

WHAT'S UP

Com vas de
salut mental





Activitat didàctica

No és culpa meva

Per estudiants de Batxillerat i Formació Professional	<p>En aquesta activitat didàctica treballarem:</p> <ul style="list-style-type: none">• La identificació de les principals barreres de les persones joves per demanar ajuda• Com l'estigma pot afectar a l'hora de parlar sobre els nostres problemes i malestars• Les dificultats per parlar dels nostres problemes i reflexionarem com superar-les• Com parlar i demanar ajuda és vital i imprescindible pel nostre benestar
2 sessions a l'aula	
Treball individual	
Treball grupal (4-5 alumnes/grup)	
Treball en plenari	
Recursos Papers Ordinador i projector Material per al professorat que trobareu al final d'aquesta activitat	

1 Introducció

Plenari
5 min

Llancem a l'aula la pregunta següent:

Creieu que ens resulta fàcil demanar ajuda als altres?

Recollim les seves intervencions i continuem.

Penseu que és més senzill demanar ajuda sobre algunes coses que d'altres?

Com en la pregunta anterior, ens limitarem a recollir les aportacions de l'alumnat.

2 Ordenem situacions segons dificultat

En grup
10 min a l'aula

Demanem a l'alumnat que es divideixi en grups de 4 o 5 persones. A continuació repartim a cadascun dels grups que s'han format la totalitat dels escenaris que presentem sobre demanar ajuda. També podeu projectar a la pissarra digital el seguit de situacions que plantegem.

Trobareu aquestes escenaris de demanda d'ajuda a l'apartat de *Material per professorat*.

Demanem a la classe que en grup intenti ordenar les situacions de menor a major dificultat que creuen tindria per ells i elles parlar-ne o demanar ajuda.

Com veieu, aquests escenaris barregen problemes més concrets o tangibles amb d'altres més abstractes o relacionats amb no trobar-se bé emocionalment, que normalment seran percebuts com a més difícils per parlar-ne obertament.

Deixem una mica de temps perquè parlin i intentin arribar a un acord de manera grupal.

3 Barreres per parlar

Plenari
15 min

Què és l'estigma?
L'estigma fa referència a l'atribució de qualitats negatives i despectives sobre un col·lectiu de persones. Un atribut de la persona queda ressaltat sobre els altres i pren un sentit negatiu. La persona queda definida exclusivament per aquesta característica.

Un cop finalitzat el temps, sense compartir les respostes sobre l'anterior dinàmica en plenari, llancem a l'aula la pregunta següent:

Per què penseu que trobem més fàcil parlar-ne o demanar ajuda sobre algunes coses que d'altres?

Recollim les seves respostes a la pissarra i fem una reflexió amb aquestes.

Tant si ha sortit com no a les respostes que ha donat l'alumnat, incidim en el concepte d'estigma com a barrera per demanar ajuda.

Si ha sorgit, podem començar la nostra reflexió d'aquesta manera: **Com bé heu assenyalat, l'estigma és una de les principals barreres...**

En el cas que hagin anomenat conceptes similars com por a ser discriminat o jutjat: **La vergonya, la por a patir discriminació o ser jutjat/da té a veure i es relaciona amb el concepte d'estigma...**

Si no apareix a les respostes: **Heu identificat algunes de les barreres per demanar ajuda, però ara us presentaré el concepte d'estigma...**

Presentem el concepte d'estigma en qualsevol dels casos anteriorment esmentats:

L'estigma és una de les principals barreres que té la gent, i també els joves per demanar ajuda quan alguna cosa no va bé. La vergonya, la por a ser jutjades o a rebre discriminació per part dels altres ocasiona moltes vegades que els joves no parlin obertament dels seus problemes, emocions i salut mental amb el seu entorn. Hi ha estudis que assenyalen que entre la meitat i un terç de la població jove amb dificultats emocionals o relacionades amb salut mental es mostra reticent a l'hora de demanar ajuda per culpa de l'estigma

4 Què li diries?

En grup
30 min a l'aula

Per continuar, repartim un paper de forma individual a cada alumne i alumna. Els diem que, de manera anònima, han d'escriure alguna cosa que pensin o que sentin que els és difícil d'expressar normalment a una de les cares del paper.

Per exemple: A vegades no els hi dic tot el que em passa o penso a les meves amigues perquè tinc por que pensin que soc rara".

Deixem uns minuts i recollim tots els papers, els barregem i els repartim de forma aleatòria entre la classe perquè escriguin una resposta per l'altra banda del paper, allò que li dirien a la persona si la tinguessin davant.

Per exemple: **Crec que totes les persones pensem alguna vegada que si la resta ens coneguessin al 100% no els hi agradariem, però moltes vegades som més persones de les que ens creiem que pensem el mateix o tenim els mateixos problemes, però com totes els amaguem no ho sabem. A més a més, les teves amigues són precisament amistats perquè no t'han de jutjar i et voldran i recolzaran passi el que passi i tal com ets.**

Tornem a recollir els papers i els repartim de nou aleatòriament perquè cap persona es quedi amb un paper que hagi escrit per alguna de les dues cares. Llegim alguns dels papers en veu alta davant tota la classe.

Fem una reflexió sobre les dificultats per parlar-ne i demanar ajuda que en general tenim totes les persones, relacionant aquesta dinàmica i allò treballat a la tercera part de la sessió.

5 Els problemes dels joves

Plenari
10 min

Per iniciar la segona sessió d'aquesta activitat, llancem la pregunta següent a l'aula:

Com penseu que es perceben els problemes dels joves des de la resta de la societat?

Recollim els comentaris de l'aula sense jutjar ni opinar sobre les seves intervencions.

A continuació projectem l'espot ***No és culpa meva*** d'Obertament.

Podreu trobar aquest vídeo a la següent adreça web: noesculpameva.cat

6 No és culpa meva

En grup
25 min

Preguntem a l'aula què els ha semblat aquest vídeo. Recollim breument els comentaris de l'alumnat.

Demanam la classe que es divideixi en petits grups de 4 o 5 persones. Llancem les següents preguntes perquè les treballin de forma conjunta:

1. Com es pot arribar a sentir una persona quan pensa o sent que no pot parlar sobre allò que li preocupa?
2. Què coses poden fer arribar a una persona a aquest punt?
3. Què opines sobre els missatges que donen els joves del vídeo?
4. Quin creus que és el pas més complicat per una persona jove que està lidiament amb els seus sentiments i emocions?

7 Tancament i reflexió final

Plenari
25 min

Compartim les respostes de forma general a l'aula entre tot l'alumnat.

Per tancar l'activitat fem un recull d'allò que hem treballat al llarg de les dues sessions d'aquesta activitat didàctica i complementem amb les reflexions de l'activitat que trobareu a l'apartat de ***Reflexions de la unitat***.

L'Elena ha perdut
el seu mòbil

La Sara no es veu
bé físicament i no
vol sortir de casa

El Pablo no sap
com fer un treball
de classe

El Pedro creu que
és diferent a la
resta i que ningú el
comprén

Els pares de la
Maria sempre
estan discutint i té
por que es separin

L'Adrià no sap com
dir-li a la seva
parella que ja no
vol estar amb ella

L'Anna s'alça tots
els dies trista i ha
deixat d'anar a
classe

El Marc s'ha caigut
i s'ha fet mal a la
cama

Reflexions de la unitat

- Parlar o demanar ajuda sobre algunes coses ens pot resultar més difícil que amb altres. La salut mental continua sent un tema tabú a la nostra societat, i és per això que moltes vegades ens pot costar parlar sobre com ens sentim, o parlar-ne si alguna cosa no va bé.
- L'estigma és la principal barrera per demanar ajuda amb problemes relacionats amb la salut mental o les emocions. La por a què pensaran les altres persones de nosaltres, a ser percebut com a diferent, ser jutjat o poder arribar a patir discriminació, poden fer que moltes vegades optem per amagar i ocultar allò que ens està passant.
- Parlar pot ajudar a aclarir com et sents i a fer els teus problemes molt més manejables, així com pots rebre suport i acompanyament per part dels altres per poder enfrontar-ho. Les coses sempre semblen pitjor quant te les quedes per tu mateix o mateixa i no hi ha cap cosa tan negativa com perquè no puguis compartir-la amb altra persona. Sempre hi ha una persona amb la que pots parlar sobre el teu problema per molt difícil que et sembli fer-ho.
- És important demanar ajuda, cap de nosaltres podem fer-ho tot sols o soles. Ens pot resultar difícil donar el pas, però el nostre entorn tot i que ens conegui no pot saber sempre que ens està passant o si ens trobem malament, per rebre el seu recolzament és necessari que parlem i els demanem ajuda. A més a més, demanar i acceptar ajuda pot enfortir el nostre vincle o relació amb l'altra persona.
- No és culpa d'una persona no trobar-se bé ni saber allò que li passa, no trobar-te bé no et fa més feble. Els teus sentiments i emocions són vàlids, reals i importants. És fonamental que no els amaguis i els comparteixis, especialment si creus que s'estan tornant més complexos i difícils de suportar.
- És important Identificar aquelles persones amb qui sents que pots compartir els teus problemes i demanar-los ajuda. Recorda també que pots demanar ajuda professional, no és cap vergonya i cada vegada més gent ho fa.
- Si en el teu centre educatiu hi ha algun servei o recurs on pugui adreçar-te el teu alumnat, comparteix-lo perquè puguin acudir en cas que sigui necessari.

What's Up! Com vas de salut mental?

Aquesta activitat, *No és culpa meva*, s'adreça a l'alumnat de cicle educatiu post obligatori, però presenta la mateixa línia i lògica dels materials del projecte What's Up! Com vas de salut mental?

El projecte **What's Up!** és un programa que fomenta parlar de **salut mental a l'aula** de manera natural i normalitzada amb l'objectiu de trencar el tabú que existeix, eliminar l'estigma i facilitar la comprensió entre l'alumnat del fenomen.

Aquest programa consisteix en una sèrie de materials didàctics **avaluables, competencials i curriculars** que poden ser implementats durant **tot el cicle de la ESO**. Aquest és el tret diferencial del projecte What's up i que ajuda a trencar l'estigma en salut mental. Treballar la salut mental de manera curricular, integrant-la dins del currículum de diverses matèries, comporta parlar-ne amb diferents referents i en diferents entorns i situacions.

El What's Up! un projecte consolidat, que va ser pilotat al curs 2015-16 mostrant **efectivitat**, ja que disminueix de manera significativa l'estigma dels alumnes que reben la intervenció, i aquesta millora es manté després de 6 mesos.



Per més informació o participar en el projecte, podeu adreçar-vos a la plataforma www.comvas.org



En cas de **dubtes**, podeu adreçar-vos a:
Irene Alabau
Coordinadora del projecte What's Up!
ialabau@obertament.org