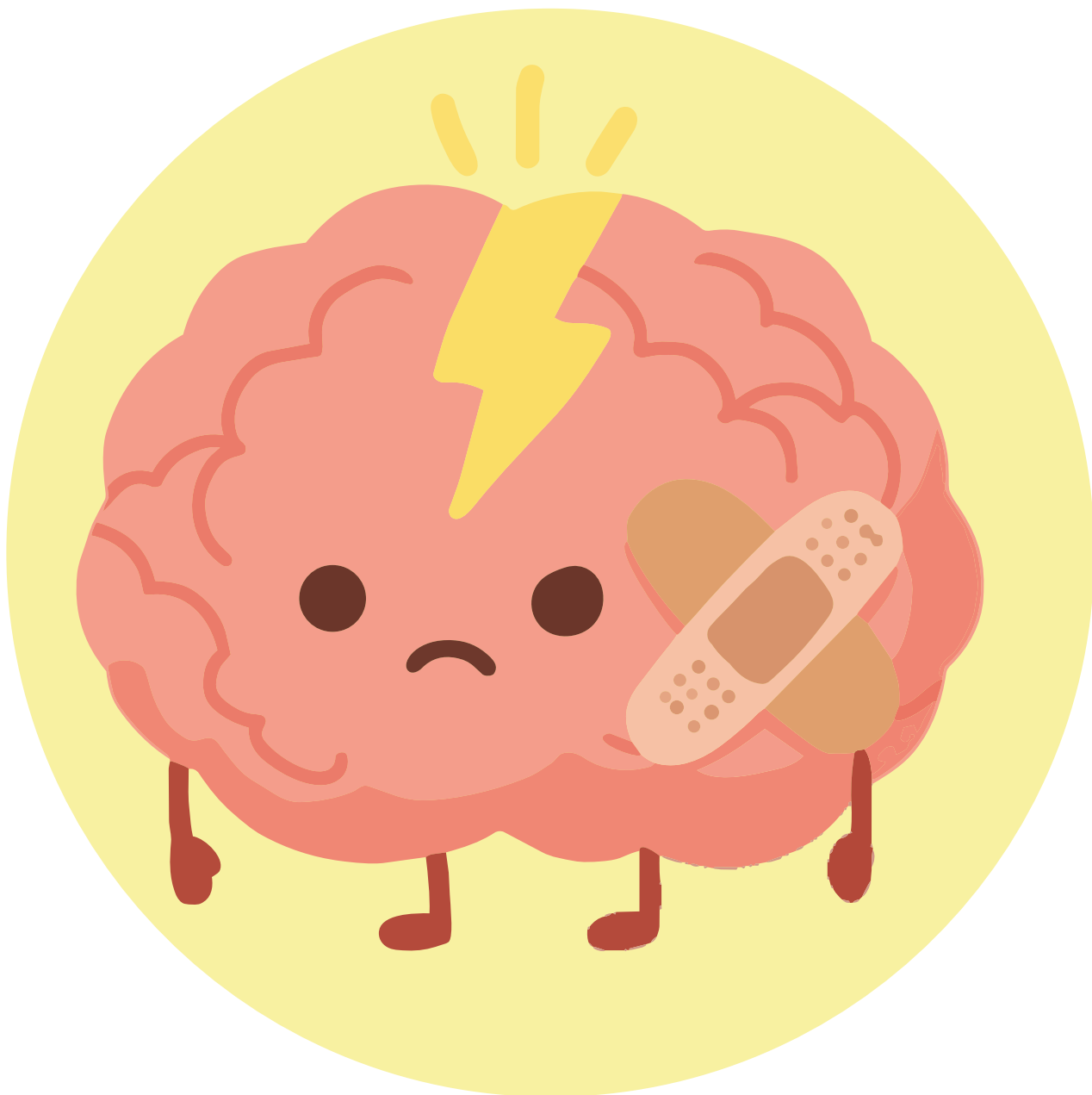


Malaltia Mental

Guia per al professorat



Activitats per a l'educació secundària

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Objectius: Enfocament del mòdul i principis pedagògics	3
3. Recomanacions per al professorat: Què és i què no és aquest taller	4
4. Dia 1 — Introducció a la salut mental	
• Activitat 1 — Què és la salut mental? – Introducció	5
• Activitat 2 — Què influeix en la meua salut mental? – Identificació de factors	7
• Activitat 3 — Cloenda – Integrant el que s'ha après sobre la salut mental	9
5. Dia 2 — Autocura i gestió de l'estrès	
• Activitat 1 — El meu "Arbre del Benestar" – Estratègies d'autocura i benestar	11
• Activitat 2 — Reflexió guiada – Què m'ajuda realment a sentir-me bé?	13
6. Dia 3 — La meua xarxa de suport	
• Activitat 1 — Qui em pot ajudar? – Descobrint la meua xarxa de suport	15
• Activitat 2 — Com donem suport a algú que necessita ajuda?	18
• Activitat 3 — Practicant com ajudar algú que ho necessita	20
7. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 — El meu kit de primers auxilis emocionals	22
• Activitat complementària 2 — Semàfor emocional	23
8. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	25
◦ Dia 2: Activitat 2.1 — Arbre del Benestar.....	26
• Dia 3:	
◦ Activitat 3.1 — Cercle concèntric	27
◦ Activitat 3.2 — Com donem suport a algú que necessita ajuda?	29
◦ Activitat 3.3 — Practicant com ajudar algú que ho necessita	30
• Activitats complementàries:	
◦ Activitat 1 — El meu kit de primers auxilis emocionals	31
◦ Activitat 2 — Semàfor emocional	32

INTRODUCCIÓ

La salut mental és una **part fonamental del benestar general** dels adolescents. Afecta com pensen, se senten, es relacionen amb els altres i reaccionen davant les situacions quotidianes. Durant els anys de l'escola secundària, els joves passen per una etapa de canvis profunds: pressió acadèmica, construcció de la identitat, relacions socials més complexes i un augment natural de l'estrès. Tot això fa que entendre la salut mental sigui especialment important.

Aquest mòdul ofereix als estudiants un **espai segur** per reflexionar sobre el seu propi benestar, identificar signes de malestar emocional i conèixer recursos de suport. Mitjançant activitats participatives, els alumnes exploraran què influeix en la seva salut mental, com gestionar l'estrès i com crear o enfortir una **xarxa de suport fiable**. La intenció no és diagnosticar ni aprofundir en experiències personals sensibles, sinó proporcionar **eines bàsiques per a l'autocura**, el reconeixement emocional i la cerca d'ajuda.

El paper dels docents serà donar suport als estudiants, facilitar el diàleg i donar exemple amb una actitud oberta, respectuosa i sense judicis. El mòdul està dissenyat per fomentar discussions realistes i madures sobre la salut mental, sempre dins d'uns límits clars i amb un **enfocament educatiu**.

Objectius del mòdul

- **Entendre què és la salut mental** i com afecta el benestar general. Els alumnes exploraran els factors que influeixen en la salut mental i com es relacionen amb la seva vida diària.
- **Identificar signes d'estrès**, malestar o sobrecàrrega emocional. Reconèixer els símptomes primerencs ajuda a prevenir dificultats més profundes.
- **Aprendre estratègies bàsiques d'autocura**. A través de l' "Arbre del Benestar", els estudiants reflexionaran sobre els hàbits que enforteixen el seu benestar físic, emocional i social.
- **Entendre la importància de demanar ajuda**. Treballarem sobre la idea que **buscar suport és un acte d'autocura** i no un signe de debilitat.
- **Identificar diferents fonts de suport**. El "Cercle de Suport" ajudarà els alumnes a visualitzar persones i recursos als quals poden recórrer en moments de necessitat.
- **Promoure una cultura de respecte i reducció de l'estigma**. Normalitzar les converses sobre salut mental és clau per trencar tabús i **fomentar l'empatia**.

Paraules clau

- Salut
- Salut mental
- Necessitats
- Emocions
- Sentiments
- Benestar
- Suport
- Demanar ajuda
- Professionals de la salut (psicòleg/òloga, metge/essa)
- Persones de confiança
- Adults fiables
- Respecte
- Confidencialitat

Resultats esperats del mòdul 4

Al final d'aquest mòdul, els infants entendran que la salut també té a veure amb **el que sentim**; seran més capaços de **reconèixer les seves necessitats** i emocions, i sabran a **quines persones poden demanar ajuda** quan ells o els altres no se senten bé.

Recommendations for the teacher

- **Crear un entorn segur i de confiança.** Abans de començar les activitats, establiu regles clares: respecte, confidencialitat i participació voluntària. Els estudiants han de sentir-se lliures de **no compartir detalls personals**.
- **Evitar que el debat derivi cap a situacions clíniques.** L'objectiu és educatiu: parlar de benestar, estrès, suport i autocura. Aquest no és un espai per avaluar, diagnosticar o resoldre problemes clínics.
- **Modelar una actitud oberta i sense judicis.** Escolteu activament, valideu les emocions i mostreu empatia. Eviteu minimitzar ("no és per a tant") o dramatitzar ("això és extremadament greu") les experiències expressades.
- **Mantenir límits clars.** Si sorgeix una preocupació significativa, eviteu aprofundir-hi en públic. Preneu nota de la preocupació i **dirigiu l'alumne cap als canals adequats de l'escola**.
- **Fomentar una participació equilibrada.** Alguns alumnes compartiran amb facilitat; d'altres preferiran no fer-ho. Ambdues opcions s'han d'acceptar sense pressió.
- **Facilitar l'ús d'eines visuals.** L'Arbre del Benestar i el Cercle de Suport són clau per entendre el mòdul. Doneu-los prou temps i espai.
- **Acabar sempre amb una activitat de cloenda.** Les sessions han d'acabar de manera continguda, assegurant que cap alumne quedi emocionalment alterat o incòmode.



Les propostes d'aquest mòdul estan dissenyades com una guia flexible per treballar la salut mental amb naturalitat i sensibilitat. Podeu adaptar les dinàmiques al ritme i les necessitats del vostre grup.

Vosaltres coneixeu els vostres alumnes millor que ningú i sabreu com donar-los suport de la manera més adequada.

A1 Dia 1. Introducció a la salut mental (50 minuts de durada)

Activitat 1: Què és la salut mental? (15 - 20 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.1.1 Objectiu:

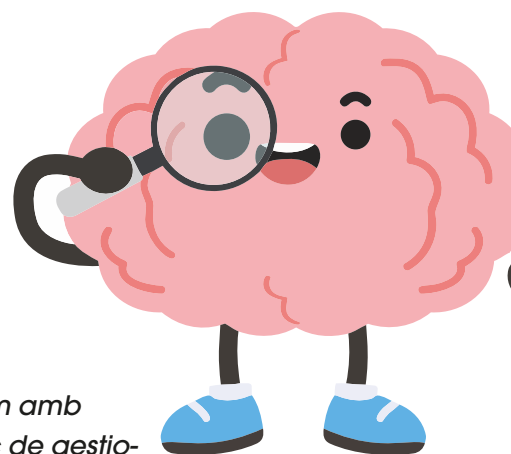
1. Introduir el concepte de salut mental, promoure una reflexió inicial sobre què influeix en el benestar emocional dels adolescents i normalitzar el fet de parlar de la salut mental com a part de la salut general.

Materials

- ☐ Pissarra o rotafolis.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Pregunta escrita inicial (opcional).
- ☐ Espai preparat per al diàleg obert.

1.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Activació inicial: Què significa la salut mental per a tu?**
 - Expliqueu als estudiants que aquest mòdul tractarà temes relacionats amb el **benestar, les emocions i els pensaments**, i que tothom —igual que tenim salut física— té salut mental.
 - Plantegeu la pregunta central: **"Què significa per a tu la salut mental?"** Convi-deu a respostes voluntàries.
 - Assegureu-vos que sàpiguin que **no hi ha respostes correctes ni incorrec-tes**: l'objectiu és explorar les percepcions inicials.
 - Podeu guiar-los amb preguntes suaus:
 - **"Quines coses afecten com penses o com et sents?"**
 - **"La salut mental només té a veure amb els problemes?"**
 - **"Quina relació podria tenir amb la vida diària a la secun-dària?"**
 - Aquesta fase ajuda a trencar tabús i obre un espai per a la reflexió sense judicis.
2. **Explicació breu i accessible: Què és la salut mental?**
 - Oferiu una definició: **"La salut mental forma part del benestar general. Afecta com pensem, sentim, actuem i ens relacionem amb els altres. No és només 'no estar malalt', sinó també ser capaç de gestio-nar l'estrès, prendre decisions saludables i relacionar-se de manera positi-va."**
 - Subratlleu: **"Tots tenim salut mental i hem de cuidar-la."**
 - **Debat guiat**: factors que influeixen en la salut mental.
 - A la pissarra, dibuixeu dues columnes:



Factors que dificulten:

- Son
- Entorn familiar
- Amistats
- Càrrega de treball escolar

Factors que ajuden:

- Ús de pantalles (supervisat)
- Activitat física
- Expectatives externes

3. **Síntesi i reflexió final:** Tanqueu amb un missatge clar:
 - La salut mental **canvia** depenent del que vivim.
 - Molts **factors externs i interns** hi influeixen.
 - Parlar-ne ens ajuda a **entendre'ns millor a nosaltres mateixos**.
4. **Cuidar la nostra salut mental és tan important com cuidar el nostre cos.**
5. Podeu reforçar-ho amb una pregunta final: *"Quina idea nova t'emportes sobre la salut mental?"*

Punts clau per al professor

- Mantingueu un clima d'**escolta activa i respecte**.
- **Eviteu aprofundir** en experiències personals profundes dels estudiants.
- No convertiu el diàleg en un espai clínic; l'objectiu és educatiu.
- Observeu signes de malestar significatiu, però abordeu-los fora de l'aula seguint els protocols de l'escola.
- **Valideu totes les aportacions** i eviteu judicis o correccions.
- **Modeleu una actitud oberta i normalitzadora:** parlar sobre la salut mental és saludable i necessari.

A2 Activitat 2 - Què influeix en la meua salut mental? (15-20 minuts).

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.2.1 Objectiu:

1. Ajudar els estudiants a **identificar factors** que influeixen positivament o negativament en la seva **salut mental**, promovent l'autoconeixement i el **pensament crític** sobre el seu propi benestar.

Materials

- ☐ Pissarra o pantalla.
- ☐ Retoladors.
- ☐ Espai per a la discussió oberta.
- ☐ (Opcional) Notes adhesives per als estudiants.

1.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: connectant la salut mental i la vida diària**
 - Expliqueu: *"La salut mental no és quelcom abstracte: es veu afectada per les coses que fem, pensem, vivim i sentim cada dia."*
 - lantegueu la pregunta: *"Quines coses creieu que influeixen en com us sentiu mentalment i emocionalment?"*
 - Permeteu respostes lliures.

2. **Pluja d'idees: factors que influeixen en el benestar**

- Dibuixeu dues columnes a la pissarra:
- Convideu els estudiants a participar i a escriure les seves aportacions sota cada columna.

Factors que influeixen negativament

- Poden quilar les amb preguntes:
 - "Com influeix el son en la teua salut mental?"

Factors que ajuden al meu benestar

- "Les xarxes socials t'ajuden o t'afecten? Quan?"
- "Quin paper juguen les amistats?"
- "La pressió escolar influeix en com penses o sents?"
- Important: Mantingueu la conversa en un nivell general, no personal.

3. **Activitat breu: El meu propi mapa d'influències**

- Opcional per a una major participació.
- Repartiu 3 notes adhesives per estudiant, o demaneu-los que ho pensin mentalment.
- Poden col·locar-les a la pissarra o compartir-les voluntàriament:

1 cosa que millora
el seu benestar

1 cosa que ho fa
difícil

1 cosa que volen
millorar

4. Síntesi del docent

- Resumiu els patrons que han sorgit:
 - Hi ha **factors externs** (escola, família, xarxes, amistats).
 - I **factors interns** (pensaments, emocions, expectatives).
 - Tots ells influeixen en el nostre **benestar mental**.
- Destaqueu: *"La salut mental no depèn d'una sola cosa, sinó d'un conjunt d'elements que podem aprendre a reconèixer."*

Teacher's Note

- No permeteu que la conversa derivi cap a experiències personals profundes.
- Mantingueu el **foc en la identificació de factors**, no en l'anàlisi clínica.
- Si sorgeix un **tema sensible** (violència, ideació, etc.), continueu l'activitat i gestioneu la preocupació fora de l'aula seguint el protocol de l'escola.
- Reforceu que **no hi ha respostes correctes ni incorrectes**: cada estudiant experimenta influències diferents.
- Modeleu **exemples equilibrats** si el grup es manté en silenci.

A3 Activitat 3 - Cloenda: Integrant el que s'ha après (10 minuts). Ajust

Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

1.3.1 Objectiu:

1. Consolidar les **idees principals** treballades durant la sessió, reforçar la comprensió del **concepte de salut mental** i preparar els estudiants per avançar cap al tema de l'**autocura** en la propera sessió.

Materials

- ☐ Pissarra o rotafolis.
- ☐ Retoladors.
- ☐ (Opcional) Notes adhesives per a respostes curtes.

1.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Pregunta d'integració: Quines idees clau t'emportes avui?

- *"Quina idea important t'emportes sobre la salut mental?"*
- Convideu-los a compartir voluntàriament.
- Podeu guiar-los amb preguntes suaus:
 - *"Què has descobert sobre com ens afecta la salut mental?"*
 - *"Hi ha res que no haguessis considerat abans?"*
 - *"Per què creus que és important parlar d'això a la secundària?"*
- Escriviu paraules clau a la pissarra a mesura que apareguin (Benestar, emocions, estrès, suport, equilibri, pensaments, hàbits...).

2. Clarificació del docent: desmuntant mites comuns

- Clarifiqueu en veu alta:

01 Tots tenim salut mental, no només les "persones amb problemes".

03 Parlar d'aquests temes no és un signe de debilitat, sinó d'autocura.

02 La salut mental canvia segons les nostres experiències.

04 Cuidar la teva salut mental és tan important com cuidar el teu cos.

3. Miniactivitat opcional: Una paraula per resumir el meu estat

- Demaneu als estudiants que comparteixin (voluntàriament):
 - *"Una paraula que descrigui com acabes aquesta sessió."*
- Pot ser una emoció, una reflexió o una paraula neutra.
- **No aprofundiu** en explicacions personals; anomenar la paraula és suficient.
- Alternativa ràpida: Si no volen compartir-ho en veu alta, poden escriure la paraula en un paper i enganxar-la de manera **anònima** a la pissarra.

4. Transició a la Sessió 2: Tanqueu dient

- *"En la propera sessió, veurem quines coses podem fer per cuidar la nostra salut mental, com gestionar l'estrès i quins hàbits ens ajuden a sentir-nos millor. Treballarem amb l'Arbre del Benestar i explorarem estratègies que podreu aplicar en el vostre dia a dia."*

Punts clau per al professor

- Mantingueu la cloenda breu i amb un **to positiu**; eviteu acabar la sessió amb dubtes no resolts o emocions activades.
- Recordeu-los que **no necessiten compartir res personal** si no ho volen.
- Observeu si algun estudiant mostra un **malestar significatiu**; gestioneu qualsevol preocupació fora de l'aula seguint els protocols de l'escola.
- Reforceu la **idea de normalització**: parlar de salut mental en una aula de secundària és un acte de prevenció i benestar.

A1

Día 2 - Autocura y gestión del estrés (45 minuts de durada)

Activitat 1: El meu "Arbre del Benestar" – Estratègies d'autocura i benestar (20-30 minuts). Ajustar segons la mida del grup i el clima de l'aula.

2.1.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a identificar **comportaments, hàbits i recursos** que contribueixen al seu benestar físic, emocional i social; fomentar la consciència de l'autocura i la prevenció de l'estrès.

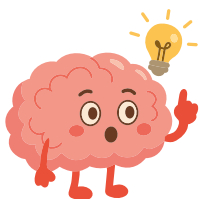
Materials

- ☐ Fitxa de l'"Arbre del Benestar" impresa (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis, retoladors o llapis de colors
- ☐ Pissarra o pantalla per mostrar exemples
- ☐ Música suau opcional per acompanyar l'activitat
- ☐ Taules disposades per al treball individual

2.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció: Quines coses m'ajuden a estar bé?

- "Quines coses feu que us ajuden a sentir-vos bé amb vosaltres mateixos/es?"
- Permetre que comparteixin idees espontànies.
- Guiar amb exemples: Descansar bé, limitar el temps de pantalla, parlar amb algú, fer esport, activitats creatives, desconnectar de l'estrès.



- Reposa-te bé
- Limita el temps de pantalla quan calgui
- Parla amb algú
- Fes esport
- Activitats creatives
- Fes una pausa de l'estrès

- No aprofundir en experiències personals; mantenir-ho a un nivell general.

2. Explicació de l' "Arbre del Benestar": Lliurar la plantilla a cada alumne/a.

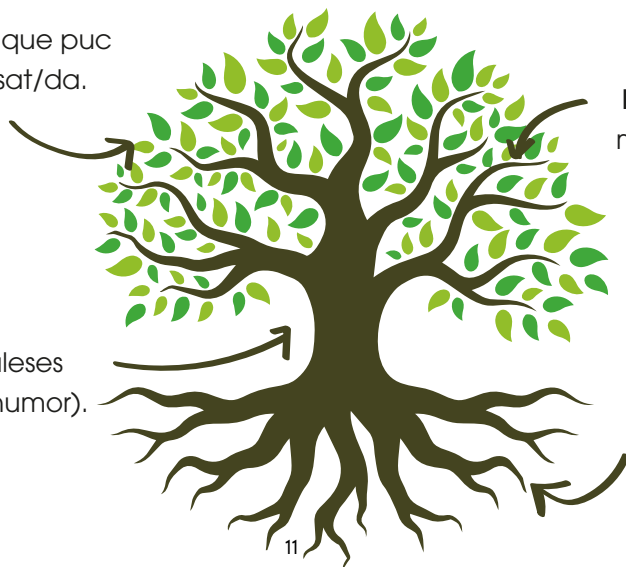
- Explicar:
 - "Cada part de l'arbre representa diferents àrees del vostre benestar. Identificarem quines coses us ajuden a cuidar-vos en el vostre dia a dia."
- Clarificar que poden utilitzar paraules, frases, dibuixos o símbols.

Fulles: Petites accions que puc fer quan estic estressat/da.

Tronc: Les meves fortaleces (resiliència, creativitat, humor).

Branques: Activitats que m'omplen (amics, esport, música).

Arrels: Hàbits que em sostenen (dormir, menjar bé, rutines).



3. Treball individual:

- Demanar a l'alumnat que treballi en silenci durant 10-15 minuts.
- Instruir:
 - *"Això no es qualificarà. És un exercici personal perquè us conegueu millor a vosaltres mateixos/es."*
- Es pot posar música suau per crear un clima de reflexió.
- Si algú es bloqueja, suggerir algunes preguntes:
 - *"Què t'ha ajudat aquesta setmana?"*
 - *"Qui et fa costat quan estàs estressat/da?"*

4. Debat grupal opcional: Demanar voluntaris/àries per compartir part del seu arbre (no tot sencer).

- Es poden mostrar patrons comuns a la pissarra sense esmentar noms.
- Emfatitzar que no hi ha arbres "correctes": cada un reflecteix una realitat personal.

5. Síntesi final:

- **L'autocura és una part essencial** de la salut mental.
- **No sempre podem controlar el que ens passa, però podem controlar com ens cuidem.**
- Transició:
 - *"En la propera sessió, treballarem com demanar ajuda utilitzant el 'Cercle de Suport'."*

Punts clau per al professor

- **Eviteu corregir o jutjar** els elements de l'arbre: cada alumne/a té el seu propi procés.
- Estigueu atents a senyals de malestar o buits significatius (per exemple, arbres sense fulles o arrels), però tracteu qualsevol preocupació fora de l'aula.
- Emfatitzeu que **l'autocura no és un luxe**, sinó una necessitat per mantenir la salut mental.

A2 Activitat 2: Reflexió guiada – Què m'ajuda realment a sentir-me bé? (10-15 minuts).

2.2.1 Objectiu:

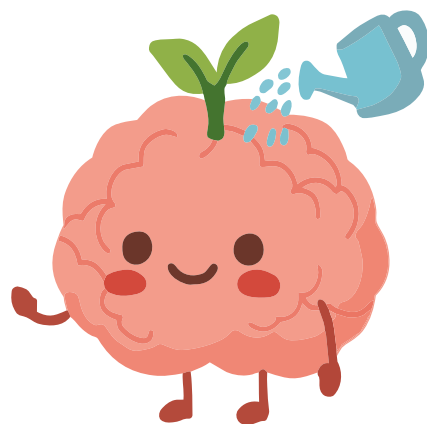
1. Ajudar l'alumnat a **identificar patrons comuns en les seves estratègies d'autocura**, aprofundir en la comprensió del seu propi benestar i promoure un **intercanvi respectuós entre iguals**.

Materials

- ☐ Els "Arbres del Benestar" fets pels alumnes
- ☐ Pissarra blanca o paper de presentació
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al diàleg tranquil

2.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Obertura: connectant amb l'activitat anterior**
 - Començar dient:
 - *"Ara que heu completat el vostre Arbre del Benestar, reflexionem sobre quines coses us ajuden realment en el vostre dia a dia."*
 - Clarificar que no cal compartir res personal, només idees generals.
2. **Preguntes guia per analitzar el propi arbre (en silenci):**
 - *"Quina part del meu arbre està més plena?"*
 - *"A quin terra recorro habitualment quan estic estressat/da?"*
 - *"Quines arrels (hàbits) em sostenen millor?"*
 - *"Quines fulles (accions ràpides) em funcionen de veritat?"*
 - Podeu escriure aquestes preguntes a la pissarra com a ajuda visual.
3. **Compartir voluntàriament:**
 - Demanar a alguns alumnes que comparteixin una idea del seu arbre.
 - Sugeriments per evitar que sigui massa personal:
 - *"Una cosa que m'ajuda a estar bé és..."*
 - *"Una arrel important en el meu cas és..."*
 - Mentre comparteixen, **anoteu paraules clau a la pissarra per destacar patrons:**
 - E.j. descans, música, esport, amics, parlar, desconnectar de les xarxes socials, natura...
 - Assegureu-vos que **ningú comenta ni jutja l'arbre dels altres**.



4. Integració: identificació de similituds i diferències

- Guiar aquesta reflexió grupal:
 - *"Quines coses es repeteixen en diversos arbres?"*
 - *"Quines coses són diferents segons cada persona?"*
- Destacar conclusions:lan:
 - **No totes les estratègies funcionen igual per a tothom.**
 - **L'autocura és personal i adaptable.**
- Saber què t'ajuda és una eina **per gestionar l'estrès.**

5. Tancament suau:

- Demaneu a cada alumne que respongui mentalment (o en paper):
 - ***"Una cosa que vull seguir fent per cuidar-me és..."***
- No cal que ho comparteixin en veu alta.
- Enllaçeu amb la següent activitat de la sessió següent:
 - ***"A la següent sessió, veurem qui ens pot donar suport quan el que fem per nosaltres mateixos no és suficient."***

Punts clau per al professor

- Eviteu que l'alumnat entri en experiències de malestar intens; redirigiu cap a estratègies generals.
- **Valideu totes les formes d'autocura** sense jutjar.
- Si observeu arbres buits, **preneu nota discretament per fer un seguiment privat.**
- Mantingueu l'**atmosfera tranquil·la i de suport**, evitant les presses.
- Acabeu assegurant-vos que **tothom se sent regulat** abans de passar a altres continguts.

3.1.1 Objectiu:

1. Que l'alumnat **identifiqui les persones i recursos que formen part de la seva xarxa de suport emocional**: amics, família, docents, professionals i serveis.
2. Ajudar-los a entendre que **demanar ajuda és un acte d'autocura**, i que existeixen diferents tipus de suport per a diferents necessitats.

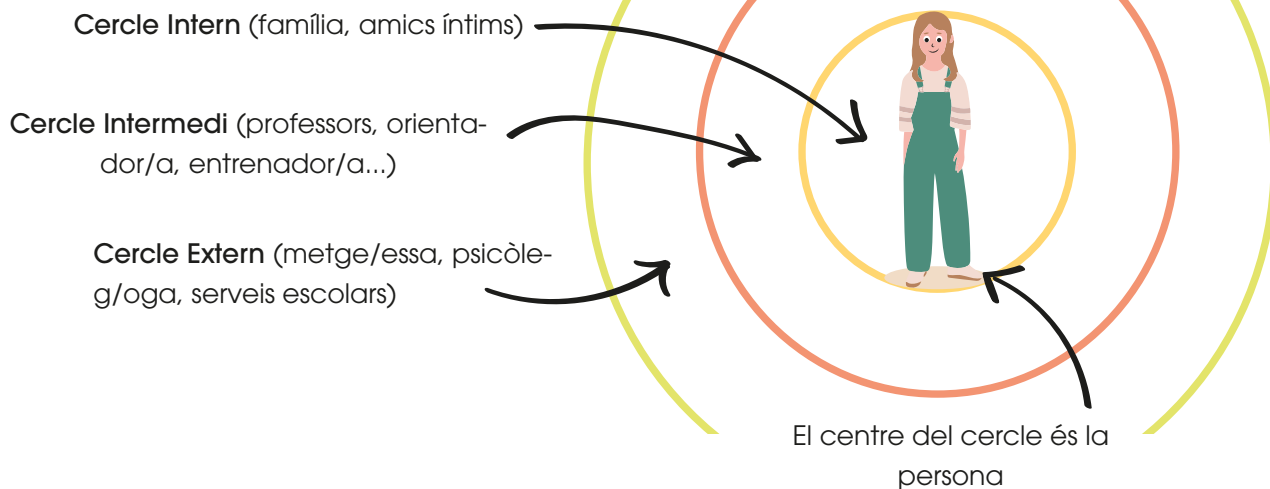
Materials

- ☐ Plantilla del "Cercle de Suport" impresa (1 per alumne/a)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o flipchart (paperògraf)
- ☐ Retoladors per a pissarra
- ☐ Cadires en disposició flexible (en cercle o taules de treball)

3.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: Quines coses m'ajuden a estar bé?**
 - *"Quines coses feu que us ajuden a sentir-vos bé amb vosaltres mateixos/es?"*
 - Fer 2-3 preguntes per activar el seu pensament:
 - *"Qui t'ajuda quan tens un **problema físic**, com un dolor fort?"*
 - *"I qui t'ajuda quan **alguna cosa et preocupa per dins**?"*
 - *"A qui acudiries si et sentissis **molt estressat/da**?"*
 - Permetre respostes espontànies: família, amics, metges, psicòleg escolar, professors, etc.
 - **Objectiu: normalitzar que hi ha molts tipus d'ajuda i que tots en necessitem en diferents moments.**
2. **Explicació: Què és una xarxa de suport?**
 - *"Una **xarxa de suport** és el conjunt de persones i recursos als quals pots recórrer quan necessites ajuda. Ningú ha de gestionar-ho tot sol."*
 - Pots afegir:
 - No tothom ens ajuda de la mateixa manera.
 - No sempre acudim a les mateixes persones depenent de la situació.
 - **Identificar la teva xarxa t'ajuda a sentir-te més segur/a.**
3. **Presentació del "Cercle de Suport" – lliurar la plantilla a cada alumne/a.**
 - Indicar i aclarir que:
 - **No és obligatori omplir-ho tot.**
 - **No han de compartir res personal.**

Els cercles al voltant representen diferents nivells de suport:



4. Activitat individual: completar el cercle

- Demanar-los que escriguin o dibuixin en cada secció:
 - Persones amb qui se senten segurs/es
 - **Adults als quals poden recórrer**
 - Recursos de l'escola
 - Serveis externs (si els coneixen)
 - **Accions que solen prendre quan necessiten suport**
- Pots guiar-los amb preguntes:
 - *"Qui t'escolta sense jutjar-te?"*
 - *"Amb quin adult et sents còmode demanant ajuda?"*
 - *"Quin professional podria ajudar-te si et sentissis molt baix d'ànims durant un temps?"*
- Recordatori per al grup:
 - **Això no és una avaluació. És una eina personal.**

5. Compartir voluntari

- Convidar a qui vulgui a compartir només una part del seu cercle:
 - *"Algú en qui confio és..."*
 - *"Un suport que de vegades oblidó és..."*
 - *"Una persona que m'ajuda en temes escolars és..."*
- Escriure **categories comunes** a la pissarra: amics, família, professors, tutor/a, orientador/a, metge, activitats, etc.
- Destacar que:
 - **No hi ha un nombre "correcte" de suports. Cada xarxa és diferent.**

6. Reflexió final: Plantejar la pregunta

- *"Què hem après avui sobre el fet de **demanar ajuda** i sobre els **diferents suports** que tenim?"*
- **Recollir idees clau:**
 - **Tots necessitem ajuda de vegades.**
 - Podem demanar ajuda a diferents nivells.
 - **No hem de gestionar l'estrès o les emocions difícils sols.**
 - Parlar amb algú pot canviar molt una situació.
 - De vegades ajudem els altres; altres vegades necessitem ajuda nosaltres.
- Transició a la següent activitat:
 - *"En la propera part, veurem com demanar ajuda i com acompanyar algú que ho necessita."*

Punts clau per al professor

- Evitar que la conversa es torni massa personal o clínica.
- Si un alumne mostra una absència total de xarxa de suport, **observar-lo discretament** per a un seguiment posterior.
- Emfatitzar que **demanar ajuda no és un signe de debilitat**, sinó de responsabilitat emocional.
- Reforçar la importància de **buscar un adult a l'escola** quan la situació ho requereixi.
- **Mantenir un entorn segur:** la xarxa de suport de cada persona no es jutja ni es compara.

A2

Activitat 2: Com acompanyem algú que necessita suport?

(15-20 minuts). Ajustar segons la mida del grup i l'ambient de l'aula.

3.2.1 Objectiu:

1. Desenvolupar habilitats d'observació, empatia i comunicació; reflexionar sobre les maneres adequades d'oferir ajuda i entendre els límits del que un adolescent pot gestionar.

Materials

- ☐ Targetes de preguntes per als grups (una per grup)
- ☐ Fulls o paper per anotar idees
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires o taules per formar grups petits (3-5 alumnes)

3.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organització dels grups:** Dividir la classe en grups de 3 a 5 persones.
 - Lliurar una targeta de pregunta a cada grup.

Què puc dir si algú no vol parlar?

Què NO ajuda en aquestes situacions?

Com es comporta algú que ha estat trist durant molt de temps?

- Indicar que treballaran uns minuts per compartir idees i arribar a conclusions compartides.
 - Aclarir:
 - "No es tracta d'experiències personals, sinó de **reflexionar sobre situacions generals**."
2. **Debat guiat dins dels grups:** Demanar-los que responguin les preguntes de la targeta.
 - Si cal, recordar-los aquestes pautes:
 - Escoltat sense jutjar.
 - No minimitzar els problemes.
 - No intentis "arreglar-ho" tot.
 - Saber quan demanar ajuda a un adult.
 - Pots caminar entre els grups per oferir suport sense intervenir massa.
 3. **Registre d'idees:** Cada grup ha d'escriure les seves conclusions en un full.
 - Emfatitzar que no cal escriure molt, només idees clares.

Senyals que algú necessita suport

1. _____
2. _____

Què pot fer un amic/ga

1. _____
2. _____

Què ha de gestionar un adult

1. _____
2. _____

Com acompanyar sense pressionar

1. _____
2. _____

4. Posada en comú

- Demanar a cada grup que comparteixi 1 o 2 idees clau.
- Anotar les categories comunes a la pissarra, per exemple:

El que **SÍ** ajuda

1. Escoltat
2. Mostrar disponibilitat
3. Validar emocions
4. Acompanyar-los a buscar un adult.

El que **NO** ajuda

1. Donar solucions ràpides
2. Burlar-se
3. Minimitzar ("no n'hi ha per tant")
4. Escampar el que la persona t'explica.

5. Conclusió del docentTeacher's conclusion

- Resumir destacant:
 - Tothom té un rol limitat: **un adolescent no és un terapeuta**, però pot acompanyar.
 - Alguns problemes requereixen **ajuda adulta o professional**.
 - Saber reconèixer els senyals i demanar ajuda és una **habilitat vital**.
 - Acompanyar no és pressionar: és estar disponible i escoltar.
- Transició a l'activitat següent:
 - *"Ara mirarem algunes situacions reals i practicarem com respondre adequadament."*

Punts clau per al professor

- Observar les dinàmiques de grup: alumnes dominants, silencis, incomoditat.
- **Mantenir el debat a nivell general** sense permetre que s'esmentin casos reals de l'aula.
- Reconduir amb suavitat si sorgeixen experiències personals ("En podem parlar en un altre moment; aquí estem treballant idees generals").
- **Reforçar els límits saludables:** què correspon a un amic i què correspon a un adult.

A3 **Activitat 3: Practicant com ajudar algú que ho necessita** (20-25 minuts).

3.3.1 Objectiu:

1. Practicar habilitats de suport emocional entre iguals, aprendre a reaccionar adequadament davant de senyals de malestar i entendre quan és necessari recórrer a un adult o professional.

Materials

- ☐ Targetes de situacions (1 per grup)
- ☐ Espai ampli per moure's o actuar
- ☐ Fulls per anotar idees ràpides (opcional)

3.3.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparació: lliurament de situacions

- Dividir els alumnes en grups petits (3-5 persones).
- Lliurar una targeta de situació a cada grup.
 - Indiqueu: **"Heu de pensar com actuaríeu en aquesta situació i representar-ho breument."**
- Aclarir:
 - Això no és teatre professional; una representació senzilla és suficient.
 - **Ningú ha d'actuar com a "psicòleg"**, només com un igual que acompanya.
 - Si l'escenari tracta un tema sensible, poden demanar que es canviï.

Algú deixa de parlar amb els seus amics sense donar cap explicació.

Un amic té una por constant a cometre errors a classe.

Un amic diu que no pot suportar la pressió acadèmica.

2. Planificació del rol i diàleg – demanar als grups que reflexionin:

- *Quins senyals mostren que la persona necessita ajuda?*
- *Com podem apropar-nos-hi sense ser intrusius?*
- *Quines frases ajuden? Quines frases NO ajuden?*
- *Quan demanaríem suport a un adult?*

3. Representació del Role-play

- Cada grup representa la seva escena durant 1-2 minuts.
- La resta de la classe observa amb respecte.
- Pots demanar-los que facin dues versions:

Què **SÍ** que ajuda

1. "Sóc aquí si necessites parlar."
2. "Vols que vagi amb tu a parlar amb algú?"
3. "El que sents és vàlid."
4. "No estàs sol."

Què **NO** ajuda

1. "Estàs exagerant."
2. "Això no és res."
3. "Només supera-t'ho."
4. "Jo també ho passo fatal, no et queixis."

- Això normalment **genera reflexió sense exposar experiències reals**.

4. Breu debat després de cada escena

- Ask questions immediately after:
 - "Què va funcionar bé en aquesta escena?"
 - "Què s'hauria d'evitar?"
 - "Quan seria important notificar un adult?"
 - "Com es va mostrar suport sense pressionar?"
- Resumeix les respostes a la pissarra.

5. Tancament de l'activitat: fer un resum clar

- *"Ajudar no significa resoldre el problema de l'altra persona. Significa acompanyar, escoltar i buscar suport adult quan sigui necessari."*
- Connectar amb l'objectiu del mòdul:
 - *"Demandar ajuda és un acte de cura. Oferir ajuda també ho és."*

Punts clau per al professor

- Supervisar que cap situació es torni massa personal.
- Recordar-los que aquests role-plays són generalitzats i **no s'han de basar en casos reals del grup**.
- **Validar sempre l'esforç**, més que l'actuació en si.
- Reforçar que el paper de l'alumne és **acompanyar, no resoldre**.
- **Mantenir la sessió distesa i segura**; evitar role-plays que puguin activar emocionalment el grup.
- Si una escena reflecteix un profund malestar, redirigeix-la i aborda la qüestió fora de l'aula d'acord amb el protocol de l'escola.

4.1.1 Objectiu:

1. Ajudar l'alumnat a **identificar recursos interns i externs** que poden utilitzar quan se senten baixos d'ànims, reforçant l'**autonomia emocional** i l'**autocura**.

Materials

- ☐ Fulls de paper o targetes petites
- ☐ Retoladors o llapis
- ☐ Pissarra o rotafoli

4.1.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introducció: Què és una farmaciola emocional?**
 - Explicar:
 - *"Igual que tenim una farmaciola física per curar-nos quan ens fem mal, també podem tenir una farmaciola emocional per quan ens sentim ferits per dins."*
2. **Activitat individual: crear la seva pròpia farmaciola**
 - Demanar a cada alumne/a que divideixi el paper en 3 seccions:
 - **Coses que puc fer jo mateix/a** (respirar, escoltar música, caminar...)
 - **Persones amb qui puc parlar** (amics, família, professors/es...)
 - **Llocs o accions que em calmen** (la meua habitació, llegir, desconnectar de les pantalles...)
3. **Compartir voluntari**
 - Cada alumne/a pot compartir 1 element de la seva farmaciola.
 - Escriure exemples a la pissarra.
4. **Clausura**
 - Reforçar:
 - *"Haver identificat què t'ajuda et permet reaccionar millor quan estàs estressat/da o trist/a."*

Punts clau per al professor

- Evitar que l'alumnat comparteixi situacions personals massa sensibles.
- Si un alumne/a és incapaç d'omplir la farmaciola, **observar-lo per a un seguiment posterior**.
- Reforçar la idea que l'**autocura és personal** i no s'ha de comparar.

AC2

Activitats complementàries

Activitat 2: "El semàfor emocional" (15-20 minuts).

4.2.1 Objectiu:

1. Entendre els **diferents nivells de malestar emocional** i aprendre a actuar adequadament segons la intensitat: autoajuda, demanar ajuda a un amic o demanar ajuda a un adult.

Materials

- ☐ Cartolina o paper
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al treball en grup
- ☐ (Opcional) Semàfor emocional imprimible

4.2.2. Desenvolupament de l'activitat:

1. **Presentació del semàfor emocional**
 - Dibuixar un semàfor a la pissarra.
2. **Treball en parelles o grups petits**
 - Donar a cada grup un tros de cartolina amb un semàfor dibuixat.
 - Demanar-los que escriguin exemples per a cada color:
 - Situacions,
 - Pensaments,
 - Senyals físics,
 - Què fer a cada nivell.
3. **Posada en comú**
 - Cada grup comparteix 1 exemple de cada color.
 - El docent afegeix aclariments:
 - **Verd:** autocura
 - **Taronja:** buscar suport en algú proper
 - **Vermell:** ajuda adulta immediata
4. **Clausura**
 - Connectar amb l'objectiu del mòdul:
 - *"Reconèixer el nivell de malestar ens ajuda a demanar l'ajuda adequada en el moment oportú."*



Emocions fortes o problemes greus.

Necessito ajuda d'un adult ARA!

("Em sento desbordat/da", "Crec que no puc més").

Emocions més intenses.

Necessito parlar amb algú

("Fa dies que estic preocupat/da", "M'estic barallant molt amb algú").

Emocions gestionables

Ho puc resoldre pel meu compte

("Estic nerviós/osa per un examen", "Estic enfadat/da però ja em passarà").

Punts clau per al professor

- Supervisar com categoritzen els exemples per detectar possibles senyals d'alerta (red flags).
- Reforçar els límits clars: **un adolescent mai s'hauria de quedar sol gestionant un problema de nivell "vermell"**.
- Mantenir un to pràctic, no clínic.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Dia 1: Introducció a la salut mental

1.1 Regles de seguretat emocional

- ☐ Pissarra o rotafolis
- ☐ Retoladors
- ☐ Pregunta escrita inicial (opcional)
- ☐ Espai preparat per al diàleg obert

1.2 Factors que influeixen en el meu benestar

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Notes adhesives perquè els estudiants escriguin idees
- ☐ Espai per escriure columnes: "Factors que ajuden / Factors que dificulten"

1.3 Cloenda de la sessió

- ☐ Pissarra (opcional)
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Petits trossos de paper per escriure una paraula de tancament

Dia 2: Autocura i gestió de l'estrès

2.1 Arbre del Benestar

- ☐ Plantilla impresa de l'Arbre del Benestar (1 per estudiant)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o pantalla per explicar l'estructura de l'arbre
- ☐ Pupitres preparats per al treball individual
- ☐ (Opcional) Música suau de fons

2.2 Reflexió guiada sobre l'Arbre del Benestar

- ☐ Arbres del Benestar completats pels estudiants
- ☐ Pissarra (per identificar patrons)
- ☐ Retoladors

2.3 Cloenda de la sessió

- ☐ (Opcional) Pissarra per escriure les idees finals

Dia 3: Xarxa de suport

3.1 Cercle de suport

- ☐ Plantilla impresa del Cercle de Suport (1 per estudiant)
- ☐ Llapis, retoladors o colors
- ☐ Pissarra o rotafolis
- ☐ Retoladors

3.2 Com donem suport a algú que ho necessita?

- ☐ Targetes de preguntes per a cada grup
- ☐ Fulls o paper per apuntar idees
- ☐ Retoladors
- ☐ Cadires o pupitres per al treball cooperatiu

3.3 Joc de rol: Practicant com ajudar

- ☐ Targetes d'escenaris (1 per grup)
- ☐ Espai lliure per a la representació
- ☐ Paper per a notes (opcional)

3.4 Cloenda del mòdul

- ☐ Pissarra (opcional)
- ☐ Retoladors
- ☐ (Opcional) Targetes per escriure una reflexió final

Activitats suplementàries

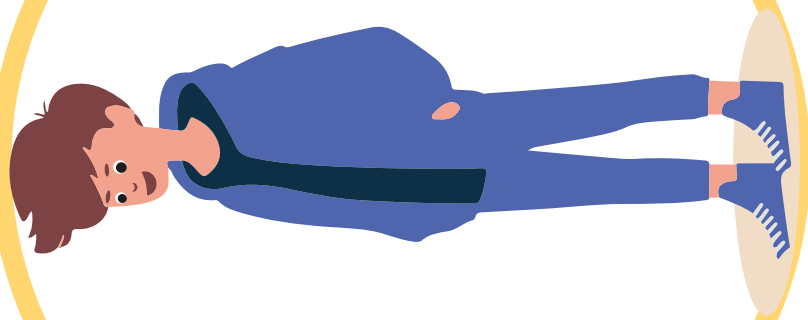
4.1 El meu kit de primers auxilis emocionals

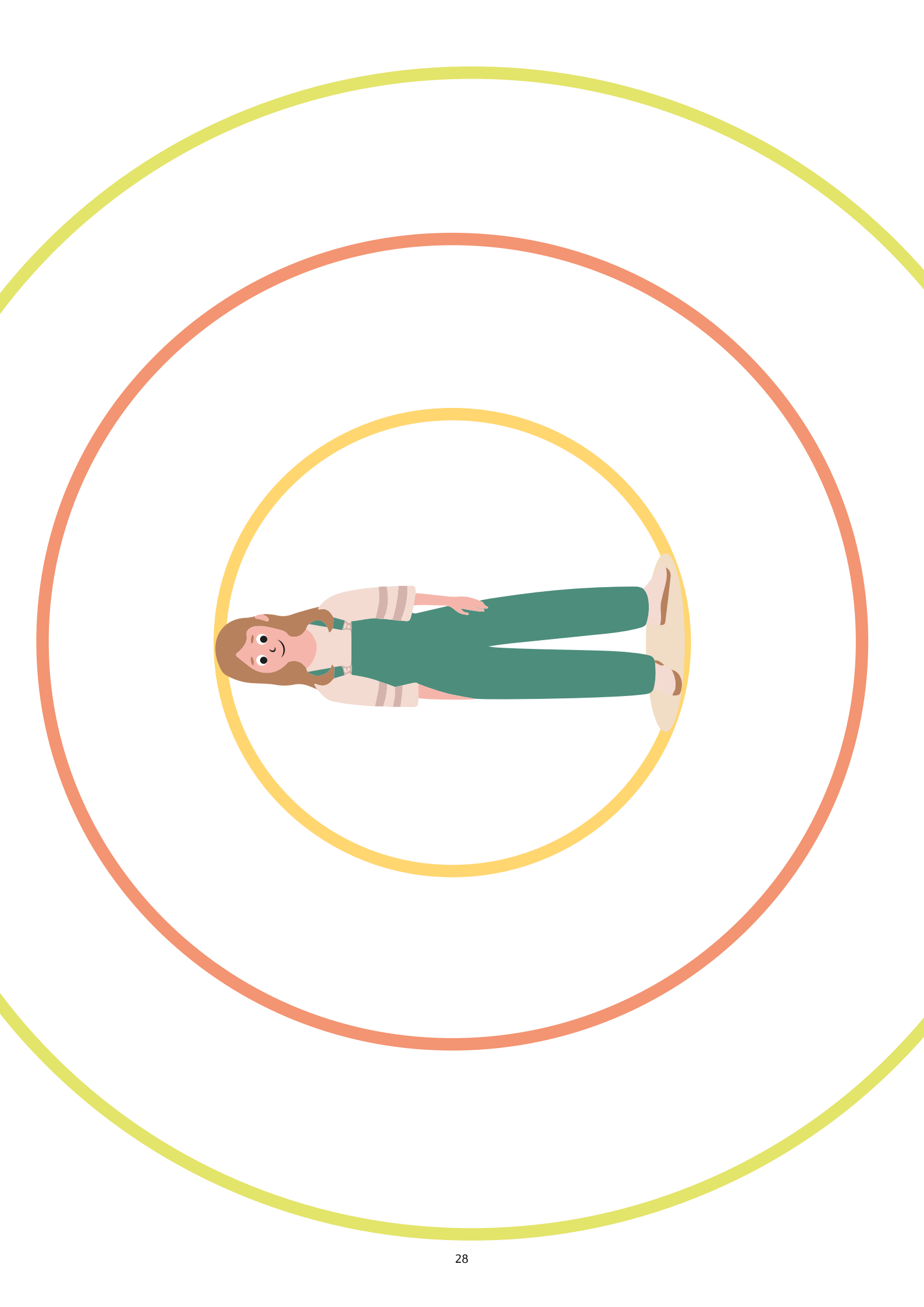
- ☐ Fulls o targetes petites
- ☐ Retoladors o llapis
- ☐ Pissarra o rotafolis

4.2 Semàfor emocional

- ☐ Cartolina o paper
- ☐ Retoladors
- ☐ Espai per al treball en grup
- ☐ (Opcional) Imprimible del semàfor emocional







Com puc saber si
algú necessita
ajuda?

Quan pot ajudar un
amic/ga?

Quan és millor
recórrer a un adult?

Què puc dir si algú
no vol parlar?

Què NO ajuda en
aquestes
situacions?

Com es comporta
algú que ha estat
trist durant molt de
temps?

A quins adults
recorrires en una
emergència?

Què significa
"estar-hi" per a
algú?

Què passa si no
sabem què fer?

Per què dir "no n'hi
ha per tant" pot no
ser d'ajuda?

Puc ajudar algú si
jo mateix/a no em
sento bé?

Com sé quan una
situació em ve
massa gran?

Quines coses pot
fer un amic per
ajudar?

Quines paraules
poden fer que algú
se senti millor?

Quines coses
poden causar mal,
encara que no sigui
la nostra intenció?

Un company/a està irritable gairebé cada dia i s'enfada fàcilment.

Algú comenta que se sent buit/da o desmotivats/da.

Un company/a s'està aïllant del grup i evita quedar fora de l'escola.

Algú deixa de parlar amb els amics sense donar cap explicació.

Un amic té una por constant a cometre errors a classe.

Una amiga diu que no pot suportar la pressió acadèmica.

Algú s'enfada quan li pregunten com està.

Algú se sent atacat i s'enfada quan li pregunten com està.

Una amiga expressa que se sent molt sola, fins i tot quan està envoltada de gent.

Un amic perd l'interès per coses que abans li agradaven molt.

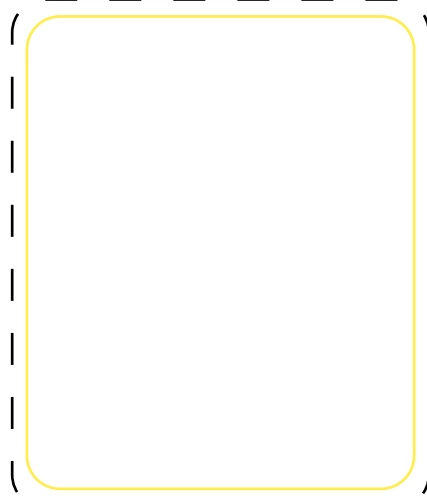
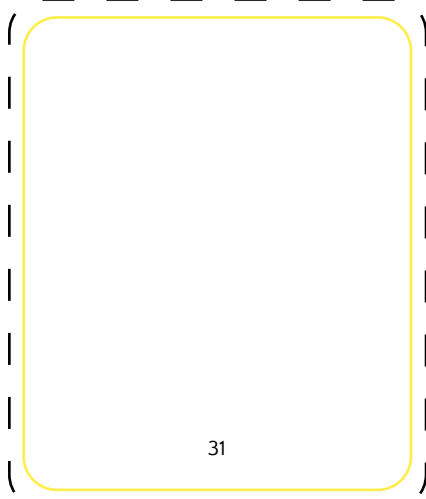
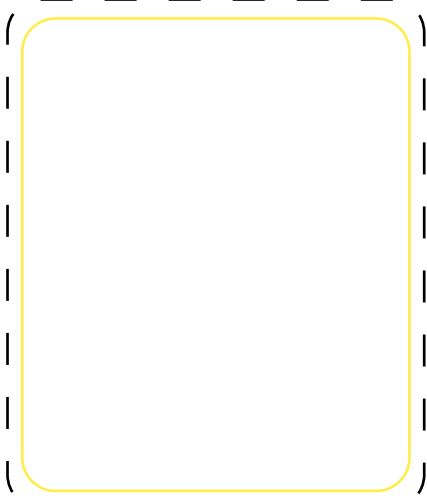
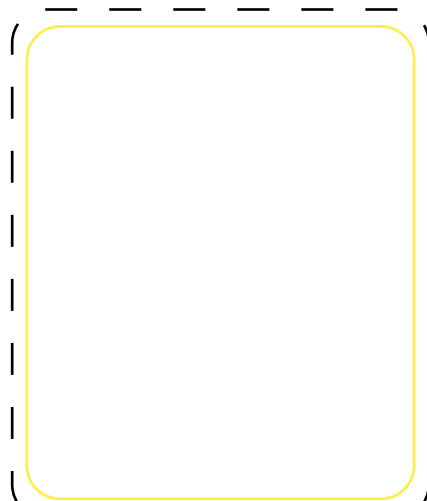
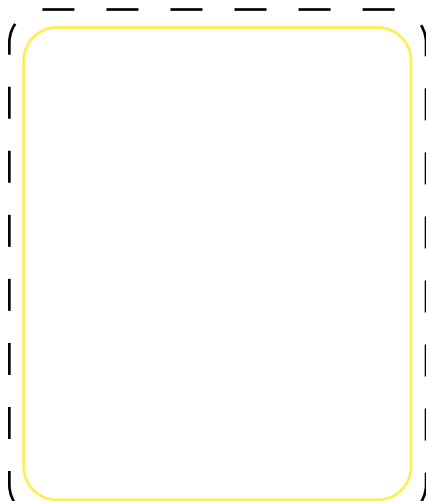
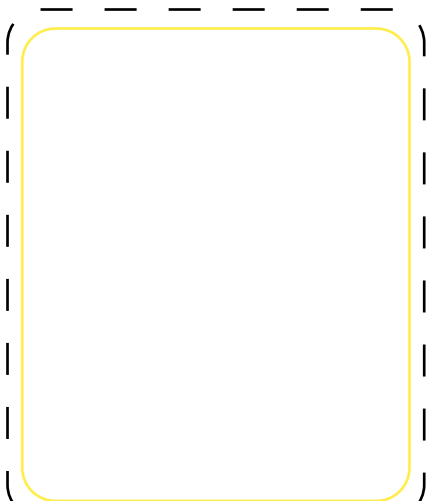
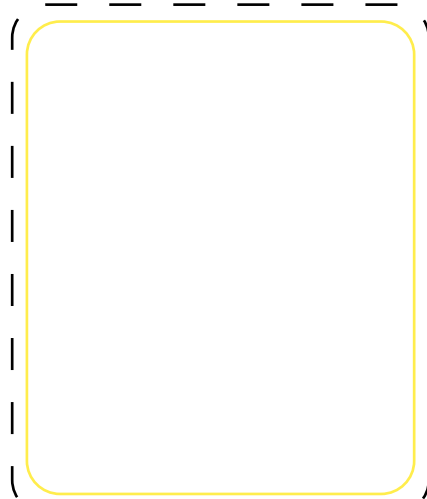
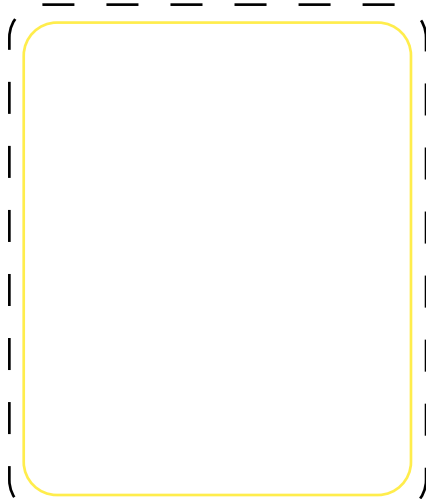
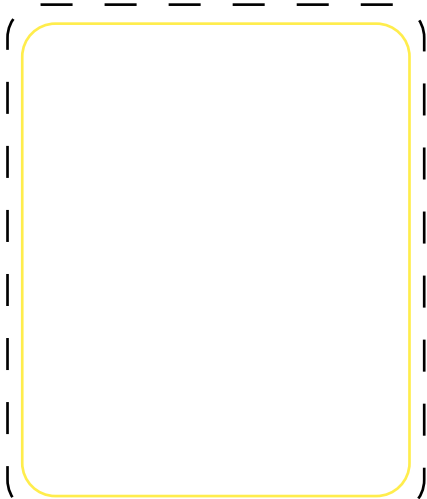
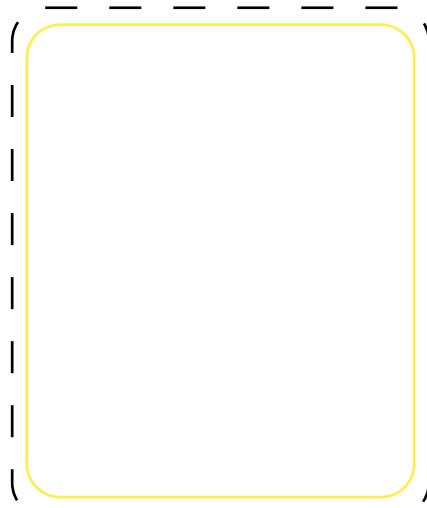
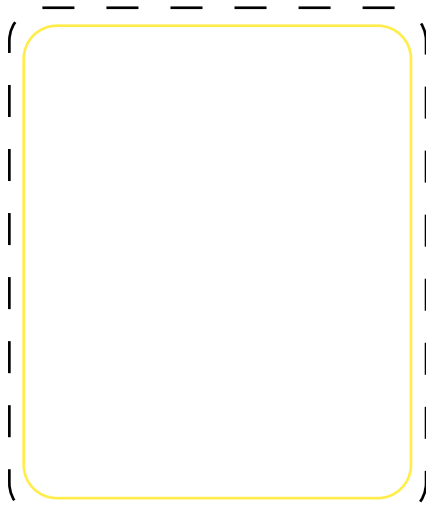
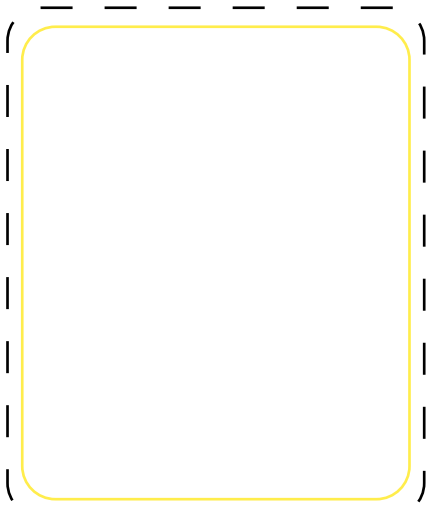
Un company minimitza el que sent dient "no importa".

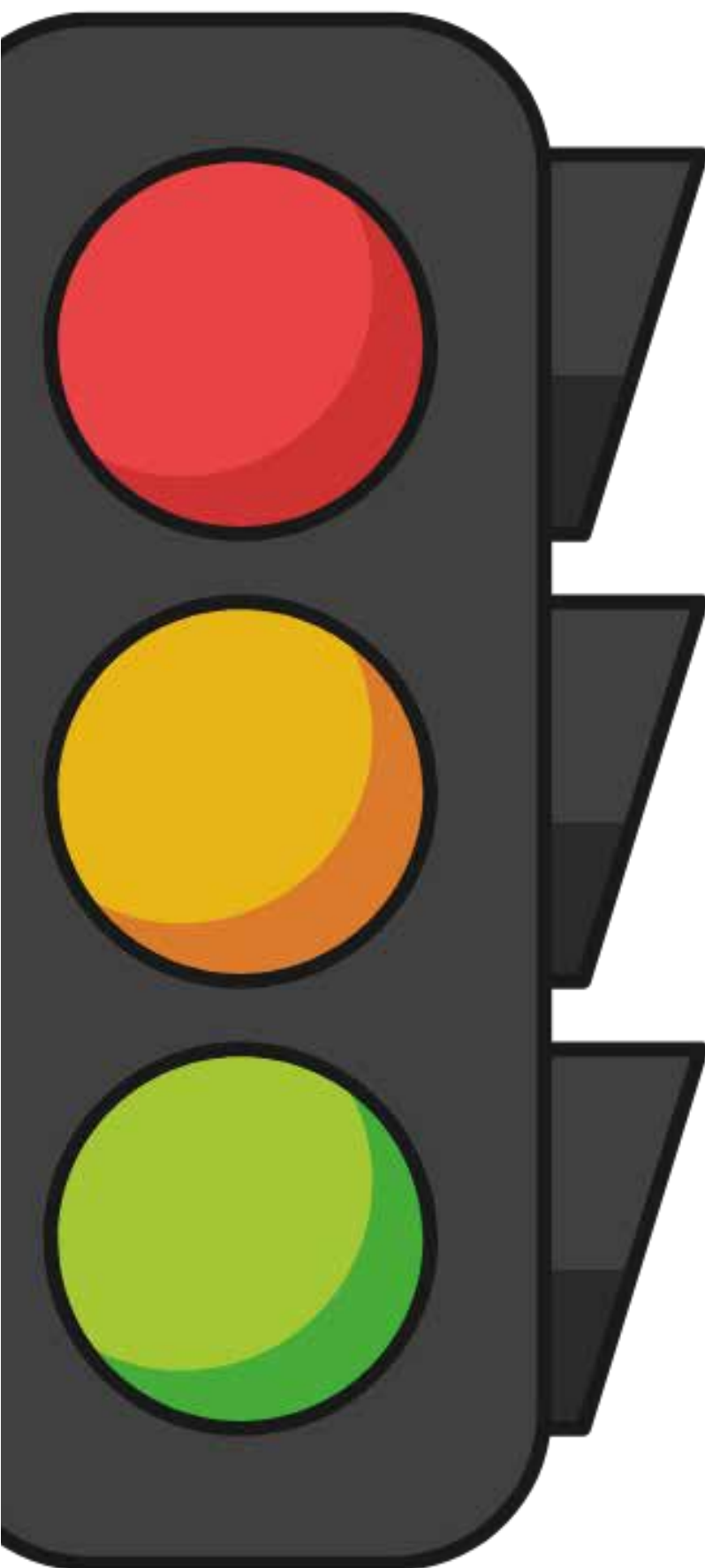
Un alumne/a es bloqueja en els exàmens tot i haver estudiat.

Un company se sent pressionat pel seu grup per fer coses que no vol fer.

Una amiga diu que se sent constantment nerviosa sense saber per què.

Una amiga sent que no encaixa amb el seu grup d'amics.





Emocions fortes o problemes greus.

Necessito ajuda d'un adult ARA!

Emocions més intenses.

Necessito parlar amb algú

Emocions gestionables.

Ho puc resoldre pel meu compte



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

