ASSOCIACIÓ CULTURA TRETZE



Forma jurídica: Associació
Seu social: L'Hospitalet de Llobregat
Àmbit geogràfic: Autonòmic

- **5 persones treballadores**
- **1 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social**
- **15 persones voluntàries**
- **42 persones sòcies**

NOMBRE ACTUAL DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS D'ATENCIÓ A LES PERSONES:

- **262 a serveis a la infància i la joventut**
- **21 a serveis a la gent gran**
- **2 a serveis a persones dependents o amb discapacitat**
- **1.089 a serveis a d'altres col·lectius en situació d'exclusió social**
- **1.089 a serveis de cohesió i dinamització social**
- **1.053 Persones migrades**

www.culturatretze.org

Breu història de l'organització

Entitat sense ànim de lucre constituïda l'any 1989 a L'Hospitalet de Llobregat. La seva creació va sorgir de la necessitat de les persones que estudiaven a l'Escola d'Adults del barri de Santa Eulàlia, entre elles persones nouvingudes a la ciutat. L'escola reglada no podia donar resposta a certes necessitats com activitats culturals, d'oci, d'autocura o la formació en llengües de les persones nouvingudes. Amb el pas del temps i l'aparició de noves necessitats, més socials, de les persones sòcies i participants, l'entitat va anar canviant, adaptant i diversificant els seus objectius, projectes i activitats per tal de respondre-les i treballar en i per la comunitat. Els nostres projectes han anat especialitzant-se en l'acollida, acompanyament i foment de l'empoderament i participació d'aquella part de la població més vulnerada, travessada per múltiples desigualtats i discriminacions institucionals i socials, treballant plegades per una societat diversa i alhora cohesionada, equitativa, intercultural, antiracista, feminista i ecologista.

Missió

Treballar per transformar la societat i contribuir a fer-la més justa, sostenible, igualitària, cohesionada i diversa des de la teoria de la interseccionalitat. Acollim, orientem i acompanyem persones en situació de vulnerabilitat en el seu procés d'empoderament, mitjançant l'adquisició de competències i el reconeixement de capacitats, impulsant-se com a part activa de la ciutadania a la nostra societat des d'una perspectiva feminista, antiracista, inclusiva i intercultural.

Descripció de l'activitat

Acollim, orientem i acompanyem persones en situació de vulnerabilitat, la majoria persones migrades, en el seu procés d'empoderament, mitjançant l'adquisició de competències i el reconeixement de capacitats, impulsant-se com a part activa de la ciutadania a la nostra societat des d'una perspectiva feminista, antiracista, inclusiva i intercultural.

Aquesta tasca la realitzem a través de 4 projectes:

- NADIA: ACCIONS PER L'ACOLLIDA I LA INCLUSIÓ SOCIAL DE PERSONES MIGRADES.
- Acompanyament i empoderament de persones migrades per la millora de la igualtat d'oportunitats, la inclusió social i el sentiment de pertinença a la comunitat.
- KIMIA: EINES I CONEIXEMENTS PER SUPERAR DESIGUALTATS, empoderament adreçat a dones, amb l'objectiu d'impulsar i acompanyar-les en el seu procés d'inclusió i desenvolupament personal.
- DIANA: Espai comunitari per adolescents i joves.

- DIVERSIA: accions de formació i cures que afavoreixen la convivència intercultural.

I a través d'accions específiques com:

- Aula d'Acollida d'Estiu, per joves nouvinguts.
- Prevenim i Actuem! Prevenció d'addiccions en joves.
- Accions de formació i acompanyament pel bon funcionament i cura del benestar emocional de l'equip de treball.

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

ACCIONS DE FORMACIÓ I ACOMPANYAMENT PEL BON FUNCIONAMENT I CURA DEL BENESTAR EMOCIONAL DE L'EQUIP DE TREBALL.

Breu descripció

Aquest projecte sorgeix de les necessitats detectades per part de l'equip, a través de diferents processos realitzats els anys 2023 i 2024: des de l'elaboració del Pla d'Igualtat intern de l'entitat fins a reflexions de la Comissió d 'Igualtat i la Comissió de Salut Laboral, o el desenvolupament d'un projecte sobre Dol Migratori subvencionat per la Convocatòria Singulars, que va permetre iniciar processos de cura i reflexió de l'equip de treball. Ens va permetre realitzar formacions i accions per la prevenció i gestió de l'estrès en una feina amb tanta càrrega emocional com és la feina social, d'acollida i acompanyament a col·lectius vulnerats, com el shiatsu, l'assessorament i acompanyament en l'organització del temps, la reflexió de la nostra tasca i de l'entitat, l'acompanyament emocional. A més l'entitat està en procés de construcció o transformació en cooperativa sense ànim de lucre.

El projecte vol treballar aquestes necessitats detectades: reflexió i optimització de la organització del temps i de les tasques, gestió dels conflictes dintre de l'equip de Treball, suport en la gestió emocional de les tasques professionals (riscos psicosocials) i el suport en la gestió de l'estrès laboral.

Les accions que formen part del projecte, per tal de treballar aquestes necessitats son:

- Formacions puntuals de les professionals de l'equip de treball en diferents temes relacionats amb l'organització i gestió del temps, la gestió de conflictes, la gestió emocional i la gestió de l'estrès.
- Acompanyament, coaching i supervisió per la reflexió i organització de funcions, tasques, projectes; per la gestió de conflictes dintre de l'equip de treball; i el suport emocional (per casos individuals, grups, equip de treball, etc.).
- Tallers de shiatsu i/o ioga.
- Activitats de convivència i gestió de l'estrès: artteràpia, natura (cap de setmana), etc.

Per tal de realitzar les accions comptaríem amb el treball en xarxa i la col·laboració de professionals i entitats de la Economia Social i Solidària.

Aportació de valor de la iniciativa

El projecte afavoreix el benestar de l'equip de treball i ajuda al bon funcionament de l'entitat, millorant aspectes com la gestió del temps el clima laboral, el benestar físic i emocional. Aquesta iniciativa es va iniciar al 2024 i tenim intenció que continuï, ja que són accions necessàries pel seu bon funcionament, ja sigui com associació o com cooperativa.

La originalitat ve en que el benestar emocional i físic està sovint oblidat a les entitats socials, per un tema de manca de temps i de recursos econòmics. Però l'entitat ha fet una reflexió i ha considerat necessari reservar temps i recursos a les cures de l'equip, que reverteixen en un millor funcionament de l'entitat. També les metodologies aplicades són novedoses: el shiatsu, el ioga, el coaching. I que aquests serveis es facin amb entitats i persones del territori, amb les quals col·laborem.

Hem notat una millora del benestar de les professionals i del funcionament intern, sent les accions transferibles i replicables en altres organitzacions.

Necessitat a la que respon

Aquest projecte sorgeix de les necessitats detectades per part de l'equip, a través de diferents processos realitzats els anys 2023 i 2024, així com les noves necessitats detectades al 2025:

Elaboració del Pla d'Igualtat intern de l'entitat durant el 2024. Ha fet sortir a la llum necessitats quant a reflexions, canvis en l'organització del temps i cura del benestar emocional.

Reflexions de la Comissió d 'Igualtat i Comissió de Salut Laboral de l'entitat, ha fet paleses necessitats de l'equip quant a formació, prevenció i acompanyament.

Subvenció de la Convocatòria Singulars (Generalitat, juliol 2023-juny 2024). Ens va permetre iniciar processos de cura i reflexió de l'equip de treball, que creiem necessari que continuïn, avancin i es transformin en el temps. Ens va permetre realitzar formacions i rebre shiatsu, per la prevenció i gestió de l'estrès en una feina amb tanta càrrega emocional com és la feina social, d'acollida i acompanyament a col·lectius vulnerats. També vam començar a rebre assessorament i acompanyament en l'organització del temps, la reflexió de la nostra tasca i de l'entitat, l'acompanyament emocional.

A través d'aquests processos hem detectat una sèrie de necessitats que el projecte vol treballar: reflexió i optimització de la organització del temps i de les tasques, gestió dels conflictes dintre de l'equip de treball, suport en la gestió emocional de les tasques professionals (riscos psicosocials), suport en la gestió de l'estrès laboral.

Principals objectius assolits

Considerem que totes les accions realitzades han millorat el benestar emocional i l'eficiència de l'equip de treball i ho han fet mitjançant la formació i prevenció, optimitzant la gestió del temps, abordant els conflictes interns, i tenint suport en la gestió de l'estrès i els riscos psicosocials inherents a les tasques professionals.

S'ha reflexionat i optimitzat l'organització del temps i de les tasques de l'equip professional, capacitant-lo en tècniques i eines més eficients, optimitzant així els processos de treball i reduint la càrrega percebuda. S'ha fet una gestió eficient dels conflictes que han sorgit dintre de l'equip de treball, adquirint i fent ús d'habilitats i eines per identificar, comprendre i abordar els conflictes de manera constructiva, compartint espais de diàleg obert i respectuós. S'han adquirit eines per reconèixer i gestionar les emocions relacionades amb les tasques professionals, promovent un ambient de treball que facilita l'expressió emocional saludable i la cerca de suport en cas de necessitat. S'han practicat tècniques per mitigar l'estrès i promoure hàbits saludables, per tant per reduir l'estrès laboral.

Principals resultats obtinguts

El projecte ha dedicat a accions directes un total de 113,5h, al 2025. Els resultats dels indicadors han estat:

- 16 formacions/tallers realitzats per les treballadores. Temàtiques diverses, des d'experiències innovadores des de la perspectiva de gènere, pràctiques restauratives, salut laboral, Dret al Temps, Salut mental, el finançament públic al Tercer Sector, intervenció comunitària, Autocures de les professionals socials, entre d'altres.

- 10,5 hores d'acompanyament, coaching i supervisió. S'han treballat recursos interns i externs a través de l'"àtom social","yo sola en el mundo", pactes interns i en equip per cuidar-nos més, lladres del temps, punts positius i negatius de la nostra feina i de la nostra entitat, les emocions a la feina, la gestió de conflictes i la presa de decisions conscient i eficient, l'organització de l'entitat, i la situació i recursos econòmics, tema que afecta molt el treball i el benestar de les treballadores. La supervisió de casos s'ha realitzat a les reunions internes de l'equip professional.

- 35,5 hores de tallers de Shiatsu (20h),loga (8h) i Eines Corporals (7,5h).

- 6 activitats de convivència i gestió de l'estrès. 1 taller de risoteràpia, 1 taller de crochet, 2 esmorzars de companyonia, 2 dinars de companyonia.

- La valoració final per part de les participants del seu benestar emocional després de participar al projecte ha estat d'un 4,88 en una escala quantitativa de l'1 al 5,en base a unes preguntes sobre el projecte i pregunta global sobre el benestar emocional.

Abast de l'experiència

El projecte es desenvolupa dins l'equip professional de l'entitat, però els seus beneficis s'estenen a la junta directiva (de la qual en formen part dues de les professionals), a persones voluntàries i en pràctiques (a les quals se'ls ofereix la possibilitat de formar-ne part), i als col·lectius als quals s'adrecen la resta de projectes de l'entitat. Les eines, habilitats i capacitats adquirides i posades en pràctica amb aquest projecte també s'utilitzen i tenen les seves conseqüències en la resta d'accions de l'entitat. Per tant encara que l'acció directa del projecte ha estat en l'equip professional (format al 2025 per 6 persones i a partir de finals de 2025 i fins a l'actualitat per 5), el seu impacte va més enllà i afecta a uns 1.000 beneficiaris indirectes.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 5
Membres equips directius: 2
Sòcies: 5
Ateses: 5
Voluntàries: 14
Altres: 1.000 (Beneficiàries indirectes)



Principals factors clau d'èxit

Creiem que el fet que la iniciativa es basi en unes necessitats detectades a través de la reflexió i l'estudi del propi equip professional és un factor d'èxit. També que la decisió de portar a terme aquesta iniciativa i les seves accions concretes hagi estat del propi equip de treball fa que la motivació per portar-lo a terme sigui més alta. Considerem també una factor d'èxit que les formacions i acompanyaments que han de ser externs es facin per entitats de l'Economia Social i Solidària del territori, fomentant així el coneixement mutu, el treball en xarxa i la col·laboració, que es pot ampliar en d'altres projectes i potenciant

la seva funció, visibilitat i recursos econòmics, en especial les de petites entitats i persones de l'Economia Social.

Altre factor clau d'èxit és que aquestes accions ja s'han posat en pràctica i s'ha pogut comprovar que funcionen i que assoleixen els objectius esperats.

Dificultats i reptes superats

Les principals dificultats i reptes superats en el desenvolupament de la iniciativa han estat el temps i els recursos econòmics. En un equip petit i amb tantes tasques, reservar un espai per les cures i l'acompanyament ha estat tot un repte i ho continua sent, però el convenciment de tot l'equip dels beneficis que comporta fa que no defallim.

L'altra dificultat són els recursos econòmics, sempre molt limitats a les entitats socials, especialment les petites, i més per a accions de cures de l'equip. Però ens hem mogut per buscar finançament, presentant una sol·licitud de subvenció a la Diputació de Barcelona, reservant alguns recursos propis i presentant-nos a aquests premis.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

La innovació del projecte resideix principalment en el seu enfocament holístic i preventiu del benestar de l'equip, així com en la integració de pràctiques poc comunes en l'àmbit laboral, especialment en entitats socials:

- Enfocament Holístic del Benestar: més enllà de les formacions tècniques habituals sobre gestió de temps o conflictes, el projecte integra la dimensió emocional i física de manera proactiva. Aborda l'estrès i el burnout des de múltiples angles (formació, acompanyament psicològic/coaching, teràpies corporals i activitats lúdiques),reconeixent la persona treballadora en la seva totalitat. Aquesta aproximació busca construir una cultura de cura i prevenció contínua dins l'organització.

- Incorporació de teràpies complementàries (Shiatsu/loga, artteràpia) en l'àmbit laboral. Aquestes disciplines, sovint relegades a l'àmbit personal o recreatiu, s'introdueixen aquí com a eines validades per a la gestió de l'estrès, la millora de la consciència corporal i la promoció de l'equilibri energètic en el context professional. L'objectiu d'aprendre a aplicar aquestes tècniques entre l'equip o amb participants de l'entitat maximitza el seu impacte i sostenibilitat.

- La possibilitat de demanar cursos a mida i que algunes professionals assisteixin a formacions per després traslladar els aprenentatges a la resta de l'equip és un mecanisme innovador de transferència interna del coneixement. Fomenta el lideratge i la capacitat de replicació interna, assegurant que la formació s'adapti millor a les necessitats i es dissemini de forma orgànica, promou l'apoderament de l'equip i la sostenibilitat del coneixement dins l'organització.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

Com a elements de transferibilitat del projecte estarien:

- La modularitat de les activitats: les activitats proposades són independents però complementàries, això permet que altres entitats puguin adoptar el projecte de forma modular, implementant aquelles parts que millor s'adaptin als seus recursos, necessitats i context, sense necessitat de replicar el projecte sencer.

- Col·laboració amb entitats externes (Ateneus Cooperatius, professionals del coaching o Shiatsu/loga): la dependència de recursos externs facilita la transferibilitat. Altres organitzacions no necessiten desenvolupar aquesta expertesa interna, sinó que poden contactar amb serveis similars existents en els seus territoris. Demostra un model de col·laboració eficient que pot ser replicat per altres entitats, aprofitant la xarxa social i els serveis especialitzats del tercer sector.

- Focus en eines i competències transversals: temes com la gestió del temps, conflictes, emocions i estrès són universals en qualsevol entorn laboral. Les tècniques de Shiatsu/loga i les dinàmiques de convivència també són aplicables a un ampli espectre de sectors i tipologies d'equips. L'aplicabilitat àmplia fa que el projecte sigui altament adaptable no només a altres entitats socials, sinó també a petites i mitjanes empreses, cooperatives, o fins i tot administracions públiques que busquin millorar el benestar del seu personal.

- La creació d'una "caixa d'eines" o un informe de bones pràctiques facilitaria la transferibilitat a d'altres context.