

Joves cuidadors

Guia del professor



Activitats per a l'Educació Secundària

ÍNDEX

1. Introducció i objectius	3
2. Punts clau per al professorat	4
3. Activitat 1. Què és la malaltia mental?	5
4. Activitat 2. Mites i realitats	7
5. Activitat 3. Impacte general en els adolescents	9
6. Activitat 4. Què ajuda? — Xarxa de suport	11
7. Activitat 5. Tancament i integració	13
8. Activitats complementàries	
• Activitat complementària 1 — Responsabilitat real vs. responsabilitat assumida	15
• Activitat complementària 2 — Què ajuda vs. què no ajuda	17
9. Materials imprimibles i recursos	
• Llista de verificació de materials per sessió	18
◦ Activitat 2	
▫ Mites i veritats	19

INTRODUCCIÓ

Durant l'adolescència, l'alumnat desenvolupa una **major capacitat d'anàlisi, reflexió i pensament crític**. En aquesta etapa, comencen a comprendre millor la **complexitat de les relacions familiars** i les diferents situacions que poden afectar els adults.

Les malalties mentals formen part de la realitat social. Són condicions que afecten els pensaments, les emocions i els comportaments, i poden influir en la vida quotidiana de qui les pateix i del seu entorn proper. **No són rares, no són una feblesa** i no són conseqüència d'una falta d'esforç o de voluntat.

Alguns adolescents viuen amb adults que passen per una malaltia mental. Aquesta situació pot generar **preguntes, dubtes, excessiva responsabilitat o confusió**, especialment quan no es disposa d'informació clara.

Aquest mòdul té un **enfocament preventiu i educatiu**. No busca explorar experiències personals ni convertir l'aula en un espai terapèutic. El seu propòsit és oferir:

- **Informació clara i rigorosa** sobre la malaltia mental.
- Comprensió general de com pot **influir en l'entorn familiar**.
- Missatges de **seguretat i de no culpabilització**.
- Coneixement de les **xarxes de suport disponibles**.

El treball es realitza des d'una **perspectiva general**, utilitzant exemples en tercera persona i dinàmiques estructurades que **fomentin la reflexió sense revelacions personals**.

A través d'aquest mòdul, l'alumnat podrà ampliar la seva comprensió sobre la salut mental, reduir estigmes i reconèixer la **importància de demanar ajuda** quan sigui necessari, mantenint sempre un entorn segur i respectuós.

Paraules clau

- Salut mental
- Diferència entre malestar i trastorn
- Mites i realitats
- Impacte en els adolescents
- Responsabilitat real vs. assumida
- Estigma
- Factors de protecció
- Xarxa de suport
- Recerca d'ajuda
- Pensament crític
- Límits saludables
- Seguretat emocional

Resultats esperats mòdul 7

Al final d'aquest mòdul, l'alumnat entendreà **què és una malaltia mental** des d'una perspectiva informada, identificarà **possibles impactes en els adolescents**, reconeixerà la **importància d'uns límits saludables** en la responsabilitat i sabrà com **identificar recursos i xarxes de suport disponibles**.



Abans de començar

- Revisar la presentació **PowerPoint completa**.
- Llegir prèviament el contingut teòric per mantenir la **claredat conceptual**.
- Preparar el projector i l'equip tècnic.
- Tenir **pissarra i retoladors** disponibles.
- Preparar targetes o pòsters per a l'activitat de "Mites i realitats" (opcional).
- Tenir paper i una **caixa/sobre preparat per a preguntes anònimes**.
- Recordar l'enfocament del mòdul: **comprensió general, sense personalització, sense intervenció terapèutica**.

Durant el desenvolupament del mòdul

- **Presentació visual activa i visible** per a tot el grup.
- Pissarra disponible per anotar les **idees clau**.
- **Espai organitzat** per a la participació plenària.
- **Supervisió activa** del clima emocional del grup.

Per al tancament

- Recollir **preguntes anònimes**.
- Revisar els **missatges clau finals**.
- Tenir un **protocol de derivació preparat** si és necessari.

A1

Activitat 1. Què és una malaltia mental? (20 minuts de durada)

1.1.1 Objectius

1. Entendre què és una **malaltia mental** des d'una **base clara i científica**.
2. Diferenciar entre el malestar ocasional i el trastorn prolongat.
3. Reduir l'estigma i les falses creences.
4. Establir el marc conceptual del mòdul.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 2-6)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o en semicercle.

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció conceptual (Diapositiva 2)

- *"Abans de parlar de situacions familiars, hem d'entendre què és realment una malaltia mental."*
- Mantenir un to informatiu i neutre.
- No obrir un debat en aquest punt.

2. La salut mental com a part de la salut (Diapositiva 3)

- *"La salut mental forma part de la nostra salut general. Igual que cuidem el cos, també cuidem els nostres pensaments i emocions."*
- Preguntar al grup:
 - *"Quines coses poden influir en el nostre estat d'ànim?"*
- Permetre respostes breus com ara:
 - exàmens,
 - relacions amb amics,
 - esport,
 - xarxes socials,
 - descans...
- **No personalitzar.**

3. Diferència clau: malestar ocasional vs. malaltia mental (Diapositiva 4)

- Explicar la comparació clarament:

Malestar ocasional

- Dura poc temps
- Té una causa específica
- Millora amb el descans o el suport.

Malaltia mental

- Dura més temps
- Afecta diferents àrees de la vida
- Necessita tractament professional.

- *"Sentir-se trist un dia no és el mateix que tenir una depressió."*



4. Exemple clar: la depressió (Diapositiva 5)

- *"La depressió no és simplement estar trist. Pot afectar l'energia, la concentració i la motivació."*
- Evitar tecnicismes.
- No aprofundir en símptomes complexos.

5. Desmuntant falses creences (Diapositiva 6)

- Llegir cada frase lentament:
 - No és una feblesa.
 - No és una falta d'esforç.
 - No és culpa de la família.
- Es pot preguntar:
 - *"Per què creieu que aquestes idees són importants?"*
- Mantenir les respostes breus i **evitar la discussió emocional**.

6. Missatge estructural del mòdul (Diapositiva 6)

- Llegir lentament:
 - Les malalties mentals **existeixen**.
 - Són **comunes**.
 - Es **poden tractar**.
 - **Demandar ajuda és un signe de força**.
- Tancament:
 - *"Amb aquesta base clara, ara podem entendre millor com una situació com aquesta pot afectar una família."*

Punts clau per al professor

- Mantenir un **enfocament general i educatiu**.
- No preguntar: *"Algú està vivint una situació així?"*
- No convertir la sessió en un debat clínic profund.
- **Supervisar el clima emocional** del grup.
- Si sorgeix una experiència personal
 - *"Gràcies per compartir-ho. Aquí treballarem el tema des d'una perspectiva general per cuidar el grup."*
- Objectiu central
 - Construir una comprensió sòlida, reduir l'estigma i preparar el terreny per a l'impacte en els adolescents.

A2

Activitat 2. Mites i realitats (15-20 minuts de durada)

1.2.1 Objectius

1. Identificar **creences errònies** sobre la malaltia mental.
2. Desenvolupar el pensament crític.
3. **Reduir l'estigma** a través d'informació clara.
4. Reforçar els **missatges de no culpabilització**.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositives 6-14)
- ☐ Projector
- ☐ Opcional: targetes vermelles/verdes (Mite / Realitat)
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Aula organitzada en format plenari.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció a la dinàmica (Diapositiva 7)

- *"Llegirem diverses frases. Haureu de decidir si creieu que són un mite o una realitat."*
- Clarificar:
 - *"Això no és un examen. És un exercici per pensar."*

2. Presentació de frases d'una en una (Diapositiva 8)

- Després de cada frase, l'alumnat pot:
 - aixecar una targeta, aixecar la mà, respondre verbalment o obrir un breu intercanvi abans de donar la resposta correcta.

01

Diapositiva 9

Les malalties mentals són rares.

Resposta correcta: **Mite.**

"Les malalties mentals són comunes a tot el món. Moltes persones les experimenten en algun moment de la seva vida."

02

Diapositiva 10

Si algú sembla estar bé, no pot tenir una malaltia mental.

Resposta correcta: **Mite.**

"Moltes malalties mentals no són visibles des de fora. Una persona pot semblar que està bé mentre passa per un moment difícil."

03

Diapositiva 11

Els fills i filles són responsables si un pare o una mare té una malaltia mental.

Resposta correcta: **Mite.**

"Les malalties mentals no són causades pels fills. Són condicions de salut."

04

Diapositiva 12

Demanar ajuda és un signe de feblesa.

Resposta correcta: **Mite.**

"Demanar ajuda és una mostra de responsabilitat i de força."

05

Diapositiva 13

Les persones amb depressió o ansietat poden millorar amb l'ajuda adequada.

Resposta correcta: **Realitat.**

"Amb suport i el tractament adequat, moltes persones milloren significativament."

3. Reflexió final (Diapositiva 14)

- Preguntar:
 - "Per què creieu que existeixen aquests mites?"
- Permetre respostes breus
 - Desinformació,
 - por,
 - prejudici social
- Tancament:
 - "Quan entenem millor alguna cosa, deixem de tenir por i reduïm l'estigma."



Punts clau per al professor

- Mantenir la discussió **estructurada i breu**.
- No permetre comentaris estigmatitzadors sense redirigir-los.
- Evitar experiències personals.
- Mantenir un to **educatiu, no emocional**.
- **Objectiu central:** Substituir idees errònies per una comprensió informada i construir una cultura de respecte i no culpabilització.

A3

Activitat 3. Impacte general en els adolescents (20 minuts)

1.3.1 Objectius

1. Entendre com una situació familiar de malaltia mental pot **impactar en diferents àrees de la vida** d'un adolescent.
2. Normalitzar les emocions i reaccions que poden sorgir.
3. Identificar la **diferència entre la responsabilitat real i l'assumida**.

Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 15-19)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula disposada en configuració tradicional o de plè.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció (Diapositiva 16)

- *"Quan un adult de la família no es troba bé, és normal que tots els del seu voltant sentin l'impacte. Avui veurem com pot afectar això a un adolescent."*
- Emfatitzar:
 - *"Parlarem en tercera persona."*

2. Pensaments freqüents (Diapositiva 16)

- Llegir els punts d'un en un.
- Es pot preguntar:
 - *"Per què creieu que algú podria sentir-se així?"*
- Permetre respostes breus i generals. No preguntar: *"T'ha passat a tu?"*

3. Possibles emocions (Diapositiva 17)

- Explicar:
 - *"Quan una cosa no s'entén bé, és normal que apareguin emocions barrejades."*
- Reflexió breu:
 - *"Per què podrien aparèixer la culpa o la vergonya?"*
- Mantenir un nivell conceptual.

4. Possibles comportaments (Diapositiva 18)

- Possibles comportaments (Diapositiva 18)
 - *"A vegades, quan algú vol protegir la seva família, pot intentar assumir més del que li correspon."*
- Emfatitzar:
 - *"Intentar ser fort tot el temps pot ser esgotador."*
- **No aprofundir en experiències personals.**

5. Missatge estructural (Diapositiva 19)

- Llegir lentament:
 - No és **responsabilitat de l'adolescent** resoldre la situació.
 - No és la seva culpa.
 - **Entendre què està passant** pot ajudar.
- Tancament:
 - *"La informació i el suport marquen una gran diferència."*

Punts clau per al professor

- Mantenir la conversa en un **nivell general**.
- **No crear espais per compartir experiències personals** dins del grup.
- Observar les reaccions emocionals discretament.
- Si sorgeix una experiència personal
 - *"Gràcies per compartir-ho. Mantindrem la reflexió en termes generals per cuidar el grup."*
- Objectiu central:
 - Normalitzar les possibles reaccions
 - Reduir la culpa i preparar el terreny per parlar de suport i recursos.

A4

Activitat 4. Què ajuda? — Xarxa de suport (15-20 minuts)

1.4.1 Objectius

1. Identificar **factors de protecció** en els adolescents.
2. Reforçar la importància dels **adults de confiança**.
3. Promoure la **recerca d'ajuda** com una fortalesa.
4. Oferir **estratègies pràctiques** sense personalització.

Materials

- ☐ Presentació de PowerPoint (diapositives 20-26)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra blanca
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en disposició en plenari.

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció (Diapositiva 21)

- "Ara que hem entès el possible impacte, centrem-nos en què pot ajudar."
- Mantenir un to orientat a les solucions.

2. Tres pilars fonamentals (Diapositiva 21)

- Llegir i explicar:
 - La informació clara redueix la confusió.
 - Un adult de confiança aporta estabilitat.
 - Una xarxa de suport evita l'aïllament.
- Preguntar:
 - "Per què creieu que entendre què està passant pot reduir la por?"
- Permeteu respostes breus.

3. Adults de confiança (Diapositiva 22)

- Explicar:
 - "Un adult de confiança és algú que escolta sense jutjar i es pren seriosament els nostres sentiments."
- No demanar que identifiquin el seu propi adult personal.



4. Estratègies per a la salut (Diapositiva 23)

- Explicar cada punt breument
 - *"Encara que no puguem canviar una situació, podem enfortir la nostra estabilitat."*
- Emfatitzar l'equilibri i l'autocura.

5. Missatge estructural (Diapositiva 24)

- Llegir lentament:
 - No sou responsables de curar els adults.
 - Podeu demanar ajuda.
 - **El suport existeix.**
- Tancament:
 - *"Cercar suport és una **decisió responsable i madura.**"*

Punts clau per al professor

- Mantingueu la conversa **general i estructurada**.
- **Eviteu preguntar** qui necessita ajuda.
- Reforceu un llenguatge sense culpar.
- Superviseu el clima emocional.
- **Si sorgeix una revelació sensible:**
 - *"Gràcies per compartir-ho. En podem parlar amb més calma en un espai més adequat."*
- Objectiu central:
 - Enfortir els factors de protecció, normalitzar la recerca d'ajuda i preparar un tancament segur per al mòdul.

A5

Activitat 5. Tancament i integració (10-15 minuts)

1.5.1 Objectius

1. Consolidar els **missatges principals** del mòdul.
2. Reforçar la **seguretat i la no culpabilització**.
3. Oferir un espai estructurat per a **dubtes**.
4. Tancar sense **exposició emocional**.

Materials

- ☐ Presentació PowerPoint (diapositiva 25)
- ☐ Projector
- ☐ Petits trossos de paper
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes
- ☐ Bolígrafs
- ☐ Aula en format frontal.

1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Recapitulació estructurada (Diapositiva 25)

- Llegir cada punt lentament.
- Després de cada un, es pot preguntar:
 - *"Per què creieu que això és important?"*
- Mantenir les respostes **breus i generals**.
- **No obrir un debat emocional**.



2. Reforç de la seguretat (Diapositiva 25)

- Explicar:
 - *"A vegades, els adolescents poden sentir que s'han de fer càrrec de tot. És important recordar que no és la seva responsabilitat resoldre els problemes dels adults."*
- Mantenir un to ferm i calmat.

3. Preguntes anònimes (Diapositiva 25)

- Repartir petits trossos de paper.
- Explicar:
 - *"Si algú vol fer una pregunta, pot escriure-la sense posar el seu nom."*
- Recollir-les en una caixa o sobre.
- Llegir només aquelles preguntes adequades per al grup.
- Si alguna requereix seguiment:
 - *"Aquesta és una pregunta important. En podem parlar amb més calma en un altre moment."*

4. Tancament clar i estable:

- *"Avui hem après que la salut mental forma part de la salut, que ningú n'és culpable i que el suport sempre està disponible."*
- Agrair la seva participació.

Punts clau per al professor

- No acabar amb una dinàmica de cercle emocional.
- Evitar preguntes com: *"Qui està passant per una situació així?"*
- Mantenir un tancament estable i contentor.
- Si sorgeix una revelació sensible, oferir un espai individual posterior.
- **Objectiu final**
 - Transmetre seguretat,
 - Reduir la culpa i deixar clar que demanar ajuda és legítim i possible.

2.1.1 Objectius

1. Diferenciar entre la **responsabilitat de l'adult** i la responsabilitat de l'adolescent.
2. Reduir la tendència a **assumir càrregues** que no els corresponen.
3. Reforçar els **límits saludables**.

Materials

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Fulls individuals (opcional).

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció

- *"A vegades, quan passa una cosa difícil en una família, els adolescents poden sentir que han d'assumir més del que els toca."*

2. Dinàmica de pissarra

- Dividir la pissarra en dues columnes.
- Demanar exemples generals (no personals).
- Guiar cap a aquestes idees:

Responsabilitats dels adults

- Cercar tractament
- Prendre decisions importants
- Protegir els seus fills i filles
- Gestionar l'economia

Responsabilitats dels adolescents

- Anar a l'escola
- Complir amb les tasques escolars
- Demanar ajuda quan la necessitin
- Expressar com se senten

3. Reflexió final

- *"Què passa quan un adolescent intenta assumir responsabilitats que són dels adults?"*
- Conclusió guiada:
 - Pot generar estrès.
 - Pot causar esgotament (burnout).
 - No cura la malaltia.
- Missatge clau:
 - *"Cada persona té responsabilitats segons la seva etapa vital."*

Punts clau per al professor

- Mantenir un nivell general.
- No preguntar: "*Això et passa a tu?*"
- Evitar l'anàlisi de situacions familiars específiques.
- Reforçar els límits saludables sense culpabilitzar.

2.2.1 Objectives

1. Identify **helpful and unhelpful language**.
2. Develop **critical thinking** regarding social comments.
3. Reinforce **respectful communication**.

Materials

- ☐ Phrase cards (prepared in advance)
- ☐ Whiteboard

2.2.2 Activity procedure:

1. Presentation

- *"Sometimes people say things with good intentions, but they don't always help."*

2. Small group work

- Hand out phrases such as
 - *"I'm sure they'll get over it."*
 - *"Don't exaggerate."*
 - *"I'm here if you want to talk."*
 - *"It's not your responsibility."*
 - *"You have to be strong."*
 - *"We can look for help."*
- Ask them to classify these into:
 - **Helpful phrases**
 - **Unhelpful phrases**
 - **Doubtful phrases**

3. Feedback session

- Reflect:
 - *"Why might some phrases increase pressure?"*
 - *"Why do others reduce guilt or isolation?"*

4. Closing

- *"Sometimes we cannot change the situation, but we can **change how we support others**."*

Note for the teacher

- Maintain a **general analysis**.
- **Do not ask** for personal examples.
- Supervise **respectful language**.
- **Gently correct** stigmatising comments.

Llista de verificació de materials per a totes les activitats

Activitats principals

1.1 Què és una malaltia mental?

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 2-6)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o en semicercle.

1.2 Mites i realitats

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 7-14)
- ☐ Projector
- ☐ Opcional: targetes vermelles/verdes (Mite / Realitat)
- ☐ Pissarra i retoladors
- ☐ Aula en format plenari.

1.3 Impacte general en els adolescents

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 15-19)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format frontal o plenari.

1.4 Què ajuda? — Xarxa de suport

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 20-24)
- ☐ Projector
- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Aula en format plenari.

1.5 Tancament i integració

- ☐ Presentació PowerPoint (Diapositives 25-26)
- ☐ Projector
- ☐ Petits trossos de paper
- ☐ Caixa o sobre per a preguntes anònimes
- ☐ Bolígrafs
- ☐ Aula en format frontal.

Activitats complementàries

2.1 Responsabilitat real vs. responsabilitat assumida

- ☐ Pissarra
- ☐ Retoladors
- ☐ Fulls individuals (opcional).

2.2 Què ajuda vs. què no ajuda

- ☐ Targetes amb frases (preparades amb antelació)
- ☐ Pissarra

Veritat

Mite



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

