

GUIA PER A L'EQUIP COORDINADOR

WHAT'S UP!
COM VAS DE SALUT MENTAL?

Contingut

Introducció	9
1. El projecte «What's up! Com vas de salut mental?» a l'aula	10
La salut mental, què és?	10
En quina situació ens trobem?	11
L'impacte de l'estigma en joves	12
Per què un projecte de salut mental a 3r d'ESO?	14
2. Objectius	15
Idees clau del projecte	15
3. El projecte i el currículum	16
4. La implementació del projecte «What's up! Com vas de salut mental?»	18
Eixos pedagògics de les propostes de treball.....	19
Com recomanem implementar el projecte?	20
5. I a partir d'ara, què?	24
6. Dubtes freqüents.....	28
7. Bibliografia	31
8. Contacte	32

«La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.»

(OMS, 1946)

«La salut mental no només és 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.

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 va adreçat a aquells 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 en la nostra vida; per tant, 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.

1. El projecte «What's up! Com vas de salut mental?» a l'aula

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

La salut mental, què és?

«La salut mental no és només 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 totes les vessants de la nostra vida: família, amics, feina, estudis, lleure..., i hi influeixen factors biològics, socials i psicològics. Es pot considerar com un continu 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 en adults com en joves hi ha un baix coneixement i reconeixement de la importància de la salut mental.

Tradicionalment, la salut mental sempre ha estat tractada des d'un punt de vista negatiu fins al punt d'etiquetar i estigmatitzar les persones que patien 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 en la societat actual. Segons dades de l'ESCA (Enquesta de Salut de Catalunya) al 2014, un 16,6% de la població de 15 anys o més tenia o havia tingut un problema de salut mental. Si fixem la mirada en el nostre alumnat, trobarem dades que assegurin que un 20 % dels joves tenen un problema de salut mental, la qual cosa suposa aproximadament 6 alumnes per aula.

No només això. A més, sabem que el 50 % dels problemes de salut mental sorgeixen abans dels 14 anys i que, com abans es 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 hagi atorgat la mateixa importància ni atenció que a les malalties físiques.

Aquesta por del què diran, de ser jutjat i estigmatitzat s'ha traslladat als joves que, en desconèixer la importància de la salut mental, davant d'aquesta situació 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:

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 deshonorós.

2 1 m. [MD] Síntoma o signe morbós persistent característic d'una malaltia.

2 2 m. [MD] Taca, cicatriu o impressió a la pell.

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

L'escenari amb el qual 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 patien 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 envers els 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 i, sobretot, els mitjans de comunicació.

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 totes les 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 estudi¹ 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 % han 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 la posterior estigmatització, 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

¹ *Time to change*. Anglaterra, 2012.

Per què un projecte de salut mental a 3r d'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.** El 20 % dels joves té o tindrà un problema de salut mental i el 50 % de problemes sorgiran 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 dues vessants: d'una banda, la 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.

2. 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 següents **objectius específics**:

- 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**.

3. El projecte i el currículum

Una de les principals característiques 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 l'actual LOMCE. Totes les unitats didàctiques que oferim al professorat, compleixen amb els requisits i continguts marcats per llei i posteriorment concretats al Decret 187/2015 de la Generalitat de Catalunya d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.

Així doncs, oferim **propostes competencials**...

- Endreçades segons **àmbits**.
- On 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 seu plantejament com en els continguts i la metodologia.

Un recull de les propostes que oferim són 3 (ampliades a les guies corresponents):

UNITATS DIDÀCTIQUES CURRICULARS «WHAT'S UP! COM VAS DE SALUT MENTAL?»

ÀMBIT	TÍTOL DE LA UNITAT	MATÈRIA
ÀMBIT CIENTIFICOTECNOLÒGIC	<i>Dimensió salut</i> 	Biologia i Geologia
ÀMBIT LINGÜÍSTIC (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 - aplicades
ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA	<i>Activa el teu benestar</i>	Educació física
ÀMBIT CULTURA I VALORS	<i>Lluitem contra l'estigma</i>	Cultura i valors ètics
	<i>Testimonis</i> 	Cultura i valors ètics
HORA DE TUTORIA	<i>Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat</i>	Hora de tutoria
	<i>I ara, què?</i> 	Hora de tutoria



Recomanem:

- treballar un mínim de 4 unitats didàctiques
- entre les unitats planificades per treballar, considerem imprescindibles iniciar el projecte amb la unitat “Dimensió Salut” de ciències de la naturalesa i la unitat “Lluitem contra l’estigma”, per després continuar treballant amb la unitat “Testimonis” visionant el vídeo (o la seva visita) i fent les dinàmiques proposades, i finalitzar-lo amb la unitat “I ara, què?” de l’Hora de 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 i promou el creixement personal del seu alumnat a través dels valors personals i el pensament crític es tradueix en un espai de cohesió, solidari i promotor de benestar.

El benestar individual de l’alumnat influeix directament en el benestar de l’entorn escolar i a la inversa. Se’n beneficien tots els actors implicats en el triangle educatiu (professorat, alumnat, famílies) i no des del punt de vista emocional només, sinó també des del punt de vista educatiu: un entorn positiu influirà en les relacions personals, els resultats acadèmics, les dinàmiques internes, etc.

4. La implementació del projecte «What's up! Com vas de salut mental?»

El projecte «What's up! Com vas de salut mental?» consta de 2 recursos pedagògics que faciliten la seva implementació:

Opció A: Propostes didàctiques competencials

Guia adreçada al professorat formada per 10 unitats didàctiques competencials i curriculars.

Guia per a l'equip coordinador

Guia adreçada a l'equip que gestionarà i coordinarà el projecte dins del centre i que ara mateix teniu a les mans.

Eixos pedagògics de les propostes de treball

Com hem vist en l'anterior apartat, el contingut pedagògic de les diferents opcions de treball que oferim des del projecte «What's up! Com vas de salut mental?» s'articula al voltant de contingut curricular.

Si agafem l'exemple de la primera proposta (Opció A: Propostes didàctiques competencials), trobem opcions per integrar la salut mental dins del currículum de 6 assignatures a banda de tutoria. Aquest ventall de matèries, a les quals convidem a participar i formar part del projecte, d'una banda preveu una implicació més gran de l'equip docent i, de l'altra, amplia la qualitat i impacte del treball realitzat i consolida davant de l'alumnat la filosofia i 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 on l'alumnat tingui la seguretat que pot expressar lliurement els seus pensaments, pors, angoixes, preocupacions o simplement curiositat, sense por de ser jutjat i/o estigmatitzat.

Aquest és, doncs, un dels principals eixos pedagògics del projecte: el **treball en equip** de tots els actors del centre educatiu per transmetre un missatge d'unitat, respecte i suport cap a aquelles persones que hagin patit o pateixin o patiran problemes 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.

És per això que en moltes d'aquestes propostes 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, és a la unitat «Testimonis» on a través de la **de 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 patit o pateix un problema de salut mental.

Ambdues eines proposades en aquesta unitat 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-la en coneixement.

Insistim que ja sigui amb un o altre tipus de testimoni (presencial o en vídeo) és cabdal el treball posterior i **tancament** d'aquesta vivència, ja sigui a través de la unitat de Tutoria dissenyada per a aquest fi o amb altres dinàmiques internes que el centre cregui oportunes.

Com recomanem implementar el projecte?

1) Amb la creació d'un EQUIP COORDINADOR

Proposem abordar el *Whats's up!* com un **projecte de centre** en el qual totes les estructures internes s'impliquin. Per agilitzar aquest fet, 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 tasques i funcions proposem que duguin a terme els diferents cossos 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 envers 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 continuïtat del projecte any rere any.
- Donar suport a l'equip directiu en la inclusió del projecte dins dels documents de 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 realitat de l'aula.
- Facilitar a l'alumnat aquells recursos interns o externs on poden cercar ajuda.
- Informar l'equip coordinador sobre com avança el 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 l'ajudar a percebre 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 ha de reportar 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**, aquella que nosaltres com a centre haguem 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 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 tutoria com un bon espai per articular el treball fet fins en aquell moment, resoldre dubtes i donar continuïtat a la feina feta des de les matèries, no hem d'oblidar que és el mateix centre qui tria i decideix quina és la millor manera de treballar el projecte i, per tant, la visió i 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 millora constant.

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, en facilita la normalització i reconeixement, ambdós essencials per trencar les barreres i els estigmes.

Sent conscients de la importància cabdal que suposa el treball a l'aula per ajudar a normalitzar la salut mental, posem a la vostra disposició 10 unitats didàctiques curriculars i competencials que us ajudaran a parlar-ne sense perdre ni un sol minut d'horari lectiu.

Durant el disseny i creació del projecte, s'ha tingut especial cura de vetllar per una integració correcta del treball de la salut mental dins dels continguts curriculars de cada matèria. Així, us presentem un seguit d'unitats didàctiques que van en línia amb les principals directrius del Departament d'Ensenyament, que són:

- curriculars
- competencials
- avaluables

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 de la **visita presencial** d'un testimoni, ambdós 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 només en la implementació del currículum, sinó també en el fet que estiguin ubicades dins d'una matèria curricular i evaluable.

5) Amb EL SUPORT DELS DIFERENTS AGENTS EDUCATIUS

Cal recordar que en la implementació i 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 són els CRP i la inspecció de referència.

Amb l'objectiu d'oferir un suport al treball realitzat des del centre educatiu, i dins del compromís del Departament d'Ensenyament 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 la inspecció 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...

- 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 a la integració del projecte en el PEC.

ORDRE D'IMPLEMENTACIÓ RECOMANADA

ORDRE DE TREBALL RECOMANAT	TÍTOL DE LA UNITAT	ÀMBIT	MATÈRIA
PROPOSTA: ACTIVITAT PRÈVIA	Qüestionari d'autoavaluació de l'alumnat	HORA DE TUTORIA	Hora de tutoria
PROPOSTA: 1a UNITAT DE TREBALL	<i>Dimensió salut</i> 	À. CIENTIFICOTECNOLÒGIC	Biologia i geologia
A VALORAR PEL CENTRE L'ORDRE I LA POSSIBILITAT D'IMPLEMENTACIÓ	<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 CULTURA I VALORS	Cultura i valors ètics
	<i>Testimonis</i> 		
PROPOSTA: UNITAT DE TANCAMENT	<i>I ara, què?</i>	HORA DE TUTORIA	Hora de tutoria

CAL RECORDAR...

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

5. I a partir d'ara, què?

Un dels aspectes més importants del projecte és aconseguir impacte. Per fer-ho, cal treballar-ho 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 en l'àmbit de l'aula i personal (d'alumnat i professorat). Per fer aquesta reflexió, és cabdal la participació de tots els equips implicats (equip directiu, equip coordinador i equip docent), així com la interpel·lació directa a l'alumnat sobre el treball efectuat.

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 puguin 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 de centre** per aconseguir, de manera natural, endreçar el seu 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, ja sigui durant tot el curs o entre cursos.

ii. INCLUSIÓ DEL PROJECTE DINS DEL PEC

Un dels principals objectius 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, recollint aquest compromís dins del PEC.

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

- i. Vessant 1: integrar els objectius del projecte dins de la cultura del centre, ja sigui com a objectiu o 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, de manera que es tingui en compte la salut física, la salut mental i la salut física.
- b. Educar en la tolerància, el respecte i el coneixement davant la crítica destructiva i el valor de la ignorància.
- c. Educar en la prevenció.
 - Normalitzar i trencar tabús entorn de 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 un 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, ja sigui com a projecte dins del PGAC o de la programació curricular.

Exemples:

Com a projecte de centre

- a. Descriure o detallar 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 (posteriorment)

Al PGAC

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

A la programació de les matèries

- b. Detallar 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 de projecte dins de la vida del centre, és essencial adaptar-lo a les necessitats educatives de l'alumnat, als recursos disponibles i a l'entorn en què ens movem. Diferents necessitats impliquen diferents continguts.

Per això, des del projecte considerem imprescindible que, un cop l'equip coordinador i docent ja estiguin familiaritzats amb el projecte i les metodologies de treball, facin un pas més enllà i desenvolupin i generin noves activitats entorn de 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 per al qual inclouríem els camps següents:

- títol de l'activitat
- temporització
- objectius
- recursos
- resum de l'activitat
- recursos necessaris
- descripció detallada de l'activitat (què es treballarà, quan, qui i com)
- proposta d'avaluació

I quins tipus d'activitat 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 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 tal de facilitar al professorat l'elecció del que es treballarà a cada moment, segons les necessitats del grup.



iv. INCLOENT-HI LA PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES

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

Així, tot i que des del projecte ja es fan propostes d'inclusió de 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, 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 signada, 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.

6. Dubtes freqüents

Què és vol aconseguir amb el treball de les propostes didàctiques?

L'objectiu final de totes les propostes pedagògiques és lluitar contra l'estigma i 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 didàctiques?

No, no cal. Tot i això, recomanem fer un treball mínim de 3 matèries perquè tant els continguts com els objectius del projecte es puguin assolir. Considerem que treballar-ho en menys assignatures no aconseguirà cap sensibilització ni canvi en la conducta.

Un cop triades les propostes didàctiques que volem treballar, s'han de fer totes a la vegada?

No. Les propostes didàctiques que vulgueu treballar s'han d'implementar quan toqui segons el currículum. El que sí recomanem és:

- treballar un mínim de 3 unitats didàctiques.
- entre les unitats planificades per treballar, considerem imprescindibles iniciar el projecte amb la unitat 1 «Dimensió salut» de ciències de la naturalesa i acabar-lo amb la unitat «Testimonis», com a cloenda o tancament.

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

No, no cal ser un expert per poder treballar les propostes didàctiques del projecte. El contingut que apareix és totalment curricular, per la qual cosa només 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 didàctiques.

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

El principal objectiu 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 didàctiques estan plantejades per treballar la salut mental com a context del currículum i faciliten dades i 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.

Si es vol més informació sobre salut mental, es pot trobar als webs següents:

- www.obertament.org
- www.espaijove.net
- www.salutmental.org
- http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_professionals/temes_de_salut/salut_mental/

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 amb 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 sobre salut mental?

Pot ser que les propostes didàctiques 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, el principal objectiu 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 a fer una posada en comú amb la resta de companys.

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 ajuda²:

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

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

² Podreu trobar més informació sobre on cercar ajuda a la introducció de cadascuna de les unitats didàctiques.

Alguns consells a tenir en compte mentre treballem amb l'alumnat?

Abans de res, el contingut pedagògic que oferim s'ha de planificar dins del calendari lectiu. Un cop això i preparada la unitat didàctica que es vol implementar, quan estem dins de l'aula...

- **No jutgem comentaris ni aportacions.** En el 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 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.

7. Bibliografia

- CAUSSA, 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 [Consulta: 1 de setembre de 2015].
- 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
- MCDALD, 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 [Consulta: 1 de setembre de 2015].
- Decret 1187/2015* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. DOGC. Departament d'Ensenyament] http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?action=fitxa&documentId=701354&language=ca_ES [Consulta: 5 de setembre de 2015].
- Decret d'autonomia de centres* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament]. <http://www.gencat.cat/diari/5686/10209099.htm> [Consulta: 1 de setembre de 2015].
- Enquestes de Salut de Catalunya (ESCA)* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2015]. http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/enquesta_salut_catalunya/ [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Mind your mind* [En línia] <http://mindyourmind.ca/Interactives> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Mindmatters* [En línia] <http://www.mindmatters.edu.au> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Obertament* [En línia] <http://www.obertament.org> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Organització Mundial de la Salut (OMS)*. [En línia] <http://www.who.int/es/> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Organització Mundial de la Salut (OMS). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta* [En línia] Suïssa, 2014 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/es/> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Pla integral d'atenció a les persones amb trastorn mental i addicions* [en línia] [Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, 2008]. http://benestar.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicas/13malaltiamental/destacats_dreta/enllacos/pla_integral_salut_mental_adiccions.pdf [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Psycom* [En línia] <http://www.psycom.org> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Time to change* [En línia] <http://www.time-to-change.org.uk> [Consulta: 1 de setembre de 2015]
- Vita-jeneusse* [En línia] <http://www.youthrive.ca/fr/les-facteurs/questions-de-sante/sante-mentale> [Consulta: 1 de setembre de 2015]

8. Contacte

A qui puc contactar en cas de dubtes?

Posem a disposició dels centres educatius un acompanyament personalitzat per atendre totes aquelles qüestions que puguin sorgir durant la implementació. Per accedir-hi, podeu contactar amb:



Helena Quesada

Projecte educatiu i convocatòria TLC3

673 599 472

Ronda de Sant Pere, 28, Entresòl C, 08010 Barcelona

hquesada@obertament.org

www.obertament.org

