

Jornada JESA

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026, de 9 h a 13.30 h
Auditori Migjorn (recinte Mundet)



Jornada JESA

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Inauguració de la jornada

David Escudé i Rodríguez

President delegat de l'Àrea d'Esports i Activitat Física



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

«L'abordatge de la salut mental en joves amb vulnerabilitat»

Dr. Rafel Bisquerra i Alzina

President de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, Catedràtic emèrit de la Universitat de Barcelona, Doctor Honoris Causa pel CELEI de Xile, Doctor en Ciències de l'Educació i Llicenciat en Pedagogia i en Psicologia





Diputació
Barcelona

Àrea d'Esports
i Activitat Física

L'abordatge de la salut mental en joves amb vulnerabilitat

- Seminari JESA -

Jornada: “La interacció amb adolescents i joves en l'esport”

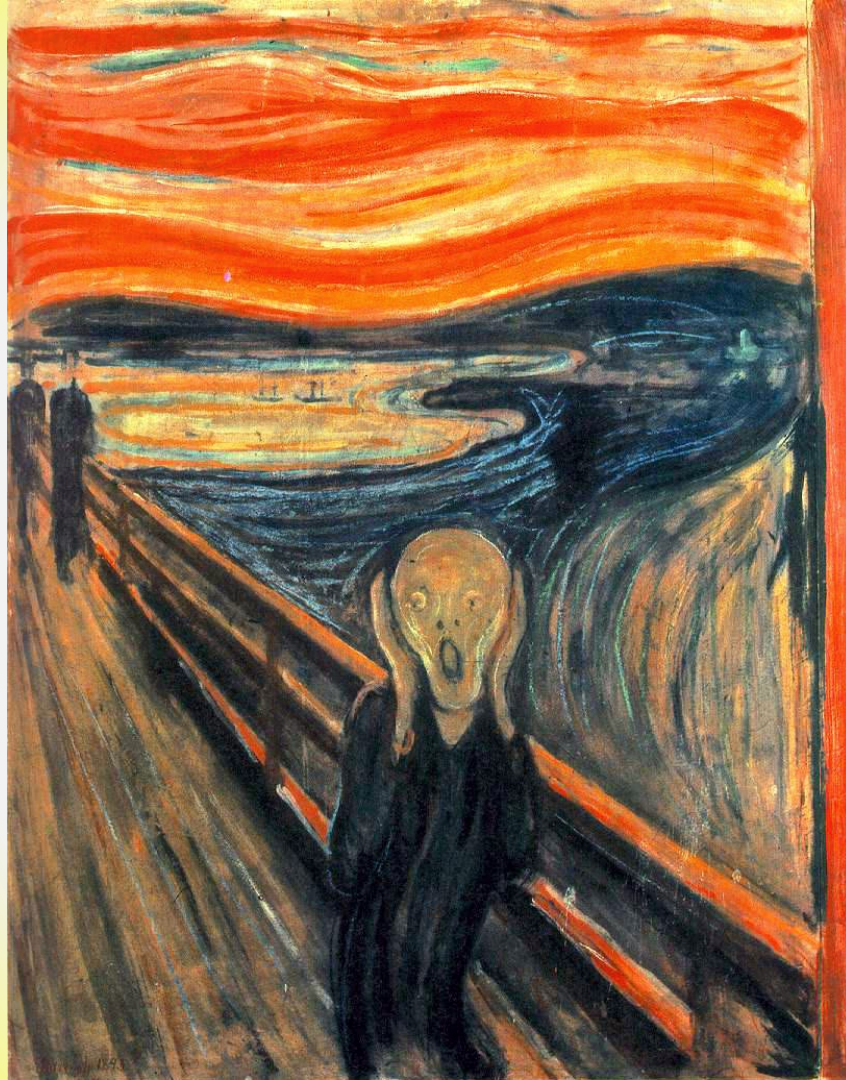


Rafael Bisquerra

www.rafaelbisquerra.com/es/

rbisquerra@ub.edu

www.rieeb.com



Por,
ansietat,
estrès,
burn out



Ira
(ràbia, enuig, odi)



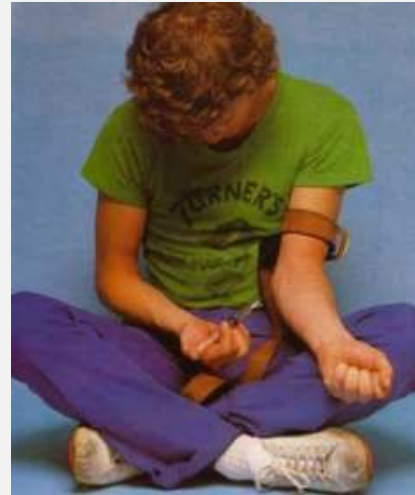
Violència





Tristesa

Depressió



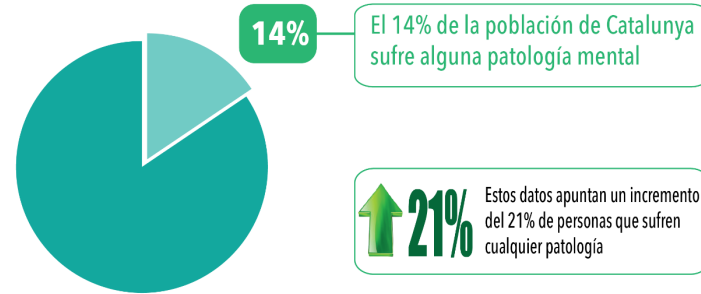
Malalties mentals

- Més del 50 %



CRISIS ECONÓMICA Y SALUD MENTAL

Evolución de los casos de patologías mentales

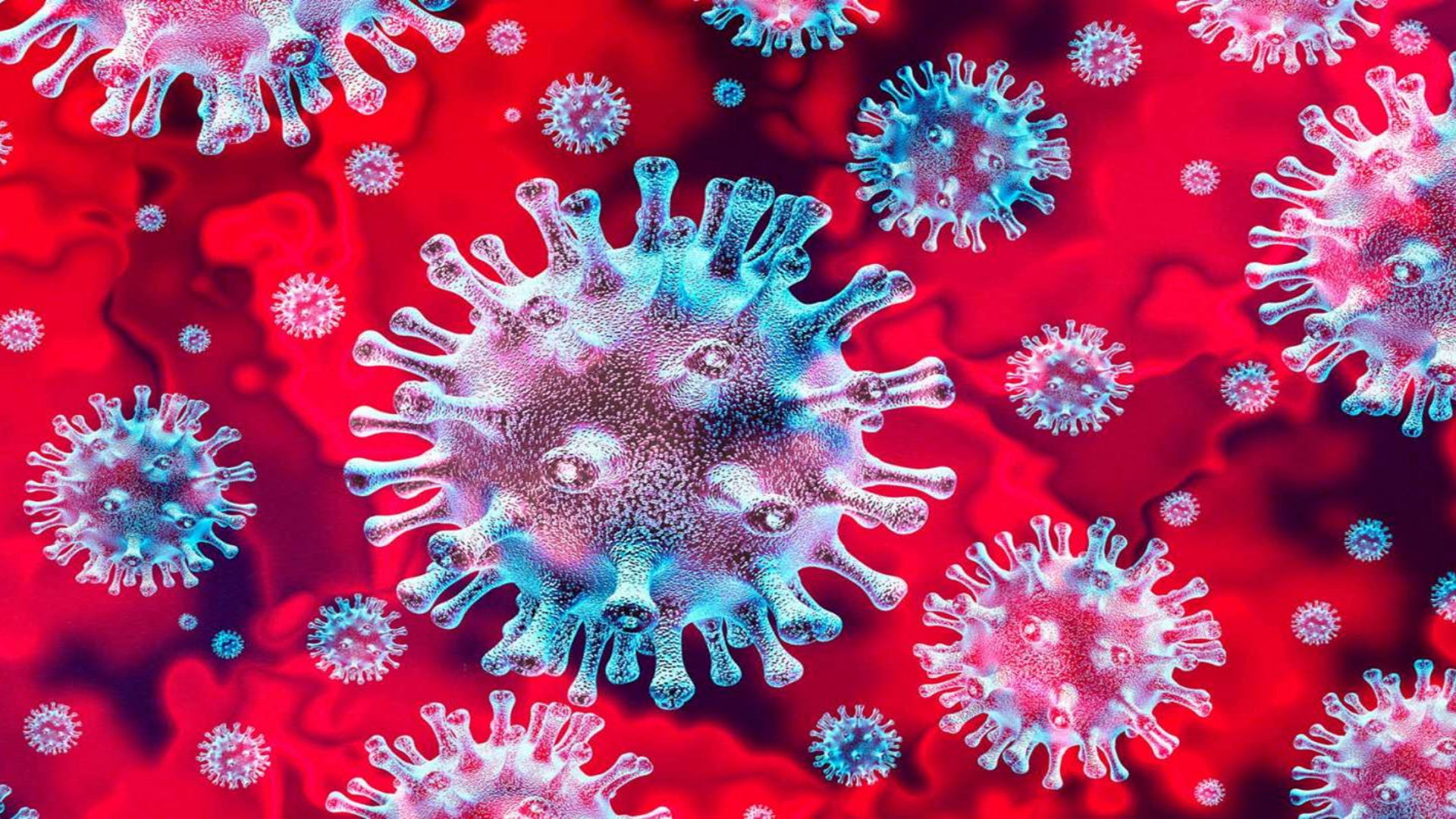


INCREMENTO DE ENFERMEDADES

↑ 19%
DEPRESIÓN

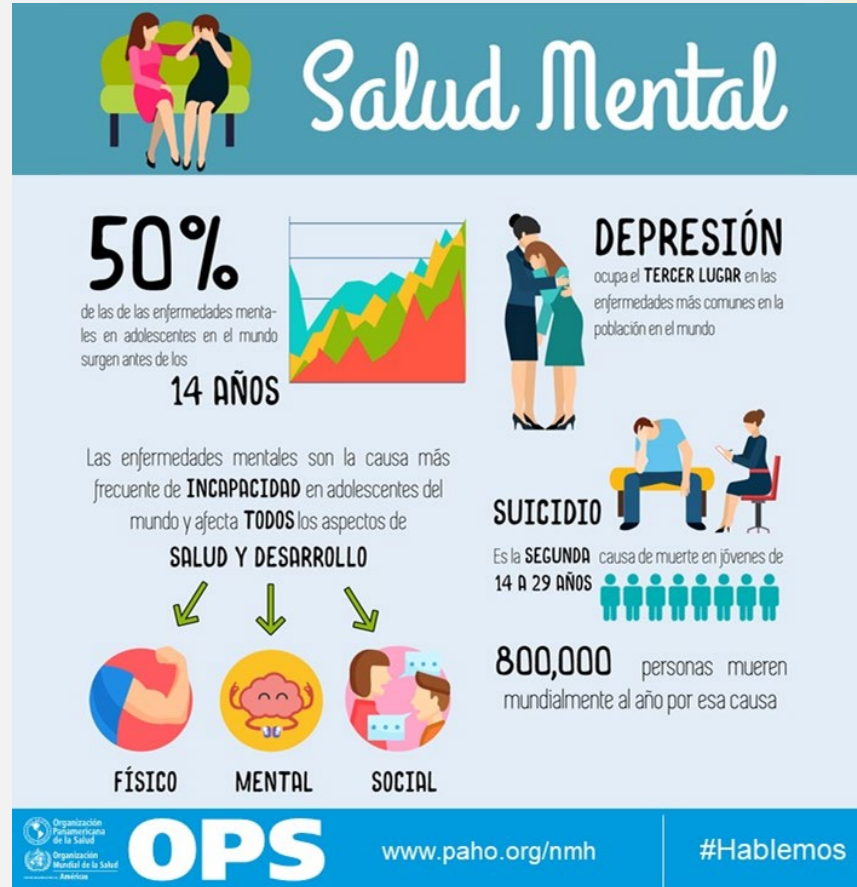
↑ 8%
ANSIEDAD

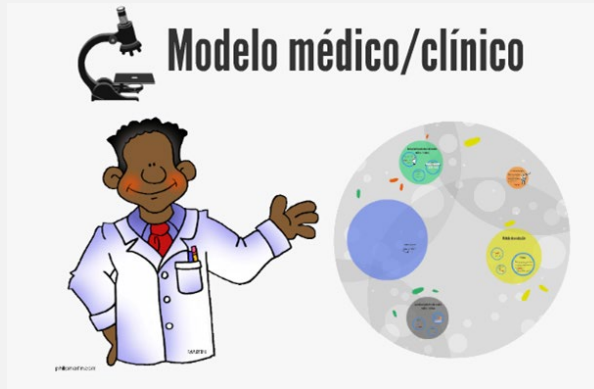
↑ 4%
USO DE SUSTANCIAS



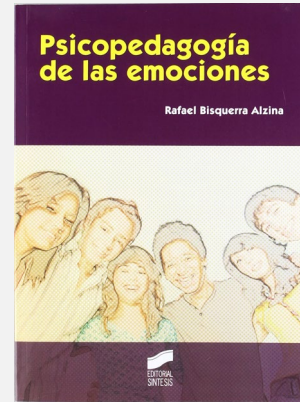
Principals preocupacions en salut mental

- Ansietat
- Estrès
- Depressió
- Suïcidi
- *Burnout*



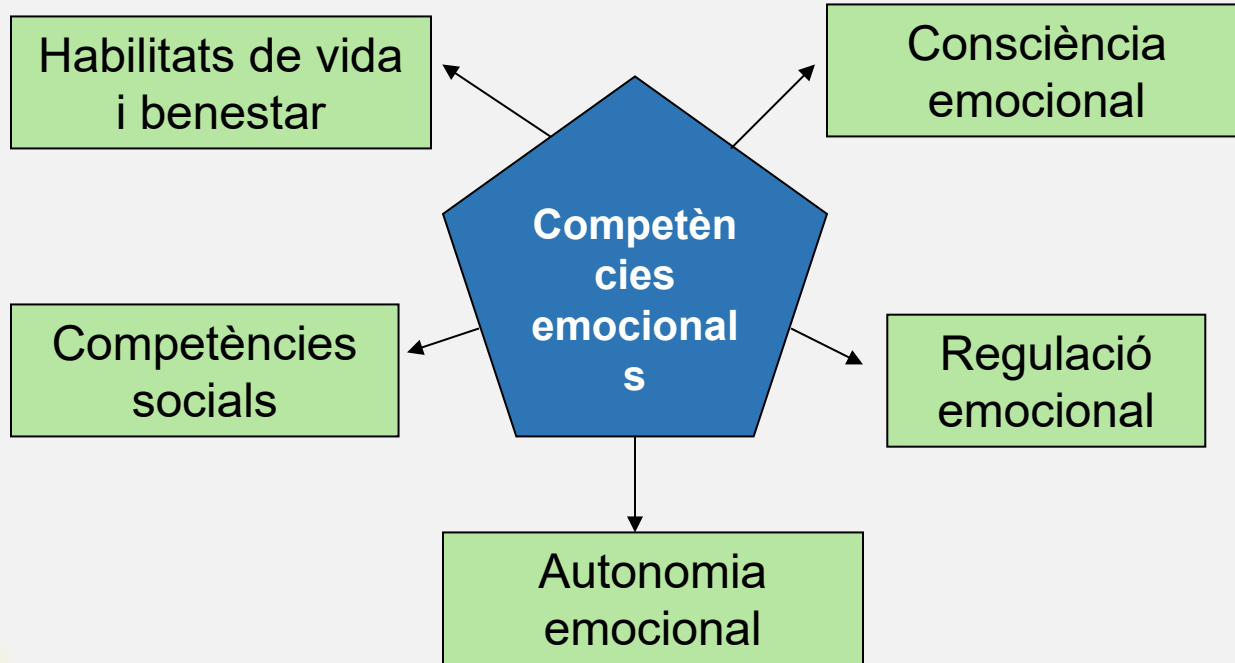


- Model clínic
- Model mèdic
- Reactiu
- Centrat en el problema
- Patogènia
- Assistencial
- Terapèutic



- Model educatiu
- Model psicopedagògic
- Proactiu
- Preveniçó
- Salutogenesis
- Desenvolupament
- Competències

Competències emocionals



Salut mental

Benestar emocional, psicològic i social.

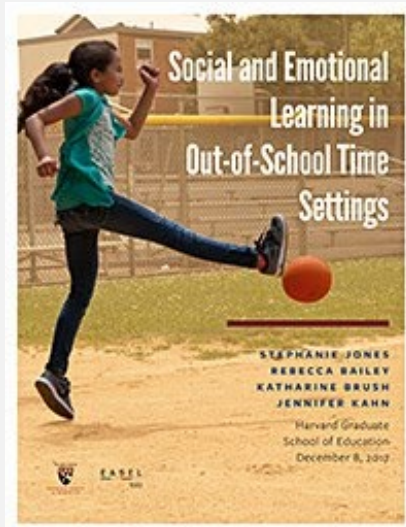


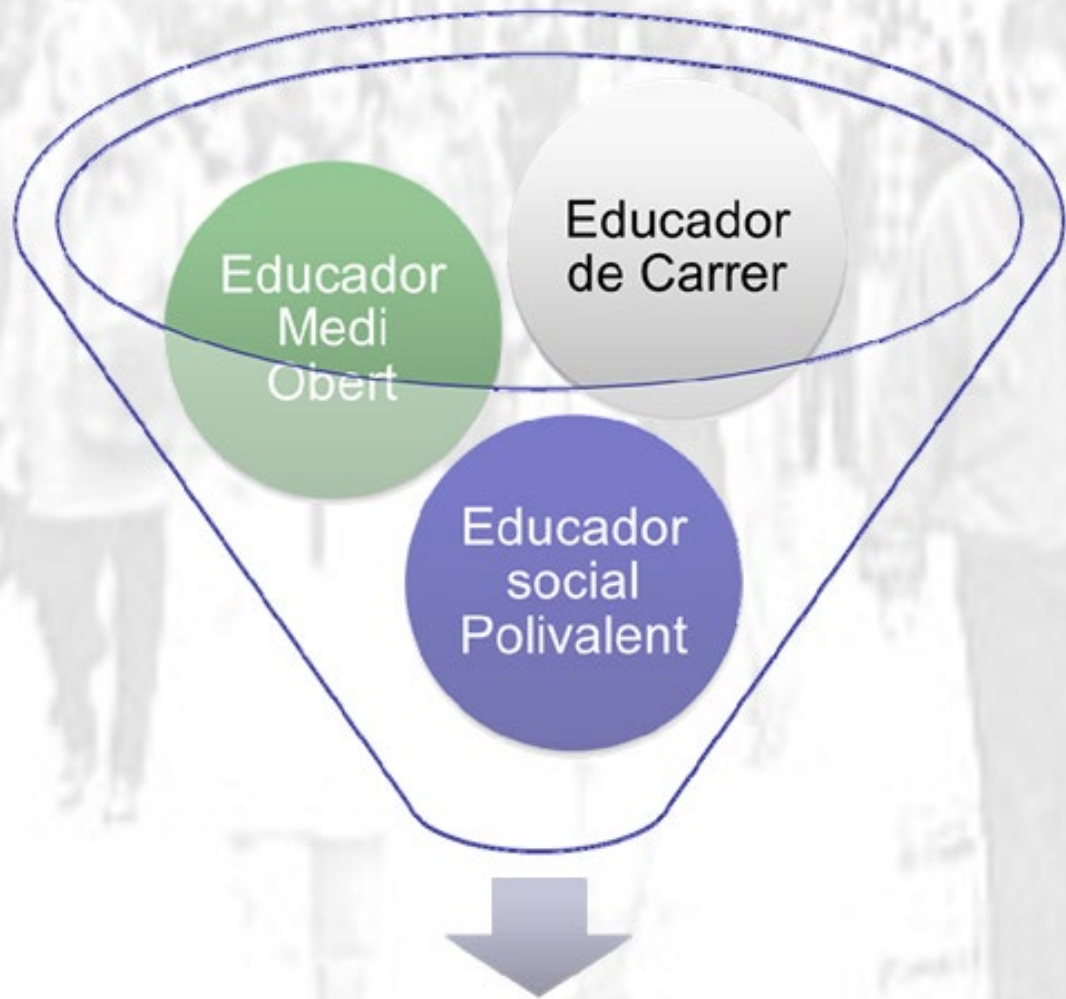


**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Esports
i Activitat Física**

“La interacció amb adolescents i joves en l’esport”







RiEEB
Red Internacional de
Educación Emocional
y Bienestar

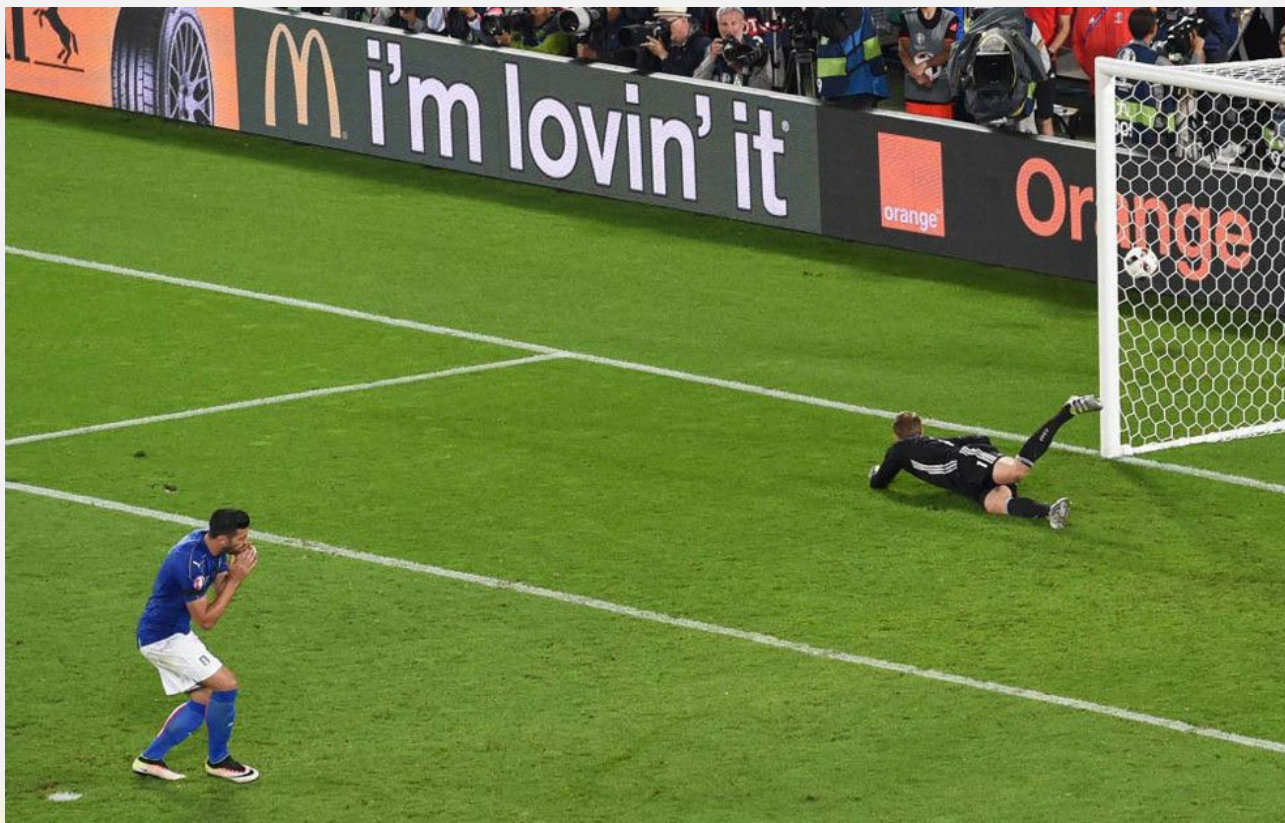
24/

7

24 horas al día

7 días a la semana

Frustració



Estrès



Gran pressió



Violència



Enuig



Sorpresa



Estat d'ànim



Clima emocional



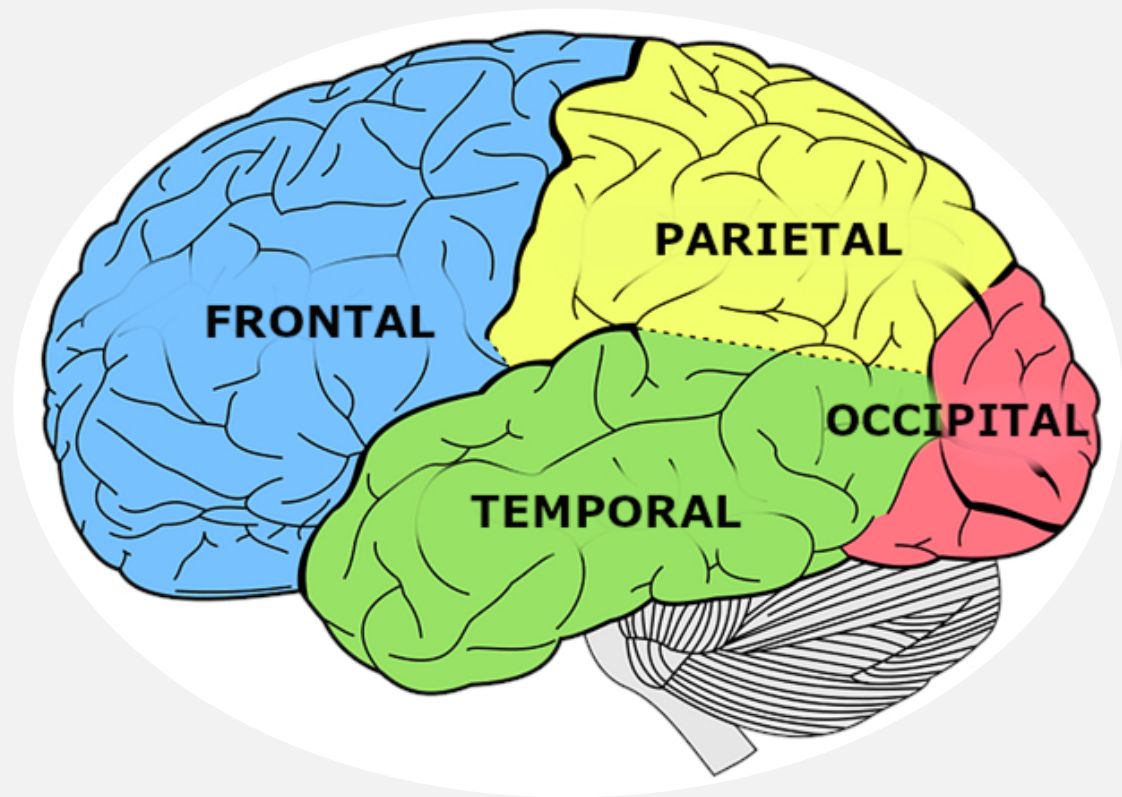


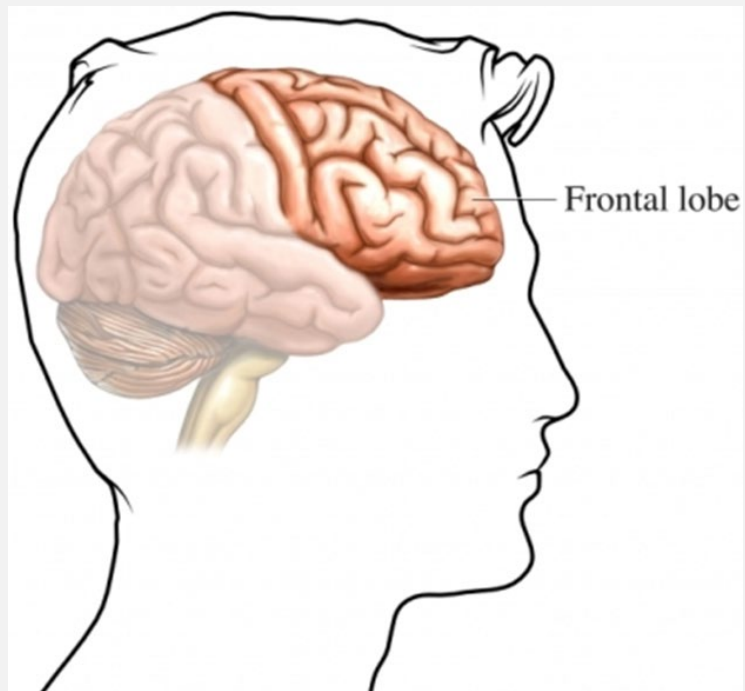
Entusiasme

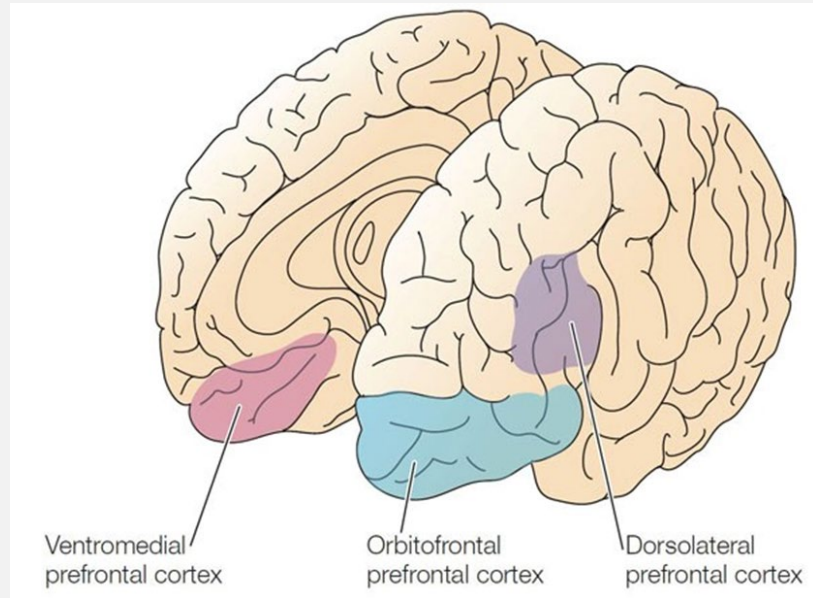


Alegria

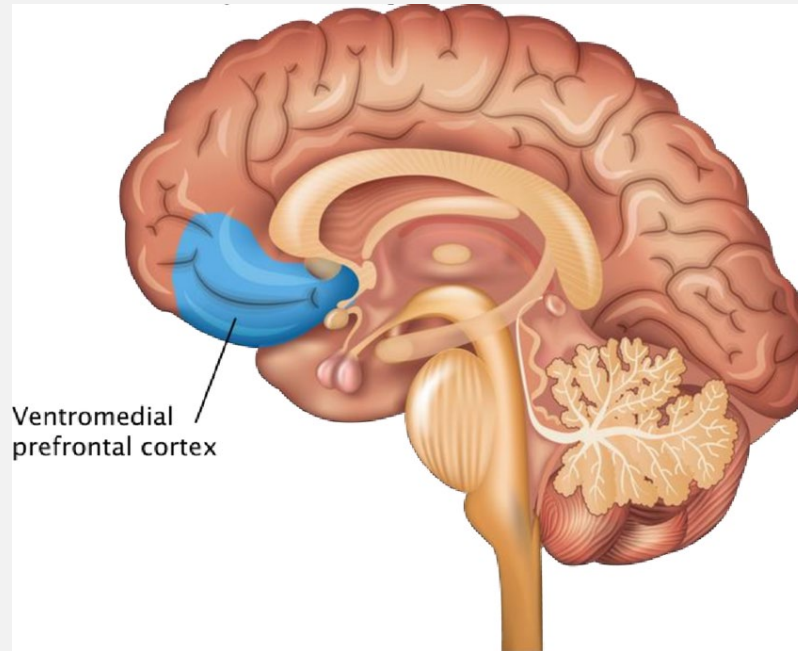


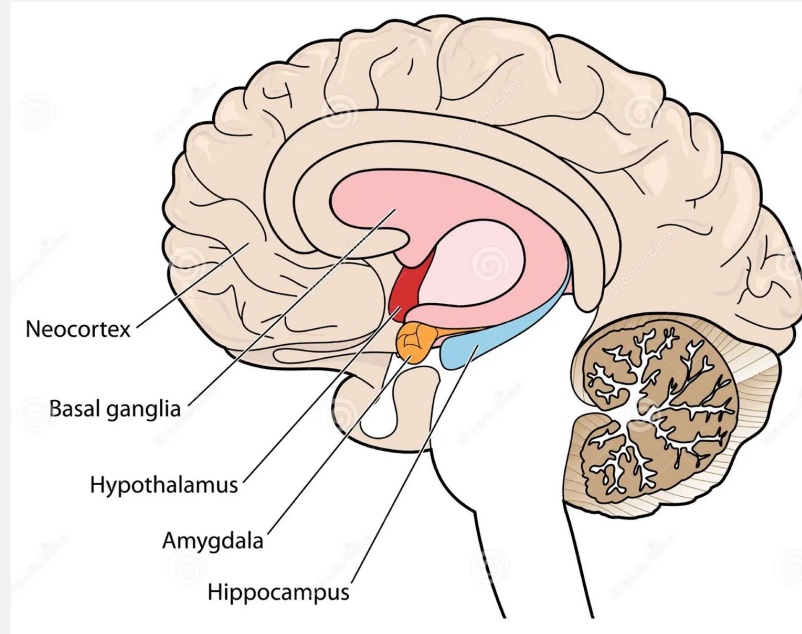






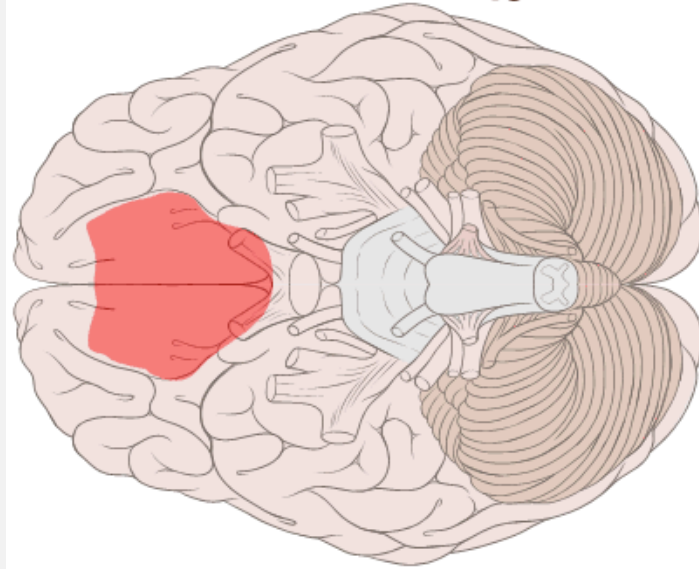
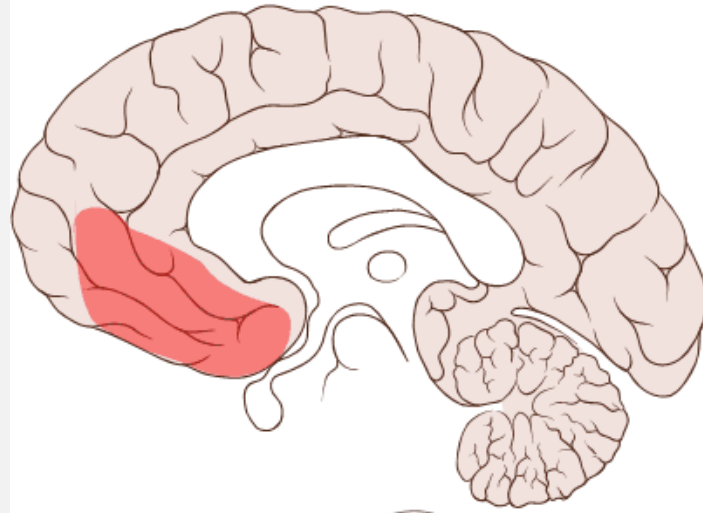
Corteza prefrontal ventromedial (CPFVM)





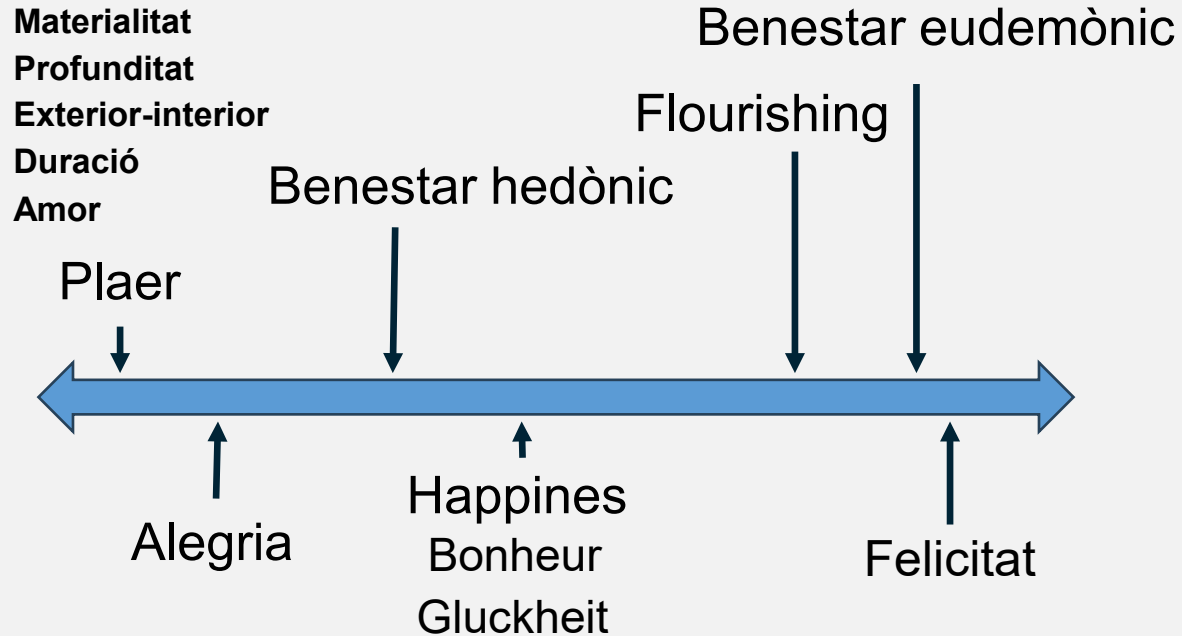
La CPVM conecta con el sistema límbico (amígdala, hipocampo).
Esto la sitúa en un punto clave entre lo emocional y lo cognitivo.

**Corteza
prefrontal
ventromedial**





Benestar, alegria i felicitat





rieeb.com
rieeb@rieeb.com
[@rafael.bisquerra](#)
[@rieeb_](#)

**Revista Internacional
de Educación Emocional
y Bienestar RiEEB**



Cuestionario de competencias emocionales URIEEB

Modelo freemium por tiempo limitado:

Regístrate y obtén 10 pruebas gratis.

Para activar tu acceso, escribe a



cuestionario@rieeb.com

Las personas interesadas en aplicar el *Cuestionario de competencias emocionales* que envíen un e-mail a: cuestionario@rieeb.com diciendo: nos interesa aplicar el cuestionario. Gracias.

Jornada JESA

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Pausa cafè



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Activitat esportiva dirigida

Gema Rodríguez i Mark Arvin

Vikingz Movement Dance Crew



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Taula d'experiències

Modera el coordinador de l'Àrea d'Esports i Activitat Física

Conrad Felip i Benach



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Taula d'experiències

Projecte Barça Activa't: metodologia SportNet i l'abordatge del conflicte i la mediació (Àlex Canals i Amat, coordinador i gestor de projectes de la Fundació Barça)

Oportunitats de vida: incorporació al món laboral des de l'acompanyament vivencial i la perspectiva interseccional (Alba Mocholí i Gibert, tècnica del projecte «Esport als barris» de Foment de Terrassa)

Participació Activa: assemblea d'adolescents i xarxa municipal (Gal·la Fernández i Collado, cap del Servei de Diversitat i Cicle de Vida de l'Ajuntament d'Esparreguera i Sílvia Sentanera i Díez, cap de la Secció d'Esports de l'Ajuntament d'Esparreguera).



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Taula d'experiències

Projecte Barça Activa't: metodologia SportNet i l'abordatge del conflicte i la mediació

Àlex Canals i Amat

Coordinador i gestor de projectes de la Fundació Barça





FUNDACIÓ
BARÇA

BARÇA ACTIVA'T

CREIXEMENT PERSONAL I PARTICIPACIÓ ACTIVA EN LA COMUNITAT
INCLUSIÓ I COHESIÓ SOCIAL

Cap  fora de joc

BARÇA ACTIVA'T

OBJECTIU GENERAL

CONTRIBUIR A LA **IGUALTAT D'OPORTUNITATS D'INFANTS I JOVES**, PROMOVENT LA **INCLUSIÓ I COHESIÓ SOCIAL**, EN COL·LABORACIÓ AMB LA XARXA LOCAL D'ENTITATS.



OBJECTIU ESPECÍFIC

AFAVORIR EL **CREIXEMENT PERSONAL** I LA **PARTICIPACIÓ ACTIVA** DELS INFANTS I JOVES EN LA SEVA COMUNITAT, **MITJANÇANT L'ESPORT SÒCIO-EDUCATIU I ACTIVITATS D'APRENENTATGE**.



PERSONES BENEFICIÀRIES

INFANTS I JOVES D'ENTRE **10 I 18 ANYS** EN GRUPS ADAPTATS A LES NECESSITATS DELS MUNICIPIS DE CATALUNYA DETECTATS COM A PRIORITARIS.



BARÇA ACTIVA'T - UBICACIÓ



BARÇA ACTIVA'T – BARCELONA 25-26

25/26 INSCRIPCIONS	Noi		Noia		TOTAL	Entitat Implementadora
	Nº	%	Nº	%	Nº	
ESPLUGUES	16	59%	11	41%	27	CE Baix Llobregat
GRANOLLERS	26	65%	14	35%	40	DobleVia
MATARÓ	19	59%	13	41%	32	Enlleure't
VILANOVA I LA GELTRÚ	16	52%	15	48%	31	ACTUA
TOTAL	77	59%	53	41%	130	

BARÇA ACTIVA'T - EIXOS

ACTIVITAT FÍSICO ESPORTIVA (SPORTNET)



EXPERIÈNCIES EDUCATIVES



PROJECTE PARTICIPATIU COMUNITARI



Metodologia SportNet



La metodologia SportNet es basa en el joc, l'activitat física i l'esport com a elements d'inclusió social i de reducció de desigualtats de gènere i de diversitat funcional.

DIVERSIÓ A PARTIR DELS JOCS



VINCLES POSITIUS ENTRE TOTES LES PERSONES QUE HI PARTICIPEN



DONAR VEU I PROTAGONISME A LES PARTICIPANTS



APRENENTATGE DE VALORS I HABILITATS



SPORTNET és una metodologia que la Fundació Barça aplica des de l'any 2011

ELS 3 TEMPS

1º

Preparació i introducció de l'activitat. Decidim que fem i pactem els acords.

2º

Es **porta a terme l'activitat** amb autonomia i responsabilitat

3º

Tancament y reflexió sobre l'activitat i les situacions viscudes, aprenentatges.

La gestió del conflicte



Conflictes = Oportunitats

- D'aprendre a dialogar amb assertivitat
- D'aprendre a arribar a acords i pactes.
- De posar en pràctica els valors com el respecte.
- De treballar la autogestió emocional.
- Millorar les capacitats de negociació.
- ...





EQUIP EDUCATIU

ESPAIS SEGURS

PROTOCOLS

EINES

LES ACCIONS TENEN CONSEQÜÈNCIES, els límits ben especificats solen ser clars per a totes les persones.



ELS LÍMITS són patrons i conductes que permeten no danyar o no molestar a les persones amb qui convivim o amb nosaltres mateixes.



TRANSMET CONFIANÇA mostra afecte i confiança, sempre respectant els límits.



ACOMPANYA'LS a través de les seves emocions, com poden ser l'alegria, la ira, la tristesa, en un moment donat.



ACORDS FONAMENTALS: els acords de convivència pactats pel grup de participants permeten que augmenti el sentiment de pertinença al grup.



P
R
E
V
E
N
C
I
Ó



PROHIBEIX LES BROMES SUBTILS per tal que tothom es senti còmode i l'ambient sigui de convivència sana.



ETIQUETES: hi ha etiquetes que fomenten un comportament i d'altres que faciliten els canvis. Redefinir-les significa donar nou sentit i noves oportunitats.



REFORÇA POSITIVAMENT per tal de mostrar a les participants que les seves conductes afecten al que han fet.



VEURE ALLÒ INVISIBLE: sentir-se vist i reconegut per una persona referent és un símptoma molt positiu per al jovent.



AL FORMAR EQUIPS assegura't que hi hagi varietat de les persones que són les últimes en ser escollides.

LA ROTLLANA serveix per donar importància a cada participant per igual, crear acords, reflexionar i resoldre els conflictes del grup.



L'EQUIP EDUCATIU ha de ser un model a seguir, estar disponible i present.



QUALSEVOL MOMENT es bo per aturar un joc i reflexionar amb el grup sobre què està passant.



APROFITA TOTS ELS CANALS QUE OBRIN, quan les participants busquin comunicar-se, intenta estar disponible. Escolta amb atenció i amb bona voluntat.



UTILITZA EL TO DE VEU ADEQUAT: un to greu utilitza'l per donar instruccions. I un to elevat per a fer preguntes.



C
O
M
U
N
I
C
A
C
I
Ó



RESPECTA quan expressin idees diferents amb les teves opinions o que et semblin absurdes.



SOMRIU com a indicació d'acceptació i proximitat.



CLARIFICA, comprova que el grup de participants ha estès el missatge.



MIRA A LA CARA quan estiguis parlant amb alguna persona o t'estiguin parlant.



VÉS AMB COMPTE amb el llenguatge no verbal per a no contradir a les participants amb les mirades, veu o actitud.

RECURSOS

1. SISTEMA DE PROTECCIÓ



2. CODI DE CONDUCTA



3. MANUAL SPORTNET





FUNDACIÓ
BARÇA

GRÀCIES

Cap **na** fora de joc
ne

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Taula d'experiències

Oportunitats de vida: incorporació al món laboral des de l'acompanyament vivencial i la perspectiva interseccional

Alba Mocholí i Gibert

Tècnica del projecte «Esport als barris» de Foment de Terrassa



ESPORT ALS BARRIS



Esport als Barris

**Projecte que combina l'esport amb
l'orientació laboral.**

**L'objectiu és l'adquisició i el desenvolupament de competències a través de
càpsules formatives d'orientació laboral i pràctica esportiva.**

Esport als Barris

FUNCIONAMENT:



PARTICIPANTS

- Joves de 16 a 25 anys
- Alta al SOC
- Residents als barris d'actuació
- Interès en recerca de feina o formacions



BARRIS D'ACTUACIÓ

La Maurina / Can Tusell / Sant Llorenç
/ Sant Pere Nord / Ègara / Ca n'Anglada
/ Torre-sana / Montserrat / Vilardell
/ Can Palet / Xúquer / Can Palet II
/ Guadalhorce / Can Jofresa



TEMPORALITAT

- Calendarització per edicions
- 3 mesos, segons participant
- Matricula viva

Esport als Barris

Sessions d'esport

Esport com a motor de canvi

Adquisició d'hàbits i rutines

Competències i habilitats

Xarxa de contactes

Fem grup!



Esport als Barris

Sessions d'esport



Esport com a motor de canvi



Bàsquet



Tennis



Futbol



Voleibol



Handbol



Beisbol



Bàdminton

Esport als Barris

Tallers d'Orientació Laboral

Autoconeixement

Competències transversals

Objectiu professional

Currículum d'èxit

Autocandidatura

Pràctica d'entrevista



Esport als Barris

Descoberta de sectors

Tastets d'oficis

Visites a empreses

Xerrades professionals

Entrevistes

Pràctiques en empreses



Esport als Barris

Descoberta de sectors

Tastets d'oficis



Cafeteria



Sociosanitari



Fusteria



Llauneria



Cuina

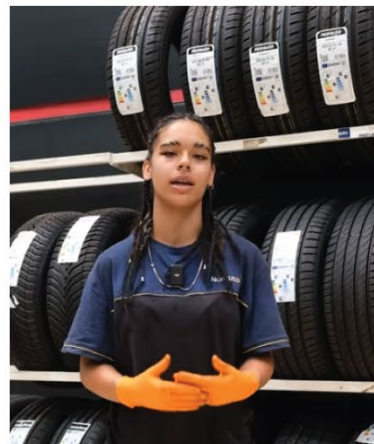


Muralisme

Esport als Barris

Descoberta de sectors

Pràctiques en empreses



Esport als Barris

Fem barri, fem ciutat

Descoberta de la ciutat

Participació amb entitats

Arrelament en el territori

Nous recursos



Esport als Barris

Seguiment individualitzat durant tot el procés



Objectiu laboral

Objectiu formatiu

Currículum d'èxit

Carta de presentació

Descoberta del món laboral

Descoberta de portals web



El meu nom és....

Auxiliar d'infermeria

Experiència laboral

Pràctiques com a tècnica auxiliar d'infermeria

- Hospital Mútua Terrassa / any...
- Tratament de les ocupacions...
- Ajudantia a ferides i úlceres al pacient
- Preparació d'ingredients i mobilització del pacient
- Preparació de catècters i altres dispositius
- Support a l'alimentació

Pràctiques com a tècnica auxiliar d'infermeria

Hospital Universitari Mútua Terrassa i any...

Dades acadèmiques

Escola Edgar
CPGM en Tècnic d'atenció d'infermeria i salut...

Institut Cavall Boniat
Educació secundària obligatòria i any...

Habilitats

- Empatia i capacitat d'ajuda
- Planificació i organització
- Facilitat d'aprenentatge i treball en equip
- Eficient i autònoma
- Resolució i capacitat resolutora
- Habilitats de comunicació i capacitat d'adaptació

Més informació

- Indicador 1
- Disponibilitat horària de treball
- Incorporació immediata



Esport als Barris

Indicadors



Participants

158



Inserció

65



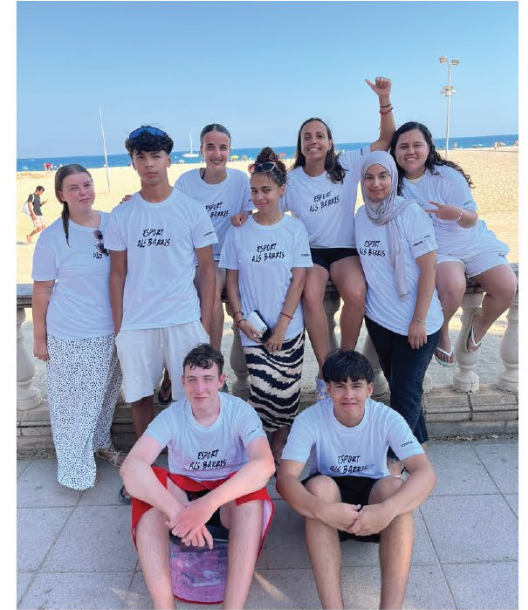
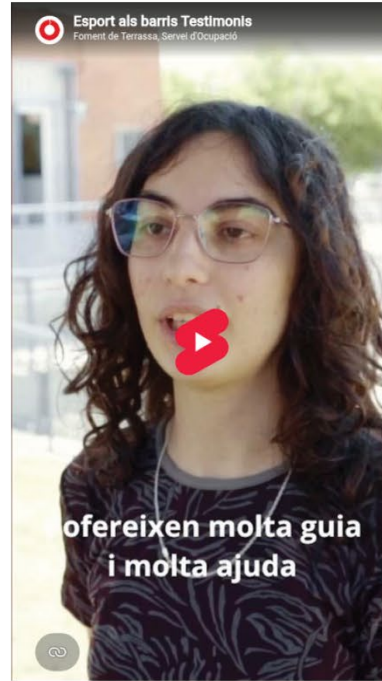
Formació

49



Ocupabilitat

Esport als Barris



ESPORT ALS BARRIS



La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Taula d'experiències

Participació Activa: assemblea d'adolescents i xarxa municipal

Gal·la Fernández i Collado

Cap del Servei de Diversitat i Cicle de Vida de l'Ajuntament d'Esparreguera

Sílvia Sentanera i Díez

Cap de la Secció d'Esports de l'Ajuntament d'Esparreguera





AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

Participació Activa: assemblea d'adolescents i xarxa municipal



D'ON NEIX ON ESTEM ARA?

2022:

Atorgament del **finançament Escolta Jove** per part de la Diputació de Barcelona

Objectius del Programa

- **Reforçar els serveis locals de joventut** dels municipis amb personal competent en l'àmbit socio-educatiu i/o de la psicologia social, que treballi en el **medi obert**.
- **Reforçar** les funcions d'informació, orientació i **acompanyament vivencial** de les persones joves, en el marc d'actuacions de **prevenció, detecció i intervenció** des dels serveis locals de joventut.

ESCOLTA JOVE



Diputació
Barcelona

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat

PROJECTE ESPARREGUERA: EDUCADORS DE MEDI OBERT

Període: Setembre 2022 a desembre 2025

Objectiu

Dur a terme un **treball de proximitat** per tal de poder treballar la **generació de vincle** amb les persones joves mitjançant accions sostingudes en el temps, permetent teixir les confiançaes necessàries per abordar les **vulnerabilitats vivencials** específiques d'aquest col·lectiu.

Accions a executar

Accions de prospecció sobre l'ús de l'espai públic: mapa d'usos i conflictes

Accions de detecció de situacions de vulnerabilitat i risc: coordinació serveis

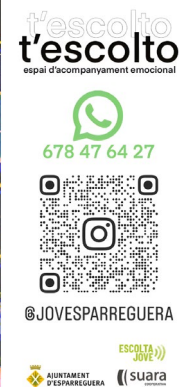
Accions de creació de vincles i dinamització: acompanyament vivencial

RESULTATS OBTINGUTS I INICI DEL VINCLE AMB EL PROGRAMA JESA

Diagnosi – acció



- Espai públic (17 espais públics)
- Acompanyament individual
- Acompanyament grupal
- Acompanyament comunitari



CANVI D'OBJECTIU AL 2026

Punt de partida:

- No es detecta conflictivitat a l'espai públic.
- Ampliació de projectes/serveis que atenen els joves.
- Les vulnerabilitats detectades en els joves també es detecten i s'atenen en altres projectes/serveis.

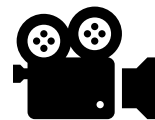


Quin altre aspecte preocupa? **La participació juvenil**

Entesa com el procés pel qual les persones joves **s'impliquen en la presa de decisions** que afecten les seves vides i la seva comunitat. No es tracta només de "deixar que parlin", sinó de reconèixer que són **ciutadans de ple dret** amb capacitat per transformar la realitat.

TAULA PARTICIPATIVA JOVENTUT

- **Assemblea d'adolescents (12 a 16 anys)**
 - Grups de Treball
 - Esports: vinculació amb JESA
 - Acció Social: vinculació amb recursos socials del municipi
 - Festes: vinculació amb Cultura
 - Comunicació: vinculació amb el departament de comunicació institucional i radio municipal
- **Taula Jove (17 a 29 anys)**
 - Per implementar en una segona fase



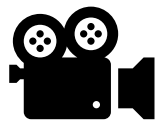
Vídeo IG grup comunicació

JESA – DESCRIPCIÓ I ACCIONS

- Incorporació educador JESA al novembre 2024
- Oferta centrada, per ara, en tres activitats:
 - Suport a les tardes esportives de l'Espai Jove (dijous)
 - Entrenament funcional per a joves al CuboFit (tardes de dimecres, dijous i divendres)
 - Dinamització de sessions per Secundària i PFIs
 - Permanent el migdia de dimarts amb els PFIs de IES El Cairat i IES El Castell
 - Puntualment a demanda del professorat (construcció de les sessions conjunta)
- Derivació de joves entre l'Espai Jove i JESA
 - Usuaris de l'Espai Jove han transitat, amb l'acompanyament dels educadors, per passar a ser participants regulars de l'entrament funcional al CuboFit.
- Suport en el disseny i execució de les accions del grup de Treball d'Esports de l'Assemblea Jove

JESA – QUÈ FEM?

- Gaudeix del JESA d'Esparreguera amb el nostre vídeo resum:



- Gaudeix del JESA d'Esparreguera amb imatges:



esparreguera.cat

Jornada JESA

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Precs i preguntes de la taula d'experiències



Jornada JESA

La interacció amb adolescents i joves en l'esport

Dilluns 20 d'abril de 2026

Fi de la jornada



Gràcies



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Esports
i Activitat Física**