir pensaments i actuacions més constructives.
- **Autoestima.** Una bona autoestima ajuda les persones a relacionar-se de manera més adequada amb elles mateixes i els altres.
- **Capacitat de comunicar-se de manera assertiva.** Comunicar-se de manera respectuosa i amb capacitat de posar límits en la relació amb els altres és necessari per conservar l'autoestima pròpia i prevenir conflictes interpersonals.
- **Reajustament d'expectatives.** Tenir metes realistes i anar reajustant les expectatives en funció de les coses que ens passen i del context és fonamental per evitar sentiments de frustració i de bloqueig.
- **Disposar de xarxa social.** Les persones són éssers socials que necessiten estar en relació amb altres persones. L'aïllament o la solitud no volguda genera malestar emocional, i per això és tan important tenir una xarxa social que les contingui i acompanyi en el camí.

- **Autocura.** Tenir un estil de vida saludable ajuda a fer que les persones se sentin bé físicament, i també contribueix a la regulació de les seves emocions.
- **Solidaritat.** Diversos estudis, com el de Bryant P.H. Hui publicat a la revista científica *Psychological Bulletin*⁶, afirmen que les conductes solidàries contribueixen a augmentar la salut física i mental de les persones que les realitzen.
- **Demandar ajuda.** Quan el malestar emocional d'una persona és molt intens i durador, cal que es plantegi la possibilitat de demanar ajuda, entenent que suposa un acte de fortalesa i intel·ligència fer ús dels recursos que es tenen a l'abast per fer front a les dificultats més grans, aquelles que limiten el seu funcionament quotidià.

1.3.2. Els determinants socials i econòmics

Per determinants socials entenem, seguint el que l'OMS va assenyalar en la Comissió sobre determinants socials en salut creada el 2005², tres qüestions principals: el context socioeconòmic i polític (distribució de poder i recursos en el món), els determinants estructurals (ambientals, biològics, conductuals, econòmics, laborals, culturals...), i els factors intermediaris més propers (biologia, medi ambient, estil de vida...).

En aquest sentit, aquesta Comissió de l'OMS va aportar molta evidència científica per demostrar com, en comparació amb els individus amb més riquesa, poder i educació, les persones amb menys recursos són les que tenen els pitjors perfils d'exposició a factors biològics, conductuals i serveis sanitaris, fet que es manifesta en un pitjor estat de salut.⁷

Així, a tall d'exemple, des de les Taules de Salut Mental dels diferents districtes de la ciutat de Barcelona⁸, s'ha observat l'enorme efecte que factors com estar en situació administrativa irregular, patir un procés de desnonament, viure en situació de vulnerabilitat o d'aïllament o haver interioritzat un futur incert i insegur poden tenir sobre el benestar/malestar emocional de les persones que els pateixen, tal com ampliarem al punt 2.2.

2

GRUPS I COL·LECTIUS
QUE REQUEREIXEN
UNA ACCIÓ
PRIORITÀRIA

L'estat emocional de les persones és un **contínuum** que pot anar des del benestar (situació en la qual la persona es troba satisfeta, animada i procliu al bon funcionament de la seva activitat somàtica i psíquica) al malestar (situació d'insatisfacció, manca o patiment).



És per això que totes les persones passem, en algun moment de la vida, per situacions de més o menys malestar emocional.

El malestar emocional es defineix com una experiència emocional multifactorial de naturalesa psicològica (cognitiva, conductual, emocional), social i espiritual que pot interferir en la capacitat d'afrontar adequadament diferents àrees de la vida.

En principi, aquesta experiència subjectiva de sofriment o preocupació **no arriba a la "intensitat" necessària per a complir criteris diagnòstics de malaltia mental**, el que no implica que la persona no s'ho estigui passant malament.

Els malestars més habituals són:

Insatisfacció	Sensació de manca de llibertat	Por a no rebre ajuda i a la falta de recursos	Decaïment	Desesperança
Falta de motivació	Culpabilitat	Desànim	Angoixa	Sentiment de solitud
Sensació d'abandonament	Tristesa vinculada a les pèrdues viscudes	Malestars vinculats a situacions potencialment traumàtiques	Sensació de sobrecàrrega	Por

2.1. Quins són els principals eixos de desigualtat?

Sentir malestar, com dèiem, forma part de la vida. I les persones, normalment, tenim recursos per afrontar-ho. Ara bé, hi ha determinants socials, situacions de vulnerabilitat o eixos de desigualtat que poden dificultar aquesta superació. I aquí és on cal incidir de manera preventiva, per tal que aquests malestans no es converteixin en símptomes de patiment psicològic o, inclús, esdevinguin trastorns de salut mental o agreugin els ja existents.

Alguns d'aquests determinants socials que dificulten l'ús dels recursos propis són:



Moltes d'aquestes situacions comporten la necessitat d'elaborar pèrdues i situacions traumàtiques viscudes en el passat o el present. Cal, per tant, **tenir-ho en compte a l'hora de dissenyar i implementar activitats** dirigides a abordar-los, trobar estratègies d'afrontament davant les dificultats i a augmentar així el benestar emocional d'aquestes persones, gràcies al coneixement tècnic necessari.

Cal destacar que algunes persones estan travessades per més d'un d'aquests determinats, la qual cosa els col·loca en situacions especialment vulnerables.

També el fet de ser dona acostuma a comportar un major risc que dificulta encara més la seva situació davant qualsevol altre eix de desigualtat. Per exemple, una persona migrada sol haver d'afrontar més patiment psicològic pel fet de ser dona. Això te a veure amb el fet que les dones acostumen a ser majoritàriament qui assumeixen la càrrega de les cures i qui pateixen situacions de violència, entre d'altres.

2.2. Quins són els principals riscos per a la salut mental relacionats amb aquests eixos de desigualtat?

Com vèiem a l'esquema del punt 2.1., el fet de **no atendre els malestars de les persones que es troben en situació de major vulnerabilitat comporta el risc d'aparició de símptomes** o situacions com les que es detallen a continuació:

ANSIETAT | IRRITABILITAT EXTREMA | ESTRÈS
AÏLLAMENT SOCIAL | ABÚS DE PANTALLES
REACCIONS COLÈRIQUES O REACTIVES | CONSUM DE SUBSTÀNCIES
INSOMNI MANTINGUT | SOMATITZACIONS (MIGRANYES,
DOLORS ARTICULARS...) | ADDICCIONS A SUBSTÀNCIES
PROBLEMES RELACIONALS (AMB LA PARELLA, LA FAMÍLIA...)
VICTIMITZACIÓ | BAIXA AUTOESTIMA | PREOCUPACIÓ EXCESSIVA
CONDUCTES DISRUPTIVES, IMPULSIVES O COMPULSIVES
SIMPTOMATOLOGIA POSTTRAUMÀTICA | AÏLLAMENT
POR | OBSESSIONS | DESORIENTACIÓ

Tanmateix, cal destacar **un altre risc**, malauradament molt habitual en l'actualitat: **la patologització de respostes naturals a situacions adverses.**

Atendre els malestars emocionals de la ciutadania implica entendre que aquests malestars responen a situacions complicades i que la seva reacció, és a dir, el seu malestar, està vinculat a aquestes.

És molt necessari actuar des d'una **perspectiva de promoció i prevenció (no medicalitzant el malestar)** considerant que això és el que pot evitar l'aparició de problemàtiques més greus.

Aquests malestars poden aparèixer al llarg de la vida, però també poden variar en funció de l'edat.

Cal destacar la importància d'atendre l'aspecte emocional durant la **petita infància**, donat que els dos primers anys de vida són crucials en el desenvolupament psicoemocional de les persones.

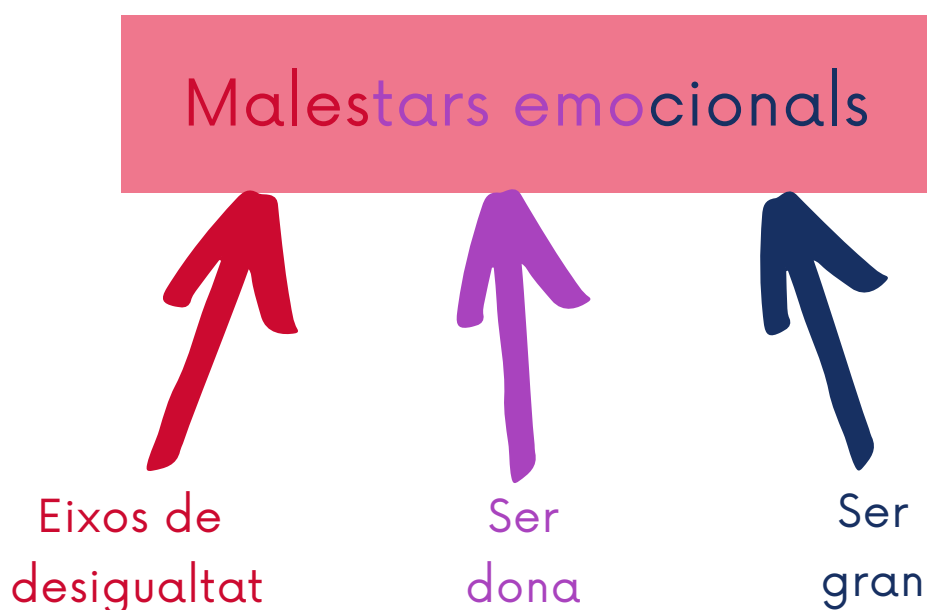
Tanmateix, al llarg de tota la **infància** serà un bon moment per familiaritzar els nens i les nenes amb les emocions, i amb el fet que sentir-se malament forma part de la vida, treballar la seva tolerància a la frustració, i ensenyar-los quins són els signes d'alerta i com demanar ajuda.

D'altra banda, les característiques de l'**adolescència** fan d'aquesta una etapa molt intensa a nivell emocional, on la identitat pròpia i les relacions socials són de vital importància per a la persona, com també ho és atendre els possibles riscos com l'abús de pantalles o l'assetjament escolar.

Durant l'**adulthood**, la persona ha de fer front a múltiples responsabilitats professionals, familiars i socials. Al mateix temps, en aquesta llarga etapa es produeixen situacions de pèrdues, canvis vitals importants o la necessitat d'haver de cuidar dels propis progenitors.

Finalment, a la **vellesa** és habitual trobar una davallada de les energies, l'aparició de malalties cròniques o la soledat no volguda.

En resum, els malestars emocionals pels quals totes les persones passem es veuen afectats i determinats pels eixos de desigualtat i els factors sexe i edat.



2.3. Quins apareixen, per tant, com a col·lectius més vulnerables?

A partir de l'anterior convergència de factors que donen com a resultat el benestar o malestar emocional d'una persona, les diferents Taules de Salut Mental dels Districtes de Barcelona apunten als següents col·lectius com els de més risc:

Infants

La infància és una etapa decisiva de la vida pel que fa a la salut mental, ja que és una època en què es produeix un creixement i un desenvolupament ràpids, i molts dels aprenentatges que les persones apliquem la resta de la nostra vida. I no podem oblidar la petita infància, un moment cabdal on les emocions juguen un paper fonamental en el desenvolupament i vinculen l'infant amb el món social (Wallon, 1963)⁹. És per això que cal tenir molt present el benestar emocional dels nadons, en l'àmbit familiar, educatiu i social, amb propostes per promoure'l també en aquesta etapa primerenca de la vida.

L'any 2018, la publicació de l'Agenda dels infants de l'Ajuntament de Barcelona va descobrir que un 31% dels nens i nenes de la ciutat **no estaven prou satisfets** amb la seva vida, i demandaven **més temps lliure** per estar amb els pares i mares, i per jugar a l'**aire lliure en companyia** d'altres infants. Altres preocupacions que denunciaven eren la **manca de llibertat**, el **bullying** i la **por** a la falta de recursos i a no rebre suport quan més ho necessitaven.¹⁰

Enguany, passada la pandèmia, les dades recollides per les Taules de Salut Mental dels diferents districtes de Barcelona destaquen encara més aquestes **pors a la falta de recursos**, el malestar derivat de la **manca de llibertat**, i com aquests s'han convertit en alguns casos en sentiments d'**angoixa i estats d'irritabilitat** que afecten les relacions, sobretot entre iguals, que poden derivar en l'aparició de casos de **bullying, aïllament social i abús de pantalles** a partir dels 6 anys.

Adolescents i joves

L'adolescent es troba en un procés de creixement, maduració i identificació psicosexual, entre altres, que té com a objectiu adquirir les següents capacitats: identitat (trobar sentit coherent a la seva existència), intimitat (adquirir les capacitats necessàries per tenir relacions madures) i integritat (adquirir les capacitats per prendre decisions per si mateix).¹¹

Aquest moment tan cabdal del desenvolupament és terreny adobat per diferents problemàtiques, sobretot en les poblacions amb més dificultats, com ara la **desmotivació pels estudis, la intolerància a la frustració o la dificultat per canalitzar el malestar**, el que en moltes ocasions desemboca en baralles familiars i/o **bullying**, i inici prematur en el **consum d'alcohol o consum d'altres substàncies**.

Ara bé, la manca d'expectatives de futur i de perspectiva vital derivades de la pandèmia, que ha endurit moltes situacions familiars i socioeconòmiques, ha agreujat els malestars emocionals d'aquesta població. Així, segons dades de les Taules de Salut Mental dels diferents districtes de Barcelona, als 16 anys ja és habitual atendre casos de **desesperança, incertesa, por desproporcionada, irritabilitat o pessimisme**. En aquestes edats, són també comuns els **desajustos horaris i l'addicció a les pantalles**. En els casos més greus, també s'ha pogut detectar un increment exponencial de **conductes autolítiques**, conductes de risc o depressió, i en altres ocasions amb el retret patern i el sentiment de **culpabilitat** que s'origina per la desmotivació a l'hora de treballar o estudiar.

Adults en situació de dificultat

L'edat adulta es caracteritza per ser una etapa vital plena de càrregues econòmiques i familiars que moltes vegades arriben acompanyades d'una gran pressió. Tot i això, com la problemàtica de la persona no està tan acotada com, per exemple, la d'un/a adolescent o una persona gran, ens trobem davant una manca de programes específics per a aquesta població adulta en situació de risc que no arriba a patir cap trastorn.

De fet, els i les professionals de l'atenció primària expliquen que són molts els motius de consulta que reben únicament pel malestar de causa social: **tristor, ansietat, trastorns de conducta, temor, somatitzacions...**¹²

Per descomptat, canvis socials com els generats per la recent pandèmia, guerres, crisis econòmiques o fins i tot la veloç transformació tecnològica poden augmentar el patiment emocional d'aquesta població. En concret, des de les Taules de Salut Mental dels districtes de Barcelona han detectat que aquesta **por** al que vindrà o el **desànim** del present està derivant, per una banda, en **insomni**, dolors articulars, o migranyes i cefalees persistents, i de l'altre, en **aïllament, angouxa** i tristor difícil de gestionar.

Un altre element disparador del malestar d'aquest col·lectiu és la inseguretat habitacional, s'estigui vivint o no un procés de desnonament, ja que es genera un estat d'**angoixa** que impacta sobre tots els membres de les famílies afectades i sobre les relacions que s'estableixen entre ells. Aquesta **preocupació** constant pel futur més immediat s'agreuja en les famílies monomarentals amb problemes econòmics i sense xarxa de suport o alternatives segures i estables.

Altres factors identificats com a causant d'angoixa en la població adulta i que conviuen amb la intranquil·litat per la situació econòmica, són: la preocupació per la salut personal, l'**addicció a substàncies**, **els dols no resolts** i **els problemes de parella o intrafamiliars**.

Persones amb dificultats vinculades a la seva identitat

Les dificultats en la dimensió sexoafectiva quant a identitat sexual, orientació o gènere poden generar per si soles èpoques de **confusió i incertesa**, que es veuen subratllades quan la persona just passa per un moment de definició personal com, per exemple, l'adolescència.

Aquestes persones, a més, sovint es troben en situacions de rebuig social (homofòbia, transfòbia, etc.) o bullying en contextos escolars i laborals, el que fàcilment condueix a la **baixa autoestima**, l'**aïllament** no escollit, dificultats d'accés a la feina, **desesperança** i/o **victimització**.

Un cop més, el context de pandèmia i crisi no ha fet sinó agreujar algunes de les seves dificultats, com l'aïllament social i la dificultat per trobar feina. A més, les pors i els patiments derivats dels diferents qüestionaments de la persona s'han vist agreujats en veure's interromputs alguns processos de definició o construcció identitària, el que va empitjorar el **malestar emocional i relacional** amb l'entorn.

Dones que pateixen violència de gènere

Les violències masclistes que discriminen o maltracten física i/o mentalment per raó de gènere, es donen en tots els àmbits de la societat –intrafamiliar, laboral i educatiu, en els espais de lleure, en els serveis assistencials...- tot i que molt freqüentment la trobem en l'àmbit de la parella o l'exparella.

A més, les dades recollides pel Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022¹³ evidencien que aquest tipus de violència afecta tots els grups socials, és a dir, no es tracta d'un fenomen aïllat ni minoritari.

Fins i tot l'OMS apunta a la violència de gènere com una de les principals causes dels desordres mentals, causant sentiments d'**indefensió, dependència i baixa autoestima**. I algunes recerques destaquen el trastorn per **estrès posttraumàtic, la crisi d'ansietat, les fòbies, els trastorns obsessivocompulsius, les somatitzacions, l'insomni, el dolor crònic i el risc de suïcidi** com a principals problemes de salut mental derivats de les situacions de violència viscudes.¹⁴

En moments de crisi com la recent pandèmia, les dones que pateixen violència de gènere són encara més vulnerables, ja que l'**angoixa** s'entrellaça amb altres malestars com la **desesperança** o l'**estrès** tant pel present com pel seu futur i el de la seva família, situació que s'endureix quan no hi ha una xarxa de suport a prop.

Persones amb problemes de salut

Les persones amb problemes de salut pateixen alguns malestars emocionals, ja que la manca de salut pot implicar **dolor, fatiga**, reducció de mobilitat (i per tant **dol** per la renúncia a algunes activitats, viatges, etc.) i **reducció de la socialització**, entre altres.

A més, per la gent gran o més fràgil, la pandèmia de la Covid-19 ha suposat un increment de la **percepció de la seva fragilitat**. L'**angoixa** pel que s'ha viscut durant aquests dos anys i la **por** que es torni a repetir s'ha sumat a la ja de per si fràgil situació d'aquestes persones amb potencials o actuals problemes de salut, la qual cosa sovint les ha empès amb més velocitat cap a una situació d'**aïllament i/o marginalitat**.

Cal destacar també la situació de les persones amb discapacitat intel·lectual o amb trastorns greus de salut mental, per la dificultat d'accedir als recursos terapèutics habituals, la manca de suport, i l'empitjorament de la seva situació a conseqüència de la recent crisi sanitària.

Persones cuidadores

La dependència és inherent a la condició humana i, per tant, les cures són imprescindibles si volem parlar de benestar social. Ara bé, l'actual organització de les cures a persones grans, malaltes o dependents està intrínsecament relacionada amb els mecanismes o eixos de desigualtat social com el gènere, la classe social, l'ètnia o l'estatus migratori, el que fa que, paradoxalment, les persones cuidadores pateixin diferents efectes adversos sobre la salut i el benestar, com **sobrecàrrega i estrès mantingut, decaïment, ansietat, pitjor salut autopercebuda...**

En paral·lel, la dificultat per conciliar aquestes cures amb l'àmbit laboral i social dificulta les relacions personals, l'oci, l'autocura i l'entrada de recursos econòmics. Així, a Barcelona l'any 2017, les dones que cuiden en solitari al seu domicili representaven el grup amb el risc més alt de patir mala salut mental.¹⁵

Tanmateix, les mesures de distanciament durant el confinament derivat de la Covid-19 i el menor ús dels serveis d'atenció i suport per la por al contagi i per la falta d'accés han suposat un fort increment en la càrrega de les tasques a assumir per les persones cuidadores, i ha fet que la cura es converteixi, per a moltes d'elles, en una ocupació de 24 hores durant 7 dies a la setmana.

Així, aquestes persones, majoritàriament dones, han patit un agreujament de les dificultats emocionals (**por, ansietat, culpabilitat, estrès**) que ja patien abans de la pandèmia per fer-se càrrec de persones malaltes o dependents, el que sovint les ha portat a sofrir **solitud, desesperança i manca d'autocura a conseqüència** d'aquesta sobrecàrrega.

Persones migrades

Les persones migrades viuen un conjunt de circumstàncies adverses que tenen un impacte directe sobre la salut mental: dificultats culturals i idiomàtiques, separació familiar i **dol migratori**, pèrdua d'estatus social, discriminació, precarietat laboral i econòmica...¹⁶

El fet que moltes d'elles pateixin precarietat econòmica i habitacional provoca la lentitud o el bloqueig fàctic dels tràmits administratius (renovacions dels NIE de protecció internacional, denegacions, tramitar ajudes, etc.), cosa que impacta directament sobre les possibilitats futures de trobar feines dignes que permetin sortir de l'espiral de precarietat i exclusió, la qual cosa al final es tradueix en **desesperança i un alt grau de desànim**.

A més, les dades recollides per les diferents Taules dels districtes passat el pitjor de la pandèmia de Covid-19 han mostrat situacions d'**irascibilitat i ansietat crònica** entre aquelles persones que viuen situacions d'irregularitat administrativa a causa, principalment, de la seva condició d'estrangers extracomunitaris i la incapacitat de fer una vida mínimament autònoma o ni tan sols tornar al seu país d'origen.

Pares i mares amb problemes amb el seu rol parental

En els últims temps, la nostra societat ha experimentat importants canvis (polítics, econòmics, tecnològics) que afecten les estructures i dinàmiques familiars i, molt especialment, les relacions entre pares, mares i els seus fills i filles. Tot i que molts d'aquests canvis són positius (més longevitat de les persones, més temps d'oci i accés a més serveis i béns de consum, feminisme, més diversitat cultural i heterogeneïtat de models familiars...), això requereix que els pares i mares adquireixin estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin implicar-se d'una manera eficaç en la construcció d'una dinàmica de convivència familiar positiva i en el desenvolupament de models parentals adequats per als infants i joves.¹⁷

I és que, en els últims anys, s'ha identificat un augment de les **conductes disruptives, impulsives i/o compulsives** en les relacions paterno/materno-filials. D'una banda, es detecta **angoixa** entre els/les fills/es quan descriuen l'actitud dels seus progenitors com a molt crítica, ambigua i poc comprensiva. De l'altre, es recull també l'angoixa d'aquests a l'hora d'afrontar la criança o la cura d'adults dependents, així com la **preocupació excessiva (o manca d'aquesta)** en el rol parental.

Segons les dades recollides per les diferents Taules de Salut Mental, la causa principal que motiva l'emergència d'aquesta angoixa és l'**aïllament social** dels fills i filles, que es manifesta en una **reclusió** a casa, especialment en edats adolescents. Aquest aïllament implica un alt grau d'**absentisme escolar** per part del o la jove, però també un autoqüestionament, per part de l'adult, del seu rol parental i de les seves capacitats per afrontar i sostenir la criança. L'angoixa de l'adult deriva moltes vegades en **insomni**.

Persones grans

Avui en dia, fer-se gran i jubilar-se pot constituir una etapa molt feliç de la vida, sempre que es gaudeixi de bona salut, es tinguin cobertes les necessitats bàsiques i es disposi d'una xarxa familiar o social. Quan aquestes premisses no es compleixen, el benestar emocional de la gent gran es pot deteriorar molt ràpidament a causa de factors com els problemes de mobilitat que poden acabar en **aïllament involuntari i manca de vida social**, o els problemes econòmics i de salut que desapareixen la **sensació de vulnerabilitat**.

La Covid-19 ha estat un punt i part en el malestar emocional de molta gent gran. Les dades recollides per les Taules de Salut Mental dels diferents districtes mostren com **l'angoixa, la por o les obsessions** han anat en augment durant el confinament i també la desescalada, vinculades a la recuperació de dinàmiques pròpies de la vida pre-pandèmica, com ara sortir de casa, realitzar activitats d'oci, reprendre relacions socials...

Altres factors que expliquen l'agudització de l'aïllament en persones grans són els processos de dol per pèrdues relacionades amb la Covid-19 (familiars, amigats, veïns i veïnes de residència...), el dol per la pèrdua de rutines, xarxa social i recursos del territori que tenien abans de la pandèmia, **l'empitjorament de patologies prèvies i la cronificació d'estats de salut fràgils**.

Per últim, les Taules destaquen la situació de les persones grans que viuen en residències i han viscut experiències molt difícils en els darrers mesos per la sensació d'aïllament i **solitud**, la distància amb les seves famílies, el dol no expressat o compartit, i el **sentiment d'abandonament**.

Persones en risc d'aïllament

Tot i que l'aïllament social afecta de forma bastant transversal el conjunt de la població de Barcelona, el malestar emocional i, en concret, els sentiments de **desesperança i angoixa** vinculats aquest aïllament es detecten més en homes que en dones adultes. No obstant això, els casos més preocupants es registren en dones grans, dones en situació de vulnerabilitat social, treballadores sexuals i dones que realitzen tasques de cures.

Segons les observacions aportades per les Taules, l'aïllament social està estretament relacionat amb la falta d'activitats i **l'abús de xarxes socials**, amb l'ansietat per la pèrdua de la feina o de l'habitatge, o amb situacions d'incapacitat de llarga durada, com ara problemes de salut cronificats i invalidants com poden ser el càncer o la fibromiàlgia. En molts casos, la situació d'aïllament es nodreix també de sentiments de marginalitat, de pèrdua del lloc social, i de **desorientació** pel que fa a les capacitats i habilitats personals.

En el cas concret dels infants, adolescents i joves, la combinació del patiment psicològic davant situacions vitals viscudes com estressants i la manca d'espais i trobades informals d'oci i temps lliure durant la pandèmia, ha generat dinàmiques d'aïllament i **reclusió**. Els sentiments d'angoixa i ansietat s'han portat fins al límit en molts casos, donant com a resultat situacions de **desregulació emocional** i conductual, **irascibilitat**, abús de pantalles i **abandonament escolar**.

Persones afectades per una mort per suïcidi

Quan les persones afectades per una mort per suïcidi (familiars, amics i persones properes) reben la notícia o es troben amb la mort inesperada, s'agreuja l'**efecte traumàtic** que suposa per a qualsevol persona viure aquesta experiència.

Des d'un primer moment, les persones supervivents ens preguntem el perquè d'aquesta mort, moltes vegades senten **culpabilitat** (Per què no vaig adonar-me? Com no vaig fer res per aturar-ho?) i **abandonament** (Per què m'ha fet això?).

A més, les persones més properes poden sentir **vergonya**, sentir el prejudici dels altres, el que fa que, per tal de no patir l'**estigma**, no comparteixin els seus sentiments i pateixin el dol en solitari (encara menys durant la pandèmia), el que pot causar un **dol no resolt, somatitzacions com migranyes, insomni, irascibilitat i problemes relacionals**.

En l'actualitat, quasi la meitat de les persones afectades per una mort per suïcidi viuen un **dol crònic** o emmalalteixen¹⁸ per això és un dels col·lectius que més en compte s'ha de tenir a l'hora d'establir estratègies contra el malestar emocional.

Persones que afronten situacions de final de vida o dol (perinatal)

Poques persones se senten preparades per afrontar la mort de prop. Quan arriba el moment i la idea real de la pròpia mort irromp en la seva consciència, sovint sense avís ni cap preparació emocional, les persones poden enfonsar-se, **sentir-se impotents, soles i incompreses** i, en conseqüència, **abandonar-se i aïllar-se**.

Pel que fa a les morts d'éssers estimats, les persones poden experimentar sentiments com **la tristesa, la ràbia, la culpa, la impotència...** Però si, a més, no poden expressar o compartir el seu dolor ni acomiadar al seu ésser estimat, com va passar durant els mesos de confinament per Covid-19, es poden trobar amb un dol no resolt que derivi en **insomni, irascibilitat, angouxa...**

Una dada interessant revelada per les Taules de Salut Mental dels diferents districtes de Barcelona és la particularitat que presenten les dones joves d'entre 20 i 35 anys, que, amb bagatges migrants o no, han experimentat una interrupció de l'embaràs voluntari, han hagut d'interrompre la gestació per malformació del fetus o han patit un avortament. En aquests casos de dol perinatal, s'observa un augment dels quadres d'**ansietat**.

3

ELS PROGRAMES
I LES ACCIONS
DE SUPORT EN
L'ÀMBIT COMUNITARI

3.1. Què entenem per accions i activitats de benestar emocional?

Les accions de benestar emocional són aquelles intervencions en les capacitats individuals i col·lectives que contribueixen al fet que les persones gaudim de sentiments d'optimisme, confiança, compromís, felicitat i autosatisfacció, tinguem capacitat d'adaptació i d'afrontar adversitats, i ens mantinguem allunyades de factors de risc relacionats amb els problemes de salut mental.

Aquestes accions no aborden determinants socials més amples. És a dir, tot i que es reconeix l'impacte fonamental de les condicions socials i de vida en la salut mental i el benestar emocional (per la qual cosa existeixen programes d'habitatge, ocupació, etc.), aquestes accions o polítiques quedarien fora d'aquest àmbit.

Les activitats de benestar emocional s'inscriuen en el marc de la promoció de la salut. I, malgrat que no tenen un objectiu terapèutic (entès com a tractament d'un trastorn), no s'exclou que les persones amb trastorn de salut mental en puguin ser destinatàries. De fet, amb aquestes accions es pretén evitar que les reaccions naturals a situacions adverses derivin en malestar i simptomatologia clínica o l'agreguin en el cas que ja existeixin. I també ajuden a reduir l'estigma.

En l'actualitat existeix una gran heterogeneïtat de programes i activitats, amb diferents marcs teòrics i pràctics dedicats a la promoció del benestar emocional.

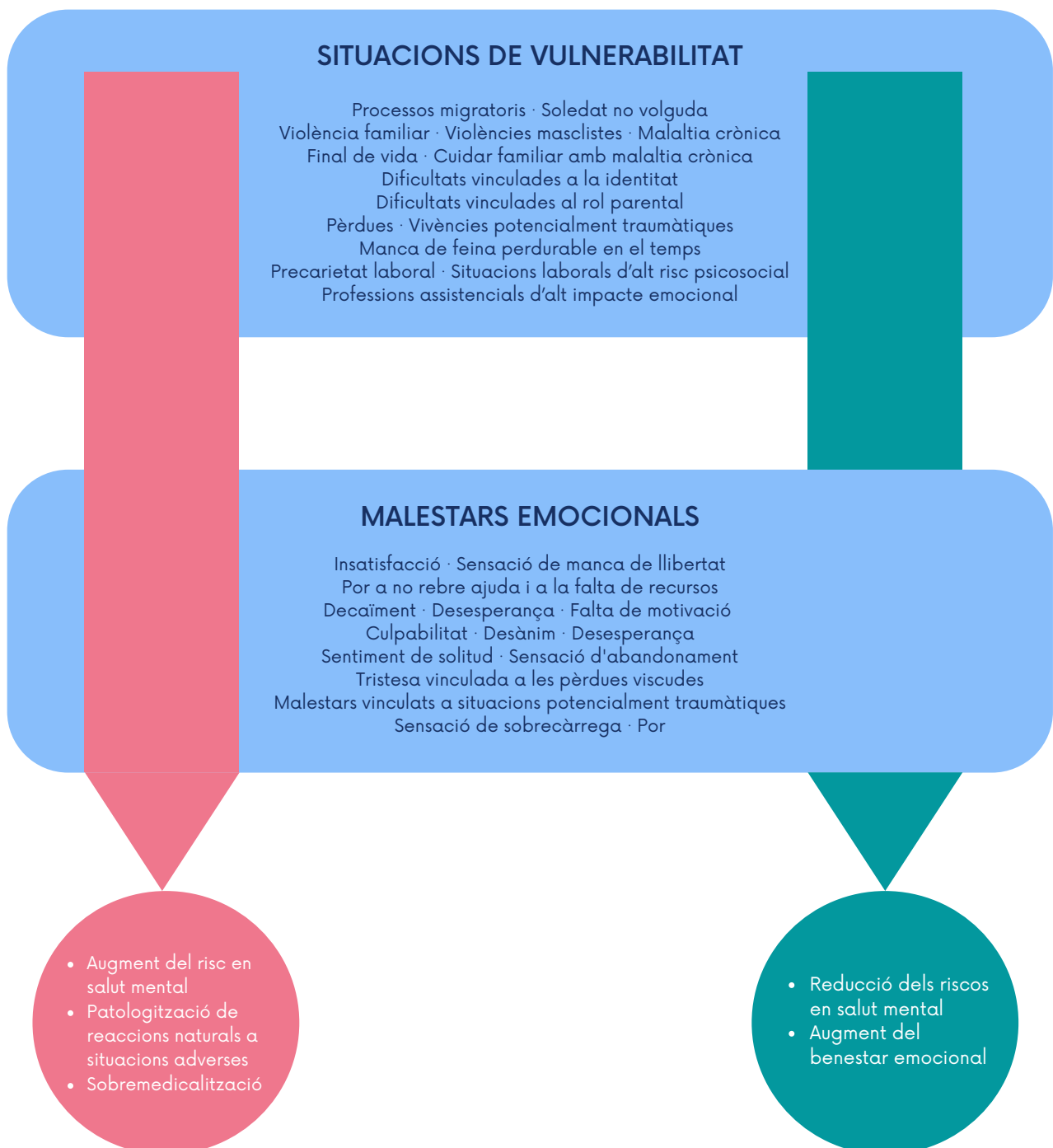


Cal diferenciar aquests programes i activitats d'altres accions que si bé poden donar com a resultat la millora del benestar emocional de les persones que hi participen, ho fan de manera indirecta, no podent-se considerar pròpiament activitats per al benestar emocional.

Així, les accions de benestar emocional dirigides a les persones en situació de vulnerabilitat social actuaran de forma preventiva sobre els possibles malestars derivats d'aquesta situació.

La següent taula mostra com la manca d'actuacions preventives pot produir un increment del malestar i el risc d'aparició d'un patiment psicològic més greu, com també la patologització i sobremedicació de reaccions naturals a situacions adverses.

Tanmateix, aplicar mesures preventives, inclús abans que aparegui el malestar, reduirà els riscos en salut mental i millorarà, per tant, el benestar de les persones.



3.2. Quins tipus d'activitats de benestar existeixen?

El primer que cal fer és una distinció entre dos tipus molt diferenciats d'activitats de benestar emocional:

ACTIVITATS DIRECTES

Objectiu: la promoció del benestar psicològic de les persones i la prevenció dels riscos associats a la pèrdua de benestar emocional, l'aparició de símptomes i la reducció de la prevalença de trastorns mentals.

Qui dinamitza: professionals de la salut mental, donat que la seva formació en la matèria resulta imprescindible tant per al disseny de les activitats com per a la seva realització.

Per exemple, activitats de:

- Sensibilització (dies mundials, xerrades, campanyes contra l'estigma...)
- Informació (webs, fullets i recursos a l'abast de la ciutadania)
- Formació (tallers de gestió de les emocions, comunicació assertiva, resolució de conflictes...)
- Suport emocional (per persones amb manca de recursos, persones en dol, joves en risc d'exclusió, població general...)

ACTIVITATS INDIRECTES

Objectiu: promoure espais de relació que contribueixen a l'augment de la xarxa social, al sentiment de pertinença a un grup i/o a la comunitat, a l'autocura i als estils de vida saludables.

Qui dinamitza: diferents professionals de la salut mental o de l'àmbit social i comunitari amb la formació necessària per a la detecció i derivació de persones amb elevat nivell de patiment psicològic a altres recursos de salut mental.

Són aquelles activitats educatives, lúdiques, artístiques, esportives* o socials (comunitàries) que si bé no tenen per objectiu principal la promoció del benestar emocional/prevenció de la salut mental, per les seves característiques hi contribueixen de forma indirecta.

Per exemple:

- Curset d'informàtica per a persones grans.
- Equips de futbol del barri.*
- Tallers d'intercanvi de receptes de cuina de diferents països.

*L'exercici físic, l'art o el joc en un entorn d'aprenentatge poden considerar-se accions directes quan el programa preveu objectius específics de cura emocional.

Un cop descartades les activitats o accions indirectes com a pròpiament dedicades al benestar emocional, passem a conèixer, en el següent punt, els tipus d'accions que sí que podem tenir en compte per a intentar millorar de forma directa el benestar de les persones usuàries de les activitats.

A Barcelona existeixen més de 150 activitats de benestar emocional en actiu (vegeu Annex a la pàg. 36), entre les quals trobem els següents principals tipus:

A. Grups de suport emocional. Són espais de relació, acompanyament i suport psicològic i emocional que possibilita l'expressió de sentiments, emocions i preocupacions associades a la situació de la persona, amb la finalitat de millorar la seva qualitat de vida. Acostumen a ser entre 8 i 12 sessions d'entre 1,5 i 2 hores de durada (en funció dels participants) i amb una freqüència generalment setmanal o quinzenal. Estan conduïts per professionals de la salut mental que també realitzen entrevistes individuals prèvies als usuaris i usuàries per confirmar la idoneïtat i ajustar expectatives.

-Exemple: La Xarxe, xarxa que dona suport al veïnat per a la tramitació telemàtica de diferents tràmits, o els Grups de suport per a persones en situació d'atur de llarga durada.

B. Iniciatives de suport entre iguals¹⁹. Espais d'escolta i comprensió on es reuneixen persones que comparteixen un mateix problema, dificultat o preocupació, per intentar superar o millorar-lo. Les persones usuàries fan servir les seves pròpies experiències per ajudar-se les unes a les altres, des de la credibilitat i la confiança. Aquests grups estan formats per persones que hi assisteixen voluntàriament i no per prescripció facultativa, amb una freqüència periòdica. El nombre recomanat de participants és d'entre 10 i 15, i la seva relació és d'iguals amb una responsabilitat compartida. Els GAM²³ poden contribuir a la millora del benestar emocional (trencant l'aïllament, fent que les persones se sentin compreses, connectant amb els propis recursos), però es diferencien de la teràpia de grup en el fet que no és psicoteràpia.

-Exemple: AVES, associació que desenvolupa principalment la seva tasca mitjançant els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) per a persones que han patit la pèrdua d'un ésser estimat i les que viuen processos de malaltia i altres dols.

C. Activitats per al desenvolupament de competències emocionals. Són totes aquelles activitats en les quals es treballa per oferir a les persones recursos i competències emocionals que els hi serveixin en el seu dia a dia, contribuint a l'augment de les competències de gestió emocional i, per tant, dels recursos propis per fer front a les dificultats de la vida. Es tracta de tallers teòrico-pràctics no gaire nombrosos, dirigits per un/a professional de la salut mental que, després d'explicar els fonaments teòrics del que es treballarà durant cada jornada, dedica força espai a que les persones assistents puguin viure una part experiencial.

-Exemple: tallers per treballar la resiliència o activitats de gestió de les emocions.

D. Grups psicoeducatius. A partir de l'actuació de professionals qualificats, proporcionen eines bàsiques per afavorir un desenvolupament saludable de la persona a través d'una millor gestió de les emocions, i poder minimitzar la cronificació de problemes de salut mental. Es realitzen diverses sessions d'entre 1 i 2 hores en les quals s'imparteix la formació teòrica fomentant principalment la participació activa dels i les assistents en forma de diàleg, exercicis pràctics sobre experiències pròpies i debats. Al final de cada sessió es fa la valoració de l'evolució dels participants per part de l'educador/a responsable.

-Exemple: Grups psicoeducatius als CAP de Barcelona per tractar l'ansietat i la depressió lleus.

E. Activitats generades com a entorns d'aprenentatge i relació per a donar suport al desenvolupament de competències emocionals. Són aquelles activitats que, pel tipus de col·lectiu a qui van dirigides, es dissenyen al voltant d'una activitat d'aprenentatge i/o de relació de lleure per facilitar la implicació de les persones usuàries, amb l'objectiu de treballar sobre el seu malestar/benestar emocional. Tot i que aquestes activitats grupals, de diferent durada i metodologia, no tenen per objectiu principal l'aprenentatge de competències emocionals, sí és ideal que els/les conductors/es de les mateixes comptin amb algun tipus de formació relacionada, com ara educació, psicologia, treball social...

-Exemple: tallers de hip-hop per a treballar amb adolescents en situació de vulnerabilitat.

F. Assessorament i suport individualitzat telefònic o presencial a col·lectius amb diferents necessitats. Són aquelles plataformes o serveis a la ciutadania dirigides a un col·lectiu determinat per assessorar i donar suport a les preocupacions pròpies d'aquest. Consisteixen en un servei estable i de fàcil accés per a la ciutadania, portat per professionals de la salut mental o l'atenció educativa o social, amb un horari determinat, que en moltes ocasions, a més de treballar amb cita prèvia, pot atendre emergències, i en general atén necessitats individuals.

-Exemple: el servei Konsulta'm de l'Ajuntament de Barcelona, un servei de suport psicològic dirigit a adolescents i joves per a detectar i atendre de forma preventiva el patiment psicològic i els problemes de salut mental.

G. Guies i recursos per a l'autocura. Materials i activitats (de formació, suport...) que ofereixen eines per a la promoció de l'autocura, és a dir, l'apoderament de les persones perquè siguin capaces d'ocupar-se del seu benestar i la seva salut. Elaborats per professionals i d'accés gratuït, solen comptar amb una bona difusió per webs de l'Administració i circuits a l'abast dels usuaris.

-Exemple: tallers de mindfulness, cursos de gestió de l'estrès o el Cabàs emocional de l'Ajuntament de Barcelona, un compendi de recursos d'autocura (guies, tallers, xerrades, grups, serveis...) a l'abast de tota la ciutadania.

3.2.1. Per a quins col·lectius es recomana cada acció?

Cada tipus d'activitat pot encaixar amb diversos tipus de col·lectius necessitats. A continuació mencionem les associacions més clares i adients entre accions de benestar emocional i el públic diana al qual poden ajudar.

	A	B	C	D	E	F	G
	Grups Suport emocional	Inic. Suport entre iguals	Desenv. Comp. emocionals	Grups psicoeducatius	Suport Comp. emocionals	Ass. i suport individual	Guies i recursos d'autocura
Infants					X	X	
Adolescents i joves	X	X	X	X	X	X	X
Adults en situació de dificultat	X	X	X	X	X	X	X
Dif. vinculades a la identitat	X	X	X	X	X	X	X
Dones víctimes de viol. de gènere	X	X	X	X	X	X	X
Persones amb problemes de salut	X	X				X	X
Persones cuidadores	X	X				X	X
Persones migrades	X	X				X	X
Pares i mares amb prob. rol parental	X		X	X	X	X	X
Persones grans	X	X				X	X
Persones en risc d'aïllament	X	X			X	X	X
Persones afectades per una mort	X	X				X	X
Persones davant de final de vida	X					X	

Cal destacar que les activitats no s'escullen perquè s'espera que siguin les que més agradin a aquell col·lectiu o les més complaents amb les persones usuàries, sinó les que més les puguin ajudar a minimitzar el seu malestar o augmentar el seu benestar emocional.

Un altre dels seus objectius més importants és que les persones usuàries puguin prendre iniciativa i responsabilitat sobre els seus propis processos de millora.

3.3. Quins són els requeriments de qualitat i bona praxi?

Per tal d'acomplir uns criteris de qualitat i bona praxi, aquestes activitats o propostes han de ser elaborades contemplant els següents 10 elements:

1. **Marc teòric** en el qual es basa l'acció. Els programes i accions han d'estar basats en l'evidència científica i/o l'avaluació positiva de resultats basant-se en l'experiència.
2. **Definició d'objectius.** Han d'estar ben definits complint els criteris SMART: específics, mesurables, avaluables, realistes i amb un timing concret.
3. **Definició de població diana.** S'ha de descriure la població a la qual va dirigida l'acció (els arguments han de ser coherents amb el marc teòric inicial) i adequar l'abordatge a aquest públic diana.
4. **Perfil professional requerit** per conduir l'acció. Els programes han de descriure el tipus de professional més adient per a la realització de l'activitat. Els arguments han de ser coherents amb el marc teòric inicial.
5. **Programa.** Cal definir el contingut, el nombre de sessions, la durada, el format i la freqüència.
6. **Metodologia.** És necessari descriure la metodologia que es farà servir en l'activitat.
7. **Avaluació.** Cal especificar els indicadors per a l'avaluació, l'instrument d'avaluació que es farà servir.
8. **Propostes de millora.** D'acord amb l'avaluació, les activitats han de poder ser revisades per a la incorporació de possibles millores en benefici de les persones a les quals van dirigides i dels professionals que les realitzen.
9. **Intencionalitat explícita.** Cal especificar un objectiu i també explicitar els mecanismes a través dels quals aquests programes o les activitats contribueixen a la promoció de la salut mental i el benestar.
10. **Mirada professional.** El coneixement expert dels professionals que intervenen és el que diferenciaria l'activitat que, aparentment, pot ser "igual" que una altra sense aquesta intencionalitat. És l'expertesa professional la que facilita els entorns i les experiències: genera un espai segur i d'acompanyament, sap quan cal un seguiment o derivar a un altre professional.

11. Perspectiva psicoeducativa. És important pensar les activitats de benestar emocional també des del vessant psicoeducatiu. És a dir, ajudar les persones a entendre les seves emocions i les dels altres, com a pas previ a gestionar-les i ser part activa de la solució.

12. Perspectiva de gènere. Les activitats proposades només seran considerades adients si contempen la igualtat substantiva entre dones i homes, acordada pels estats membres i recollida als Drets Humans. Es tracta que ambdós es puguin beneficiar per igual de les propostes, empoderar les dones i contribuir a frenar la desigualtat.

13. Perspectiva intercultural. Qualsevol activitat proposada ha d'atendre la diversitat cultural, basada en principis d'inclusió, respecte, tolerància, equitat i valoració positiva de la diferència, el que fa molt recomanable la disponibilitat en diferents idiomes, els serveis de traducció, mediació (llenguatge de signes), etc.

Per últim, entre les **recomanacions** de diferents representants de la Taula de Salut Mental per dur a terme les activitats de forma òptima, trobem:

14. Proximitat de l'oferta per augmentar-ne l'eficàcia. "És important omplir d'intencionalitat i salut emocional els espais cívics i de proximitat".

15. Presencialitat, d'un gran valor i importància per a generar confiança i adherència. (Tot i que no es tracta de prescindir de les atencions i activitats telemàtiques, que poden ser dissenyades per complementar les accions presencials, i també per substituir-les, quan la proposta online compleix amb els objectius o quan és l'única manera que la persona accedeixi al recurs).

16. Àmplia disponibilitat i accessibilitat: amb diferents horaris, gratuïtat, millor accés físic, amb alternatives online...

3.4. Coordinació entre els diferents actors

Les propostes d'acompanyament al benestar emocional de la ciutadania haurien de complir diferents criteris pel que fa a la coordinació entre els diferents agents de la ciutat que les porten a terme.

- **No duplicitat innecessària:** no generar accions iguals a les que ja s'estan fent i funcionen per tal d'estalviar esforços i ampliar la capacitat d'acció d'aquests, aprofitant i implementant els projectes que ja estan fets.
- **Prescripció bidireccional:** entre tots els actors de la ciutat, per redirigir a la ciutadania allà a on estiguin els recursos més adients en el seu cas.
- **Coproducció:** algunes accions podrien ser elaborades conjuntament entre els diferents actors per tal de sumar esforços, know-how i accessibilitat, sobretot tenint en compte que l'abordatge del benestar emocional d'aquestes activitats va més enllà de l'enfocament psicològic, i abraça disciplines com l'educació o el treball social, així com l'actuació de diferents tipus d'entitats.

Caldrà continuar treballant en la transversalitat, en una bona articulació entre professionals, en crear més espais i protocols compartits i un llenguatge comú.

4

RESUM I
CONCLUSIONS
FINALS

Barcelona és una ciutat activa amb centenars de propostes d'accions de benestar i cura emocional. Tanmateix, la gran heterogeneïtat de programes i activitats existents dificulten **identificar clarament els criteris** i les coordenades que han de seguir aquestes activitats per a poder ser tan efectives com sigui possible, per la qual cosa cal un **marc teòric comú i metodologies** clares, així com uns objectius a complir basats en dades contrastades als diferents equipaments locals en contacte directe amb la ciutadania, presentats en aquest document.

Un cop clarificats els conceptes de benestar emocional, determinants socials i econòmics i estratègies de promoció d'aquest benestar, cal assegurar **que les propostes s'adrecin als sectors de la població que més ho necessiten** i per aquelles necessitats més urgents, importants o majoritàries per a cada col·lectiu (marcat per uns eixos de desigualtat), a més de les comunes a tots els grups de risc, com ara l'angoixa o la desesperança o l'aïllament social.

Per donar cabuda a nous projectes de benestar i cura emocional cal també conèixer els tipus de **programes ja existents**, i quins requeriments cal acomplir per tal d'assegurar la seva qualitat, rigorositat i coordinació entre actors. És a dir, més enllà d'una idea per resoldre un problema **cal una definició clara de marc teòric i objectius**, i una previsió detallada per escrit per dur-lo a la pràctica, que contempli **un programa, una metodologia i un abordatge** de la situació professional adequat (que no sempre vol dir complaent) al públic diana.

I tot això, tenint en compte la complexitat de la societat global i el gran pes que la **tecnologia** pot tenir tant per formar part dels problemes a resoldre com per ajudar a afrontar-los mitjançant un ràpid accés i economia de recursos.

De l'eficàcia de les noves propostes que acompleixin aquestes prerrogatives (finalment procuradores d'una **alfabetització emocional**) dependrà que molts ciutadans i ciutadanes en actual situació de vulnerabilitat puguin, gràcies als seus **propis recursos i empoderament, superar els seus malestars emocionals i estigmes**, evitar que es cronifiquin i esdevinguin patologies, el que es traduirà en una millora de la seva salut mental i global.

“

La prevenció i la promoció de la salut, a través de la dotació de recursos econòmics, logístics i socials, quan això sigui possible, i a través d'activitats que permetin a les persones trobar estratègies d'afrontament davant les dificultats, serà clau per evitar avançar en el contínuum cap a manifestacions més intenses, que poden acabar sent símptomes relacionats amb diferents patiments psicològics i, en els casos més extrems, en trastorns de salut mental (o agreujament dels ja existents).

“

No hi ha salut sense salut mental, ni salut mental sense benestar emocional.

5

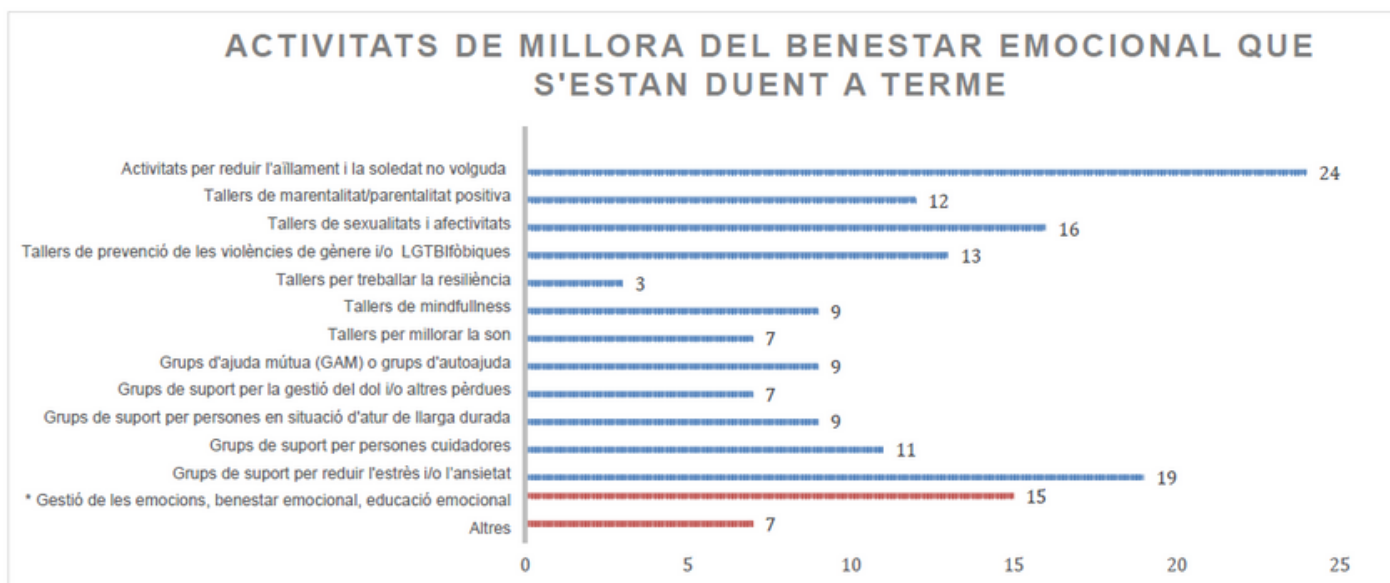
ANNEX

Accions de benestar emocional en curs a Barcelona

(De l'informe "Necessitats de benestar emocional i recursos existents a Barcelona" elaborat per les Taules de Salut Mental⁸⁾)

El següent gràfic mostra el nombre d'activitats de millora del benestar emocional que s'estan duent a terme actualment en el conjunt de serveis, entitats o equipaments dels districtes de Ciutat Vella, Sant Andreu, Horta-Guinardó, Nou Barris, Sant Martí i Sants-Montjuïc.

Es tracta d'activitats obertes a tota la població de Barcelona i accessibles a qualsevol persona sense necessitat de diagnòstic o derivació.



S'observa que les necessitats més cobertes tracten de pal·liar els efectes de la soledat no volguda i l'ansietat i l'estrès. Les activitats més nombroses reflecteixen la més alta demanda.

En les següents pàgines, es mostra una relació de les activitats que s'estan realitzant, districte per districte, en 2022 a la ciutat de Barcelona.

Distribució per districtes

Activitats de millora del benestar emocional a Ciutat Vella	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	4
Grups d'ajuda mútua (GAM) o grups d'autoajuda	1
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	5
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	2
Tallers de mindfulness	2
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBfòbiques	4
Tallers de sexualitats i afectivitats	3
Gestió de les emocions, benestar emocional, educació emocional	5
Total	27

Activitats de millora del benestar emocional a Eixample	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	1
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	1
Tallers de mindfulness	1
Tallers per millorar la son	1
Total	5

Activitats de millora del benestar emocional a Gràcia	Número d'activitats
Tallers de mindfulness	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	1
Total	2

Activitats de millora del benestar emocional a Horta-Guinardó	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	2
Grups d'ajuda mútua (GAM) o grups d'autoajuda	1
Grups de suport per la gestió del dol i/o altres pèrdues	1
Grups de suport per persones cuidadores	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	2
Tallers de mindfulness	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	1
Tallers per millorar la son	1
Total	10

Activitats de millora del benestar emocional a Nou Barris	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	3
Grups d'ajuda mútua (GAM) o grups d'autoajuda	1
Grups de suport per la gestió del dol i/o altres pèrdues	2
Grups de suport per persones cuidadores	2
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	2
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	3
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	5
Tallers de mindfulness	1
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBfòbiques	3
Tallers de sexualitats i afectivitats	5
Tallers per millorar la son	1
Tallers per treballar la resiliència	2
Total	30

Activitats de millora del benestar emocional a Sant Andreu	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	3
Grups de suport per la gestió del dol i/o altres pèrdues	3
Grups de suport per persones cuidadores	4
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	1
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	1
Tallers de mindfulness	1
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBfòbiques	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	1
Tallers per millorar la son	3
Gestió de les emocions, benestar emocional, educació emocional	2
Total	21

Activitats de millora del benestar emocional a Sant Martí	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	4
Grups d'ajuda mútua (GAM) o grups d'autoajuda	4
Grups de suport per la gestió del dol i/o altres pèrdues	1
Grups de suport per persones cuidadores	1
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	2
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	2
Tallers de mindfulness	2
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBfòbiques	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	1
Tallers per millorar la son	1
Tallers per treballar la resiliència	1
Total	20

Activitats de millora del benestar emocional a Les Corts	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	1
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	1
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBIfòbiques	2
Gestió de les emocions, benestar emocional, educació emocional	3
Total	8

Activitats de millora del benestar emocional a Sants-Montjuïc	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	5
Grups d'ajuda mútua (GAM) o grups d'autoajuda	2
Grups de suport per persones cuidadores	2
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	2
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	3
Tallers de marentalitat/parentalitat positiva	2
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBIfòbiques	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	3
Gestió de les emocions, benestar emocional, educació emocional	3
Total	23

Activitats de millora del benestar emocional a Eixample	Número d'activitats
Activitats per reduir l'aïllament i la soledat no volguda	1
Grups de suport per persones cuidadores	1
Grups de suport per persones en situació d'atur de llarga durada	1
Grups de suport per reduir l'estrès i/o l'ansietat	1
Tallers de prevenció de les violències de gènere i/o LGTBIfòbiques	1
Tallers de sexualitats i afectivitats	1
Gestió de les emocions, benestar emocional, educació emocional	2
Total	8

6

BIBLIOGRAFIA

6. Bibliografia

- 1 Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022. Consorci Sanitari de Barcelona i Agència de Salut Pública (Barcelona, 2016).
<https://media-edg.barcelona.cat/wp-content/uploads/2016/07/Pla-Salut-Mental-1.pdf>
- 2 Commission on Social Determinants of Health Reports. OMS (Ginebra, 2005-2008)
<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/equity-and-health/commission-on-social-determinants-of-health>
- 3 2022 Global Health Care Outlook. Are we finally seeing the long-promised transformation? Deloitte (2022).
<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Life-Sciences-Health-Care/gx-health-care-outlook-Final.pdf>
- 4 Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Organización Mundial de la Salud (2013).
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
- 5 Prevenció i promoció de la salut mental. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/drogues_i_salut_mental/Prevencio-i-promocio-salut-mental/
- 6 Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. Bryant P H Hui, Jacky C K Ng, Erica Berzaghi, Lauren A Cunningham-Amos, Aleksandr Kogan. (Epub, 2020). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32881540/>
- 7 Salut mental, determinants socials i protecció social. Sergi Raventós (Barcelona, 2021).
<https://irla.cat/wp-content/uploads/2021/05/eines40-article-connexions-raventos.pdf>
- 8 Necessitats de benestar emocional i recursos existents a Barcelona. Valoracions des de les Taules de Salut Mental. Taula de Salut Mental (Barcelona, 2022).
- 9 L'évolution dialectique de la personnalité. Buts et méthodes de la psychologie. Henri Wallon (1963). https://www.persee.fr/doc/enfan_0013-7545_1963_num_16_1_2308
- 10 Agenda dels infants. Propostes per millorar el nostre benestar. Ajuntament de Barcelona (Barcelona, 2018).
https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/109826/1/20180608_Agenda_infants_vimprimir.pdf
- 11 Guia de prevenció primària per al maneig de grups psicoeducatius en adolescents. Institut Català de la Salut (2011).
<http://ics.gencat.cat/web/.content/documents/assistencia/protocols/Guia-grups-psicoeducatius-adolescents.pdf>

- 12 Atenció a les persones amb malestar emocional. Fòrum Català d'Atenció Primària (2016). <https://focap.files.wordpress.com/2016/05/atenciocc81-a-les-persones-amb-malestar-emocional-relacionat-amb-condicionants-socials.pdf>
- 13 Pla de salut mental de Barcelona 2016-2022. Taula de Salut Mental. Ajuntament de Barcelona (2018). https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/pla_salut_mental.pdf
- 14 Protocol per a l'abordatge de la violència masclista en l'àmbit de la salut a Catalunya. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya (2010). <https://d31243f8qkwz2j.cloudfront.net/public/docs/201/2010-protocol-salut-mental.pdf>
- 15 Benestar i salut de les persones cuidadores de familiars a Barcelona. Consorci Sanitari de Barcelona i Agència de Salut Pública (2018). <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2018/09/Benestar-salut-persones-cuidadores-familiars-Barcelona-2018.pdf>
- 16 Aspectes psicosocials de la migració: processos psicològics i espais d'atenció. Càndid Palacín Bartolí. Universitat de Barcelona (Barcelona, 2015). https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/388040/CPB_TESI.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- 17 Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Raquel-Amaya Martínez. Universidad de Oviedo (2009). https://www.sanidad.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/programa2009_1.pdf
- 18 El dol per suïcidi. Aula oberta. Fundació Hospital (Mataró, 2021). https://repositori.lecturafacil.net/sites/default/files/El%20dol%20per%20suicidi_LF.PDF
- 19 Bases del model d'atenció grupal als serveis socials bàsics de l'Ajuntament de Barcelona: conceptes, estratègies i eines per a la gestió. (Barcelona, 2015). <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/2015-bases-model-atencio-grupal-acc.pdf>
- 20 Manifest Infància i pantalles. Diferents col·legis, fundacions i institucions (Catalunya, 2022). <https://drive.google.com/file/d/1Fai3VD8wdfmc4gaauSc85qbOpjSScMPC/view>
- 21 Policies on children and Media. American Academy of Pediatrics. (2021). <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/policies-on-children-and-media/>
- 22 22è Informe La Salut a Barcelona. Agència de Salut Pública de Barcelona (Barcelona, 2021) <https://www.aspb.cat/docs/InformeSalut2020/#page=158>
- 23 Llistat dels GAM a Catalunya: <https://www.salutmental.org/gams-a-territori/>

**Ajuntament de
Barcelona**

