



## El benestar emocional en el centre de les polítiques locals

**Jornades, 23 i 24 de març de 2023.**

#jornadaEmoCiutatsDiba  @SocialDiba



# El poder de la comunitat com a agent de promoció de la salut emocional.

## *Construir comunitats promotores del benestar emocional.*

*Maria Rovira Torrens*

*Psicòloga i educadora emocional*

[maria@culturaemocionalpublica.com](mailto:maria@culturaemocionalpublica.com)

[www.culturaemocionalpublica.com](http://www.culturaemocionalpublica.com)

---

## Termòmetre emocional: 0 - 10

Com arribem **físicament**:

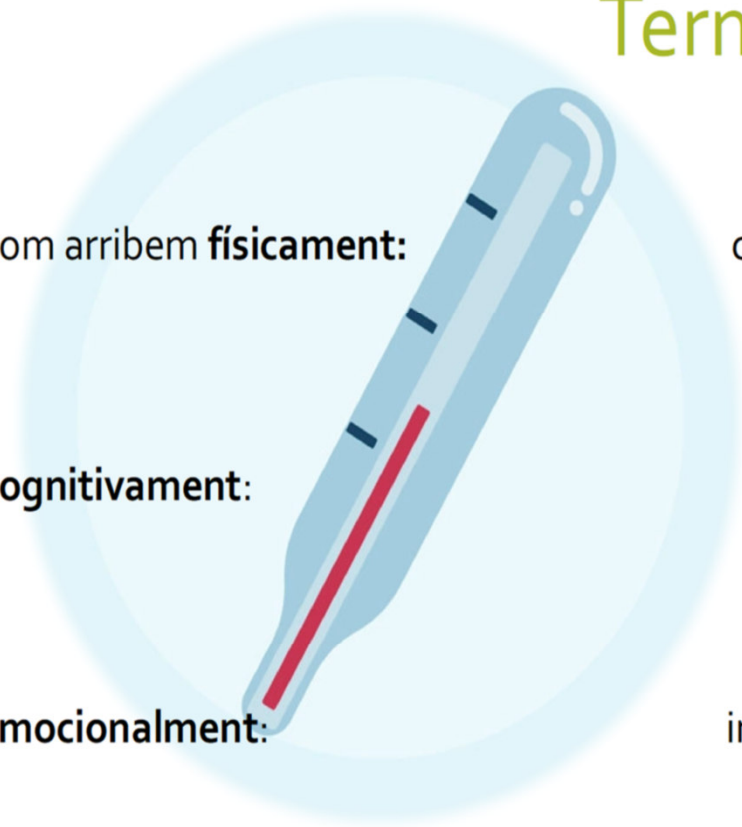
cansament/dolor    0 \_\_\_\_\_ 10    molta energia

Cognitivament:

esgotament mental    0 \_\_\_\_\_ 10    atenció

Emocionalment:

inquietud    0 \_\_\_\_\_ 10    calma/tranquil·litat



## ■ Què ens diu el termòmetre?

- Escàner del meu estat.
- Comestic jo influeix en el col·lectiu i la comunitat.
- Com estan les persones de la comunitat influeix en com em relaciono amb elles.



*Una comunitat és un conjunt d'individus que poden tenir en comú diversos elements; territori, tasques, valors, objectiu compartit...*

# ■ La necessitat de generar municipis pel benestar emocional

- L'OMS confirma que la **malaltia i el malestar emocional i mental és la primera causa de discapacitat, tercera causa de mort entre les persones joves** i que una de quatre persones pateix al llarg de la seva vida algún trastorn mental.
  - 6 de cada 10 persones de l'Estat Espanyol han tingut **síntomes d'ansietat i depressió**.
  - A Catalunya han augmentat **un 130% les consultes mèdiques per motius psicològics i emocionals**.
  - S'ha triplicat el **consum d'antidepressius i ansiolítics** després de la pandèmia.
  - S'han triplicat els **intents de suïcidis entre els joves** (amb un impacte superior en noies).
  - 1 jove de cada 4 s'ha **autolesionat** i un 3,2% ho fa sovint.
  - La **importància dels determinants socials de la salut** (habitatge, accés a serveis públics, sou digne etc.)
-

- Què ens diu l'estudi més llarg de la història sobre el que és una bona vida?

*Quines son les principals característiques?*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPYNXUiUHkE>



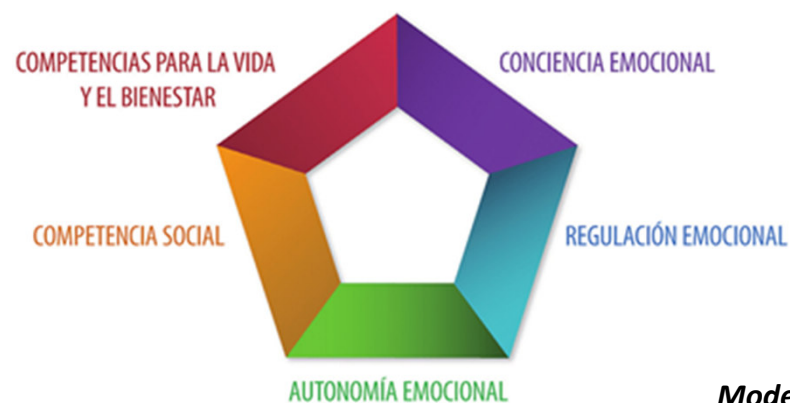
# *Què passa quan compartim la situació que ens està generant estrès?*

**AQUEST ÉS EL PODER DE LA COMUNITAT!**



## ■ Benestar emocional als municipis

- Els estudis demostren que la **competència emocional**, que es desenvolupa amb una rigorosa pedagogia de les emocions (educació emocional), correlaciona significativament amb la salut mental, social i física.
- Desenvolupem les 5 competències emocionals segons el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona fundat l'any 1997 per Rafel Bisquerra.



*Model de desenvolupament  
de competències del GROU  
(Universitat de Barcelona)*



## ■ Benestar emocional als municipis

Fonamentem la socialització de l'educació emocional, en tant que mesura de política pública per la promoció de la salut emocional, en 5 principis bàsics:

- El desenvolupament emocional de la ciutadania **no es pot deixar a l'atzar**.
- La salut emocional de la ciutadania **està en risc**.
- La política pública per la salut emocional cal que contempli **l'assistència, la prevenció i la promoció**.
- L'educació emocional és **prevenció primària universal, capacita per la resiliència i el benestar emocional individual i col·lectiu**.
- La socialització de l'educació emocional requereix de lideratges socials capacitats emocionalment i coordinats estratègicament per a un desplegament orgànic de l'educació emocional amb mirada poblacional i comunitària.



# ■ Metodologia per a la socialització de l'educació emocional a les comunitats

## *Projectes comunitaris*

### *Per administració local, organitzacions, entitats, centres educatius i formatius i teixit comunitari*

- Elaboració i acompanyament de **projectes d'intervenció comunitària pel desenvolupament de l'educació emocional individual i col·lectiva**. Generació, planificació i conducció d'espais per a equips i ciutadania.

## *Consultoria de política pública*

### *Per treballadores municipals i equips de govern*

- **Acompanyament i assessorament** en la integració de la mirada de la promoció del benestar emocional i la socialització de l'educació emocional.
  - Dotar de les **eines necessàries a l'equip de govern dels municipis**, així com als propis treballadors de l'administració pública per tal de poder esdevenir referents en relació la promoció del benestar emocional a la vila; trobant en aquest acompanyament un espai per a la seva pròpia cura i sostenibilitat emocional.
-

# ■ Metodologia per a la socialització de l'educació emocional a la comunitat

## *Espais de cures individuals i col·lectius*

### *Comunitat educativa, d'atenció amb les persones, teixit associatiu, administratiu i comunitari*

- Treball individual o col·lectiu per **aprendre a tenir cura de nosaltres mateixes i dels espais en els que ens relacionem**; aprenem a mirar com ens relacionem amb nosaltres i amb els demés.
  - Què necessitem per **poder viure de la millor manera possible** la nostra realitat quotidiana.
  - Com podem prevenir i gestionar el **conflicte** i abordar-ho de la manera més reparadora possible.
-

## ■ Compartim experiències municipals

- Quines iniciatives esteu duent a terme?
- Com les valoreu?
- Què esteu necessitant?



# Moltes gràcies a totes!

[www.culturaemocionalpublica.com](http://www.culturaemocionalpublica.com)

maria@culturaemocionalpublica.com

---