



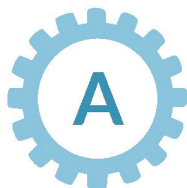
**RECS**

**Red Española de Ciudades Saludables**

# PROYECTO: MESA DE SALUD

Ayuntamiento de Canyelles

# CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA  
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

## DATOS DE LA JUSTIFICATION

**Nombre del proyecto:** Mesa de Salud

**Adecuación de prioridades de la convocatoria:** Iniciativas que contribuyan al bienestar emocional

**Población diana y cobertura:** Mayores de 60 años

**Número de personas beneficiarias directas:** 300

**Descripción de la actuación realizada:** Descripción de la actuación realizada

Durante el año 2025 se ha impulsado la creación de una Mesa de Salud en el municipio, acompañada de un programa de charlas y talleres de coaching para una vida más efectiva, con el propósito de promover el bienestar integral de la ciudadanía.

La actuación ha consistido en el diseño, organización y desarrollo de diversas sesiones formativas y vivenciales orientadas a mejorar la salud física, emocional y mental de las personas participantes. A través de disciplinas como el mindfulness, la kinesiología, el seitaí, el coaching y otras prácticas de autoconocimiento y gestión emocional, se han ofrecido herramientas prácticas para fortalecer el equilibrio personal y fomentar hábitos de vida saludables.

El programa se ha dirigido a toda la población del municipio, con especial atención a colectivos más vulnerables, promoviendo la participación inclusiva y comunitaria. Las actividades se han llevado a cabo en equipamientos municipales, con una programación regular, gratuita y accesible, garantizando así la participación de un amplio abanico de vecinos y vecinas.

### Matriz de planificación:

**Objetivo general:** Fomentar el bienestar integral de la ciudadanía a través de un espacio de formación, reflexión y práctica orientado a mejorar la salud emocional, física y mental, promoviendo hábitos de vida saludables y herramientas personales que favorezcan una vida más consciente, equilibrada y efectiva.

**Objetivo específico:** - Ofrecer espacios participativos de reflexión y formación sobre bienestar y desarrollo personal.

- Promover hábitos saludables mediante técnicas como el mindfulness, la kinesiología o el seitaí.
- Mejorar la gestión emocional y reducir el estrés a través de sesiones de coaching.
- Fomentar el conocimiento y el autocuidado como herramientas para una mejor calidad de vida.
- Crear una red de soporte e intercambio entre participantes interesados en el crecimiento personal.

**Actividad:** Organización y desarrollo de un programa de charlas y talleres prácticos centrados en el bienestar personal, con temáticas como el mindfulness, la kinesiología, el seita y el coaching para una vida más efectiva. Las sesiones serán conducidas por profesionales especializados y dirigidas a la ciudadanía en general, con especial atención a colectivos vulnerables o en riesgo de aislamiento social.

**Descripción del IOV:** Número de sesiones realizadas, número total de asistentes por sesión, grado de satisfacción de los participantes (a través de encuestas anónimas), y porcentaje de participantes que manifiestan haber adquirido herramientas útiles para su bienestar personal.

**Resultado previsto:** - Incremento del bienestar emocional y físico de las personas participantes.

- Mejora en la gestión del estrés y en la calidad de vida de los asistentes.
- Aumento del conocimiento y práctica de técnicas como el mindfulness, coaching, seita y kinesiología.
- Fomento de la participación activa en actividades comunitarias vinculadas a la salud.
- Creación de un espacio estable de encuentro y apoyo para la ciudadanía en torno al bienestar integral.

**Resultado alcanzado:** La puesta en marcha de la Mesa de Salud y del programa de charlas y talleres de coaching y bienestar ha tenido una acogida muy positiva por parte de la ciudadanía, cumpliendo en gran medida los objetivos previstos.

Durante el período de ejecución se han obtenido los siguientes resultados:

Participación activa de más de 300 personas, con una asistencia regular a las sesiones y una valoración muy satisfactoria.

Realización de diversas sesiones prácticas y divulgativas sobre mindfulness, kinesiología, coaching, gestión emocional y hábitos saludables.

Incremento del interés y la conciencia comunitaria respecto al cuidado de la salud física y mental.

Creación de un espacio de diálogo e intercambio entre profesionales y ciudadanía, que ha favorecido el aprendizaje mutuo y la cohesión social.

Alta satisfacción de los participantes, quienes destacan la utilidad de las herramientas aprendidas para reducir el estrés, mejorar la gestión emocional y potenciar el bienestar personal.

Fortalecimiento de la colaboración intersectorial, integrando las áreas municipales de Salud, Servicios Sociales, Cultura y Deportes.

En conjunto, la actuación ha logrado mejorar el bienestar y la participación social de la población, consolidando una base sólida para la continuidad del programa y su ampliación en futuras ediciones.

**Fuentes de verificación:** Para acreditar la correcta ejecución del programa "Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva", se dispone de la siguiente documentación y registros:

Listados de asistencia a las charlas y talleres realizados.

Registros de inscripción de los participantes.

Programación y calendario de actividades, detallando fechas, contenidos y ponentes.

Materiales utilizados en las sesiones, presentaciones, guías y recursos de apoyo.

Memoria fotográfica de las actividades y encuentros.

Encuestas de satisfacción cumplimentadas por los participantes al finalizar el programa.

Informes de seguimiento y evaluación elaborados por el equipo técnico y los profesionales colaboradores.

Justificantes económicos de los gastos asociados (facturas, contratos, material de difusión, etc.).

Difusión en medios municipales y redes sociales, evidenciando la promoción y desarrollo del programa.

Estas fuentes permiten verificar la realización efectiva de la actuación, la participación ciudadana alcanzada y el impacto positivo en el bienestar de los participantes.

**Grado de consecución:** El grado de consecución de los objetivos planteados en el programa "Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva" puede considerarse muy satisfactorio, alcanzando la mayoría de los resultados previstos y generando un impacto positivo en la ciudadanía.

Se ha conseguido una alta participación, con una media de 60 personas inscritas y una asistencia constante a las actividades programadas.

Se han desarrollado todas las charlas y talleres planificados, abordando temáticas relacionadas con la salud emocional, el autoconocimiento, el mindfulness, la kinesiología y el bienestar físico.

Los niveles de satisfacción recogidos a través de las encuestas han sido superiores al 90 %, destacando la utilidad práctica de los contenidos y la calidad de los profesionales.

Se ha fortalecido la colaboración intersectorial entre las áreas municipales de Salud, Servicios Sociales y Cultura, favoreciendo la coordinación y el aprovechamiento de recursos.

Se ha logrado visibilizar la importancia de la salud mental y emocional como parte del bienestar integral, promoviendo un cambio positivo en los hábitos y actitudes de los participantes.

En conjunto, se estima que el grado de consecución de los objetivos iniciales se sitúa entre el 90 % y el 100 %, cumpliendo ampliamente las metas propuestas y consolidando una base sólida para la continuidad y ampliación del programa en futuras ediciones.

### **Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:**

Para la correcta ejecución del programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva”, se han destinado diversos recursos humanos, infraestructurales y materiales que han permitido garantizar su calidad, accesibilidad y continuidad.

#### **Recursos humanos**

Coordinador/a del programa, responsable de la planificación, seguimiento y evaluación de las actividades.

Profesionales especializados/as en coaching, mindfulness, kinesiología, seitaí y otras disciplinas vinculadas al bienestar físico y emocional.

Personal técnico municipal del área de Servicios Sociales y Salud, encargado de la supervisión y coordinación intersectorial.

Personal administrativo y de apoyo logístico, responsable de la gestión de inscripciones, atención a participantes y soporte durante las sesiones.

#### **Infraestructuras**

Equipamientos municipales polivalentes, principalmente el Centro SAIAR de Canyelles y otros espacios comunitarios adecuados para charlas y talleres.

Salas equipadas con mobiliario adaptable, climatización y accesibilidad universal para garantizar la participación de todos los colectivos.

Soporte técnico municipal (limpieza, mantenimiento y coordinación de espacios) que ha facilitado el correcto desarrollo de las sesiones.

#### **Materiales**

Material didáctico y de apoyo: presentaciones, fichas de trabajo, recursos audiovisuales y guías de ejercicios.

Equipamiento técnico: proyector, equipo de sonido, micrófono, ordenador portátil y material gráfico.



Material de bienestar y relajación: esterillas, cojines, toallas y elementos utilizados en las prácticas físicas o de meditación.

Material de difusión y comunicación: carteles, folletos, publicaciones en redes sociales y web municipal.

En conjunto, estos recursos han permitido ofrecer un programa de calidad, accesible y participativo, asegurando el cumplimiento de los objetivos previstos y el impacto positivo en la comunidad.

**Población:**

- Mayores
- Mujeres

**Otros grupos de población:** ninguno

**Acciones realizadas:** Durante la ejecución del programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva”, se han desarrollado diversas acciones orientadas a promover el bienestar integral de la ciudadanía y fomentar hábitos de vida saludables.

Las principales acciones realizadas han sido las siguientes:

Creación y puesta en marcha de la Mesa de Salud, como espacio de coordinación, reflexión y trabajo conjunto entre profesionales y representantes municipales de las áreas de Salud, Servicios Sociales, Deportes y Cultura.

Diseño y planificación del programa anual de charlas y talleres, definiendo los contenidos, calendario, profesionales colaboradores y metodología de trabajo.

Campaña de difusión y captación de participantes, mediante cartelería, redes sociales, web municipal y comunicación directa en los equipamientos comunitarios.

Desarrollo de las sesiones formativas y vivenciales, que han incluido temáticas como:

Mindfulness y gestión del estrés.

Kinesiología y equilibrio energético.

Seitai y movimiento corporal consciente.

Coaching para el desarrollo personal y mejora de la autoestima.

Alimentación saludable y hábitos cotidianos de bienestar.

Seguimiento y evaluación continua del desarrollo del programa, mediante observación directa, encuestas de satisfacción y reuniones de coordinación.

Colaboración con entidades y profesionales locales, fomentando la participación comunitaria y la interdisciplinariedad.

Elaboración de materiales divulgativos y recursos prácticos, puestos a disposición de los participantes y del público general.

Estas acciones han permitido crear un espacio estable de aprendizaje, reflexión y cuidado personal, consolidando un modelo de trabajo preventivo y participativo que refuerza la salud y la cohesión



social en el municipio.

**Intersectorialidad:** El programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva” se ha desarrollado desde un enfoque intersectorial, integrando la colaboración de diferentes áreas municipales, profesionales de la salud y entidades locales con el objetivo de promover un bienestar integral y sostenible en la comunidad.

La intersectorialidad se ha materializado a través de la coordinación y participación de los siguientes agentes:

Área de Servicios Sociales, responsable de la detección de necesidades y de la coordinación general del programa.

Área de Salud municipal, que ha colaborado en la planificación y validación de las actividades orientadas a la prevención y promoción de la salud.

Área de Cultura y Educación, que ha facilitado espacios y recursos para el desarrollo de las charlas y talleres.

Área de Deportes, que ha contribuido a la promoción de hábitos saludables y al fortalecimiento del bienestar físico.

Profesionales especializados en coaching, mindfulness, kinesiología y seitaí, aportando conocimientos técnicos y experiencia práctica.

Entidades y asociaciones locales, que han colaborado en la difusión y participación de la ciudadanía.

Gracias a esta colaboración intersectorial, el programa ha conseguido:

Ampliar su alcance e impacto en la población.

Evitar duplicidades y optimizar los recursos municipales.

Garantizar una atención integral que aborde la salud desde la perspectiva física, mental, emocional y comunitaria.

Este modelo de trabajo conjunto ha reforzado la red local de bienestar y ha consolidado una metodología transferible a otros ámbitos municipales.

#### **Agentes de intersectorialidad:**

**Actor implicado:** Ayuntamiento de Canyelles

**Sector:** Salud Comunitaria

**Prevista:** Sí

---

**Actor implicado:** Ciudadanos

**Sector:** Ciudadanía

**Prevista:** Sí

---

**Actor implicado:** Entidades y asociaciones

**Sector:** Entidades locales





**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** Profesionales

**Sector:** Salud y bienestar

**Prevista:** Sí

**Actor implicado:** voluntarios y colaboradores

**Sector:** voluntariado

**Prevista:** Sí

### **Dificultades y oportunidades:** Dificultades

Durante la implantación y desarrollo del programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva”, se han identificado algunas dificultades que han requerido flexibilidad y adaptación:

Disponibilidad limitada de profesionales especializados en determinadas disciplinas, lo que ha condicionado la programación de algunas sesiones.

Dificultades horarias y de compatibilidad para parte del público objetivo, especialmente personas con responsabilidades familiares o laborales.

Limitaciones de espacio y capacidad en los equipamientos municipales, debido al alto interés generado.

Falta de hábito en la participación en actividades de bienestar emocional, lo que inicialmente requirió un esfuerzo adicional de sensibilización y difusión.

A pesar de estos retos, el programa ha mantenido una continuidad estable y una alta valoración por parte de los participantes.

### **Oportunidades**

El desarrollo del proyecto ha generado importantes oportunidades de mejora, crecimiento y consolidación:

Mayor sensibilización social sobre la importancia del bienestar emocional y la salud integral.

Fortalecimiento de la red intersectorial municipal, que ha permitido optimizar recursos y generar sinergias entre áreas.

Demanda creciente de actividades de bienestar y desarrollo personal, lo que abre la posibilidad de ampliar el programa a nuevos formatos y colectivos.

Posibilidad de crear una programación estable anual, que consolide la Mesa de Salud como espacio permanente de referencia.

Impulso a la participación ciudadana, reforzando la cohesión social y el sentido de comunidad.

En conjunto, las dificultades encontradas se han transformado en oportunidades de aprendizaje y mejora continua, permitiendo evolucionar hacia un modelo más sólido y participativo de promoción del bienestar integral.

**Participación social:** Sí

**Participación social explicación:** Participación social

El programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva” ha fomentado de manera activa la participación social de la ciudadanía, entendida como el proceso mediante el cual las personas se implican de forma consciente y voluntaria en iniciativas que mejoran su calidad de vida y fortalecen la cohesión comunitaria.

A través de la Mesa de Salud, se ha creado un espacio de encuentro, diálogo y colaboración entre ciudadanía, profesionales y administración local, favoreciendo la escucha activa, la corresponsabilidad y la participación en la toma de decisiones relacionadas con la salud y el bienestar.

La participación social se ha reflejado en diferentes ámbitos:

Alta implicación ciudadana en las charlas y talleres, con una asistencia regular y compromiso continuado.

Colaboración activa de los participantes en la propuesta de temas, actividades y mejoras para futuras ediciones.

Interacción entre diferentes colectivos, promoviendo la inclusión y la cohesión social.

Participación de entidades y asociaciones locales, que han colaborado en la difusión y dinamización del programa.

Fomento del voluntariado comunitario, a través del apoyo en la organización y la logística de las actividades.

En conjunto, el programa ha contribuido a empoderar a la ciudadanía, fortaleciendo su papel como agente activo en la construcción de una comunidad más saludable, solidaria y participativa.

**Conclusiones:** La implantación del programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva” ha supuesto un avance significativo en la promoción del bienestar integral de la ciudadanía, consolidando un modelo de intervención preventiva, participativa y comunitaria.

A lo largo de su desarrollo se ha conseguido:

Aumentar la conciencia social sobre la importancia del cuidado emocional, físico y mental.

Fomentar la participación ciudadana activa, creando espacios de encuentro, aprendizaje y apoyo mutuo.

Introducir nuevas herramientas de desarrollo personal como el mindfulness, la kinesiología o el coaching, accesibles para toda la población.

Fortalecer la colaboración intersectorial entre las áreas municipales y los profesionales especializados, optimizando recursos y generando sinergias.

Consolidar la Mesa de Salud como un espacio de referencia estable para la coordinación y la planificación de acciones de bienestar comunitario.

En conjunto, el programa ha cumplido con los objetivos previstos, logrando un alto grado de satisfacción y participación y sentando las bases para su continuidad y ampliación en futuras



ediciones.

Este proyecto ha permitido avanzar hacia un municipio más saludable, consciente y cohesionado, donde la salud se entiende no solo como ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio y bienestar integral en el que la ciudadanía participa activamente.

**Transferibilidad:** El programa “Mesa de Salud y Coaching para una Vida más Efectiva” presenta un alto grado de transferibilidad, ya que su estructura, metodología y objetivos pueden adaptarse fácilmente a otros municipios o entidades interesadas en promover el bienestar integral de su población.

Se trata de un modelo flexible, participativo y sostenible, basado en la coordinación intersectorial y en la implicación activa de la ciudadanía, que permite replicarse con distintos niveles de recursos y en contextos tanto urbanos como rurales.

Los principales factores que facilitan su transferibilidad son:

Diseño modular y adaptable, que permite ajustar la programación y la duración de las actividades según las características del territorio y la disponibilidad de recursos.

Metodología participativa, centrada en la implicación directa de la ciudadanía y en la escucha activa de sus necesidades.

Colaboración intersectorial, que favorece la optimización de recursos municipales y la cooperación entre áreas (Salud, Servicios Sociales, Cultura, Deportes, etc.).

Bajo coste económico relativo, al basarse en infraestructuras municipales ya existentes y en la colaboración de profesionales locales.

Resultados fácilmente evaluables, a través de indicadores de participación, satisfacción y bienestar que permiten medir su impacto real.

Este modelo constituye una buena práctica en promoción del bienestar comunitario, que puede inspirar a otros municipios a implementar espacios de salud integrativa, educación emocional y participación ciudadana, adaptados a sus propias realidades y necesidades.