

Programa Ments Despertes

MIRA LA SALUT MENTAL AMB UNS ALTRES ULLS

— Dossier
pedagògic
per a centres
i agents
educatius



GRUP
SOM VIA

Presentació
pàg. 03

Programa d'activitats

Activitat

/01

Salut mental i jo
pàg. 05

Activitat

/02

Mites sobre salut mental
pàg. 14

Activitat

/03

Estigmatització de la malaltia mental
pàg. 26

Activitat

/04

Introducció a la gestió de les emocions
pàg. 33

Activitat

/05

Què atrau de les drogues?
pàg. 41

Activitat

/06

Prendre partit
pàg. 47

Presentació

Un espai formatiu transformador en salut mental.

Una oportunitat per avançar, per trencar tabús i estigmes.

Ments Despertés és una acció formativa en prevenció, promoció de la salut mental i la lluita contra l'estigma adreçada a l'alumnat d'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius dels centres educatius de tot Catalunya. Adaptat a cada necessitat, és també recurs formatiu per a universitats i professionals.

Des del Grup SOM VIA fem una aposta decidida per apropar la realitat de la salut mental a través de l'educació. Aquesta és, en efecte, la millor eina per avançar i impulsar el canvi d'actitud individual i comunitària i la clau d'accés cap a una societat més avançada, alhora que integradora i amb oportunitats de vida per a tothom.

El Programa Ments Despertés que ara us presentem, està liderat per un equip de voluntàries i voluntaris amb experiència i diagnòstic en salut mental. Són protagonistes en primera persona, agents de canvi amb veu en el context educatiu. Són un equip empoderat, estable, amb actitud de compartir, transformar i transmetre experiència a través d'un diàleg íntim, generador de coneixement entre joves i adolescents, també entre el professorat. Perquè veritablement és a l'escola on comença tot.

Els protagonistes Ments Despertés són persones amb la suficient expertesa, formació i recorregut en el trastorn per poder ajudar i ser referència a d'altres. I no s'acaba aquí, perquè alhora significa assimilar un diagnòstic i compartir un relat propi amb un doble compromís, a dins i a fora de l'aula, amb la comunitat i amb un mateix.

Amb tot això, Ments Despertés és avui **Primer Premi Voluntariat de la Generalitat de Catalunya** i **Tercer Premi Nacional en els Premis Afectivo/Efectivo**, organitzat per Càtedras en la *Red i Laboratorios Janssen*. Alhora, forma part del Comitè Editorial del Clúster de Salut Mental Catalunya, participa en la formació dels futurs professionals de l'educació social i la pedagogia, també en el Livinglab d'Irsi Caixa per al desenvolupament dels hàbits saludables de la ciutat de Barcelona o en les taules tècniques de diversos ajuntaments per al foment dels drets i la vida digna, entre d'altres.

Aquest dossier pedagògic és l'espai essencial de referència on poder aprofundir i conèixer el relat i els sabers que formen el seu contingut. Aporta recursos i propostes educatives, també suggeriments d'activitats. És el marc de referència que fa possible pensar, parlar en veu alta i acostar la salut mental a l'aula.

Teniu a les mans sis activitats realitzades en co-autoria pels voluntaris i voluntàries del Programa. Són activitats que recomanem orienteu abans i després del cicle de ponències, amb la intenció d'afavorir l'apropament al programa.

Amb la voluntat d'esdevenir còmplices en aquest trajecte, agraïm la vostra participació, amb la seguretat de crear plegats un procés formatiu útil i enriquidor per a tothom, tant a dins com a fora de l'aula.

Programa d'activitats

Dossier pedagògic per a centres i agents educatius:

Activitat

/01

Salut mental i jo



Durada

1 hora



Material

Papers en blanc i bolígrafs.

Objectius

- + Ampliar el concepte de salut i la seva definició (incloure els conceptes de salut física, salut mental i salut social).
- + Comprendre el concepte de salut mental.
- + Conèixer i identificar els elements que afecten (o poden afectar) sobre la pròpia salut mental (positivament i negativament).
- + Reflexionar sobre què és ser jove amb bona salut mental.
- + Realitzar un exercici des del JO, en primera persona.



Desenvolupament de la dinàmica

Actualment, tothom disposa de molta informació i recomanacions que ens permeten tenir cura de la nostra salut física, però i del nostre benestar emocional?

Tenint en compte que l'aula és un espai d'aprenentatge, diversitat, textures i colors diferents, volem promoure una activitat plena de dinamisme i operativitat que acosti als alumnes el concepte de salut mental.

Què és la salut mental?

Segons l'Organització Mundial de la Salut és **"l'estat de benestar emocional i social que permet a la persona ser capaç de realitzar-se, fer front a l'estrès normal de la vida, treballar productivament i profitosa, per ser capaç de contribuir i participar en la seva comunitat"**.

Així doncs, podem afirmar que la salut mental està totalment relacionada amb la qualitat de vida de la persona (el JO) i la capacitat de gaudir-la, i afecta a tots els àmbits de relació interpersonal: familiar, laboral i social. L'escriptora i antropòloga, Rita Segato deia que el "jo" necessita nodrir-se de vincle, arrelament, cura i aprenentatge: "Un camí de la bona vida". És per aquest motiu, que cal parlar en primera persona.

Les dades mostren que els problemes de salut mental són molt més comuns del que pensem:

- Una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut.
- El 23,7% de la població catalana de més de divuit anys presentarà al llarg de la seva vida un trastorn mental, segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Notes al professorat

Primera part

Lectura individual. Reflexió des del meu jo.

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

En primer lloc, es proposa 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

Un cop finalitzada la lectura, s'animarà l'alumnat a dur a terme la següent activitat en 10 minuts:

T'has preguntat mai què és per a tu la salut mental i què t'aporta benestar emocional? Sovint pot ser difícil posar-ho en paraules. Et proposem escriure totes aquelles idees 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?"

És un punt de partida, que té com a objectiu convidar l'alumne a reflexionar des del seu JO, sobre què és la salut mental a partir de la pròpia experiència, combinant la veritat emocional amb recursos personals com l'assertivitat, l'optimisme, la resiliència, la fortalesa o la imaginació.

A partir d'aquesta reflexió personal i del text indicat, **es suggereix que l'alumne escrigui tots aquells conceptes que el connectin amb la idea de salut mental i benestar emocional. També podem convidar-los a escriure el seu propi relat.**

El professorat tindrà un paper clau a l'hora d'acompanyar l'alumnat en aquesta activitat, animant-los a passar del pensament a l'escriptura, amb el poder positiu de les paraules!

Notes al professorat

Segona part

Lectura compartida

Es convidarà l'alumne a realitzar una lectura per parelles del relat de la Lucia:

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 de esta enfermedad y que no se hace visible ante la Sociedad. 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



Notes al professorat

Tercera part

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

Es proposa per parelles **escriure un llistat de frases, conceptes o paraules que els sorgeixin** 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), **amb relació a la salut física, emocional i mental.**

Es recomana llistar per columnes (salut física, salut social i salut mental) cada frase, concepte o paraula.

Passats 10 minuts, cal que el/la professor/a plantegi tres columnes a la pissarra, de cara a llistar les frases, termes i paraules proposades a l'aula.

Generalment, la majoria dels aspectes que plantejarà l'alumnat se centraran en el concepte de salut física, de manera que és possible que al final es visualitzi un gran des-

nivell entre la columna "Salut física" i les columnes "Salut mental" i "Salut social".

Si és el cas, s'ofereix un marc on plantejar qüestions, com per exemple:

- Per què acostumem a pensar la salut només en termes físics? Existeix la salut mental?
- Què és la salut mental? Quina diferència hi ha entre salut física i salut mental?
- Coneixeu alguna malaltia mental o alguna persona propera diagnosticada?
- Creieu que és important la salut mental?

Aquí el professorat pot indicar diferents exemples d'aspectes relacionats amb la salut física, mental i social, i entre tots, es comenta la seva importància.

A manera d'exemple, i per si és d'ajuda, tot seguit es detallen alguns conceptes:

Salut Física

- No tenir malalties ni dolor
- Tenir energia
- Estar en forma
- Estar ben alimentat
- Dormir bé

Salut Mental

- Ser feliç
- Sentir-se realitzat
- Gaudir de la vida
- Tenir objectius de futur
- Ser optimista
- Tenir capacitat per superar els problemes o moments de crisi
- Tenir sentit de l'humor
- Ser capaç de riure's de si mateix

Salut Social

- Tenir bones relacions socials (família, amics, entorn, comunitat, etc.)
- Sentir-se valorat pels altres
- Sentir-se capaç d'influir sobre l'entorn
- Sentir-se capaç de ser creatiu
- Ser capaç d'aprendre, de treballar i tenir èxit

Notes al professorat

Quarta part

Debat "Salut mental i jo"

Per tal de profunditzar en el concepte de salut mental de manera participativa, es proposa que el professorat moderi un debat que fomenti la participació de tot l'alumnat.

La idea és generar un espai de converses a partir del nostre propi JO. Conversar ens obre finestres en la ment. Ens fa mantenir "la ment desperta". No només és un plaer, és necessari per sobreviure al caos del nostre temps.

És per aquest motiu, que **suggerim com a punt de partida reflexionar sobre com es pot definir un jove amb una bona salut mental. S'animarà primer a l'alumnat a formar petits grups (4-6 persones) per treballar-hi durant 10 minuts. En acabat, 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 en positiu i negatiu.**

Per si és d'ajuda, de cara a comentar les respostes i definicions dels alumnes, el/la professor/a pot tenir en compte els següents elements:

Un/a jove amb una bona salut mental és aquella persona que té la capacitat i l'habilitat per

- Desenvolupar-se en l'àmbit psicològic, emocional, social i intel·lectual.
- Iniciar, desenvolupar i mantenir relacions socials mútuament satisfactòries.
- Saber buscar i gaudir de moments de soledat.
- Ser conscient dels altres i tenir empatia.
- Jugar i aprendre.
- Desenvolupar un sentit d'allò que està bé i el que està malament.
- Resoldre o afrontar problemes i contratemps de manera satisfactòria i aprendre d'ells.

Després de realitzar aquest exercici, es proposa fer una reflexió final sobre què és la salut mental i quines coses afecten la nostra salut mental.

La manera com afrontem (el nostre JO) les situacions, les pors, les preocupacions ens diferencien a cadascú de nosaltres i poden determinar la nostra felicitat. Una gestió inadequada de les nostres emocions tindrà un efecte directe en la nostra capacitat de gaudir la vida.

Aquí podem recalcar que el concepte de salut engloba tant la salut física com la salut mental. La salut no només és l'absència de malalties, sinó que té múltiples aspectes i inclou elements personals, socials, relacionals, etc.

S'acompanyen alguns conceptes per al professorat:

Coses que afecten de manera positiva a la meva salut mental (em fan més feliç):

- Sentir-me en forma
- Sentir que tinc salut
- Tenir amics
- Tenir objectius i lluitar per assolir-los (per exemple, acadèmics)
- Anar de vacances
- Tenir pensaments positius: "Ho puc fer", "Sóc una bona persona", etc.

Coses que afecten de manera negativa a la meva salut mental (em fan menys feliç):

- Mala relació amb els companys: bullying, burles, etc.
- Discussions a casa
- Enfadar-se o renyir amb els amics
- Tenir pensaments negatius: "Mai ho aconseguiré", "Les coses dolentes sempre em passen a mi", etc.

MATERIALS DE REFERÈNCIA

Conferència de Rita Segato i diàleg amb Gabriela Wiener. La ciutat de les dones, 15 d'octubre 2018:
<https://www.cccb.org/ca/activitats/fitxa/conferencia-de-rita-segato-i-dialeg-amb-gabriela-wiener/229662>

Organització Mundial de la salut.

WHO (2013). Mental health: a state of well-being. a:

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es

WHO (2003). Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions:

https://www.who.int/mental_health/media/en/785.pdf

Històries de vida. Programa Ments Despertes.

Activitat /01



Activitat alumnat

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

Espectura 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.**

Mites sobre salut mental



Durada

1 hora

Objectius

- + Comprendre el procés de categorització i homogeneïtzació que es realitza socialment de diferents grups o col·lectius (joves, persones amb problemes de salut mental, etc.)
- + Fer una reflexió sobre la idoneïtat de la imatge que es transmet als mitjans de comunicació relacionada amb aquests col·lectius.
- + Prendre consciència dels mites i estereotips més freqüents associats a la salut mental, i del seu vincle amb els prejudicis i els processos de discriminació.



Desenvolupament de la dinàmica

Malauradament, encara avui dia existeixen prejudicis respecte al 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 salut mental.

Aquesta activitat és de caràcter grupal i el leit-motiv són els mitjans de comunicació, per entendre i pensar col·lectivament sobre la construcció social de la malaltia mental seguint la idea de RETRAT. Reconèixer altres diversitats humanes com és la malaltia mental, què genera discriminació i estigma, així com prendre consciència dels mites i estereotips.

Notes al professorat

Primera part

Lectura individual. Els joves als mitjans de comunicació

El/la professor/a planteja als alumnes que opinin sobre com creuen que la societat veu als joves.

L'alumnat es distribueix en grups de 2-4 persones per tal de treballar la primera part de la fitxa de l'activitat de l'alumne, on s'incorpora la següent informació:

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/>

Notes al professorat

Imatges sobre gent jove

A partir del material lliurat, se'ls demana que:

1. Reflexionin sobre com es representa els joves, com a grup, en els mitjans de comunicació i fins a quin punt creuen que aquesta representació és adequada.
2. Escriguin un llistat de característiques que han evidenciat sobre com són representats els joves.

Un cop acabat, és bo que el/la professor/a faci una pausa, on cada grup d'alumnes explicarà a la resta del grup de classe aquells aspectes identificats i es generi una àgora compartida.

Per guiar la reflexió sobre com es representen els joves als mitjans de comunicació es poden tenir en compte els següents aspectes:

1. Els/les joves freqüentment es tracten com un grup demogràfic i no com a persones individuals. Això afavoreix el fet de percebre els joves com un grup homogeni així com el manteniment de certs estereotips.
2. En certes notícies s'assumeix que els joves són rebels, amb conductes antisocials, que fan actes vandàlics, que no es preocupen pels altres, etc.
3. Part del llenguatge que s'utilitza per a descriure la gent jove acostuma a ser despectiu o pejoratiu, amb termes com "ni-ni", antisistema, delinqüents, etc.
4. La joventut s'associa al conformisme, a la inactivitat, a la manca de ganes de treballar, etc.
5. Imatge dels joves com a grup narcisista i hedonista, centrat en l'oci, consumidor de begudes alcohòliques i altres substàncies tòxiques, amb poc respecte pels altres i amb falta de maneres.



Notes al professorat

Segona part

Llistat de mites i prejudicis

Es proporciona a cada alumne un llistat de mites i prejudicis i es demana que tot l'alumnat la completi, indicant si creu que les afirmacions que hi ha llistades són certes o falses.

Per tal de treballar aquest apartat, s'adjunta un llistat de contrapunts a aquests mites i estereotips. Relats fets en primera persona a partir dels guions de les ponències que es realitzen al Programa Ments Despertes en els 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. No només en el cas dels 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 dan cuenta que soy como cualquier otra persona.*

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.

Respecte a cada afirmació, aquí el professorat va introduint elements de reflexió per trencar els diferents estereotips que vagin apareixent.

Notes al professorat

Elements de reflexió per a les diferents afirmacions que hi ha en el qüestionari:

1. Els problemes de salut mental són infreqüents (FALS).

Les dades demostren que els problemes de salut mental són més comuns del que ens pensem:

- Una de cada quatre persones experimentarà un problema de salut mental en algun moment de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut.
- El 23,7% de la població catalana de més de divuit anys presentarà al llarg de la seva vida un trastorn mental, tal com diu el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

2. Les persones amb problemes de salut mental acostumen a ser persones violentes (FALS)

Només el 3% de les persones amb problemes de salut mental comet actes violents, i aquest és un percentatge que està per sota de la mitjana de la població general.

Una persona amb un trastorn mental pot cometre un acte violent, de la mateixa manera que una persona sense problemes de salut mental també pot cometre actes violents, ja que les causes de la violència no es troben en la malaltia mental. De la mateixa manera que la majoria de la població no és ni violenta ni agressiva, tampoc ho és el conjunt de les persones amb problemes de salut mental.

Sí que és cert que existeixen alguns trastorns mentals concrets que poden desenvolupar, en moments molt puntuals, conductes agressives cap a un mateix o cap a l'entorn familiar, quan la persona que les pateix no està sota tractament. Malgrat això, el tractament adequat de la malaltia i dels seus símptomes redueix al mínim aquest tipus de perills.

3. Jo no tinc possibilitats de patir una malaltia mental (FALS)

De la mateixa manera que succeeix amb els altres tipus de malalties, tots tenim una certa probabilitat de tenir problemes de salut mental. Es calcula que un 20% dels adolescents i joves del món tenen problemes de salut mental. Una de cada quatre persones pateix una malaltia mental al llarg de la seva vida.

Tenir una certa predisposició genètica a patir una malaltia mental és un factor de risc important, però els factors socials i ambientals també poden ser determinants, per la qual cosa tots hi estem exposats.

4. Les persones amb problemes de salut mental han d'estar tancades (FALS)

Actualment, la major part de les persones amb problemes de salut mental són tractades en l'àmbit comunitari, per tal que puguin normalitzar la seva vida i

Notes al professorat

integrar-se socialment. De fet, s'ha vist que quan les persones són ateses en la comunitat evolucionen millor i durant més temps que quan es tracten en un hospital.

Alhora, l'aïllament de la societat reforça la imatge pública dels malalts mentals com a persones estranyes i perilloses, cosa que contribueix a l'estigma i al rebuig de la societat. Per sort, ha quedat enrere l'època on les persones amb problemes de salut mental passaven la major part de la seva vida ingressades en centres d'asil o bé tancades a casa. Tanmateix, cal dir que en l'actualitat no ha desaparegut del tot l'estigmatització del malalt mental, i això encara provoca que moltes persones amb algun trastorn mental no acudeixin a rebre tractament.

5. Les persones amb malalties mentals greus no es poden recuperar (FALS)

Amb un tractament adequat, les malalties mentals es poden controlar i les persones amb malaltia mental poden recuperar-se, és a dir, poden viure, treballar, aprendre i participar íntegrament en la comunitat en la qual viuen.

Cada vegada hi ha millors tractaments, i es poden anar mantenint tot el temps que sigui necessari perquè la persona pugui tenir una vida el màxim de normalitzada. El tractament farmacològic –amb medicaments– és molt important, però la integració de la persona a la societat només es pot aconseguir amb l'ajuda de tothom.

6. Les persones amb problemes de salut mental poden decidir per si mateixes i fer una vida normalitzada (treballar, formar una família, etc.) (CERT).

La malaltia mental no suposa, en si mateixa, cap impediment per a poder estar totalment integrat a la societat. Les persones afectades treballen, estudien, tenen família, fills, surten a sopar amb amics, etc. És a dir, són persones com qualsevol altra i fan activitats similars. Amb un bon tractament mèdic i farmacològic i amb un bon suport per part de l'entorn familiar i social, poden fer una vida completament normalitzada, perquè aquests factors eliminen les limitacions que els suposa la malaltia. L'única diferència és que necessiten un suport que afavoreixi la seva autonomia personal i el poder dur a terme una vida independent.

7. Les persones que tenen problemes de salut mental són poc intel·ligents (FALS)

Sovint s'associa la malaltia mental amb el "retard mental", però cal dir que es tracta de dues qüestions completament diferents.

La discapacitat intel·lectual (terme molt més adient que el de "retard mental") fa referència a l'existència de certes limitacions en el funcionament intel·lectual de la persona i a dificultats en relació amb certes habilitats i destreses de la vida quotidiana. Per contrast, les persones amb problemes de salut mental presenten una

Notes al professorat

gran diversitat intel·lectual, exactament com en el cas de la població general. Així, per exemple, podem trobar a persones amb problemes de salut mental que tenen una bona educació, estudis universitaris i un desenvolupament intel·lectual molt alt. La discapacitat intel·lectual no és un tipus de malaltia mental. És quelcom amb el que es neix. Tanmateix, la majoria de nens amb discapacitat intel·lectual poden aprendre a fer moltes coses. En canvi, la malaltia mental pot aparèixer en qualsevol moment, al llarg de la vida; es pot donar en qualsevol persona, sigui quin sigui el seu nivell intel·lectual; i es pot tractar i controlar.

8. Les persones que tenen problemes de salut mental suposen un risc general per a la població si no estan hospitalitzades (FALS)

Moltes recuperacions i tractaments no necessiten hospitalització i en cas necessari, els ingressos són temporals. Els centres psiquiàtrics, en l'actualitat, ja no són institucions d'aïllament i internament.

9. Les persones amb problemes de salut mental tenen els mateixos drets que qualsevol persona (CERT)

Tothom té salut mental, igual que tothom té salut física. Ambdues canvien durant la nostra vida i, com el nostre cos, la nostra ment es pot sentir malament. Per tant, els drets són els mateixos per a totes les persones, independentment de la malaltia que es pateix.

10. Les persones amb problemes de salut mental acostumen a ser persones violentes (FALS)

Les persones que pateixen un trastorn mental no tenen més conductes violentes que la resta de la població. De fet, tenen més probabilitat de ser víctimes que autors d'actes violents. A més, normalment eviten les situacions violentes, ja que els hi generen un estrès excessiu. La majoria dels crims violents i homicidis són comesos per persones que no tenen cap trastorn mental. Tenir un caràcter agressiu és independent del patiment d'un trastorn mental.

Activitat
/02



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.



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.

Estigmatització de la malaltia mental



Durada

1 hora

Objectius

- + Prendre consciència del que és patir una malaltia mental.
- + Empatitzar i reconèixer el malestar emocional com a part de la resignificació humana i no com una tragèdia solitària.
- + Comprendre com se sent una persona que ha estat estigmatitzada.
- + Trobar una definició de la paraula apoderament i posar exemples.
- + Pensar col·lectivament recursos personals per a la gestió del patiment i el malestar emocional.



Desenvolupament de la dinàmica

L'estigma fa referència a l'atribució de qualitats negatives i despectives sobre un col·lectiu de persones, les quals passen a ser visites, 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 aquest col·lectiu.

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 acomiadats per raó de tenir un trastorn mental.

- **Els hi costa demanar ajuda:** moltes de les persones amb diagnòstic, per por a ser etiquetades, fins que no pateixen una crisi greu no acudeixen als serveis de salut mental, 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 i aquest autoestigma els fa autolimitar-los, 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 eradicar-lo ha de ser una prioritat en qualsevol societat democràtica i lliure.

Avui, 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.



Notes al professorat

Primera part

Joc "i si fos jo?"

DESCRIPCIÓ DEL JOC

- Triar les etiquetes i posar-les a un paper adhesiu.
- Cal que hi hagi etiquetes per a tot el grup classe.
- Enganxar cada etiqueta al front de cada alumne o en alguna part que no li permeti llegir quina és la que correspon.
- Deixar que els alumnes interactuïn i es barregin per la sala o aula, parlant sobre algun tòpic d'interès actual o amb la intenció de preparar-se o anar a una festa.
- Els alumnes han d'actuar i tractar 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 els hi correspon.
- No està permès preguntar l'altre què diu en la teva etiqueta.
- Després de 10 minuts d'interacció, els alumnes han d'intentar endevinar quines etiquetes porten i comprovar si han encertat.
- Durant la discussió, els participants han d'explicar com l'han endevinat, quina etiqueta tenien, com se sentien tractats i quines reaccions provocaven en ell l'actitud dels altres.
- És una forma de fer conscient que tothom té prejudicis i estereotips cap als altres i que condicionen la nostra interacció amb elles.
- L'activitat permet veure com triem a partir de les imatges mentals que se'ns han creat quan veiem un determinat perfil sense saber més sobre la persona.
- D'aquesta manera ens adonem que moltes vegades sense voler, tothom té imatges preconcebudes que determinen i influeixen les nostres eleccions, pensaments i comportaments.

ETIQUETES

Gocho, Trolejar, Shippear, Fer un match, Random, Bipolar, Empanat, Entusiasmat, Exitós, Seductora, Respectuós, Afectuós, Parella tòxica

Notes al professorat

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.

Apoderar-se vol dir que la persona pren decisions sobre la seva pròpia vida.

Es tracta que els alumnes puguin pensar i conversar sobre la definició que tenen ells i elles sobre situacions, contextos i experiències on poden començar a entrenar l'apoderament:

L'exercici consta de dues parts:

1. Pluja d'idees sobre el significat d'apoderament.
2. Experiències personals dels alumnes que possibiliten/impedeixen l'apoderament.

A partir de les respostes, el professorat ha de plantejar preguntes de reflexió a l'aula i es discuteix conjuntament per fer UNA ÚNICA DEFINICIÓ.

Segons Art Social:

- *“L'apoderament individual es diu autoapoderament i enfortiment dels mitjans personals i professionals per a un millor ús de les capacitats, les energies i el potencial. Significa convertir-se en agents de la nostra pròpia vida i treball, significa saber com ser innovador i generador, com mobilitzar el millor per a la nostra expressió i creixement. L'empowerment comporta un poder real dins de les persones que actua sobre el seu sentit de benestar i d'autoeficàcia, un poder que té a veure amb variables com ara la motivació, la confiança en si mateix, l'energia psíquica, la tendència al control intern enfront de l'exercit des de fora”*

Font: <https://www.artsocial.cat/articulo/empoderamiento-desarrollo-las-personas/>



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 País. https://elpais.com/el-pais/2015/06/01/icon/1433161650_187368.html

BCN ANTIRUMORS. Ajuntament de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/bcnacciointercultural/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-men-tal-a-Catalunya.pdf>

Video #sinfiltros. <https://www.youtube.com/watch?v=1e0BOOeLByY&feature=youtu.be>

Activitat

/04

Introducció a la gestió de les emocions



Durada

1 hora

Objectius

- + Treballar la intel·ligència emocional, així com la correcta identificació i gestió d'emocions de forma òptima.
- + Comprendre i identificar els elements que afecten (o poden afectar) la pròpia salut mental (positivament i negativament).
- + Reflexionar sobre vies de canvi, on poder buscar ajuda, i quan és el moment d'explicar-ho als altres.
- + Identificar espais de la vida quotidiana i de temps lliure, on apareixen conflictes i com ha sigut la gestió dels mateixos.
- + Compartir de manera grupal quines són les conductes de risc i hàbits saludables.



Desenvolupament de la dinàmica

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

Com és conegut, els éssers humans tenim 3 centres d'Intel·ligència, que corresponen a les 3 primeres dimensions citades i a 3 parts ben diferenciades del cervell. Aquest model va ser desenvolupat per Paul McLean, i se'n diu Cerebell Triun:

1. **Neocòrtex.** És l'escorça externa del cervell, la més evolucionada. Ens defineix com a humans i ens diferencia dels altres animals. S'encarrega de les funcions relacionades des del pensament abstracte: pensar, entendre, comparar, analitzar, planificar, qüestionar, memoritzar...
2. **Sistema Límbic.** Per sota del Neocòrtex, és la part del cervell que gestiona les emocions. Destacariem l'amígdala, la part més instintiva, que funciona com a "pilot

automàtic" i és la que pren les regnes de la situació quan ens "segresta". Evolutivament, compartim el Sistema Límbic amb la resta dels mamífers, ja que apareix per la necessitat de relacionar-nos (els mamífers també es relacionen en grups).

3. **Cervell Reptilià.** És el cervell més antic i controla reaccions de lluita i fugida, atès que està a càrrec de la supervivència. Compartim aquesta estructura, com el seu nom indica, amb animals poc evolucionats com els rèptils. Es refereix als impulsos, accions, sensacions en el cos, i a algunes conductes simples, instintives, automàtiques.

Encara que són parts diferenciades i bastant independents en el que a les seves funcions es refereix, estan funcionant alhora durant tot el temps. És a dir, hi ha activitat cerebral en cadascuna d'elles i en tot moment.

I d'aquestes deriven els 3 nivells d'Intel·ligència que observem i desenvolupem al llarg de la Vida. De manera informal, quan dediquem un temps a conèixer-nos, a qüestionar-nos, a fer autocrítica, a revelar els propis patrons emocionals i conductuals, a acompanyar a altres persones en les seves emocions, a respirar abans de cedir a un impuls que has après que no té bons resultats... I de manera més formal quan fas formació en competències i habilitats o quan duus a terme un procés terapèutic.

Intel·ligència Intel·lectual. Es refereix a la capacitat d'utilitzar amb encert les funcions de la

ment pensant: entendre, planificar, memoritzar, qüestionar, plantejar i analitzar des de la lògica. La part del cervell que la gestiona és el Neocòrtex. És la que ens defineix com a humans i ens diferencia dels altres animals.

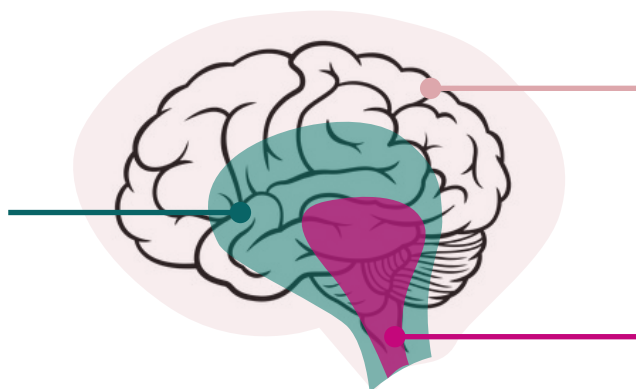
Intel·ligència Emocional. La capacitat de conèixer-se, gestionar les pròpies emocions, actuar concorde a les mateixes i relacionar-se amb els altres generant bons vincles. Gestionada pel Sistema Límbic, del qual destacaríem l'amígdala.

Intel·ligència Instintiva. Correspon a la part més antiga del cervell, el Reptilià. Les conductes instintives amb les quals dona resposta, apareixen en situacions de perill per a cuidar de la supervivència, o de por, o en situacions d'ira. Les reaccions que es donen quan el temps per a decidir és poc o nul, i segons sembla basa les seves respostes en experiències i aprenentatges passats.

Si busquem definicions de la paraula Intel·ligència a Google, en gairebé totes apareix la qüestió de l'adaptació. La intel·ligència es refereix en gran part a la capacitat d'adaptar-se a l'entorn, a les estratègies que utilitzem. La presa de consciència de com funciona cadascuna d'elles en tu, et proporciona el camí per a decidir les eines que faràs servir per a respondre a les escenes vitals que et succeeixin.

Hi ha una quarta Dimensió en l'ésser humà que seria la **Dimensió Espiritual**. No correspon a cap part del cervell. És la que t'ajuda a donar sentit a la teva Vida, més enllà de la fisiologia.

Cervell emocional
Motivació, cooperar,
estrés, emocions



Cervell humà
Llenguatge, memòria
operativa, lectoescriptura,
raonament abstracte

Cervell reptilià
Cicles d'atenció, son,
actividad física

Notes al professorat

Primera part

Les metàfores intel·ligents

En la mitologia grega, Ícar (en grec, Ἰκαρος) era fill de Dèdal i d'una esclava de Minos, rei de Creta, anomenada Nàucrates. 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 separe 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.



Imatge Ícar, Valle del Templi- Agrigento (Sicília)

Notes al professorat

Segona part

L'àgora desperta dels conflictes

Obrir un debat entre les idees suggerides del mite d'Ícar i la següent llista d'idees que són els factors que intervenen en la gestió i mediació de conflictes.

- **Autoestima:** un pilar vital per aconseguir els teus projectes, mantenir la perseverança, acceptar que et mereixes el bo, mantenir-te resiliència 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 o 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 irriti, l'opció és comunicar-l'hi, perquè després ella decideixi si ha de canviar.

Seguidament, s'apuntarà al mural o pissarra les idees que vagin comentant els alumnes.

Notes al professorat

Tercera part

Conducció de risc i gestió emocional

A la fitxa de l'alumne s'incorporen un espai en forma de carta i es convidarà a l'alumnat a contestar les següents 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)

Idees de suport d'hàbits saludables i conductes de risc:

- Cuidar els amics.
Menjar bé i dormir bé
- Buscar i aconseguir una feina
- Fer plans de futur i proposar-me objectius
- Buscar activitats d'oci que m'omplin

- Provocar les discussions a casa
- Beure massa
- Rebaixar-me o infravalorar-me

- Estressar-me intentant fer moltes coses alhora. Intentar arreglar-me les joies sol amb tot
- Agafar l'hàbit d'estar al llit el cap de setmana

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

Introducció a la gestió de les emocions

Primera part

Les métaphores intelligentes

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 aconseguir els teus projectes, mantenir la perseverança, acceptar que et mereixes el bo, mantenir-te resilient 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

/05

Què atrau de les drogues?



Durada

1 hora

Objectius

- + Analitzar els factors físics, psicològics i socials que inciten al consum de drogues.
- + Reflexionar sobre les raons del consum de drogues i entendre els principals conceptes vinculats al consum de drogues i els diferents tipus de consum.
- + Conèixer el valor de l'assertivitat com a habilitat de relació, que permet exercir la pròpia llibertat de decisió i actuació.



Desenvolupament de la dinàmica

1. 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 suggereixen que la pandèmia ha comportat un augment de les dificultats econòmiques i 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.
2. Entre els hàbits no saludables destaca el consum d'alcohol i tabac, que s'ha incrementat entre el 15% dels joves.
3. 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.
4. 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 envers les drogues.

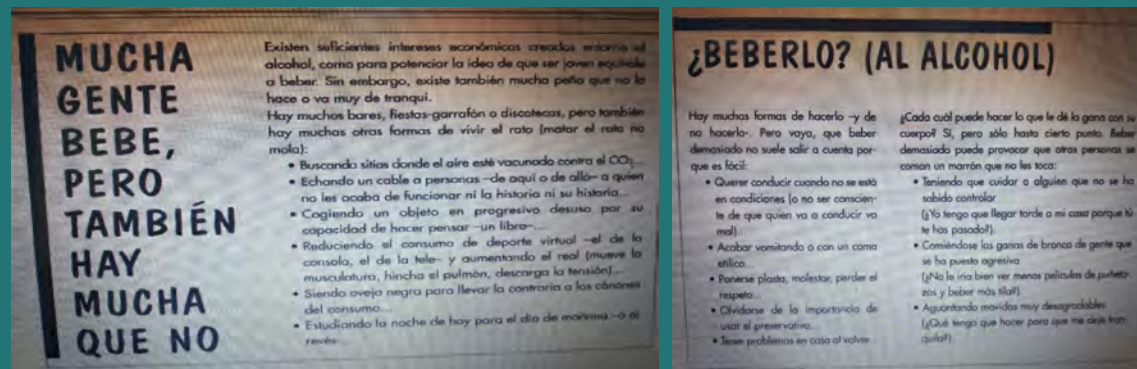
Notes al professorat

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

S'introduirà la pregunta:

Quins espais acostumen a participar i utilitzar en el seu temps lliure?

- Es convidarà a l'alumnat a obrir l'àgora desperta: compartir quina és la seva experiència sobre els continguts de les imatges i el vídeo.
- Per evitar ser invasius, es reforçarà la idea de poder expressar-se per un suport per escrit i confidencial que només veurà el professorat.
- Caldrà donar sempre l'opció i facilitar un objecte com un sobre on poder escriure individualment aquest relat.

Notes al professorat

Segona part

Sota el paraigua de l'assertivitat

En primer lloc, presentem algunes definicions d'assertivitat que apuntarem a la pissarra o en projecció:

“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”. (McDonalds 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)

Seguidament, es realitza el JOC DE L'ASSERTIVITAT “ÉS LA MEVA CADIRA!”

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 l'ajuda dels alumnes que s'han quedat dins 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.

A tenir en compte: És important que preguntem als participants sobre el que han pensat i el que han sentit durant l'exercici, fent èmfasi que pensar i sentir són coses diferents. També és valuós que durant l'observació anotem els comportaments més assertius i els expliquem després a tot el grup en la fase de debat.



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'avoriment, 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

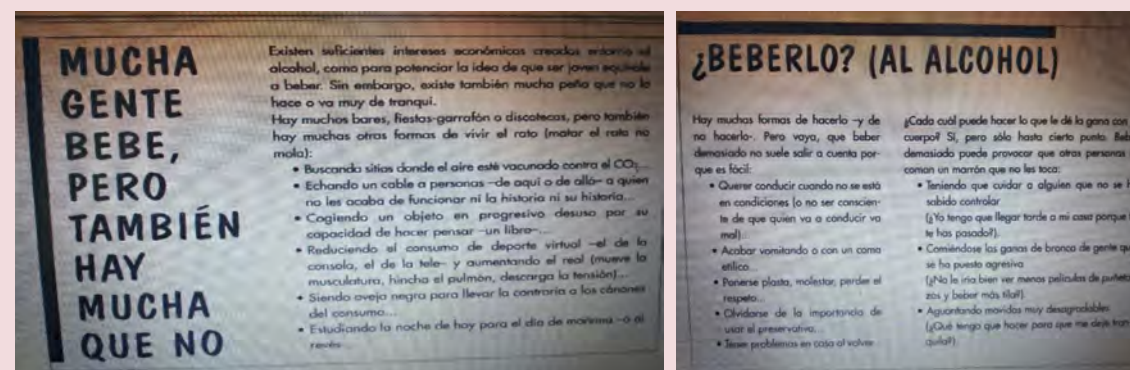
Primera part

"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 curtmètratge 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

/06

Prendre partit



Durada

1 hora

Objectius

- + Comprendre el concepte bàsic d'assetjament escolar com a principal factor de risc en trastorn mental.
- + Fomentar que l'alumnat pensi en la seva pròpia experiència (introspecció) i de quina manera poden intervenir si es veuen implicats en un conflicte.
- + Reforçar la realització d'un col·loqui que serveixi per prendre partit en les seves pròpies reflexions davant la visualització de materials i l'escolta de la ponència.
- + Crear un pòster de campanya de prevenció a partir de les pròpies experiències en relació amb la salut mental.



Desenvolupament de la dinàmica

Les investigacions clíniques no han trobat una única causa que sigui responsable del desenvolupament d'un trastorn mental. Algunes persones poden tenir una predisposició genètica, però sens dubte les circumstàncies socials i la forma de vida que duem a terme poden tenir un paper molt important en l'aparició d'una malaltia.

Davant d'això, cal tenir en compte els factors de protecció i de risc que tenim per a la nostra salut mental. Estem desenvolupant factors de protecció quan tenim una dieta sana, exercici físic i una son regular, per exemple. Estem exposats a factors de risc que poden ajudar a l'aparició d'un trastorn quan patim situacions d'estrès o altres situacions com el bullying o ens exposem al consum de tòxics, per exemple.

Tenint en compte aquesta darrera explicació, com més joves som en iniciar el consum de substàncies tòxiques, com ara alcohol, ma-

rihuana, cocaïna o altres, més probabilitats existeixen que apareguin malalties mentals com ara l'esquizofrènia o una psicosi. Igualment, succeeix amb l'exposició a situacions repetitives de persecució física i/o psicològica, o conductes d'exclusió social o agressions com ara les que es produeixen en els casos de bullying, també s'incrementen les probabilitats de desenvolupar algun trastorn relacionat amb la salut mental, com ara ansietat, descens de l'autoestima, quadres depressius i situacions que poden derivar en ideacions de suïcidi, consum de tòxics o alteració del rendiment intel·lectual o cardiovascular e inclús patir un brot psicòtic.

Com més joves som i com més consum de substàncies tòxiques prenem (alcohol, marihuana, amfetamines, cocaïna...), i quan apareixen conductes de persecució física i psicològica, o conductes d'exclusió social (bullying) que fa un alumne contra un altre, més probabilitat d'una esquizofrènia o d'una psicosi.

La continuïtat d'aquestes relacions provoca en les víctimes efectes com l'ansietat, descens d'autoestima i quadres depressius que pot acabar inclús en suïcidi o un consum de tòxics com el cànnabis, pot provocar una alteració del rendiment intel·lectual, el rendiment cardiovascular o la probabilitat d'entre un 8 i un 12% de patir un brot psicòtic.

Segons l'informe publicat el juny del 2020 al DIXIT- Centre de Documentació de Serveis Socials, l'assetjament escolar o bullying té efectes negatius en la salut física, el benestar emocional i el rendiment acadèmic dels alumnes.

A més, el confinament decretat per frenar l'expansió de la COVID-19 ha augmentat el nombre de casos de ciberbullying o assetjament virtual, aquell que els assetjadors cometien mitjançant l'ús d'internet, les tecnologies digitals i els telèfons mòbils.

Què és el bullying?

L'assetjament comença amb una broma que a poc a poc va derivant en un atac continu cap a la persona i 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...

En aquesta activitat volem fer referència a la importància d'evitar catalogar les persones en el binomi "víctima" o "agressor", si no fer-nos uns interrogants en primera persona per prendre partit a qualsevol grup fora i dintre de l'aula:

En definitiva les línies generals de les actuacions que podem fer des de l'escola és qualsevol actuació encaminada a millorar les relacions interpersonals de la comunitat educativa és una bona pràctica. La consciència i la implicació activa dels adults són components bàsics per a l'èxit de qualsevol programa d'intervenció.

La nostra activitat es fonamenta en els següents aspectes i intencions:

- Aproximació no culpabilitzadora (pretén reindividualitzar i responsabilitzar)
- Perspectiva sistèmica (intervenir també en el grup per modificar les interaccions)
- Estratègica (anàlisi de la situació, planificació i intervenció breu i estructurada)
- Foment de la resiliència (resoldre la situació positivament a favor de tots els implicats)
- Obertura d'espais de reflexió i acció conscient a les aules perquè els joves i nens puguin prendre partit.

Aquesta proposta d'activitat, dintre del dossier pedagògic del Programa Ments Despertes contempla l'actuació a tres nivells:

- **Prevenició primària:** actuacions genèriques adreçades a millorar la convivència, prevenir la conflictivitat i evitar l'aparició del fenomen en relació amb els factors de riscs.
- **Prevenició secundària:** quan es detecten situacions de maltractament incipients, per evitar-ne la consolidació: aplicació d'un espai d'obertura, de reflexió per desenfocar la mirada. Una activitat específica amb intervencions grupals (pòster i col·loqui).
- **Prevenició terciària:** quan es tracta de situacions consolidades, adreçada a minimitzar l'impacte sobre els implicats: aplicació d'una intervenció del centre escolar, però l'activitat actua de suport i protecció a les víctimes i suport i control als agressors pel fet de generar un espai de reflexió i obertura.

Tot plegat, situar la idea de "PRENDRE PARTIT" té a veure amb una determinada manera d'entendre la salut mental, amb la idea de relació que tenen els alumnes amb ella i que tenen les següents premisses concretament en aquesta activitat:

- Desenfocar la mirada: mirar d'una altra forma la diferència, fixant-nos en altres aspectes i detalls que envolten l'alumnat i configura la disciplina pedagògica.
- Incorporar dintre de l'aula l'obertura d'altres disciplines com la salut o la filosofia.

Conceptes com "altres", "alteritat", es troben en maneres de narrar les identitats i com les formes, les relacions, les categories o les denominacions l'estigmatitzen.

- Conformar els propis "jos": una de les lectures possibles té a veure amb el fet de tenir els sentits desperts, "no anestesiats". Els sentits es relacionen directament amb despertar la sensibilitat, la perspectiva crítica, barrejar sabors i sabers.



Notes al professorat

Primera part

Col·loqui

En primer lloc, es faran grups de màxim 5 alumnes.

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

I a continuació s'obrirà el col·loqui:

La intenció del col·loqui que es realitzi després del visionat amb la idea de FACTORS DE PROTECCIÓ I CONDUCTES DE RISC de les malalties mentals, tenint en compte:

- Els interrogants clau a realitzar durant la dinàmica:
Què és el sofriment? De què està fet? Què em passa quan em cuiden? Què passa quan cuido? 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?
- Diàleg de les confessions: fet en primera persona i com un diàleg a partir de les pròpies experiències que compartiran els alumnes.

S'apuntaran a la pissarra o pantalla les idees clau que participen en les experiències del bullying:

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

Notes al professorat

Segona part

Disseny d'un pòster

Es convidarà als alumnes a ser creatius i publicitaris per fer una campanya de prevenció i acompanyament al bullying.

Val a dir que és important que el pòster s'entengui com un eslògan publicitari:

- És un procés de destil·lació que consisteix a filtrar, purificar, organitzar, analitzar i presentar de manera clara, eficaç i segura una informació completa que ha de ser assimilada i compresa immediatament per la persona que la veu.
- Els aspectes visuals han d'estar per sobre dels de caràcter abstracte (lletres o números).
- Cal posar un títol tipus eslògan publicitari: incloure alguna frase que atregui l'atenció amb una frase curta, sonora, suggerent, poètica o que es contagiï.
- Les paraules o dades que s'utilitzin han de ser certes i contundents amb la intenció preventiva que volen expressar.

El resultat final del pòster: obrim l'aula!

Diuen que una imatge val més que mil paraules i el repte és que l'alumnat dissenyi un pòster com si fos una campanya publicitària amb els següents elements:

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

Seria interessant incorporar les experiències compartides dels mateixos alumnes durant el col·loqui (primera part).



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=3DscmgCMIcY>

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 contagiï. 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=3DscmgCMlcY>

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

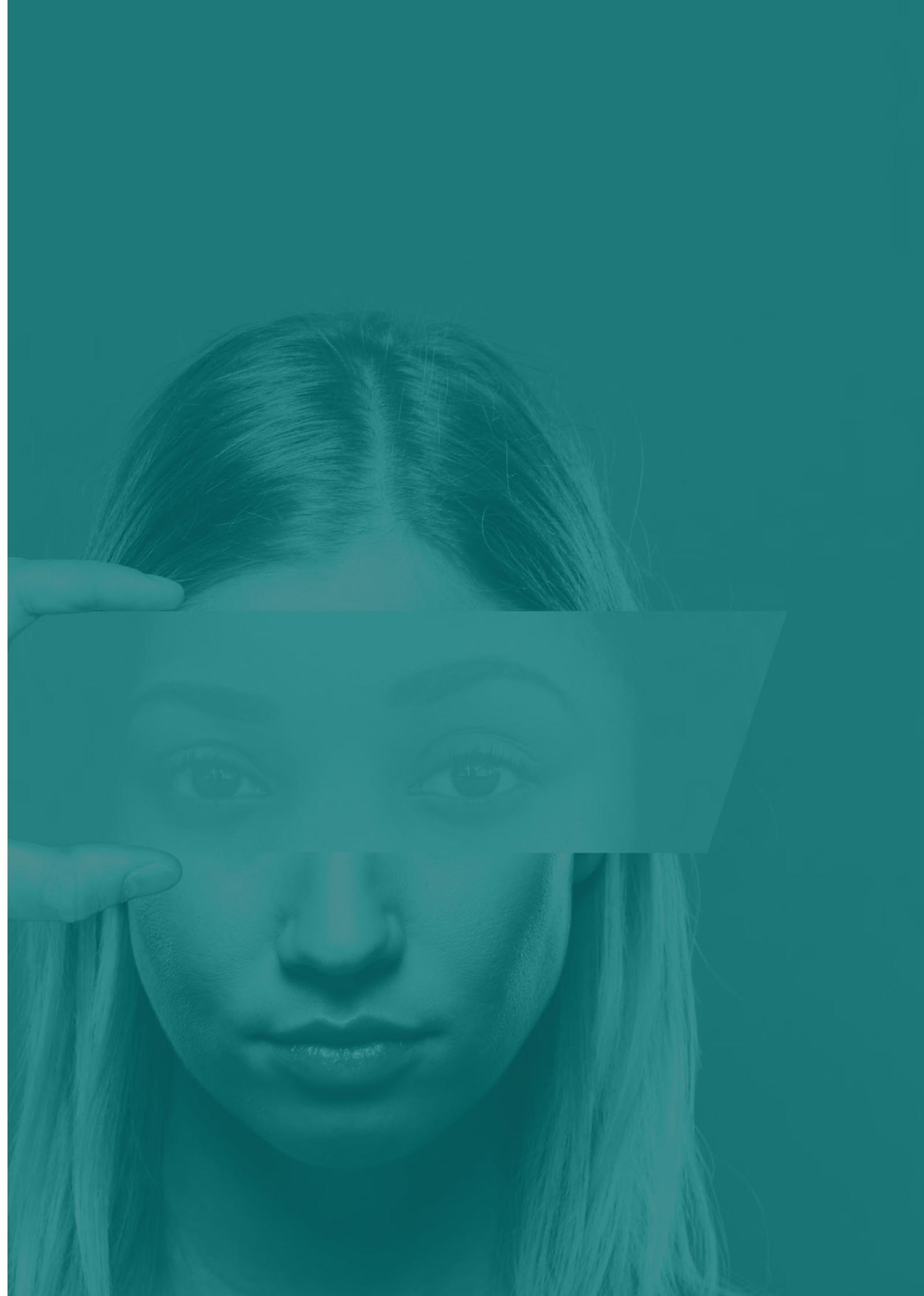
<http://www.ccma.cat/catradio/alacarta/lofici-deducar/el-bullying/audio/1005500/>

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:

