



# PROJECTE

## ASSEGUIT' TRANQUIL

Creem un entorn segur on parlar alleugi i cada veu sigui  
compresa i valorada

*Kamila Beltran*

*27 Març*

Metodologia

# INDEX

- 1. Introducció**
- 2. Marc teòric**
  - 2.1. Salut mental
  - 2.2. Legislació de salut mental
  - 2.3. Conclusions
- 3. Diagnòstic**
  - 3.1. Recollida i anàlisi de la informació
  - 3.2. Anàlisi de necessitats
  - 3.3. Justificació del projecte
- 4. Planificació**
  - 4.1. Objectiu general
  - 4.2. Objectius específics
- 5. Metodologia**
  - 5.1. Descripció del grup d'intervenció
  - 5.2. Agrupació d'activitats
- 6. Centre d'interès**
- 7. Fil conductor**
- 8. Fases**
  - 8.1 Activitats a realitzar
  - 8.2 Estratègies metodològiques
  - 8.3 Recursos
- 9. Temporització**
  - 9.1 Cronograma
- 10. Avaluació**
  - 10.1. Avaluació del procés
  - 10.2. Avaluació final
  - 10.3. Informe final i autoavaluació
- 11. Bibliografia**
- 12. Annexos**

## Introducció

Aquest projecte té com a finalitat crear espais segurs i tranquils dirigits a persones amb dificultats en la seva salut mental, oferint un entorn de confiança on puguem expressar lliurement les seves emocions i sentir-se escoltades sense judicis. La base d'aquest projecte és l'escolta activa, el respecte mutu i l'empatia per a afavorir el benestar emocional i enfortir l'autoestima.

El projecte s'organitza en diferents línies d'actuació: la creació d'espais de diàleg i acompanyament emocional, la realització d'activitats per al reconeixement i gestió de les emocions, dinàmiques que treballen la connexió entre cos i ment i xerrades orientades a reforçar l'autoestima i l'expressió lliure de pensaments i sentiments. A més, aquests espais no només es desenvoluparan en l'àmbit del projecte, sinó que també es traslladaran a l'entorn domiciliari de les persones participants, implicant les seves famílies en el procés.

D'aquesta manera, es busca fomentar una continuïtat en el suport emocional, afavorint que els vincles de confiança, l'escolta activa i les estratègies de gestió emocional també es puguin aplicar en el dia a dia a casa.

En conjunt, aquestes accions busquen generar una xarxa de suport que contribueixi al procés personal de cada participant, integrant tant l'espai comunitari com el familiar com a pilars fonamentals per al seu benestar emocional.

A més, la salut mental és un aspecte clau del benestar general i inclou com una persona sent, pensa i actua en el seu dia a dia. No només consisteix a no tenir problemes emocionals, sinó que també implica reconèixer les pròpies emocions i aprendre a gestionar-les, tant positives com negatives. Els espais segurs com els proposats en aquest projecte són essencials per prevenir problemes emocionals més greus i per afavorir la resiliència, l'autoestima i la integració social de les persones.

Les activitats del projecte estan dissenyades per reforçar habilitats cognitives i emocionals, fomentar la connexió entre cos i ment, i desenvolupar eines per afrontar situacions d'estrès o dificultats personals. La implicació de les famílies és fonamental per assegurar que aquestes estratègies no es limitin només al projecte,

sinó que també s'apliquin en l'entorn domèstic, enfortint els vincles i creant un suport emocional continu.

En conjunt, aquest enfocament integral busca que els participants puguin afrontar els reptes del dia a dia amb més confiança, millorar la seva autoestima, gestionar millor les seves emocions i sentir-se més connectats amb la comunitat i la família, garantint així un benestar emocional sòlid i sostenible.

## **Marc teòric**

### **1. Salut mental**

**1.1** Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut mental fa referència a un estat de benestar en què la persona coneix les seves capacitats, pot afrontar les dificultats de la vida quotidiana i participar de manera activa en la seva comunitat

**1.2** La salut mental està relacionada amb la forma en què sentim, pensem i actuem en la nostra vida quotidiana. És un estat d'equilibri en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats i desenvolupa les seves habilitats cognitives i emocionals per a poder viure en societat i respondre adequadament a les activitats del dia a dia.

**1.3** La salut mental és el benestar emocional que ens permet viure de manera equilibrada en el nostre dia a dia. Inclou com gestionem l'estrès, com ens relacionem amb els altres, com ens adaptem als canvis i com prenem decisions.

Tenir bona salut mental no significa estar feliç tot el temps, sinó reconèixer les nostres emocions i saber manejar-les, tant les positives com les negatives. Fins i tot les persones emocionalment sanes experimenten tristesa, empipament o estrès.

## 2. Legislació de salut mental

Legislació Mundial	Legislació UE	Legislació Estat Espanyol	Legislació Catalunya
L'OMS promou la seva prevenció i atenció mitjançant intervencions comunitàries i integrals.	El European Framework for Mental Health impulsa programes de prevenció, educació emocional i inclusió social.	La Constitució Espanyola (1978) estableix en l'article 43 el dret a la salut, incloent la salut mental.	A Catalunya, el Pla de Salut promou la prevenció, el benestar i la integració de les persones amb trastorns mentals, coordinant serveis i suport familiar.
La Convenció de l'ONU (2006) garanteix a les persones amb trastorns mentals la participació, la igualtat i la no discriminació.	La UE promou la igualtat, la inclusió i el benestar de les persones amb problemes de salut mental.	La Llei General de Sanitat (1986) garanteix l'atenció integral i comunitària, amb models preventius i de reinserció.	
		La Llei 6/2023 de La Rioja garanteix atenció, participació i suport comunitari a les persones amb problemes de salut mental.	

### 3. Conclusions

Tenint en compte el nostre marc teòric s'evidencia que la salut mental fa referència al component més essencial del benestar permetent afrontar l'estrès, relacionar-se adequadament i poder participar en la societat, no es limita a la seva absència de malaltia si no al desenvolupament d'habilitats emocionals i cognitives, a nivell internacional i europeu la salut mental és un dret fonamental, garantint-se la igualtat, la inclusió mitjançant programes preventius s'evita la discriminació.

A Espanya, la constitució i la llei 6/2023 recolzen l'atenció integral, la participació de suport en els tractaments i brindar un suport comunitari, mentre que a Catalunya els plans de salut fomenten la prevenció en benestar i la integració social coordinant serveis de suport familiar, en conclusió aquestes mesures ensenyen que la salut mental ha de ser integral, prevalent els drets, prevenint i brindant atenció professional i participació social i familiar per a així tenir una millor qualitat de vida de les persones.

### DIAGNÒSTIC

- **Recollida i anàlisi de la informació**

Per elaborar aquest projecte, s'ha recopilat informació a través de diverses tècniques:

**Observació participativa:** Realitzar activitats on pugui integrar-me de primera mà a realitzar activitats i així poder observar com interactuant amb els participants i les famílies.

**Entrevistes narratives:** Els participants expliquen la seva història de vida, les seves experiències personals relacionades amb la salut mental.

**Qüestionari o enquesta:** S'apliquen a les persones amb trastorn mental i a les seves famílies per a conèixer les necessitats, expectatives i experiències sobre els serveis actuals, la participació de la família es tindrà en compte per a obtenir informació sobre la percepció del benestar emocional a casa.

**Observació directa:** Visites al centre i els diferents espais d'atenció emocional per a identificar com es desenvolupen les activitats i identificar que dificultats es presenten entre els participants.

- **Anàlisi de necessitats**

A partir de la informació recollida amb diverses tècniques, s'han identificat les principals necessitats de les persones amb problemes de salut mental i de les seves famílies:

**Entorns segurs i de confiança:** Els participants necessiten espais segurs i de confiança on puguin expressar les seves emocions lliurement, sense por de ser jutjats. De la mateixa manera, les famílies requereixen entorns on compartir experiències i rebre orientació per a fer costat als seus fills, germans o altres familiars.

**Cura emocional contínua:** Es pot prendre com a evidència la necessitat d'un acompanyament continu que vagi més enllà de les sessions que es realitzessin, estenent-se també a l'entorn domèstic. La participació familiar resulta clau per a reforçar l'aprenentatge de tècniques de regulació emocional i la gestió de l'estrès.

**Guia i accés a recursos:** Les famílies i els participants necessiten informació clara sobre els recursos disponibles, els serveis comunitaris i les eines de suport que els permetin millorar la seva qualitat de vida i la seva salut mental.

- **Justificació del projecte**

Aquest projecte es justifica perquè s'evidencia la necessitat d'oferir espais on es brindi suport integral a les persones que tenen problemes de salut mental, on en aquests espais puguin expressar les seves emocions de manera lliure i rebre un acompanyament constant, la qual cosa és essencial per a afavorir el seu benestar emocional, enfortir la seva autoestima i generar un entorn de confiança que els permeti sentir-se escoltats i compresos.

Involucrar a les famílies és fonamental ja que la seva participació ens permet ajudar a reforçar la regulació emocional, millorar la comunicació a casa, enfortir els llaços familiars i mantenir el benestar fora dels espais que es brindaran en el centre, assegurant així la continuïtat del suport i l'aplicació de les estratègies apreses en la seva vida quotidiana.

A més, l'evidència teòrica i normativa recolza que la salut mental és un dret fonamental i que el seu abordatge ha de brindar una atenció integral que inclogui prevenció, suport emocional i estratègies d'integració social, garantint que les persones puguin desenvolupar-se plenament, relacionar-se de manera adequada amb el seu entorn i participar activament en la societat.

Aquest enfocament permet no sols atendre les necessitats individuals de cada participant, sinó també promoure un canvi positiu en el seu entorn familiar i comunitari.

Per tot això, el projecte busca cobrir aquestes necessitats mitjançant espais segurs i de confiança on desenvolupin habilitats emocionals i cognitives, fomentant l'autoestima i l'autonomia, promovent també la inclusió social i comptin amb la participació activa de les famílies, assegurant que aquestes accions reforcin l'aprenentatge, la interacció positiva i el benestar integral de tots els involucrats.

S'espera que aquestes accions contribueixin de manera positiva no sols al benestar emocional dels participants, sinó també a la inclusió social, a la millora de la comunicació familiar i, en general, a promoure la millora de qualitat de vida i el desenvolupament personal de les persones que formen part del projecte.

## **PLANIFICACIÓ**

- **OBJECTIU GENERAL**

“Fomentar espais segurs d’expressió i escolta sense prejudicis per a persones amb dificultats de salut mental”

- **OBJECTIU ESPECÍFICS**

1. Generar espais de diàlego i acompanyament emocionis on els participants se sentin escoltats interactuat entre companys.
2. Realitzar activitats on puguin reconèixer les seves emocions i fomentin l'expressió lliure de pensaments i sentiments.
3. Incloure a les famílies on puguin participar en les activitats a través d'orientació on les estratègies de suport emocional també es pot aplicar a casa
4. Promoure la participació activa dels participants en activitats grupals i comunitàries per afavorir la seva inclusió social.

## METODOLOGIA

Aquest projecte compta amb un enfocament principalment qualitatiu, tenint en compte que prioritza les experiències personals, emocionals i socials de les persones que participen en aquest projecte, buscant comprendre com senten, pensen i viuen donant prioritat a la percepció i interpretació de la realitat del seu procés de salut mental, no obstant això també incorpora elements quantitius mitjançant l'ús dels qüestionaris que permeten complementar la informació obtinguda i identificar les necessitats de cada persona.

- **Descripció del grup d'intervenció**

El grup d'intervenció aquesta format per a aquelles persones que presenten dificultats en la salut mental, les necessitats de la qual són emocionals, socials i relacionals, es tracta d'un col·lectiu heterogeni de diferents edats i diferents trajectòries de vida, cada persona amb una experiència personal, però totes aquestes persones amb alguna cosa en comú i és trobar un espai de seguretat i confiança on puguem expressar lliurement les seves emocions, compartir les seves vivències i sentir-se escoltades sense algú que jutgi.

Les persones participants poden presentar trastorns mentals lleus o moderats, situacions de vulnerabilitat emocional, dificultats en la gestió de l'estrès, l'autoestima i les relacions socials. En molts casos, també poden experimentar sentiments d'aïllament social, inseguretat o falta de suport emocional continuat.

Aquest grup es caracteritzarà per la importància de rebre un acompanyament emocional, l'escolta activa i el respecte mutu, així mateix, es té en compte el context familiar dels participants promovent que la família s'impliqui en aquests espais afavorint la continuïtat del suport emocional a casa.

La intervenció s'adapta a cada necessitat, fomentant la participació activa, el desenvolupament d'habilitats emocionals i socials, creant la confiança entre els participants, contribuint així al seu benestar emocional i a la seva integració social.

- **Agrupació d'activitats**

## **1. Centre d'interès**

El centre d'interès del projecte se centra en la promoció del benestar emocional i la salut mental, prioritzant l'expressió de les emocions, l'escolta activa, l'enfortiment de l'autoestima i la construcció de vincles de confiança a nivell individual, grupal i familiar.

## **2. Fil conductor**

El projecte s'articula entorn de la creació d'espais segurs que facilitin el reconeixement, l'expressió i la gestió emocional de les persones participants, seguint un procés gradual que va del treball individual a la participació grupal i a la incorporació del suport emocional en l'àmbit familiar i comunitari.

## **3. Fases**

### **Fase 1: Agrupació y creació de confiança**

Aquesta fase s'orienta a presentar que serà el projecte al grup, fomentant la confiança mitjançant dinàmiques participatives, també s'estableixen les normes de respecte, confidencialitat i sempre s'ha de comptar amb l'escolta activa, amb l'objectiu de crear el primer espai segur.

### **Fase 2: Identificació i gestió emocional**

Centrada en reconèixer i expressar de manera lliure les expressions emocionals mitjançant activitats que faciliten la identificació d'emocions, dinàmiques d'expressió verbal i no verbal, espais de diàlegs curts i acompanyament amb l'objectiu de promoure l'autoconeixement i la lliure expressió dels sentiments.

### **Fase 3: Quan el cos parla, el cor escolta**

Aquesta fase, ens ajuda a la regularització d'emocions i identificar en què moments el teu cos parla per tu, per a aquests moments on no saps com tranquil·litzar-te o portar algun sentiment, usar tècniques de relaxació i respiració per a arribar a una consciència corporal, brindant-los als participants eines pràctiques per a la gestió emocional.

### **Fase 4: Autoestima, integració i relacions saludables**

Una de les fases amb més desenvolupament presentant activitats per a reforçar l'autoestima, dinàmiques grupals on s'escolti i se senti el que els altres ens volen comunicar, brindant un suport comunitari i fomentant la participació social en un espai més ampli, amb l'objectiu de millorar la percepció personal i les relacions socials.

### **Fase 5: Família i llar, seguiment i suport**

Fase orientada a la implicació familiar mitjançant sessions d'orientació, activitats compartides i proposades per a aplicar estratègies emocionals en la llar, amb l'objectiu de garantir la continuïtat del suport emocional més enllà de l'espai del projecte i així crear un entorn segur amb bases de confiança.

#### **● ACTIVITATS A REALITZAR**

- 1.** Dinàmica "Qui sóc jo?"
- 2.** Presentació breu de les emocions
- 3.** Diari emocional i personal
- 4.** El mapa de les emocions
- 5.** Taller de respiració conscient
- 6.** Role-playing de situacions quotidianes
- 7.** Qualitat i qualitats
- 8.** Activitat compartida família-participant
- 9.** Temps en la natura: Respirar, sentir i sanar
- 10.** Empatitza i coneix.

- **Estratègies metodològiques**

Per al desenvolupament del projecte s'utilitzarà una metodologia activa, participativa i centrada en la persona, basada en el respecte als ritmes individuals i en la creació d'un clima de confiança que afavoreix l'expressió emocional lliure, així mateix, s'implementaran diferents recurs humans, econòmics i materials que permetin adaptar les activitats a les necessitats individuals dels participants i afavorir el seu procés d'aprenentatge i benestar emocional.

- **Recurs**

<b>HUMANS</b>	<b>MATERIALS</b>	<b>ECONOMICS</b>	<b>INFRAESTRUCTUR A</b>
1. Personal del centre 2. Família dels participants 3. Participante del project 4. Psicòleg/a o professional de suport emocional	1. Fulls, cartolines i material fungible 2. Bolígrafs, retoladors i llapis de colors 3. Fitxes d'activitats emocionals 4. Equip audiovisual (ordinador, projector) 5. Activitats de relaxació 6. Recursos visuals i materials didàctics	1. Compra de material fungible 2. Impressió de documents i activitats 3. Adquisició de materials per a dinàmiques de relaxació 4. Possibles despeses derivades de les sessions familiars	1. Aula polivalent per a les sessions grupals 2. Espai tranquil per a activitats de relaxació 3. Sala per a sessions d'orientació familiar 4. Espais comuns del centre per a activitats grupals 5. Espais a la natura

- **TEMPORITZACIÓ**

Aquest projecte tindrà una durada de 2 mesos (8 setmanes), amb la realització de dues activitats setmanals, organitzades segons les diferents fases per tal d'afavorir progressivament la creació d'un espai segur fins a la implicació activa de les famílies.

Durant les dues primeres setmanes es treballarà la fase d'agrupació i creació de confiança, mitjançant dinàmiques orientades a construir un entorn segur, de respecte i coneixement mutu. En aquesta fase es desenvoluparan activitats com "*Qui sóc jo?*", "*Empatitza i coneix*" i la *presentació breu de les emocions*.

En les setmanes 3 i 4 es donarà pas a la identificació i gestió emocional, afavorint el reconeixement i l'expressió de les emocions a través d'activitats com el *diari emocional i personal*, el *mapa de les emocions* i el *role-playing de situacions quotidianes*.

Les setmanes 5 i 6 estaran dedicades a la connexió entre cos i emoció, incorporant activitats de respiració, relaxació i consciència corporal, com el *taller de respiració conscient* i el *temps en la natura: respirar, sentir i sanar*.

Finalment, en les setmanes 7 i 8 es treballarà el reforç de l'autoestima, les relacions saludables i la integració social, mitjançant dinàmiques més participatives com "*Qualitat i qualitats*" i l'*activitat compartida família-participant*.

De manera transversal, i especialment en la fase final del projecte, es desenvoluparà la implicació familiar, amb l'objectiu de garantir la continuïtat del suport emocional també en l'àmbit familiar.

**(Cal tenir en compte que aquesta temporalització és flexible i pot ser prorrogable en cas de no poder realitzar les activitats en les setmanes previstes.)**

- **Cronograma**

## CRONOGRAMA D'ACTIVITATS

SETMANA	FASE	ACTIVITAT
SETMANA 1 I 2	Agrupació i creació de confiança	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dinàmica "Qui sóc jo?"</i></li> <li>• <i>Empatitza i coneix</i></li> </ul>
SETMANA 2 I 3	Identificació i gestió emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Presentació breu de les emocions</i></li> <li>• <i>El mapa de les emocions</i></li> <li>• <i>Diari emocional i personal</i></li> </ul>
SETMANA 4 I 5	Connexió cos-emoció	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Taller de respiració conscient</i></li> <li>• <i>Temps en la natura: Respirar, sentir i sanar</i></li> </ul>
SETMANA 5 I 6	Autoestima i integració social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Qualitat i qualitats</i></li> <li>• <i>Role-playing de situacions quotidianes</i></li> </ul>
CIERRE	Implicació familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Activitat compartida família-participant</i></li> </ul>

- **AVALUACIÓ DEL PROCÉS**

L'avaluació de procés es realitzarà de manera contínua al llarg de les 8 setmanes amb l'objectiu d'observar el desenvolupament de les activitats i el grau de participació dels assistents.

**Tècniques utilitzades:**

- Observació directa i participativa.
- Registre anecdòtic de situacions significatives.
- Diàlegs grupals de retorn al final de cada sessió.

**Instruments:**

- Fulls d'observació amb indicadors establerts prèviament.
- Rúbrica de participació i expressió emocional.
- Registre del diari emocional dels participants (quan sigui possible).

**Indicadors d'avaluació:**

- Grau de participació activa en les activitats.
- Capacitat d'expressar emocions de manera verbal o no verbal.
- Respecte de les normes de convivència i escolta activa.
- Evolució en la interacció grupal i cohesió.
- Implicació progressiva de les famílies.

Aquesta avaluació permetrà detectar dificultats, adaptar activitats si cal i garantir que el procés respecti les necessitats individuals.

- **AVALUACIÓ FINAL**

Es realitzarà al final del projecte per valorar l'impacte global.

**Tècniques:**

- Qüestionari de satisfacció.
- Entrevista o reflexió grupal final.

**Instruments:**

- Enquesta breu.
- Escala d'autoavaluació emocional.
- Informe professional.

**Indicadors:**

- Millora en la gestió emocional.
- Augment de l'autoestima i confiança.
- Aplicació d'estratègies emocionals a casa.
- Grau de satisfacció general.

## **INFORME FINAL**

- Resultats obtinguts segons els indicadors establerts.
- Valoració de l'impacte en els participants i les famílies.
- Dificultats detectades durant la implementació.
- Propostes de millora per a futures edicions del projecte.

**També s'inclourà una autoavaluació professional, on es reflexionarà sobre:**

- L'adequació de les activitats plantejades.
- La gestió del grup i del temps.
- La capacitat d'adaptació a les necessitats individuals.
- Els aprenentatges adquirits durant la intervenció.

## BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud mental: fortalecimiento de la respuesta de los sistemas de salud* [Guía].

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240080737>

Consejo de la Unión Europea. (s. f.). *Mental health*

*policies*. <https://www.consilium.europa.eu/es/policies/mental-health/>

Ministerio de Sanidad (España). (2024). *Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027*.

<https://www.sanidad.gob.es/>

Boletín Oficial del Estado. (2023). *Ley 6/2023, de 22 de marzo, de las personas con problemas de salud mental y sus familias*.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2023/BOE-A-2023-9773-consolidado.pdf>

Salut Mental Catalunya. (s. f.). *Drets i deures*.

<https://www.salutmental.org/informacio-recursos/drets-i-deures/>

Generalitat de Catalunya. (2025). *Pacte Nacional de Salut Mental i Benestar Emocional de Catalunya*.

<https://www.coib.cat/ca-es/actualitat/noticies-del-col-legi/aprovacio-desplegament-del-pacte-nacional-de-salut-mental.html>

Govern de Catalunya. (2025). *Convenio con la OMS para implementar QualityRights en Catalunya*.

<https://govern.cat/gov/notes-premsa/534243/govern-acorda-conveni-collaboracio-oms-implementar-iniciativa-quality-rights-catalunya>

Colectivo Aquí y Ahora. (s. f.). *Dinámicas en la terapia de grupo*.

<https://colectivoaquiyahora.org/dinamicas-en-la-terapia-de-grupo/>

## **ANNEXOS**

**Annex 1:** Qüestionari inicial per a participants

**Annex 2:** Qüestionari per a famílies

**Annex 3:** Rúbrica d'avaluació de participació

**Annex 4:** Model de diari emocional

**Annex 5:** Fitxa d'activitat

**Annex 6:** Cronograma

**Annex 7:** Fulla d'observació

**Annex 8:** Enquesta final de satisfacció

**Annex 9:** Autorització familiar per menors