

Programa Ments Despertes

MIRA LA SALUT MENTAL AMB UNS ALTRES ULLS

— FITXES



GRUP
SOM VIA

Índex

Activitat

/01

Salut mental i jo

pàg. 03

Activitat

/02

Mites sobre salut mental

pàg. 06

Activitat

/03

Estigmatització de la malaltia mental

pàg. 11

Activitat

/04

Introducció a la gestió de les emocions

pàg. 14

Activitat

/05

Què atrau de les drogues?

pàg. 17

Activitat

/06

Prendre partit

pàg. 20



Salut mental i jo

Primera part

Lectura individual i reflexió des del meu jo

Amb l'objectiu d'entendre i profunditzar el concepte de salut mental i eradicar la vergonya o la por a parlar-ne, et proposem iniciar l'activitat amb una reflexió personal sobre aquest concepte.

En primer lloc, et proposem la lectura individual del següent text:

La salut mental té a veure amb la idea de normalitat i de la línia que algú una vegada va inventar-se. Un dia, alguna cosa apareix i t'impedeix continuar caminant en aquesta línia. Té relació amb el benestar i l'equilibri emocional. Entre portar una bona vida o una mala vida. Entre anar cap a una direcció o cap a una altra.

Hi ha peces clau en joc: expectatives, actituds, comportaments, accions, emocions, enfocaments, pensaments, resultats esperats.

Quan es trenquen les peces i la cadena... podem parlar d'un problema de salut mental.

Ponents Ments Despertes

T'has preguntat mai què és per tu, per al teu JO, la salut mental i què t'aporta benestar emocional? Sovint pot ser difícil posar-ho en paraules. **Et proposem en 10 minuts escriure tots aquells conceptes que et connectin amb el concepte de salut mental o escriure el teu relat a partir de la idea de RETRAT i la pregunta "Quines característiques defineixen el meu jo".**



Activitat alumnat

Segona part

Lectura compartida

Es proposa en parelles la lectura del següent relat:

Soy Lucía, tengo 53 años, soy contable y estoy en tratamiento por depresión y ansiedad mayor desde hace 7 años, me encanta colaborar con el programa Ments Despertes porque en los tiempos que corren me llama mucho la atención el alto índice que hay de esta enfermedad y que no se hacen visibles ante la sociedad y espero que el granito de arena de mi testimonio sirva para algo.

Para mí, en este momento la salud física me funciona ya que mi cuerpo y mi organismo están bien. En cuanto a la salud mental, para mí es la plenitud, sigo luchando con uñas y dientes para conseguir la mía y lucharé lo que haga falta para tenerla. La salud social yo la veo como integración, porque a raíz de la discriminación racial, nació mi segunda depresión grave y me sentí pisoteada.

Ponent Ments Despertes





Activitat alumnat

Tercera part

Escriptura compartida de la definició de salut mental a partir de tres categories: salut física, salut social i salut mental

Us proposem escriure en parelles i en 10 minuts un **llistat de frases, conceptes o paraules que hàgiu identificat** a partir de la lectura individual i la respectiva reflexió (realitzada en la 1a Part de l'activitat) i el relat de la Lucía (2a part de l'activitat), **en relació amb la salut física, emocional i mental**.

Es proposa llistar per columnes cada frase, concepte o paraula:

Salut Física	Salut Mental	Salut Social
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Activitat alumnat

Quarta part

Debat "Salut mental i jo"

Agrupeu-vos en petits grups (4-6 persones) i considerant el llistat de temes realitzats en el 3r apartat, us proposem arribar a un acord sobre **què es podria definir com un jove amb una bona salut mental**. Teniu 10 minuts.

Cada grup comparteix la seva definició amb la resta de l'aula, i el/la professor/a guia una **reflexió conjunta sobre què és la salut mental i quines coses afecten la nostra salut mental positivament i negativament**.



Activitat alumnat

Mites sobre salut mental

Malauradament, avui dia encara existeixen prejudicis envers el col·lectiu de persones amb diagnòstic de salut mental.

Els mitjans de comunicació són un dels grans focus d'influència en l'opinió pública. És cert que actualment el tractament mediàtic dels problemes de salut mental és sensible i molt acurat, però en molts casos s'exagera el risc d'agressivitat i s'afavoreix la por. Com a conseqüència, es genera desconfiança i s'eixampla el desconeixement sobre els temes de la salut mental.

Aquesta activitat és de caràcter grupal i el leitmotiv són els mitjans de comunicació per entendre i pensar col·lectivament sobre la construcció social de la malaltia mental seguint la idea de RETRAT.





Activitat alumnat

Primera part

Els joves als mitjans de comunicació

Us proposem que us distribuïu en grups de 2-4 persones per tal de treballar i reflexionar sobre com creieu que la societat veu als joves a partir de la informació que us acompanyem:

Selecció de titulars de notícies sobre la gent jove

- La reflexión anónima sobre ‘niñatos malcriados’ que triunfa en las redes**
 Un texto colgado en el tablón de anuncios de un centro de salud de Pontevedra se hace viral. El autor los describe como "niñatos de 10 años con móviles de 600 pavos"
 El País, 26 d'abril de 2018
https://elpais.com/elpais/2018/04/25/mamas_papas/1524639855_655577.html
- Los jóvenes españoles se emborrachan para perder la vergüenza y ligar más**
 10 Minutos, 30 de juny de 2008
<https://www.20minutos.es/noticia/416045/0/alcohol/jovenes/espana/>
- Jóvenes más violentos**
 Los últimos sucesivos episodios de agresiones sexuales, peleas multitudinarias y altercados han abierto un vivo debate sobre si la juventud es hoy en día más violenta
 La Vanguardia, 14 de juliol 2019
<https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20190714/463356524442/jovenes-mas-violentos-agresiones-sexuales-peleas.html>
- Assassinat en un institut de Barcelona Rigau: “L’alumne pot haver tingut un brot psicòtic”**
 Els Mossos han traslladat el menor a una unitat de psiquiatria d'un hospital
 El País, 20 abril 2015
https://cat.elpais.com/cat/2015/04/20/catalunya/1429517734_522794.html

Selecció de notícies que parlen sobre la gent jove

- Nueva noche de botellón en Barcelona: la Guardia Urbana desaloja a más de 7.000 personas, Barcelona 15 de mayo del 2021.**
<https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20210515/noche-botellon-barcelona-desalojadas-7000-personas-playas-born-11725217>
- 7 ways young people are making a difference in mental health. 09th October 2020**
<https://www.weforum.org/agenda/2020/10/7-ways-young-people-making-a-difference-mental-health/>

(→)



Activitat alumnat

Imatges sobre gent jove

A partir del material facilitat, es demana que:

1. Reflexioneu com es representa als joves, com a grup, als mitjans de comunicació, i fins a quin punt creieu que aquesta és adequada.
2. Escriviu un llistat de característiques que han evidenciat sobre com són representats els joves.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Activitat alumnat

Segona part

Els joves als mitjans de comunicació

A continuació trobaràs unes afirmacions relacionades amb les malalties mentals i amb les persones que en pateixen alguna.

Individualment, llegeix cada una de les afirmacions i marca una creu en la columna corresponent, en funció de si consideres que l'afirmació és certa o no.

Abans, però i per tal de treballar aquest apartat, s'adjunta un llistat de contrapunts als mites i estereotips. Relats fets en primera persona dels guions de les ponències que realitzen els ponents del Programa Ments Despertes en diferents centres educatius de Barcelona i província.

- *He aprendido que nadie está exento de padecer alguna enfermedad y también ahora comprendo y no juzgo a las personas enfermas.*
- *En el hospital llegué a conocer a personas excepcionales que me han ayudado a sentirme otra vez YO MISMA y que soy capaz de seguir luchando con ilusión, más allá de la enfermedad.*
- *La malaltia m'ha permès iniciar un camí espiritual, d'autoconeixement i de creixement personal.*
- *He entès que tots passem per aprenentatges a la vida (alguns amb formes de malaltia mental) i trobar les causes ens permet sanar.*
- *Els meus dos trastorns m'han ensenyat que la falta d'amor et pot emmalaltir i l'amor sana. I no només els malalts mentals, sinó totes les persones*
- *Hay que saber diferenciar lo que es la enfermedad y lo que es la persona. Se suele justificar todo a la enfermedad. Hay muchos prejuicios, sobre todo por la desinformación o desconocimiento de estas enfermedades. Por eso mismo yo solo lo explico a familiares y amigos cercanos. Prefiero que me conozcan primero sin saberlo, esto hace que cuando se enteran se den cuenta que soy como cualquier otra persona.*

(→)



Activitat alumnat

Llistat de mites i prejudicis		Cert	Fals
1	Els problemes de salut mental són infreqüents	☐	☐
2	Les persones amb problemes de salut mental acostumen a ser persones violentes	☐	☐
3	Jo no tinc possibilitats de patir una malaltia mental	☐	☐
4	Les persones amb problemes de salut mental han d'estar tancades	☐	☐
5	Les persones amb malalties mentals greus no es poden recuperar	☐	☐
6	Les persones amb problemes de salut mental poden decidir per sí mateixes i fer una vida normalitzada (treballar, formar una família, etc.)	☐	☐
7	Les persones que tenen problemes de salut mental són poc intel·ligents	☐	☐
8	Les persones que tenen problemes de salut mental suposen un risc general per a la població si no estan hospitalitzades	☐	☐
9	Les persones amb problemes de salut mental tenen els mateixos drets que qualsevol persona	☐	☐
10	Les persones amb problemes de salut mental acostumen a ser persones violentes	☐	☐

Cada alumne exposa a la resta de companys de l'aula quina és la resposta que ha donat sobre cada una de les qüestions del llistat de mites i prejudicis, detallant els elements que els han fet optar per mostrar-hi acord o desacord.

MATERIALS DE REFERÈNCIA

Organització Mundial de la salut. WHO (2013). Mental health: a state of well-being. a: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es

BBC News Mundo, El País, 10 Minutos, La Vanguardia, La SER, el Periódico, la Opinión de Zamora, Diari Ara, XL Semana, Diario de Sevilla

Històries de vida. Programa Ments Despertes.



Activitat alumnat

Estigmatització de la malaltia mental

L'estigma fa referència a l'atribució de qualitats negatives i despectives sobre un col·lectiu de persones, les quals passen a ser vistes, pensades i tractades a través d'un prisma construït a força de prejudicis i manca d'informació. Les persones amb problemes de salut mental són considerades imprevisibles, incapaces per treballar i prendre decisions, poc intel·ligents, febles i agressives. Estereotips tots que no es corresponen amb la realitat, però que influeixen en les actituds i comportaments que els altres tenen cap a aquestes persones.

Aquest estigma i la discriminació com a conseqüència són la principal barrera que es troben les persones amb diagnòstic de trastorn mental per a la recuperació, el benestar i, en definitiva, per tenir una vida plena i normalitzada.

- **Pateixen l'aïllament social:** sovint tenen dificultats per parlar sobre la salut mental per por a la incomprensió i de vegades són rebutjats o ignorats un cop ho manifesten.
- **Se'ls exclou de les activitats socials:** estudiar, anar a comprar, llogar una casa, anar de vacances o unir-se a un club són coses a les quals de vegades no poden optar les persones amb problemes de salut mental per la discriminació que pateixen.
- **Tenen dificultats per aconseguir o mantenir una feina:** si manifesten en una entrevista laboral que tenen un diagnòstic de salut mental, és probable que se'ls discrimini en la selecció i no aconseguixin la feina, per la qual cosa de vegades ho han d'amagar. D'altra banda, algunes persones amb diagnòstic han estat acomiadades per raó de tenir un trastorn mental.
- **Els hi costa demanar ajuda:** moltes de les persones amb diagnòstic, per por a ser etiquetades, no acudeixen als serveis de salut mental fins que no pateixen una crisi greu, per la qual cosa la recuperació és més lenta i difícil.
- **Pateixen l'autoestigma:** assumeixen els estereotips i prejudicis socials com a propis des que reben el diagnòstic. Aquest autoestigma els fa autolimitar-se, tenir baixa autoestima o manca d'expectatives de recuperació.

Segons l'OMS, l'estigma per raó de salut mental és un problema global i la lluita per erradicar-lo ha de ser una prioritat en qualsevol societat lliure i democràtica.



Activitat alumnat

Avui dia les dades demostren que l'estigma en salut mental és una realitat:

El 80,1% de les persones amb un problema de salut mental a Catalunya han patit discriminació i estigma. D'aquestes, el 54,9% han estat discriminades bastant o molt freqüentment. Aquesta xifra es desprèn de l'estudi 'L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya 2016', realitzat per Spora Sinergies i la Universitat Autònoma de Barcelona.

L'activitat que es proposa a continuació consisteix en dues parts:



Activitat alumnat

Primera part

Joc "I si fos jo?"

Aquest joc permetrà reflexionar sobre com els estereotips es poden transformar en prejudicis, influenciant sobre els nostres comportaments o descriure quines etiquetes existeixen, es tenen o bé analitzar la manera d'actuar davant d'aquestes i fomentar el pensament crític. Adonar-se probablement que tothom utilitza estereotips, també prejudicis i que tractem i percebem les persones en funció d'aquestes idees i creences prèvies.

DESCRIPCIÓ DEL JOC

- Un cop tinguis l'etiqueta, enganxa-te-la al front en alguna part que sigui llegible. Durant una estona hauràs de representar l'etiqueta que portes enganxada.
- Has d'actuar i tractar a les persones de la mateixa forma que ho farien a la vida diària o com creuen que altres persones actuarien en funció de l'etiqueta que t'ha tocat.
- No està permès preguntar a l'altre què diu en la teva etiqueta.
- Després de 10 minuts d'interacció, has d'intentar endevinar quines etiquetes porten els teus companys.
- En acabat, es tracta d'endevinar les etiquetes dels teus companys.
- Durant la discussió posterior hauràs d'explicar com has endevinat, quina etiqueta tenien els teus companys, com et senties tractat i quines reaccions t'han provocat les actituds dels altres.



Activitat alumnat

Segona part

Apoderament

“Com volem viure junts?” Com viure junts, de tal manera que aquest viure sigui digne i just per a tothom? El repte és mantenir oberta aquesta qüestió, no per recrear-s’hi, sinó per experimentar des d’ella, per continuar vivint, respirant i obrint noves possibilitats de vida.

L’exercici consta de dues parts:

Pluja d’idees sobre el significat d’apoderament.

Experiències personals dels alumnes que possibiliten/impedeixen l’apoderament.

A partir de les respostes, us proposem fer UNA ÚNICA DEFINICIÓ entre totes les persones assistents a l’aula del concepte apoderament.

MATERIALS DE REFERÈNCIA

“Hacer un nextazo”, y otras 41 expresiones de su hijo que no conoce, El Pais.

https://elpais.com/elpais/2015/06/01/icon/1433161650_187368.html

BCN ANTIRUMORS. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/bcnaccioin-tercultural/ca/estrategia-bcn-antirumors/cataleg-activitats-antirumors>

Jaume Funes. <http://jaumefunes.com/paraules-i-escrits/articles-i-entrevistes-als-diaris/>

Psiquiatria, locura y sociedad. Saberes imperfectos | Laura Martin Lopez-Andrade | TEDxValladolid | <https://www.youtube.com/watch?v=slQQQSVyJw&feature=youtu.be>

ESTUDI GAM-GRUP AJUDA MÚTUA. RECERCA QUALITATIVA. Recerca Qualitativa 2017. Federació Salut Mental Catalunya. | <http://www.spora.ws/wp-content/uploads/2018/09/Estudi-GAM-en-salut-mental-a-Catalunya.pdf>

Video #sinfiltros. <https://www.youtube.com/watch?v=1e0BOOeLBY&feature=youtu.be>



Introducció a la gestió de les emocions

Primera part

Les metàfores intel·ligents

Parlem de dimensions a partir de les experiències que té una persona.

Seria alguna cosa així com poder diferenciar el que passa:

- **EN LA MENT:** els nostres pensaments i creences
- **EN EL COR:** les nostres emocions i sentiments
- **EN EL COS:** els nostres impulsos, accions, sensacions
- **EN L'ESPIRITUAL:** el transcendent, més enllà de tu mateix, incloent-hi els altres, a l'univers i al sentit global que té la Vida per a tu

Després de llegir quines són les dimensions de la persona, llegeix el fabulós mite d'Ícar:

En la mitologia grega, Ícar (en grec, Ἰκαρος) era fill de Dèdal i d'una esclava de Minos, rei de Creta, anomenada Nàucrate. Dèdal havia ensenyat a Ariadna la manera amb què Teseu podia sortir del laberint que ell mateix havia construït. Quan Teseu va haver mort el Minotaure, Minos, irritat va tancar Dèdal i el seu fill Ícar al laberint.

Per poder escapar d'aquell lloc, el seu pare va fabricar unes ales per tots dos amb plomes i subjectades amb cera. Abans de fugir el pare li va dir: "Ícar, fill meu, mantén-te a una alçada mitjana. Si voles molt baix, la humitat obstruirà les teves ales, i si ho fas molt alt, la calor fondrà la cera. Si no et separes de mi, no et passarà res". Però Ícar, ple d'orgull, no va escoltar els consells del seu pare i va començar a volar cap amunt per arribar fins al cel i la proximitat dels raigs del Sol va anar fonent la cera que mantenia les plomes unides i va fer que Ícar caigués a l'aigua mentre cridava al seu pare i s'enfonsés al mar. Finalment, el pare va trobar les restes de les ales i va maleir els seus invents. Va soterrar el cos del seu fill i va anomenar aquella terra Icària (i al mar on caigué mar d'Icària) en la seva memòria. Dèdal va arribar fins a Sicília, va dedicar un temple a Apol·lo i va oferir les seves ales al déu com una ofrena.



Activitat alumnat

Segona part

L'àgora desperta de les metàfores

Seguidament s'apuntarà al mural o pissarra la següent llista d'idees que són per tu, tenint en compte la teva experiència els factors que intervenen en la gestió i mediació de conflictes:

- **Autoestima:** un pilar vital per acomplir els teus projectes, mantenir la perseverança, acceptar que et mereixes el bo, mantenir-te resiliat quan les coses no surten, confiar en tu.
- **Assertivitat:** Capacitat d'autoafirmar-se en els propis drets, sense deixar-se manipular ni manipular als altres.
- **Actitud:** Encara que no podem canviar allò que succeeix sempre, podem triar l'actitud que adoptarem per afrontar-lo assumint la responsabilitat de manera honesta.
- **Acceptació:** Obligar els altres a canviar, exigir que es comportin d'una altra manera, aquella que considerem la millor, no acostuma a funcionar. A les relacions sanes, la norma no és canviar a l'altre, sinó acceptar. I en el cas que existeixi algun comportament de l'altra persona que ens iriti, l'opció és comunicar-l'hi perquè després ella decideixi si ha de canviar.

Anota, si ho vols, el llistat d'idees:



Activitat alumnat

Tercera part

Conductes de risc i gestió emocional

Et convidem a escriure a cada carta, a contestar algunes preguntes:

1. Quines coses afecten els conflictes?

--	--	--	--

2. Què puc fer per resoldre-ho?

--	--	--	--

3. Quines característiques m'agraden de mi mateix? (em fan feliç, sentir bé)?

--	--	--	--

Després de contestar les preguntes, continuarem compartint en grup:

1. Escriure en un mural només aquelles paraules que són convergents, sinònimes
2. Comentar entre tots, en primera persona i tenint en compte les experiències reals viscudes



Activitat alumnat

Què atrau de les drogues?

Us facilitem algunes dades actuals a tenir en compte sobre addiccions, pandèmia i salut:

Tot i que l'impacte de la COVID-19 en relació amb les drogues a escala mundial encara no es coneix del tot, molts estudis publicats al departament de salut de la Generalitat suggereixen que la pandèmia ha comportat un augment de les dificultats econòmiques que probablement farà que el cultiu il·lícit de drogues sigui més atractiu per a les fràgils comunitats rurals. L'impacte social de la pandèmia, que provoca un augment de la desigualtat, la pobresa i les condicions de salut mental, especialment entre les poblacions ja vulnerables, incrementen els factors que poden empènyer més persones a consumir drogues.

Entre els hàbits no saludables destaca el consum d'alcohol i tabac, que s'ha incrementat entre el 15% dels i les joves.

En l'àmbit emocional, les emocions més comunes per a 3 de cada 5 joves durant el confinament han estat la preocupació pel futur i l'avorriment, seguides d'altres com l'ansietat, l'estrès i l'apatia, que han afectat la meitat de la població jove.

Aquesta activitat s'estructura en diferents parts i té la intenció de generar un espai d'agora desperta on activar competències com l'empatia, l'escolta, la reflexió, la comprensió i interpretació de l'experiència de manera grupal i en primera persona.





Activitat alumnat

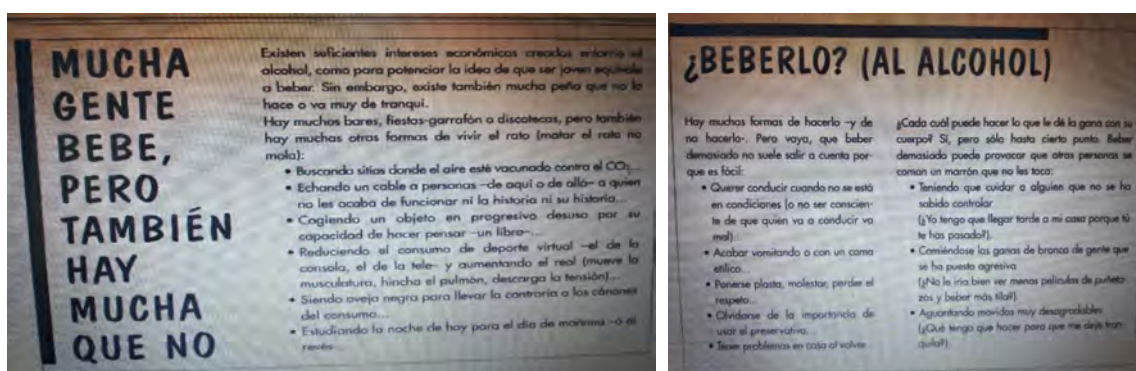
Primera part

“Molta gent beu. Però també hi ha molta que no”

Es projectarà en pantalla o projector el següent curt:

ELPEP.INFO https://www.youtube.com/watch?v=Rf38Mm_2wk0&feature=youtu.be

I es visualitzaran les següents imatges:



*Font: www.elpep.info

Contesta, un cop vist el curtmetratge i llegida la informació de les fotografies, les següents preguntes, tenint en compte la teva experiència:

Quins espais acostumes a participar i utilitzar en el teu temps lliure?

Quina és la teva experiència sobre els continguts de les imatges i el vídeo?



Activitat alumnat

Segona part

Sota el paraigua de l'assertivitat

En primer lloc, presentem algunes definicions d'assertivitat:

“La expresión abierta de las preferencias por medio de palabras o acciones de una manera tal que haga que los otros las tomen en cuenta”. (McDonals 1978)

“La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso al castigo”. (Rich y Shroeder, 1976)

“La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos”. (Rimm y Master 1974)

I seguidament et convidem a realitzar el JOC DE L'ASSERTIVITAT “ÉS LA MEVA CADIRA!”. T'expliquem quines són les normes del joc:

1. Fem sortir de l'aula la meitat del grup i ens assegurem que no puguin sentir el que passa a l'interior.
2. Amb el grup d'alumnes que s'han quedat a l'aula, arraconem la meitat de les cadires i fem que cada alumne s'assegui en una de les cadires disponibles. Els indiquem que no han de cedir la cadira als companys de fora o que només la poden cedir si l'altra persona els convenç de fer-ho de manera respectuosa.
3. Diem als alumnes que han sortit de l'aula que ja poden entrar i que han d'escollir una de les persones que estan assegudes i convèncer-la que els cedeixi el lloc. Cap dels dos grups no coneix les instruccions que ha rebut l'altre grup.
4. Observem el que passa sense interrompre i anotem tot el que després vulguem comentar amb tot el grup.
5. Iniciem un DEBAT sobre com s'han sentit uns i altres, quins pensaments han tingut, amb quines dificultats s'han trobat, què haurien volgut fer i no s'han atrevit a fer, etc.

MATERIALS DE REFERÈNCIA FACILITATS PER LA TAULA TÈCNICA DE SALUT MENTAL I ADDICCIONS AJUNTAMENT DE SANTA COLOMA DE GRAMENET

La UNAD- PROJECTE Dreceres: <https://www.unad.org/el-comic.php>

EI CJB-CENTRE JOVENTUT DE BARCELONA: <https://www.cjb.cat/blog/2018/05/comics-enpetitesdosis/>

EL PEP: www.elpep.info

TABAC- AJUNTAMENT DE SABADELL. Sabadell: <https://www.youtube.com/watch?v=Bwp1FCe9iug>

INFORME L'estat de la situació per la covid-19 i el confinament a Barcelona Valoracions des de les taules de salut mental: http://www.spora.ws/wp-content/uploads/2020/06/Informe-confinament_Taules-Salut-Mental_v1.pdf

Informe Drogues 2021 de l'UNODC: els efectes de la pandèmia augmenten els riscos derivats de les drogues; els joves subestimen els perills del cànnabis: <https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/unodc-21>

Campanya “Aceptamos el Reto” FAD 2021: <https://aceptamoselreto.fad.es/>



Activitat alumnat

Prendre partit

Què és el bullying?

Quan parlem d'assetjament escolar, bullying, és molt possible que si fas memòria recordaràs alguna vegada en la qual s'han burlat, t'han insultat o amenaçat, o potser, fins i tot, t'han agredit físicament. Aquestes situacions ens fan enfadar o posar-nos tristos. Sovint, l'assetjament comença amb una broma que a poc a poc va derivant en un atac continu cap a la persona.

Davant d'això l'única manera de combatre el bullying a l'escola és la cooperació entre tots els que hi estan implicats: mestres i professors, pares, alumnes, personal no docent...





Activitat alumnat

Primera part

Col·loqui

Us animem a visionar el curtmetratge LA CLASSE realitzat a l'Espai Jove Garcilaso d'una durada de 5:33 minuts. <https://www.youtube.com/watch?v=3DscmgCMlcY>

Un cop visualitzat, us proposem contestar a algunes preguntes relacionades amb la vostra pròpia experiència:

Què li succeeix per dins a un nen/a o jove quan pega? Què vol comunicar amb això? Què vol mostrar? Se sent inclòs dins el grup classe? Com es relaciona amb l'agressivitat? Com es relaciona amb la vulnerabilitat?

Quines creus que són les causes possibles? Qui participa? Com podem gestionar per prevenir el bullying? Com un jove pot rebre ajuda si està vivint bullying?



Activitat alumnat

Segona part

Disseny d'un pòster

Us convidem a ser creatius i publicitaris per fer una campanya de prevenció i acompanyament al bullying a través del disseny d'un pòster.

Val a dir que és important que el pòster s'entengui com un eslògan publicitari. Cal posar un títol tipus eslògan publicitari: incloure alguna frase que atregui l'atenció amb una frase curta, sonora, suggerent, poètica o que es contagii. Les paraules o dades que s'utilitzin han de ser certes i contundents amb la intenció preventiva que volen expressar.

Els elements que ha d'incorporar el pòster són:

- Eslògan/Títol del pòster
- Dades actualitzades com figures, gràfiques, fotografies i taules corresponents a l'entorn, al territori on s'ubica el teu centre educatiu
- Tria la teva solució!: fes una proposta de campanya de prevenció i solucions davant la detecció del bullying: Com combatre el bullying al teu centre educatiu?

El resultat final del pòster: obrim l'aula!

Per finalitzar, et proposem que comparteixis l'experiència amb altres companys i companyes del centre educatiu. Busca i organitza amb el professor o tutor de la teva classe un dia per convidar altres alumnes i presentar la vostra campanya i explicar breument com ha sigut el procés de creació del pòster i comentar les possibles vies de diàleg i solucions davant la detecció de bullying.

MATERIALS DE REFERÈNCIA

Curtmetratge LA CLASSE. Curt Foro. Juliol 2015. Càmeres i Acció.

<https://www.youtube.com/watch?v=3DscmgCMIcY>

QUÈ HI HA DARRERE DEL BULLYING? L'OFICI D'EDUCAR

<http://www.ccma.cat/catrado/alcarta/lofici-deducar/el-bullying/audio/1005500/>

UNA LECCIÓN DIARIA: #STOPViolenciaInfantil EN LAS ESCUELAS. Unicef

<https://www.unicef.es/publicacion/una-leccion-diaria-stopviolenciainfantil-en-las-escuelas>

DIXIT GENERALITAT DE CATALUNYA: CONFERÈNCIA BULLYING

https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Noticies/dixit_vic_conferencia_bullying_ciberbullying.html

Posa't en contacte amb nosaltres!

Grup SOM VIA

C. Natzaret, 119 - 129 · 08035 Barcelona

Tel. 93 435 15 79 / 93 456 24 95

sgarcia@somvia.org · info@somvia.org

www.somvia.org



AMB LA COL·LABORACIÓ:



Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF



AMB EL SUPORT:

