

BATECS?

#JoHoCanvioTot

material didàctic



Guillem

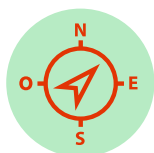
A continuació, trobaràs una sèrie d'activitats per treballar en classe el tema de la salut mental, a partir dels vídeos relacionats. Aquestes activitats tenen com a objectiu conscienciar als alumnes sobre diferents problemàtiques de salut mental, així com eliminar prejudicis i afavorir l'empatia i la 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 Noves addiccions material didàctic

#JoHoCanvioTot Guillem

ÍNDEX

1

Què són les noves addiccions?

2

Observem

3

Això no és un joc

4

Compta amb mi

5

Què és el que et mou?

6

Jo Ho Canvio Tot



Activitat 1

Què són les noves addiccions?

Introducció al tema: Les noves addiccions estan a l'ordre del dia, cada vegada sorgeixen més casos de joves que presenten aquest problema, aquest és el cas de Guillem.

Recursos: Paper, pissarra i projector.

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

Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: En primer lloc, se'ls demanarà als alumnes que escriguin les tres primeres paraules que se'ls ve al cap quan escolten la paraula "noves addiccions", se'ls hi deixaran dos minuts per a pensar-ho.

Després, cada alumne llegirà en veu alta les seves respostes i s'apuntaran en la pissarra, entre tots hauran de decidir quines d'aquestes paraules són les que creuen que encaixen més amb el terme.

A continuació, es crearà una definició única entre tots. Quan ja estigui feta aquesta definició, es llegirà la definició oficial. Després, en grups de 4 persones aproximadament, hauran de buscar informació sobre els tipus d'addiccions que existeixen i emplenar una taula, posteriorment un representant de cada grup llegirà les seves respostes en veu alta i es posaran en comú.

Poden buscar informació en els següents enllaços:

<http://www.apalmadrid.org/nuevasadicciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas.>

<https://psicologiymente.com/drogas/tipos-de-adicciones>

<https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/>

Finalment, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Coneixíeu el concepte de noves addiccions?**
- **La definició creada entre tots difereix molt de la definició oficial?**
- **En el cas de Guillem, quin és el tipus d'addicció que presenta?**
- **Coneixeu més casos com el de Guillem?**
- **Què heu après durant aquesta activitat?**



Activitat 2

Observem

Introducció al tema: Guillem ens explica de quina manera va descobrir que tenia una addicció, és important que nosaltres tinguem les eines necessàries per a poder detectar possibles addiccions tant en nosaltres com en el nostre entorn, i actuar en conseqüència.

Recursos: Projector, paper.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Per a començar, es projectaran les definicions dels següents termes: ús, abús, addicció i ús problemàtic.

A continuació, en grups de 4 persones aproximadament hauran de representar una situació en la qual aparegui cadascun d'aquests conceptes. Per exemple: al grup que li ha tocat la paraula addicció, una persona representarà la conducta addictiva, i la resta poden fer de persones de l'entorn que es veuen afectades per l'actitud d'aquesta persona. Després de les representacions, es recordaran les següents frases del protagonista:

- **“Em passava pràcticament tot el dia davant de l'ordinador i les consoles i quan no em deixaven usar cap d'aquestes dues coses, em posava agressiu verbal o físicament”.**
- **“Una pauta que em va dir el doctor va ser que durant un mes estigués comptant les hores que jo estava davant de l'ordinador, i en veure que eren més de 13 hores al dia, aquí jo ja vaig dir que realment tenia un problema”.**

A continuació, es faran les següents preguntes:

- **En el cas de Guillem, quin concepte s'ajusta més a la seva situació?**
- **Quan creieu que una conducta es considera addicció?**

Després, els alumnes hauran de pensar en com podem detectar que una persona té una addicció en els mateixos grups per a després posar-ho en comú en el grup classe.

A partir d'aquí, entre tots es triaran les opcions que es creguin més adequades i es plasmaran en una taula de manera individual, que podran guardar per a ells.



Activitat 3

Això no és un joc

Introducció al tema: Guillem va patir assetjament a l'escola per ser "diferent" i ens explica les greus conseqüències que va patir per això, és important reflexionar sobre perquè succeeixen aquestes situacions i poder tallar-les d'arrel.

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 aquesta activitat, primer es durà a terme una dinàmica la qual consistirà en que a tots els alumnes se'ls repartirà una forma geomètrica diferent: triangle, rectangle i rombe, menys a un al qual se li repartirà una forma geomètrica que no tindrà ningú més: un cercle.

S'hauran d'ajuntar per grups segons la forma geomètrica que els hagi tocat, per tant, el cercle es quedarà sol. Llavors, el professor/a parlarà per separat amb la persona que tingui el cercle i li donarà la següent consigna: Haurà d'intentar integrar-se en algun dels altres tres grups, mentre que, als altres grups, també per separat, els hi dirà que de cap manera han de deixar que el cercle entri en el seu grup.

Una vegada realitzada la dinàmica, es faran les següents preguntes per a reflexionar a la persona que tenia el cercle:

- **Què ha passat durant l'activitat?**
- **Com t'has sentit?**
- **Per què creus que els teus companys no t'acceptaven?**

I a les altres persones se'ls realitzaran aquestes preguntes:

- **¿Qué ha pasado durante la actividad?**
- **¿Cómo os habéis sentido?**
- **¿Cómo creéis que os habríais sentido vosotros si hubierais sido el círculo?**

Finalment, es realitzarien les següents preguntes a tot el grup classe:

- **Creieu que pel simple fet de ser "diferents" les persones tenen més probabilitats de patir assetjament? Perquè?**
- **Com podem ajudar a la persona que està patint l'assetjament?**
- **Què heu après durant aquesta activitat?**

Després es recordaran les següents frases del protagonista:

- **"El fet de ser adoptat i tenir un problema de visió era la típica excusa que posaven per a fer-me bullying"**
- **"Vaig començar a tenir por de sortir de casa i aquí és quan va començar l'aïllament social"**
- **"Vaig posar una carta de suïcidi, em van portar a Urgències i d'aquí va començar el tractament, pel mig hi ha hagut ingressos i diversos psiquiatres".**

Finalment, es farà una reflexió final sobre com l'assetjament al principi pot semblar un joc divertit, però després pot implicar greus conseqüències no sols per a la persona que el pateix, sinó també per al seu entorn, i que el fet de ser diferents no justifica que se'ns assetgi.



Activitat 4

Compta amb mi

Introducció al tema: Guillem ens explica en el vídeo de quina manera establir relacions socials el va ajudar a superar les seves dificultats. És important ser agraïts amb la gent del nostre entorn i cuidar les nostres relacions.

Recursos: Paper

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

Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: En primer lloc, es recordarà la següent frase de Guillem:

- **“Trobar novia em va ajudar a treure'm pors, a sortir més de casa, a parlar més amb la gent i a no tenir por del rebuig**

A partir d'aquí, se'ls demanarà als alumnes que escriguin de manera individual sobre una situació en la qual les seves amistats els hagin ajudat a superar algun obstacle, se'ls deixarà un temps considerable per a redactar-lo.

Després, en grup de 4 persones aproximadament compartiran les seves redaccions i intercanviaran opinions i impressions sobre aquest tema.

A continuació, es compartirà de manera voluntària les redaccions amb el grup classe, i la resta dels alumnes podran preguntar dubtes, compartir el que els ha semblat la redacció de l'altra persona, etc. sempre des del respecte.

Finalment, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Què significa per a vosaltres l'amistat? Quin valor li doneu?**
- **Heu trobat similituds entre els diferents relats? Quines?**
- **És important disposar d'una xarxa de relacions en el nostre dia a dia? Perquè?**
- **Creieu que les vostres amistats us influeixen en la vostra manera de ser? De quina manera?**
- **Relacionat amb el cas de Guillem, de quina manera trobar novia i fer amistats el va ajudar a seguir endavant?**
- **De quina manera us han ajudat les vostres amistats? I viceversa?**
- **Què heu après durant aquesta activitat?**



Activitat 5

Què és el que et mou?

Introducció al tema: Tenir metes i objectius ens ajuda a conèixer-nos millor i a ser conscients del que volem a la nostra vida, en el cas de Guillem tenir metes li permet mirar el futur amb positivitat.

Recursos: Paper.

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, se'ls repartirà una taula als alumnes que han d'emplenar amb un objectiu o meta que tinguin en un futur, aquesta meta hauran de desgranar-la en objectius a curt, mitjà i llarg termini, també hauran d'escriure que accions creuen que haurien de dur a terme per a aconseguir-ho i quins obstacles podrien trobar-se pel camí.

Després, de manera voluntària es comparteixen les respostes amb el grup classe i els alumnes podran compartir les seves opinions, preguntar dubtar, fer suggeriments, etc.

Després, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Veieu factible complir les vostres metes?**
- **En què creieu que us ajuda tenir objectius per a un futur?**
- **Us ha costat emplenar la taula?**
- **Com us heu sentit durant l'activitat?**
- **Què heu après durant l'activitat?**

Finalment, es farà una reflexió final sobre com tenir objectius ens motiva a seguir endavant i la importància de perseguir-los, i anar aconseguint coses a poc a poc.



Activitat 6

Jo Ho Canvio Tot

Introducció al tema: Davant els problemes cal posar solucions, Guillem ens dóna algunes claus per a encaminar-se en el bon camí i superar les nostres dificultats.

Recursos: Paper.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament

Metodologia de l'activitat: Aquesta activitat se centra en conèixer en què consisteixen les noves addiccions, discutir sobre les implicacions que comporta tenir algun tipus d'addicció i proposar petites accions que facin el canvi a millor des d'aquestes perspectives:

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

En primer lloc, es mostrarà el següent vídeo anomenat "Les noves addiccions sense substància" el qual es pot trobar en el següent enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=g7diJpcYGtl&ab_channel=ElDebateDeHoy

A partir d'aquí es realitzaran les següents preguntes:

- **Què són les addiccions sense substància?**
- **Com podem detectar que una persona és addicta a un comportament?**
- **Quines conseqüències tenen aquestes addiccions?**
- **Quines pautes ens dóna María en el vídeo per a ajudar a persones amb addiccions?**

Després, es farà una recopilació de les idees principals del vídeo de Guillem, recordant les següents frases:

- **"Quan acceptes que tens un problema, és quan comences a canviar"**
- **"Jo definiria el tema d'addicció, més com un problema social perquè sempre o gairebé sempre l'addicció als videojocs ve derivada del tema del bullying i de l'aïllament social"**

Finalment, discutiran les seves propostes d'acció en grups de 4 persones aproximadament des de les perspectives esmentades anteriorment, per a després arribar a una conclusió entre tota la classe. Durant les sessions següents, es realitzarà un mural de manera conjunta que reculli aquestes propostes i es penjarà en classe.



Activitat 1

Què són les noves addiccions?

Aquesta activitat serveix per a introduir el tema que es tractarà en les següents sessions i per a explorar els conceptes inicials que defineixen aquesta problemàtica, així com per a identificar els diferents tipus d'addiccions que existeixen i poder detectar-les en el seu entorn més pròxim.

Definició de noves addiccions:

“Són un tipus d'addiccions en les quals no existeix una substància química que estigui directament relacionada amb l'abús i la dependència, com l'alcohol o les drogues. Qualsevol conducta pot ser susceptible de convertir-se en l'objecte d'addicció si es donen les circumstàncies propícies i existeixen factors de vulnerabilitat.”

Model de taula:

Tipus d'addiccions		
Addiccions a substàncies	Addiccions comportamentals	Noves addiccions
Alcohol	Ludopatia (addicció al joc)	Mòbils
Nicotina	Vigorèxia (addicció a l'activitat física)	Videojocs/Videoconsoles
Psicofàrmacs	Addicció a les compres	Internet
Opiàcies	Addicció al sexe	
Esteroides	Addicció al treball	
Cànnabis		

Aquesta taula és orientativa, no necessàriament han d'aparèixer aquests exemples concrets.

Referències bibliogràfiques:

<http://www.apalmadrid.org/nuevasadiciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas.>

<https://psicologiaymente.com/drogas/tipos-de-adicciones>

<https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/>



Activitat 2

Observem

Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes prenguin consciència sobre el que implica tenir una addicció, com aquesta afecta a la persona en el seu dia a dia, i com pot arribar a constituir un greu problema per a ella. Per a això, és important que primer, es puguin aclarir els diferents termes que entren en joc i que poden donar lloc a confusions, perquè posteriorment els alumnes puguin detectar aquestes situacions en la seva vida diària.

L'objectiu de realitzar les petites representacions és que els alumnes puguin conèixer d'una manera més lúdica el significat de cada concepte i les implicacions que poden tenir, a més de poder aclarir els conceptes si és que no s'havien acabat d'entendre.

El sentit de realitzar la taula de manera grupal i que després cadascun la pugui tenir per escrit té a veure amb el fet que puguin fer ús d'ella per a recordar aquestes conductes i detectar-les en el seu dia a dia, si és necessari.

Aclariment de conceptes: Us-Abús-Addicció-Ús problemàtic

- **Ús:** Exercici o pràctica general d'alguna cosa. Usem els objectes segons la seva utilitat i amb una finalitat.
- **Abús:** ús o aprofitament excessiu o indegut d'alguna cosa o d'algú, en perjudici propi o aliè.
- **Addicció:** implica dependència d'una persona cap a alguna cosa (substància o comportament) que suposa un perjudici per a si mateix o per al seu entorn.
- **Ús problemàtic:** pot deure's a un abús (ús excessiu), un mal ús (utilització no adequada o que impliqui perjudicis), no és necessari que impliqui addicció, però sí efectes negatius sobre la persona o sobre el seu entorn.

És important aclarir que l'addicció arriba quan una afició interfereix en la teva vida quotidiana o no es busca aquesta conducta per a passar-ho bé, sinó per a no passar-ho malament.

Model orientatiu de taula

Conductes a observar
Necessitat d'augmentar el temps de realització de la conducta. Canvis importants en els hàbits de vida i/o evitació d'altres activitats.
Descurança de la salut: Disminució de l'activitat física. Afecta al somni i/o alimentació.
Negligència respecte al treball, les obligacions personals, la família i els amics.
Experimentar símptomes d'abstinència (malestar) quan no duu a terme la conducta
Gastar gran part del seu temps en activitats relacionades.
Fracassar en els intents de parar.

Referències bibliogràfiques:

<http://www.apalmadrid.org/nuevasadiciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas>



Activitat 3

Això no és un joc

Amb aquesta activitat es pretén que, a través de la dinàmica, els alumnes prenguin consciència sobre la gravetat del bullying, que al principi pot semblar un joc divertit, però amb el temps, aconseguir que tots sortim malparats.

El joc de rol proposat serveix precisament per a aquest fi, segurament al principi els alumnes s'ho prenen com un joc i es diverteixen, però a mesura que la persona amb el cercle continuï insistint o simplement desisteixi i es quedi sola, el joc ja no sembla tan divertit i es comença a empatitzar amb aquesta persona.

Si s'ha detectat alguna situació de bullying a classe, seria recomanable que la persona amb el cercle fos la persona assetjadora, perquè pogués posar-se en la pell de les seves víctimes. D'altra banda, és important recordar des del principi que això és un exercici de classe, i que no s'han de prendre res a nivell personal, per a evitar que els alumnes es puguin sentir ofesos o ho passin malament, també per a evitar aquest fet estaria bé recordar que no es pot faltar al respecte a ningú.

També, és interessant observar el comportament dels alumnes, per a poder identificar potencials situacions d'assetjament en un futur o per a conèixer com actuarien davant d'aquestes situacions.



Activitat 4

Compta amb mi

Aquesta activitat té com a objectiu que els alumnes prenguin consciència sobre tots els beneficis que ens aporten les nostres relacions socials d'una manera introspectiva, utilitzant la redacció autobiogràfica com a mitjà d'expressió, es pretén que recordin aquells moments en els quals es van sentir secundats i respectats per les seves amistats.

Si es desitja, es poden incloure a la família o a altres agents socials, amb la finalitat de facilitar la reflexió.

Es farà especial èmfasi en la importància d'establir i de cuidar a les nostres xarxes socials, ja que ens aporten molt en el nostre dia a dia i influeixen en la nostra manera de ser i d'afrontar les dificultats.



Activitat 5

Què és el que et mou?

El sentit d'aquesta activitat resideix en què els participants puguin identificar les seves motivacions i metes, per a després poder anar treballant per a aconseguir-les a poc a poc, ja que les nostres aspiracions ens ajuden a mantenir l'esperança i ens donen la motivació necessària per a suportar les nostres dificultats.

És important recordar que els objectius han de ser realistes, està bé pensar en gran, però han d'aterrar els peus en la terra i concretar més, per a no crear falses expectatives. El professor/a pot posar exemples de com emplenar la taula amb la condició d'afavorir la comprensió de l'alumnat.

És convenient recordar que hi ha factors externs que influeixen en la realització dels nostres objectius i no hem de sentir-nos frustrats si no aconseguim algunes de les metes que ens havíem plantejat, ni prendre'ns-ho com un fracàs, ja que cadascun té el seu ritme i les seves circumstàncies que li dificulten o faciliten el compliment d'aquestes metes.

També s'ha de fer especial èmfasi en el fet que no hem de valorar només l'objectiu final, sinó també tot allò que hem aconseguit pel camí, i al principi crèiem impossible.

Model de taula:

EL MEU OBJECTIU
El meu objectiu és:
Per a aconseguir aquest objectiu les meves metes són:
A curt termini (6 mesos)
A mig termini (6 mesos-2 anys)
A llarg termini (a partir de 2 anys)
Per a aconseguir el meu objectiu i les meves metes el que haig de fer és: 1. 2. 3.
Amb quins obstacles puc trobar-me? Puc superar-los? Com?

Referencies bibliogràfiques:

<https://www.debegesa.eus/es/ciudadania/igualdad-de-oportunidades/dinamica-7-metas-y-objetivos-proyecto-profesional-guia-profesorado-debegesa.pdf>



Activitat 6

Jo Ho Canvio Tot

En aquesta activitat es pretén que discuteixin i reflexionin a partir de tot el treballat en les anteriors activitats de sensibilització, amb l'objectiu d'identificar els problemes d'inclusió social del col·lectiu i proposar alternatives assolibles per a atallar-los.

El vídeo serveix per a recordar els conceptes treballats a classe sobre la temàtica de les noves addiccions, d'una manera amena i fàcil d'entendre.

Les propostes que suggereixin els alumnes haurien d'estar basades en les idees següents:

- **Tots podem caure en alguna mena d'addicció.**
- **Hi ha addiccions que no requereixen l'ús de substàncies, però que són igualment perilloses.**
- **Les addiccions solen tenir un origen social, en el cas de Guillem la seva situació ve derivada del bullying que patia.**
- **Les addiccions són un problema de salut mental**
- **És important diferenciar entre els termes ús, abús, ús problemàtic i addicció**
- **Es considera que una persona té una addicció quan una afició interfereix en la seva vida quotidiana o no es busca aquesta conducta per a passar-ho bé, sinó per a no passar-ho malament.**
- **És important detectar aquestes conductes a temps per a poder prevenir-les**

Aquests són alguns exemples de propostes:

- **Pròpia.** Oferir suport emocional i social.
- **Administració:** Realitzar campanyes de conscienciació i sensibilització sobre el tema
- **Entitats:** Oferir acompanyament i atenció psicològica
- **Societat:** Trencar amb els estigmes i prejudicis que acompanyen a aquest col·lectiu.



latidos-sjd.org

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