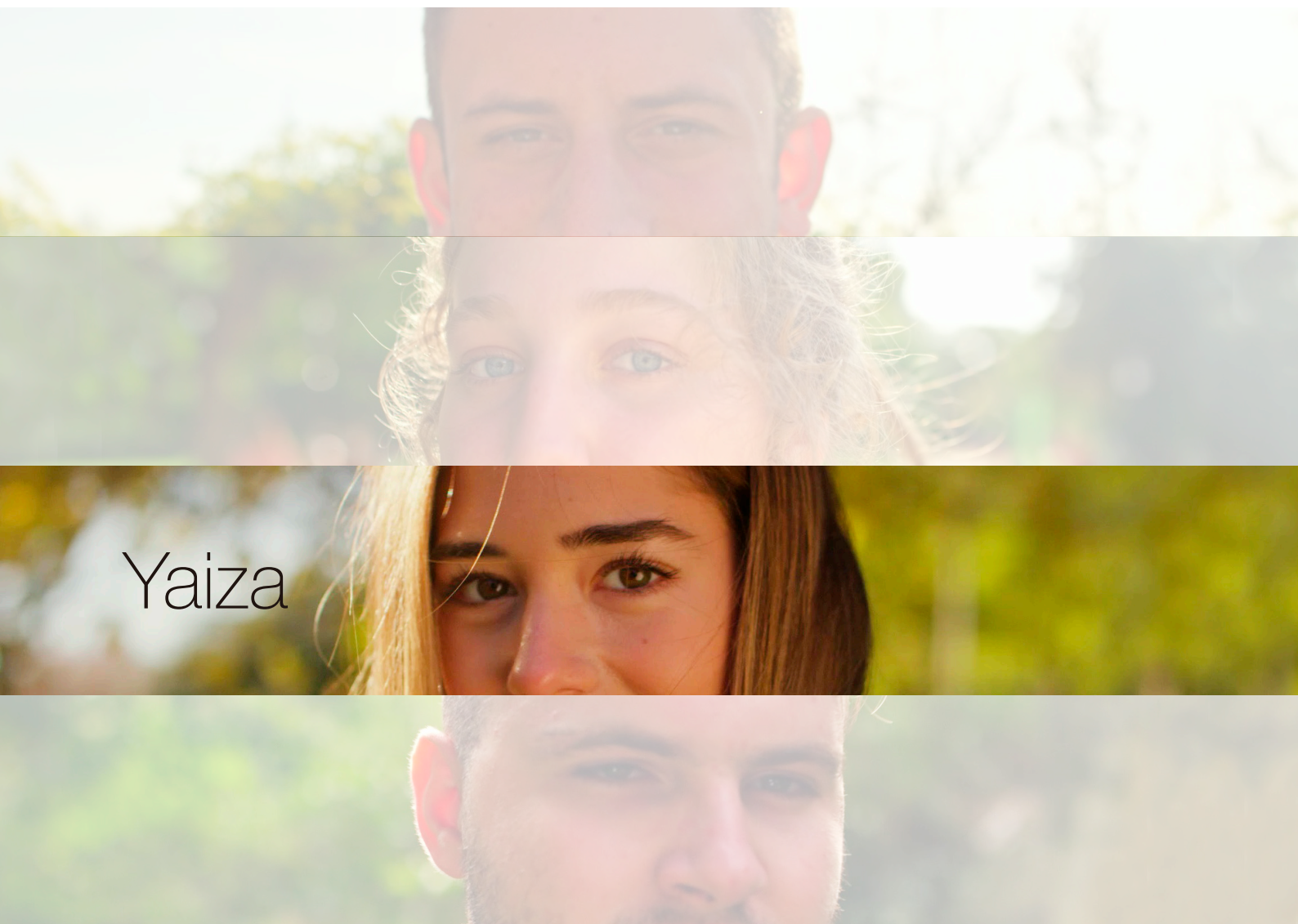


# BATECS?

#JoHoCanvioTot

material didàctic



Yaiza

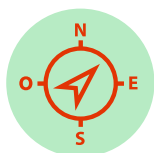
A continuació, trobaràs una sèrie d'activitats per treballar en classe el tema de la salut mental, a partir dels vídeos relacionats. Aquestes activitats tenen com a objectiu conscienciar als alumnes sobre diferents problemàtiques de salut mental, així com eliminar prejudicis i afavorir l'empatia i la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

## #JoHoCanvioTot

Yaiza

### ÍNDEX

**1**

**Què són els TCA?**

**2**

**Demolint mites**

**3**

**M'ajudes?**

**4**

**L'abecedari  
de l'esperança**

**5**

**Col·laborem**



## Activitat 1

# Què són els TCA?

**Introducció al tema:** Per a poder ajudar als altres és necessari poder conèixer i comprendre les problemàtiques que una persona presenta.

**Recursos:** Paper, 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:** Després de visualitzar el vídeo de Yaiza a classe, es demanarà als alumnes que de manera individual escriguin la definició del que ells entenen per trastorns de la conducta alimentària. Quan la majoria hagin acabat, es llegiran alguns exemples en veu alta de manera voluntària.

Després, es crearà una definició entre tota la classe, quan ja estigui feta es passarà a llegir la definició oficial.

A continuació, s'organitzarà la classe en grups de 4 persones aproximadament i es repartiran a cada grup quatre conceptes relacionats amb les possibles causes del TCA. A partir d'aquí, hauran de pensar en com podem prevenir que una persona acabi patint un TCA.

Després, cada grup llegirà les seves propostes i es posaran en comú, aquestes s'apuntaran a la pissarra i es discutiran amb els alumnes.

Finalment, es farà un debat sobre els diferents conceptes que han anat sortint al llarg de l'activitat, es podran fer les següents preguntes orientatives:

- **La definició que havíeu fet al principi de manera individual dista molt de la què heu fet després en grup? I de la definició oficial?**
- **Quines similituds i diferències heu trobat en cada definició?**
- **Coneixíeu el que eren els TCA?**
- **Coneixíeu aquests conceptes que han anat apareixent durant la sessió? Alguns us han sorprès?**
- **Creieu que enteneu millor el cas de Yaiza ara?**
- **Creieu que és important poder saber com ajudar a les persones per a poder combatre la TCA? Perquè?**
- **Què heu après durant l'activitat?**



## Activitat 2

# Demolint mites

**Introducció al tema:** Existeixen molts prejudicis sobre els TCA i les persones que els pateixen, en aquesta activitat desmuntarem aquests mites.

**Recursos:** 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, es recordaran les següents frases de Yaiza:

- “Estem patint per la teva culpa”
- “Això menjant s'arregla”
- “No et cures perquè no vols”
- “La gent em deia que era anorèxica, però realment no ho era, sinó que tenia anorèxia”

A continuació, s'apartaran les cadires i les taules cap a un costat de la classe, perquè els alumnes puguin moure's lliurement, l'activitat consistirà en que el professor/a anirà dient afirmacions sobre els TCA, i els alumnes han de posicionar-se cap a un costat de la classe per a indicar si estan d'acord o anar cap a l'altre costat si estan en desacord amb aquesta afirmació.

Després de cada afirmació, el professor/a preguntarà quins arguments presenta cada bàndol per a haver-se posicionat d'aquella manera i a continuació, explicarà si l'afirmació que ha fet és certa o és falsa i el perquè.

Finalment, es poden fer les següents preguntes per a reflexionar:

- Després d'haver fet aquesta dinàmica, creieu que teniu un major coneixement sobre els TCA?
- És important estar informats per a poder ajudar als altres? Perquè?
- S'han desmentit algunes creences que teníeu sobre els TCA?
- De quina manera els hi poden afectar a persones com Yaiza aquests prejudicis?
- Creieu que hi ha molta gent que creu en aquestes afirmacions? Com podem fer perquè s'adonin de que són errònies?
- Per què si hi ha afirmacions que són incorrectes es transmeten com si fossin veritables? Qui les transmet? Com es modifica aquesta transmissió?



## Activitat 3

# M'ajudes?

**Introducció al tema:** L'entorn familiar és molt important perquè una persona, independentment del problema que pugui tenir se senti secundada i pugui superar les seves dificultats.

**Recursos:** Projector i 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:** Primer, es recordarà la següent frase de Yaiza:

- **“He estat en moltíssims tractaments on he tingut molt de suport psicològic que m’ha ajudat bastant, però fins que el meu entorn familiar i d’amics no ha estat bé i jo no m’he sentit a gust és com que no he pogut fer el pas de seguir les pautes que m’han dit els psicòlegs”.**

A continuació, es dividirà la classe en grups de 4 persones aproximadament i cada grup haurà de representar una escena diferent en relació amb l'entorn familiar d'una persona que presenta algun tipus de problemàtica, el professor/a repartirà de manera aleatòria l'escena a representar per cada grup.

Les escenes a representar es basaran en les següents situacions:

1. **Persona amb TCA.** Viu amb els seus pares i amb els seus germans, els seus pares no es porten bé i estan tot el dia discutint, la persona s'ha adonat de que té un problema, però té por d'explicar-lo als seus pares, perquè no vol causar més discussions entre ells, no obstant això, els seus germans sí que ho saben i la recolzen en tot.
2. **Persona que està patint una situació de bullying en col·legi.** En aquest cas, és fill únic/a i només viu amb el seu pare/mare, al qual veu poc perquè es passa tot el dia treballant fora de casa, sent que no pot comptar amb l'ajuda del seu pare/mare perquè gairebé sempre està absent.
3. **Persona adicta al mòbil y a las redes sociales.** Viu amb els seus pares, ells es van adonar que el seu fill/a té un problema i estan disposats a parlar amb ell/ella i fer el que sigui necessari per a ajudar-lo.
4. **Persona que està vivint una relació tòxica.** Viu amb els seus pares i germans, els quals es van adonar de que el tipus de relació que tenia amb la seva parella era molt tòxica, però aquesta persona no ho veu així i, per tant, no vol acceptar la seva ajuda.
5. **Persona amb problemes d'aprenentatge.** Viu amb els seus pares, a qui els hi ha explicat la seva situació i el que li costa seguir el ritme a l'escola, però ells creuen que si va malament en els estudis és perquè no es “posa” i no s'esforça prou.

**6. Persona amb problemes d'autoestima.** Viu amb els seus pares i el seu germà/na, els quals es van adonar que alguna cosa no anava bé amb aquesta persona, al principi ell/ella no volia obrir-se a contar el que li passava per molt que li insistissin, però al cap d'un temps va decidir buscar ajuda en la seva família, els quals li van oferir el seu suport i ajuda i fins i tot van buscar tractament psicològic per a aquesta persona.

**7. Persona amb autisme.** Viu amb els seus avis, i encara que aquests veuen com el seu nét/a és diferent en molts aspectes als altres nens del col·legi, no li donen molta importància pensen que simplement té una manera de ser estranya o que és molt tímid i que amb l'edat se li passarà.

Se'ls hi deixarà temps per a pensar en com representar la situació que els hi ha tocat, al final de l'escena ha d'aparèixer que decideix fer la persona amb el seu problema, tenint en compte la classe d'entorn en el qual es troba: buscar ajuda o no, tancar-se en si mateixa, decidir explicar el seu problema, decidir millorar la seva situació o quedar-se igual, etc.

Mentre un grup representa la situació que li ha tocat, els altres hauran d'observar i emplenar una fitxa amb uns ítems que els guiïn en aquesta tasca.

Després de que tots els grups hagin representat les seves situacions, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Com us heu sentit representant el vostre paper?**
- **Creieu que l'entorn familiar influeix molt a l'hora de buscar ajuda quan tenim un problema? De quina manera?**
- **Considereu que els familiars posseeixen la informació i les eines necessàries per a ajudar als seus fills/germans/néts, etc. en aquesta mena de situacions?**
- **Com penseu que podem facilitar la comprensió i l'empatia davant aquestes circumstàncies?**
- **Els que heu interpretat el paper de la persona amb el problema, Per què heu decidit prendre aquesta decisió i no altra?**
- **L'actitud de quin personatge o personatges us ha semblat la més apropiada?**
- **L'actitud de quin personatge o personatges us ha semblat la més inapropiada?**

Finalment, es farà una reflexió final sobre la importància de comptar amb el suport de la nostra família i que nosaltres també siguem capaces d'oferir aquest suport a la gent del nostre entorn, així i tot, també cal aclarir que, moltes vegades la família fa el que pot i no té les eines necessàries per a afrontar aquest tipus de situacions, en aquests casos sempre s'ha de buscar ajuda professional, ja que es tracten de problemàtiques que han de ser tractades per especialistes.



## Activitat 4

# L'abecedari de l'esperança

**Introducció al tema:** Yaiza té molt clar que el seu objectiu és ajudar a la gent que l'envolta, tal com la van ajudar a ella en el seu moment, aquest és un objectiu que ens hauríem de plantejar tots, ja que amb les nostres petites accions podem canviar el món.

**Recursos:** Pissarra, cartolina, velcro, retoladors.

**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 Yaiza:

- **“M'encantaria que tota l'ajuda que he rebut durant tot el procés poder-la-hi donar a la gent que ho necessiti, això em faria sentir súper bé, súper realitzada, és el meu objectiu”.**

A partir d'aquí, es crearan grups de 4 persones aproximadament, a cada grup li tocaran unes lletres de l'abecedari i hauran de buscar una paraula relacionada amb com podem ajudar als altres que comenci per aquesta lletra. Per exemple: amb l'A > Animar.

Cada grup haurà d'escriure les paraules en un trosset de cartolina, en la pissarra hi haurà una cartolina gran amb velcro on hauran d'enganxar la paraula en el requadre de la lletra corresponent, d'aquesta manera, quan totes les paraules hagin sortit, quedarà un mural on apareixeran les accions que podem fer per a ajudar a altres persones, a manera d'abecedari. A mesura que vagin sortint les paraules, es discutirà sobre el significat i la pertinència d'aquestes, així com si existeixen altres paraules relacionades que comencin per aquesta lletra.

Després, es penjarà aquest mural en classe perquè tothom el pugui veure, en cas de que no es pugui per falta d'espai, en les següents sessions cada grup farà un petit mural amb les seves paraules que podran decorar com vulguin i després s'aniran col·locant per ordre alfabètic al voltant de la classe.

Finalment, es farà una reflexió final sobre com amb aquesta senzilla activitat, hem trobat moltes accions diferents que podem fer per a ajudar als altres, i la importància d'aplicar-les en el nostre dia a dia.





## Activitat 5

# M'ajudes?

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

Recursos: Projector, paper, cartolina.

**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 recordaran les següents frases de Yaiza:

- “La gent creu que l'anorèxia és que tu et veus gras i no vols menjar o que simplement et preocupa el teu aspecte físic, però realment jo crec que això no és l'anorèxia, sinó que no saps com gestionar els teus problemes i tot es va aquí”
- “Per a mi és com tenir dues veus al cap: una que et diu no mengis o surt a córrer i després tens la teva altra veu de no et pots deixar portar, com segueixis així et pots morir...però realment aquesta veu és tan petita que sempre acaba guanyant la dolenta i fins que tu no vols sortir del problema aquesta veu triga a fer-se potent”

Després, es llegirà una entrevista a María Casas, una supervivent del TCA que explica com va viure la seva malaltia, l'entrevista es pot trobar en el següent enllaç:

<https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/143-entrevista-con-maria-casas>

A partir d'aquí, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- Quin missatge vol transmetre María amb el seu testimoni?
- Què ha estat el que més us ha impactat de l'entrevista?
- Coneixeu més casos com el seu?
- Quines conseqüències té per a la persona patir un TCA?
- Creieu que es disposa d'informació veraç sobre els TCA?
- Creieu que la societat està prou conscienciada amb aquest tema?
- A què creieu que es refereix María quan diu que no lliga l'etapa en la qual va estar malalta amb la seva persona?

A continuació, s'organitzaran en grups de 4 persones aproximadament i hauran de pensar en petites accions que podem fer per a ajudar a persones amb aquesta problemàtica des de les següents perspectives:

- Pròpia
- Administració
- Entitats
- Societat

Després, es posaran en comú les diferents propostes d'acció, es realitzarà un mural que reculli aquestes propostes i es penjarà en classe.





## Activitat 1

# Què són els TCA?

En aquesta activitat es pretén que els alumnes coneguin i tinguin una visió més àmplia del que són els TCA, amb l'objectiu de que reflexionin i siguin conscients de la complexitat existent en aquesta mena de trastorns, en els quals entren en joc una gran varietat d'aspectes, en molts casos desconeguts per a la majoria de nosaltres. També té com a objectiu que els alumnes es plantegin com poden ajudar a persones del seu entorn de manera eficaç que puguin estar patint aquest problema i que disposin d'eines per a fer que la malaltia no empitjori, dintre del possible.

### Definició de TCA:

Els Trastorns de Conducta Alimentària (TCA) són trastorns psicològics greus que comporten alteracions de la conducta alimentària. La persona afectada mostra una forta preocupació en relació amb el pes, la imatge corporal i l'alimentació, entre altres. A causa d'aquestes alteracions alimentàries, es poden desencadenar malalties físiques importants i, en casos extrems, poden arribar a provocar la mort (sent les causes més freqüents el suïcidi o la desnutrició).

### Fitxa de conceptes:

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <b>Alimentació</b>                           |
| <b>Malaltia mental</b>                       |
| <b>Pèrdua de gana</b>                        |
| <b>Preocupació per la imatge</b>             |
| <b>Preocupació per el pes</b>                |
| <b>Problemes de salut física</b>             |
| <b>Pressió social</b>                        |
| <b>Afecta més a dones</b>                    |
| <b>Preocupació per un ideal estètic prim</b> |

És important que, encara que alguns d'aquests conceptes no surtin plasmats en la definició oficial, també els destaquem, ja que estan molt relacionats amb els factors que intervenen en aquesta mena de trastorns.

## Com podem ajudar?

1. **Ser honest, directe i comprensiu.** Parlar amb claredat amb la persona sobre el que hem notat, fer-li arribar la nostra preocupació i fer-li saber que ens agradaria ajudar-la.
2. **Suggerir ajuda professional.** La majoria de la gent respon millor si se li donen diferents opcions. “Perquè no truques a aquesta associació?”, “Podries demanar hora al dietista”, etc. Pots acompanyar a la persona per a obtenir ajuda.
3. **Si es resisteix a rebre ajuda o nega el problema, es que encara no està preparat per a admetre-ho.** No podem obligar a la persona a demanar ajuda, però sí que podem fer-li saber on ha d'anar o trucar per demanar informació o ajuda i reafirmar-li que pot comptar amb nosaltres.
4. **No hem d'intentar canviar el seu comportament.** Ha de ser ell/ella qui ho faci, ja què és la única persona que ho pot canviar. Si ens impliquem massa, podem acabar enfadats i cremats, nosaltres sols no podem aconseguir que una persona es curi, no podem assumir tota la responsabilitat.
5. **No s'ha d'intentar manipular amb xantatges, recompenses, càstigs o culpabilitat.** Aquestes tàctiques no funcionen, la clau està en fer-li sentir a la persona el nostre suport.

## Referències bibliogràfiques:

<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>



## Activitat 2

# Demolint mites

Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes prenguin consciència sobre tots els prejudicis i creences errònies que hi ha entorn als TCA, i com moltes persones amb aquest trastorn han d'escoltar en moltes ocasions, fins i tot diàriament aquest tipus de comentaris. L'objectiu d'aquesta activitat es facilitar la comprensió del col·lectiu i desmentir els mites que tant de mal les fan, els quals, en moltes ocasions, estan molt arrelats en nosaltres de manera inconscient, i sense adonar-nos, podem caure en ells.

### Veritats i mentides sobre el TCA:

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L'anorèxia i la bulímia són els únics TCA                                                              | <b>Fals.</b> A més de l'anorèxia i la bulímia, existeixen uns altres TCA com el trastorn per afartament, el trastorn de la conducta alimentària no especificat (TCANE), el PICA, el trastorn per ruminació i el trastorn per evitació/restricció d'aliments. A més, cada vegada es parla més de nous diagnòstics                                                                                                                                                                                                                                  |
| L'anorèxia és el trastorn més freqüent                                                                 | <b>Fals.</b> Encara que el TCA més conegut sigui l'anorèxia, es diagnostiquen més casos de bulímia i trastorn de la conducta alimentària no especificat que d'anorèxia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sempre que algú pateix un TCA, ha d'estar molt prim                                                    | <b>Fals.</b> En molts casos l'aparença física de la persona que pateix un TCA es troba dins d'uns barems de pes normal. La persona afectada no necessàriament ha d'estar en un infrapes per tenir un TCA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Els TCA no es curen del tot                                                                            | <b>Fals.</b> Al voltant del 50-60% dels casos es recupera totalment, un 20-30% ho fa parcialment, i només un 10- 20% cronifica la malaltia.<br>Encara que en uns certs casos, algunes persones assenyalen la persistència en el temps de determinats símptomes, com la distorsió corporal, alteracions en la conducta alimentària o símptomes psiquiàtrics, la majoria de les persones refereixen millora total sense limitacions per la seva manera de menjar ni pel seu cos, sempre que hi hagi un tractament mèdic i psicològic especialitzat. |
| Algú que pateix un TCA ho té perquè «ho ha buscat»                                                     | <b>Fals.</b> Els TCA són trastorns mentals que ningú tria patir. Són trastorns que provoquen un intens patiment tant a la persona afectada com al seu entorn familiar. Sempre tenen un origen multicausal (un factor sol mai és la causa) en el qual intervenen diversos factors de tipus individual, familiar i social, per la qual cosa el resultat final és que hi ha persones més o menys vulnerables de patir un TCA.                                                                                                                        |
| Afecten més a dones joves                                                                              | <b>Veritat.</b> Els TCA són més habituals en dones (9 de cada 10 casos són dones) i l'adolescència és l'etapa de major risc per a patir un TCA, encara que cada vegada es troben més casos d'homes que ho pateixen, i també es diagnostiquen en persones de totes les edats.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Els afartaments propis de la bulímia i el trastorn per afartament són un problema de força de voluntat | <b>Fals.</b> Quan parlem de bulímia i trastorn per afartament parlem de trastorns mentals que es caracteritzen per la incapacitat de la persona afectada per a controlar la ingesta d'aliments. De cap manera es tracta de falta de voluntat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Els TCA, encara que els superis deixen seqüeles                                                        | <b>Veritat.</b> Els TCA poden deixar seqüeles de tipus psicològic o de tipus físic, depenent de cada persona.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Un bon tractament psicològic i mèdic ajuda a la persona a curar-se                                     | <b>Veritat.</b> El TCA és una malaltia mental i ha de ser tractada com a tal per especialistes en el tema, perquè la persona pugui arribar a curar-se.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

És important no jutjar a l'alumnat que es col·loqui en una posició o una altra, i no donar pistes al principi sobre si una afirmació pugui resultar correcta o incorrecta, ja que la clau de l'activitat és que ells mateixos es puguin adonar de com poden arribar a estar d'equivocats en certs aspectes, també és important preguntar-los per què s'han posicionat d'una manera o de l'altra, per a poder conèixer el grau d'informació que tenen sobre aquesta problemàtica i com poder desmentir-la o afirmar-la en funció dels seus arguments.

### Referències bibliogràfiques:

<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/verdades-y-mentiras-sobre-los-tca/>



## Activitat 3

# M'ajudes?

Amb aquesta activitat es pretén que l'alumnat prengui consciència sobre la importància de comptar amb el nostre entorn familiar a l'hora d'afrontar els problemes, i la influència positiva o negativa que comporta en nosaltres el disposar o no d'aquest suport.

En la reflexió final, és important recalcar que, encara que no comptem amb aquest suport també el podem buscar en el nostre cercle social, cal saber identificar el problema i buscar ajuda si veiem que la necessitem per a poder superar-ho, ja sigui en la nostra família o fora d'ella.

Moltes vegades la família no disposa de la informació ni de les eines necessàries per a ajudar a la persona amb el problema, és important saber buscar ajuda professional.

No obstant això, en la situació 4, també podem veure com ocorre el cas contrari, és a dir, que la família vulgui ajudar, però la persona no vol aquesta ajuda, perquè no veu quin és el problema.

És important recordar-los que aquestes situacions també són bastant freqüents i que moltes vegades les persones del nostre voltant s'adonen d'aspectes negatius sobre la nostra conducta, que moltes vegades nosaltres mateixos no som capaços de veure, perquè els tenim molt interioritzats i normalitzats, per aquest motiu és important escoltar el nostre entorn i acceptar l'ajuda que ens ofereixen.

### Taula d'observació:

|            | Quin es el problema del protagonista? | Quines actituds presenten els personatges? | Quina decisió ha pres el protagonista? |
|------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| Situació 1 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 2 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 3 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 4 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 5 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 6 |                                       |                                            |                                        |
| Situació 7 |                                       |                                            |                                        |



## Activitat 4

# L'abecedari de l'esperança

Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes pensin en maneres d'ajudar als altres de manera amena i divertida, el sentit de que surtin a la pissarra per a enganxar la paraula és per a afavorir el moviment i la motivació en l'alumnat.

Seria convenient que d'alguna manera poguessin veure les paraules que han escrit en la classe, ja sigui penjant el mural, fent uns altres més petits, etc. perquè els alumnes puguin interioritzar millor aquestes paraules i també servirà a manera de recordatori de tot el que podem fer en el nostre dia a dia per a ajudar als altres.

És important que s'esforcin en pensar les paraules, en cas de què els costi molt, se'ls pot ajudar, però només si és absolutament necessari perquè l'ideal és que siguin ells els que facin l'esforç de pensar-lo. En el cas que la paraula que han pensat no sigui pertinent, també se'ls pot ajudar a pensar una altra més pròpia de l'exercici.

Seria recomanable que cada vegada que sortís una paraula, es discutís entre tot el grup la conveniència d'aquesta, i per què l'han triat, perquè tots se sentin participants en el procés de crear el mural i puguin entendre el significat de totes les paraules correctament.

### Exemple d'abecedari:

- A: Animar, alleujar.
- B: Beneficiar, bondat.
- C: Col·laborar, comprendre, cuidar.
- D: Defensar, donar.
- E: Empatia, escoltar.
- F: Facilitar.
- G: Garantir, gratificar.
- H: Hospitalitat, humanitat.
- I: Impulsar, influir.
- J: Justícia
- K: Karma.
- L: Llibertat.
- M: Mediar, mitigar.
- N: Negociar
- O: Orientar, obsequiar.
- P: Protegir, prestar.
- \*Q: Equitat, equilibrar.
- R: Responsabilitat, recolzar, reforçar.
- S: Socórrer, solidaritat.
- T: Tolerància.
- O: Obrar.
- V: Valorar.
- \*\*W: Wellness.
- \*X: Expressar.
- \*I: Informar.
- \*Z: Analitzar.

\* Es poden fer excepcions en algunes lletres i en comptes de buscar paraules que comencin per elles, es pot pensar en paraules que les continguin com és el cas de la q, w, x, i, z.

\*\* Davant la impossibilitat de trobar paraules en català relacionades amb l'ajuda que comencin o continguin la lletra W, es pot optar per una paraula en anglès, en aquest cas \*Wellness, la qual fa referència al procés actiu de prendre decisions conscients per a aconseguir una vida saludable i plena.



## Activitat 6

# Ajudem-nos

Amb aquesta activitat es pretén sensibilitzar i conscienciar a l'alumnat sobre els TCA i la greu problemàtica que constitueixen per a la persona que els pateix. El sentit de llegir l'entrevista és que puguin conèixer de primera mà un testimoni real sobre una persona que ha aconseguit superar la malaltia, i conèixer la lluita que ha hagut de lliurar per a tornar a ser una persona sana.

Aquests podrien ser alguns exemples de propostes d'acció:

- **Pròpia:** Oferir suport emocional i social.
- **Administració:** Proporcionar informació veraç sobre els TCA.
- **Entitats:** Promoure campanyes de sensibilització i de conscienciació sobre el TCA.
- **Societat:** Trencar amb prejudicis i estereotips.

Si no dóna temps a realitzar el mural durant aquesta sessió, es pot realitzar durant les sessions següents.

### Referències bibliogràfiques:

<https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/143-entrevista-con-maria-casas>







[latidos-sjd.org](http://latidos-sjd.org)

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