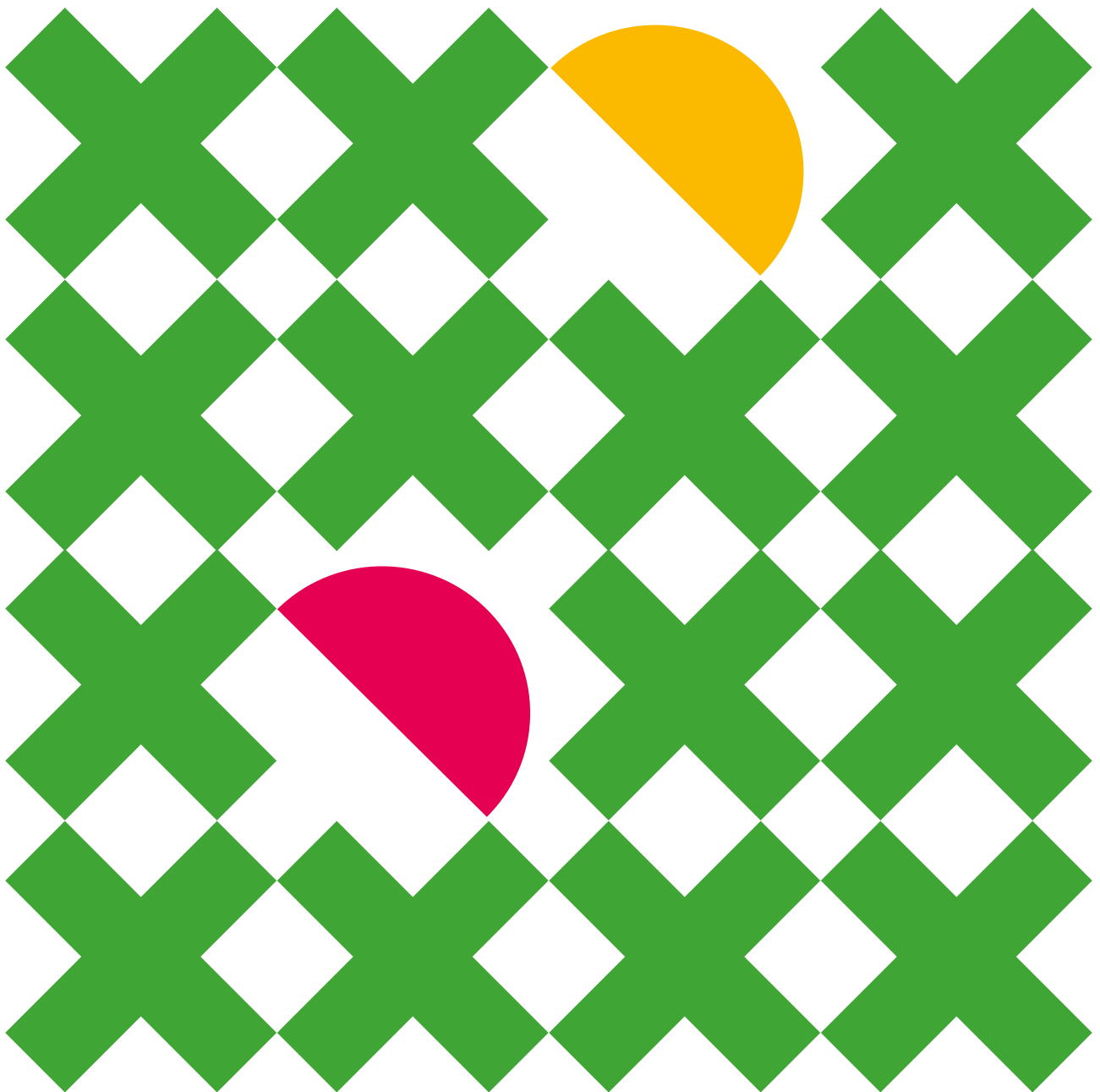


**Guia didàctica per a la promoció de la salut  
mental sense estigmes als centres educatius**  
**Projecte What's Up!**  
**Com vas de salut mental?**



**obertament**

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

|  |    |
|--|----|
| <b>Introducció</b>   | 3  |
| <b>El projecte What's up! Com vas de salut mental? a l'aula</b>          | 4  |
| <b>Objectius</b>   | 7  |
| <b>El projecte i el currículum</b>                                       | 8  |
| <b>La implementació del projecte What's up! Com vas de salut mental?</b> | 13 |
| <b>I a partir d'ara, què?</b>  | 23 |
| <b>Dubtes freqüents</b>  | 26 |
| <b>Bibliografia</b>  | 29 |



“La salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i no tan sols l’absència d’afeccions o malalties.”

(OMS, 1946)

“La salut mental no és tan sols l’absència de malalties. Es defineix com un estat de benestar en el qual l’individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot enfrontar-se a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat.”

(OMS, 2007)

“Sé que esta lucha es difícil, y será un camino largo. Pero todo empieza por dar el primer paso: todo empieza por creer en nosotros mismos.”

(Alba)

*El nostre agraïment a totes les entitats col·laboradores en el projecte que han aportat la seva experiència i sense les quals aquesta iniciativa no hauria estat possible.*

*Moltes gràcies a **Activament, Associació Alba, Centre d’Higiene Mental les Corts, Comissió Mixta en Salut Mental de les Comarques Gironines, Pere Mata de Terres de l’Ebre, Hospital Benito Menni, La Muralla, Sant Joan de Déu, Associació La Muralla i activistes d’Obertament.***

# 1. Introducció

Quan parlem de salut no solament hem de tractar la salut física, sinó que també hem de fer referència a la salut mental.

La salut mental és una part indispensable i indissociable de l’ésser humà i, juntament amb la salut física, és clau per al nostre benestar i per poder assolir una bona qualitat de vida.

Així, el projecte que teniu a les mans s’adreça als centres educatius veritablement implicats en la salut i que l’entenen des de tota la seva dimensió: centres que no tenen només en compte la salut física, sinó que reconeixen la salut mental com un àmbit essencial a la nostra vida. Cal conèixer la salut mental, cal cuidar-la i sobretot se n’ha de parlar.

Només d’aquesta manera aconseguirem vèncer els tabús i les reticències creades al voltant del nostre benestar emocional i mental. Tabús que, culturalment i al llarg del temps, han anat derivant en diversos prejudicis i estigmes entorn de la salut mental.

Treballem contra l’estigma. Parlem de salut mental.



## 2. El projecte What's up! Com vas de salut mental? a l'aula

What's up! Com vas de salut mental? vol ser un projecte de lluita contra l'estigma no solament cap a les persones que pateixen qualsevol problema de salut mental, sinó també contra l'estigma de les persones que, obertament i sense cap tipus de tabú, volen parlar sobre la seva salut mental.

### Què és la salut mental?

**"La salut mental no és tan sols l'absència de malalties. Es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot enfrontar-se a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat."**

(OMS, 2007)

La salut mental és present en tots els vessants de la nostra vida: família, amics, feina, estudis, lleure..., i hi influeixen factors biològics, socials i psicològics. Es pot considerar com un contínuum dinàmic i canviant per on ens anem movent i que es va adaptant a les situacions. Entra dins de la normalitat moure'ns, en certs moments, en un malestar més o menys lleu. Hem de ser conscients de fins a quin punt som capaços de resoldre aquest malestar amb els nostres propis recursos per poder demanar ajuda a temps.

Però, malauradament, ens trobem que tant adults com joves tenen un baix coneixement i reconeixement de la importància de la salut mental.

Tradicionalment, la salut mental sempre s'ha tractat des d'un punt de vista negatiu, fins al punt d'etiquetar i estigmatitzar les persones que tenien qualsevol tipus de problema. S'ha caigut en l'error de parlar de salut mental només per referir-nos a malalties o trastorns, se n'ha fomentat una visió negativa, desconeixement i, de manera molt palpable, prejudicis. S'ha obviat el tractament de la salut mental des de les emocions i els sentiments, des del benestar.

Però la salut mental és tot el contrari als estigmes i els prejudicis: la salut mental forma part del nostre jo com una part imprescindible i clau per assegurar el nostre benestar.

**"Al pensar en mí, me imaginaba una crisálida frágil encerrada en su pequeño mundo. Pero un día, sin saber por qué, esta crisálida empezó a romper el capullo para descubrir un mundo brillante."**

(Ángel)



## En quina situació ens trobem?

Els problemes de salut mental tenen una alta prevalença a la societat actual. Segons dades de l'ESCA (Enquesta de Salut de Catalunya) del 2020<sup>1</sup>, el 10,6 % de la població d'entre 4 i 14 anys té probabilitat de tenir un problema de salut mental. Es tracta d'una tendència creixent des del 2014. D'altra banda, gairebé una quarta part de la població de 15 anys i més té malestar emocional, aproximadament un de cada cinc homes (17,3 %) i una de cada tres dones (32,0 %). A més, sabem que el 50 % dels problemes de salut mental sorgeixen abans dels 15 anys i que, com abans se'n faci el diagnòstic, millor pronòstic de recuperació hi haurà.

Tot i això, la "invisibilitat" de la seva simptomatologia davant de la visibilitat de les malalties físiques fa que, tradicionalment, la societat no hi hagi atorgat la mateixa importància ni atenció que a les malalties físiques.

La por del què diran, de ser jutjat i estigmatitzat s'ha traslladat als joves, que, en desconèixer la importància de la salut mental, amaguen el seu problema de salut i arriben tard (o no arriben) als serveis d'atenció especialitzats.

Com a conseqüència d'aquesta falta d'atenció mèdica i tractament, el problema de salut mental minva la qualitat de vida d'aquests joves fins al punt que:

- Baixa el seu rendiment escolar.
- Condiciona les seves relacions socials.
- Es fa crònica la situació.
- I, en casos extrems, pot arribar al suïcidi. No hem d'oblidar que el suïcidi és la primera causa de mort entre els joves catalans d'entre 20 i 35 anys.

## L'impacte de l'estigma en joves

### Estigma:

11 m. [LC] [HIH] Senyal indeleble, especialment el fet amb ferro roent com a pena infamant o com a signe d'esclavitud.

12 m. [LC] Senyal d'infàmia, de baixesa moral, de capteniment deshonorós.

21 m. [MD] Síntoma o signe morbós persistent característic d'una malaltia.

22 m. [MD] Taca, cicatriu o impressió a la pell.

Durant l'adolescència, els joves es troben en una etapa de canvis continus en tots els àmbits: físic, mental, entorn... És un moment complicat en què han de fer front a molts reptes i molt diversos i en el qual, a més, se'ls demana que, per primera vegada i amb els seus recursos, gestionin aquests canvis amb èxit.

L'escenari amb què es troben és realment complicat: en pocs moments vitals de la nostra vida ens tornarem a trobar amb aquesta onada de canvis personals i pressió de l'entorn. Si a això afegim un altre factor d'estrès, com pot ser un problema de salut mental, tenim com a resultat una situació complicada i difícil de gestionar per part d'aquests joves.

L'estigma en salut mental no és res nou. Durant segles, les persones que tenien qualsevol problema de salut mental eren tractades d'estranyes, histèriques o fins i tot de bruixes i bruixots. Des d'aquells temps, l'ideari social cap als problemes de salut mental no ha evolucionat gaire: sempre ha anat de la mà de la violència, la inestabilitat, la por... i, malauradament, avui encara es mantenen els prejudicis a través del vocabulari, el cinema, les dites o els mitjans de comunicació.

<sup>1</sup> [https://salutweb.gencat.cat/web/\\_content/\\_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2020/resum-executiu-ESCA-2020.pdf](https://salutweb.gencat.cat/web/_content/_departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2020/resum-executiu-ESCA-2020.pdf)



Aquest estigma cap a les persones que pateixen un problema de salut mental té un gran impacte en la vida dels joves: l'exclusió, la discriminació i el rebuig de què són víctimes afecten la seva recuperació molt més que no pas la mateixa malaltia. L'estigma afecta tots els vessants de la seva quotidianitat –família, amics, relacions de parella, àmbit laboral, estudis...– i incideix molt directament en la seva qualitat de vida.

Tot aquest procés de violència silenciosa provoca que la persona que pateix un problema de salut mental tingui dificultats per normalitzar la seva situació, redueixi la seva autoestima i, finalment, s'autoestigmatitzi, ja que al final interioritza els estigmes imposats com a certs i s'autoexclou de la societat.

**“He tardado 15 años en darme cuenta de que el estigma empieza por nosotros mismos y que, si no empezamos por aquí, será difícil que la sociedad cambie y deje de discriminar a las personas que tienen un problema de salud mental.”**

(Ino)

Quan mirem l'impacte que té l'estigma en els joves que pateixen algun tipus de problema de salut mental, ens trobem amb xifres alarmants.

Així, segons un estudi<sup>2</sup> elaborat entre joves que han tingut problemes de salut mental...

- A l'institut:
  - El 70 % ha estat discriminat per part dels seus companys.
  - El 40 % ha tingut reaccions negatives per part del professorat.
  - El 40 % ha deixat d'anar a l'institut per la discriminació que patia.
- Relacions:
  - El 45 % ha tingut reaccions negatives per part de les seves parelles.
  - El 54 % ha deixat d'anar amb els amics.
  - El 47 % ha deixat de sortir a comprar o fer coses.
  - El 40 % ha deixat de tenir parella.

I el que és més greu: per por del què diran i de l'estigmatització posterior, el 43 % dels joves amb problemes de salut mental no demanen ajuda quan ho necessiten.

**“Cadascú és lliure de triar la seva implicació en moviments a favor de la salut mental i ningú no sap què ens espera en aquesta lluita, però tenim clara una cosa, i és que no estem sols.”**

(Dani)

<sup>2</sup> *Time to change*. Anglaterra, 2012.



## Per què un projecte de salut mental a l'ESO?

Com hem comentat, l'impacte dels problemes de salut mental en joves és prou important per treballar-hi com abans millor. Així doncs, hi ha diverses raons que justifiquen el treball de la salut mental a aquesta edat:

- **Incidència.** Segons l'OMS, el 20 % dels infants, adolescents i joves té o tindrà un problema de salut mental, i el 50 % de problemes sorgeixen abans dels 15 anys.
- **Actituds i valors.** Els comportaments, les creences i les actituds es formen i es consoliden durant aquesta etapa vital. Amb aquest projecte, volem prevenir actituds negatives basades en prejudicis formant els joves des de dos vessants: d'una banda, el vessant humanista basada en els valors de la comprensió, el raonament i l'empatia; de l'altra, el pensament crític, propi i racional lliure de prejudicis i estereotips.
- **Adolescència.** L'adolescència entesa com a període vital de canvis i aprenentatges en què, en el cas dels joves amb problemes de salut mental, s'afegeix un factor més d'estrès. Una situació, doncs, que és difícil de gestionar amb els recursos que tenen a la mà.
- **Entorn.** No solament hem de tenir en compte aquesta edat segons els canvis, sinó que també hem de tenir en compte la importància dels parells i l'entorn, el què diran. La capacitat de ser feliç no té només relació amb la meua capacitat personal de com gestiono els recursos, els meus valors..., també va molt lligat al meu entorn i a la societat en què visc. La qualitat de vida, la meua felicitat, està vinculada al context on em moc.
- **Estigma i autoestigma.** Per últim, i com a destacable, l'objectiu final d'aquest projecte és la lluita contra l'estigma en salut mental. Volem que els adolescents puguin parlar de salut mental sense vergonya i sense por de ser jutjats o etiquetats. Perquè tots tenim salut mental.

## 3. Objectius

L'**objectiu general** del projecte What's up! Com vas de salut mental? és:

- **Sensibilitzar** els joves sobre l'estigma dels problemes de salut mental.

Responent a la pregunta de com assolirem aquest objectiu general, ens marquem els **objectius específics** següents:

- Millorar el coneixement dels joves en salut mental.
- Apoderar els joves per poder parlar lliurement sobre salut mental.
- Promoure l'esperit crític dels joves per identificar i reconèixer situacions d'estigma i discriminació cap a tot allò que envolti la salut mental.
- Ajudar a crear un entorn més obert i disposat a escoltar, entendre i parlar de qualsevol tema relacionat amb salut mental.



“Yo doy la cara con Obertament no por mí, sino por aquellas personas que todavía no lo han hecho. A todas ellas les diría: “mírate al espejo, pregúntate si crees en ti mismo/a y no permitas que el problema de salud mental gane la batalla.”

(Montse)

## Idees clau del projecte

- **Visió integral** i holística de la salut.
- La salut mental vista en **positiu**.
- La salut mental vista com **un procés**.

# 4. El projecte i el currículum

Una de les característiques principals del disseny del projecte What's up! Com vas de salut mental? és que està emmarcat dins de l'actual ordenació curricular de secundària impulsada arran de la publicació de la LOMCE. Totes les unitats didàctiques que oferim al professorat compleixen amb els requisits i els continguts marcats per llei i, posteriorment, concretats al Decret 187/2015, del 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.

Així doncs, oferim **propostes curriculars**:

- Endreçades segons **àmbits**.
- En què es té en compte l'**orientació** a l'alumnat.
- Basades en **metodologia competencial**.
- I, finalment, en les quals es desplega l'**avaluació** per a cada **competència** treballada.

Per aquesta raó, el treball d'aquestes propostes didàctiques compleixen amb el currículum actual tant en el plantejament com en els continguts i la metodologia.

## Quina és la coherència pedagògica de les diferents propostes?

El principal objectiu del projecte What's up! Com vas en salut mental? és lluitar contra l'estigma en salut mental. Per fer-ho, ens marcàvem un seguit d'objectius secundaris que són els que ens ajudarien a assolir el principal.





Però, quina estratègia pedagògica seguim?

- 1r i 2n de l'ESO

Objectius secundaris que ens marquem:

- Apoderar els joves per poder parlar lliurement sobre salut mental.
- Ajudar a crear un entorn més obert i disposat a escoltar, entendre i parlar de qualsevol tema relacionat amb la salut mental.

Mitjançant les propostes que oferim a 1r de l'ESO i de les càpsules de treball emocional, facilitem que l'alumnat s'acostumi a practicar la mirada interna i introspectiva, clau per a l'autoconeixement i el creixement personal. Però no n'hi ha prou amb quedar-nos aquí, ja que volem trencar amb l'estigma en salut mental. Per això, cal promoure el diàleg i l'expressió dels sentiments, parlar d'aquest món intern que hem descobert i aprendre a respectar les diferents opinions, sentiments i percepcions que hi ha.

- 3r i 4t de l'ESO

Objectius secundaris que ens marquem:

- Millorar el coneixement dels joves en salut mental.
- Apoderar els joves per poder parlar lliurement sobre salut mental.
- Promoure l'esperit crític dels joves per identificar i reconèixer situacions d'estigma i discriminació cap a tot allò que envolti la salut mental.
- Ajudar a crear un entorn més obert i disposat a escoltar, entendre i parlar de qualsevol tema relacionat amb la salut mental.

Com a projecte basat en competències, anem acumulant i creant coneixement basant-nos amb els continguts i les habilitats apreses. Per això, en aquest cicle consolidem l'aprenentatge assolit sobre autoconeixement i expressió de les emocions per encetar el treball de l'estigma.

Per què aquest itinerari formatiu? Perquè només podem defensar allò que entenem i valorem. El desconeixement, la desinformació i la por és el que ens porten als prejudicis i als estigmes.

Per això, doncs, és clau fer el treball previ d'autoconeixement, ja que d'aquesta manera l'alumnat es consciencia sobre la importància d'escoltar el nostre jo i, sobretot, del respecte cap al món interior dels altres. Només així podrem reconèixer els nostres pensaments, les nostres emocions, les nostres pors, i demanar o oferir ajuda de manera proactiva al nostre entorn.



## Què oferim?

A partir del curs 2020/2021, oferim diverses alternatives pedagògiques per treballar la salut mental a l'aula. A continuació, oferim un recull dels diferents continguts endreçats segons tipus (quadre 1) o bé segons el curs al qual ens adrecem (quadre 2).

| Tipus de recurs pedagògic                | Curs        | Format per...  |
|--|-------------|--|
| <b>Propostes didàctiques curriculars</b> | 1r de l'ESO | 5 propostes didàctiques curriculars                                  |
|  | 3r de l'ESO | 11 propostes didàctiques curriculars                                 |
| <b>Càpsules de treball emocional</b>     | 1r de l'ESO | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |
|  | 2n de l'ESO | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |
|  | 4t de l'ESO | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |

Quadre 1. Recull dels diferents recursos pedagògics endreçats **segons tipus**.

| Curs               | Tipus de recurs pedagògic         | Format per...  |
|--------------------|-----------------------------------|--|
| <b>1r de l'ESO</b> | Propostes didàctiques curriculars | 5 propostes didàctiques curriculars                                  |
|                    | Càpsules de treball emocional     | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |
| <b>2n de l'ESO</b> | Càpsules de treball emocional     | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |
| <b>3r de l'ESO</b> | Propostes didàctiques curriculars | 11 propostes didàctiques curriculars                                 |
| <b>4t de l'ESO</b> | Càpsules de treball emocional     | 2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria |



Quadre 2. Recull dels diferents recursos pedagògics endreçats **segons els cursos**.



A continuació trobareu, endreçat per cursos, un recull més detallat dels continguts que us posem a l'abast:

## 1r de l'ESO

### Propostes didàctiques curriculars

| ÀMBIT                        | TÍTOL DE LA UNITAT  | MATÈRIA                         |
|------------------------------|---|---------------------------------|
| ÀMBIT LINGÜÍSTIC             | Com em veig?   | Llengua castellana i literatura |
|                              | Cuéntame  | Lengua castellana y literatura  |
| ÀMBIT ARTÍSTIC               | Xprss't   | Educació visual i plàstica      |
| ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA   | Cos i emocions  | Educació física                 |
| ÀMBIT DE LA CULTURA I VALORS | Com em sento?  | Cultura i valors ètics          |

### Càpsules de treball emocional

| ÀMBIT              | TÍTOL DE LA UNITAT      | MATÈRIA            |
|--------------------|-------------------------|--------------------|
| HORA DE LA TUTORIA | Un garbuix d'emocions   | Hora de la tutoria |
|                    | Desmuntant la felicitat | Hora de la tutoria |

## 2n de l'ESO

### Càpsules de treball emocional

| ÀMBIT              | TÍTOL DE LA UNITAT                | MATÈRIA            |
|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| HORA DE LA TUTORIA | Cartografia de les meves emocions | Hora de la tutoria |
|                    | El fil                            | Hora de la tutoria |



### 3r de l'ESO

#### Propostes didàctiques curriculars

| ÀMBIT                                      | TÍTOL DE LA UNITAT                              | MATÈRIA                                 |
|--|---|---|
| ÀMBIT CIENTIFICOTECNOLÒGIC                 | <i>Dimensió salut</i>                           | Biologia i geologia                     |
| ÀMBIT LINGÜÍSTIC<br>(llengües estrangeres) | <i>The stand up kid</i>                         | Llengua anglesa                         |
|  | <i>I'm Michael</i>                              | Llengua anglesa                         |
|  | <i>Donne lui la parole</i>                      | Llengua francesa                        |
| ÀMBIT LINGÜÍSTIC                           | <i>I tu, què en saps?</i>                       | Llengua catalana i literatura           |
| ÀMBIT MATEMÀTIC                            | <i>Què en sabem, de salut?</i>                  | Matemàtiques acadèmiques<br>- aplicades |
| ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA                 | <i>Activa el teu benestar</i>                   | Educació física                         |
| ÀMBIT DE LA CULTURA I VALORS               | <i>Lluitem contra l'estigma</i>                 | Cultura i valors ètics                  |
|  | <i>Testimonis</i>                               | Cultura i valors ètics                  |
| HORA DE LA TUTORIA                         | <i>Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat</i> | Hora de la tutoria                      |
|  | <i>I ara, què?</i>                              | Hora de la tutoria                      |

### 4t de l'ESO

#### Càpsules de treball emocional

| ÀMBIT              | TÍTOL DE LA CÀPSULA           | MATÈRIA            |
|--------------------|-------------------------------|--------------------|
| HORA DE LA TUTORIA | <i>Unes ulleres verinoses</i> | Hora de la tutoria |
|                    | <i>L'au fènix</i>             | Hora de la tutoria |





### Recomanem:

En el cas de fer un treball curricular a 1r o a 3r de l'ESO:

- 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, 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 ordre, tot tenint en compte les seves necessitats i recursos.*

Un centre educatiu que es preocupa per la salut mental promou el creixement personal del seu alumnat a través de l'autoconeixement, la promoció de competències transversals i el pensament crític.

Aquest treball influeix en el benestar individual de l'alumnat i en l'entorn escolar. Se'n beneficien tots els actors implicats en el triangle educatiu (professorat, alumnat i famílies) i no tan sols des del punt de vista emocional, sinó també educatiu i curricular: un entorn positiu influirà en les relacions personals, els resultats acadèmics, les dinàmiques internes, etc., i es traduirà en un espai de cohesió, solidari i promotor de benestar.

## 5. La implementació del projecte What's up! Com vas de salut mental?

Com hem comentat fins ara, el projecte What's up! Com vas de salut mental? consta de tres tipus de recursos pedagògics que faciliten la seva implementació:

### Opció A. Propostes curriculars

Guia adreçada al professorat formada per unitats didàctiques curriculars (5 propostes a 1r de l'ESO i 11 propostes a 3r de l'ESO).

### Opció B. Càpsules de treball emocional

6 càpsules de treball emocional per a l'hora de la tutoria, repartides entre 1r, 2n i 4t de l'ESO.

Com podem arribar a implementar qualsevol d'aquestes opcions? Per ajudar-nos a planificar aquesta tasca, a continuació us facilitem informació que us pot ser útil.



## Eixos pedagògics de les propostes de treball

Com hem vist a l'apartat anterior, la gran majoria dels recursos pedagògics que conformen la proposta del projecte What's up! Com vas de salut mental? s'articulen al voltant de contingut curricular.

Si agafem l'exemple de la primera proposta (**Opció A. Propostes curriculars**), trobem opcions per integrar la salut mental dins del currículum de diverses assignatures a banda de l'hora de la tutoria, tant a 1r com a 3r de l'ESO. Aquest ventall de matèries que convidem a participar i a formar del projecte implica, d'una banda, més implicació de l'equip docent i, de l'altra, amplia la qualitat i l'impacte del treball fet i consolida davant de l'alumnat la filosofia i el posicionament del centre educatiu davant d'aquestes situacions. Així, amb aquest treball transversal de la salut mental, aconseguim transformar l'aula en un **espai referent** lliure de prejudicis i estigma en què l'alumnat tingui la seguretat que pot expressar lliurement els seus pensaments, les seves pors, angoixes, preocupacions o, simplement, la seva curiositat, sense por de ser jutjat o estigmatitzat.

Aquest és, doncs, un dels eixos pedagògics principals del projecte: el **treball en equip** de tots els actors del centre educatiu per transmetre un missatge d'unitat, respecte i suport cap a les persones que hagin tingut, tenen o tindran algun problema de salut mental. Per ajudar a fer aquest treball tan delicat, les propostes didàctiques presentades s'articulen al voltant del treball de les **competències transversals**, a més de les **competències bàsiques i contingut curricular** propi de la matèria en la qual s'encabeixen.

En el cas de les propostes didàctiques curriculars de 3r de l'ESO, podreu trobar referències a **vídeos o històries** explicades en **primera persona**, on l'alumnat pot sentir de manera molt propera què sent una persona amb un problema de salut mental. En aquest sentit, a la unitat "Testimonis", mitjançant **la visualització en vídeo** (o, en casos puntuals, visita a l'aula) de la història de vida d'un testimoni, el grup podrà sentir de ben a prop què i com viu una persona que ha tingut o té un problema de salut mental. Totes dues eines són **igual de vàlides** (visita presencial o vídeo del testimoni), i es posen a disposició del professorat diferents recursos amb **dinàmiques posteriors** per consolidar la informació recollida i poder transformar-ho en coneixement.

Insistim: sigui a través d'un testimoni presencial o d'un vídeo, és cabdal el treball posterior i el **tancament** d'aquesta vivència, per mitjà de la unitat de l'hora de la tutoria dissenyada per a aquest fi o per mitjà d'altres dinàmiques internes que el centre cregui oportunes.

## Com recomanem implementar el projecte?

### 1. Amb la creació d'un EQUIP COORDINADOR

Proposem abordar el What's up! com un **projecte de centre** en el qual totes les estructures internes s'hi impliquin. Per agilitzar-ho, proposem **la creació** d'un equip transversal que inclogui tant membres de l'equip docent com membres de l'equip directiu: **l'equip coordinador**.

Quines responsabilitats i tasques proposem dur a terme pels diferents equips implicats?

### Equip directiu

- Liderar la implementació del projecte i la participació de l'equip docent.
- Promoure la integració del projecte dins dels documents interns (PEC, PGAC...) i esdevenir, així, un centre compromès amb la salut mental lliure de prejudicis i estigmes cap a la salut mental.



### Equip coordinador

- Transmetre a l'equip docent que implementarà el projecte la seva filosofia i els seus objectius.
- Ser el nexa d'unió entre les entitats promotores del projecte i l'equip docent.
- Assegurar la implementació i la continuïtat del projecte any rere any.
- Donar suport a l'equip directiu en la inclusió del projecte dins dels documents del centre. En concret, recomanem que vetllin perquè els continguts del projecte s'incloguin dins de la programació curricular de les matèries.
- Integrar el projecte dins del circuit de campanyes i projectes del centre per promoure la salut.

### Equip docent

- Implementar a l'aula el contingut pedagògic del projecte.
- Integrar les propostes del projecte a la programació curricular de cada matèria.
- Adaptar els continguts als interessos i la realitat de l'aula.
- Facilitar a l'alumnat els recursos interns o externs on poden buscar ajuda.
- Informar l'equip coordinador sobre l'avenç del projecte i la seva rebuda per part de l'alumnat.
- I, sobretot i molt important, intentar copsar quin alumnat es veu especialment afectat per poder oferir-li ajuda.

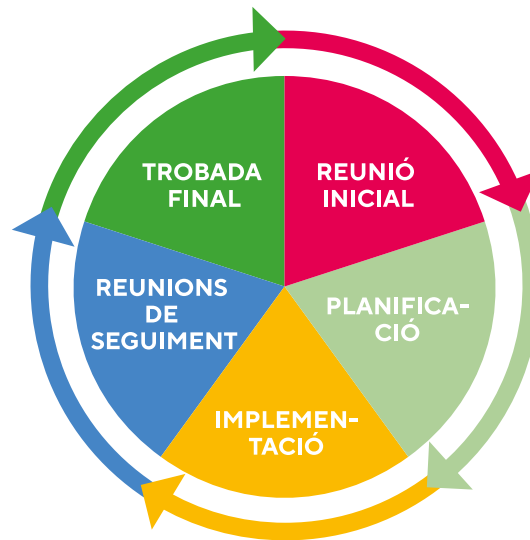
## ➔ 2. Amb una implementació PLANIFICADA, CONTINUADA I MANTINGUDA

Estem convençuts que la millor manera de treballar el projecte i assolir els objectius que ens proposem és planificar les accions per aconseguir fer un **treball continu** amb l'alumnat durant tot el curs educatiu. D'aquesta manera, aconseguim integrar el treball de la salut mental dins del dia a dia de l'alumnat i ajudar que percebin la salut de manera integral i en positiu.

Per ajudar a aquesta implementació continuada i sostinguda en el temps, és necessària una **coordinació** entre els diferents equips implicats (equip coordinador, equip directiu i equip docent) i, sobretot i no menys important, una **planificació** del què, quan i com implementar.



Quina temporització d'implementació proposem?



#### Reunió inicial

- Trobada entre els diferents equips (equip coordinador, directiu i docent) per presentar el projecte i les seves línies estratègiques (com s'enfocarà?, quin serà el grau d'implicació de cada actor?, i el del centre?).

#### Planificació

- Equip coordinador.
- Trobada amb l'equip docent per decidir què, com i quan s'implementa.

#### Implementació

- Equip docent.
- Treball a l'aula de les unitats didàctiques.

#### Reunions de seguiment

- De manera contínua, l'equip docent reportarà informació a l'equip coordinador sobre la implementació de les unitats (rebuda de l'alumnat, comentaris...).

#### Trobada Final

- Valoració final del projecte per part de tots els actors implicats.
- Planificació de les edicions futures.
- Valoració de la integració del projecte dins de la vida del centre (PEC, PGAC...).





### 3. Cercant una MATÈRIA VERTEBRADORA

Implementar el projecte al voltant d'una **matèria**, la que nosaltres com a centre hàgim decidit, és sinònim de coordinació, entesa i treball d'equip, factors clau en la coordinació pedagògica i, per tant, en el resultat amb l'alumnat.

En aquest sentit, doncs, convidem a triar una matèria vertebradora (l'hora de la tutoria, ciències, llengües, etc.) perquè dins d'aquest espai es tingui l'oportunitat de recollir i vertebrar tot el que s'està fent a la resta de matèries.

Si bé des del projecte es proposa l'hora de la tutoria com un bon espai per articular el treball que es va fent, per resoldre dubtes i per donar continuïtat a la feina feta des de les matèries, no hem d'oblidar que és el mateix centre el que tria i decideix quina és la millor manera de treballar el projecte i, per tant, la visió i el tractament que se li vol donar. Sempre sense oblidar i tenint en compte que l'avaluació posterior, feta tant a través de la valoració competencial del currículum de cada matèria implicada com de l'experiència viscuda per part de l'alumnat, és imprescindible per assegurar-ne la qualitat i la millora constants.

### 4. INTEGRANT-LO dins de la PROGRAMACIÓ CURRICULAR de les matèries

Aquest és el tret diferencial del projecte What's up i que, insistim, ajuda a trencar l'estigma en salut mental. Treballar la salut mental de **manera curricular** comporta parlar-ne amb diferents referents i en diferents entorns/situacions. Aquesta obertura a l'hora de parlar-ne facilita la seva normalització i reconeixement, tots dos essencials per trencar les barreres i els estigmes.

Com que som conscients de la importància cabdal que suposa el treball a l'aula per ajudar a normalitzar la salut mental, posem a la vostra disposició diferents propostes didàctiques que, en el cas de 1r i 3r de l'ESO, són propostes curriculars i competencials que us ajudaran a parlar de salut mental sense perdre ni un sol minut d'horari lectiu.

Durant el disseny i la creació del projecte, s'ha tingut una cura especial a vetllar per una correcta integració del treball de la salut mental dins dels continguts, especialment els referents als continguts curriculars quan hi ha matèries implicades. Així, en el cas de 1r i 3r de l'ESO, us presentem un seguit d'unitats didàctiques que van en línia amb les directrius principals del Departament d'Educació —o sigui: curriculars, competencials i avaluable—, per la qual cosa us encoratgem a seguir amb la metodologia de treball proposada i implementar el treball de la salut mental de manera curricular i competencial.

Són especialment rellevants aquelles unitats en què es treballa a partir de l'experiència i de testimonis en primera persona. Així, a través de recursos com els **vídeos** o la **visita presencial** d'un testimoni, tots dos igual de vàlids i amb la mateixa informació, es plantejaran dinàmiques competencials de reflexió i en línia amb el currículum. Com dèiem, és important incloure el treball d'aquestes unitats no tan sols en la implementació del currículum, sinó també en el fet que estiguin ubicades dins d'una matèria curricular i avaluable.

### 5. Amb el SUPORT dels diferents AGENTS EDUCATIUS

Cal recordar que en la implementació i el treball d'aquest projecte no esteu sols. Teniu a la vostra disposició tot un seguit de recursos humans educatius que us acompanyen en aquest camí, com els **CRP** i els **inspectors** de referència.



Amb l'objectiu d'oferir un suport al treball fet des del centre educatiu, i dins del compromís del Departament d'Educació amb la innovació pedagògica i el treball curricular de les competències transversals, es posa a disposició dels centres les diferents figures i espais referents educatius del territori.

Partint d'aquest compromís, és important reafirmar que tant els inspectors com els CRP del territori tenen coneixement del projecte i estan en línia amb els seus continguts i objectius, per la qual cosa us poden donar suport en tasques com ara:

- Coordinació interna
- Contacte/xarxa amb altres centres educatius que participen en el projecte
- Recerca d'informació i suport pedagògic

I en la resolució de tots aquells dubtes respecte de la integració del projecte en el PEC.

## Ordre d'implementació recomanada en el cas del treball de les propostes didàctiques curriculars

### Propostes curriculars de 1r de l'ESO

| ORDRE DE TREBALL RECOMANAT                                       | TÍTOL DE LA UNITAT   | ÀMBIT                     | MATÈRIA                         |
|--|--|---------------------------|---------------------------------|
| PROPOSTA D'INICI   | <i>Com em veig?</i>    | ÀMBIT LINGÜÍSTIC          | Biologia i Geologia             |
| PER VALORAR PEL CENTRE L'ORDRE I LA POSSIBILITAT D'IMPLEMENTACIÓ | <i>Cuéntame</i>  | ÀMBIT LINGÜÍSTIC          | Llengua castellana i literatura |
|  | <i>Xprss't</i>   | ÀMBIT ARTÍSTIC            | Educació visual i plàstica      |
|  | <i>Cos i emocions</i>  | À. DE L'EDUCACIÓ FÍSICA   | Educació física                 |
| PROPOSTA DE TANCAMENT  | <i>Com em sento?</i>  | À. DE LA CULTURA I VALORS | Cultura i valors ètics          |



## Propostes curriculars de 3r de l'ESO

| ORDRE DE TREBALL RECOMANAT  | TÍTOL DE LA UNITAT                              | ÀMBIT                        | MATÈRIA                              |
|---|---|------------------------------|--------------------------------------|
| <b>PROPOSTA D'INICI</b>   | <i>Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat</i> | HORA DE LA TUTORIA           | Hora de la tutoria                   |
| <b>PROPOSTA: 1a UNITAT DE TREBALL</b>                                   | <i>Dimensió salut</i>                           | À. CIENTIFICOTECNOLÒGIC      | Biologia i Geologia                  |
| <b>PER VALORAR PEL CENTRE L'ORDRE I LA POSSIBILITAT D'IMPLEMENTACIÓ</b> | <i>The stand up kid</i>                         | ÀMBIT LINGÜÍSTIC             | Llengua estrangera                   |
|   | <i>I'm Michael</i>                              |                              |                                      |
|   | <i>Donne lui la parole</i>                      |                              |                                      |
|   | <i>I tu, què en saps?</i>                       |                              | Llengua catalana i literatura        |
|   | <i>Què en sabem, de salut?</i>                  | ÀMBIT MATEMÀTIC              | Matemàtiques acadèmiques - aplicades |
|   | <i>Activa el teu benestar</i>                   | À. DE L'EDUCACIÓ FÍSICA      | Educació física                      |
|   | <i>Lluitem contra l'estigma</i>                 | ÀMBIT DE LA CULTURA I VALORS | Cultura i valors ètics               |
|   | <i>Testimonis</i>                               |                              |                                      |
| <b>PROPOSTA DE TANCAMENT</b>  | <i>I ara, què?</i>                              | HORA DE LA TUTORIA           | Hora de la tutoria                   |

Cal recordar...

Cada centre és lliure de triar quines unitats implementa i el seu ordre, tot tenint en compte les seves necessitats i els seus recursos.

### **I si volem implementar els continguts del What's up! Com vas de salut mental? com a projecte, com ho hem de fer?**

Treballar els continguts de la iniciativa What's up! Com vas de salut mental? a través de la metodologia per projectes és la manera més natural i útil per treure'n tot el profit possible. D'aquesta manera, aconseguirem adaptar el treball a les inquietuds de l'alumnat, ajustar-nos a les seves expectatives i necessitats i, sobretot, respondre al seu interès. Variables, totes elles, clau per fomentar l'aprenentatge significatiu.

Així doncs, si des del centre us plantegeu aquesta opció només us podem transmetre la nostra enhorabona!



Ara bé, com es pot treballar el What's up! Com vas de salut mental? per projectes? Hi ha un element molt positiu i cabdal per enfrontar-nos a aquesta tasca i és que partim d'uns continguts dissenyats perquè es treballin de manera competencial, curricular, transversal i també per projectes, per la qual cosa serà fàcilment adaptable. Sabent això, quins seran els passos per seguir?

➔ **1. Treball col·laboratiu de tot l'equip docent per crear un possible mapa conceptual**

Què creiem que interessarà treballar a l'aula? Què voldríem treballar entorn de la salut mental? A partir d'aquestes preguntes, el professorat elaborarà un mapa conceptual sobre els aspectes que es poden treballar a l'aula.

Un exemple podria ser el següent:



➔ **2. Planifiquem**

A partir d'aquí, prepararem possibles continguts per treballar (seqüències pedagògiques) que ens aportin seguretat sobre què es treballaria i com, i, sobretot, planifiquem a tots els nivells: quant de temps treballarem el projecte? (projecte anual?, projecte trimestral?, projecte mensual?) Qui s'hi implicarà? Com ens coordinarem? Com en farem el seguiment?



### ➔ 3. Situem l'alumnat

Plantegem a l'alumnat una situació real que els faci reflexionar sobre la salut mental i el seu concepte. Pot ser una notícia, un article, un vídeo, etc.

#### Proposta de treball:

recursos de les unitats ...

- Dimensió Salut
- The stand up kid
- l'm Michael
- Donne lui la parole

### ➔ 4. Què en sabem?

Avaluem amb l'alumnat què sabem sobre la salut mental.

#### Proposta de treball:

recursos de les unitats ...

- Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat
- I tu, què en saps?
- Què en sabem, de salut?

### ➔ 5. Què ens agradaria saber?

Donarem la pauta a l'alumnat que diguin tot allò que ens passi pel cap i que ens pugui ajudar a saber més sobre salut mental i a entendre què és i què significa.

### ➔ 6. Organitzem la informació – mapa conceptual

A partir de la pluja d'idees, organitzem en grans categories tota la informació i conceptes que han anat sorgint, de manera que faciliti la planificació de la feina que farem. Serà interessant centrar-nos a resoldre un dels reptes que ens plantegem, com per exemple...

- REpte PRINCIPAL: per què no parlem de salut mental?

- Dubtes associats:

- Què són els problemes de salut mental?
- Quina incidència tenen entre els adolescents?
- Per què hi ha prejudicis entorn de la salut mental?
- Quines són les conseqüències de l'estigma i dels prejudicis pel que fa a la salut mental?
- ...



## ➔ 7. Planifiquem el treball i la recerca. Cerquem la informació

Entre tot l'alumnat, distribuïm i planifiquem la recerca d'informació sobre els reptes que ens havíem plantejat al punt 4.

### Proposta de treball:

recursos de les unitats ...

- Què en sabem, de salut?
- Activa el teu benestar
- Testimonis

## ➔ 8. Posem en comú tot el que hem après

Quan arriba el moment de posar en comú tots els continguts que s'han anat buscant i treballant, cal tenir una mirada oberta i disposada a trobar nous temes per treballar i recollir noves inquietuds de l'alumnat que poden ajudar a enriquir el projecte.

## ➔ 9. Revisem el mapa conceptual

Hem respost tots els dubtes que se'ns plantejaven a l'inici? Quins nous dubtes se'ns plantegen? Podem donar-hi resposta?

## ➔ 10. Tornem a planificar el treball i la recerca d'informació

Completem la informació cercada a partir del que hem intercanviat a l'aula, els continguts que ha aportat la resta dels grups i els nous dubtes sorgits.

## ➔ 11. Posada en comú i revisió del mapa conceptual

Hem respost tots els dubtes que se'ns plantejaven a l'inici? Quins nous dubtes se'ns plantegen? Podem donar-hi resposta?

## ➔ 12. Tancament del projecte

Entre tots, fem un repàs de tot el procés d'aprenentatge fet i les connexions que hem anat establint entre continguts, matèria, currículum i, sobretot, experiències personals. L'objectiu principal d'aquest diàleg és que l'alumnat valori els aprenentatges adquirits no només en el pla curricular, sinó també respecte de la competència bàsica transversal de l'àmbit social i ciutadania.

### Proposta de treball:

recursos de les unitats ...

- Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat
- I tu, què en saps?
- Què en sabem, de salut?



## 6. I a partir d'ara, què?

Un dels aspectes més importants del projecte és aconseguir impacte. Per fer-ho, cal treballar-lo en continuïtat, com a projecte educatiu, perquè sigui avaluable i amb un compromís real i efectiu de tota la comunitat educativa (centre, alumnat i famílies).

Una vegada feta la implementació recomanada a través de les unitats didàctiques és el moment de fer un pas endavant i reflexionar sobre el seu futur i cap a on ens volem dirigir.

Com podem fer-ho i quins camins podem trobar?

### i. Valoració i reflexió posterior

Una vegada enllestida la implementació, és el moment de **reflexionar** sobre quin ha estat el seu impacte tant al centre educatiu com a l'aula i personalment (alumnat i professorat). Per fer aquesta reflexió, és cabdal la participació de tots els equips implicats (equip directiu, equip coordinador i equip docent), com també la interpel·lació directa a l'alumnat sobre el treball fet.

Aquesta valoració de l'alumnat es pot fer a través del **qüestionari** que teniu a la vostra disposició a la part d'annexos. Convidem l'alumnat a emplenar aquest qüestionari abans d'iniciar el treball del projecte i també després, amb l'objectiu que puguin comparar les seves respostes i, d'aquesta manera, ser conscients del seu aprenentatge.

A partir de la recollida de les valoracions de tots els actors implicats, serà el moment de decidir quin volem que sigui el **compromís** del centre envers la salut mental: volem ser un centre que treballi la salut de manera holística, integral i en positiu? Volem facilitar eines a l'alumnat per aprendre a viure i conviure? Creiem que el treball del projecte afavoreix la convivència i el respecte entre l'alumnat? I, per últim, creiem que el treball en comunitat, constant i ferm, sense tabús, de la salut mental, pot ajudar a tots els membres del triangle educatiu?

Si és així, caldrà que l'equip directiu faci un pas endavant i consideri l'opció d'integrar el treball de la salut mental dins dels **documents del centre** per aconseguir, de manera natural, endreçar el treball, regular-lo i donar-li la importància i el pes necessaris.

Amb aquest pas no només aconseguirem formalitzar i dotar de validesa el treball de la salut mental, sinó que també obrirem la porta i facilitarem el treball d'avaluació i seguiment competencial, sigui durant tot el curs o entre cursos.

### ii. Inclusió del projecte dins del PEC

Un dels objectius principals del projecte a mitjà termini és aconseguir que el treball en salut mental s'interioritzi i s'assimili com a tret identitari de la cultura del centre, de manera que aquest compromís quedi recollit dins del PEC.

Dit això, **quines possibilitats tenim d'integració del projecte dins del PEC?** Des del projecte recomanem fer-ho des de dos vessants complementaris:

i. **Vessant 1:** integrar els objectius del projecte dins de la cultura del centre, sigui com a objectiu o com a indicador.

Exemples:

*Com a tret identitari del centre*

- a. Educar en salut (mental, social i física) com a suport en el procés integral de creixement de l'alumnat.
- b. Educar en salut i respecte com a eina de suport en el creixement de l'alumnat.

*Com un objectiu o subobjectiu*

- a. Educar en salut des d'un punt de vista integral, incloent-hi la salut física, la salut mental i la salut emocional.
- b. Educar en la tolerància, el respecte i el coneixement enfront a la crítica destructiva i el valor de la ignorància.



c. Educar en la prevenció.

- Normalitzar i trencar tabús sobre la salut mental, parlant-ne obertament.
- Proporcionar informació sobre salut mental i llocs on ens podem informar o demanar ajuda.
- Fomentar hàbits saludables de salut, tant física (alimentació, exercici físic, descans i higiene) com mental (escoltar-se a si mateix, parlar amb algú de confiança, demanar ajuda...).

ii. **Vessant 2:** integrar-ho en el dia a dia i en la planificació de les aules com a projecte educatiu, sigui com a projecte dins del PGAC o de la programació curricular.

Exemples:

*Com a projecte de centre*

a. Descriuint i detallant el projecte que es durà a terme al centre entorn de la salut mental. Suggerim els apartats següents:

- a. Títol
- b. Descripció
- c. Objectius
- d. Recursos
- e. Planificació
- f. Indicadors d'avaluació
- g. Resultats esperats
- h. Resultats obtinguts (*a posteriori*)

**Al PGAC**

a. Concretant les activitats que es duran a terme i la relació amb el currículum.

*A la programació de les matèries*

b. Detallant a cada matèria participant què es treballarà, com, quan, recursos disponibles i proposta d'avaluació.

**iii. Generant activitats pròpies**

Quan treballem i integrem qualsevol tipus projecte dins de la vida del centre, és essencial adaptar-ho a les necessitats educatives de l'alumnat, als recursos disponibles i a l'entorn en el qual ens movem. Diferents necessitats impliquen diferents continguts.

Per això, des del projecte considerem imprescindible que, una vegada que l'equip coordinador i el docent ja estiguin familiaritzats amb el projecte i les metodologies de treball, facin un pas més enllà i desenvolupin i generin noves activitats sobre la salut mental. Activitats úniques i específiques adaptades a les inquietuds dels joves i que responen a les seves necessitats, a les seves demandes.

Per al disseny d'aquestes activitats, es pot partir del disseny estàndard de creació de propostes pedagògiques, seguint els camps següents:

- Títol de l'activitat
- Temporització
- Objectius
- Recursos
- Resum de l'activitat

<sup>3</sup> Podreu trobar més informació sobre on cercar ajuda a la introducció de cadascuna de les unitats didàctiques.





- Recursos necessaris
- Descripció detallada de l'activitat (què es treballarà, quan, qui i com)
- Proposta d'avaluació

I quins tipus d'activitats podem ampliar?

- Sortides
- Lectures
- Visionat de pel·lícules
- Exposicions
- Creació de campanyes antiestigma (vídeos, cartellera, anuncis...)
- Campanya a les xarxes socials
- Concurs de fotografies
- Debats

Per últim, tan sols volem ressaltar que les unitats didàctiques que presentem poden ser un bon punt de partida o referència en el moment d'ampliar l'activitat, modificar-la o, simplement, tenir-la en compte per a futures accions. Cal dir que, si bé les propostes d'activitat de les unitats estan temporitzades a cada pas, sempre s'ha apostat per donar més contingut del que es podria fer per facilitar al professorat l'elecció del que es treballarà a cada moment, segons les necessitats del grup.

#### **iv. Incloure-hi la participació de les famílies**

Com en tot projecte educatiu en què es treballen les competències transversals i si volem assolir els objectius de sensibilització i apoderament dels joves enfront de l'estigma, es planteja com a imprescindible incloure tots els integrants del triangle educatiu en aquesta tasca, a saber: centre educatiu – alumnat – famílies.

Així, tot i que des del projecte ja es fan propostes d'inclusió a les famílies a través de diverses unitats (Unitat de Matemàtiques i Unitat de Tutoria) és fonamental que el centre educatiu actuï per implicar-los en l'assoliment dels objectius del projecte i que, per fer-ho, comencin per fer conèixer el compromís del centre amb la salut mental i contra l'estigma.

Aquest compromís pot anar des d'una carta informativa enviada als pares amb demanda de retorn sotasignada, jornades de sensibilització organitzades pel mateix centre, comunicació regular sobre què es fa al centre entorn de la salut mental i l'estigma, jornades obertes, treballs, exposicions, etc.

En qualsevol cas, i coneixedors de la complexitat d'aquest punt, estem segurs que des dels centres es treballarà per incloure les famílies de la millor manera possible.



## 7. Dubtes freqüents

### ***Què es vol aconseguir amb el treball del contingut didàctic (propostes curriculars i càpsules de treball emocional)?***

L'objectiu final de tot el contingut pedagògic és lluitar contra l'estigma i els prejudicis que pateixen les persones amb algun problema de salut mental.

### ***Com es trenca l'estigma?***

Tan sols aconseguirem trencar l'estigma quan normalitzem la salut mental. Només cal parlar-ne, reconèixer-la i conèixer-la per poder entendre millor la nostra salut i la dels altres.

### ***Si formem part del projecte, cal treballar totes les propostes curriculars i les càpsules de treball emocional?***

No, no cal. Tot i això, en cas de voler treballar propostes curriculars, recomanem treballar-ne un mínim de dues en el cas de 1r de l'ESO i de tres en el cas de 3r de l'ESO.

D'aquesta manera, tant els continguts com els objectius del projecte es podran assolir. Considerem que treballar-lo en menys matèries no aconseguirà cap sensibilització ni canvi en la conducta.

### ***Podem adaptar o modificar les propostes didàctiques?***

I tant. Justament són això, propostes, i per tant cada professorat adapta les unitats (siguin les propostes curriculars o les càpsules de treball emocional) a les seves necessitats, alumnat, casuística, etc.

El contingut també es pot adaptar a diferents cursos. Si, per exemple, som tutors de 2n de l'ESO i ens interessa una càpsula de treball emocional que està ubicada en un altre curs (per exemple, a 4t de l'ESO), no hi ha cap problema a utilitzar-la amb el nostre alumnat, sempre que abans fem un petit treball d'adaptació en continguts.

El mateix passa amb les propostes curriculars. Tot i que estan ubicades en cursos concrets (1r de l'ESO i 3r de l'ESO) es poden utilitzar en altres cursos, sempre que es faci l'adaptació de continguts curriculars.

### ***Un cop triat el contingut que volem treballar, s'han de fer totes a la vegada?***

No. El contingut que es vol treballar, sigui les propostes curriculars, les càpsules o bé una selecció de totes dues, s'ha d'implementar segons convingui per a la millor planificació del centre. En el cas de les propostes curriculars, suggerim fer-les quan toqui segons el currículum. Ara bé, el que sí que és imprescindible és la coordinació entre l'equip docent per planificar i implementar les propostes didàctiques.

En cas de voler treballar propostes curriculars, recomanem treballar-ne un mínim de dues en el cas de 1r de l'ESO i de tres en el cas de 3r de l'ESO.

### ***Jo no en sé gaire, de salut mental, hi ha cap problema?***

No, no cal ser un expert per poder treballar les propostes del projecte. El contingut que apareix està totalment desenvolupat, i en el cas de les propostes curriculars, tan sols cal ser un expert en la seva matèria.

Tot i això, sí que és recomanable que tot l'equip implicat llegeixi aquesta guia (Guia per a l'equip coordinador) per copsar el plantejament del projecte, a més de les propostes curriculars o les càpsules de treball emocional.



***D'acord, no en sé, de salut mental, i soc un expert en la meva matèria, però hi ha alguna cosa que calgui saber abans?***

L'objectiu principal és trencar el silenci sobre la salut mental i parlar-ne obertament, sense censures ni estigmes: com estic?, com em trobo?, potser necessito ajuda? Tot i això, les propostes curriculars i les càpsules de treball emocional estan plantejades per treballar la salut mental des del benestar emocional, i algunes (propostes curriculars) com a context del currículum. En aquest cas, facilitem totes les dades i la informació per poder treballar-les a l'aula amb tranquil·litat.

Com hem dit anteriorment, recomanem a l'equip implicat en el projecte que llegeixi tot el material que inclou el projecte. D'aquesta manera, podrà tenir una visió molt més completa tant del plantejament del projecte com dels continguts.

***On puc trobar més informació sobre salut mental?***

Recomanem donar-vos d'alta a la plataforma [www.comvas.org](http://www.comvas.org), on podreu trobar tot un seguit de continguts pedagògics del projecte que us poden ser d'ajuda:

- Propostes didàctiques de 1r de l'ESO
- Propostes didàctiques de 3r de l'ESO
- Càpsules de treball emocional
- Petits documents amb estratègies de treball a l'aula
- Vídeos de testimonis
- Llocs web d'interès

L'alta a la plataforma és gratuïta i no compromet a res.

Altres llocs d'interès poden ser:

[www.obertament.org](http://www.obertament.org)

[www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)

[www.salutmental.org](http://www.salutmental.org)

***Què faig si el grup no s'ho pren seriosament i pensa que no va amb ells?***

La temàtica de la salut mental és una temàtica prou seriosa que s'ha de plantejar des de la proximitat dels joves:

- Cal que pensin en gent del seu entorn que han tingut algun tipus de problema.
- S'han d'esmentar les dades que parlen del 20 % de joves que tenen algun tipus de problema de salut mental.
- Cal recordar-los que tots tenim salut mental. Tots tenim sentiments, emocions... i, en algun moment, tots ens hem sentit superats per la situació.

***I, tot el contrari, què faig si el grup vol saber més coses sobre salut mental?***

Pot ser que les propostes didàctiques o càpsules de treball emocional no recullin tots els dubtes i preguntes que tingui l'alumnat sobre el tema: la salut mental és una temàtica molt àmplia i multidisciplinària. A més, l'objectiu principal del projecte és justament això: parlar-ne, treure de l'armari la nostra salut mental.

Un cop fet això, es pot aprofitar l'interès de l'alumnat per motivar-los a fer una recerca i una posada en comú amb la resta dels companys.



Teniu a la vostra disposició els professionals d'orientació i els professionals de l'EAP, que us poden ajudar i orientar en aquesta tasca.

**Què passa si hi ha algun alumne que parla sobre la seva salut mental?**

En aquests casos, hem de felicitar l'alumne per la seva valentia de parlar-ne obertament. A més, podem aprofitar la seva intervenció per recordar a l'alumnat on pot demanar ajuda:<sup>3</sup>

- Dins del centre (professorat, tutor, orientadors, infermeria, professional de l'EAP...).
- Fora del centre (metge de capçalera, 061 Catrespon, CSMIJ, psicòlegs particulars...).
- A l'entorn (família, amics, companys...).

És important destacar l'acció de demanar ajuda com un pas important per a la millora del malestar.

**Alguns consells que haguem de tenir en compte mentre treballem amb l'alumnat?**

Abans que res, el contingut pedagògic que oferim s'ha de planificar dins del calendari lectiu. Després d'això i una vegada preparada la proposta didàctica o càpsula que es vol implementar, quan siguem dins de l'aula...

- **No jutgem comentaris ni aportacions.** En cas que siguin discriminatoris o amb alguna càrrega negativa, recordarem la incidència dels problemes de salut mental tant en la població en general com en els joves. Segur que tothom té alguna persona estimada que ha tingut o té algun tipus de problema de salut mental.
- **Intentem adaptar-nos a les necessitats de l'alumnat.** Les pautes temporals que marquen les guies són totalment orientatives. Si l'alumnat necessita aprofundir en algun bloc en concret, és un indicador d'interès que hem d'aprofitar.
- **No estigmatitzem.** Un dels grans problemes de la salut mental és que l'estigma està molt interioritzat dins de la societat i no en som conscients. En qualsevol moment, es pot fer algun comentari o referenciar una dita que conté algun prejudici respecte a la salut mental.

<sup>3</sup> Podreu trobar més informació sobre on cercar ajuda a la introducció de cadascuna de les unitats didàctiques.



## 8. Bibliografia

Causa, A., Masachs, L. *Itineraris en salut mental. Les necessitats de les persones usuàries i les seves famílies en el procés terapèutic*. [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2013]. [http://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2013/02/Jornada-Families\\_Presentaci%C3%B3-Itineraris-salut-mental\\_Aleix-Causa.pdf](http://www.salutmental.org/wp-content/uploads/2013/02/Jornada-Families_Presentaci%C3%B3-Itineraris-salut-mental_Aleix-Causa.pdf)

Jané-Llopis, E., Van Alst, S. i Anderson, P. *Promoción de la salud mental y prevención de los Trastornos mentales: una visión general de Europa*. 2005

McDaid, D. *Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe*. [Luxemburg: Comissió Europea, 2008]. [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/stigma\\_paper\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf)

*Decret 1187/2015* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. DOGC. Departament d'Educació].

*Decret d'autonomia de centres* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació].

*Enquestes de Salut de Catalunya (ESCA)* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2015].

*Mind your mind* [en línia]. <http://mindyourmind.ca/Interactives>

*Mindmatters* [en línia]. <http://www.mindmatters.edu.au>

*Obertament* [en línia]. <http://www.obertament.org>

*Organització Mundial de la Salut (OMS)*. [en línia]. <http://www.who.int/es/>

*Organització Mundial de la Salut (OMS)*. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [en línia] Suïssa, 2014. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/>

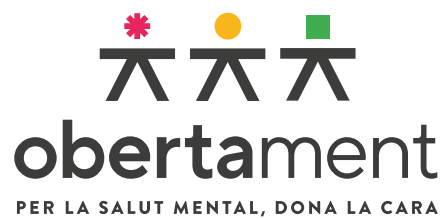
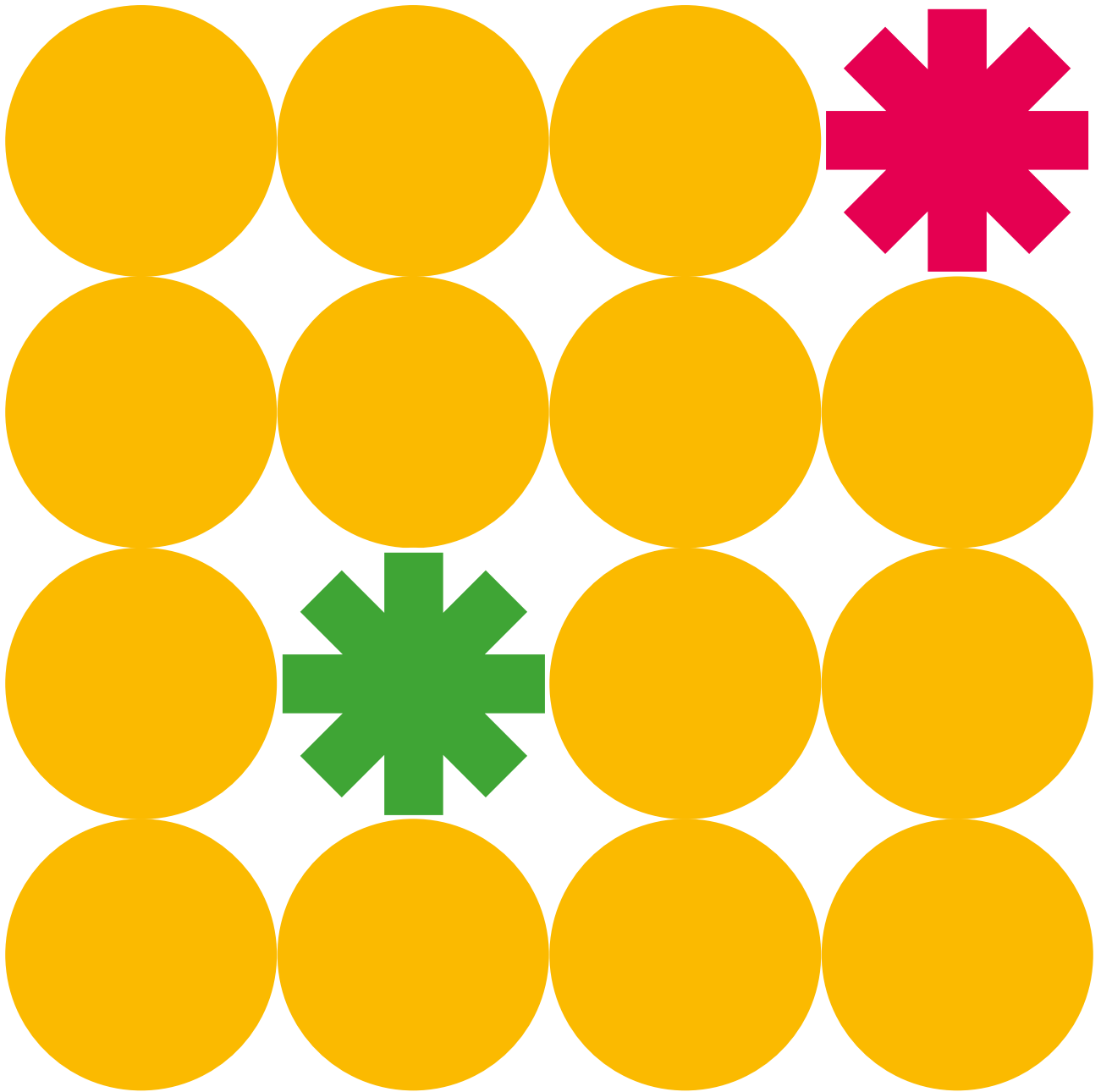
*Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addicions* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2008].

*Psycom* [en línia]. <http://www.psycom.org>

*Time to change* [en línia]

*Vita-jeneusse* [en línia]. <http://www.youthrive.ca/fr/les-facteurs/questions-de-sante/sante-mentale>





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**