

Salut Mental i Autocura

Guia del Professorat



Activitats per secundària

Índex

1. Introducció	3
2. Objectius: orientació del mòdul i principis pedagògics	3
3. Activitats principals	
• Activitat 1. Introducció a la salut mental	4
• Activitat 2. L'arbre del benestar	6
• Activitat 3. El meu cercle de suport	8
4. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1. El meu kit d'autocura emocional	10
• Activitat complementària 2. Quin arbre ets tu?	12
• Activitat complementària 3. Escoltar el teu cos	14
5. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	16
◦ Activitat 2. L'arbre del benestar	17
◦ Activitat 3. El meu cercle de suport	19
◦ Activitat complementària 3. Quin arbre ets tu?	21

INTRODUCCIÓ

La salut mental, igual que la salut física, és una part fonamental del benestar adolescent. Aquesta guia està dissenyada per ajudar els docents a abordar temes importants de benestar emocional i autocura d'una manera accessible i eficaç, adaptada als alumnes d'ESO.

Les activitats estan pensades per fomentar la reflexió, el diàleg i el desenvolupament d'eines pràctiques que els adolescents puguin utilitzar en el seu dia a dia. És important que l'alumnat se senti segur per compartir els seus sentiments i experiències en un entorn de confiança.

Recomanem començar cada sessió amb una senzilla "revisió emocional", com ara demanar-los que facin el gest de polze amunt si se senten bé o polze avall si estan una mica preocupats. Això permetrà al professor/a avaluar ràpidament l'estat d'ànim general de la classe i ajustar el focus segons sigui necessari.

Paraules clau

- Salut mental
- Benestar
- Autocura
- Emocions
- Sentiments
- Regulació emocional
- Estrès
- Ansietat
- Gestió de l'estrès
- Suport emocional
- Cercle de suport
- Demanar ajuda
- Persones de confiança
- Hàbits saludables
- Autoconeixement

Resultats esperats mòdul 3

En acabar aquest mòdul, l'alumnat **entendrà millor com funciona la seva salut mental**, serà capaç de **reconèixer les seves emocions i necessitats**, i tindrà **estratègies d'autocura específiques** per gestionar l'estrès i demanar suport quan calgui.



Les idees que compartim en aquest taller són simplement suggeriments sobre com es pot utilitzar el material. Sentiu-vos lliures d'adaptar-lo a les vostres necessitats: podeu dividir el taller en dues parts, distribuir-lo en diversos dies o completar-lo en una sola sessió, el que us resulti més convenient. Coneixeu els vostres alumnes i sabeu què és el millor per a ells.

Així mateix, els materials es poden utilitzar tant en format imprès com digital, segons el que us sigui més pràctic.

A1 Activitat 1: Introducció a la salut mental (15 minuts)

Conceptes principals de l'activitat:

01. Què és la salut mental?

Explicar que la salut mental és tan important com la física i que ens ajuda a sentir-nos bé, a pensar amb claredat i a relacionar-nos millor amb els altres.

02. Emocions bàsiques i complexes

Introduir conceptes sobre emocions que són més complexes d'entendre o gestionar, com el rebuig, la culpa i l'ansietat.

03. Tenir cura de la salut mental és normal

Ajudar els joves a entendre que cuidar la seva salut mental és una cosa que tots hem de fer, de la mateixa manera que cuidem la nostra salut física.

04. Parlar dels nostres sentiments

Explicar la importància de compartir el que sentim, especialment quan ens enfrontem a emocions o situacions difícils. Comunicar que sempre està bé demanar ajuda si no sabem com gestionar el que sentim.



1.2. Objectius:

1. Promoure la consciència sobre la salut mental entre els joves.
2. Desenvolupar estratègies pràctiques d'autocura que puguin utilitzar en el seu dia a dia.

Materials

- ☐ Diapositives amb conceptes clau sobre salut mental.

1.3 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a la salut mental:

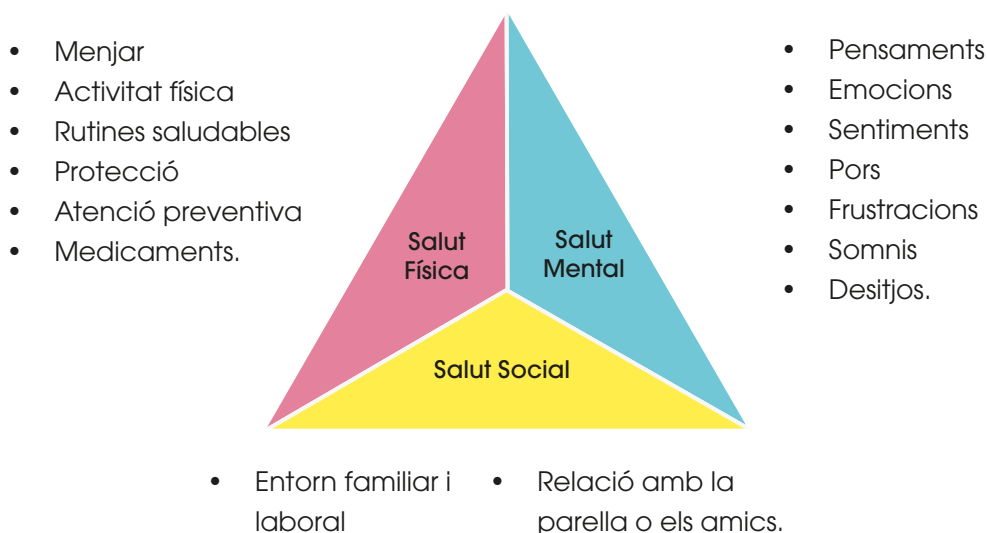
- El docent comença preguntant: **"Què significa per a tu la salut mental?"**
- Explicar que, igual que cuidem el nostre cos quan estem malalts o cansats, també hem de cuidar la nostra ment quan ens sentim estressats, tristos o ansiosos.
- Fer una comparació directa: **"Cuidar la nostra salut mental és tan important com cuidar la nostra salut física. Ambdues ens permeten gaudir de la vida, sentir-nos bé i relacionar-nos millor amb els altres."**

2 Presentació visual:

- Mostra una **diapositiva senzilla** que defineixi la salut mental i com afecta les nostres emocions, pensaments i relacions.
- Introdueix conceptes més complexos que els adolescents poden estar experimentant, com l'estrès escolar, l'ansietat social o la pressió de les xarxes socials.
- Pots dir alguna cosa com: *"És normal sentir més pressió en aquesta etapa de la vida. L'important és aprendre a gestionar-la perquè no afecti la teva salut mental."*

3. Debat de cloenda:

- Tanca amb una petita discussió en grup, començant amb preguntes com:
 - "Què fas quan et sents aclaparat pels estudis o per una situació?"
- Anima els alumnes a compartir consells i estratègies que ja utilitzen o que els agradaria provar.



Punts clau per al professor

- **Fes la conversa més propera:** utilitza exemples que es relacionin amb la seva vida quotidiana, com l'ús de les xarxes socials, la pressió dels exàmens o els conflictes entre amics.
- **Fomenta el diàleg,** però no obliguis ningú a parlar si no se sent còmode. Alguns joves poden sentir-se més còmodes escoltant abans de participar.
- **Emfatitza la importància de l'autocura:** esmenta que demanar ajuda no és un signe de debilitat, sinó una manera de fer-se responsable del seu benestar.

A2

Activitat 2: L'arbre del benestar (30 minuts)

2.1. Objectiu:

1. Ajudar els joves a identificar accions i recursos que els ajudin a gestionar la seva salut mental mitjançant la creació d'un recordatori visual a l'aula que fomenti l'autocura.

Materials

- ☐ Un full gran de paper o una pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulles d'arbre (o post-its).
- ☐ Materials imprimibles amb idees suggerides.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.

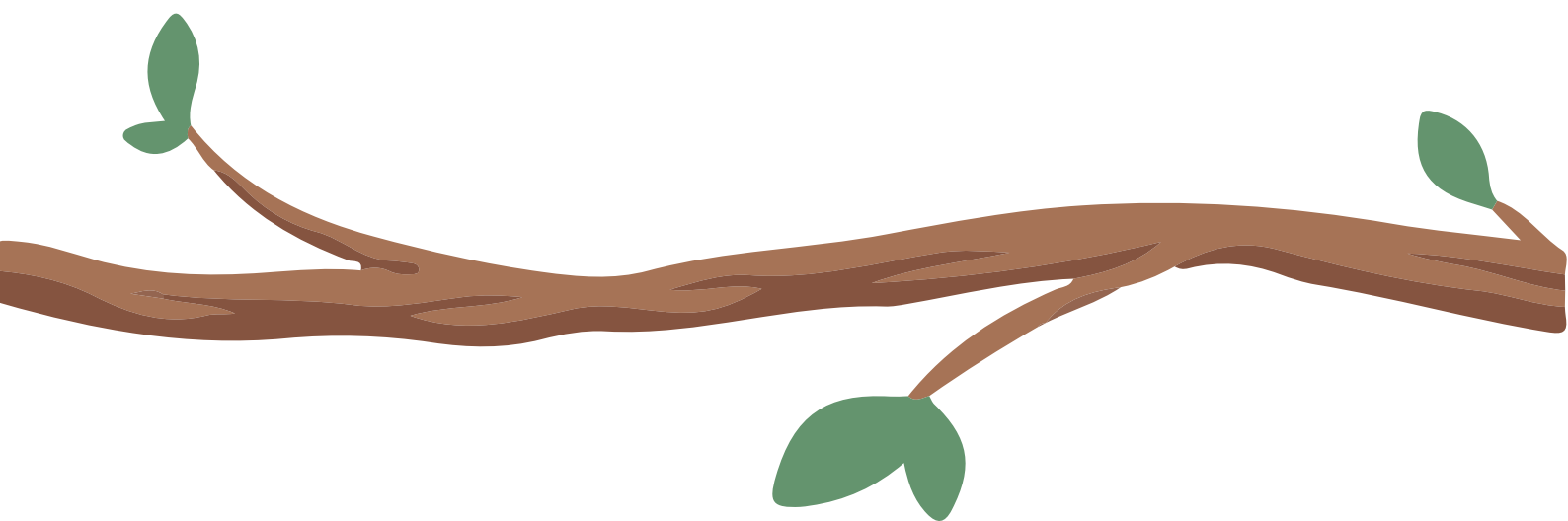
2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparació de l'arbre:

- En una pissarra o un tros gran de paper, dibuixeu un arbre gran que representi el benestar espiritual.
- Expliqueu: *"Aquest arbre representa que nosaltres també necessitem cures per estar bé, igual que un arbre necessita aigua i llum solar per créixer. Pensem en accions que podem dur a terme per sentir-nos millor quan estem estressats, tristos o nerviosos".*

2. Creació de les fulles:

- **Distribuiu fulls de paper tallats** en forma de fulles d'arbre (o post-its).
- Demaneu als alumnes que escriguin o dibuixin alguna cosa que facin per sentir-se millor durant els moments difícils, com ara "escollir música", "anar a caminar", "parlar amb un amic" o qualsevol altra estratègia personal.
- Per ajudar-los, suggereix algunes idees del material imprimible o dona exemples personals.



3. Construcció de l'Arbre del Benestar:

- Cada alumne/a afegirà la seva fulla a l'arbre, creant un mural col·lectiu d'idees i recursos que fomenten l'autocura.
- Al final de l'activitat, l'arbre estarà ple d'estratègies útils per utilitzar quan calgui, creant un recordatori visual del benestar emocional a l'aula.

4. Debat de cloenda:

- Feu una petita reflexió grupal preguntant: ***"Quines són algunes de les coses que tots podem fer per cuidar el nostre benestar?"***
- Animeu-los a compartir les seves estratègies preferides en veu alta.
- Expliqueu que l'arbre no és només un dibuix, sinó un recordatori que tots tenim la capacitat de cuidar-nos i de donar-nos suport els uns als altres quan les coses es posen difícils.

Punts clau per al professor

- Animeu els alumnes a ser creatius i sincers en el que escriuen o dibuixen a les fulles, i recordeu-los que no hi ha respostes incorrectes.
- Manteniu l'arbre en un lloc visible de l'aula durant el curs com a recordatori constant de les estratègies que poden utilitzar per cuidar la seva salut mental.
- Utilitzeu l'arbre durant els moments d'estrès col·lectiu (com abans dels exàmens) per recordar-los les eines que han identificat.

2.4 Reflexió final:

- Al final de la sessió, dediqueu uns minuts perquè els alumnes reflexionin sobre el que han après i com poden utilitzar aquestes estratègies en el seu dia a dia.
- Preguntes com: ***"Què has après sobre tu mateix avui?"*** o ***"Quines eines de l'arbre t'agradaria utilitzar més sovint?"*** poden ajudar-los a fer una autoavaluació i a reflexionar sobre la seva pròpia autocura.

A2

Activitat 3: El meu cercle de suport (20 minuts)

Conceptes principals de l'activitat:

- Ajudar els adolescents a identificar i valorar les persones que formen part de la seva xarxa de suport emocional.
- Promoure la reflexió sobre la importància de les relacions que proporcionen seguretat i benestar en moments clau de la seva vida.

3.1 Objectiu:

1. Ajudar els joves a identificar les persones de la seva vida que formen la seva xarxa de suport emocional i reflectir sobre la importància d'aquestes relacions per al seu benestar.

Materials

- ☐ Una plantilla amb cercles concèntrics per a cada alumne/a.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.

3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció al concepte de "Cercle de Suport":

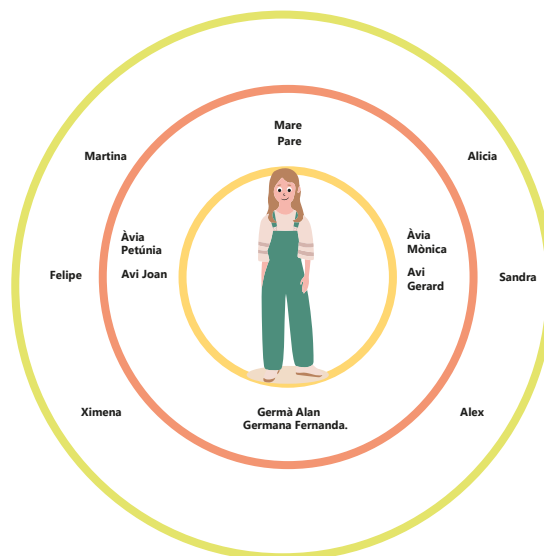
- El docent comença explicant: *"Tots tenim persones a qui recorrem quan necessitem ajuda o algú amb qui parlar. Aquest grup és el que anomenem el nostre 'cercle de suport'".*
- Pregunta: *"Qui creus que forma part del teu cercle de suport?"*
- Feu que donin alguns exemples, com ara amics, familiars, professors o entrenadors.

2. Crear un cercle de suport:

- Doneu a cada alumne/a una **plantilla de cercles concèntrics**. El centre representa l'estudiant, i els cercles exteriors representen les persones que li donen suport, de més a prop a més lluny.
- Demaneu als alumnes que escriguin dins dels cercles els noms de les persones que consideren que els donen suport emocional (poden ser amics, família, companys de classe, professors, etc.).
 - Exemple: El cercle més intern podria ser la seva mare o el seu millor amic; els cercles més externs podrien ser companys de classe o professors amb qui se senten còmodes però no són tan propers.

3. Pensar en el suport en situacions específiques:

- Feu preguntes com: *"Qui t'ajuda quan te sents estressat pels estudis?"* o *"A qui aniries si tinguessis un problema amb un amic?"*. Animeu-los a identificar diferents tipus de suport (emocional, pràctic).
- Feu que comparteixin les seves respostes en grup o, si ho prefereixen, individualment.



Reflexió final:

- Es tanca amb una reflexió sobre la importància de tenir un cercle de suport i com ells, també, poden formar part del suport dels altres.
- *"És important reconèixer qui ens dona suport, però també com podem ser un bon suport per als nostres amics i familiars".*

Punts clau per al professor:

- **Recordeu que no hi ha respostes correctes o incorrectes:** cada estudiant pot tenir un cercle de suport diferent, i tots són vàlids.
- Alguns adolescents poden sentir-se incòmodes compartint. Animeu-los a escriure només els noms que els facin sentir bé, i reforceu la idea que el seu cercle pot canviar amb el temps.
- Facilitau la reflexió grupal: emfatitzeu que no tots tenim les mateixes persones als nostres cercles, i està bé que hi hagi diferències.

4.1. Objectiu:

1. Ajudar els adolescents a identificar i recopilar eines pràctiques per gestionar les seves emocions i fomentar un entorn de benestar emocional a l'aula.

Materials

- ☐ Una caixa o sobres per a kits personals.
- ☐ Targetes o trossos petits de paper.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.
- ☐ Opcional: Materials decoratius per personalitzar el kit (adhesius, cintes, etc.).

4.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a les eines emocionals:

- Comenceu explicant que, igual que fem servir eines per a tasques pràctiques (com arreglar una bicicleta o muntar un moble), també necessitem eines per gestionar les nostres emocions.
- Pregunteu al grup: ***"Què feu quan esteu estressats per l'estudi o després d'una baralla amb un amic?"***
- Permeteu que comparteixin les seves respostes i reforceu la idea que tots tenim maneres diferents de fer front a les situacions emocionalment i que és correcte tenir

2. Creació del "Kit d'autocura emocional":

- Repartiu trossos petits de paper o targetes a cada alumne/a.
- Demaneu-los que escriguin o dibuixin una acció o estratègia que els ajudi a calmar-se i a sentir-se millor en moments difícils.
 - Exemples: "Escollar música relaxant", "Fer exercici", "Desconnectar de les xarxes socials", "Parlar amb algú de confiança".
- Podeu suggerir que pensin en activitats que poden fer sols o acompanyats, que siguin realistes i els hagin funcionat en el passat.

3. Construcció del kit d'autocura:

- En lloc d'una simple caixa, suggereix que creïn un "kit d'autocura emocional".
 - Cada alumne/a pot afegir la seva targeta d'eines a una caixa compartida que decorin entre tots. Aquest kit pot quedar-se a l'aula com a recurs grupal, o pots suggerir que cada alumne creï el seu propi kit personal per portar a la motxilla amb eines o targetes a les quals puguin recórrer quan ho necessitin.
- La idea és tenir disponibles tant la versió de grup com la individual per ajudar-los a recordar que tenen maneres de gestionar les seves emocions, fins i tot en moments difícils.

4. Ús del kit a l'aula:

- Expliqueu que el kit d'autocura emocional estarà disponible durant tot el curs i que el professor/a o els alumnes poden recórrer-hi en moments en què la classe estigui més estressada (per exemple, abans dels exàmens) o quan algú necessiti recordar i utilitzar aquestes eines.
- De tant en tant, seleccioneu una targeta del kit com a recordatori d'autocura i reflexioneu en grup sobre la seva utilitat.

5. Reflexió final:

- En acabar l'activitat, reflexioneu amb el grup sobre com poden ser d'útils aquestes eines per cuidar el seu benestar emocional.
- Pregunta: **"Què faràs la propera vegada que et sentis estressat o trist?"**
- Emfatitzeu la importància de compartir eines i suport emocional a l'aula, però també de crear un espai personal on puguin accedir a aquestes estratègies quan les necessitin.



Punts clau per al professor:

- Animeu els adolescents a pensar de manera sincera i reflexiva sobre les seves eines emocionals, emfatitzant que no hi ha respostes incorrectes.
- Fomenteu la creativitat i la personalització del kit, suggerint que incloguin eines que realment els ajudin a calmar-se o a centrar-se.
- Assegureu-vos que els alumnes se sentin lliures de consultar el kit quan calgui, i recordeu que pot ser un recurs valuós en situacions de grup estressants.

5.1. Objectiu:

1. Fomentar la reflexió sobre la identitat i l'autoconeixement a través de l'analogia amb un arbre.
2. Explorar valors, emocions i aspectes importants de les seves vides mitjançant la metàfora de l'arbre.
3. Reforçar la importància del benestar emocional i el sentiment de pertinença.

Materials

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls de paper blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, llapis de colors o retoladors.
- ☐ Una reflexió escrita.

5.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció:

- A l'activitat de "L'Arbre del Benestar", vam aprendre que, igual que els arbres, nosaltres també necessitem cures per créixer forts i sans. Cada arbre és diferent i especial, igual que cada persona. Descubrim quin tipus d'arbre ets tu!

2. Selecció de l'arbre:

- Mireu les imatges de diferents tipus d'arbres i trieu el que més us agradi o amb el qual us identifiqueu més. No hi ha respostes incorrectes, només trieu el que creieu que us representa millor.



3. Dibuix i reflexió sobre l'arbre triat:

- Dibuixa l'arbre que has triat al teu full. Després, mira atentament el teu dibuix i respon a les següents preguntes:
 - Si hi ha una part de l'arbre que representa com et sents ara mateix, fes-la més gran o destaca-la amb un color especial.
 - Escriu o dibuixa al costat d'aquesta part: *Per què creus que et representa? Què significa per a tu?*

4. Reflexió escrita:

- Completa la següent frase:
 - *"Quan em sento trist o insegur, recordo que tinc fortaleces i coses que em fan especial. Connecto amb la meva família, amics i qualsevol cosa que em faci sentir bé. Recordo que soc important i part d'una cosa més gran."*

Punts clau per al professor

- Expliqueu als alumnes que no hi ha respostes incorrectes i que cadascú és tan únic com el seu arbre.
- Animeu els nois i noies a compartir el seu dibuix i les seves reflexions en grup si se senten còmodes fent-ho.
- Això reforça la idea que tots hem de reconèixer les nostres fortaleces per tal de créixer i sentir-nos bé.
- Podeu finalitzar l'activitat amb una breu discussió sobre la importància de cuidar-nos i de reconèixer allò que ens fa sentir feliços i segurs.

AC3

Activitat 3 extra: Escoltar el teu cos

(20-30 minuts de durada total de l'activitat)

6.1. Objectiu:

1. Ajudar els alumnes a identificar les seves emocions escoltant activament el seu cos.
2. Diferenciar entre pensaments i emocions físiques per millorar l'autoconsciència emocional.
3. Aprendre a regular les emocions mitjançant la respiració i l'observació conscient.

Materials

- ☐ Fulls de paper per dibuixar.
- ☐ Llapis, bolígrafs o retoladors.

6.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció:

- El nostre cos és la nostra eina principal per descobrir què sentim i què necessitem, però sovint ens costa escoltar-lo perquè la nostra ment genera massa soroll. Aquest exercici ens ajudarà a centrar la nostra atenció en les sensacions físiques i a distingir-les dels nostres pensaments.

2. Dibuix inicial:

- Cada alumne/a agafa un full de paper i dibuixa la silueta del seu cos. Per separat, dibuixaran el cap com un element independent..

3. Visualització guiada:

- El docent llegirà el següent guió mentre els alumnes tanquen els ulls i segueixen la visualització:

Imagina que vas al cinema i t'asseus. Estàs còmode, menjant crispetes i bevent mentre comença la pel·lícula.

De sobte, t'adones que la pel·lícula va sobre una situació que t'afecta. Podria ser un record, una experiència que et fa sentir incòmode o alguna cosa que t'ha passat pel cap durant molt de temps.

Mentre mires la pel·lícula, et treus el cap amb suavitat i el col·loques al seient del costat. El poses dins d'una caixa de vidre transparent. Ara el cap ja no és teu, simplement es queda allà mentre tu et quedes sol amb el teu cos.

Para atenció a com se sent el teu cos ara mateix:

- Quins sentiments estàs experimentant?
- En quina part del cos els sents?
- Sents calor, fred, pessigolleig, tensió, etc.?
- Hi ha alguna part del teu cos que s'il·lumini o s'activi d'alguna manera?"

Ara comença a respirar profundament. Amb cada inspiració i expiració, observa si canvia alguna cosa en aquestes sensacions.

Quan estiguis llest, treu el cap de la caixa de vidre i torna-te'l a posar. Mira la pel·lícula de nou.

Et sents diferent ara?

Ha canviat alguna cosa en la manera com la veus?

4. Reflexió escrita:

- A la silueta del cos, escriu el que has sentit al cos durant la visualització.
- Al cap, escriu els pensaments que t'han vingut mentre miraves la pel·lícula.
- Pensa en les diferències entre el que sents i el que penses.

5. Reflexió grupal:

Si els alumnes ho desitgen, poden compartir les seves experiències en grups. Algunes preguntes per guiar la reflexió:

- *Quines diferències has notat entre els teus pensaments i els teus sentiments o sensacions físiques?*
- *Com han canviat els teus sentiments després de fer una respiració profunda?*
- *Com pots utilitzar aquesta tècnica en la vida quotidiana per afrontar situacions difícils?*

Punts clau per al professor

- Crea un entorn de visualització relaxat i còmode.
- Anima els alumnes a tancar els ulls i a centrar-se en les seves sensacions.
- Emfatitza que no hi ha respostes incorrectes i que cadascú experimenta les emocions de manera diferent.
- Si un alumne no se sent còmode compartint, respecta el seu silenci i valida la seva experiència.

Aquesta activitat ajudarà els alumnes a desenvolupar una major consciència de les seves emocions i a diferenciar entre el que pensen i el que realment senten en les seves vides.



Llista de verificació de materials per activitat

Activitat 1. Introducció a la salut mental

- ☐ Diapositives amb conceptes clau sobre salut mental.

Activitat 2. L'arbre del benestar

- ☐ Paper gran o pissarra per dibuixar l'arbre.
- ☐ Fulls de paper tallats en forma de fulla (o post-its).
- ☐ Material imprimible amb idees suggerides.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i llapis de colors.

Activitat 3. El meu cercle de suport

- ☐ Plantilla de cercles concèntrics per a cada alumne/a.
- ☐ Retoladors o bolígrafs.

Activitat complementària 1. El meu kit d'autocura emocional

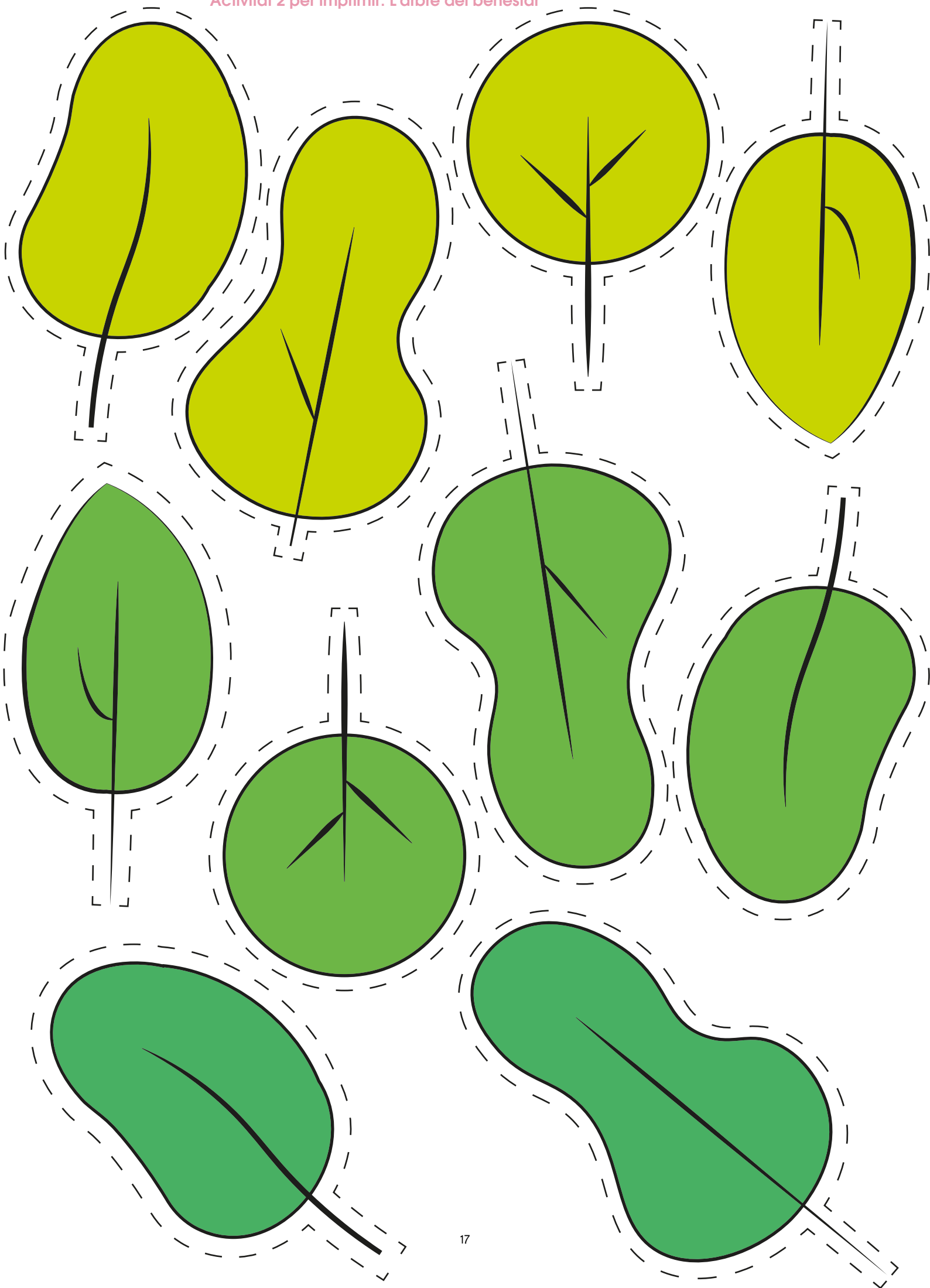
- ☐ Una caixa per al kit d'autocura emocional o sobres per a kits personals.
- ☐ Targetes petites o papers.
- ☐ Retoladors, bolígrafs i colors per escriure o dibuixar.
- Opcional: Materials decoratius per personalitzar el kit (adhesius, cintes, etc.).

Activitat complementària 2. Quin arbre ets tu?

- ☐ Imatges de diferents tipus d'arbres.
- ☐ Fulls en blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, colors o retoladors.
- ☐ Frase de reflexió escrita.

Activitat complementària 3. Escoltar el teu cos

- ☐ Fulls en blanc per dibuixar.
- ☐ Llapis, bolígrafs o retoladors.



Dibuix

Dormiu bé

Menja sa

Parlant amb la mare

Lectura

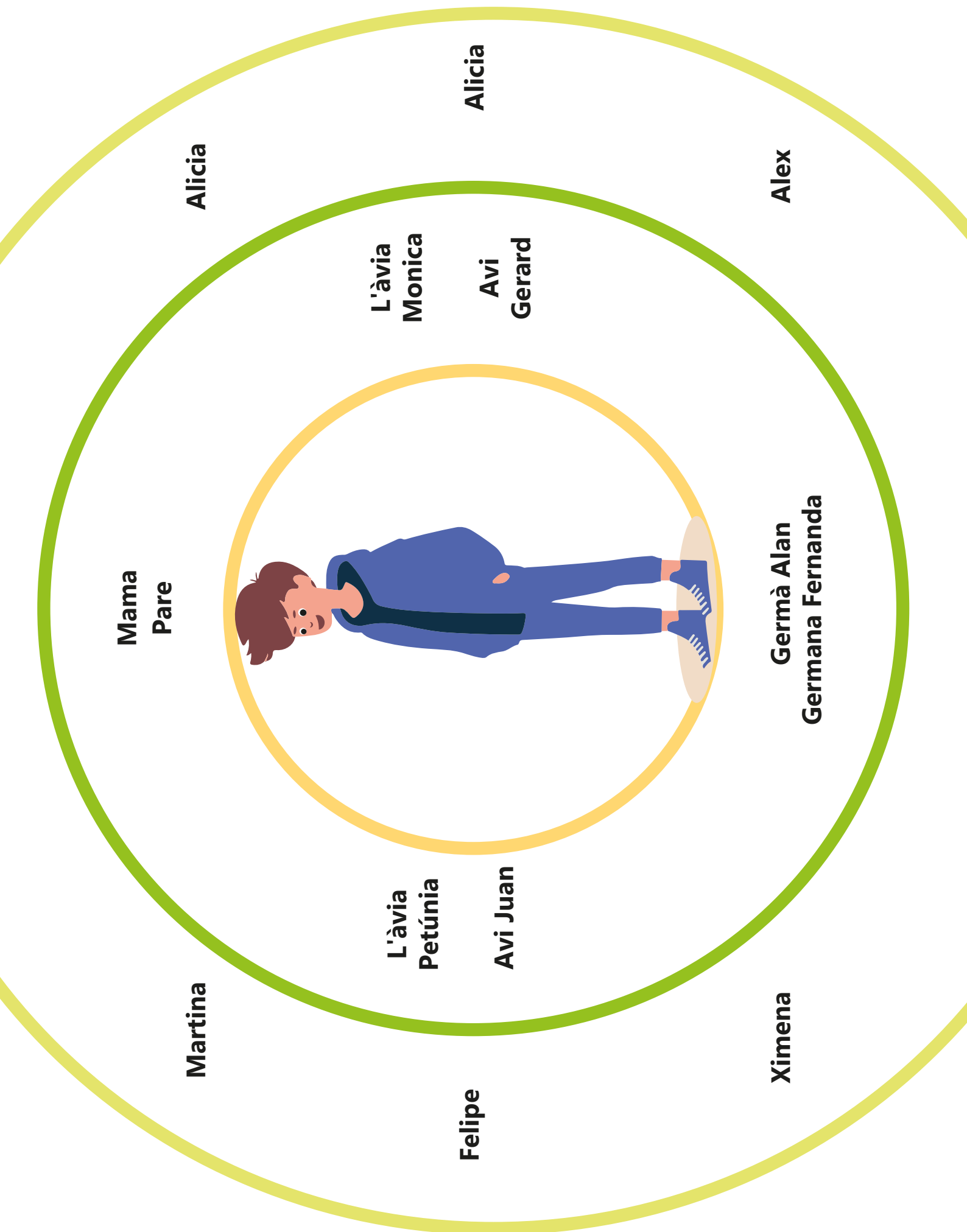
Parlant amb el pare

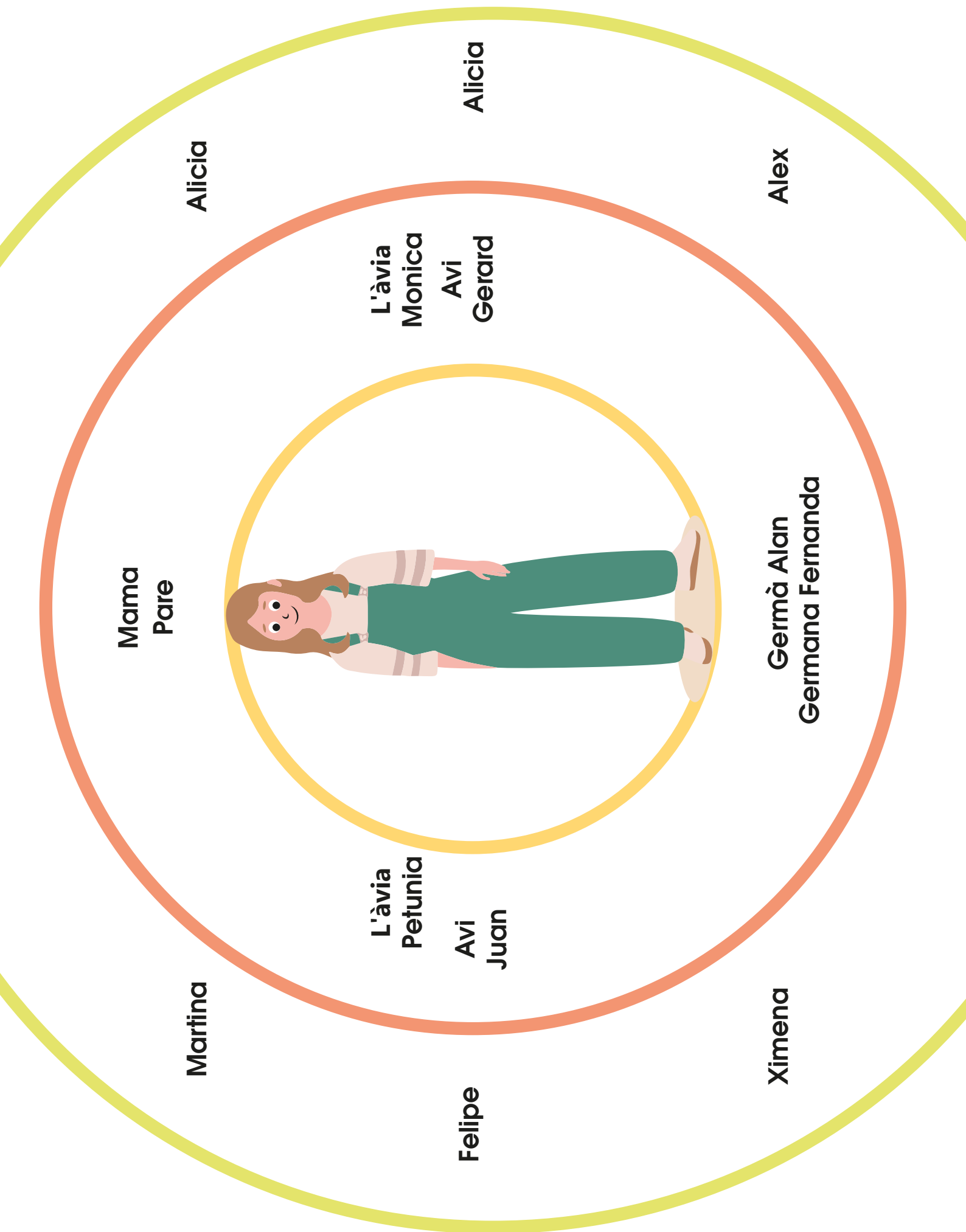
Escriptura

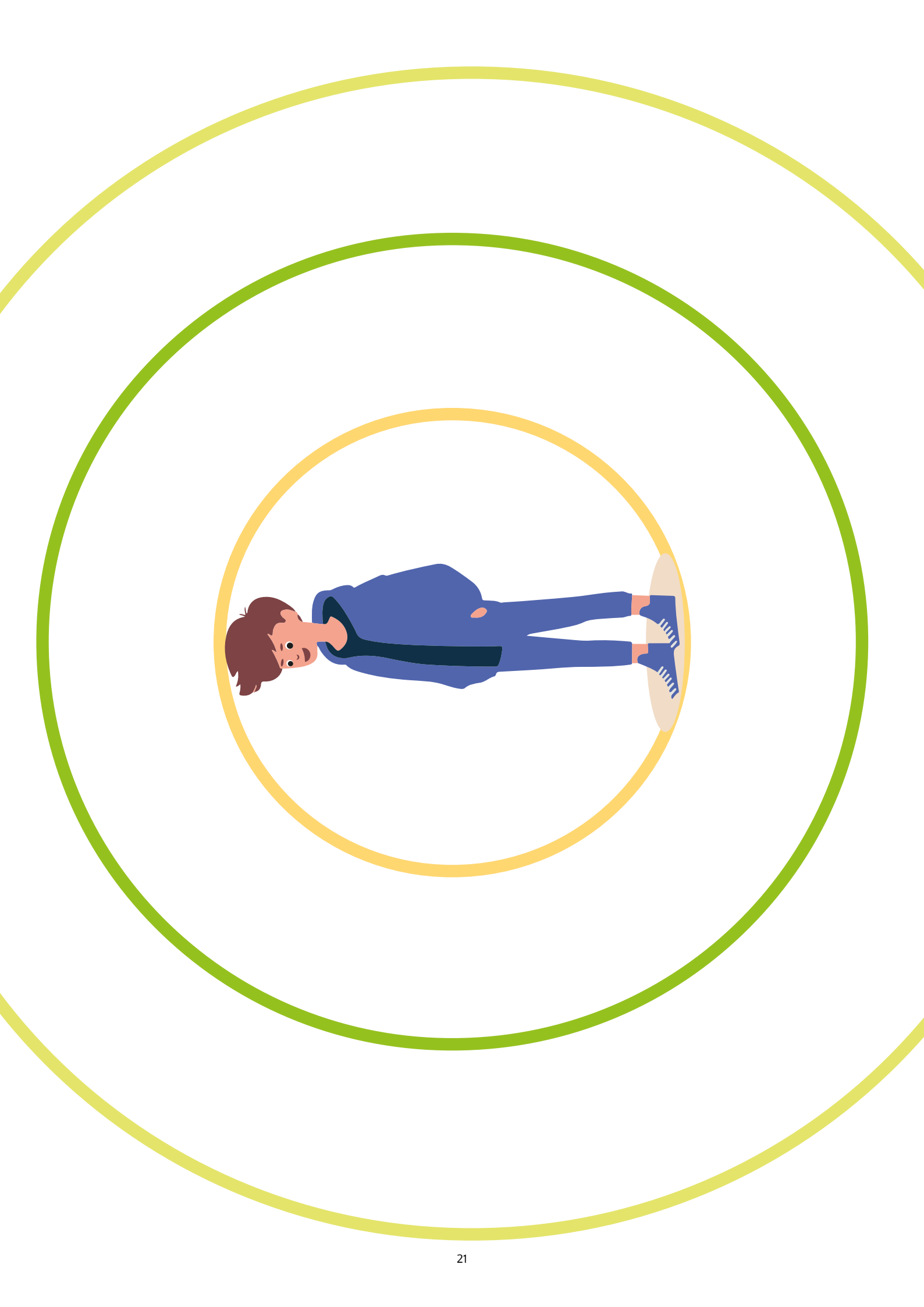
Exercici

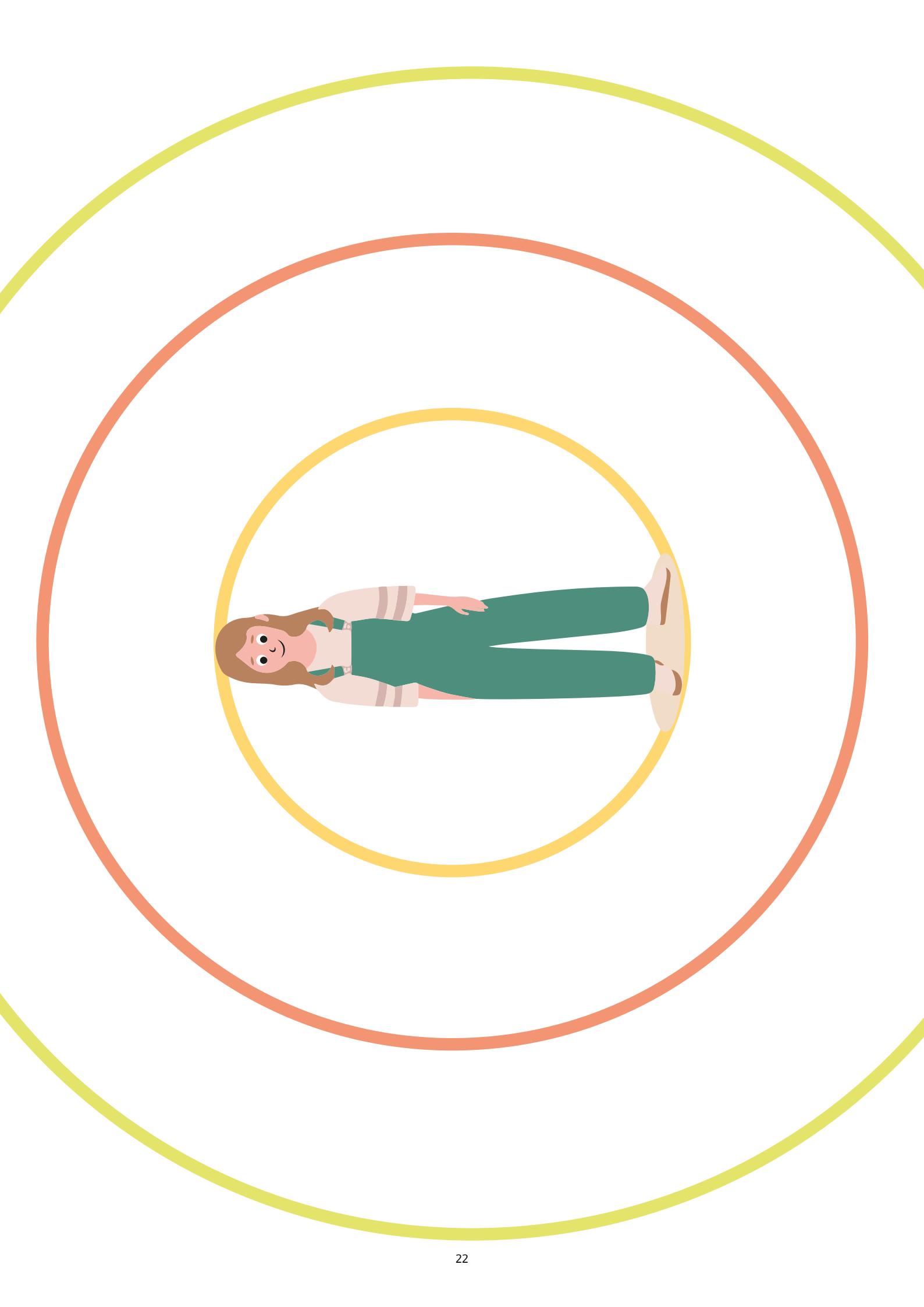
Escoltant música

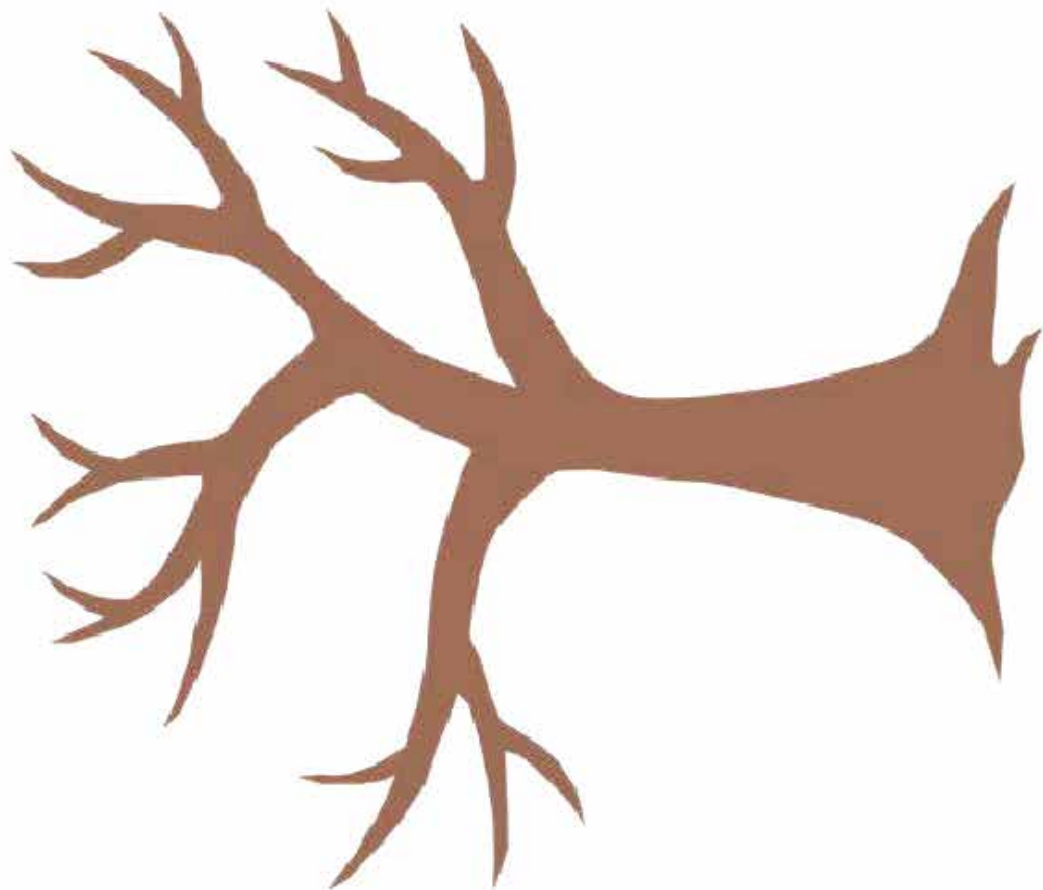
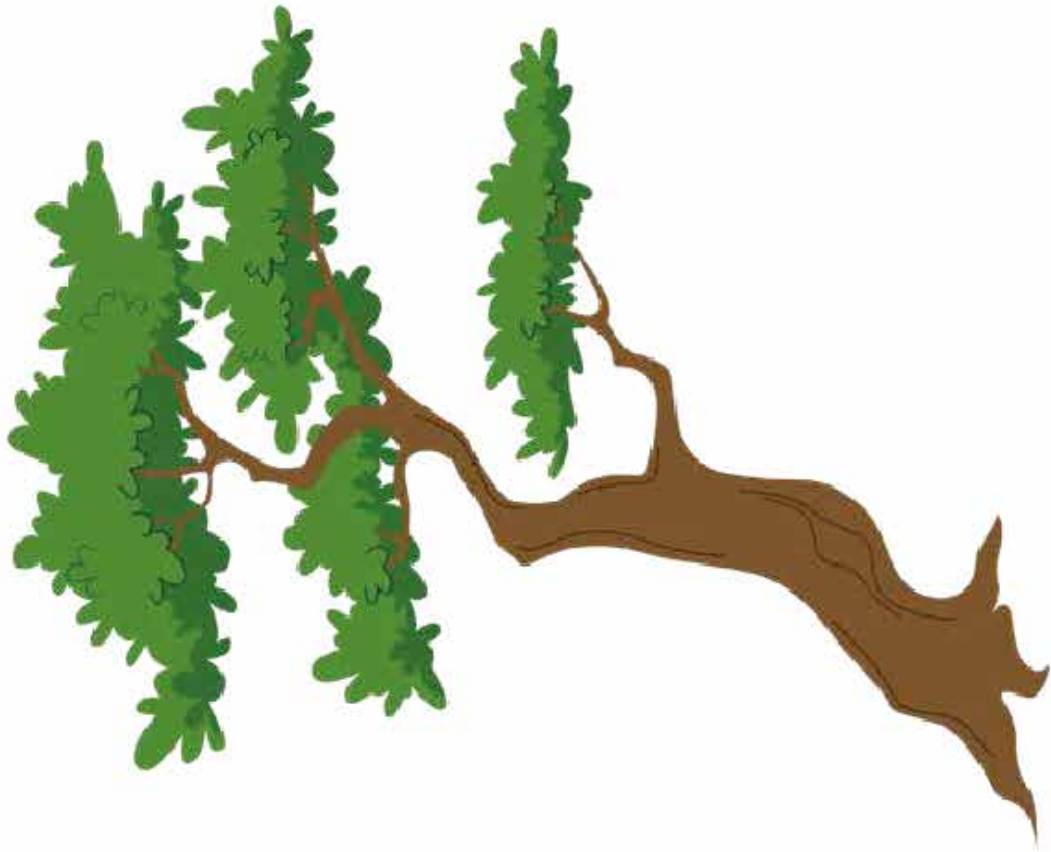
Parlant amb amics

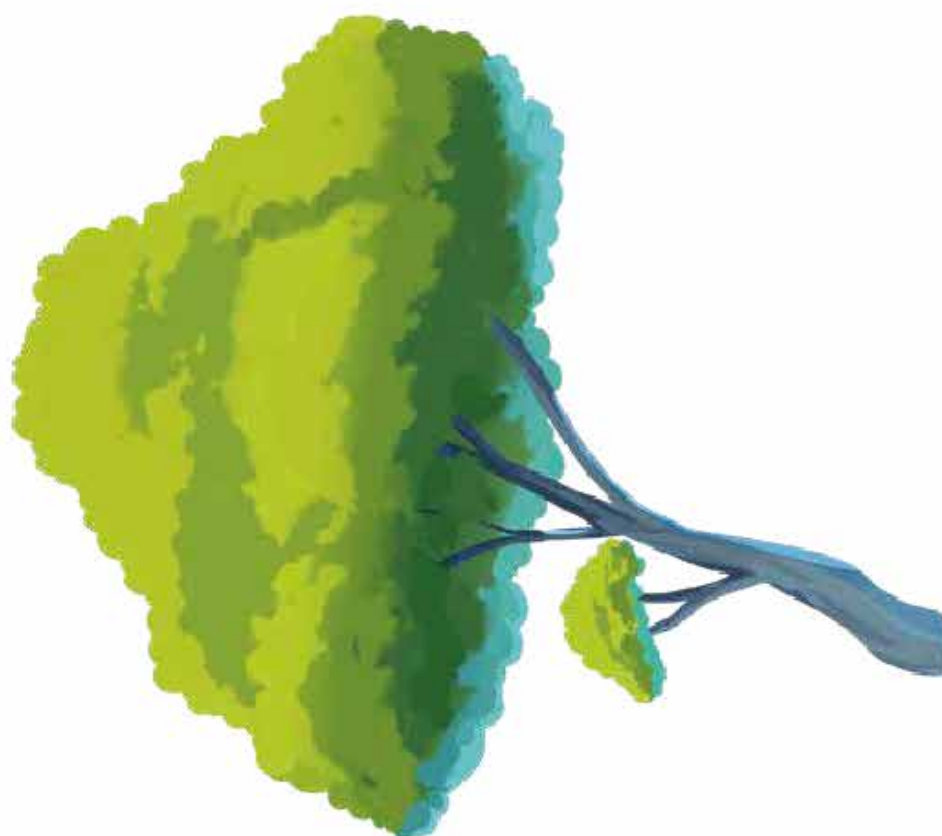
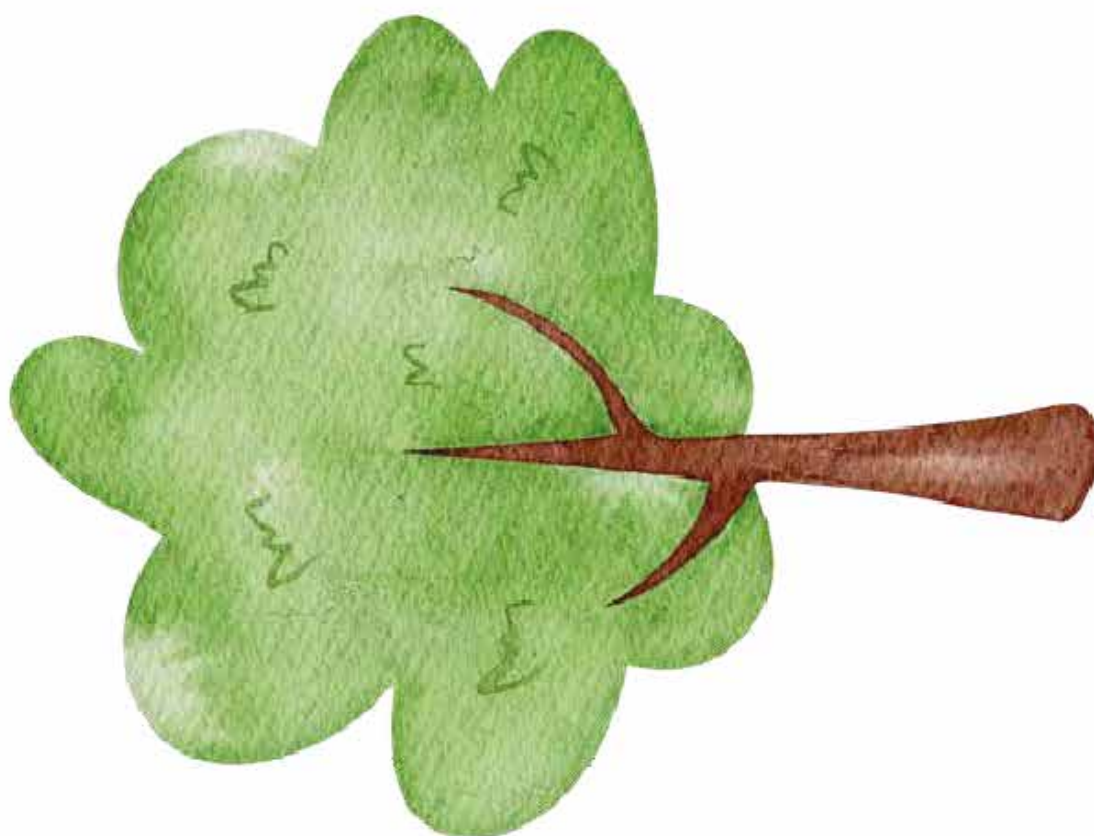




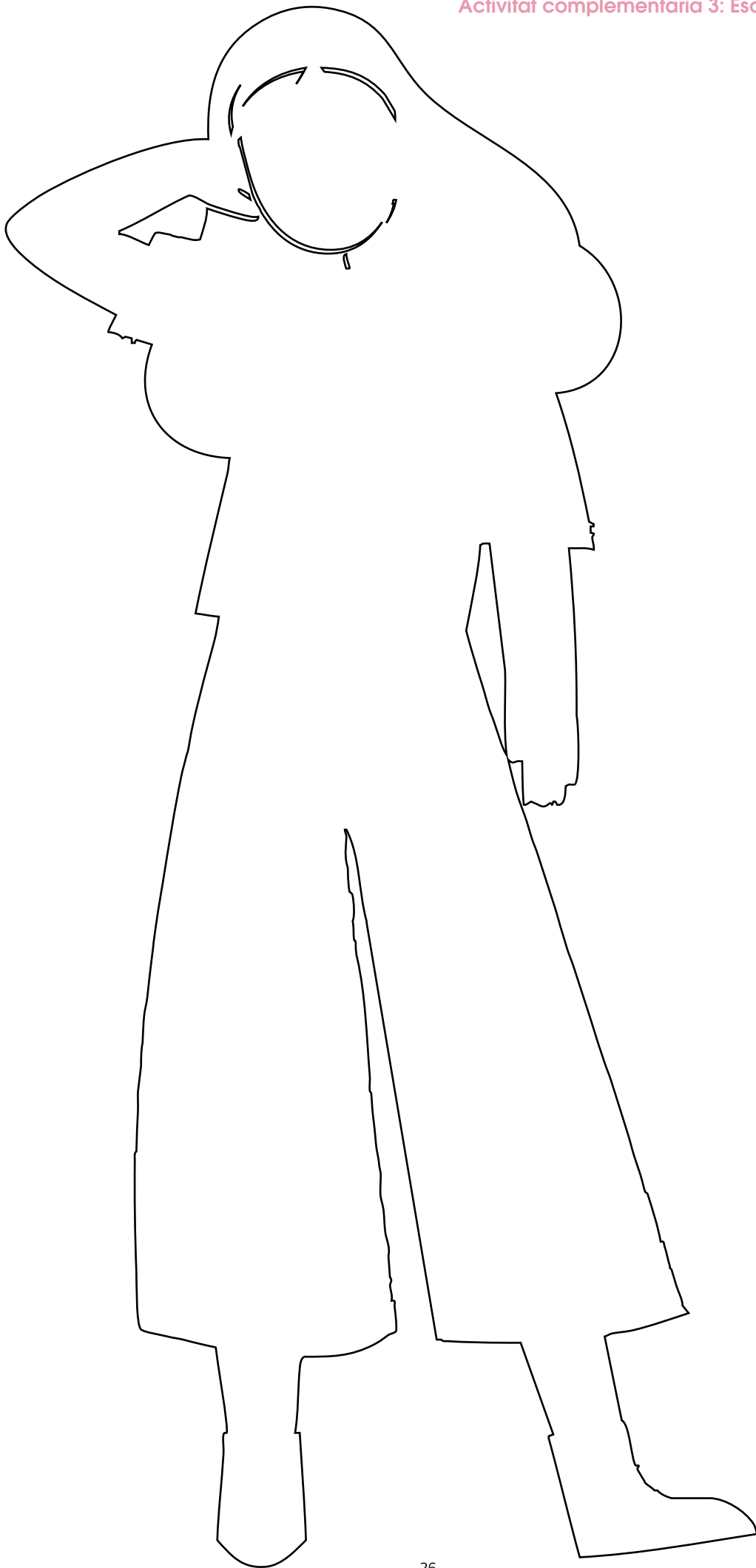


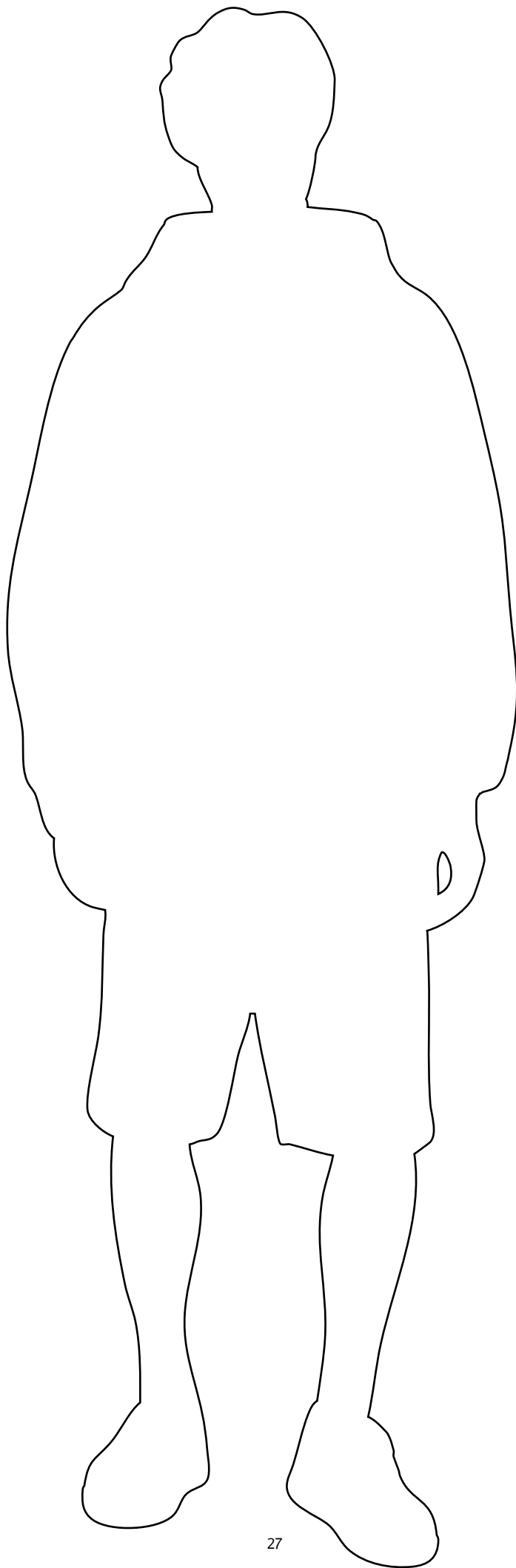














Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

