

What's up! Com vas de salut mental?

El projecte What's Up! és un programa que fomenta parlar de salut mental a l'aula de manera natural i normalitzada amb l'objectiu de trencar el tabú que existeix, eliminar l'estigma i facilitar la comprensió entre l'alumnat del fenomen.

Aquest programa consisteix en una sèrie de materials didàctics avaluables, competencials i curriculars que poden ser implementats durant tot el cicle de la ESO. Aquest és el tret diferencial del projecte What's up i que ajuda a trencar l'estigma en salut mental. Treballar la salut mental de manera curricular, integrant-la dins del currículum de diverses matèries, comporta parlar-ne amb diferents referents i en diferents entorns i situacions. Aquesta obertura a l'hora de parlar-ne, facilita la seva normalització i reconeixement, ambdós essencials per trencar les barreres i els estigmes, així com la generació d'espais de visibilització i de confiança de la salut mental i emocional a les aules, millorant l'empoderament dels joves i disminuint l'estigma i la discriminació en general.



A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

ETAPA

Educació secundària obligatòria

DURADA

Al llarg de tot curs escolar

CONTEXT

L'estigma i la discriminació en salut mental constitueixen la principal barrera per demanar ajuda, recuperar-se i assolir el benestar i qualitat de vida. Pel que fa a la salut mental dels joves, les dades posen de manifest la importància d'aquesta; més del 50% de les problemàtiques de salut mental sorgeixen abans del 15 anys i els organismes internacionals de salut preveuen un augment d'aquestes entre la població jove, mentre que el suïcidi ja és la primera causa de mort entre els joves catalans. Els centres educatius encara no són espais lliures d'estigma en salut mental,



trobem encara que fins un 50% dels joves catalans amb un problema de salut mental l'ha ocultat als seus companys i professors per por a rebre discriminació i rebuig, i el 30% de joves de Catalunya amb una problemàtica de salut mental ha patit discriminació per part dels companys i companyes.

Aquesta por del què diran, de ser jutjat i estigmatitzat s'ha traslladat als joves que, en desconèixer la importància de la salut mental, davant d'aquesta situació amaguen el seu problema de salut i arriben tard (o no arriben) als serveis d'atenció especialitzats. Com a conseqüència de no demanar ajuda la qualitat de vida dels joves es pot veure afectada amb un baix rendiment escolar, cronificació, retraïment social i problemes en el desenvolupament socioemocional del jove.

La salut mental continua sent una matèria pendent en la societat i també en les aules educatives i, és per això, que calen programes que incloguin a la experiència educativa dels joves una visió de la salut mental lliure d'estigmes. En aquest treball amb la població jove, els centres educatius esdevenen un agent clau a l'hora de fomentar la implementació de programes que integrin de manera transversal la salut mental en l'àmbit educatiu.

OBJECTIUS

L'objectiu general del programa educatiu What's Up! Com vas de salut mental? és sensibilitzar els joves sobre l'estigma dels problemes de salut mental. Aquest s'assolirà mitjançant el treball dels següents objectius específics del projecte:

- Millorar el coneixement dels joves en salut mental.
- Empoderar els joves per poder parlar lliurement sobre salut mental.
- Promoure l'esperit crític dels joves per identificar i reconèixer situacions d'estigma i discriminació cap a tot allò que envolti la salut mental.
- Ajudar a crear un entorn més obert i disposat a escoltar, entendre i parlar de qualsevol tema relacionat amb salut mental.

A QUI VA ADREÇAT

Alumnat de tota l'etapa d'educació secundària obligatòria de centres públics i concertats.

DURADA

El programa consta d'una sèrie de materials que poden ser implementats al llarg de tot el curs escolar, adaptant-se a les necessitats específiques dels centres educatius. En els cursos de 1r i 3r d'ESO on s'implementi el programa, es recomana el treball de mínim 3 unitats o propostes didàctiques.

A més a més, cal afegir una formació inicial obligatòria per al professorat que implementa el programa per primera vegada, de 3 hores de duració a l'inici de curs.

En el cas dels centres que van participar del projecte en l'anterior convocatòria i volen repetir en aquesta, es durà a terme una sessió específica d'acollida el primer trimestre del curs.



DESCRIPCIÓ

El projecte What's Up! Com vas de salut mental? consisteix en una sèrie de materials didàctics avaluables, competencials i curriculars a implementar durant el cicle de la ESO. Així doncs, oferim propostes curriculars endreçades segons àmbits, on es té en compte l'orientació a l'alumnat, basades en metodologia competencial, i en les quals es desplega l'avaluació per a cada competència treballada. El fet que sigui una proposta curricular permet treballar salut mental de forma transversal i sense perdre temps de l'horari lectiu.

La proposta inclou:

- 5 Unitats Didàctiques curriculars i competencials que inclouen continguts de salut mental i emocional de forma transversal per a 1r d'ESO.
- 11 Unitats Didàctiques curriculars i competencials que inclouen continguts de salut mental de forma transversal per a 3r d'ESO.
- 6 càpsules de treball de salut emocional per a potenciar la continuïtat d'intervenció, amb propostes per a 1r, 2n i 4t d'ESO, especialment centrades en educació emocional desestigmatitzadora.
- Guia de coordinació per als Equips docents dels centres per coordinar la proposta durant tot el cicle d'ESO.
- Guia d'activitats de continuïtat per dur a terme durant tot el cicle de la ESO.

Curs	Tipus de recurs pedagògic	Format per...
1r de l'ESO	Propostes didàctiques curriculars	5 propostes didàctiques curriculars.
	Càpsules de treball emocional	2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria
2n de l'ESO	Càpsules de treball emocional	2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria
3r de l'ESO	Propostes didàctiques curriculars	11 propostes didàctiques curriculars.
4t de l'ESO	Càpsules de treball emocional	2 càpsules de treball emocional per treballar a l'hora de la tutoria

Cada centre és lliure de triar quines unitats implementa i el seu ordre, tot tenint en compte les seves necessitats i recursos. En el cas de fer un treball curricular a 1r o a 3r de l'ESO es recomana treballar un mínim de 3 propostes.

Aquest programa va ser pilotat al curs 2015-16 amb 5 instituts de Catalunya, l'avaluació i els resultats obtinguts confirmen la seva efectivitat, ja que disminueix de manera significativa l'estigma dels alumnes que reben la intervenció, i aquesta millora es manté després de 6 mesos. Per tant, el projecte What's Up disposa d'evidència empírica de la seva efectivitat a curt i mig termini.



FORMACIÓ ASSOCIADA

Al començament del curs, pels centres educatius que participen per primera vegada s'ofereix una formació inicial de 3 hores obligatòria per professorat on s'aborda la mirada sobre la salut mental en les aules i s'explica com implementar el programa.

D'altra banda, pels centres que repeteixen la implementació del projecte, es durà a terme una sessió específica d'acollida on s'aprofundirà en el treball d'autoreflexió del professorat sobre la mirada de la salut mental en les aules, així com s'abordaran dubtes i reptes que van sorgir en la implementació del projecte.

Aquestes sessions es portaran a terme en el 1r trimestre del curs escolar. A més a més, es dona suport i assessorament al llarg del curs.

QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que el programa contribueixi a:

- Trencar el tabú que existeix envers la salut a través de parlar-ne de forma natural i normalitzada, de forma curricular i competencial
- Crear un entorn més obert i disposat a escoltar, entendre i parlar de qualsevol tema relacionat amb salut mental.
- Prevenir i lluitar contra l'estigma i discriminació per raons de salut mental.
- Promoure l'esperit crític dels joves per identificar i reconèixer situacions d'estigma i discriminació cap a tot allò que envolti la salut mental.
- Empoderar els joves per poder parlar lliurement sobre salut mental.
- Millorar el coneixement dels joves i del professorat en salut mental i canviar la seva visió sobre aquesta.

CONTACTE

Àlex Rodriguez
arodriguez_ext.ceb@gencat.cat
Consorci d'Educació de Barcelona

Anabel Roselló
arosello.ceb@gencat.cat
Consorci d'Educació de Barcelona

Irene Alabau
Coordinadora del projecte What's Up! Com vas de salut mental?
ialabau@obertament.org

