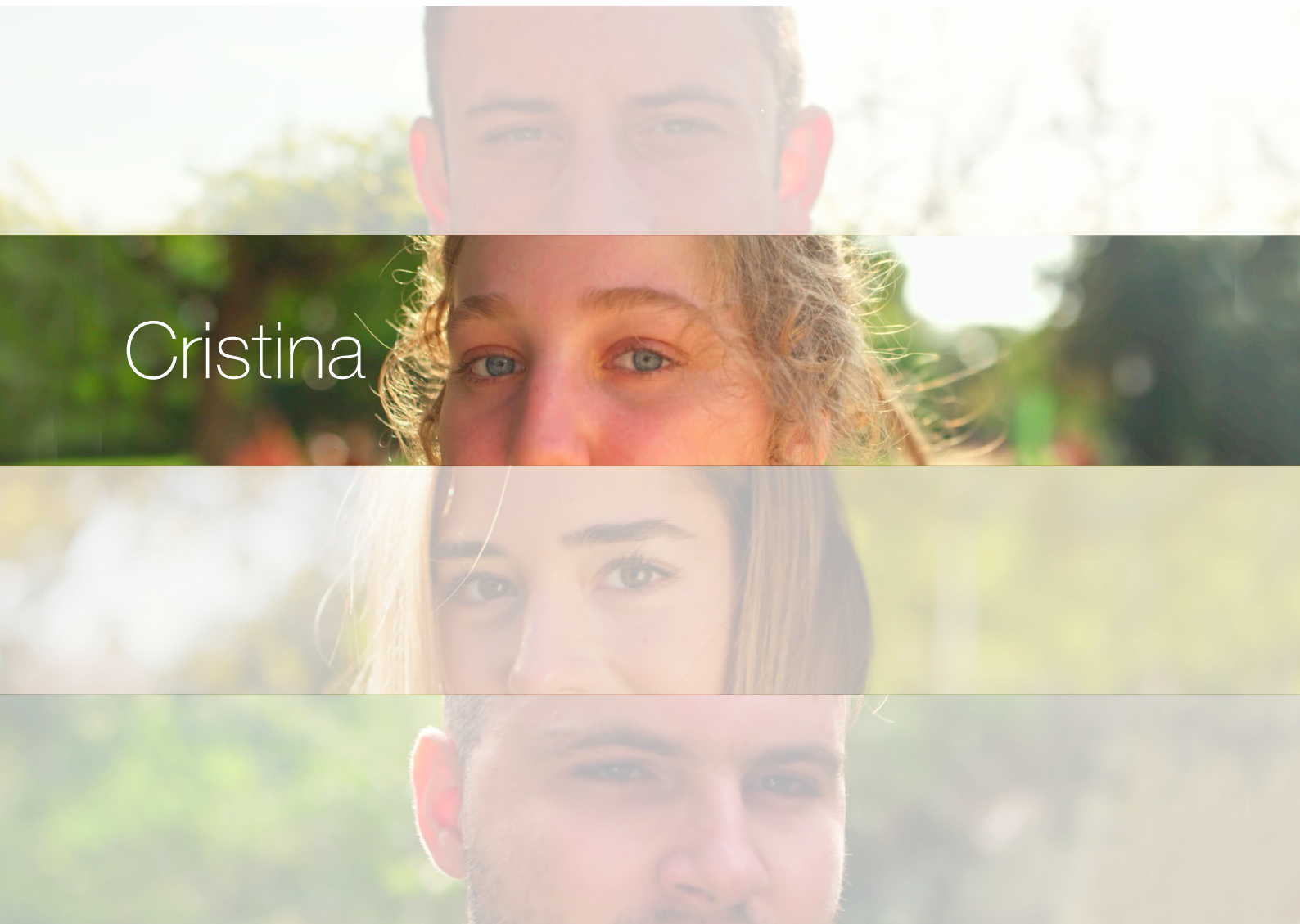


BATECS?

#JoHoCanvioTot

material didàctic



Cristina

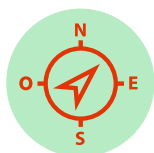
A continuació, trobaràs una sèrie d'activitats per treballar en classe el tema de la salut mental, a partir dels vídeos relacionats. Aquestes activitats tenen com a objectiu conscienciar als alumnes sobre diferents problemàtiques de salut mental, així com eliminar prejudicis i afavorir l'empatia i la comprensió d'aquest col·lectiu per part de l'alumnat.

Aquestes activitats són totalment adaptables a les necessitats i característiques del grup, estan destinades principalment a joves d'entre 12 i 18 anys, encara que poden ser utilitzades per un ampli ventall d'edats, ja que la idea principal és fer reflexionar.

El material educatiu està dividit en dos nivells:



ACTIVITATS



PISTES METODOLÒGIQUES

Salut mental i bullying material didàctic

#JoHoCanvioTot

Cristina

ÍNDEX

1

Apropem-nos

2

És responsabilitat de tothom

3

La teranyina de les virtuts

4

El que ens dona alegria

5

Jo Ho Canvio Tot



Activitat 1

Apropem-nos

Introducció al tema: Cristina pateix ansietat, depressió i Asperger. A més, va patir situacions d'assetjament a l'escola, que li van comportar greus conseqüències. És important conèixer les problemàtiques que presenta una persona per a poder ajudar-la.

Recursos: Projector, pissarra i paper.

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

Durada: 40 minuts aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Abans de visualitzar el vídeo, se'ls demanarà als participants que en grups de 4 persones aproximadament, busquin informació sobre el que és la salut mental, que és una malaltia mental i també, més concretament sobre el que és l'ansietat, la depressió i la síndrome d'Asperger.

A continuació, es posaran en comú les definicions i s'emplenarà una taula amb aquesta informació. Després, se'ls explicarà que veurem un vídeo sobre una noia que té aquestes característiques, i a més ha patit situacions d'assetjament a l'escola, amb aquestes dades els participants hauran d'imaginar-se la situació en la qual es troba i plasmar-la per escrit, contestant a les següents preguntes:

- **Com és la personalitat d'aquesta noia?**
- **Com t'imagines que és la seva vida?**
- **Disposa d'un cercle social ampli?**
- **Com és la relació amb la seva família?**
- **Presenta moltes dificultats en la seva vida diària? Quines?**

A continuació, es procedirà a visualitzar el vídeo. Una vegada visualitzat, es compartiran les diferents redaccions que havien fet al principi sobre com seria la situació de Cristina i es posaran en comú les diferents impressions que els ha transmès el vídeo, es podran fer les següents preguntes per a guiar la reflexió:

- **La història de Cristina es distancia molt de la què us havíeu imaginat?**
- **Què és el que més us ha sorprès?**
- **Què heu sentit veient aquest vídeo?**
- **Us sona la història de Cristina? Coneixeu més casos com el seu?**



Activitat 2

És responsabilitat de tothom

Introducció al tema: El bullying és una greu problemàtica que desafortunadament ocorre amb bastant freqüència en els centres escolars, acabar amb ell requereix la implicació de tothom.

Recursos: Paper.

Nombre de participants: Entre 7 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: A manera d'introducció, es recordaran les següents frases de Cristina:

- “La meva infància no va ser la millor, era bastant dur haver d'anar a classe cada dia perquè o no em parlaven o em parlaven per a insultar-me”
- “Des de molt petita jo no tenia amb qui jugar al pati i estava sola”
- “Els meus pares tampoc es van saber adonar dels senyals que jo tenia, no van veure que quan jo anava al parc venia plorant a la meva mare per a dir-li: Mama, mama, vull anar a casa...els hi donava igual i ho continuaven fent”
- “Em sentia sola en el col·legi, fora de casa i a casa”
- “S'hauria de conscienciar més a pares i a profes perquè en anuncis que he vist del Ministeri d'Educació que diuen als nens que no callin quan veuen situacions de bullying, llavors tota la responsabilitat de que això no passi és dels nens?”

A continuació, se'ls demanarà a 7 participants voluntaris que representin la següent situació:

El director/a del col·legi convoca una reunió a causa de què s'ha detectat un possible cas de bullying en el col·legi: hi ha un alumne que molesta i insulta a un altre, els dos són del mateix curs, però de diferents classes.

El director/a convoca als professors de totes dues classes, als dos alumnes i als seus pares a la reunió per a tractar de trobar una solució al problema entre tots.

Els personatges seran els següents:

- **Director/a:** Està molt conscienciat amb el tema del bullying i vol trobar una solució que satisfaci a totes les parts.
- **Professor/a de l'alumne assetjador:** És conscient del problema des de fa temps, però com no sap com afrontar-lo, opta per treure-li importància i dir que són “coses de nens”.
- **Professor/a de l'alumne assetjat:** No va saber veure els senyals de l'assetjament, culpa al seu alumne i a la resta de la classe de no haver-li contat el que estava passant abans.
- **Pare/Mare de l'alumne assetjador:** Defensa al seu fill/a ultrança, acusa a la resta d'estar exagerant la situació, i afirma que l'altre alumne “segur que també el molestava”.
- **Pare/Mare de l'alumne assetjat:** Encara que se senten malament per la situació per la qual està passant el seu fill, no volen deixar-se portar per la ràbia i, igual que el director busquen posar fi a aquesta situació de la manera millor possible, sense assenyalar culpables i intentant posar-se en el lloc de les altres persones implicades.

- **Alumne assetjador.** No reconeix la seva participació en tot això, i culpa a l'altre alumne dels seus actes, recolzat pel seu pare/mare.
- **Alumne assetjat.** Es mostra espantat i insegur, té por que després de la reunió l'assetjament vagi a pitjor i per això no explica res i intenta treure-li importància a l'assumpte.

Una vegada repartits els personatges de manera individual (la resta de la classe sabran el personatge que representen, però no sabran quina és la posició que cadascun adopta davant el conflicte), se'ls deixarà un temps per a preparar-se i se'ls donarà la següent consigna: Entre tots han d'aconseguir posar-se d'acord i trobar una solució al problema. Mentrestant la resta de la classe haurà d'observar la situació i contestar una sèrie de preguntes que tinguin que veure amb ella.

Una vegada finalitzada la representació, els alumnes observadors posaran en comú les seves respostes. Després, se'ls faran una sèrie de preguntes als participants:

- **En el cas que hagin aconseguit arribar a un acord: Ha estat fàcil posar-vos d'acord i trobar una solució que els semblés bé a tots?**
- **Per què costa tant posar-se d'acord amb aquests temes?**
- **Com us heu sentit representant aquesta situació?**
- **Creieu que els pares i els professors posseeixen la informació i les eines necessàries per a afrontar aquest tipus de situacions?**
- **Creieu que és correcte que tota la responsabilitat recaigui en els alumnes davant aquesta mena de fets?**
- **Creieu que aquesta situació es dona amb bastant freqüència en els col·legis? Perquè?**
- **Com penseu que podem facilitar la comprensió i l'empatia davant aquestes circumstàncies?**
- **L'actitud de quin personatge o personatges us ha semblat que era la més apropiada per a resoldre aquest conflicte?**
- **L'actitud de quin personatge o personatges us ha semblat que posava més obstacles a l'hora d'intentar arribar a un acord?**

Finalment, es farà una reflexió final en la qual es recalcarà que, davant aquestes situacions d'assetjament en l'àmbit escolar, és important que tant pares com professors, alumnes i altres membres de la comunitat educativa participin activament per a resoldre-les.



Activitat 3

La teranyina de les virtuts

Introducció al tema: A causa de les situacions d'assetjament que va haver de viure Cristina en el col·legi, la seva autoestima es va veure greument afectada. És important poder detectar les qualitats positives en els altres, així com en nosaltres mateixos.

Recursos: Madeixa de llana.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: 45 minuts aproximadament.

Metodologia de l'activitat: En primer lloc, es recordaran les següents frases de la protagonista:

- “La meva existència no té cap rellevància”
- “Creia que jo no mereixia tenir amics, jo no mereixia que a algú li importés”

A continuació, se'ls demanarà als alumnes que es posin en cercle, i se'ls explicarà el joc: la primera persona que comenci haurà d'agafar la madeixa de llana, enrotllar-se la punta del fil en el dit i passar la madeixa a la persona que tingui davant, recalcant una qualitat positiva d'aquella persona al seu torn. Per exemple: és una persona divertida o sempre m'ajuda quan ho necessito...aquesta persona al seu torn haurà de fer el mateix i passar-s'ho a la persona que es trobi al costat de la persona que s'ho ha passat i així successivament, creant una espècie de teranyina.

Quan la madeixa hagi passat per totes les mans, s'haurà de desfer seguint l'ordre contrari, és a dir, hauran de passar-li la madeixa a la persona que se la llançat abans i dir una cosa positiva d'ella, i així successivament fins que la teranyina desaparegui i tothom hagi participat.

Finalment, es farà una posada en comú entre tots i es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- Com us heu sentit?
- Us ha agradat el que us han dit?
- Us ha costat fer els compliments o rebre'ls? Perquè?
- Penseu que és important que valorem les qualitats dels altres i el que ens aporten?
- Tots posseïm qualitats positives?
- Per què a vegades ens costa tant veure les nostres qualitats?
- Què pot passar si no sabem veure el bo que tenim?



Activitat 4

El que ens dóna alegria

Introducció al tema: Una de les passions de Cristina és escriure, aquesta afició li ha ajudat a expressar el que portava dins i a sentir-se bé amb si mateixa. És molt important que nosaltres també trobem allò que ens fa feliços.

Recursos: Paper.

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

Durada: 40 minuts aproximadament.

Metodologia de l'activitat: En primer lloc, es recordaran les següents frases de Cristina:

- **“Jo i la literatura tenim una amistat molt gran”**
- **“La poesia l'escrivia molt en aquesta època per a expressar tot el que sentia”**

A continuació, es realitzarà la següent dinàmica: se'ls demanarà als alumnes que dibuixin en un paper el seu propi escut personal, en ell han de representar-se aquelles aficions o aspectes que creguin que se'ls hi dóna bé i els hi agrada realitzar en el seu temps lliure, l'escut es dividirà en quatre parts i en cadascuna de les caselles es representa un sol aspecte. Una vegada hagin acabat exposaran els seus escuts a la resta de la classe, explicant per què han decidit fer el seu escut d'aquesta forma i el significat del que han posat en cada casella. Es poden fer les següents preguntes per a guiar la reflexió:

- **Què t'aporta realitzar aquesta afició?**
- **Creus que se't dóna bé realitzar aquella afició?**
- **T'agradaria dedicar-te en un futur a això?**

Finalment, es farà una reflexió final entre tots, es podran fer les següents preguntes:

- **Com us heu sentit realitzant aquesta activitat?**
- **Us ha costat fer l'escut?**
- **Quines similituds i diferències heu trobat amb els escuts dels vostres companys?**
- **Com ens ajuda tenir passatemps en el nostre dia a dia?**
- **En el cas de Cristina, de quina manera l'ajudava a ella escriure?**



Activitat 5

Jo Ho Canvio Tot

Introducció al tema: Davant els problemes cal posar solucions. El bullying com el que va patir Cristina en el col·legi és una greu problemàtica que continua estant molt vigent avui dia, si volem acabar amb ell tots hem de posar de la nostra part.

Recursos: Paper, càmeres, espais per a poder gravar.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Diverses sessions.

Metodologia de l'activitat: Primer, es recordaran les següents frases de la protagonista:

- “Els pitjors moments del col·legi recordo que eren a l'hora de fer grups per a fer un treball i el pati, el pati era un infern”.
- “La meva infància no va ser la millor, era bastant dur haver d'anar a classe cada dia perquè o no em parlaven o em parlaven per a insultar-me”
- “Em sentia sola en el col·legi, fora de casa i a casa”

Durant aquesta sessió i les sessions següents, en grups de 4 persones aproximadament hauran de realitzar un vídeo per a conscienciar sobre aquest tema, en aquest vídeo s'haurà de reflectir una situació de bullying i de quina manera es pot ajudar des de cadascuna d'aquestes perspectives (a cada grup li tocarà una diferent):

- **Pròpia**
- **Administració**
- **Entitats**
- **Societat**

Els alumnes hauran de reflexionar sobre les activitats de sensibilització realitzades anteriorment en classe per a poder realitzar els vídeos de la millor manera possible.

En les sessions següents, s'exposaran aquests vídeos i es realitzaran les següents preguntes per reflexionar:

- **Què heu après durant les sessions anteriors?**
- **Us ha costat gravar el vídeo?**
- **Com us heu sentit durant l'enregistrament dels vídeos?**
- **Creieu que és important dur a terme aquest tipus d'iniciatives dins del col·legi?**
- **Què podem fer nosaltres perquè aquestes situacions d'assetjament no es repeteixin en el nostre dia a dia?**
- **Per què creieu que és tan difícil acabar amb el bullying?**
- **Penseu que la societat és conscient realment del que és el *bullying i les implicacions que porta amb si?**
- **En el cas de Cristina, de quina manera li ha afectat a ella viure aquestes situacions de bullying a nivell personal i social?**



Activitat 1

Apropem-nos

Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes en primer lloc coneguin que és la salut mental, la definició de malaltia mental i, més concretament, quines són les diferents problemàtiques que presenta Cristina, amb l'objectiu que les coneguin i després s'imaginin com seria la situació de la protagonista, sense aportar més dades que les ja esmentades, amb la finalitat de que després de visualitzar el vídeo, se'ls hi pugui desencaijar la idea que s'havien fet al principi sobre una persona amb aquestes característiques concretes.

Model de taula:

Salut mental: La salut mental inclou el nostre benestar emocional, psicològic i social. Afecta la forma en què pensem, sentim i actuem quan enfrontem la vida.
Malaltia mental: Les malalties mentals són afeccions greus que poden afectar a la manera de pensar, a l'estat d'ànim i al comportament d'una persona. Poden ser ocasionals o de llarga durada. Poden afectar la seva capacitat de relacionar-se amb els altres i de funcionar cada dia.
Depressió: La depressió és un trastorn mental freqüent, que es caracteritza per la presència de tristesa, pèrdua d'interès o plaer, sentiments de culpa o falta d'autoestima, trastorns del somni o de l'apetit, sensació de cansament i falta de concentració.
Ansietat: Estat mental que es caracteritza per una gran inquietud, una intensa excitació i una extrema inseguretat.
Síndrome d'Asperger: La síndrome d'Asperger és un trastorn del desenvolupament que s'inclou dins de l'espectre autista i que afecta a la interacció social recíproca, a la comunicació verbal i no verbal i implica una resistència per a acceptar el canvi, inflexibilitat del pensament, així com posseir camps d'interès estrets i absorbents.

Referències bibliogràfiques:

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

<https://www.who.int/topics/depression/es/#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,cansancio%20y%20falta%20de%20concentraci%C3%B3n.>

https://www.asperger.es/sindrome_asperger_infancia_sintomas.

[html#:~:text=El%20s%C3%A9ndrome%20de%20Asperger%20es,de%20inter%C3%A9s%20estrechos%20y%20absorbentes.](https://www.asperger.es/sindrome_asperger_infancia_sintomas.html#:~:text=El%20s%C3%A9ndrome%20de%20Asperger%20es,de%20inter%C3%A9s%20estrechos%20y%20absorbentes.)



L'objectiu del joc de rol és conscienciar sobre el que implica viure una situació de bullying en l'àmbit escolar i la importància de que totes les parts siguin capaces de reconèixer la problemàtica i treballin de manera conjunta per a erradicar-la.

Model de fitxa d'observació:

	Director/a	Professor/a alumne assetjador	Professor/a alumne assetjat	Pare/Mare alumne assetjador	Pare/Mare alumne assetjat	Alumne assetjat	Alumne assetjador
¿Quina és la seva actitud?							
¿Quins arguments utilitza per a defensar la seva pos-tura?							
¿Quines solucions proposa?							
Acord al qual han arribat:							



Activitat 3

La teranyina de les virtuts

Amb aquesta dinàmica es pretén que, de manera amena i divertida, els participants siguin capaços de reconèixer les qualitats positives dels altres i el que ens aporten. També es pretén demostrar la importància que té per a nosaltres poder sentir-nos estimats pel nostre entorn, ja que la valoració que els altres fan sobre nosaltres influeix enormement en la nostra autoestima.

És important que participin tots els alumnes, també pot participar el professor/a si es creu convenient, cal recordar que només es poden dir coses positives de l'altra persona, encara que ens costi i que el joc no es pot acabar fins que tots els alumnes hagin participat en ell.



Activitat 4

El que ens dona alegria

En aquesta activitat es pretén que els alumnes identifiquin aquelles aficions que els fan felices i els beneficis que els hi aporten a nivell personal d'una manera creativa i lúdica, perquè quan se'ls hi presentin dificultats puguin mantenir la motivació per a seguir endavant i sentir-se bé amb si mateixos, tal com fa Cristina quan escriu.

Hem d'assegurar-nos que tots els alumnes participen i realitzen el seu escut d'armes, aquest escut es pot representar mitjançant dibuixos, fotos, retalls, etc. Cal donar-los llibertat als alumnes perquè s'expressin de la manera en la qual més els hi vingui de gust o se sentin còmodes, potenciant d'aquesta manera la seva creativitat.

També hem de guiar-los si presenten dificultats o dubtes a l'hora de fer l'escut i poder donar-los un feedback positiu sobre el que han fet a tots, per a que se sentin secundats i satisfets amb el seu escut, i d'aquesta manera, poder augmentar la seva motivació.

Cal recordar als alumnes que, encara que només siguin simples aficions, és a dir, que, si no volen o no poden dedicar-se a això en un futur, no importa, perquè són igual de necessàries per a sentir-se bé i és molt convenient que les continuïn practicant.

És important deixar el temps adequat perquè tots els alumnes puguin acabar el seu escut, i seria recomanable que també participés el professor/a per tal de motivar la participació de l'alumnat i afavorir l'apropament amb ells.



Activitat 5

Jo Ho Canvio Tot

En aquesta activitat es pretén que, a partir de les anteriors activitats de sensibilització realitzades en classe, els alumnes siguin capaços de reconèixer la importància d'una problemàtica tan greu com la que constitueix el bullying, i a partir d'aquí poder mostrar estratègies, eines o recursos per a combatre-ho d'una manera creativa i lúdica, com la realització d'un vídeo.

És molt important la supervisió del professorat en la realització dels vídeos, que haurien d'estar basats en les idees següents:

- **El bullying és una problemàtica social**
- **En l'àmbit escolar, tots els membres de la comunitat educativa han de treballar conjuntament per a erradicar-ho, ja que és responsabilitat de tots acabar amb aquesta problemàtica.**
- **El bullying comporta greus conseqüències per a la salut mental i l'autoestima d'una persona**
- **Tots en algun moment de la nostra vida podem patir bullying, no es necessita cap raó perquè algú et comenci a assetjar.**
- **Cal conscienciar i sensibilitzar a la població per a poder acabar amb aquesta xacra.**
- **Cal proporcionar la informació i les estratègies adequades per a tractar el bullying a pares i a professors.**

Seria recomanable que es poguessin oferir els espais del col·legi i el temps de realització dels vídeos a classe, així com poder proporcionar el material necessari per a la seva realització, també seria interessant que no totes les situacions representades es basessin en l'àmbit escolar, sinó que també es pogués veure com aquestes situacions d'assetjament se succeeixen en molts més àmbits.

En el cas en el qual per falta de temps o recursos no es veiés viable la realització dels vídeos, es poden dur a terme un altre tipus d'activitats: realitzar un mural, dur a terme projectes, que els alumnes donessin xerrades sobre el tema...

Seria recomanable que els vídeos realitzats es mostressin a les famílies, al professorat i a la resta de la comunitat educativa, ja sigui penjant els vídeos en la pàgina web del col·legi o en les seves xarxes socials, mostrant-los en jornades de portes obertes, reunions, esdeveniments especials, etc.



latidos-sjd.org

 [yocambiotodo](https://www.instagram.com/yocambiotodo)