

Informe dels resultats de l'enquesta

BENESTAR EMOCIONAL: DONEM VEU A LES PERSONES JOVES



Informe dels resultats de l'enquesta

BENESTAR EMOCIONAL: DONEM VEU A LES PERSONES JOVES

Elaborat:

Observatori del Consell Comarcal del Vallès Occidental

www.consellvallesoccidental.cat/observatori

Twitter: @vallesobserva

Servei de Benestar Emocional i Prevenció de Conductes de Risc del Vallès Occidental

www.consellvallesoccidental.cat/accio-social-educacio-i-formacio/joventut/

Twitter: @xarxavallesjove

Consell Comarcal del Vallès Occidental

93 727 35 34 / Carretera N150 Km.15 - 08227 Terrassa

www.consellvallesoccidental.cat

Twitter: @consellvallesoc

Instagram: @consell_comarcal_valles_occ

Octubre 2023



OBSERVATORI
VALLÈS OCCIDENTAL



Amb el suport de:



**Generalitat
de Catalunya**



**Diputació
Barcelona**



Xarxa d'Observatoris
del Desenvolupament
Econòmic Local

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. MARC TEÒRIC	4
3. METODOLOGIA.....	5
Perfil demogràfic	5
4. RESULTATS	11
Estat emocional autopercebut.....	11
Serveis i actuacions per a joves.....	12
5. CONCLUSIONS	17
6. BIBLIOGRAFIA.....	20
7. ANNEX 1: AMPLIACIÓ DE RESULTATS TERRITORIALS	22
8. ANNEX 2: MODEL I DIFUSIÓ D'ENQUESTA	26
9. ANNEX 3: ACTIVITATS DE BENESTAR EMOCIONAL PROPOSADES PER ADOLESCENTS.....	34

1. INTRODUCCIÓ

El present informe analitza els resultats de l'enquesta "Benestar emocional: donem veu a les persones joves" realitzada pel Servei de Benestar Emocional i Prevenció de Conductes de Risc de la secció de Joventut de l'Àrea de Drets Socials del Consell Comarcal del Vallès Occidental. L'objectiu principal de l'enquesta és visibilitzar les qüestions sobre salut mental en l'etapa de l'adolescència i la joventut. L'enquesta també és una eina útil per planificar i establir prioritats en els serveis de benestar emocional que s'ofereixen des de l'ens comarcal. Així mateix, s'ha aprofitat per saber quin és el coneixement dels serveis que es porten a terme actualment, quina és la disponibilitat per a participar en aquestes activitats i a més, com se n'assabenten per part del col·lectiu jove.

El benestar emocional és un concepte ampli, que té a veure amb l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat. Segons l'Organització Mundial de la Salut, es calcula que aproximadament una de cada set persones joves d'entre 10 i 19 anys pateix un trastorn mental, que representa un 13% de la causa de morbiditat¹ d'aquest grup de població (CNJC i SMC, 2023). 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 (Ajuntament de Barcelona, 2023).

Segons el darrer informe de l'Observatori Català de la Joventut en els últims anys s'han acumulat evidències que la joventut està patint més problemes relacionats amb la salut mental o emocional que la població amb més edat (Julià i Serracant, 2023). A més, una gran part dels problemes de salut mental en l'edat adulta solen començar en etapes més primerenques de la vida com és la joventut o l'adolescència.

Tenir cura d'aquest col·lectiu implica tenir en compte la salut de forma integral (emocional, la salut física i la salut relacional), l'esport, l'oci i el lleure. L'oci és especialment important a l'adolescència i la joventut perquè s'hi desenvolupen processos relacionats amb la construcció de la pròpia identitat personal i social. Per això, també és important fomentar la capacitat crítica dels joves a partir d'iniciatives de lleure alternatiu, participatiu i que tinguin en compte els interessos diversos. Així mateix, és interessant que els projectes municipals vinculats a l'oci i el lleure contemplin la participació de la població jove.

Hi ha consens en el fet que la cura del benestar emocional adolescent i juvenil arran de la pandèmia depèn d'una resposta proactiva i eficaç que implica la col·laboració entre l'àmbit públic i la població jove. És per això que es va considerar necessària i prioritària la realització d'una enquesta per tenir en compte les seves demandes i els interessos del col·lectiu jove en relació amb les activitats destinades a la temàtica.

L'enquesta, en format virtual, va ser difosa per diversos mitjans, tant per les xarxes socials del Consell Comarcal com per contacte directe amb el personal tècnic de l'àrea de joventut dels ajuntaments de l'Àrea Bàsica dels Serveis Socials de la comarca del Vallès Occidental (excepte Badia del Vallès) i amb els centres educatius. Aprofitem fer un agraïment especial per la participació de les persones adolescents, dels agents implicats que han fet possible aquesta bona rebuda de l'enquesta, especialment als centres educatius.

L'anàlisi dels resultats s'ha centrat en les edats compreses entre els 12 i els 17 anys, és a dir, l'etapa relacionada amb l'adolescència. És el període propi de la segona dècada de la vida i està definit pels desafiaments madurats que els nois i noies han d'afrontar, posant a prova les seves capacitats i replantejant les seves idees i hàbits (DIBA, 2017).

Aquest informe proporciona informació rellevant i actualitzada per realitzar actuacions concretes sobre un tema tan rellevant i invisibilitzat com el benestar emocional de l'adolescència i la joventut. A més de poder establir un programa orientat a la intervenció, recollint la veu i les demandes del col·lectiu. Tot i que, els resultats són específics de la població jove dels municipis petits de la comarca del Vallès Occidental poden ser útils a altres organismes i entitats públiques que treballen amb aquestes franges d'edats. Per tant, s'adreça a tot el personal tècnic i especialista de l'àmbit, com també a les persones responsables i decisores polítiques dels camps de la salut, l'adolescència i l'educació, i en general a tothom que estigui interessat en la salut pública local i en la salut les població adolescent.

¹ Segons el diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans, "Quantitat de persones d'un grup o d'una població que són afectades per una certa malaltia.

2. MARC TEÒRIC

Segons l'[Acord GOV/176/2021, de 9 de novembre, pel qual es crea el Programa per a l'elaboració del Pacte Nacional de Salut Mental](#), on queda especificat que, segons les dades de la OMS, una de cada quatre persones patirà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida, i que la Unió Europea ha declarat que la salut mental és una prioritat i que cal enfocar els problemes de salut mental des de les polítiques públiques i promoure un plantejament que s'ampliï al conjunt de la població, per tal de prevenir aquestes malalties i afrontar els problemes relacionats amb la discapacitat, l'estigma i l'exclusió social que hi concorren.

El Pla de Salut de Catalunya 2021-2025 constata que un de cada cinc homes i una de cada tres dones presenta malestar emocional. Hi contribueixen factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals, i, per tant, s'hauran de tenir en compte factors com el gènere, la situació laboral o el nivell sociocultural i el lloc de residència.

L'informe que recull els resultats de l'Enquesta d'hàbits de salut a alumnes de quart de l'ESO realitzada per la Diputació de Barcelona (2022), apunta que l'estat d'ànim dels joves de 15 i 16 anys ha empitjorat arran de la pandèmia. També constata que l'estat d'ànim de la població jove de 15 i 16 anys ha empitjorat de manera suau i sostinguda entre els nois i, d'una manera més intensa, entre les noies. A més, les noies se senten molt pitjor que els nois respecte d'abans de la pandèmia i un 63% pateix angoixa de cara al futur, un 51% té ansietat, un 49% presenta dificultats de concentració i un terç es mostra irritable amb les persones de la família.

L'informe de l'Observatori Català de la Joventut (2023) sobre l'estat de la població jove afirma que el benestar emocional d'aquest col·lectiu en els darrers anys s'ha agreujat a conseqüència de la pandèmia i les restriccions que es van adoptar. Apunten a una primera explicació perquè es van obstaculitzar les relacions afectives i d'amistats, així com les oportunitats de lleure, elements que són més importants durant l'adolescència i la joventut. També, poden haver patit incertesa sobre el seu futur, atès que aquesta situació es va donar en un moment clau en la presa de decisions i en les seves trajectòries formatives, laborals i vitals.

També, el Consell Nacional de Joventut de Catalunya i la Federació de Salut Mental de Catalunya (2023) han presentat un informe que denunciï una situació d'"emergència juvenil" en matèria de salut mental, ja que una de cada set persones joves pateix un problema de salut mental. En destaca, també, la greu situació vers el suïcidi, que s'ha convertit en la primera causa de mort no natural entre les persones joves. A més a més, aquesta emergència també pateix un biaix de gènere, i per cada home que pateix depressió, per exemple, la pateixen dues dones joves.

A partir de l'indicador *Patient Health Questionnaire* (PHQ-8), que mesura el risc de patir depressió en diferents nivells, es va comprovar que el percentatge de persones joves potencialment afectades per depressió major no va deixar de reduir-se durant la dècada del 2010. Tanmateix, amb l'arribada de la pandèmia la tendència va canviar i la prevalença es dispara. Es va passar del 3,4% el 2019 al 7,2% el 2021. Així doncs, les dades confirmen que la salut mental d'una part de la població jove a Catalunya ha empitjorat, probablement a causa d'un augment dels símptomes de depressió, ansietat i l'estrès que han causat tot el que ha envoltat la pandèmia.

A més, apunten que el perfil de jove que sol ser més vulnerable a partir d'aquest tipus de malestors o malalties psicològiques acostumen a ser les dones. L'any 2021, el 10,2% de les dones joves tenien risc de patir depressió major, mentre que entre els nois la proporció era menys de la meitat (4,3%). També hi ha diferències força significatives segons el grup d'edat de la població jove que s'analitza. Les dades mostren que, com més edat, menys prevalença. El 2021, l'11,2% dels i les joves de 15 a 19 anys tenien risc de patir depressió major, mentre que entre de 20 a 24 la proporció baixa al 5,5% i després, al 4,5% en les persones de 25 a 29 anys. Així doncs, segons aquest informe les noies més joves serien les que tenen més risc de patir mala salut mental.

Segons l'informe de la Universidad Complutense de Madrid (2023) sobre l'evolució del suïcidi en la població jove espanyola, aquest és la primera causa de mort entre la població adolescent i jove d'entre 12 a 29 anys. Només en 2021, es van registrar 336 morts per suïcidi en aquest grup d'edat a Espanya, a més de dues morts més de persones menors de 12 anys. Apunten a que, tot i que la tendència va començar a augmentar en 2018, s'ha accentuat a partir de la pandèmia. Aquestes dades també s'han observat amb perspectiva de gènere on es poden veure les diferències en funció dels grups d'edat. En la franja de 18 a 23 anys el 71,2% de les morts van ser homes, mentre que quan s'analitzen els suïcidis en el grup de 12 a 17 anys es troba una major similitud per sexe, atès que el 55,4% de les morts corresponen a homes i el 44,6% a dones.

3. METODOLOGIA I MARC CONCEPTUAL

METODOLOGIA

Des del Servei de Benestar Emocional i Prevenció de Conductes de Risc de l'Àrea de Drets Socials del Consell Comarcal del Vallès Occidental es va elaborar aquesta enquesta destinada al jovent amb l'objectiu d'escoltar la seva veu a l'hora de definir i dissenyar les actuacions adreçades a aquest col·lectiu.

L'enquesta, en format virtual, es va enviar a personal tècnic de joventut i a centres educatius de onze dels dotze municipis de l'Àrea Bàsica del Vallès Occidental (Castellbisbal, Gallifa, Matadepera, Palau-Solità i Plegamans, Polinyà, Rellinars, Sant Llorenç Savall, Sentmenat, Ullastrell, Vacarisses i Viladecavalls). S'ha de tenir en compte que Badia del Vallès, tot i pertànyer a l'Àrea Bàsica, té un conveni especial amb Serveis Socials a causa de les característiques socioeconòmiques de les persones residents. També es va fer difusió per les xarxes socials del Consell Comarcal (Instagram i Twitter) i des del Servei Connectem i Escolta Jove.

El Servei de Benestar Emocional i Prevenció de Conductes de Risc de l'Àrea de Drets Socials es mostra satisfet de la participació, atès que en total es van obtenir un total de 979 respostes vàlides. Atès que el 93,7% de les respostes van ser d'adolescents entre els 12 i 17 anys (913 persones), s'ha reduït el focus d'anàlisi en aquesta franja d'edat. Segons el Padró municipal, el 2022 hi havia 6.317 persones de 12 a 17 anys d'aquests municipis de l'Àrea Bàsica del Vallès Occidental (9% de la població adolescent de la comarca) i s'han obtingut respostes del 14,5% d'aquests municipis.

La població objectiu d'aquest informe és la que s'anomena adolescent. Aquesta es considera com l'etapa de transició entre la infància i la joventut, molt vinculada a canvis socials i culturals. Es comencen a evidenciar les adaptacions a nivell psicològic i, també, en la seva construcció de la identitat amb canvis accelerats que poden transformar el seu dia a dia.

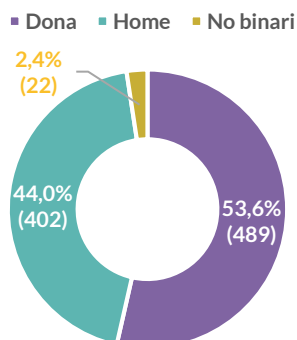
Inicialment, l'enquesta va estar disponible des del dia 20 d'abril fins al 5 de maig del 2023, però a causa del gran nombre de respostes rebudes es va decidir allargar el termini de resposta fins al 22 de juny de 2023 i es va tornar a fer una crida al personal tècnic i per xarxes socials.

Les preguntes de l'enquesta s'estructuren en tres temàtiques diferents. La primera conté preguntes relacionades amb el perfil demogràfic de la joventut; la segona sobre l'estat emocional autopercebut i; la tercera sobre els serveis i actuacions que es proporcionen des de l'àrea de Drets Socials del Consell Comarcal.

En funció del tipus de preguntes es van oferir diverses opcions de resposta. Des de preguntes tancades per concretar el perfil demogràfic, d'altres amb escala *Likert* (importància de l'1 al 5) per opinar sobre la rellevància de les possibles actuacions del servei i fins i tot, preguntes obertes per recollir les seves demandes i necessitats. Aquest fet comporta limitacions a l'hora d'analitzar les respostes a causa de la varietat i disparitat d'aquestes.

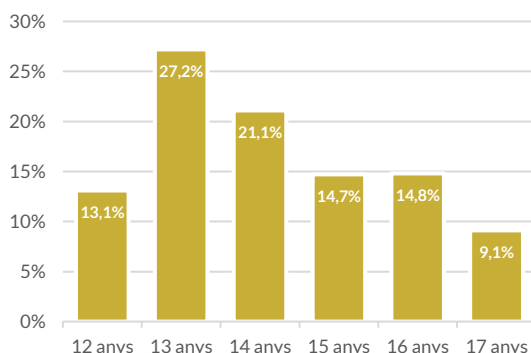
Perfil demogràfic

Sobre el perfil demogràfic es va identificar l'edat, el gènere i el lloc de residència. Tant en l'elaboració de l'enquesta com en l'anàlisi dels resultats pren una gran importància l'aplicació de la perspectiva de gènere. El 53,6% de les persones que han respost l'enquesta entre la franja d'edat seleccionada s'identifiquen com a dones (489 persones) i el 44% amb el gènere masculí (402); mentre que hi ha 22 persones que s'identifiquen amb el gènere no binari (2,4%).

Gràfic 1. Distribució de les respostes segons gènere. Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023

Poder disposar d'una tercera opció per al gènere és innovador, atès que les estadístiques oficials encara no incorporen aquesta informació, però el més significatiu és poder donar veu a aquelles persones que no s'identifiquen amb l'opció de gènere binari establerta a la nostra societat. Tanmateix, cal destacar que estadísticament és un grup reduït, per tant, es té en compte a l'hora d'analitzar els resultats, però visualment en les comparacions entre gèneres es mostraran els dos més predominants per tal de poder presentar amb millor precisió les diferències dels gèneres més representats.

En referència a l'edat de les persones participants del qüestionari, han respost d'edats molt variades, però, com ja s'ha mencionat ha tingut una major participació entre aquelles persones des dels 12 als 17 anys (913 persones) davant de les persones d'edat entre els 18 i els 29 anys (61 persones). No s'ha pogut assignar l'edat a 5 casos. En concret, les persones adolescents amb 13 anys són les que han respost en major quantitat a l'enquesta, amb el 27,2% del total, seguit de les de 14 anys amb el 21,1% (Gràfic 2). La resta d'edats es troben per sota del 15%.

Gràfic 2. Distribució de les respostes segons edat (%). Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023

També es va preguntar pel municipi de residència, amb l'opció tancada dels municipis que pertanyen a l'Àrea Bàsica del Vallès Occidental (excepte Badia del Vallès). Les 913 respostes rebudes representen el 14,5% del total de la població d'entre 12 a 17 anys d'aquesta zona. D'aquests 11 municipis s'han rebut respostes de 10, l'únic de què no n'hi ha cap va ser de Gallifa, amb un volum petit de població jove (10 persones entre 12 als 17 anys, segons el Padró Municipal de l'any 2022).

Cal destacar que més del 90% de les respostes es concentren en 4 municipis: el 32,7% de Palau-solità i Plegamans, el 22,7% de Matadepera, el 20,9% de Sentmenat i el 14,9% de Polinyà. El que significa que a l'hora d'interpretar els resultats per a tota Àrea Bàsica s'ha de tenir en compte la disparitat de respostes entre els municipis que la componen. Tanmateix, la representativitat del col·lectiu adolescent d'aquests quatre municipis és rellevant donat que en tots ells es superen el 10% de les persones d'aquesta franja d'edat i, en el cas de Palau-solità i Plegamans i Sentmenat, per sobre d'un quart de les població adolescent que resideix en aquests municipis han contestat a l'enquesta (Taula 1).

Taula 1. Nombre de respostes rebudes i distribució de les respostes segons població total d'entre 12 a 17 anys. Municipis de l'Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023

Municipis	Nombre respostes	% total respostes	Població 12-17 anys	% respostes pobl. 12-17 anys
Sentmenat	191	20,9%	691	27,6%
Palau-Solità i Plegamans	299	32,7%	1.152	26,0%
Matadepera	207	22,7%	900	23,0%
Polinyà	136	14,9%	759	17,9%
Sant Llorenç Savall	15	1,6%	161	9,3%
Rellinars	4	0,4%	50	8,0%
Vacarisses	18	2,0%	658	2,7%
Ullastrell	5	0,5%	212	2,4%
Castellbisbal	25	2,7%	1.139	2,2%
Viladecavalls	13	1,4%	595	2,2%
Total	913	100,0%	6.317	14,5%

Consideracions sobre la interpretació dels conceptes de benestar emocional

Una de les preguntes més destacades de l'enquesta és la que qüestiona sobre quines de les situacions emocionals presentades han experimentat en els darrers sis mesos. D'aquesta manera, ens poden apropar a com perceben el seu benestar emocional i podem analitzar, per exemple, les diferències entre gèneres. Però s'ha de tenir en compte que les opcions ofertes a les persones joves no estan definides, és a dir, que són ells mateixos i mateixes les que interpreten el significat d'aquest estat afectiu o situació en el seu dia a dia. Així, quan parlem de satisfacció personal o d'amor propi s'ha d'entendre que la interpretació és subjectiva, tot i que l'imaginari d'aquest concepte pot coincidir per a la majoria de les persones que han contestat l'enquesta.

MARC CONCEPTUAL

L'enquesta i l'informe resultant sobre el benestar emocional de la població adolescent es basa en els postulats dels models teòrics que s'exposen a continuació.

Model de salut comunitària

La salut comunitària és un model d'intervenció basat en la participació de la comunitat en la identificació de les necessitats que té a nivell de salut, així com en la planificació, la priorització, la implementació i l'avaluació de les accions dutes a terme per tal de donar-ne resposta.

Les persones que viuen en una comunitat determinada participen en la presa de decisions, juntament amb altres agents, en qüestions i polítiques relacionades amb la seva salut. És per això que diem que la salut comunitària suposa una actuació col·lectiva i integral de tots els agents del territori: serveis públics i privats, teixit associatiu i entitats, ciutadania, etc. (Xarxanet, 2015).

L'abordatge que planteja aquest model és multisectorial o pluridisciplinar, esdevenint factors clau en el procés la col·laboració i la coresponsabilitat. L'actuació des de diferents àmbits i punts de vista facilita una atenció sanitària més efectiva, eficient i sostenible.

La salut comunitària es dona en el marc de la salut pública, que segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) engloba totes les activitats relacionades amb la salut i la malaltia, l'estat sanitari i ecològic de l'ambient de vida, i l'organització i el funcionament dels serveis de salut, planificació, gestió i educació.

Els objectius que es persegueixen amb les intervencions en salut comunitària són els següents:

- Preparar les persones i els grups de la comunitat per prevenir problemes de salut i afavorir l'adaptació a l'entorn.
- Detectar problemes i situacions de risc.
- Aconseguir un alt grau d'informació i d'educació sanitària en els ciutadans i ciutadanes.
- Aportar recursos i desenvolupar habilitats perquè la comunitat pugui participar en el procés de gestió d'atenció a la salut.

Model de promoció de la salut

Aquest és el model de referència de les intervencions de l'Organització Mundial de la Salut. Segons aquest model, els estils de vida de la població poden millorar si s'afavoreixen unes condicions personals i socials adequades per a la salut. Aquestes condicions es poden aconseguir prioritzant l'actuació en cinc àrees:

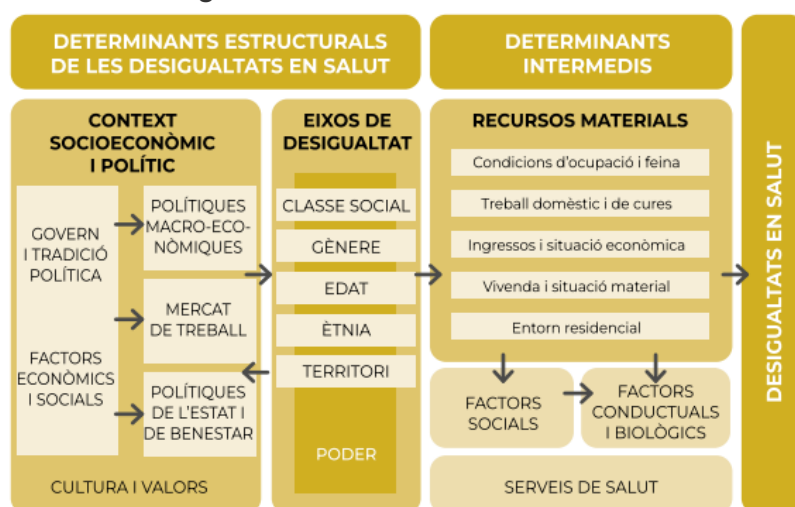
1. Establir una política pública saludable.
2. Crear entorns que promoguin la salut, mitjançant la combinació de mesures polítiques, legislatives i informatives.
3. Enfortir l'acció comunitària perquè la comunitat pugui avançar cap a la consecució de nivells òptims de salut.
4. Promoure el desenvolupament d'habilitats personals per adoptar estils de vida saludables.
5. Reorientar els serveis de salut sobre la base de les necessitats existents a cada territori.

Les intervencions basades en el model de promoció de la salut planifiquen accions per treballar determinants conductuals/psicosocials i determinants d'entorn. Els primers se centren a empoderar directament les persones perquè tinguin un control millor sobre la salut, mentre que els segons s'orienten a empoderar les comunitats i les societats en les quals viuen les persones. Per exemple, establint polítiques reguladores del consum de drogues, limitant l'accessibilitat a les substàncies i la disponibilitat, incrementant els serveis d'atenció a les drogues, etc. (Pla comarcal d'atenció i prevenció de les conductes addictives al Vallés Occidental, 2023)

Model ecosocial

El model ecosocial posa en el centre la necessitat de fer front als nombrosos determinants econòmics, socials i culturals, més enllà dels factors genètics i individuals, que configuren les maneres de consumir i d'emmalaltir relacionades amb les drogues i les addiccions comportamentals, entre d'altres l'addicció a pantalles, i que són l'origen de les desigualtats en salut que es produeixen entre la població. La figura 1 mostra les relacions entre els determinants de les desigualtats en salut (Pla comarcal d'atenció i prevenció de les conductes addictives al Vallés Occidental, 2023).

Figura 1. Determinants de les desigualtats en salut.



Font: Determinants de les desigualtats en salut. Adaptada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (2008), de Navarro (2004) i Solar i Irwin (2007).

Models pràctics

Per a donar suport als ens locals per fer front a les necessitats socials, emocionals i educatives de la infància i adolescència més vulnerable com a conseqüència de la crisi de la COVID-19, la Diputació de Barcelona va posar en marxa el projecte transformador [Infància i Adolescència: del risc a la igualtat, la salut i el benestar](#) que vol promoure la igualtat d'oportunitats i la salut en la infància i l'adolescència, així com donar suport a aquest col·lectiu i a les seves famílies, especialment en situació de vulnerabilitat, a través d'accions emmarcades en l'acompanyament als ens locals i als serveis socioeducatius. El programa inclou també accions adreçades aquests grups d'edat per fomentar l'ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) i per promoure la igualtat de gènere, les habilitats socials i els hàbits saludables. A més a més, contempla accions de diagnosi i intervenció amb l'adolescència com a etapa específica del cicle vital que ha de poder considerar-se de forma transversal en el conjunt de polítiques públiques locals.

En aquesta línia, a través del finançament del Programa específic de Benestar emocional per a la infància i l'adolescència del 2022 i el 2023, la Diputació de Barcelona fomenta actuacions dels ens locals que afavoreixin i treballin per a millorar el benestar emocional dels infants i adolescents, tenint en compte que els objectius específics als qual fa esment el programa són:

1. Promoure actuacions preventives i comunitàries que tinguin un impacte positiu en el benestar emocional i relacional d'infants i adolescents.
2. Desenvolupar competències, habilitats i capacitats dels infants i adolescents i de les seves famílies per al desenvolupament emocional.
3. Detectar i donar una resposta individual, grupal i/o comunitària a situacions de risc de malestar emocional o soledat no desitjada en infants i adolescents.

La Diputació de Barcelona realitza des de 2015 l'[Enquesta d'hàbits de salut a alumnes de quart de l'ESO](#) de la província de Barcelona, que es és un instrument clau per contribuir a fer un bon diagnòstic en salut i, alhora, per prioritzar àrees d'intervenció, facilitar la millora en el disseny d'intervencions i ajustar les polítiques de promoció de la salut. L'enquesta es realitza a alumnes de quart de l'ESO de la província de Barcelona i permet capturar els hàbits en un moment vital en què l'experimentació i la consolidació d'aquests hàbits són clau. Aquesta enquesta explora la percepció de l'estat de salut, els hàbits d'alimentació, la sexualitat, l'estat d'ànim i les relacions socials i interpersonals. Així mateix, permet determinar aspectes relacionats amb el lleure i el consum de tabac, d'alcohol i d'altres substàncies, com també dades relatives a accidents i mobilitat. Actualment, aquesta enquesta és un recurs plenament consolidat en el catàleg de serveis de la Diputació de Barcelona.

També, des de la Diputació de Barcelona es va llançar la campanya "Parla'm de tu", per sensibilitzar la població adolescents dels problemes associats a la salut mental. A través de diversos testimonis de joves i persones expertes en salut mental, la iniciativa vol facilitar la integració social de persones que pateixen depressió i trencar els tabús que giren al seu voltant.

Serveis i recursos de joventut gestionats pel Consell Comarcal del Vallès Occidental

Xarxa Jove del Vallès

La Xarxa Jove del Vallès és el Servei de Joventut del Consell Comarcal del Vallès Occidental. Aquest és el punt de trobada dels ajuntaments del Vallès Occidental per dur a terme actuacions, projectes i serveis adreçats a joves que donin respostes a les necessitats compartides entre els municipis de la comarca en matèria de joventut. També es gestionen les competències en matèria d'instal·lacions juvenils (albergs, cases de colònies, etc.) i d'activitats de lleure amb infants i joves menors de 18 anys.

El portal web recull informació dels diversos serveis d'informació juvenil que hi ha a la comarca, així com dels recursos existents a cada municipi. És un espai virtual amb el més destacat de la informació juvenil de la comarca i és la seva porta d'entrada a l'hora de cercar un servei més proper al municipi. Hi ha informació dels temes que més poden interessar a la joventut, com formació, ocupació, habitatge, cultura, oci i salut, entre d'altres.

D'altra banda, per al conjunt de professionals de joventut, aquest web és un espai on obtenir recursos i eines que li permetin desenvolupar la seva tasca professional. Disposa, també, d'un intranet que permet cercar informació més concreta i fer xarxa amb la resta de professionals i serveis que existeixen al territori.

Servei Connectem

El Consell Comarcal presta el Servei de Suport Emocional, per a joves d'entre 12 i 30 anys dels municipis de menys de vint-mil habitants de la comarca, amb l'objectiu de millorar la salut emocional de la població juvenil que es va veure molt afectada pels efectes de la pandèmia i confinaments. El servei es va engegar en novembre del 2022, amb un inici progressiu de la intervenció directa als municipis entre els mesos de gener i abril del 2023.

El projecte, finançat per la Diputació de Barcelona, té una funció preventiva i de promoció de la salut emocional i també permet la detecció precoç de problemàtiques. Es realitzen tant atencions individuals com tallers i altres activitats vivencials amb joves, famílies i professorat en relació amb la gestió emocional de l'ansietat i l'estrès, coeducació, comunicació assertiva, trastorns de l'alimentació, assetjament escolar, ciberassetjament i violències de gènere. El servei itinerant es situa principalment es centres educatius de secundària i espais joves o municipals.

Escolta Jove

El programa Escolta Jove, finançat per la Diputació de Barcelona, posa a disposició dels municipis de menys de 5.000 habitants de la comarca un professional compartit per reforçar els serveis locals de joventut. Es va iniciar al mes d'abril de 2023 i forma part d'un nou programa pilot que aposta per l'acompanyament vivencial en el medi obert. L'educadora del projecte Escolta jove busca empoderar les persones joves del territori en el seu procés vital. Tot a través de l'acció comunitària, el treball en xarxa i l'acompanyament socioemocional.

Es fan funcions d'informació, orientació i acompanyament de les persones joves. Algunes de les seves funcions concretes que s'han desenvolupat són: donar suport a Serveis Socials amb l'acompanyament socioemocional d'adolescents i joves en el context de medi obert; desenvolupament d'un procés participatiu per realitzar un pla d'Usos de l'equipament juvenil; taller de 10 sessions pel benestar de les persones adolescents i joves; mediació a la comunitat, gestió de conflictes al medi obert en horari nocturn, etc.

Guia d'activitats educatives

La Guia d'activitats educatives tracta temes d'interès per la comunitat educativa per als municipis de l'ABSS (excepte Badia del Vallès), enfocades en totes les franges d'edat des dels 3 als 18 anys, de manera que els centres poden seguir un itinerari en el qual el seu alumnat pot treballar diversos continguts i tallers a mesura que avança en la seva etapa educativa. Com a novetat del curs 2023-2024, s'incorporen tallers de temàtiques de prevenció com la prevenció d'autolesions i del suïcidi juvenil o la prevenció i detecció de l'abús sexual infantil i adolescent.

4. RESULTATS

Els resultats de l'enquesta s'han analitzat des de dues dimensions: les respostes relacionades amb l'autopercepció del benestar emocional i les relatives a les actuacions i serveis que s'ofereix des dels espais joves i des de l'ens comarcal.

Aquestes qüestions s'han observat, també, en funció del gènere per a les preguntes on les diferències entre ells han estat rellevants. A més, a l'annex es presenta una breu anàlisi centrat en les actuacions de benestar emocional per a joves dels quatre municipis de l'Àrea Bàsica on hi ha hagut més participació (Matadepera, Palau-solità i Plegamans, Polinyà i Sentmenat).

Estat emocional autopercebut

Tot i tenir en compte que la salut emocional autopercebuda es troba determinada per molts factors, com per exemple el gènere, el nivell socioeconòmic o trastorns emocionals, una gran part de les persones adolescents que han respost coincideixen la majoria en haver experimentat algunes d'aquestes situacions emocionals, segurament per situar-se en el mateix cicle vital. Cal destacar que la major part dels estats afectius disponibles es poden considerar com a desfavorables o desagradables, és a dir, aquelles que produeixen un malestar psicològic i que poden reduir l'autoestima i la confiança.

Tres quartes parts dels i de les adolescents han experimentat *Estrès* (75,7%) durant els darrers sis mesos de la realització de l'enquesta, mentre que el 63,2% n'ha experimentat *Calma* (Gràfic 4). Aquestes dues emocions aparentment contradictòries es veuen reflectides en la tercera situació més freqüent, la dels *Canvis emocionals* (60%).

A continuació, se situen les *Dificultats per concentrar-se* (55,5%) i les *Dificultats per dormir bé* (47%). Cal destacar que 4 de cada 10 respostes diuen haver experimentat *Amor propi* (39,9%). És interessant des del punt de vista de les generacions actuals destacar com el 38,1% de les persones adolescents que han contestat diuen fer haver fet un *Ús excessiu de les tecnologies*. També per sobre del 30% s'observen altres situacions com *Conflictes amb amigats* (39,8%), *Angoixa* (37%) i *Satisfacció personal* (31,5%).

Gràfic 4. Situacions emocionals experimentades en els darrers 6 mesos (%). Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023

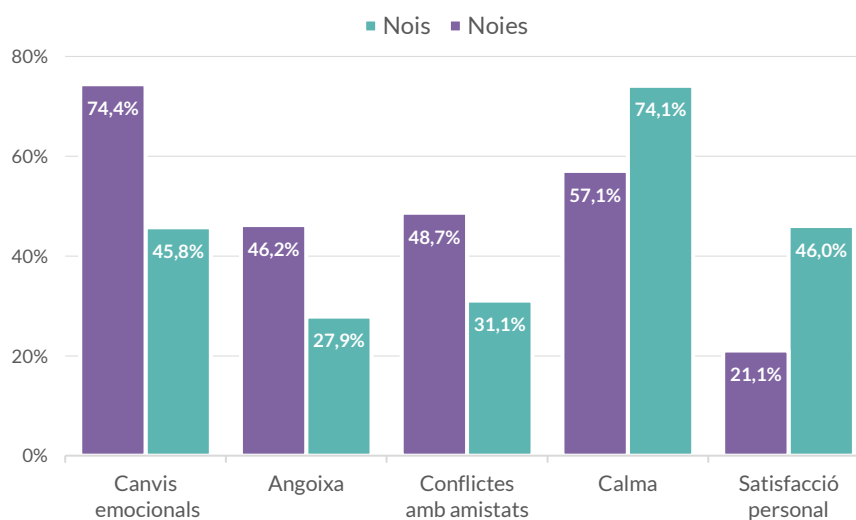


Els resultats de les situacions experimentades segregats per gènere ens presenten diferències de percepció del benestar emocional durant aquesta etapa. Per a mostrar aquest desequilibri s'han seleccionat les cinc situacions on els resultats difereixen amb més intensitat entre gèneres. Com es pot observar les noies han dit haver experimentat estats afectius considerats com a desagradables, és a dir, aquelles que ens produeixen malestar, com els *Canvis emocionals* o l'*Angoixa*² en major quantitat que els nois (Gràfic 5). En canvi, els estats afectius percebuts com a agradables (generen benestar), com la *Satisfacció personal*, són les que destaquen en el gènere masculí.

Si analitzem aquestes diferències en detall observem que en l'opció de *Canvis emocionals* les noies se situen en gairebé 29 punts per sobre dels nois i en *Angoixa* i *Conflictes amb amigats* al voltant dels 18 punts superior. En canvi, en *Satisfacció personal* els nois se situen 25 punts per sobre i en la situació de *Calma*, aproximadament, uns 17 punts.

Tot i que no es mostren els resultats de les diferències del gènere no binari per ser un grup molt reduït en les respostes en comparació amb els altres dos gèneres, és interessant destacar algunes situacions emocionals que difereixen dels altres dos gèneres. Per exemple, mentre que només el 10% de les dones i dels homes diuen haver tingut *Dubtes sobre sexualitat*, aquesta proporció per al gènere no binari augmenta fins al 31,8%. Un resultat similar s'observa en la situació de *Aïllament social*, atès que el 36,4% de les persones amb el gènere no binari van marcar aquesta opció, aproximadament 20 punts per sobre dels altres dos gèneres; en el cas de l'opció d'haver patit *Violència* és similar, al voltant dels 10 punts per sobre i arribant al 18,2%.

Gràfic 5. Situacions emocionals experimentades en els darrers 6 mesos segons gènere (%). Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023



Serveis i actuacions per a joves

Entre les preguntes proposades hi havia un gran bloc que se centrava en els serveis i les possibles actuacions de la secció de Joventut del Consell Comarcal del Vallès Occidental. Per una banda, es preguntava sobre el coneixement que tenen els i les adolescents d'aquests serveis i quines altres activitats o contingut els agradaria fer o trobar-ne en els mateixos i, per l'altra, sobre com s'assabenten de les activitats que s'ofereixen i quina és la seva disponibilitat. Però, el gruix d'aquest apartat se centra en la seva valoració sobre la importància de les actuacions de benestar emocional suggerides.

En les preguntes sobre la coneixença dels serveis que ofereix el Consell Comarcal destaca l'alta proporció de persones que no els coneixen (Gràfic 6). En el cas del Servei Connectem³ gairebé totes les respostes coincideixen que no tenen coneixement d'aquest projecte (95,2%). S'ha de tenir en compte que aquest servei

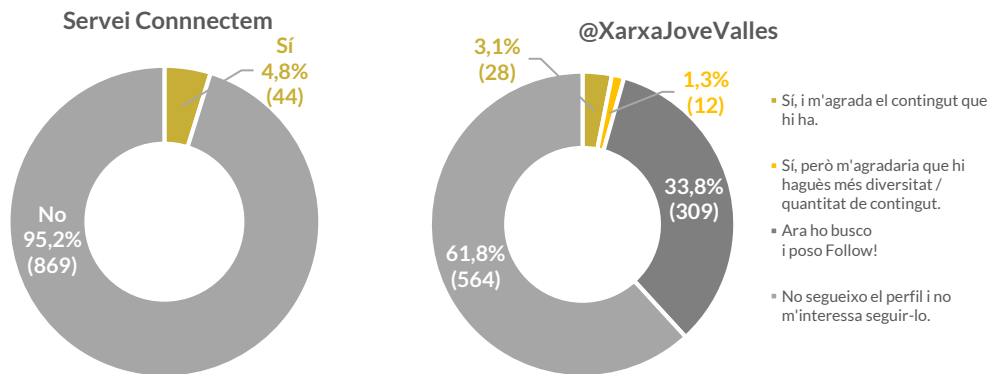
² Tal com s'ha mencionat a la metodologia aquests conceptes no es van definir a l'hora de proposar les respostes disponibles, de manera que, és una interpretació subjectiva per part de l'adolescent que aquests conceptes coincideixen amb les emocions que ha percebut en els darrers mesos.

³ Servei de suport emocional per a joves en els municipis de l'Àrea Bàsica.

es troba en marxa des de novembre del 2022, amb l'inici progressiu de la intervenció directa als municipis entre els mesos de gener i abril del 2023.

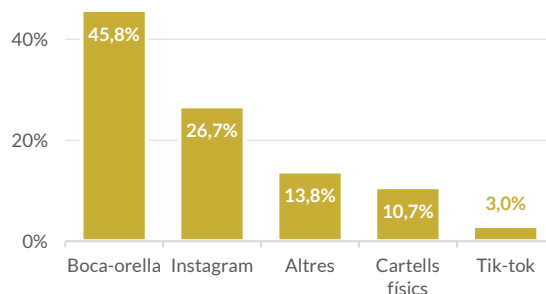
Quant al compte d'Instagram de la Xarxa Jove Vallès⁴ es va voler anar un pas més enllà i incentivar a què seguissin el compte (Gràfic 6). De manera que, tot i que la majoria no eren *followers* del compte, un 33,8% va contestar que el buscaria i el començaria a seguir. Mentre que un 3,1% el coneixen i a més els hi agrada el seu contingut i un altre 1,3% el coneixen, però els hi agradaria que hi hagués més quantitat o diversitat de contingut. Cal destacar el 61,8% de les respostes diuen no seguir el compte, i a més que no els interessa.

Gràfic 6. Coneixement dels serveis gestionats pel Consell Comarcal del Vallès Occidental a l'etapa juvenil. Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023



En relació amb on i com reben la informació sobre les activitats que es fan al poble destaca que el 45,8% s'assabenten amb el boca-orella, és a dir, directament per altres persones (Gràfic 7). A continuació, el segueix el 26,7% que reben la informació mitjançant Instagram, a molta distància de l'altra xarxa social, Tik-tok, amb un 3%. Finalment, també destaca el 10,7% d'adolescents que ho fan a través de cartells físics.

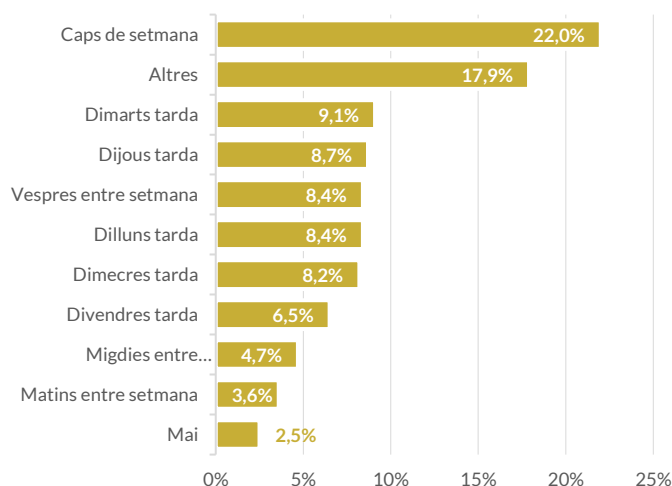
Gràfic 7. Canal pel qual arriba la informació sobre les activitats per a joves. Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023



Pel que fa a la disponibilitat per participar en activitats per a joves i/o de benestar emocional les respostes són diverses, però hi ha una major coincidència en els caps de setmana, amb el 22% de les respostes (Gràfic 8). La resta de respostes més seleccionades es reparteixen entre diversos dies lectius a les tardes o en els vespres entre setmana.

⁴ El compte d'Instagram del Servei de Joventut del Consell Comarcal del Vallès Occidental.

Gràfic 8. Disponibilitat per participar en activitats per a joves. Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023



Per a poder concretar i establir prioritats en les actuacions que s'ofereixen a la joventut des del Consell Comarcal es van proposar diverses accions perquè les persones adolescents consideressin la seva importància. De les 9 activitats ofertes en destaquen 6 les quals tenen més de la meitat de les respostes que les consideren "Important" o "Molt important" (Gràfic 9). L'opció d'Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi juvenil destaca per tenir el 70,3% de les respostes en els nivells d'importància més elevats, amb el 40,4% que l'han seleccionat com a "Molt important". També, amb valors elevats de rellevància se situen les Activitats esportives gratuïtes o de baix cost (64,8%) i les relacionades amb Campanyes anti-estigma en salut mental (63,6%).

Així mateix, en destaquen amb més de la meitat de les respostes d'alta importància les activitats relacionades amb Ajuts econòmics per rebre teràpia o tractament psicològic per a persones amb menys recursos socioeconòmics (56,5%) i la Formació al professorat i altres professionals que treballen amb joves (53,2%).

Gràfic 9. Actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023

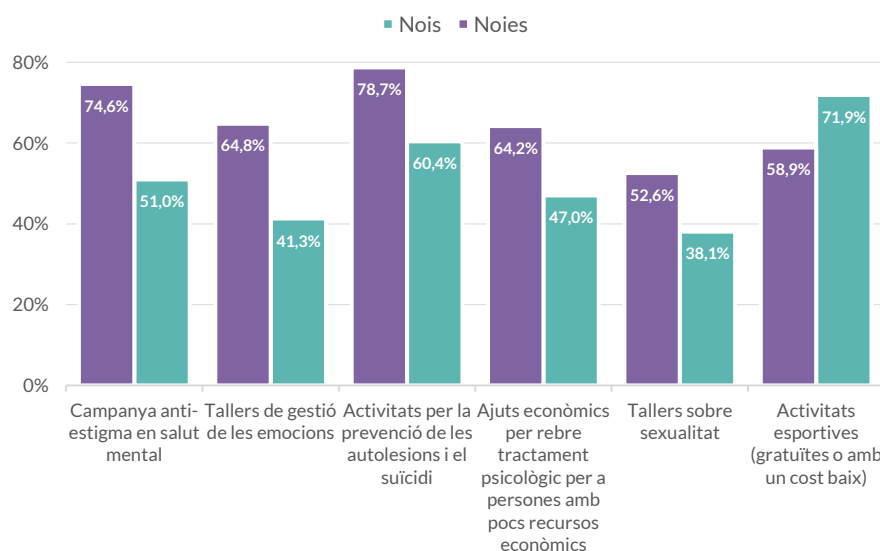


Si tenim en compte aquesta valoració de les actuacions relacionades amb el benestar emocional en funció del gènere observem diferències notables (Gràfic 10). Els dos gèneres més representats coincideixen a 4 de les 6 activitats que han estat seleccionades per més de la meitat com a "Molt important" o "Important". Tanmateix, en les actuacions de *Tallers de gestió de les emocions* i *Ajuts econòmics per rebre teràpia o tractament psicològic per a persones amb pocs recursos* només les dones ho consideren com a molt rellevant, atès que la major part dels homes no les ha seleccionat amb les opcions de més importància.

Inclús en les actuacions on els diferents gèneres consideren que tenen una alta rellevància es poden observar diferències significatives. En concret, per al 74,6% de les dones les *Campanyes anti-estigma en salut mental* tenen una gran importància, mentre que els homes se situen gairebé 24 punts per sota. També l'opció d'*Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi juvenil* va ser seleccionada per un 78,7% de les dones amb elevada rellevància, se situa a més de 18 punts de diferència dels homes. En canvi, l'única actuació que els homes presenten una proporció més elevada és la d'*Activitats esportives (gratuïtes o amb un cost baix)*, situant-se 13 punts per sobre de les dones.

També s'ha de destacar una de les opcions que no s'han mencionat anteriorment, com són els *Tallers sobre sexualitat*, atès que quan l'anàlisi és conjunt per a tots els gèneres aquesta actuació no supera la meitat de les respostes amb les opcions d'alta rellevància, però si apliquem la perspectiva de gènere observem que per al 52,6% de les que s'identifiquen com a dones és una acció important.

Gràfic 10. Diferències entre gèneres en les actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Àrea Bàsica del Vallès Occidental. 2023



Per acabar amb l'anàlisi general, també es presenten els resultats de les preguntes amb resposta oberta, atès que l'objectiu de l'enquesta és donar veu a la joventut. Cal tenir en compte que en aquestes franges d'edat les respostes són molt variades i no totes corresponen al que s'està preguntant. Tanmateix, a partir d'un procés de reflexió intern realitzat pel personal tècnic de joventut del Consell Comarcal en destaquem algunes que poden ser claus per a marcar les prioritats del servei tenint en compte els seus interessos i opinions.

Una de les preguntes amb respostes obertes es basa a fer altres propostes d'actuacions de benestar emocional i així, ampliar les propostes suggerides a l'enquesta. Les respostes es poden agrupar en aquests blocs d'interès:

- Estrès.
- Autoconeixement.
- Autoestima.
- Gestió de conflictes.
- Intel·ligència emocional.
- Tècniques i recursos per a l'estudi.
- Orientació acadèmica i laboral.
- Suport emocional i teràpia (gratuïta, ajuts econòmics; individual o en grup).
- Grup (de suport, terapèutic, de creixement o desenvolupament de competències socioemocionals).

- Esport (ball, hoquei, bàsquet, futbol, calistènia, ciclisme, etc.) i altres activitats per desfogar-se.
- Cos i pressió estètica.
- Sensibilització en salut mental i lluita contra l'estigma.
- Detecció, prevenció i actuació contra l'assetjament entre iguals.
- Prevenció i actuació davant les discriminacions i l'estigma cap a determinats col·lectius o situacions.
- Oci i arts (cuina, dibuix, ràdio i podcast, música, teatre, etc.).
- Natura.
- Espiritualitat, ioga i meditació.
- Educació sexual.
- Amistats, cohesió de grup i sentiment de pertinença.
- Comunitat.

A l'annex es poden trobar un llistat de propostes d'activitats que poden ser eixos d'interès pel servei i pels ens locals, i a continuació, se'n destaquen algunes:

"Grups de suport per a que persones que formen part de grups minoritaris trobin gent que ha viscut experiències similars"

"M'agradaria parlar més sobre la importància de la autoestima o l'empatia a l'institut perquè no hi hagi casos de bullying i coses que repercuteixen, molt més greus"

"Teràpia o suport emocional gratuït i/o ajudes econòmiques"

"Un espai per joves al poble"

"Habitatge assequible per als joves de pobles petits de l'àrea metropolitana"

L'altra opció de resposta oberta era sobre el contingut que volien que aparegués a la Xarxa Jove del Vallès. Després d'un procés de revisió i reflexió de l'equip de Joventut del Consell Comarcal, s'ha destacat el següent recull de temes:

- Informació rellevant i adreçada directament a la població jove.
- Activitats diverses per la salut integral (juvenils, culturals, extraescolars, musicals, etc.).
- Assetjament escolar.
- Igualtat de gènere.
- Salut sexual, relacions interpersonals, col·lectiu LGTBIQ+ i diversitat.
- Desestigmatització i sensibilització.

El contingut sobre benestar emocional també ha estat destacat com a contingut d'interès per a la Xarxa Jove, com per exemple: ajuda psicològica i emocional; autoestima i autoconfiança; relacions amb amistats i familiars; ansietat; com millorar la vida i la salut mental; gestió de les emocions; i tractar el suïcidi.

5. CONCLUSIONS

La salut mental de la població adolescent és un element important que reflecteix el progrés emocional de la societat. No obstant això, els drets de les persones adolescents no acostumen a manifestar-se en les polítiques públiques, excepte quan el seu comportament és inapropiat. A més, la manca de dades a la comarca i, en general a conjunt del territori català, no facilita poder donar-hi una resposta. Els motius són diversos: manquen enquestes que avaluin de manera periòdica la situació del jovent en matèria de salut mental i benestar emocional; les dades declarades al sistema públic de salut no són significatives, pel fet que moltes persones joves —de fet, la gran majoria— han d'acudir a la teràpia privada que queda fora dels registres o, directament, no acudeixen a cap servei; les dades que es tenen estan infradimensionades per l'estigma que s'amaga darrere la salut mental, etc. (CNJC i SMC, 2023). Desatendre la salut mental juvenil no només comporta desatendre una problemàtica actual que afecta un segment significatiu de població, sinó també hipotecar el futur del país i de la seva ciutadania.

Per aquest motiu, l'enquesta i l'informe resultant tenen com a objectiu principal recollir les necessitats i demandes d'aquest col·lectiu i així, establir les prioritats de les actuacions que es porten a terme des de la secció de Joventut del Consell Comarcal del Vallès Occidental i, també, amb l'objectiu que pugui servir pels ens locals menors de 20.000 habitants de la comarca. D'aquesta manera s'incentiva la participació del col·lectiu jove en la identificació de les necessitats a nivell de salut; així com, en la planificació i prioritització d'actuacions seguint el model de salut comunitària.

Cal recordar que l'enquesta compta amb algunes limitacions com són la falta de recursos per incentivar a més individus a respondre, amb la consegüent variabilitat de les proporcions en funció del municipi; la manca de respostes d'algunes franges d'edat; o, també, l'omissió d'altres variables que poden influir en el benestar emocional. Per aquest motiu, de cara a possibles futures enquestes seria convenient tenir una major representativitat estadística d'altres municipis i de les franges d'edat considerades dins de l'etapa de la joventut i, així, tenir una millor mostra amb representativitat estadística de la població jove de l'Àrea Bàsica dels Serveis Socials del Vallès Occidental.

Encara que les experiències individuals en aquest cicle vital són diferents, en relació amb la maduració emocional i cognitiva, succeeixen canvis físics i emocionals que coincideixen en aquesta etapa. A l'enquesta observem que apareixen una sèrie de situacions emocionals que la majoria d'adolescents diuen haver experimentat en els darrers mesos, sent l'estrès i els canvis emocionals les que encapçalen la llista, seguit d'altres estats afectius més agradables com la calma. També s'han de tenir en compte altres situacions que tenen relació amb els àmbits d'actuació del servei Connectem i les actuacions del Pla comarcal d'atenció i prevenció de les conductes addictives al Vallès Occidental, com per exemple, l'elevada proporció d'adolescents que diuen fer un ús excessiu de les tecnologies.

A partir dels resultats de l'enquesta es poden establir quines són les actuacions de benestar emocional que poden interessar més per a la població adolescent d'aquestes municipis. Les que han estat atorgades amb major importància són les relacionades amb les activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi i en una línia similar, les campanyes anti-estigma en la salut mental. També s'observa la rellevància que li donen a les activitats esportives com a forma de millorar la salut mental, utilitzant l'esport com a estratègia d'alliberament de l'estrès i les emocions, o com expressen les pròpies persones joves, "per desfogar-se".

Aquesta enquesta no només ens ofereix l'opció de prioritzar en les futures activitats, sinó que a més pot ajudar a concretar quan es poden realitzar i com es difonen. Els resultats coincideixen en el fet que els caps de setmana és quan la població adolescent té més disponibilitat i que, per a la majoria, el canal pel qual arriba la informació és el boca-orella, seguit de la xarxa social més utilitzada pel jovent (Instagram).

Tanmateix, l'enquesta també deixa constància del desconeixement de la població adolescent dels municipis de l'àrea bàsica dels serveis i actuacions que ofereix la secció de Joventut del Consell Comarcal,

sigui el nou servei de Connectem o la ja consolidada Xarxa Jove del Vallès. Aquesta desconeixença també ha de marcar les prioritats d'aquests serveis.

S'ha de tenir en compte que l'adolescència és un període crític en la formació de la identitat de gènere i en el desenvolupament i consolidació dels estereotips i rols de gènere. Per aquest motiu s'ha analitzat de manera profunda les diferències entre aquests i trobem alguns desequilibris, tant en la pregunta sobre la salut emocional autopercebuda, com també en la de la importància de les actuacions de benestar emocional. Per exemple, les dones diuen haver experimentat en major quantitat aquelles situacions que es reconeixen com a desfavorables, sigui canvis emocionals o angoixa; en canvi, els nois destaquen per haver marcat amb major nombre els estats emocionals considerats com a agradables, com calma o satisfacció personal.

El sistema sexe-gènere afecta a la salut, principalment a través dels mandats de gènere i les desigualtats que comporta. Per exemple, a través dels estereotips i mites com l'expressió "els nois no ploren" es dificulta la gestió emocional (identificació i expressió d'emocions, principalment), l'acció de demanar ajuda, etc. Així mateix, la pressió estètica i la grassofòbia retroalimentada en els mitjans de comunicació i les xarxes socials perjudica l'autoestima i és un factor de risc pels trastorns de la conducta alimentària, entre altres. També cal tenir present l'impacte de la violència masclista en la salut mental i emocional; no només en l'àmbit de les relacions sinó també la violència institucional, obstètrica, etc.

Pel que fa a la importància de les actuacions de benestar emocional suggerides també s'observen diferències notables, atès que les persones que s'identifiquen com a dones, en general, atorguen més rellevància a la majoria de les accions d'aquest àmbit. Especialment, destaquen les diferències en les actuacions relacionades amb tallers de gestió de les emocions o de campanyes anti-estigma de salut mental, les quals les dones les han seleccionades amb importància elevada en molta més quantitat que el gènere masculí. En canvi, l'única activitat on els nois han seleccionat una major rellevància és en l'opció d'activitats esportives. A més, en l'actuació sobre tallers de sexualitat només les dones han atorgat més de la meitat de les respostes amb una alta importància.

A partir d'aquests resultats, es poden intuir les estratègies o recursos d'afrontament (de tipus social, físic, cognitiu, emocional, creatiu/imaginatiu) diferenciades entre gèneres, més enllà de les diferències individuals. En aquesta direcció i vinculat als mandats de gènere i als diferents usos del pati en l'entorn educatiu, sovint només són els nois que juguen a futbol (fent ús d'una estratègia d'afrontament de tipus físic) quan seria positiu que tot el jovent pogués fer activitat física o de moviment ja que redueix l'angoixa.

L'adolescència no és només una etapa de vulnerabilitat, sinó també d'oportunitat, és el temps en què és possible des de les administracions públiques contribuir al seu desenvolupament i ajudar a afrontar els riscos i les vulnerabilitats, així com oferir una preparació i acompanyament perquè siguin capaços i capaces de desenvolupar les seves potencialitats.

Tanmateix, cal entendre el benestar emocional adolescent com el resultat de la interacció de factors socioeconòmics, polítics, de gènere, de classe social, de territori i d'oportunitats del lloc de residència, entre d'altres; i factors familiars, conductuals i biològics. En aquest sentit, el focus de la intervenció no ha d'estar únicament en la simptomatologia o malestar de les persones adolescents, sinó en els recursos de l'entorn, les polítiques públiques, els serveis educatius, de lleure i d'oci, de salut; així com en la promoció dels factors de protecció (contextuals, familiars i individuals) i la reducció dels factors de risc per a la salut.

Així mateix, s'ha de fer referència a la importància de l'execució de les intervencions proactives en salut mental i que els programes i actuacions responguin de manera eficaç a les seves necessitats i demandes. Per això, un dels mecanismes perquè el jovent tingui més protecció davant de les possibles situacions que condicionin la salut de manera negativa és tenir el coneixement i la informació necessària, per exemple mitjançant enquestes periòdiques, per poder encarar situacions o adoptar pautes i comportaments beneficiosos o saludables, abans que aquells que comprometen al benestar emocional s'hagin consolidat.

Tal com apunta el "Programa d'infància i adolescència: del risc a la igualtat, la salut i el benestar" de la Diputació de Barcelona, fan falta accions per prevenir i reduir les situacions de risc en la infància i l'adolescència, però també que es facin des d'una nova mirada, ja que la situació actual ens obliga a adaptar-nos a una nova quotidianitat en què les noves tecnologies cada vegada agafen més pes, tenint en compte que també poden ser una font de desigualtat si no arriben per igual a totes les famílies o si ho fan de manera inadequada.

A partir de les respostes sobre la importància de les actuacions de benestar emocional, la feina a realitzar per part l'Àrea de Drets Socials és clara i s'ha trobat un llistat bastant més ampli d'eixos que desperten tant l'interès de la joventut com les inquietuds des del Consell Comarcal i que, per tant, poden passar a establir-se com possibles àrees d'actuació que es configuraran en un programa d'actuacions de Benestar Emocional juvenil i Prevenció d'addiccions. Aquestes són les següents:

1. Estratègia i planificació:
 - Comissió Comarcal de Benestar Emocional infanto-juvenil.
 - Pla comarcal d'atenció i prevenció de les conductes addictives al Vallès Occidental.
 - Participació en espais de treball i de coordinació (Xarxa de professionals de l'àmbit de les addiccions del Vallès Occidental).
 - MASE: Mesures Alternatives a la Sanció Administrativa.
 - Suport i assessorament a municipis.
2. Sensibilització comunitària i prevenció:
 - Foment de l'esport.
 - Campanya anti-estigma en salut mental i sensibilització comunitària.
 - Formació al professorat i altres professionals que treballen amb joves (personal tècnic de Joventut, educadores, entrenadores, etc.).
 - Accions per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi juvenil.
 - Accions per la prevenció, detecció i intervenció en l'assetjament entre iguals.
3. Atenció i intervenció directa:
 - Servei Connectem: assessorament i suport emocional per a joves.
 - La Clau. Assessoria sobre drogues, pantalles i conductes de risc.
 - Tallers de desenvolupament de competències socioemocionals i de gestió de les emocions, la frustració, la ràbia, la incertesa, l'estrès, etc..
 - Activitats d'educació sexual.
 - Activitats culturals i d'oci (teatre social, grup de percussió, etc.).
 - Activitats per la prevenció de les addiccions i usos de les tecnologies.
 - Activitats per la prevenció de l'abús sexual infantil.
 - Intervenció amb les famílies.

Des del Consell Comarcal es considera que és important tenir informació directa d'aquesta etapa de la vida tan crucial per al futur de la comarca per tal que les noves actuacions responguin de la millor manera possible a les seves necessitats concretes. La recerca aporta major detall de les realitats juvenils a les persones responsables i tècniques, a més de contribuir al debat públic sobre la temàtica.

6. BIBLIOGRAFIA

- Agència de Salut Pública de Catalunya (2017). [Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària](#). Sub-direcció General de Drogodependències. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut.
- Ajuntament de Barcelona (2021). [La Joventut de Barcelona l'Any de la Pandèmia. Anàlisi a l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020](#). Ajuntament de Barcelona. Regidoria d'Infància, Joventut, Persones Grans i Persones amb Discapacitat. Departament de Joventut. Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans. Departament de Recerca i Coneixement.
- Ajuntament de Barcelona (2023). [Accions de benestar i cura emocional per a la ciutadania. Construïnt un marc de referència per a l'acció pública local](#). Taula de salut mental. Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.
- Altell G. i Martí M. (2021). [Guia pràctica per a la incorporació de la perspectiva de gènere en la prevenció i l'abordatge de les addiccions](#). Sèrie Benestar i Ciutadania. Col·lecció Eines. Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat. Diputació de Barcelona.
- Arias P. et. al (2023). [Evolución del suicidio en España en población infantojuvenil \(2000-2021\)](#). Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM ISCIII). Universidad Complutense de Madrid.
- Consell Comarcal del Vallès Occidental (2023). [Pla Comarcal de Prevenció i Atenció a les conductes addictives 2023-2026](#). Consell Comarcal del Vallès Occidental. Diputació de Barcelona.
- Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC) i Salut Mental de Catalunya (SMC) (2023). [La situació de la salut mental en el jovent català: una radiografia](#).
- Departament de Salut (2021). [Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025](#). Pla director de salut mental i addiccions (PDSMiA). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- Diputació de Barcelona (2017). [Tinc un adolescent a casa. Guia per a una convivència saludable](#). Ajuntament de Barcelona-IIAB-IERMB.
- Diputació de Barcelona (2023). [Enquesta d'hàbits de salut a alumnes de quart de l'ESO de la província de Barcelona. Informe de resultats 2022](#). Sèrie Salut Pública 14. Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social. Diputació de Barcelona.
- Diputació de Barcelona (Octubre 2023). Programa d'infància i adolescència: del risc a la igualtat, la salut i el benestar. <https://www.diba.cat/web/pam-2020-2023/programa-d-infancia-i-adolescencia-del-risc-a-la-igualtat-la-salut-i-el-benestar>
- Eiroá F.J. i Pérez B. (20XX). [Guia de Drets en Salut Mental. No hi ha recuperació sense drets](#). Federació Veus. ActivaMent Catalunya Associació. Universitat de Barcelona.
- Generalitat de Catalunya (2022). [Guia per a l'abordatge de la conducta suïcida i de les autolesions no suïcides en el centre educatiu](#). Subdirecció General d'Orientació, Participació i Benestar. Pla Director de Salut Mental i Addiccions. Direcció General de Planificació i Recerca en Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- Institut Balear de la Joventut (IBJOVE) (2018). [Anuari de la Joventut de les Illes Balears 2018](#). l'Institut Balear de la Joventut (IBJOVE) de la Conselleria de Cultura, Participació i Esports del Govern de les Illes Balears. Direcció Insular de Joventut del Departament de Desenvolupament Local del Consell de Mallorca. Grup d'Investigació i Formació Educativa i Social (GIFES) i el Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la Universitat de les Illes Balears.
- Julià A. i Serracant, P. (2023). [Estat de la joventut 2022. Informe anual elaborat a partir de les darreres dades del Sistema d'indicadors de l'Observatori Català de la Joventut](#). Informes periòdics. Observatori Català de la Joventut. Direcció General de Joventut. Departament de Drets Socials. Generalitat de Catalunya.
- Moreno G. (2020). [Conversar con adolescentes en dificultad social. Una guía para ayudarles a cambiar inspirada en la entrevista motivacional](#). Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales. Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre drogas. Secretaria General de Sanidad. Ministerio de Sanidad.

Obertament (2022). [Guia per a la promoció de la salut mental sense estigmes als ens locals](#). Obertament. Barcelona.

Organització Mundial de la Salut (2007). [Promoción de la salud en un mundo globalizado](#). 60ª Asamblea Mundial de la Salud. OMS.

Pla director de salut mental i addiccions (2022). [Programa d'atenció a la crisi infantil i juvenil en salut mental a Catalunya](#). Direcció General de Planificació en Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ) (2023). [Guia de suport. Acompanyar al benestar socioemocional. Planificació d'activitats per a joves](#). Direcció General de Joventut. Departament de Drets Socials. Generalitat de Catalunya.

Xarxanet (Setembre 2023). Què entenem per salut comunitària?
<https://xarxanet.org/comunitari/noticies/que-entenem-salut-comunitaria>

7. ANNEX 1: AMPLIACIÓ DE RESULTATS TERRITORIALS

En aquest apartat s'analitzen les respostes sobre les actuacions de benestar emocional per a joves en els quatre municipis on s'ha obtingut una major representació de la població adolescent.

Sentmenat

En el municipi de Sentmenat van respondre l'enquesta un total de 191 adolescents, el que representa el 27,6% del total de població entre els 12 i 17 anys. Les sis activitats que han estat seleccionades en més de la meitat de les respostes com a "Molt important" o "Important" coincideixen amb els resultats totals. Tanmateix, en aquests municipis s'ha atorgat més importància a les *Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi* amb més de tres quarts de les respostes que les consideren rellevants (77%). A diferència del total, en segon lloc, se situen les *Campanyes anti-estigma en salut mental* amb un 71,7%, seguit de les *Activitats esportives (gratuïtes o amb un baix cost)*, amb un 66,5%.

Gràfic 11. Actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Sentmenat. 2023



En relació amb les respostes segregades per gènere observem que les dones són les que atorguen més importància a les accions mencionades mostrant grans diferències en algunes d'aquestes. Per exemple, en l'opció de *Campanya anti-estigma en salut mental* les noies arriben fins al 81,6%, mentre que els nois se situen en el 61,8%. Com també passa en l'anàlisi del total de respostes, els *Tallers sobre sexualitat* tenen més importància per les adolescents, superant la meitat de les respostes, en canvi, en els nois no arriba al 50%.

Quant a la disponibilitat de la població adolescent de Sentmenat per a fer activitats per a joves, sigui de benestar emocional o no, destaca el 20,4% que ha escollit els *Caps de setmana*, l'11,5% els *Dimarts a la tarda* i l'11% els *Dilluns a la tarda*. També és rellevant saber com s'assabenten d'aquestes activitats que es desenvolupen al poble, sent el *Boca-orella* l'opció més escollida amb el 44%, seguit d'*Instagram* amb el 29,8%.

Palau-solità i Plegamans

Al municipi de Palau-solità i Plegamans van respondre 299 persones, el que representa el 26% del total de la població adolescent. Les actuacions seleccionades amb més importància són les mateixes que en els resultats totals amb proporcions similars per a totes les activitats. Les *Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi* han estat seleccionades com a més importants pel 71,2% de les respostes, seguit de les *Activitats esportives (gratuïtes o amb un baix cost)*, amb un 65,9%.

Gràfic 12. Actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Palau-solità i Plegamans. 2023



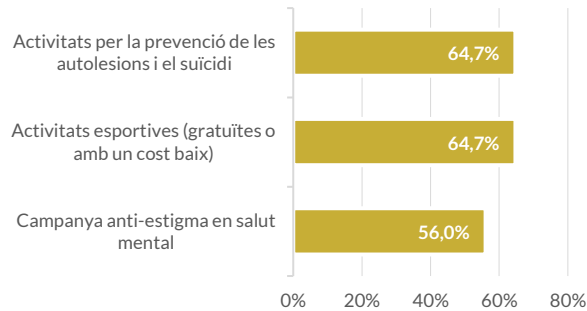
Les diferències per gèneres en aquest municipi són més acusades, atès que hi ha una gran diferència en 5 de les actuacions. Entre les opcions amb més importància per a les dones cal destacar els *Tallers de gestió de les emocions* i les *Activitats per la prevenció de les autolesions i el suïcidi juvenil*, amb més de 20 punts de diferència. En l'acció d'*Activitats esportives gratuïtes o de baix cost* el gènere masculí mostra una diferència de 21 punts per sobre de les noies.

La població adolescent de Palau-solità i Plegamans també té més disponibilitat els *Caps de setmana*, amb el 21,1% de les respostes, però varien els dies de la setmana en què també estan lliures, sent els *Dijous tarda* (11%) i *Divendres tarda* (9%) els més seleccionats. En relació amb el mètode difusió, també és el *Boca-orella* el més seleccionat (40,1%), seguit d'*Instagram* (26,8%).

Matadepera

Des del municipi de Matadepera es van rebre 207 respostes, és a dir, el 23% de les persones residents entre els 12 i els 17 anys. A diferència dels altres municipis amb més representació i del total de respostes només s'han seleccionat tres actuacions amb més de la meitat de les respostes com a "Molt important" o "Important": les *Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi* (64,7%), les *Activitats esportives* (65,9%) i *Campanya anti-estigma en salut mental* (56%).

Gràfic 13. Actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Matadepera. 2023



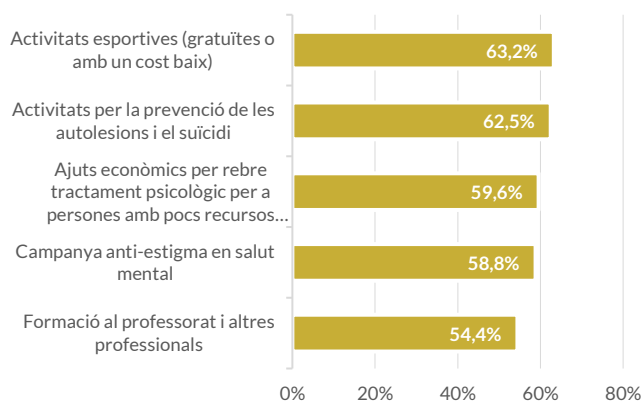
Tot i que en aquest municipi no hi ha tantes activitats amb una gran diferència entre gèneres, les que hi ha són molt notables. Tant en els *Tallers de gestió de les emocions* com en les *Campanyes anti-estigma en salut mental* el desequilibri és de 28 punts superior per a les noies.

Els *Caps de setmana* també han estat l'opció més seleccionada per les persones adolescents de Matadepera amb el 25,6%, seguit de les tardes de dimecres (10,1%) i de dijous (9,2%). Així mateix, més de la meitat s'assabenten de les activitats del poble pel *Boca-orella* (53,6%), seguit del 15% per *Instagram*.

Polinyà

A Polinyà van respondre 136 adolescents, que representen el 17,9% del total de la població entre 12 i 17 anys. En el cas d'aquest municipi hi ha cinc activitats seleccionades amb més importància, deixant fora els *Tallers per a la gestió de les emocions* que sí que apareixen en els resultats totals. En aquest cas destaquen les *Activitats esportives* com a les actuacions amb més importància (63,2%), seguida de les *Activitats per a la prevenció de les autolesions i el suïcidi* (62,5%).

Gràfic 14. Actuacions de benestar emocional per a joves considerades com a "Important" o "Molt important". Polinyà. 2023



En el cas de Polinyà és rellevant la gran diferència entre gèneres dels *Tallers sobre sexualitat* i de les *Campanyes anti-estigma en salut mental*, atès que les noies se situen més de 26 punts per sobre dels nois.

En aquest municipi també són els *Caps de setmana* l'opció amb més disponibilitat amb el 20,6% del total, però a diferència dels altres municipis és els *Vespres entre setmana* la segona opció més escollida (11%) i a continuació, els *Dimarts a la tarda* (10,3%). Encara que també destaca el *Boca-orella* com a opció més escollida de com s'assabenten de les activitats, la via d'*Instagram* té una proporció més elevada que a la resta de municipis analitzats (39,7%).

8. ANNEX 2: MODEL I DIFUSIÓ D'ENQUESTA

Model de l'enquesta

Benestar emocional: donem veu a les persones joves

Des del Consell Comarcal del Vallès Occidental s'impulsen diferents iniciatives per a joves, com el [Servei Connectem](#), de suport i assessorament en benestar emocional.

Volem conèixer la teva opinió per poder millorar encara més el servei i per prioritzar actuacions de benestar emocional. Per això et demanem que responguis aquesta enquesta. El temps aproximat de resposta és d'entre 4 i 5 minuts.

Primer ens agradaria conèixer (una mica més) quina és la situació de les persones joves dels municipis petits de la comarca, i, després, t'animem a dir la teva.

Moltes gràcies i fins aviat!

** Indica que la pregunta és obligatòria*

1. Informació bàsica de protecció de dades *

Responsable del Tractament: Consell Comarcal del Vallès Occidental

Finalitat: La finalitat d'aquest tractament es la recollida de dades per al desenvolupament de projectes relacionats amb el benestar emocional per a joves dels municipis de la comarca del Vallès Occidental.

Legitimació: La base jurídica que legitima el tractament és l'interès públic i el consentiment de les persones interessades.

Destinataris: Les dades no seran cedides a tercers excepte si existeix una obligació legal.

Drets: Pots exercir els drets relatius a la protecció de dades (accés, rectificació, limitació, oposició, portabilitat o supressió) mitjançant el següent tràmit web a la seu electrònica del Consell.

Informació addicional: Pots consultar la informació addicional i detallada sobre Protecció de Dades a la web del Consell Comarcal del Vallès Occidental, de forma més concreta a l'apartat "[Protecció de dades](#)".

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

He llegit i accepto la política de privacitat i protecció de dades.

2. Consentiment de tractament de dades *

Fent clic a la següent casella, doneu el consentiment per al tractament de les vostres dades de caràcter personal. El consentiment pot ser retirat en qualsevol moment.

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

Dono el meu consentiment per al tractament de les meves dades.

3. Municipi *

Marqueu només un oval.

- Castellbisbal
- Gallifa
- Matadepera
- Palau-Solità i Plegamans
- Polinyà
- Rellinars
- Sant Llorenç Savall
- Sentmenat
- Ullastrell
- Vacarisses
- Viladecavalls

4. Gènere *

Marqueu només un oval.

- Dona
- Home
- No binari

5. Edat *

6. Centre educatiu on estudies:

7. Practiques algun esport o participes en alguna associació juvenil, entitat, voluntariat, etc.? En cas que sí, indica el nom.

8. Has experimentat alguna d'aquestes situacions en els últims 6 mesos? *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Calma
- Canvis emocionals
- Estrés
- Angoixa
- Dubtes sobre sexualitat
- Dificultats per dormir bé
- Dificultats per concentrar-se
- Satisfacció personal
- Amor propi
- Conflictes amb amistats
- Aïllament social
- Problemes familiars
- Dificultats econòmiques
- Atur
- Idees autolítiques
- Violència
- Discriminació
- Consum d'alcohol
- Consum de tabac
- Consum d'altres substàncies (cànnabis, etc.)
- Ús excessiu de les tecnologies
- Dificultats per emancipar-te (inestabilitat o precarietat laboral, accés a l'habitatge...)
- Altres: _____

9. Coneixes el Servei Connectem? *

Marqueu només un oval.

- Sí
- No

Pots demanar més info per WhatsApp o trucant al 627 88 68 73



Digues la teva!

10. A) Quines d'aquestes actuacions consideres més importants? **De l'1 al 5**, sent 5 "molt important".

EP! Només pots marcar 1 o 2 propostes com a "molt important". Així podrem prioritzar quines propostes tirem endavant.

Mulla't, no marquis totes amb el mateix número.

Marqueu només un oval per fila.

	1: molt poc important	2: poc important	3: mitjanament important	4: important	5: molt important
Tallers de gestió de les emocions, la frustració, la ràbia, la incertesa, l'estrés...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tallers sobre sexualitat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activitats per la prevenció de les autolesions i el suïcidi juvenil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activitats per la prevenció de les addiccions i usos de les tecnologies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajuts econòmics per rebre teràpia / tractament psicològic (destinats a persones amb menys recursos socioeconòmics)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. B) Quines d'aquestes actuacions consideres més importants? **De l'1 * al 5**, sent 5 "molt important".

EP! Només pots marcar 1 o 2 propostes com a "molt important". Així podrem prioritzar quines propostes tirem endavant.

Mulla't, no marquis totes amb el mateix número.

Marqueu només un oval per fila.

	1: molt poc important	2: poc important	3: mitjanament important	4: important	5: molt important
Activitats esportives (gratuïtes o amb un cost baix)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activitats culturals i d'oci (teatre social, grup de percussió, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Formació al professorat i altres professionals que treballen amb joves (educadores, entrenadores, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Campanya anti-estigma en salut mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. En quines activitats esportives, culturals o d'oci t'agradaria participar? *

Per ex. kickboxing, manga, teatre, defensa personal, dancehall...

13. T'agradaria proposar alguna altra acció o activitat relacionada amb el benestar emocional? Quina/es i amb quin/s objectiu/s? *

14. Quina disponibilitat tens per participar a activitats per a joves i/o de benestar emocional? *

Marqueu només un oval.

- Matins entre setmana
- Migdies entre setmana (13-16h)
- Dilluns tarda
- Dimarts tarda
- Dimecres tarda
- Dijous tarda
- Divendres tarda
- Vespres entre setmana (+19:30h)
- Caps de setmana
- Altres: _____

15. Com t'arriba la info de les activitats que es fan al poble? *

Marqueu només un oval.

- Boca-orella (m'ho diuen)
- Cartells físics
- Instagram
- Tik-tok
- Facebook
- Altres: _____

16. Coneixes la @XarxaJoveValles? *

Marqueu només un oval.

- Sí, i m'agrada el contingut que hi ha.
- Sí, però m'agradaria que hi hagués més diversitat/quantitat de contingut.
- No segueixo el perfil i no m'interessa seguir-lo.
- Ara ho busco i poso Follow!

17. Quin tipus de contingut t'agradaria trobar a la @xarxajovevalles? *

Estigues al dia amb la [@xarxajovevalles](https://www.instagram.com/xarxajovevalles);) anunciarem per aquí els resultats d'aquesta consulta i altres temes que et poden interessar!



Difusió de l'enquesta

Aquí podeu consultar la notícia on s'informa de la realització de l'enquesta i les imatges que es van difondre per les xarxes socials.

[El Consell Comarcal del Vallès Occidental realitza una enquesta consultiva per a joves sobre benestar emocional. : Consell Comarcal del Vallès Occidental \(consellvallesoccidental.cat\)](https://www.consellvallesoccidental.cat/)

Jove, digues la teva!
sobre benestar emocional
Què prioritzem?

respon
abans del
5 de maig



ESCANEJA'M



Jove, digues la teva!
sobre benestar emocional
Què prioritzem?

ampliem
fins el
20 de maig



ESCANEJA'M



9. ANNEX 3: ACTIVITATS DE BENESTAR EMOCIONAL PROPOSADES PER ADOLESCENTS

A continuació es presenta la selecció d'algunes de les respostes obertes de la pregunta sobre activitats de benestar emocional proposades directament per persones joves participants en l'enquesta. La selecció ha estat realitzada per la tècnica especialista en aquest àmbit.

"Estaria bé conscienciar sobre altres trastorns que no siguin la depressió i la ansietat, ja que moltes altres persones patim altres que ningú mai els nomena. Parlaria sobre TCA's, TLP... ja que també és molt important saber d'aquests temes per no fer mal a altres persones i saber tractar la situació davant de les persones afectades (sempre va bé que un amic estigui informat!)"

"Grups de suport per a que persones que formen part de grups minoritaris trobin gent que ha viscut experiències similars"

"Sí, m'agradaria deixar-li clar a totes les persones que no els hi entra al cap, que ser homosexual no es res dolent, i més ajut escolar cap a la gent amb oroblemes psicològics"

"La defensa personal, per si fos necessària en qualsevol moment"

"Grups focals o d'autoconeixement per expressar quines experiències et provoquen malestar emocional i com gestionen"

"Estaria bé poder fer activitats amb la gent gran, són els més savis i els que necessiten companyia. Seria un llaç bonic entre les persones majors i els joves."

"Comunicació directa amb institució davant de cas de bullying."

"M'agradaria parlar més sobre la importància de la autoestima o l'empatia a l'institut perquè no hi hagi casos de bullying i coses que repercuten, molt més greus."

"Tallers per a caps de feina i professors per ajudar al personal i alumnes a no patir angoixa per la feina i/o estudis"

"sí, tot relacionat amb idees suïcides, en contra de les autolesions, sobre problemes socials i de sentir-se sol."

"Una per gestionar la frustració i l'estrés quan no alcançes les expectatives dels demés ni les teves. Perquè és súper important i ningú t'ensenya a fer-ho. Penso que no només t'ajudarà en el àmbit d'estudi/laboral sinó que també t'ajudarà a ser una millor persona i una millor versió de tu."

"Teràpia o suport emocional gratuït i/o ajudes econòmiques"

"Teràpia per WhatsApp de forma anònima, fàcil d'accedir sense cites prèvies i gratuïta. Els objectius són per a que sigui més accessible fer teràpia i en qualsevol moment d'urgència podem acudir sense que sigui de forma presencial i de forma ràpida."

"Penso que s'haurien de promoure ajuts econòmics per a persones sense recursos per poder accedir a teràpies psicològiques."

"Per als pares en general. Si qui ensenya a casa ho esta passant malament, els altres també ho estaran"

"Sí, amb l'objectiu de millorar l'ambient al poble."

"Un espai per joves al poble."

"Habitatge assequible per als joves de pobles petits de l'àrea metropolitana"

Nota: s'ofereixen les cites sense correcció de les possibles faltes d'ortografia.



Amb el suport de



Xarxa d'Observatoris
del Desenvolupament
Econòmic Local