Guia antiestigma per a professorat

obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Introducció: què és la salut? 3

Estigma i mirada interna 8

Una mirada dins nostre 23

Salut mental a l'aula 31

1. Introducció: què és la salut?

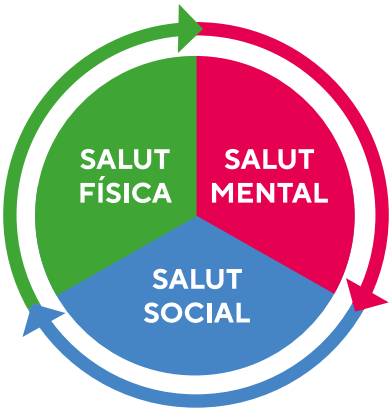
Definir què és salut ens pot ser molt complex en un inici. Posar nom a allò que donem per suposat inclou una dosi extra de dificultat perquè no ens hi hem parat mai a pensar. En aquesta guia farem una aproximació al concepte de salut des d'una visió holística, integral i lliure de prejudicis.

La definició més clàssica prové de l'Organització Mundial de la Salut (OMS): "La salut és un estat de benestar físic, psíquic (mental) i social complet, i no tan sols l'absència d'afeccions o malalties."

D'aquesta definició, se'n desprenen dues idees clau:

1ª idea clau: "La salut és l'estat de benestar físic, psíquic (mental) i social complet." Això significa que hem de començar a allunyar-nos de la idea simplificada de relacionar salut exclusivament amb la salut física. La salut va molt més enllà i comprèn tres tipus de salut: física, mental i social, que tenen el mateix pes i la mateixa importància.

2ª idea clau: "... i no tan sols l'absència d'afeccions o malalties". La salut sempre serà present en la nostra vida, des del moment en què naixem i fins al moment en què morim. El fet de tenir una malaltia no implica no tenir salut. Aquesta podrà ser millor o pitjor, però sempre hi serà present. Per tant, podem concloure que la salut està integrada per la salut física, la salut social i la salut mental.



És important ressaltar la importància de la salut mental com un dels tres components bàsics de la salut. A causa de l'estigma que opera sobre la salut mental, aquesta moltes vegades és menyspreada o, directament, ignorada.

Aquest fet empitjora la nostra salut en general, ja que, com a component essencial de la salut, és clau el seu reconeixement, cura i valoració.

Què és la salut mental?

Segons l'OMS, "entenem per salut mental l'estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer contribucions a la seva comunitat".

Per tant:

1. **La salut mental ens remet al benestar i a la participació en la comunitat**: el benestar és l'indicador principal de la salut mental, i un factor clau en el benestar és la participació en la comunitat de la persona en tots els seus aspectes (feina, lleure, voluntariat, etc.).
2. **La salut mental no és absència de malaltia**: la salut mental, igual que la salut en un sentit més ampli, sempre és present a la nostra vida, des del moment en què naixem i fins al moment en què morim. Com comentàvem, podrà ser millor o pitjor, però sempre hi serà present.

Podem ser conscients de com són d'importants les tres idees bàsiques subjacents en la definició de salut de l'OMS: en primer lloc, perquè **associem** salut mental amb patiment o malaltia, quan no és necessàriament així; perquè **tots tenim salut mental,** serà millor o pitjor, però sempre hi és i l'hem de reconèixer, valorar-la i cuidar-la, i, finalment, perquè una persona amb un problema de salut mental pot i ha de continuar **participant en la comunitat** a través de totes les oportunitats i finestres existents.

Quins factors influeixen en la salut mental?

Com comentàvem a l'apartat anterior, la salut mental, la salut física i la salut social formen un tot que s'influencia i es retroalimenta. A continuació, et proposem que triïs quatre factors que consideris que poden influir en la teva salut mental:

Feina	Relacions familiars	Estrès	Relació de parella
Consum de drogues	Exercici físic	Descans	Dieta saludable
Higiene	Cobertura mèdica	Classe social	Polítiques socials
Informació disponible	Polítiques sanitàries	La teva ciutat de naixement	Accés a l'educació

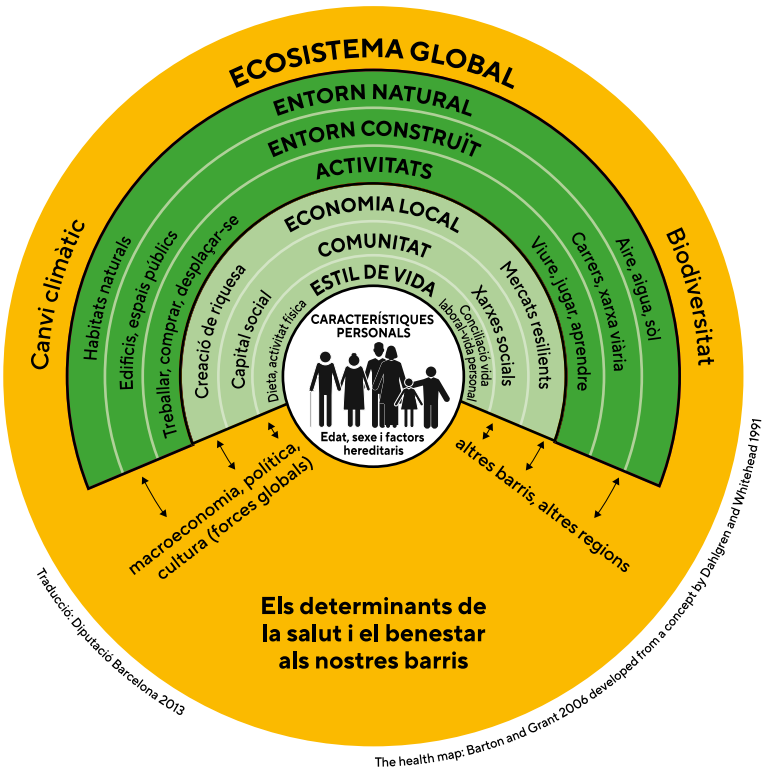
D'aquest llistat, tan sols hi ha un factor –l'estrès– que podem identificar com a factor intrínsecament relacionat amb la salut mental. Tota la resta són factors relacionats amb la salut física o bé factors relacionats amb la salut social. Malgrat això, tots poden arribar a influir en la salut mental de les persones.

Els determinants socials de la salut

Segons l'OMS, els determinants socials de la salut són les circumstàncies en què les persones neixen, creixen, viuen, treballen i envelleixen, incloent-hi el sistema de salut. Aquestes circumstàncies són el resultat de la distribució dels diners, el poder i els recursos a escala mundial, nacional i local, que depèn al seu torn de les polítiques adoptades en cada país.

Els determinants socials de la salut expliquen la major part de les inequitats sanitàries, és a dir, de les diferències injustes i evitables observades en i entre els països pel que fa a la situació sanitària.

A la figura següent trobareu recollits els diferents determinants de la salut, on es pot percebre clarament la influència de la salut social en la nostra salut global, incloent-hi, per tant, la salut mental:



Els problemes de la salut mental

Seguint amb la definició de salut mental de l'OMS, tots, en algun moment de la vida, hem viscut un episodi en què:

- No gaudim del benestar objectiu que tenim.
- No som capaços de respondre de manera adequada a les demandes de l'entorn.
- No coneixem o no confiem en les nostres pròpies capacitats.
- No volem participar de la comunitat.

Vol dir, aleshores, que tenim o hem tingut un problema de salut mental? No ha de ser així necessàriament. Les reaccions d'estrès emocionals són freqüents en l'ésser humà, i acostumen a ser la resposta a un fet de l'entorn que actua com a catalitzador de la nostra sensació d'insatisfacció o inadaptació. Aquestes reaccions a situacions d'estrès, acostumen a ser:

- Causades per un fet extern.
- Adaptatives (no hem d'oblidar que entra dins de la normalitat, i és sa, viure moments de tristesa, melancolia, insatisfacció, etc.).
- Normalment, tenen una durada determinada i no afecten el nostre dia a dia.
- Durant aquests episodis, responem bé a les ajudes i els suports de l'entorn i a les mesures de protecció individuals, com fer esport, tenir aficions, etc.

Aleshores, com es poden diferenciar aquests episodis normals i sans, en l'ésser humà, dels moments en què necessitem ajuda? Podríem donar tres indicadors bàsics:

- Quan interfereix en el nostre dia a dia.
- Quan s'allarga en el temps.
- Quan no millora tot i les accions que fem per cuidar-nos (esport, aficions, bons hàbits, relacions socials, etc.).

En aquests moments, serà clau demanar l'ajuda d'un professional, que ens donarà les pautes que hem de seguir, sigui una malaltia de salut mental o no.

Qualsevol pot desenvolupar un trastorn mental en gairebé qualsevol moment de la seva vida, de la mateixa manera que es pot patir una malaltia física. El trastorn mental es pot desencadenar per diferents motius, incloent-hi esdeveniments aparentment feliços.

Situacions que poden desencadenar un problema de salut mental:

- Començar una nova feina i treballar amb nous col·legues.
- Una primera feina.
- Una mala relació amb els caps o amb els companys.
- Casar-se o anar a viure en parella.
- Fer front a una càrrega laboral més gran o una promoció.
- Un procés de dol.
- Tenir fills.
- Una malaltia física.
- Un divorci o trencament de relacions afectives.
- Un acomiadament o por de l'acomiadament.
- Un canvi en el negoci.
- Un trauma, negligència o abús en la infància.
- La química corporal.
- L'abús de substàncies.

La salut mental no és una cosa fixa o estàtica. Més aviat és un contínuum o rang sobre el qual oscil·lem en diferents moments de les nostres vides en travessar diverses situacions.

Curació *versus* recuperació

Segons l'OMS, 1 de cada 4 persones tindrà alguna problemàtica de salut mental durant la seva vida. Això vol dir no tan sols que tenir un problema de salut mental no és una cosa estranya, sinó que o bé nosaltres mateixos o bé algú a qui estimem passarà per un problema d'aquestes característiques.

L'OMS preveu un augment dels problemes de salut mental entre els joves, que actualment ja oscil·la prop del 20 %. De fet, el suïcidi ja és la primera causa de mort a Catalunya entre els joves. Malgrat ser molt freqüent i que, per exemple, més del 30 % de les consultes del Programa Salut i Escola tinguin a veure amb la salut mental dels adolescents, més del 50 % dels joves ha decidit ocultar la seva vivència a companys i professorat. La raó? La por de ser discriminat i rebutjat. De fet, més del 20 % de les persones amb problemàtiques de salut mental afirmen haver-se sentit discriminades en l'àmbit educatiu durant l'adolescència, bé per companys i companyes o bé per l'equip docent mateix.

Tanmateix, la majoria de les persones es recuperen dels problemes de salut mental que experimenten al llarg de la vida. Sovint, però, curació i recuperació es confonen, per la qual cosa és important recalcar la diferència entre aquests dos conceptes:

- **Curació:** terme mèdic que fa referència a la desaparició dels símptomes i a la finalització del tractament.
- **Recuperació:** s'entén com un procés que va més enllà de l'àmbit clínic. Es relaciona amb la recuperació del projecte de vida, dels d'objectius vitals i el fet de dur a terme una vida satisfactòria, desenvolupant una vida plena en els àmbits subjectivament importants per a les persones (feina –no necessàriament remunerada–, educació, relacions socials, habitatge, etc.) a la comunitat.

Més del 70 % dels problemes de salut mental sorgeixen abans dels 18 anys

És important comprendre críticament la diferència entre aquests dos conceptes per copsar un dels principis de la lluita contra l'estigma en salut mental.

	CURADA	NO CURADA
RECUPERADA	La persona ja no segueix un tractament La persona porta una vida autònoma i satisfactòria, contribuint a la comunitat	La persona segueix un tractament La persona porta una vida autònoma i satisfactòria, contribuint a la comunitat
NO RECUPERADA	La persona ja no segueix un tractament La persona **no** porta una vida autònoma i satisfactòria, contribuint a la comunitat	La persona segueix un tractament La persona **no** porta una vida autònoma i satisfactòria, contribuint a la comunitat

Amb aquesta introducció hem pogut comprendre els conceptes de salut, salut mental, curació i recuperació d'una manera crítica, i ens hem aproximat a una problemàtica social des d'un vessant holístic. Per si encara tens dubtes, et deixem un fragment de la història d'en Toni, que et permetrà reflexionar més sobre la recuperació:

"No tinguis depressió"- El testimoni del Toni

2. Estigma i mirada interna

Què és l'estigma?

A continuació exposem un seguit de declaracions de testimonis que han tingut un problema de salut mental. Et proposem que reflexionis, a través de les seves paraules, en les idees clau que intenten transmetre.

"No comprenc com es pot relacionar amb mi el concepte de boig total, jo només exerceixo de boig el 10 % de la meva vida"

(Natxo)

"El sufrimiento del loco existe y es real. Lo que sucede es que aún no he podido determinar cuánto de este sufrimiento pertenece a la enfermedad en sí misma y cuánto es el resultado de los momentos de rechazo, marginación y desprecio social que una persona en mi situación tiene que atravesar."

(Princesa Inca)

D'aquestes experiències es desprenen diverses idees clau que cal tenir en compte: el malestar no s'explica únicament pel trastorn de salut mental; el trastorn mental no explica totes les situacions que viu la persona en la seva vida, ni tots els comportaments que aquesta desplega per fer-hi front. És a dir, la persona no viu permanentment en la patologia. La persona és més que un diagnòstic.

Malgrat aquestes idees clau, l'estigma opera com un cercle viciós, que encamina la persona del prejudici a la discriminació, del malestar al trastorn i a la pèrdua de d'oportunitats:

Gràcies a les nombroses recerques que s'han dit a terme en aquest àmbit, actualment sabem que tenir un problema de salut mental comporta una pèrdua d'oportunitats en tots els àmbits de la persona: personal, social, laboral, acadèmic, etc.

El 16 %
dels catalans afirmen que no estarien disposats a conviure amb una persona amb un problema de salut mental

El 80 %
dels catalans amb trastorn de salut mental manifesta haver estat injustament tractat en algun àmbit de la seva vida pel fet de tenir un trastorn

El 17 %
dels catalans no donaria cap responsabilitat a les persones amb problemes se salut mental i el 34 % no ho sap o no respon

El 55 %
afirma que aquest tracte negatiu es dona amb bastanta o molta freqüència

Una persona amb un problema de salut mental veu reduïdes les seves oportunitats a causa de l'existència dels prejudicis i l'estigma en salut mental, que es tradueixen en accions de discriminació

El 21 %
dels catalans considera que no es pot confiar per a la cura d'altres en persones que han estat tractades en hospitals de salut mental

El 67 %
dels catalans amb trastorn de salut mental han ocultat el seu trastorn al seu cap o superior

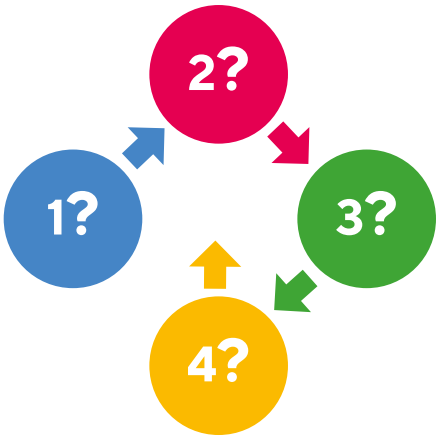
El 29 %
dels catalans creuen que una de les principals causes de la malaltia mental és la manca d'autodisciplina

El 89 %
dels catalans amb trastorn mental han desistit de fer alguna activitat per evitar ser discriminats

Origen de l'estigma

Per saber i entendre què és l'estigma, hem de saber d'on ve, quina és la causa i què hi ha darrere l'estigma.

Per això, et proposem un petit joc: pots endreçar els conceptes que apareixen a continuació dins del diagrama de procés? Per poder fer el joc, és imprescindible conèixer el significat de cada terme. Després del diagrama trobaràs les definicions d'aquests quatre conceptes.



Estigma

Estereotips

Discriminació

Prejudicis

Estigma: 1 1 *m.* [LC] [HIH] Senyal indeleble, especialment el fet amb ferro roent com a pena infamant o com a signe d'esclavitud. 1 2 *m.* [LC] Senyal d'infàmia, de baixesa moral, de capteniment deshonrós. 2 1 *m.* [MD] Símptoma o signe morbós persistent característic d'una malaltia. 2 2 *m.* [MD] Taca, cicatriu o impressió a la pell.
Estereotips: 2 *m.* [SO] Conjunt d'idees que un grup o una societat obté a partir de les normes o dels patrons culturals prèviament establerts.
Discriminació: 1 *f.* [LC] Acció de discriminar; l'efecte. 2 *f.* [SO] [AD] [PE] Infravaloració d'un grup social que en fa un altre, amb el corresponent comportament de segregació. 3 *f.* [PS] Comportament en què els estímuls quantitativament o qualitativament diferents provoquen respostes de l'individu també diferents.
Prejudicis: 1 *m.* [LC] [SO] Indici o opinió preconcebuda. 2 *m.* [LC] [PS] Aversió no raonada per alguna cosa.

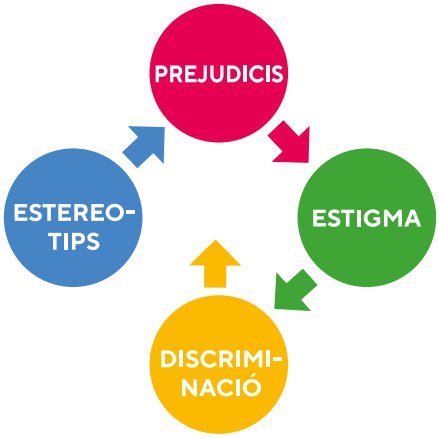
L'origen el trobem en els estereotips, ja que són la imatge social que es té d'un grup de persones. A aquesta imatge social van lligades un seguit de característiques (només pel fet de pertànyer a un grup social, se t'assignen unes característiques determinades). Quan jo, com a persona individual, m'apropio d'un d'aquests estereotips que hi ha a la societat i a més li assigno un valor emocional negatiu, podem dir que neix el prejudici. En el moment que aquest neix, assignem una etiqueta a totes les persones d'aquell col·lectiu. Les estigmatitzo.

L'acció final davant de l'estigma és discriminar, en què ofereixo menys possibilitats o bé les limito a les persones que pertanyen al col·lectiu del qual tinc prejudicis i he assignat estigmes. Així doncs, hem de ser conscients que darrere de l'estigma en salut mental hi ha els nostres prejudicis. I no només això, sinó que l'estigma és el desencadenant de les accions discriminatòries que, sigui de manera conscient o inconscient, duem a terme. Les persones estem plenes de prejudicis perquè som éssers socials i estem sotmesos als estereotips des del moment de néixer: per raó de gènere, d'edat, de procedència, de religió, de físic, etc.

L'estigma, doncs, es conceptualitza com un complex procés social i cultural que implica etiquetar, alteritzar i devaluar l'estatus social dels individus, procés que afectarà la imatge i la percepció de la persona, que passarà a ser vista, pensada, percebuda i tractada com a inferior o fora la normalitat. El procés està centrat en una característica o atribut neutral de la persona que queda ressaltada per sobre de les altres i pren un sentit negatiu. La persona queda definida exclusivament per aquesta característica i la resta de les característiques queden eclipsades.

Aquesta característica o atribut pren un sentit negatiu amb relació a altres característiques o atributs. Aquest sentit negatiu és generalitzat, socialment reconegut, es dona en diferents contextos i perdura en el temps. En aquest sentit, es pot recórrer a exemples històrics, com és el cas del col·lectiu LGTBIQ+, els col·lectius de persones que van contraure el VIH o les persones racialitzades. Tots aquests exemples comparteixen una característica comuna (orientació sexoafectiva, estat de salut o origen ètnic) que pren rellevància davant qualsevol altre, i estan o han estat associades a alguna cosa negativa.

Per tant, en el diagrama anterior, els conceptes quedarien ordenats de la manera següent:



Categorització i estereotips

Els estereotips són categoritzacions que fa el cervell per simplificar la realitat, per fer-la més senzilla i estalviar energia. És, doncs, una estratègia innata de l'ésser humà. Per entendre millor els estereotips, és molt útil conèixer què és l'economia cognitiva i les estructures de coneixement:

- **Economia cognitiva:** les persones recorrem a estratègies diverses per adaptar-nos al món, comprendre'l i poder reflexionar sobre els seus elements.
- **Estructures de coneixement:** les estructures de coneixement socialment apreses, reconegudes i acceptades d'un mateix grup social ens permeten avaluar ràpidament l'altre, sent l'altre membre d'un determinat grup diferent del nostre, i crear-nos unes expectatives sobre aquest individu.

Us convidem a veure aquest vídeo:

Com els estereotips ens condicionen: una mirada danesa

La categorització, per tant, presenta alguns avantatges adaptatius, però també comporta desavantatges en un món amb la societat polaritzada:

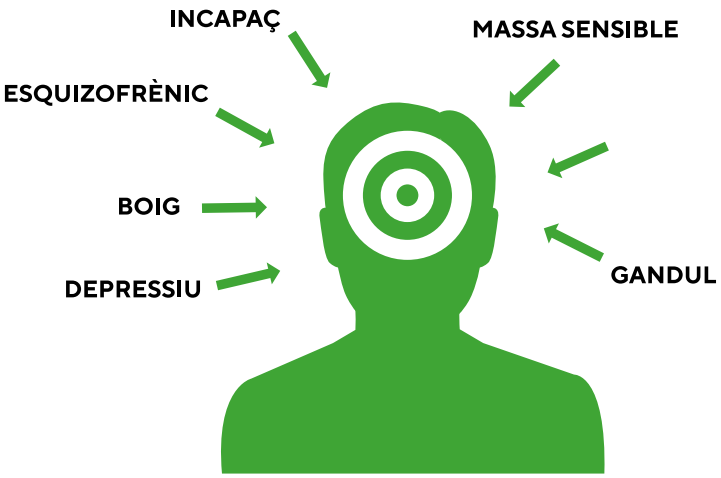
+	−
• La categorització ens permet ordenar i classificar el món • Ens permet respondre a l'entorn de manera més ràpida • Estalvia energia del cervell per dedicar-lo a d'altres tasques	• Amaga la diversitat interna • Augmenta la diferència amb les altres categories • Simplifica i globalitza la realitat sense tenir en compte altres variables • És molt difícil de trencar i "revertir"

L'estigma en salut mental: conseqüències

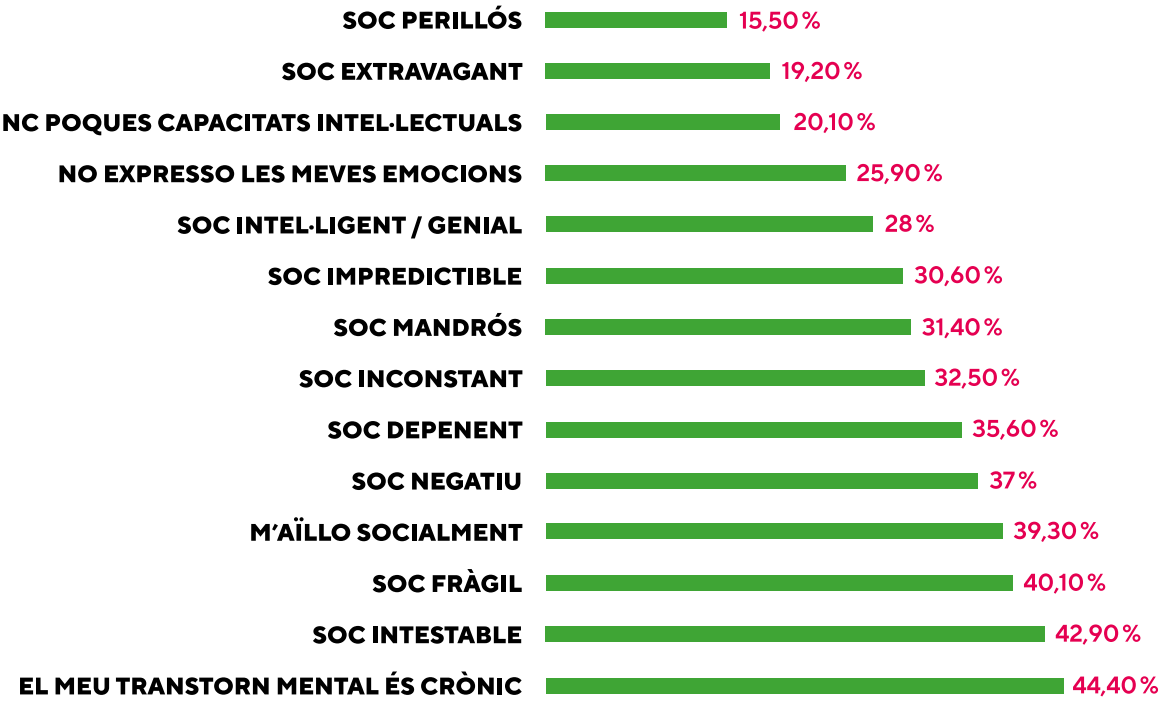
El gran problema en el cercle estereotip – prejudici – estigma – discriminació en salut mental és que no som conscients, ni des del punt de vista social ni individual, de la seva existència i de les conseqüències que té. Et convidem a veure el vídeo que apareix a continuació.

"No tinguis depressió" - El testimoni de la Georgina

A partir del vídeo, quins estigmes creus que assignaries a una persona que té problemes de salut mental?



Segons l'estudi *L'estigma i la discriminació en salut mental a Catalunya*, que Obertament i la UAB van fer l'any 2016, aquestes són les principals atribucions que fem a les persones que han patit o pateixen una problemàtica de salut mental:



Tots tenim en el nostre entorn (si no, nosaltres mateixos) persones que tenen o han tingut algun problema de salut mental. Pensa individualment, amb sinceritat, si en algun moment has assenyalat aquesta persona i li has atribuït alguna d'aquestes característiques pel sol fet de pertànyer a aquest col·lectiu. Com creus que influeix en la persona l'atribució de les característiques anteriors (perillositat, gandula, inestable, etc.)?

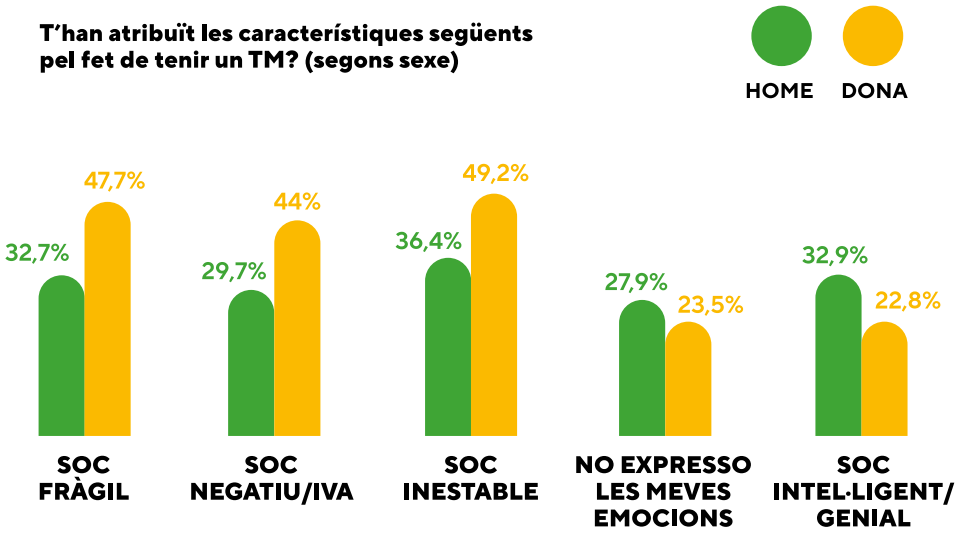
Les atribucions són la base dels prejudicis i donaran forma a les conductes discriminatòries. Les persones amb un trastorn mental són tractades injustament. Els comportaments discriminatoris principals detectats són: l'ús de llenguatge discriminatori, l'escarni, el maltractament econòmic, l'agressió física o sexual, l'evitació o el rebuig, la condescendència, la sobreprotecció i el control.

L'ocultació és l'estratègia principal per fer front a l'estigma i la discriminació. Les persones que tenen un problema de salut mental, com s'ha anat veient, pateixen les conseqüències negatives de l'estigma cap a la salut mental en gairebé tots els entorns socials. Malgrat això, a diferència d'altres formes de discriminació, com el racisme o el masclisme, en el cas que ens ocupa l'estigma es pot gestionar amagant o ocultant el trastorn mental. De fet, l'imaginari social sobre el trastorn sol considerar, erròniament, que les persones que en tenen un viuen una percepció alterada de la realitat, no poden controlar les seves emocions o poden reaccionar de manera imprevisible en qualsevol moment. És precisament per aquests motius que, per a les persones que tenen un trastorn mental, és relativament fàcil ocultar-lo, ja que en no respondre a aquests patrons de comportament no són identificades com a membres de la categoria de persones amb una problemàtica.

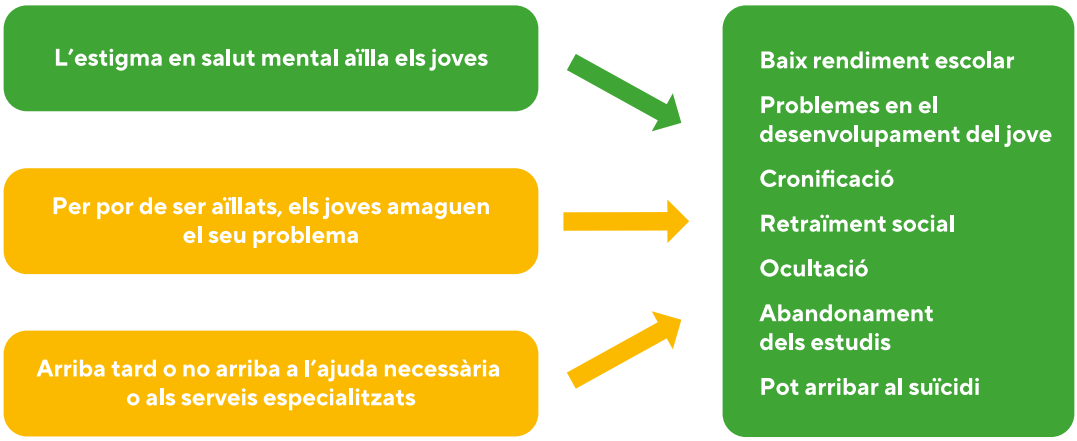
Aquest vídeo posa en evidència la diferència entre l'imaginari que es desprèn de l'estigma en salut mental i la realitat de les persones que tenen un diagnòstic de salut mental:

'Schizo The Movie' trailer

Els prejudicis i els estigmes són dobles segons el gènere. Si ets dona i tens un problema de salut mental, les opressions encreuades poden manifestar-se com veureu a continuació:



Finalment, podem concloure que l'estigma és la barrera principal en el procés de recuperació de les persones, i en aquest sentit, les conseqüències entre els joves, en un moment de construcció vital clau, poden ser devastadores.

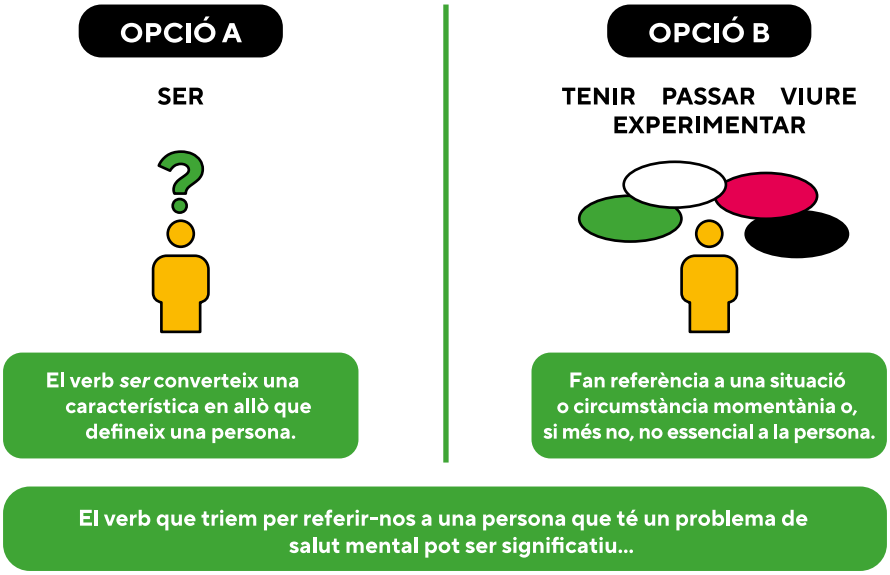


L'estigma en salut mental en el nostre dia a dia

L'estigma no sorgeix del no-res, sinó que beu directament dels estereotips i els prejudicis que hi ha a la societat a l'entorn del col·lectiu específic.

A la nostra societat tenim dues eines de transmissió cultural principals: la comunicació oral (contes, llegendes, dites i frases fetes) i la comunicació escrita. Així, és mitjançant aquestes vies per on es transmeten els valors imperants.

Una manera important i que determina el com ens situem davant d'un col·lectiu és la forma que tenim per referir-nos-hi. En el cas de les persones amb un problema de salut mental, trobem l'esquema següent:



OPCIÓ A

QUÈ ES TRANSMET QUAN TRIEM AQUESTA OPCIÓ?

La persona que té un problema de salut mental...
- Es queixa habitualment
- Paper de víctima
- Crítiques destructives
- Comunicació agressiva
- No escolta

OPCIÓ B

QUÈ ES TRANSMET QUAN TRIEM AQUESTA OPCIÓ?

La persona que té un problema de salut mental...
- Intenta buscar solucions
- Es valora l'esforç abans que els resultats
- Crítiques constructives
- Comunicació assertiva
- Escolta activa

OPCIÓ A

Es dona per suposat que una persona que té un problema de salut mental sempre està patint.

OPCIÓ B

TENIR PASSAR VIURE EXPERIMENTAR

Aquests verbs no impliquen necessàriament dolor.

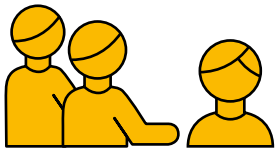
OPCIÓ A

SER UN ESQUIZOFRÈNIC

Transformem en nom propi un estat o diagnòstic. La persona queda etiquetada.

OPCIÓ B

UNA PERSONA AMB... LA PERSONA QUE TÉ...



Es té en compte la persona abans que el diagnòstic.

L'ús dels verbs determina i transmet la nostra visió sobre la salut mental. Com diuen els experts, mitjançant la comunicació i el llenguatge donem a conèixer quina és la nostra representació mental del món i tot el que això comporta: rols, estereotips, prejudicis, etc. Sense ser-ne conscients, anem creant i promovent actituds i comportaments no inclusius entorn dels diferents col·lectius. És clau, doncs, ser conscients del poder del llenguatge i de l'ús que en fem. No tan sols cal estar atents a com ens adrecem a les persones, sinó també als conceptes i els verbs que utilitzem quan parlem amb elles, quan ens hi referim, etc. En aquest sentit, i menció a part, cal parlar de les dites i frases fetes populars. Com a elements de transmissió oral, poden contenir molta saviesa, però en molts casos també molts estereotips i prejudicis (treballar com un negre, que t'enganyin com un xinès, cap boig, etc.).

D'altra banda, la transmissió cultural també es dona a través de la comunicació escrita. Dins de la societat on vivim, els mitjans de comunicació ocupen un lloc molt especial. Com tots sabem, per una banda poden arribar a reproduir estereotips i prejudicis de la societat, però, per l'altra, també poden ser factors d'influència i promotors de canvis socials.

Això significa que, davant de l'explicació d'un mateix fet, podem arribar a trobar les dues versions de la notícia:

- **Perspectiva estigmatitzant:** la que reprodueix els estereotips, els prejudicis i els estigmes. Conseqüència: validar aquestes idees arbitràries cap al col·lectiu al qual s'adreça.
- **Perspectiva constructivista:** tractar la notícia des de l'objectivitat i la imparcialitat. Conseqüència: ajuda a reduir els estereotips i els prejudicis assignats als col·lectius.

Estigma i mitjans de comunicació

Segons l'Institut de Recerca en Atenció Primària, el tractament de la salut mental als mitjans de comunicació és el següent:

RELACIÓ ENTRE **SALUT MENTAL I VIOLÈNCIA** (49,20 %)
Crim o perill és la manera més comuna en què apareix reflectida la salut mental en els diaris espanyols.
Es reforça la percepció social que les persones que passen per un trastorn mental poden ser perilloses, violentes i amb tendència al crim.

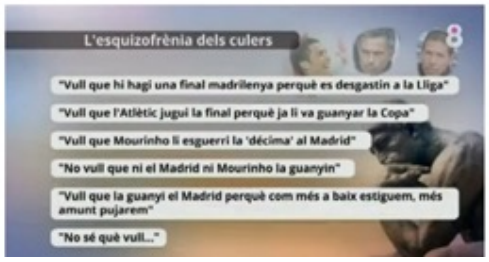
SOBRE LES CAUSES: **ATRIBUCIÓ DE RESPONSABILITAT I CULPA** (17,1 %)
S'emfatitza sobre la responsabilitat o culpa de l'individu que passa per un trastorn, la qual cosa va en paral·lel amb l'estereotip social que situa la responsabilitat de la salut mental cap a aquells qui la pateixen.

SOBRE LA **RECUPERACIÓ** (17 %)
Posa l'èmfasi en l'esperança –en la creença que la gent que passa per un trastorn mental pot sobreposar-se i tenir vides saludables i plenes de sentit– i la possibilitat de recuperar el control de la pròpia vida.
La difusió d'aquestes idees ajuda a reduir l'estigma.

ACCIONS POSITIVES (16,3 %)
Notícies que es dediquen a la denúncia de l'exclusió social i la mancança de recursos socials i de salut pública.
Aquest punt és especialment positiu perquè els articles que cobreixen aquesta qüestió (1 de cada 6) treballen directament de forma oposada a la de l'estigma.

Reinforcing Stigmatization: Coverage of Mental Illness in Sapanish Newspapers per Enric Aragonès, Judit López -Muntaner, Santiago Ceruelo i Josep Basora, professionals dels ICS de l'Institut de Recerca en Atenció Primària. Publicat al *Journal of Health Communication*, 0:1-11, 2014. ISBN 1081-0730 print / 1087-0415 online.

Obertament, a més, ha fet des del 2012 un informe anual que analitza el tractament de la salut mental entre els mitjans de comunicació.



Sovint, s'utilitza la salut mental com a sinònim o metàfora de situacions límit, incoherents, etc. Aquí teniu un seguit d'usos i exemples de titulars:

- **Incoherència:** "Com l'Alícia, l'heroïna psicòtica de la novel·la de Lewis Carrol, Zapatero sembla que viu en un país de creences."
- **Contradicció:** "La incertesa legal causada per aquesta situació 'esquizofrènica' en la qual les carreres de iots es mantenen al mig de l'hivern a l'hemisferi nord amb vaixells mai vistos ha creat greus problemes amb els patrocinadors..."
- **Excentricitat:** "Si la regularitat en el terreny de joc significa tenir seny, llavors el Reial Madrid ha estat vivint en un estat d'esquizofrènia durant anys."
- **Actituds excèntriques:** "Algun dia hi haurà temps per analitzar les psicopatologies dels nostres líders polítics i com de fàcil és per a els passar de ser normals a ser els escollits..."
- **Por/irracionalitat:** "... articles recents publicats al diari francès *L'humanité* acusen el lobby farmacèutic de tenir alguna cosa a veure amb la psicosi de la grip porcina."

La lectura crítica del que ens envolta sempre serà la millor arma per combatre prejudicis, idees preconcebudes i, en definitiva, per reduir la discriminació. Per acabar, us oferim unes conclusions extretes de la *Bloomberg School of Public Health* (2016) sobre el tractament de la salut mental als mitjans de comunicació:

La tendència d'associar els trastorns mentals als actes violents suposa un **retrat injust** de les persones amb problemes de salut mental.

Està demostrat estadísticament que la gran majoria de persones amb problemes de salut mental no són violentes i la gran majoria de persones que cometen actes violents no són persones diagnosticades de trastorns mentals. **Per què no és aquesta la percepció que tens amb la cobertura que els mitjans de comunicació fan de determinats successos?**

Malgrat tota la feina que es fa per erradicar l'estigma, la representació mediàtica dels problemes de salut mental associada a la violència difon una **idea errònia i estigmatitzada de les persones diagnosticades,** moltes de les quals gaudeixen d'una vida plena i saludable.

Les **històries sobre recuperació** tenen el poder de reduir l'estigma i aportar una imatge allunyada de la violència. Però els mitjans encara no inclouen prou notícies d'aquest tipus com per **compensar** les negatives.

Un retrat estigmatitzant està comprovat que causa a la població general el desig d'allunyar-se de les persones amb algun problema mental. Aquest estigma provoca que les persones triguin molt més temps a demanar ajuda quan apareixen els primers símptomes, que els problemes d'exclusió continuïn, tot i el tractament i la recuperació, i que se les discrimini en molts àmbits socials, familiars i laborals.

Estigma a l'aula

Ha arribat el moment de fer un pas endavant i centrar-nos en l'aula.

- Com tractem la salut mental, com a concepte, a l'aula? Quines idees projectem?
- I amb les persones que tenen un problema de salut mental, ens hi relacionem? Quina és la nostra actitud cap a elles?

A continuació, i arran de l'estudi encarregat per Obertament *L'estigma en salut mental a Catalunya* sobre l'impacte de l'estigma en salut mental, trobem les dades següents recollides entorn de l'àmbit educatiu:

EL 29,5 % DE LES PERSONES AMB UN TM HA PATIT TRACTE DISCRIMINATORI PER PART DELS COMPANYS I COMPANYES EN L'ENTORN EDUCATIU

L'**evitació** i el **rebuig:** un **8,1 %** de l'alumnat ha estat evitat o rebutjat per part del professorat.

La **sobreprotecció** i el **control:** el **15,2 %** de les persones amb TM ha patit sobreprotecció o control per part del professorat.

L'**escarni:** el **5,2 %** de l'alumnat ha rebut burles, ha estat culpabilitzat, menyspreat o ridiculitzat per comportar-se de forma diferent de la resta.

Què signifiquen aquestes dades?

Tots tenim prejudicis i constantment els transmetem: amb el llenguatge verbal i amb el llenguatge no verbal. Per poder començar a treballar contra l'estigma en salut mental hem de ser honestos amb nosaltres mateixos i respondre'ns la pregunta següent:

- Quins prejudicis tinc jo entorn dels problemes de salut mental?
- Com tracto o he tractat l'alumnat que té un problema de salut mental?
- Què en penso, d'ells?

Al voltant de la salut mental hi ha molts mites arrelats que estan basats en el desconeixement i els tabús. Si hi pensem, realment els estigmes i els prejudicis també tenen una part important que es basa en la falta d'esperit crític i de coneixement (i reconeixement) de la realitat.

Així, per poder fer-hi front, cal que ens apropem a ells: quins mites hi ha entorn de la salut mental? Què hi ha de veritat?

➜ *Les persones amb trastorn mental són violentes*

Fals. Segons aquesta idea, les persones amb trastorn mental tendeixen a ser perilloses i agressives. Així, s'explica que les característiques del seu trastorn —veus, pensaments negatius, impulsivitat, etc.— les empenyen a cometre actes violents. Es considera, per tant, que les persones amb trastorn mental són potencialment més agressives que les que no en tenen. La violència forma part de les característiques humanes, no tan sols de les persones amb trastorn mental.

L'evidència científica mostra que el diagnòstic en salut mental per si sol no és un predictor de conductes violentes. De fet, les persones amb problemes de salut mental són més susceptibles de patir burles, escarnis, humiliacions i menyspreu que la resta de companys i companyes a la feina.

→ *Les persones amb trastorn mental estan sempre en crisi*

Fals. L'atribució de la inestabilitat tendeix a considerar que les persones amb trastorn mental es troben permanentment en estat de crisi o sota els efectes d'un brot. Aquesta atribució associa les característiques pròpies de les crisis i els brots a totes les persones amb trastorn mental i de manera sostinguda en el temps.

Aquesta concepció no té en consideració els episodis en què la simptomatologia del trastorn remet, ni els períodes d'estabilitat. Es considera, en canvi, que les persones amb trastorn mental viuen una ruptura perpètua de la realitat que les envolta o que la realitat percebuda està contínuament alterada. L'estabilitat pot ser la constant en les vides de les persones amb problemàtiques de salut mental, que poden passar per períodes d'estabilitat que poden durar dècades.

→ *Les persones amb trastorn mental no es recuperen*

Fals. La recuperació existeix i, de fet, la majoria de les persones amb problemes de salut mental es recuperen. A més, la feina és un element important i facilitador dels processos de recuperació.

→ *Les persones amb trastorn mental són impredictibles*

Fals. Aquesta característica fa referència a la idea que les persones amb trastorn mental poden adoptar, en qualsevol moment, de manera inesperada i sense avís previ, comportaments socialment inapropiats. L'assignació d'aquest tret es relaciona amb certes reaccions i comportaments que posen en risc les persones que les envolten i que, a més, es desencadenen aleatòriament. Segons aquesta explicació, les reaccions que poden tenir les persones amb trastorn mental no segueixen cap patró, no es poden preveure, apareixen inesperadament, de manera que qui es troba a prop d'unes persones amb trastorn mental no disposa de cap senyal per calcular i anticipar el seu comportament. Aquesta idea està molt vinculada a la de violència. La impredictibilitat també és una característica molt humana.

3. Una mirada dins nostre

Descobrim els nostres prejudicis

Totes les persones tenim prejudicis, atès que som éssers socials que creixem dins d'un entorn i anem absorbent les idees preconcebudes i latents de la societat on vivim. Aquestes es transmeten a través de contes populars, dites, el llenguatge, expressions comunes, etc.

Hi ha, doncs, molts prejudicis i molt diversos: per raó de gènere, d'edat, de procedència, de religió, físics, etc. Encara que no ens agradi, tots tenim prejudicis i només podrem lluitar-hi si en som conscients. Et convidem a veure el vídeo que trobaràs en aquesta pàgina web i a reflexionar sobre com els prejudicis afecten les persones. No oblideu connectar els subtítols dins de l'opció CC que trobareu a la barra inferior del vídeo.

Està malament tenir prejudicis?: **Anne Frank**

Segons els últims estudis, tots tenim prejudicis, i aquests estan molt arrelats dins nostre, sobretot de manera inconscient. Així, encara que nosaltres creiem que estem lliures de prejudicis per raó de gènere, orientació sexual, procedència, religió, etc., hi ha tot un seguit d'idees inconscients adquirides per mitjà de la socialització que condiciona el que pensem dels altres i en determinades situacions.

L'any 2006, a la Universitat de Harvard es va fer un estudi sobre les associacions implícites entre conceptes positius/negatius i col·lectius de persones, a través del test anomenat Prova d'Associació Implícita (*implicit association test*, en anglès). Els resultats van demostrar com realment sí que hi havia prejudicis ocults fins i tot en les persones que se'n creien lliures. La conclusió que en cal extreure és que no coneixem tan bé com pensem els estereotips i les actituds socials que hem interioritzat i que es troben en el nostre inconscient.

Us animem a passar el test a través de l'enllaç següent: **Implicit Harvard**

Aquí tindreu l'oportunitat de passar diferents test per comprovar les associacions personals que feu segons el lloc de procedència de les persones, l'orientació sexual, el físic, etc. Podeu triar quin voleu passar i els resultats es generaran automàticament, sense necessitat de registre. Una vegada fets els tests, podeu reflexionar sobre els resultats obtinguts.

Autoestigma

L'autoestigma es produeix quan les persones que tenen un problema de salut mental assimilen els estereotips socialment dominants i se'ls fan propis, de manera que s'apliquen aquests estereotips negatius a si mateixos.

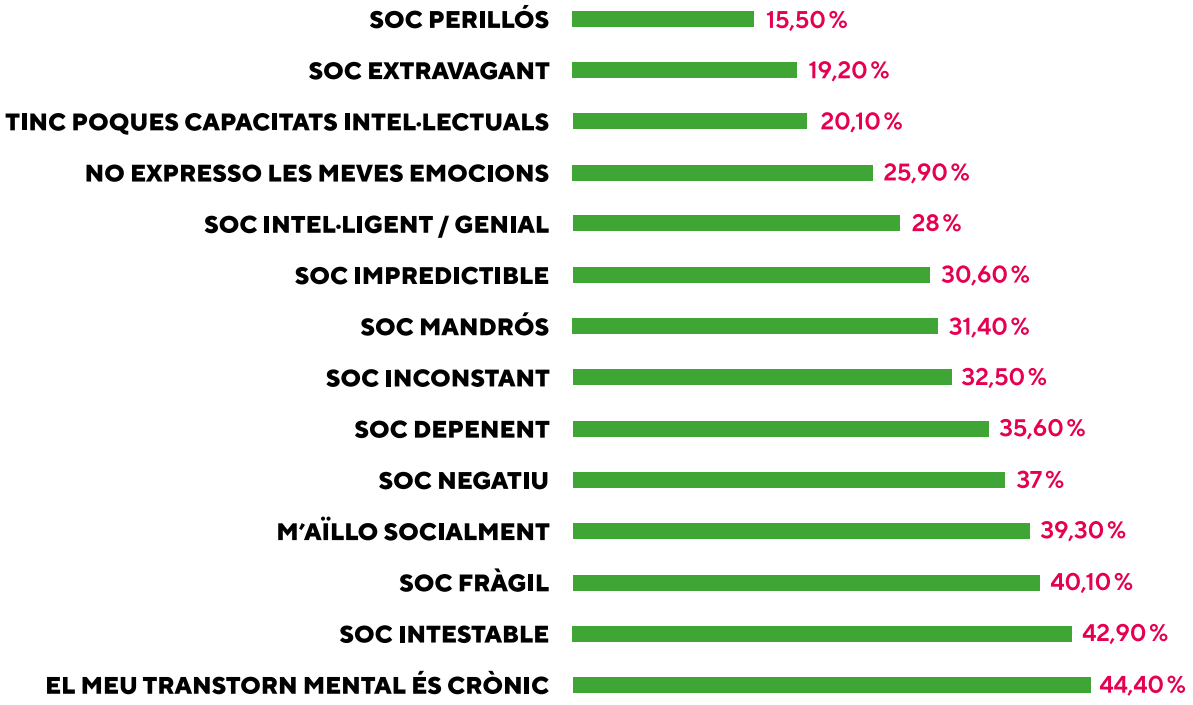
Aquest procés incideix negativament en les persones, ja que perceben que formen part d'una categoria social que està associada a característiques negatives. Passen a formar part d'una identitat social deteriorada o negativa. En la mesura que les persones amb trastorn mental s'autoestigmatitzen, es produiran els efectes psicològics de pèrdua progressiva d'autoestima i d'autoatribució de característiques amb connotacions negatives.

Així, l'assignació d'una categoria diagnòstica no tan sols identifica mèdicament quina és la problemàtica que té la persona sinó que esdevé, simultàniament, una categoria o etiqueta que s'assimila fins a tal punt que constitueix l'eix que vertebra el mateix autoconcepte.

Aquest procés d'autoestigmatització fa que les persones s'autoavaluïn amb l'expectativa de respondre als estereotips socialment assignats. Quan les persones amb trastorn mental són coneixedores dels estereotips que se'l atribueixen, els interioritzen i se'ls fan propis; aleshores, s'incrementa la possibilitat que es vegin a si mateixes segons aquests principis. Com que aquesta persona espera acomplir amb les característiques que se li atribueixen socialment, tendirà a sobreinterpretar les seves conductes i accions com una prova empírica que, en efecte, les està reproduint.

Alguns exemples d'aquest efecte són considerar que algunes reaccions que se solen tenir quan s'està malhumorat, com trencar coses o donar cops de porta, són actes de violència provocats pel trastorn; o que canviar d'opinió amb relació a un tema és una prova inequívoca de la inestabilitat que comporta el trastorn. Ras i curt, l'autoestigma fa que la persona patologitzi algunes de les seves conductes en considerar-les excepcionals o anòmiques (fora de la norma).

A continuació, recuperem el gràfic on es mostra en quin grau les persones que tenen un trastorn mental interioritzen i s'atribueixen a si mateixes les característiques que socialment se'ls sol atribuir pel fet de patir un trastorn mental:



Quin paper tenim nosaltres amb relació a la creació d'autoestigma en la persona?

L'autoestigma s'enforteix i es consolida per l'acció reiterada de l'entorn immediat de la persona, que desenvolupa una funció de recordatori de les característiques i els trets negatius associats al trastorn mental. Atès que l'autoconcepte, la imatge que tenim de nosaltres mateixos, depèn de les valoracions que rebem del nostre entorn social, el fet que se'ns atribueixin reiteradament certs trets fa que acabem interioritzant-los. Així doncs, l'acció de l'entorn familiar, de les amistats, etc., pot tenir un paper clau a l'hora de consolidar l'autoestigma. Val la pena recordar que alguns dels trets associats a les persones amb trastorn mental, com la incapacitat o la dependència, són assimilats i interioritzats i arrelen amb més força quan l'entorn social proper a la persona els reforça.

La importància que té per a qualsevol persona la manera en què és valorada pel seu entorn social fa que les persones amb trastorn mental assumeixin l'estigma i la discriminació que se'ls atribueix socialment.

Per promoure la reducció de l'autoestigma, podríem dur a terme accions com ara:

1. Confiar en la persona que té un problema de salut mental.
2. Valorar la persona i reconèixer la seva personalitat per damunt dels estereotips associats als problemes de salut mental.
3. Ser crítics amb els estereotips i els prejudicis que hi ha entorn dels problemes de salut mental.
4. Revisar el nostre llenguatge i la manera com parlem de salut mental.
5. Oferir la nostra ajuda.
6. Parlar de salut mental i de com ens sentim.

Barreres per demanar ajuda

A l'hora de demanar ajuda, element clau en el procés de recuperació de les persones, és important que sapiguem detectar les barreres. Aquestes ens afecten tant per demanar ajuda com per oferir-ne, i són el principal escull, producte en la majoria dels casos de prejudicis i idees preconcebudes.

A continuació trobareu un quadre resum dels condicionants principals:

Finalment, és important, després de detectar-les, reflexionar sobre les seves conseqüències en nosaltres mateixos i en els altres.

- Creus que la nostra actitud enfront dels problemes de salut mental pot arribar a facilitar o a dificultar la demanda d'ajuda de les persones del nostre entorn?
- Quina serà l'actitud personal pròpia que dificultarà que les persones del nostre entorn ens demanin ajuda?
- Quina serà l'actitud personal pròpia que facilitarà que les persones del nostre entorn ens demanin ajuda?

Demanar ajuda

En cas que siguem nosaltres els qui demanem ajuda, què hauríem de tenir en compte?

Mai hauries de sentir-te pressionat a parlar sobre els teus problemes emocionals o de salut mental.

Això sí, parlar-ne **pot ajudar-te a accedir a suport** quan ho necessitis: el teu entorn no et pot ajudar si no sap què t'està passant.

El procés de demanar ajuda és complex, i el podem concebre com un procés en diverses baules.

1. Com comunicar-ho

No existeix el moment correcte o incorrecte	Cada persona decideix quan, com i què explica.
Planifica el que diràs amb alguna persona de confiança	Pot ajudar a estructurar les idees i punts que es volen abordar, així com obtenir consell o el punt de vista de persones properes. També es pot practicar la conversa prèviament.
Pensa altres qüestions relacionades amb la revelació	Planteja a quines persones ho explicaràs, amb quin grau de detall, on i quan ho comunicaràs.

2. Establir context

Si estàs pensant a compartir la teva experiència amb algú, el moment i l'escenari pot tenir un rol important a l'hora de sentir-te còmode i relaxat.

FORMAL O INFORMAL

Algunes persones prefereixen comunicar-ho en forma de reunió formal i privada, mentre que d'altres se senten més relaxades en llocs més públics.

CONVERSA LLARGA O CURTA

Depenent del nivell de detall que vols explicar, més general o específic, i el temps que necessitis per a la conversa.

MATÍ O VESPRADA

Valora en quins moments et sents millor i tenint en compte la millor disponibilitat de l'altra persona.

Si t'hi animes, aquí tens uns quants consells:

- Troba el teu moment. Tria un instant i un lloc on et sentis còmode i tranquil per parlar-ne.
- Pensa què diràs i quins nivell de detall vols donar.
- Deixa clar per què li ho estàs explicant. I si necessites alguna cosa per part de l'altra persona, digues-ho clarament.
- Si saps d'alguna cosa que t'aniria bé, demana-la.
- Estigues preparat/ada per a la reacció de l'altra persona.
- La confidencialitat és un dret. Si no vols que la teva experiència sigui explicada a tercers, fes-li-ho saber.
- No oblidis que el problema de salut mental no et representa.

Oferir ajuda

L'oferiment d'ajuda sempre és una bona opció. No cal ser un professional de la salut per preguntar a un company, amic o alumne com està.

Si has observat algun canvi en el comportament o en el rendiment d'un company o alumnat, per què no li demanes com es troba? Podria estar passant-ho malament.

Us brindem a continuació algunes claus per detectar que una persona pot necessitar el nostre oferiment de conversa.

Si observes en algun company o alumnat algun d'aquests aspectes durant més de 15 dies, seria una bona idea parlar-ho:		
Canvis físics: • Manca d'energia • Dificultats a l'hora de dormir • Mals de cap o d'estómac • Engreixar-se o aprimar-se de cop • Deixar de cuidar l'aspecte formal	**Canvis emocionals:** • Irritar-se fàcilment o entrar en conflicte amb altres • Frustrar-se • Estar més inquiet i preocupar-se per tot • Tenir pensaments negatius • Pèrdua de l'autoconfiança • Aïllament social	**Canvis de comportament:** • No rendir com normalment rendeix • No complir amb els terminis, cometre errors o oblidar tasques • Arribar tard, quan abans això no passava • Problemes de concentració • Pèrdua d'interès per les coses que normalment fan gaudir

Hi ha moltes coses que es poden fer per donar suport quan algú està travessant una època o moment difícil. El nivell de suport variarà depenent de la relació que hi tinguis.

+	−
• Tenir una conversa sobre com se senten • Suggerir buscar ajuda • Dedicar temps a escoltar de la seva experiència • Parlar obertament de la salut mental • Preguntar de tant en tant com es troba • Preguntar si necessita alguna cosa concreta, o, si cal, si pots ajudar amb les tasques de la feina	• Pressionar perquè es recuperin o s'animin • Evitar o allunyar-se de la persona • Dir que s'han d'esforçar o mantenir-se ocupats • Assumir que el problema desapareixerà per si mateix

Aquí tens una sèrie de consells que et poden ajudar a tenir una conversa. No et preocupis si no saps ben bé què dir, simplement escoltant i acompanyant ja estàs marcant una diferència.

A l'hora d'iniciar la conversa	Escoltar curosament	Respondre
• No hi ha una manera correcta d'expressar-se, es tracta de ser respectuós i autèntic • No cal tenir totes les respostes, es tracta de tenir una conversa i oferir suport • Digues només allò amb què et sentis còmode • Si el que dius no acaba de sonar bé, atura't i torna-ho a intentar, no ha de ser necessàriament el final de la conversa	• Recorda que és la seva experiència, així que no miris d'endevinar o de donar per fet, escolta i pregunta • Cuida el llenguatge no verbal: mantingues el contacte visual i seu en una posició relaxada • Repeteix el que hagis entès per assegurar-te que és correcte	• Pensa en què necessita ara la persona i demana què li pots oferir per donar-li suport • Demana-li de tant en tant com es troba • Parla-hi de manera freqüent • Assegura-li que respectaràs la seva privadesa • Agraeix-li que hagi compartit la seva experiència amb tu

De la mateixa manera que algunes persones necessiten una estratègia per demanar ajuda, també hi ha diverses claus que podem definir per oferir-la:

- **Prepara't**. Trieu una hora i un lloc que us convingui a tots dos, en algun lloc privat quan tots dos tingueu temps per parlar.
- **Pregunta**. Explica-li els canvis que has notat i pregunta-li si vol que en parleu. No tinguis por de preguntar com es troba. Potser no vol parlar-ne en aquest moment, però sap que pot comptar amb tu per fer-ho quan ho necessiti.
- **Escolta**. Parla però, sobretot, escolta. És millor escoltar activament i sense jutjar que no pas aconsellar l'altre sobre què ha de fer.
- **Encoratja'l**. Pregunta-li si necessita ajuda professional i si el pots ajudar a buscar-la.
- **Interessa't**. Interessa't de nou per ella al cap d'uns dies per veure com li va. Fes-li saber que estàs pendent i que sempre pot tornar a parlar amb tu.

I recorda sempre que, si no volen parlar, has de respectar la seva decisió, però deixa la porta oberta per a una altra conversa en un altre moment. Potser que siguin necessaris uns quants intents per iniciar la conversa. En definitiva, mostrar suport i oferir-se a parlar ja és un gran pas. La persona podria decidir prendre acció més endavant o continuar la conversa amb altres persones.

4. Salut mental a l'aula

Com a professorat, com acostumem a reaccionar davant de les situacions següents?

Un alumne es posa a plorar enmig de la classe. Què faig?

Una alumna mostra un canvi d'actitud molt gran en poc temps. Quina actitud hi he de tenir?

Hi ha hagut una temptativa de suïcidi d'un alumne del centre educatiu. T'informen que un alumne del teu grup té el diagnòstic d'un problema de salut mental.

En totes aquestes situacions hi ha una resposta correcta, que seria l'acompanyament personal i emocional: "Com estàs? En què et puc ajudar?" Segurament la nostra resposta no resoldrà el problema, sinó que serà la nostra empatia i suport el que ajudarà l'alumnat a viure millor el que li està passant, o bé a demanar ajuda.

Com podem fer aquest acompanyament?

El projecte What's up! Com vas en salut mental? vol facilitar eines al professorat per trencar amb l'estigma en salut mental i facilitar-ne la normalització.
A continuació, us presentem el projecte i els seus recursos.

What's up! Com vas de salut mental?

El projecte What's up! Com vas de salut mental? (WUP) és un programa innovador que aposta per la millora de la cultura educativa amb relació a la salut mental i que obre un procés de normalització i apoderament del jove, clau en la lluita contra l'estigma.

El desconeixement o la por sobre què és una problemàtica de salut mental són les barreres que ens trobem tant als centres educatius, per part de direcció i professorat, com a les famílies i entre els professionals dels espais educatius no formals.

El WUP vol transformar la manera com es viu amb relació a la salut mental. Un valor afegit que està relacionat amb el caràcter i el sistema de valors de tota la comunitat educativa, tant a dins com a fora de l'institut.

Projecte What's Up! Com vas de salut mental? Famílies i adolescents

Un projecte curricular i competencial per a l'ESO

El projecte trenca el tabú que hi ha al voltant de la salut mental a través de parlar-ne de manera natural i normalitzada, de forma curricular i competencial.

01 **16 unitats didàctiques** on es treballa la salut mental dins de les matèries curriculars de 6 assignatures de **1r i 3r d'ESO**

02 Història de **testimonis a l'aula** (vídeo o presencial a través d'entitats locals)

Infusió curricular

Es tracta d'un projecte amb metodologia curricular segons el decret 187/2015, competencial, que ens permet treballar de manera senzilla competències de l'àmbit personal i social i que es va desenvolupar amb la col·laboració del Departament d'Ensenyament i Obertament.

Treballar competencialment ens permet:

- Fomentar el treball en equip.
- Tenir l'alumnat com a protagonista de l'aprenentatge i el docent com a facilitador.
- Aportar propostes significatives, partint de les vivències de l'alumnat.

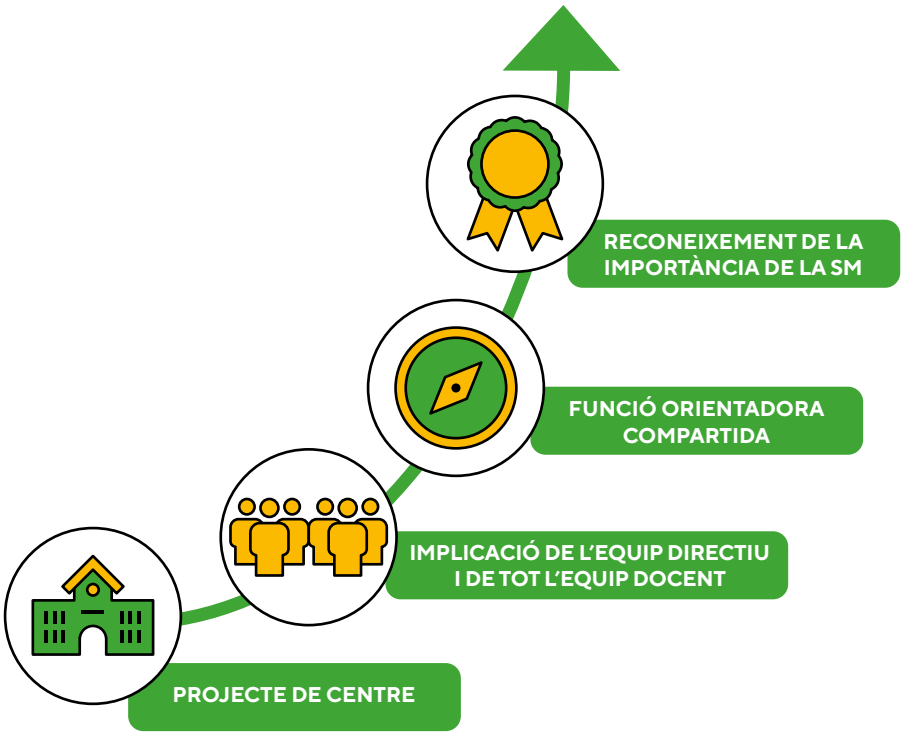
Les competències principals que es treballen són les personals i les socials, fet que es tradueix a poder acompanyar en el treball dels alumnes cap a:

- L'autoconeixement.
- Les competències socioemocionals bàsiques, com l'empatia, la demanda i l'oferiment d'ajuda.
- El treball i el foment de l'aprendre a aprendre.

Treballar curricularment, a més, aconsegueix:

- Treballar a partir del contingut de la matèria.
- Treballar amb el docent com a expert en la seva matèria.

Un treball curricular i competencial en un tema com el que ens ocupa, la salut mental i emocional de l'alumnat, amb un enfocament inclusiu i antiestigma, s'ha de desenvolupar amb la implicació de tot l'equip directiu i docent, han de compartir una visió orientadora per reconèixer finalment la salut mental com un element important dins del projecte de centre.



1r ESO - curricular i competencial

Les propostes de treball que podreu trobar en aquest curs estan dirigides a ser la porta d'entrada al treball contra l'estigma en salut mental.

Com totes les propostes del projecte What's up! Com vas de salut mental?, es planteja la proposta didàctica des d'una mirada competencial i orientadora, que doni eines al professorat per treballar l'estigma en salut mental des del seu currículum. Així, cada proposta didàctica està desenvolupada al màxim per facilitar al docent la seva adaptació i adequació a les necessitats de l'aula.

Respecte del contingut, la línia pedagògica que articula les cinc propostes que presentem és el treball emocional lligat al trencament de l'estigma.

Quin treball proposem en cadascuna de les propostes didàctiques?

Proposta unitat	Àmbit – Matèria	Objectiu de treball	
Com em veig?	Àmbit lingüístic – Llengua catalana	Ajudar l'alumnat en el procés d'autoconeixement i la relació entre emoció i acció.	Entendre el perquè de la negació de certes emocions i expressions.
Cuéntame	Àmbit lingüístic – Llengua castellana	Entendre les emocions com a part indispensable en les nostres relacions i accions.	Raonar sobre la influència dels nostres prejudicis en les descripcions de les persones.
Xprss't	Àmbit artístic	Descobrir l'art com a canal d'expressió de les emocions.	Utilitzar l'art com a via per esquivar els prejudicis i expressar-se.
Cos i emocions	Àmbit de l'Educació física – Educació física	Reflexionar sobre el cos com a eina de comunicació.	Ser conscient de la transmissió constant dels nostres prejudicis a través de la comunicació no verbal.
Com em sento?	Àmbit de Cultura i valors -Cultura i valors ètics	Descobrir la diversitat d'emocions i l'estigma que s'hi amaga.	Reflexionar sobre la consideració negativa de certes emocions/prejudicis relacionats.

Partim, doncs, de la primera persona i la introspecció per fer un pas cap a la visió social sobre el tractament que fem de la salut mental. No hem de tenir por de parlar dels nostres sentiments i emocions, no podem censurar una companya o company per expressar com se sent. I el primer pas comença per nosaltres mateixos.

Com podem treballar-ho a l'aula?

Cada centre és lliure d'adaptar i modificar les propostes didàctiques segons les necessitats de l'alumnat i les seves inquietuds. El que sí que valorem és la necessitat de:

- Treballar-ho en equip amb la resta dels companys de l'equip docent, planificant amb anterioritat *què farem, com ho farem i quan ho farem*.
- Igualment, és clau tenir clars els objectius de les propostes didàctiques: trencar l'estigma en salut mental. Si bé hi ha un treball important d'educació emocional, aquesta no s'entén si el treball no va lligat al trencament de l'estigma, conscient i inconscient. Per entendre'ns, no ens serveix de res saber que estic trista o enfadada si no ho puc expressar per por del que diran.
- Avaluar tant els resultats com el procés d'implementació de la proposta didàctica.

Què ens aporta aquest treball a l'aula?

El treball significatiu i constant contra l'estigma sempre reporta beneficis a l'aula. El fet de crear espais amables lliures de prejudicis comporta un treball emocional previ i pot aportar:

- Més eines d'autoconeixment
- Potenciació de l'autocrítica
- Anàlisi crítica i reconeixement dels prejudicis aliens i propis
- Acompanyament del grup en l'expressió d'un mateix
- Facilitació d'eines de relació intrapersonal i social

És clau, però, dur a terme un treball constant, profund i transversal per ajudar a trencar els prejudicis i els estigmes sobre la salut mental per beneficiar-nos-en del resultat: aules lliures i amables.

3r ESO - curricular i competencial

En aquest curs proposem una línia de treball de continuïtat i alineat amb les propostes de 1r de l'ESO. En aquest cas, però, s'hi afegeix un grau de complexitat i aprofundiment en el treball antiestigma.

Seguint amb la línia de la proposta de 1r d'ESO, en aquest curs també plantegem un treball competencial, curricular i transversal que promogui un tractament holístic de la salut mental. El desplegament de les propostes continua amb la seva línia d'exhaustivitat per facilitar-ne l'adaptació a l'aula i amb recursos de suport per a la seva implementació.

El contingut, tal com avançàvem en un inici, està marcat per la mirada antiestigma cap a la salut mental. Per això, abans cal aprofundir amb l'alumnat de què parlem quan parlem de salut mental, què significa estigma i el seu origen.

Així doncs, quin treball proposem en cadascuna de les propostes didàctiques?

Proposta unitat	Àmbit – Matèria	Objectiu de treball	
Dimensió salut	Àmbit científic tecnològic - Biologia	Ampliar la mirada respecte del concepte de salut.	Entendre la salut mental com a part fonamental del nostre benestar.
The stand up kid	Àmbit lingüístic – Llengua anglesa	Ajudar l'alumnat en el procés de demanda d'ajuda.	Conscienciar el grup sobre el seu paper antiestigma.
Donne lui la parole	Àmbit lingüístic – Llengua francesa	Reflexionar sobre l'impacte emocional del prejudici.	Reflexionar entorn de què significa acompanyar.
I tu, què en saps?	Àmbit lingüístic – Llengua catalana	Recerca sobre la salut mental i els prejudicis mitjançant el joc.	Reflexionar conjuntament respecte del que s'ha après.
Què en sabem, de salut?	Àmbit matemàtic– Matemàtiques	Projectar el contingut treballat a l'entorn de l'alumnat.	Recollir la mirada social cap a la salut mental i reflexionar sobre les conseqüències.
Activa el teu benestar	Àmbit de l'Educació física – Educació física	Ajudar l'alumnat a ser conscient del seu cos.	Viure els beneficis de la relaxació.
Lluitem contra l'estigma	Àmbit de Cultura i valors - Cultura i valors ètics	Entendre l'origen de l'estigma i les seves conseqüències.	Obrir la mirada cap als nostres propis prejudicis.
Testimonis		Facilitar una visió optimista i de recuperació cap als problemes de salut mental.	Facilitar la demanda i l'oferiment d'ajuda per trencar els possibles estigmes.
I ara, què?	Hora de la tutoria	Promoure la continuïtat del treball a l'aula.	

Recomanem iniciar el treball des de l'àrea cientificotecnològica, introduint què és salut. En aquesta mirada curricular, la nostra tasca orientadora tindrà un paper clau per introduir la importància de la salut mental com a element indispensable per a la salut i com a factor d'equilibri.

A partir d'aquí, la mirada social tindrà un pes important per reflexionar sobre l'impacte de l'estigma en la salut mental, física i social. La reflexió del nostre paper com a perpetuadors d'estigma, o bé com a promotors d'entorns respectuosos, és clau per aconseguir el canvi de mirada que beneficiarà no tan sols l'aula, sinó l'alumnat mateix a través de la seva experiència en primera persona.

Com podem treballar-ho a l'aula?

Cada centre és lliure d'adaptar i modificar les propostes didàctiques segons les necessitats de l'alumnat i les seves inquietuds. El que sí que valorem és la necessitat de:

- Treballar-ho en equip amb la resta dels companys de l'equip docent, planificant amb anterioritat *què farem, com ho farem i quan ho farem*.
- Igualment, és clau tenir clars els objectius de les propostes didàctiques: trencar l'estigma en salut mental. A partir d'aquí, podrem fer una mirada introspectiva de com he ajudat a perpetuar aquests estigmes, com m'han impactat personalment i què puc fer a partir d'ara.
- Avaluar tant els resultats com el procés d'implementació de la proposta didàctica.

Què ens aporta aquest treball a l'aula?

El treball significatiu i constant contra l'estigma sempre reporta beneficis a l'aula. El treball de les propostes presentades a 3r de l'ESO pot aportar:

- La promoció del treball introspectiu
- Anàlisi de la societat i dels processos de categorització
- Anàlisi crítica i reconeixement dels estigmes aliens i propis
- La promoció de la demanda d'ajuda.
- L'estimulació a l'oferiment d'ajuda.

Com hem comentat a la proposta anterior, però, cal dur a terme un treball constant, profund i transversal per aconseguir trencar els prejudicis i els estigmes sobre la salut mental per beneficiar-nos-en del resultat: l'oferiment genuí d'ajuda i la demanda sense pors.

Càpsules de treball socioemocional

En resposta a la demanda del professorat per poder treballar la salut mental més enllà del currículum i dels cursos en què hi ha propostes curriculars, des d'Obertament plantegem sis propostes per treballar dins de l'hora de la tutoria. Aquestes propostes tenen la intenció de formar un continu transversal entre els diferents cursos, de manera que es pugui marcar un itinerari de 1r a 4t de l'ESO.

El contingut de treball d'aquestes càpsules és el del descobriment emocional des de la mirada crítica cap al que està socialment establert. Aquesta anàlisi de l'entorn posiciona l'estigma com un dels factors crítics per al meu benestar i per al meu gaudi. A continuació trobareu la proposta:

Proposta unitat	Àmbit – Matèria	Objectiu de treball	
Desmuntant la felicitat	Hora de la tutoria	Oferir una mirada crítica respecte al màrqueting de la felicitat.	Entendre la felicitat com a benestar i moments puntuals de goig.
Un garbuix d'emocions	Hora de la tutoria	Facilitar a l'alumnat la descoberta de tot el ventall d'emocions.	Ser conscient de com l'estigma penalitza certes emocions.
Cartografia de les emocions	Hora de la tutoria	Reflexionar sobre el meu món emocional i dotar de vocabulari l'alumnat.	Reforçar la importància d'una bona salut mental i dels professionals que ens poden ajudar.
El fil	Hora de la tutoria	Oferir una metàfora visual sobre el tipus de comunicació i la seva influència.	Fer una reflexió sobre la influència dels nostres prejudicis en la comunicació.
Distorsions cognitives	Hora de la tutoria	Promoure l'autoconeixement i els processos interns de pensament.	Reforçar la importància d'una bona salut mental i dels professionals que ens poden ajudar.
Au fènix	Hora de la tutoria	Donar a conèixer a l'alumnat la resiliència.	Reivindicar la resiliència com a competència vital imprescindible.

Des del treball de l'estigma, aquestes càpsules són un treball complementari al de les propostes curriculars de 1r i 3r de l'ESO. Hem de tenir en compte que treballar la salut mental sense tenir en compte l'estigma existent pot arribar a ser contraproduent i, fins i tot, agreujant.

Per aquesta raó, no recomanem que aquest treball es faci de manera independent, ja que cal situar-lo en el marc de la lluita antiestigma per poder assolir-ne els objectius. En aquest sentit, cal remarcar que el disseny de les propostes didàctiques van en aquest sentit.

Com podem treballar-ho a l'aula?

Com recordàvem en el cas de les propostes curriculars del projecte What's up! Com vas de salut mental?, i atenent el principi d'autonomia de cada centre, el treball que es faci de cada proposta pot ser diferent segons el professorat i l'aula. En aquest sentit, l'adaptació de les propostes a cada grup és necessària i recomanable, ja que cal respondre a les diferents necessitats i diversitats de l'alumnat.

Tot i això, recomanem un seguit de principis bàsics:

- Cal emmarcar el seu treball dins del projecte What's up! Com vas de salut mental?, ja que les càpsules de treball emocional són càpsules de transició entre el treball curricular que es proposa a 1r i a 3r de l'ESO.
- S'ha de reforçar la importància de reconèixer l'autoestigma com a factor de risc per a la nostra salut mental.
- No podem oblidar l'objectiu de les propostes: trencar l'estigma en salut mental. D'una altra manera, el treball perdria el sentit pedagògic i quedaria aïllat enmig de la programació (el que habitualment anomenem "un bolet").
- I com sempre recomanem, cal avaluar tant els resultats com el procés d'implementació de la proposta didàctica.

Què ens aporta aquest treball a l'aula?

El gran objectiu d'aquestes càpsules és ser el pont que articuli el treball transversal del centre envers la salut mental i l'estigma.

A banda, però, el seu treball segur que facilita tot un seguit de dinàmiques internes de benefici cap a l'alumnat, com per exemple:

- La promoció d'una visió crítica respecte del constructe socialment elaborat de felicitat.
- L'enriquiment del seu vocabulari emocional.
- La potenciació de les seves habilitats comunicatives.
- La valoració dels esdeveniments negatius com a impulsors de canvis interns i maduratius de la persona.
- I tot això porta a un coneixement intrapersonal més gran i segur que també repercuteix en la percepció de l'estigma envers la salut mental.

Com es comença?

Quan hàgiu decidit fer la implementació, us recomanem seguir els passos següents:

Avalua el resultat del treball fet: rebuda, procés d'ensenyament-aprenentatge, consecució d'objectius, dubtes, propostes de millora, etc.

Implementa les propostes didàctiques tenint clar quin n'és l'objectiu final

Recorda que, si tens dubtes, estem al teu costat per ajudar-te!

Preparar les sessions i adaptar-les segons l'alumnat i les seves necessitats

Planificar: decidir què fareu, quan, com i què necessiteu.

Per a la planificació, els centres que treballen el projecte acostumen a fer la temporització següent:

- 1r trimestre:
  - Preparació i introducció del concepte a finals de desembre
- 2n trimestre:
  - Implementació del gruix de les propostes seleccionades
  - Avaluació de la implementació tant en l'equip docent com l'alumnat
- 3r trimestre:
  - Tancament

Com podeu veure amb aquest breu exemple, recomanem fer un treball progressiu i mantingut en el temps més que un treball intensiu en una setmana.

Respecte de l'últim pas que recomanem fer (l'avaluació), cal tenir en compte:

- Els objectius marcats: ens han de servir de referència en el disseny i la implementació de la nostra avaluació.
- El procés d'ensenyament-aprenentatge: ha estat l'adequat? Hem pogut respondre als interessos de l'alumnat a través de la seqüència didàctica?
- Autoavaluació: com ens hem sentit? Quines sensacions hem tingut? He pogut preparar-me bé la proposta o m'ha faltat més informació?
- Respecte de la salut mental: quines idees prèvies tenien? Hi ha hagut alguna evolució? Es tradueixen en accions concretes?

Per tenir en compte! En el cas de fer un treball curricular a 1r o a 3r de l'ESO:

- És recomanable treballar un mínim de 3 propostes.
- Entre les unitats planificades per treballar, considerem imprescindibles iniciar el projecte amb...
  - 1r de l'ESO: la proposta "Com em veig?" i acabar amb "Com em sento?".
  - 3r de l'ESO: la unitat "Dimensió salut" de Ciències de la naturalesa i la unitat "Lluitem contra l'estigma". Tot seguit, proposem continuar treballant amb la unitat "Testimonis" visionant el vídeo (o la seva visita) i acabar amb la unitat "I ara, què?" de l'hora de la tutoria com a cloenda o tancament.

Recordeu! Cada centre és lliure de triar quines unitats implementa i el seu odre, tot tenint en compte les seves necessitats i recursos.

Accés als recursos didàctics del projecte What's up! Com vas de salut mental?

Si vols implementar el projecte What's up! Com vas de salut mental? a l'aula, podràs accedir a tots els materials necessaris si et registres a la pàgina web. Un cop fet el registre, tindràs a l'abast les unitats didàctiques, recursos, vídeos, guies per al professorat, fòrums, blogs i moltes coses més:

Registra-t'hi!

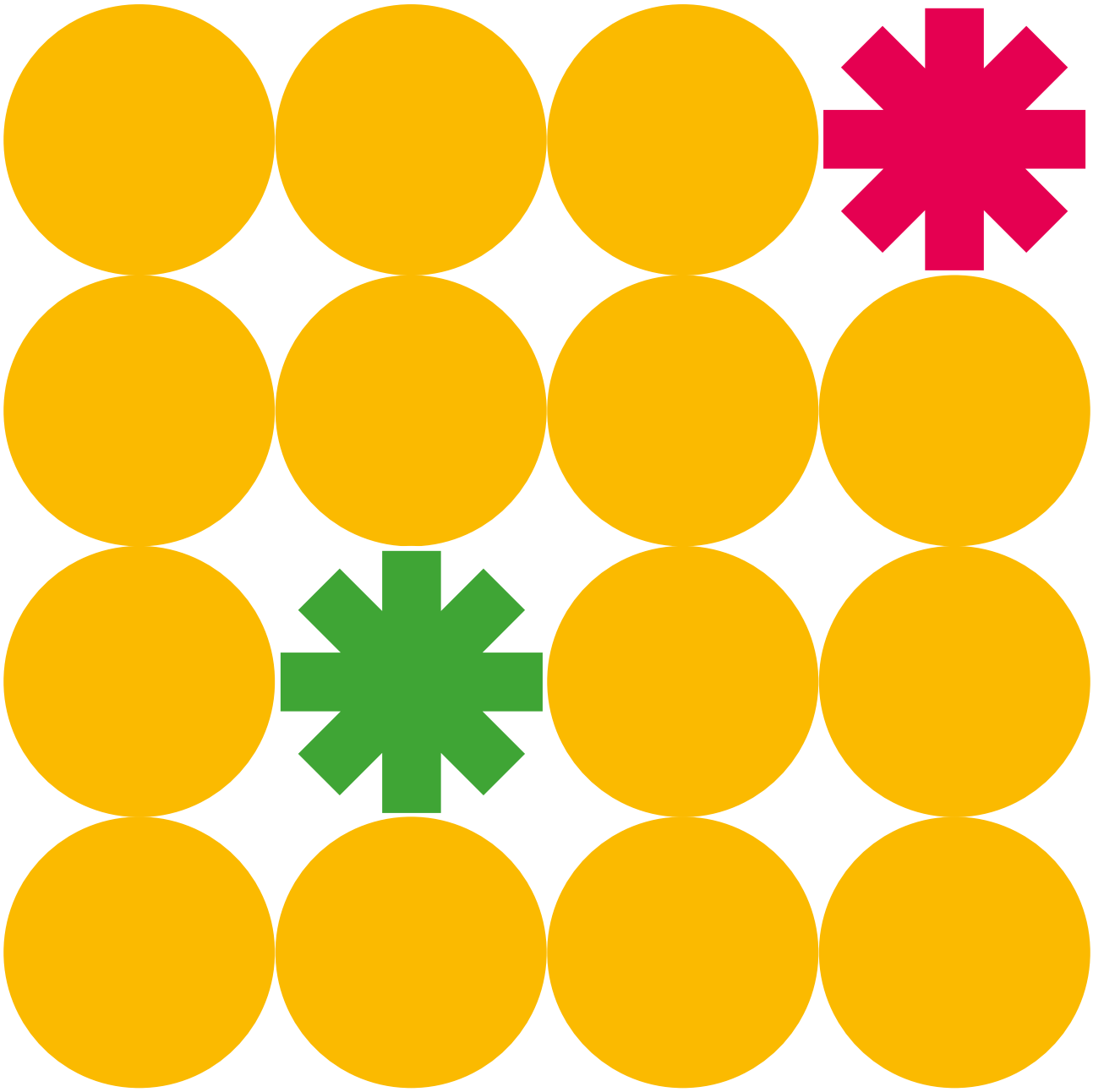
Amplia la informació sobre el projecte al web comvas.org

Si decidiu implementar algun tipus de recurs dels oferts a través de la plataforma del projecte (encara que no-més en sigui un), us agrairem sincerament que ens ho feu saber a través de l'adreça de correu electrònic següent: **educatiu@obertament.org**

És un projecte gratuït per als centres. Cal, doncs, que seguim valorant la participació dels centres en la seva aplicació, i també tenir els vostres retorns per seguir millorant curs a curs i aconseguint recursos per fer-lo viable.

Per últim, us deixem amb alguns testimonis de joves participants en el projecte:

Projecte What's Up! Com vas de salut mental? Alumnes



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Ronda de Sant Pere, 28-30,
entresol C, 08010, Barcelona
931 123 717
obertament@obertament.org
www.obertament.org

obertament_sm
@obertament_sm
obertament

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència