

BATECS²

Salut Mental
material didàctic



A continuació, trobaràs un seguit d'activitats que tenen com a objectiu aprofundir sobre l'àmbit de les persones amb problemes de salut mental i, facilitar el treball sobre els vídeos relacionats. Aquestes activitats poden adaptar-se a les teves necessitats i estan destinades principalment a persones joves de 12 a 18 anys, encara que poden ser utilitzades per un ampli ventall d'edats, ja que la seva idea principal és fer reflexionar.

Tot el material està distribuït en tres nivells:

Salut Mental

material didàctic

1 Escolta, reflexiona i actua

Dinàmiques i activitats per realitzar de manera individual o col·lectiva després de visualitzar un vídeo.

- Activitat 1 Idees inicials
- Activitat 2 Frases per pensar
- Activitat 3 Perillosos de per vida: desmuntant tòpics
- Activitat 4 "La que se avecina..."
- Activitat 5 Jo també tinc drets
- Activitat 6 Posa't en acció

2 Per seguir bategant

Llistat de recursos complementaris, com entitats que treballen l'àmbit, webs de referència, pel·lícules interessants, estudis, cançons, etc.

3 Pistes metodològiques

Al final del document trobaràs un espai amb pistes metodològiques per treure més partit a cada proposta.

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 1

Aproximem-nos-hi

Introducció al tema: La imatge que tenim de les persones amb problemes de salut mental tindrà un impacte en la relació que establim amb elles. Per això és interessant començar explorant quins són les idees prèvies dels i les joves sobre el tema.

Recursos: Projector o pissarra digital.

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depèn de la ràtio del grup classe.

Duració: Una sessió .

Metodologia de l'activitat: Es donarà a l'alumnat la consigna que agafin una fulla i la distribueixin en tres columnes.

En primer lloc, se'ls demanarà que escriguin individualment i durant un minut, en la primera columna, el màxim de paraules que els venen al cap en sentir parlar de malaltia mental.

Passat un minut hauran de posar-se en grups de quatre persones i hauran de marcar de la seva llista en un color aquelles paraules en les quals hagin coincidit i en un altre color aquelles que només ells mateixos les havien escrit. Posteriorment hauran d'elaborar una llista conjunta de les paraules marcades que són comunes en la segona columna. Se'ls donarà un màxim de 10 minuts.

Finalment, es passarà el vídeo següent i una fulla amb la definició donada per l'OMS:

<https://www.youtube.com/watch?v=sIB6NZLGXYI>

“Estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la comunitat.”

Quan acabi, es farà una reflexió grupal sobre si han sorgit molts conceptes en comú relatius a la malaltia mental i si s'ha general debat. Finalment, es parlarà sobre quins són els agents que creuen que han contribuït al fet que es formin aquesta imatge sobre la malaltia mental.

Per finalitzar, en la tercera columna, escriuran els conceptes que se'ls hi acudeixen després de realitzar tot el procés de l'activitat en parlar de malaltia mental. Així podran observar l'estigma que es tenia en l'inici i la nova visió que tenen en acabar la sessió.

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 2

Frases per pensar

Introducció al tema: Aquesta activitat té com a objectiu acostar a l'alumnat la vivència personal de les persones que conviuen de forma directa o indirecta amb la malaltia. Conèixer una situació de vulnerabilitat és complexa. Per aquest motiu és recomanable acostar-se des del punt de vista de les diferents persones implicades.

Recursos: Una frase impresa per parella.

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Duració: Una sessió.

Metodologia de l'activitat: Llegiu les frases, que hi ha en el següent full, extretes de diferents batecs que aborden la temàtica de la salut mental. Retalla-les i reparteix una a cada parella que haurà d'explicar qui creuen que les han dit (usuaris, voluntaris, treballadors o familiars/entorn), quin és el sentit que consideren que té i quin és l'actitud que ens demanen tenir en relació a les malalties mentals. La posada en comú a nivell de classe ha de permetre identificar alguns dels principals reptes que presenten les malalties mentals.



“Tot i que ha millorat, encara està molt estigmatitzada la salut mental.”

“Els problemes de salut mental continuen amagant-se i això fomenta l'estigmatització.”

“Trencar l'estigma és feina de tota una societat”

“Les relacions socials són un gran pilar en la millora del trastorn mental i ajuden a tenir una vida digna.”

“La persona amb trastorn mental necessita la complicitat de tota la societat.”

“Els mitjans de comunicació estigmatitzen la malaltia mental enlloc d'ajudar a “normalitzar-la.”

“El tractament per a la malaltia mental no és aïllar, sinó afavorir la integració.”

“A vegades només es tracta d'estar al seu costat i escoltar-los.”

“Qualsevol persona pot caure en una malaltia mental.”

“Som una família, no hi ha rebuig perquè tots som iguals.”

“La meva teràpia ha estat conviure amb altres persones.”

“Agraeixo la comprensió, el temps i la companyia que em donen la família i els amics.”

FRASES

QUI LA DIU?

"Tot i que ha millorat, encara està molt estigmatitzada la salut mental."

Voluntari/a

"Els problemes de salut mental continuen amagant-se i això fomenta l'estigmatització."

Professional

"Trencar l'estigma és feina de tota una societat"

Professional

"Les relacions socials són un gran pilar en la millora del trastorn mental i ajuden a tenir una vida digna."

Entorn

"La persona amb trastorn mental necessita la complicitat de tota la societat."

Entorn

"Els mitjans de comunicació estigmatitzen la malaltia mental enlloc d'ajudar a "normalitzar-la."

Entorn

"El tractament per a la malaltia mental no és aïllar, sinó afavorir la integració."

Professional

"A vegades només es tracta d'estar al seu costat i escoltar-los."

Voluntari/a

"Qualsevol persona pot caure en una malaltia mental."

Voluntari/a

"Som una família, no hi ha rebuig perquè tots som iguals."

Usuari/a

"La meva teràpia ha estat conviure amb altres persones."

Usuari/a

"Agraeixo la comprensió, el temps i la companyia que em donen la família i els amics."

Usuari/a

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 3

Perillosos de per vida: desmuntant tòpics

Introducció al tema: S'estima que una de cada quatre persones tindrà al llarg de la seva vida algun trastorn relacionat amb la salut mental. No obstant això, les associacions de pacients es queixen de la falta de recursos i d'una visió distorsionada i fortament estigmatitzada sobre la malaltia mental.

Recursos: Ordinador amb connexió a Internet per a cada grup (1^a sessió) i projector o pissarra digital per projectar els resultats de cada grup (2^a sessió).

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Duració: Dues sessions.

Metodologia de l'activitat: Per saber quina opinió té la societat sobre la salut mental, proposem que en grups de màxim quatre persones, s'elabori una enquesta amb la plataforma de Google forms la qual permeti conèixer l'opinió que té l'entorn sobre aquest àmbit.

<https://www.google.es/intl/es/forms/about/>

És important que l'enquesta serveixi per corroborar fins quin punt són reals els mites més estesos. Es poden utilitzar com a referència els conceptes que han sortit en les anteriors activitats en les quals s'han recollit les idees inicials de les que parteixen ells. I, buscar informació a Internet sobre els estereotips relacionats amb la salut mental, com aquest article d'un diari mexicà:

<https://vanguardia.com.mx/columnas-estereotiposobstaculoparalasaludmental-1999984.html>

A la primera sessió es tractarà d'establir els grups, fer les preguntes i, acabar creant i passant l'enquesta. Abans de la segona sessió, hauran d'haver recollit les dades.

El mateix formulari crea uns gràfics per a les respostes donades per a cada pregunta, que s'hauran de presentar en la segona sessió. Amb les conclusions pertinents extretes, les quals es posaran en comú amb la resta de companys se'ls demanarà finalment que proposin algunes idees per contribuir a trencar aquests estereotips (unes jornades on es poden convidar associacions d'usuaris i familiars, una exposició al centre educatiu, un cinefòrum on es visualitzin i analitzin alguns batecs, pòsters, tríptics, etc.)

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 4

“La que se avecina...”

Introducció al tema: La FEAFES (Confederació Espanyola d'Agrupacions de Familiars i Persones amb Malaltia Mental) té, entre altres funcions, la de realitzar una anàlisi crítica del tractament que fan els mitjans de comunicació dels problemes de salut mental. Quan detecten que una programació està contribuint a mantenir viu l'estigma s'encarreguen també de denunciar-ho a les autoritats competents.

Recursos: Projector/pissarra digital, carta de la FEAFES per a cada parella, les preguntes per a cada alumne/a.

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Duració: Una sessió.

Metodologia de l'activitat: Un cas detectat recentment ha estat relacionat amb un personatge de la sèrie de Telecinco “La que s'aveïna”. Una parella vol aconseguir un informe psiquiàtric per a la dona i per aquest motiu ella simula patir una malaltia mental.

Proposem la visualització de dos petits fragments d'un dels capítols que ha generat controvèrsia.

Escenes a analitzar:

Tot:

http://www.telecinco.es/laqueseavecina/temporadas/temporada-07/t07xc09-un-video-beta-una-madrastra-y-un-salto-al-vacio/Violeta-pinza-quema-pelo-senora_2_1743030151.html

Del minut 33:40 al 38:55:

<https://comunidadmontepinar.es/episodios/7x09/>

1

A continuació, es proposa un debat obert a tot el grup entorn de les següents qüestions, les quals primer seran treballades breument per parelles:

1. *Quins elements podrien resultar ofensius per a les persones que viuen de manera propera la malaltia mental?*
2. *Es pot fer broma de qualsevol realitat?
Qui estableix els límits?*
3. *Seria recomanable prohibir l'emissió d'aquesta sèrie o seria anar en contra de la llibertat d'expressió?*
4. *S'haurien d'establir uns criteris mínims de selecció dels continguts televisius? En cas afirmatiu, quins haurien de ser i com haurien de decidir-se?*
5. *Quin impacte pot tenir sobre l'autoestima de les persones amb problemes de salut mental la imatge que ofereix aquesta sèrie?*

Una vegada recollits aquests elements es llegirà conjuntament la carta que va realitzar la FEAFES en relació a aquesta sèrie. Es contestessin les preguntes sobre la carta i, d'igual manera que les anteriors, per parelles i després en comú a nivell classe.

1

Carta oberta als productors de la sèrie de televisió “La Que Se Avecina”

A continuació, reproduïm la carta dirigida als productors i guionistes de la sèrie “La que se avecina” que emet la cadena de televisió Telecinco, en relació al tractament ofensiu i discriminatori que fa de les persones amb malaltia mental.

Att. Alberto Caballero y Laura Caballero
Productores y Guionistas de ‘La Que Se Avecina’

Estimados Sr. y Sra. Caballero;

Desde la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), entidad sin ánimo de lucro que agrupa a 292 entidades en todo el territorio nacional y que representa a más de 45.000 personas con enfermedad mental y sus familiares queremos hacerles llegar nuestra preocupación y firme rechazo a las constantes alusiones y escenificaciones estereotipadas que se hacen en la serie ‘La Que Se Avecina’ de las personas con problemas de salud mental.

Desde que en la quinta temporada de la producción el personaje de Violeta, interpretado por Silvia Abril, fuera tomando peso en las tramas, se han repetido constantemente las escenas en las que se ha llevado hasta el extremo y el ridículo las situaciones protagonizadas por el personaje, diagnosticado con una enfermedad mental. Situaciones en las que comete actos violentos, se autolesiona, se ofrece sexualmente a cualquier persona, insulta. etc. Unas escenas que no hacen más que potenciar una visión distorsionada y denigrante de las personas con enfermedad mental.

La decisión definitiva de redactar esta carta de queja llega tras la emisión del capítulo ‘Un vídeo beta, una madrastra y un salto al vacío’ con fecha de 3 de febrero de 2014, en el que la trama transcurre en lo que denominan como “manicomio” (centros que por suerte dejaron ya de existir hace tres décadas), donde según el personaje que hace de psiquiatra “encierran a las personas potencialmente peligrosas” y en el que se pueden ver situaciones histriónicas de personas con trastorno mental, que rozan el ridículo y resultan absolutamente hirientes para el colectivo.

Así, en la serie ofrecen una imagen cruel e injusta que se proyecta de las personas que tienen una enfermedad mental. Entendemos que hasta el momento no han sido conscientes del daño y sufrimiento que pueden causarles a las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad mental, que siguen un tratamiento y que se encuentran en proceso de recuperación. A través de su serie, hacen ver que se trata de personas perturbadas, peligrosas, impredecibles, temidos por el resto y que se convierten en un blanco fácil para la burla y la discriminación.

Este falso prejuicio, muy extendido todavía en la sociedad, alimenta el estigma que sufren cada día estas personas. Un estigma que ellas mismas citan como la barrera más difícil de superar para su recuperación y que, en nuestra opinión, situaciones como las que se representan en su serie sólo ayudan a perpetuar.

1

Desde el punto de vista de la legalidad hacemos alusión al Artículo 8 de la Ley 7/2010, de 31 de marzo, General de la Comunicación Audiovisual que cita textualmente que “Los prestadores del servicio de comunicación audiovisual procurarán ofrecer en sus emisiones una imagen ajustada, normalizada, respetuosa e inclusiva de las personas con discapacidad, en tanto que manifestación enriquecedora de la diversidad humana, evitando difundir percepciones estereotipadas, sesgadas o producto de los prejuicios sociales que pudieran subsistir. De igual modo, procurarán que su aparición en la programación sea proporcional al peso y a la participación de estas personas en el conjunto de la sociedad”.

Y desde una posición más personal y humana apelamos a su responsabilidad, sensibilidad y solidaridad con la lucha contra la discriminación que el colectivo de las personas con enfermedad mental y familiares lleva a cabo desde hace años, para que reconsideren su posición en torno a este tema y de tal modo se vea reflejado en las emisiones de posteriores capítulos y temporadas.

Les agradecemos de antemano su interés y desde FEAFES les ofrecemos todo el asesoramiento y la información que les pueda servir de orientación sobre este ámbito.

Preguntes:

1. *Quins creieu que són els arguments de la carta més vàlids?*
2. *Creieu que és exagerat?*
3. *Què faríeu si representéssiu a la cadena de televisió que emet la sèrie?*
4. *Què faríeu si fóssiu el director de la sèrie?*

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 5

Jo també tinc drets

Introducció al tema: Aquesta activitat pretén promoure la reflexió grupal de la classe pel que fa referència als drets de les persones afectada per problemes de salut mental.

Recursos: Fulla per a cada alumne/a dels drets.

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Duració: Una sessió.

Metodologia de la activitat: L'article 1 de la Declaració Universal de Drets Humans, adoptada per les Nacions Unides al 1948, afirma que tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i drets. No obstant això, l'estigmatització fa que sovint les persones amb una malaltia mental sofreixin una vulneració dels drets humans, siguin aïllades i no rebin les cures que necessiten. En algunes comunitats aquestes persones són fins i tot expulsades i repudiades.

Per grups, es proposa analitzar amb detall cadascun dels drets recollits en el decàleg que es presenta a continuació i pensar accions que podrien ajudar a defensar i promocionar cadascun d'ells. Finalment, es tracta de posar en comú les idees que hagin sorgit.

DECÁLOGO DE DERECHOS

DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Por personas usuarias del Centro de Rehabilitación y Apoyo Psicosocial de Calatayud

Tenemos derecho a ...

- 1 ... ser tratados con respeto y dignidad
- 2 ... una vida útil y plena
- 3 ... tener un trabajo adaptado a nuestras características.
- 4 ... la integración social
- 5 ... recibir apoyo en centros especializados que sean accesibles para todos, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales
- 6 ... una correcta difusión de lo que es la enfermedad mental, sin estigmatizar a las personas afectadas
- 7 ... desarrollar relaciones afectivas satisfactorias
- 8 ... recibir apoyo de las administraciones públicas para tener acceso a ayudas y recursos necesarios
- 9 ... recibir apoyos para desarrollar en todo lo posible una vida autónoma y desarrollo personal
- 10 ... ser consultados y a dar nuestra opinión sobre las cosas que nos atañen y nos afectan

Expresamos nuestro compromiso con el cuidado de nuestra salud y el cumplimiento de los tratamientos, dejándonos aconsejar y cuidar por la familia y los profesionales.

1

Escolta, reflexiona i actua

Activitat 6

Posa't en acció

Introducció al tema: Aquesta activitat consisteix a motivar als alumnes a dissenyar i dur a terme (si és possible) un projecte d'aprenentatge servei amb alguna entitat que treballi amb persones amb malalties mentals.

Recursos: Ordinador amb connexió a Internet per grup (1^a sessió) i una rúbrica per grup i projector o pissarra digital (2^a sessió).

Número de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Duració: Dues sessions.

Metodologia de la activitat: Aquesta activitat es treballarà en dues sessions, el primer pas demana organitzar la classe en grups de màxim tres persones. En aquesta primera sessió s'hauria de fer una anàlisi de l'entorn més proper per conèixer les entitats i associacions que treballen amb aquest col·lectiu. A continuació, es tracta de crear un projecte d'Aprenentatge i Servei, per a més informació poden indagar en la següent web:

<http://www.aprenentatgeservei.org/>

La densitat del projecte depèn la importància que se li vulgui donar posteriorment, ja que per exemple si es vol finalment l'alumnat es pot posar contacte amb algun centre i dur a terme el projecte que s'esculli entre tots, llavors haurà d'estar més treballat.

S'aconsella donar a l'alumnat la següent estructura per a est:

Títol

Destinataris (context)

Objectius (què volem aconseguir?)

Programació (temps que durarà el projecte)

Metodologia (com ho volem fer –breu–, taller, activitats, teòrica, música, etc. I, què farem, quines activitats, etc.?)

Avaluació (quins resultats hem obtingut? hem arribat on volíem?)

1

En la segona sessió es faran les presentacions de tots els projectes creats. Cada grup té un màxim de 5 minuts per presentar i, poden utilitzar la plataforma que vulguin, visual (pwp, vídeo, etc.), o bé amb cartolines, tríptics, ... Es tracta de “vendre” el projecte.

Per realitzar la valoració de cada projecte, cada grup disposarà d'un document rúbrica com la següent:

	Valoració (cada apartat de 0 – 20)
<i>Segueix l'estructura marcada a l'inici (títol, destinataris, programació,...?)</i>	
<i>Es presenta amb claredat?</i>	
<i>És adequat el projecte respecte als destinataris?</i>	
<i>La programació és adequada?</i>	
<i>És original?</i>	

2

Per seguir bategant



Una web

OMS

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

L'Organització Mundial de la Salut ofereix aquest enllaç que ens apropa a conèixer què és la salut mental, quin impacte té en els diferents territoris i quins són els drets de les persones en relació a la salut mental.



Un llibre

El llibre de la marató de tv3

GIRONELL, M. et al. | 2008 | Barcelona, Edicions 62

La Marató de Tv3 va dedicar l'edició de l'any 2008 a les malalties mentals. Per aquella ocasió va editar un llibre en el qual es recollen relats curts de diferents autors a través dels quals el lector es podia aproximar a la realitat més personal dels pacients que pateixen esquizofrènia, depressió o altres afectacions mentals.

Actualment es pot aconseguir a la botiga online de Televisió de Catalunya.

2



Una pel·lícula

El Castor

Director: Jodie Foster | **2011** | **Durada:** 91 min.

Walter Black és un home que pateix una profunda depressió. La seva única via de fuga, el seu únic consol, és una marioneta que representa a un castor, al que tracta com si fos una persona. Perseguit pels seus propis dimonis, Walter, que va anar en un altre temps un reeixit executiu d'una empresa de joguines, emprendreà amb la seva marioneta un viatge de autodescobriment.

Gabrielle

Director: Louis Archambault | **2013** | **Durada:** 104 min.

L'amor de Gabrielle i Martin es veu obstaculitzat perquè els qui els envolten els consideren diferents als altres. Retrat de la lluita d'una jove per aconseguir la seva llibertat sexual i la seva independència.

El lado bueno de las cosas

Director: David O. Russell | **2012** | **Durada:** 120 min.

Després de passar vuit mesos en un centre de salut mental per agredir a l'amant de la seva dona, Pat torna a casa dels seus pares. Encara que està decidit a fer tot el possible per recuperar a la seva exdona, la situació canvia quan coneix a Tiffany, una noia amb problemes i mala reputació. Malgrat la mútua desconfiança inicial, aviat sorgeix entre ells un estret vincle que els ajudarà a trobar el costat bo de les coses, a part apareix el ball com autoteràpia.

Locas de alegría

Director: Paolo Virzì | **2016** | **Durada:** 111 min.

Beatrice és una comtessa xerraire i milionària que està convençuda de trobar-se entre els cercles íntims dels líders polítics mundials. Per la seva banda Donatella és una jove tatuada, vulnerable i introvertida, embolicada en el seu propi halo de misteri. Ambdues són pacients de Villabiondi, una delirant institució psiquiàtrica.

2



Un material didàctic

PROYECTO CHAMBERLIN

<http://www.proyecto chamberlin.org>

Proposta pedagògica a partir d'un còmic que proporciona informació sobre l'esquizofrènia i els seus tractaments, així com també una lluita contra l'estigma que suposa aquesta malaltia.



Un estudi

Estigma y enfermedad mental

MUÑOZ, M [et al.] | 2009 | Madrid: Editorial Complutense

<http://biblioteca.ucm.es/ecsa/9788474919806.pdf>

Recerca sobre la discriminació que sofreixen les persones amb malaltia mental i el seu impacte, que proposa actuacions per sensibilitzar a la societat cap a aquesta realitat.

Estudio sobre el estigma asociado a la enfermedad mental

IZQUIERDO, B. | 2015 | La Laguna: Universidad de La Laguna

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2191/ESTIGMA%20SOCIAL%20EN%20SALUD%20MENTAL.pdf?sequence=1>

Aquest estudi de tipus descriptiu i correlacional té com a objectius analitzar l'estigma associat a la malaltia mental en dues mostres, familiars de malalts i població general, així com analitzar si existeixen diferències entre ambdues en relació a determinades variables relacionades amb l'estigma (creences, actituds i conductes).



Una institució

Obertament

<http://obertament.org/>

Projecte que agrupa agents socials de la salut mental i que rep el suport de les institucions públiques. Durant els darrers anys han elaborat diferents campanyes de lluita contra l'estigma.

Activament

<http://www.activament.org/>

Una entitat creada, gestionada i dirigida per les pròpies persones diagnosticades d'un trastorn mental.

3 Pistes Metodològiques

Activitat 1

Idees inicials

Es tracta d'una activitat inicial, pensada per realitzar-se abans de visionar els vídeos i abans de realitzar més activitats sobre l'àmbit. L'objectiu és conèixer amb quines idees preconcebudes parteixen els alumnes i alumnes, de manera que, una vegada realitzades les diferents activitats i visualitzats uns quants batecs, es pugui veure quins canvis s'han produït i, prendre consciència de l'evolució del concepte. També pot ser un bon exercici apuntar les idees que sorgeixen i recuperar-les una vegada treballat l'àmbit amb major profunditat.

És important deixar clar que no hi ha respostes correctes ni incorrectes. Tot el que surti és fruit de les idees preconcebudes que tenen els joves i dels estereotips socials que existeixen sobre la malaltia mental, a partir de la imatge que es dona en els mitjans de comunicació, pel·lícules, etc. Per tant, el més interessant és animar-los a ser al màxim de sincers, encara que això impliqui ser políticament incorrectes. El professorat ha d'actuar com a guia per trencar els estigmes.

Activitat 2

Frases per pensar

Per dur a terme aquesta activitat seria recomanable que els alumnes hagin visionat algun batec en el qual hagin vist algun usuari parlant en primera persona, a part de voluntaris o treballadors, ja que d'aquesta manera podran opinar a partir d'algun cas concret i no des dels estereotips que tenen.

És adequat imprimir les frases i repartir-les aleatòriament, ja que d'aquesta manera estan representats diferents punts de vista, la qual cosa permetrà veure aquesta realitat d'una manera més global i tenint en compte la seva complexitat. És important convidar als joves a anar més enllà de la frase superficial. Les preguntes poden anar encaminades a fer-los veure aquesta frase des dels diferents punts de vista, saber què emocions pot despertar en cadascun, quines necessitats són les que s'estan expressant en el fons. Un altre aspecte important serà animar-los a reflexionar sobre el autoestigma, és a dir, la imatge que tenen els usuaris d'ells mateixos i com això els està limitant. I parar-nos a pensar també sobre el nostre propi autoestigma en diferents facetes de la vida.

3 Pistes Metodològiques

Activitat 3

Peril·losos de per vida: desmuntant tòpics

Aquesta activitat té com a objectiu conèixer quina és l'opinió majoritària en el seu entorn en relació a la salut mental, ja que aquesta informació els permetrà saber després en quins aspectes es pot incidir per trencar l'estigma que rodeja aquest col·lectiu.

És interessant que l'enquesta posi èmfasi en els estereotips més estesos socialment per corroborar fins a quin punt estan presents (per exemple, el tema de la peril·lositat de les persones amb problemes de salut mental, que són malalties irreversibles, que l'única solució passa per tenir aquestes persones tancades, etc.). Es poden fer servir com a referència els conceptes que han sortit a la primera activitat en la qual s'han recollit les idees inicials de les quals parteixen ells. Aquesta activitat és més adequada per als cursos de segon cicle de l'ESO i Batxillerat. En el cas de 4t d' ESO o Batxillerat, fins i tot es podria proposar aquesta activitat com a tema per al treball de recerca si es mostren motivats i volen aprofundir-hi.

L'elaboració d'una enquesta requereix d'un treball interdisciplinari, ja que combina coneixements adquirits en les àrees de llengua, matemàtiques, informàtica i ciències socials. Per aquest motiu, es proposa que es realitzi de manera coordinada amb el professorat d'aquestes àrees, per tal que els permeti aplicar els coneixements adquirits en les diferents matèries.

Per tant, abans d'iniciar aquest projecte seria recomanable que els i les joves rebessin una formació en relació a com s'elabora una enquesta d'opinió, com realitzar un buidatge i processament de les dades i finalment com interpretar-les. Tot i això, el docent pot escollir el grau d'aprofundiment que vol realitzar. Es pot visitar el blog de l'institut Costa i Llobera per agafar idees:

<http://blocs.xtec.cat/filocostaillobera/files/2012/09/encuestas.pdf>

Una vegada realitzada l'enquesta i obtinguda aquesta informació es pot encoratjar a l'alumnat a realitzar una exposició, unes jornades, un panell informatiu o un dossier destinat a la comunitat educativa per sensibilitzar-los sobre aquesta qüestió i donar la volta a alguns estereotips que han detectat que encara existeixen. Per a això, pot ser molt útil l'ús d'alguns batecs sobre l'àmbit.

Recordar que totes les activitats estan relacionades, per tant, és interessant utilitzar les idees principalment de les activitats 1 i 2 per complementar aquesta. I, precisant la definició donada per l'OMS ja que és important saber de què estem parlant quan parlem de salut mental. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), la va definir en el 2007 com:

"Estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la comunitat."

3 Pistes Metodològiques

Activitat 4

“La que se avecina...”

En aquesta activitat es treballa i analitza críticament una sèrie actual de televisió. Seria bo que abans de realitzar aquesta activitat es ressaltés que l'objectiu no és anar en contra d'aquesta producció televisiva ni dels seus espectadors, sinó adonar-se que les paraules no són neutres i que allò que fem i diem té un impacte important. Per altra banda permetrà traslladar a l'alumnat la responsabilitat de ser crítics amb allò que veuen.

És important poder llegir posteriorment la carta que va realitzar la FEAFES per adonar-se de si s'ajusta o no amb el que ells i elles havien percebut.

Per tal d'ampliar el debat seria interessant plantejar també les qüestions relacionades amb la idoneïtat o no de fer humor de qualsevol realitat. No es busca respostes correctes o incorrectes, sinó una justificació del punt de vista dels joves que els permeti adonar-se de l'impacte que poden tenir certes bromes en les persones que en són objecte.

També de veure que hi ha sensibilitats diferents entorn de la salut mental i que sovint estan relacionades amb la proximitat que cadascú té d'una realitat i que qui realitza la programació no pot controlar l'impacte que tindrà en cada ciutadà. A més a més també es pot encaminar la reflexió sobre el paper que tenen a nivell social els mitjans de comunicació i sobre quin ha de ser l'equilibri entre entreteniment i sensibilització social.

Pot ser interessant, consultar la següent pàgina web de l'OMS on explica què es pot fer des dels diferents col·lectius per contribuir a trencar l'estigma sobre la malaltia mental, on justament l'últim paràgraf fa referència a la responsabilitat dels mitjans de comunicació en aquest sentit:

http://www.who.int/features/2005/mental_health/help/es/

3 Pistes Metodològiques

Activitat 5

Jo també tinc drets

Aquesta activitat té com a objectiu reflexionar sobre els drets humans associats a les persones amb problemes de salut mental, per veure fins a quin punt l'estigma que pateix aquest col·lectiu és el pretext per vulnerar en molts casos els drets més elementals de tota persona.

A més de l'anàlisi del decàleg de drets, es pot aprofundir en els drets dels malalts mentals a la pàgina web de l'OMS:

<http://www.who.int/features/qa/43/es/>

Es pot complementar l'activitat amb una recerca en general sobre la salut mental mitjançant la següent web:

<https://consaludmental.org/>

Activitat 6

Posa't en acció

En aquesta activitat es planteja a l'alumnat dissenyar i executar un projecte d'Aprenentatge Servei amb l'objectiu d'acostar tots dos col·lectius i contribuir així a trencar l'estigma que envolta a les persones amb malaltia mental.

És important que l'activitat serveixi per implicar a l'alumnat directament en aquesta realitat. Per fer-ho és important que participin en totes les fases de l'elaboració del projecte (planificació, preparació, i si és possible, execució). Un bon punt de partida pot ser el visionat d'alguns batecs de voluntaris que treballen en aquest àmbit.

Es poden trobar algunes idees clau en la següent guia:

http://www.aprenentatgeservei.org/intra/aps/documents/guia_jove_web.pdf