

# WHAT'S UP!

## Com vas de salut mental?

Projecte àmbit educatiu



[www.obertament.org](http://www.obertament.org) [@noalestigma](https://twitter.com/noalestigma) [f Obertament](https://www.facebook.com/Obertament) [i sofaobertament](https://www.instagram.com/sofaobertament)

Amb la col·laboració de:

 **Obra Social "la Caixa"**



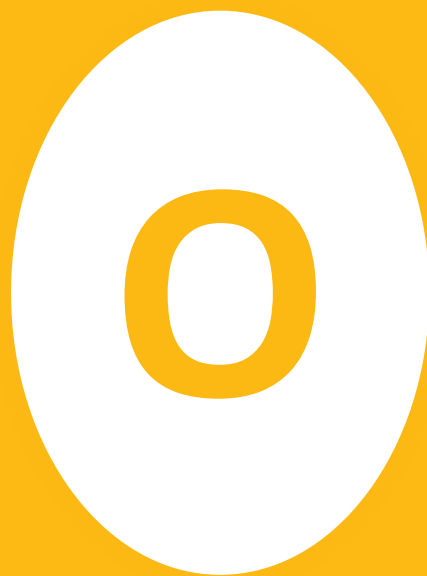
Diputació  
Barcelona



Ajuntament de  
Barcelona



Generalitat  
de Catalunya



**OBERTAMENT**



# obertament



Som una aliança del sector de la salut mental que compta des de bon inici amb la implicació de la Generalitat, l'Ajuntament de Barcelona, la Fundació "la Caixa" i d'altres institucions

# L'estigma en salut mental

**16%**  
dels catalans afirmen que no estarien disposats a conviure amb una persona amb un problema de salut mental

**17%**  
dels catalans no donaria cap responsabilitat a les persones amb problemes de salut mental i un 34% no ho sap o no respon

**21%**  
dels catalans considera que no es pot confiar per a la cura d'altres en persones que han estat tractats en hospitals de salut mental

**29%**  
dels catalans creuen que una de les principals causes de la malaltia mental és la manca d'autodisciplina

**L'estigma redueix les oportunitats de les persones a causa de l'existència dels prejudicis i l'estigma en salut mental, que es tradueixen en accions de discriminació**

**80%**  
dels catalans amb trastorn de salut mental manifesta haver estat injustament tractat en algun àmbit de la seva vida pel fet de tenir un trastorn

**55%**  
afirma que aquest tracte negatiu es dona amb bastanta o molta freqüència

**67%**  
dels catalans amb trastorn de salut mental han ocultat el seu trastorn al seu cap o superior

**89%**  
dels catalans amb trastorn mental han desistit de fer alguna activitat per evitar ser discriminats

Enquesta de Salut de Catalunya 2013. Dades de les escales RIBS i CAMI per Obertament  
La Percepció Social de l'Estigma a Catalunya 2015. Estudi elaborat per la UAB per Obertament



**Fomentem l'activisme en primera persona**

Formem i acompanyem a persones amb trastorn per tal de, amb el seu testimoni, contrarestar els prejudicis existents en salut mental



**Fem pública la realitat de viure un trastorn mental**

Desenvolupem campanyes amb l'objectiu de naturalitzar les problemàtiques de salut mental

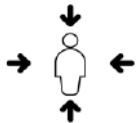


**Duem a terme projectes antiestigma en àmbits diana**

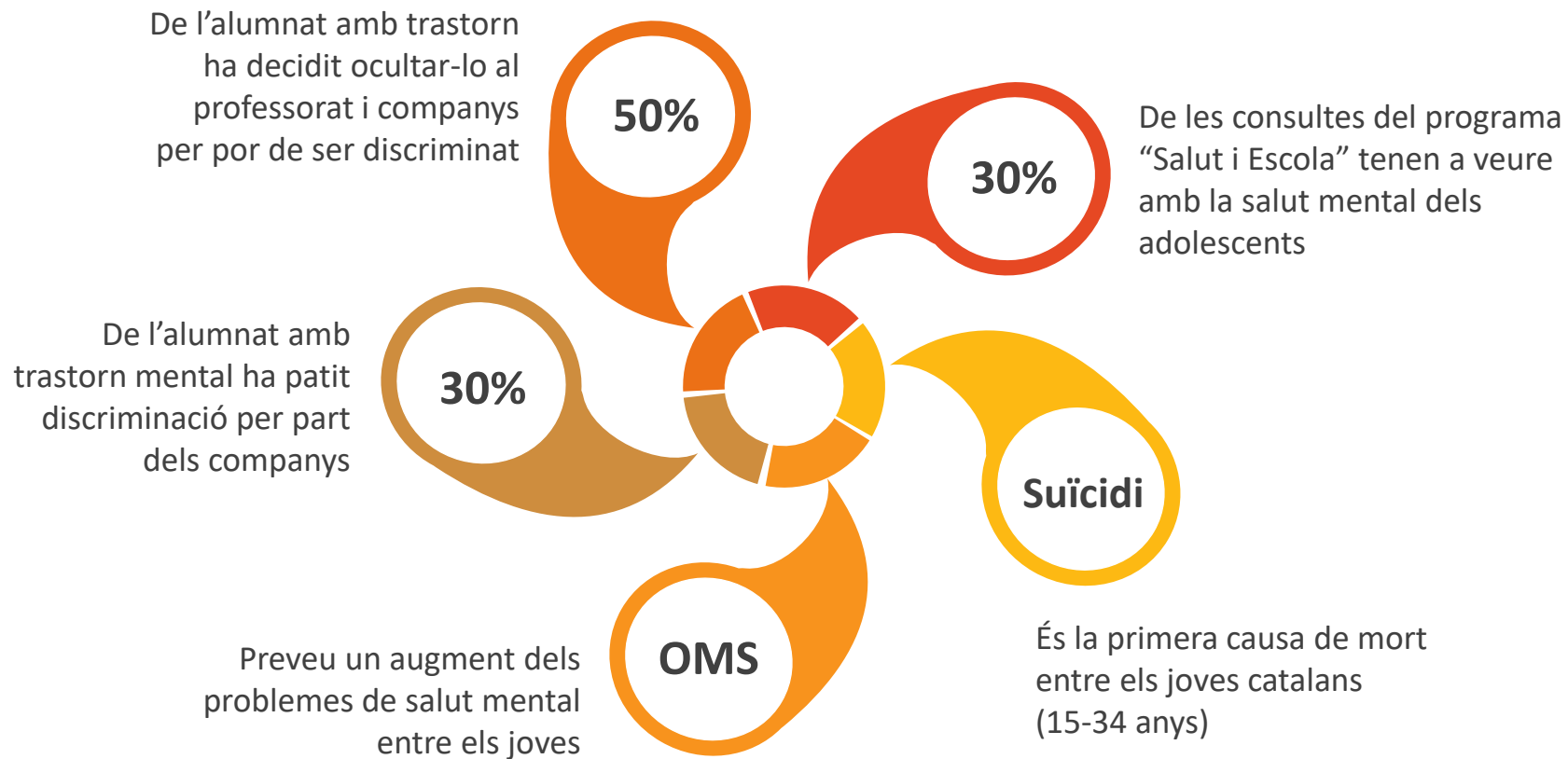
Executem projectes basats en l'evidència en els àmbits educatiu, laboral, d'atenció en salut i en els mitjans de comunicació

1

# Salut mental i joves



**Més del 50% dels problemes de salut mental sorgeixen abans dels 14 anys (75% abans dels 25 anys)**



L'estigma en salut mental aïlla les persones

Per por a ser aïllat, el jove amaga el seu problema

Arriba tard o no arriba a l'ajuda necessària i als serveis especialitzats

**Baix rendiment escolar**

**Problemes en el desenvolupament del jove**

**Cronificació**

**Retraïment social**

**Ocultació**

**Abandonament dels estudis**

**Pot arribar al suïcidi**



2

# El projecte What's Up

01

**16 unitats didàctiques** on es treballa la salut mental dins de les matèries curriculars de 6 àmbits curriculars de **1r i 3r d'ESO**

02

Història de **testimonis a l'aula** (vídeo o presencial a través d'entitats locals)

**Infusió  
curricular**

El projecte trenca el **tabú** que existex al voltant de la salut mental a través de parlar-ne de manera natural i normalitzada, de forma curricular i competencial



## 16 Unitats Didàctiques



6 àmbits



Competencials



Curriculars



Segons decret 187/2015

[www.comvas.org](http://www.comvas.org)

# Com funciona?

Grup diana	Objectius	Descripció intervenció	
Alumnat ESO	<ul style="list-style-type: none"><li>Promoure el treball de la salut mental sense estigmes</li><li>Oferir recursos i orientacions per a efectuar un retorn a les aules segur, no estigmatitzant i amable amb la salut mental dels joves.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Projecte What's up: propostes curriculars per a 1r i 3r de l'ESO</li></ul>	1r de l'ESO: 5 propostes curriculars 3r de l'ESO: 11 propostes curriculars
		<ul style="list-style-type: none"><li>Càpsules de treball emocional de continuïtat: proposta de treball de l'àmbit personal i social, complementàries al What's up</li></ul>	1r de l'ESO: 2 càpsules de treball emocional 2n de l'ESO: 2 càpsules de treball emocional 4t de l'ESO: 2 càpsules de treball emocional
		<ul style="list-style-type: none"><li>Covid 19 a l'aula: creació d'espais on <b>poder parlar de forma oberta i no estigmatitzant</b> de les vivències durant la crisi sanitària.</li></ul>	5 càpsules post-covid generals.

01

**5 propostes didàctiques** on s'ofereix la possibilitat de crear un espai per parlar de les vivències viscudes a la crisi sanitària.

02

Cada proposta didàctica és flexible i adaptable al curs

**Hora de la tutoria**

**Es vol normalitzar l'expressió de les emocions viscudes i facilitar la demanda d'ajuda**

EL PROJECTE

MATERIALS

EXPERIÈNCIES

**WHAT'S UP**

PREGUNTES FREQUENTS

CONTACTE



What's Up!

És un programa que proposa parlar de salut mental a l'aula, eliminant així els prejudicis i



En Què Consisteix?

A través de materials, recursos i experiències personals, proposem PARLAR



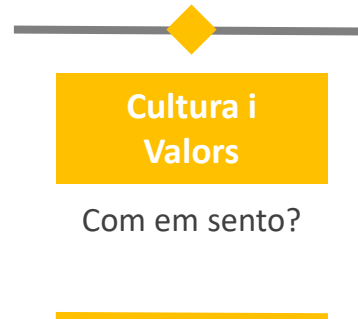
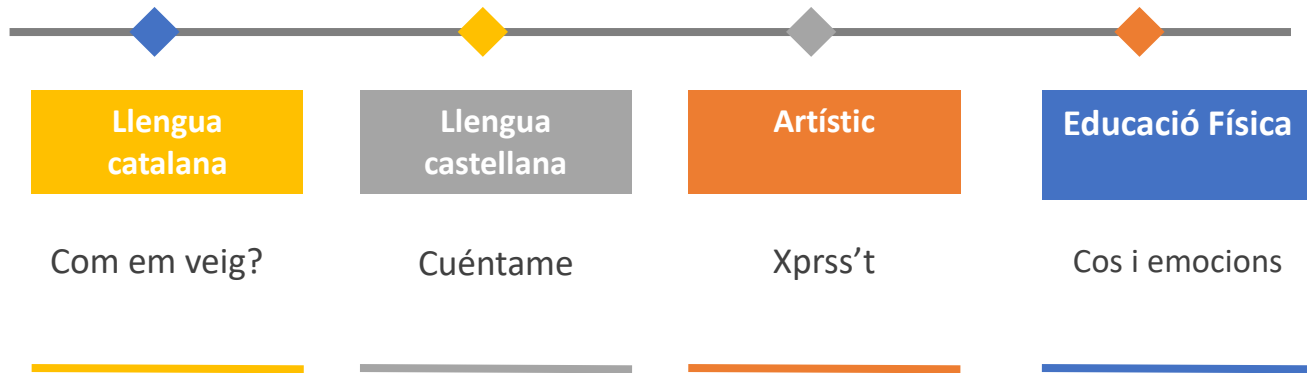
Per Què?

1 de cada 5 adolescents passa per alguna problemàtica de salut mental i és important

[www.comvas.org](http://www.comvas.org)

3

Proposta educativa a l'aula









### **Unitat llengua anglesa: THE STAND UP KID**

A partir de visualitzar un vídeo d'una campanya de sensibilització sobre salut mental i discriminació en anglès, es proposa un seguit d'activitats de reflexió, debat i role-playing en llengua anglesa.



### **Unitat Cultura i valors: TESTIMONI**

Històries de vida de persones que han viscut alguna experiència amb un problema de salut mental, sempre enfocada des de la perspectiva de la recuperació i de fer caure estereotips i prejudicis al voltant de com son les persones amb una problemàtica de salut mental. [\(més vídeos de testimonis\)](#)

## Ens organitzem...



1 presentador

1 jurat



Concursants: grups de 4/5 alumnes

## El concurs

**Introducció:** ens preguntem obertament 'Què entenem per salut mental?'. Després de comentar-ho, donem pas al concurs. Expliquem les normes, els rols i les categories.



### 1 DEFINICIONS I CONCEPTES

Cada grup haurà de **consultar fonts** i respondre preguntes com 'Què són els problemes de salut mental?'. El jurat decidirà quina és la millor resposta i revisarà que no hi hagi faltes d'ortografia.



### 2 CERT O FALS?

Cada grup haurà de consultar fonts i **argumentar** si afirmacions com 'Tinc un problema de salut mental i per això, soc perillós' són certes. El jurat analitzarà quina és la millor resposta correcta.



### 3 LLETREJA LA PARAULA!

Cada grup haurà de lletrejar en 10 segons **lèxic vinculat a l'estigma** en salut mental, com poden ser 'autoestigma', 'segregació' o 'prejudici'. Si fallen o es passen de temps, torn per un altre grup.



### 4 PREGUNTA FINAL

Prenent com a base tots els coneixements treballats durant la sessió, els dos grups amb més punts hauran de respondre una qüestió: 'Quins són els problemes principals als quals s'enfronten les persones amb un problema de salut mental? Com puc ajudar un amic o conegut que sospito, o sé, que està patint un problema de salut mental?'

4

Un projecte que creix

**Mostra**

**Grup intervenció**

5 instituts  
261 alumnes

**Grup control**

4 instituts  
132 alumnes

**Valoració qualitativa  
(Professorat i  
Inspecció educativa)**

Molt bona rebuda per part de centres i inspecció educativa

Molt bona valoració dels materials.

Valoració molt positiva del testimoni en primera persona a l'aula com a element clau que projecta tot el treball fet durant el curs

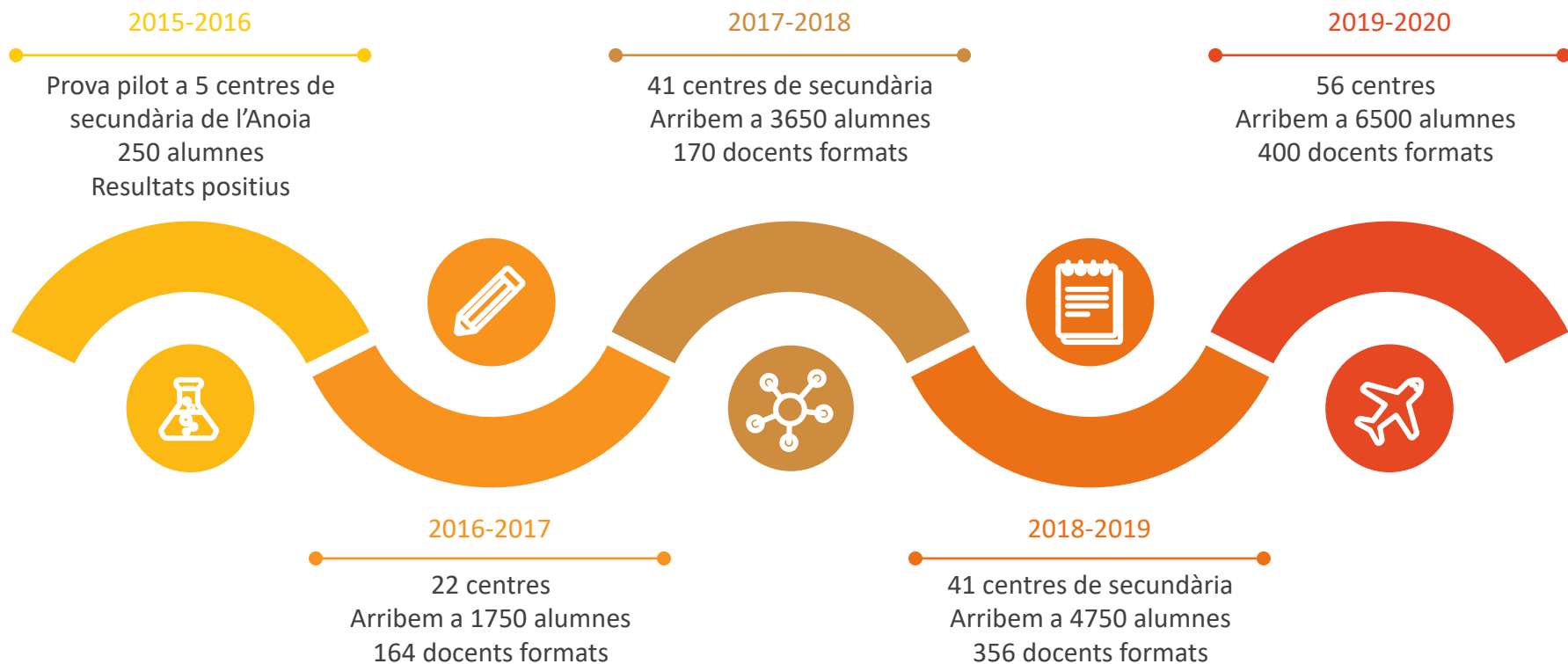
L'alumnat s'ho pren molt seriosament i està més disposat a parlar de les seves emocions amb el professorat

**Estudi d'impacte**

Disminueix significativament l'estigma dels alumnes que han rebut la intervenció, i aquesta millora es manté després de 6 mesos

La prova pilot del projecte es va fer el curs 2015-2016. Els resultats confirmen l'impacte significatiu del projecte en la reducció de l'estigma en la població jove.

Consulteu l'article científic a: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01608/full>



El projecte ja està troba en fase de consolidació, i compta a més amb un web i intranet pròpia amb materials de continuïtat, i propostes formatives per a lleure educatiu i família.

Aquest curs a més, hem ampliat la proposta curricular i competencial a 1r ESO i iniciem el treball per a fer formació reglada al professorat.

# Gràcies per donar la cara per nosaltres i amb nosaltres

Irene Alabau  
Coordinació What's Up  
931 123 717 - 637 123 717  
[ialabau@obertament.org](mailto:ialabau@obertament.org)

[www.obertament.org](http://www.obertament.org)  @noalestigma  Obertament  sofaobertament



Amb la col·laboració de:

