



Materials educatius sobre el documental

des *nudos*

Edat recomanada: de 12 a 17 anys

Activitats per fer a l'aula

Context:

La pandèmia causada pel COVID 19, ha deixat darrere seu una societat debilitada emocionalment, a més d'econòmica i sanitàriament.

Al llarg d'aquests dos darrers anys és evident la petjada que aquesta situació extraordinària ha tingut a la població, especialment, entre joves i adolescents.

Segons sondejos d'UNICEF, recentment realitzats s'ha constatat un augment dels quadres d'estrès, ansietat, depressió, trastorns de l'alimentació, fins i tot suïcidi, en població adolescent i juvenil.

És per això que s'ha posat en relleu la necessitat d'augmentar la conscienciació ciutadana cap a la salut mental i la població juvenil.

Davant d'aquest panorama actual presentem el documental 'Des-Nudos' que versa sobre joves i salut mental produït per Sant Joan de Déu i on s'ofereix set converses íntimes i personals sobre la vida i el món, vists per set joves que pateixen algun tipus de problema de salut mental.

A més, es posa en valor la figura de les persones que acompanyen i que han viscut de manera molt propera a aquests joves, el procés de lluita, superació i coratge: família, amistats, professionals... Tots ells parlen de forma oberta, íntima i personal sobre la salut mental amb l'objectiu de normalitzar aquestes problemàtiques i entendre la necessitat d'una mirada social més empàtica i transformadora

Com a complement al documental proposem el següent material educatiu, com a eina per a la sensibilització i instrument metodològic per treballar amb la comunitat educativa.

Activitat 1

Veure, debatre i aprendre

Video fòrum

Durada de l'activitat:

El documental té una durada de 50 minuts, cal afegir el temps que s'estimi oportú per fer l'activitat completa.

Espai:

Amb suport audiovisual adequat i espai per al debat posterior.

Objectiu:

Generar el debat sobre la temàtica de la salut mental

Desenvolupament de l'activitat:

1.
Realitzar una breu introducció al documental 'Des-nudos', és un documental produït per Sant Joan de Déu sobre joves i salut mental. Set converses íntimes i personals sobre la vida i el món vists per set joves que pateixen algun problema de salut mental. A través de la paraula, l'escolta i les reflexions íntimes i personals 'Des-nudos' dóna veu a aquests joves i també a les persones que els acompanyen i ho fa de manera oberta, propera i personal amb l'objectiu de trencar estigmes sobre la salut mental.

2.
Iniciar la projecció (aproximadament 50 minuts).

3.
Generar el debat. A continuació, us proposem un guió orientatiu:
- Què t'ha semblat el documental?
 - Què t'ha sorprès?
 - Quins aspectes dels que apareixen al documental coneixies sobre la salut mental? Què has descobert que no sabéssiu?
 - Coneixes algú que estigui passant per una situació semblant?
 - Després del que has vist, com creus que afecta la salut mental la població en general i concretament els joves?
 - Consideres important tenir cura de la salut mental?
 - Al documental apareixen persones que acompanyen les persones que tenen algun problema de salut mental. Familiars, amigats, professionals... Quin paper creus que juguen a la vida dels protagonistes?
 - Com creus que veu i entén la societat els problemes de salut mental?

Conclusions

Per tancar l'activitat serà important fer un resum dels punts tractats i les conclusions principals a què s'ha arribat. Aquesta part la pot dur a terme la persona moderadora sobre la base del debat que es va generar posterior al visionat o si s'ha convidat una persona experta a la temàtica es pot establir un diàleg i que es faci partícip de les conclusions.

Activitat 2

Hi ha un abans i un després

Durada de l'activitat:

El documental té una durada de 50 minuts, cal afegir el temps que s'estimi oportú per fer l'activitat completa.

Espai:

Amb suport audiovisual adequat i espai per al debat posterior.

Materials:

Fotocòpia del qüestionari i bolígrafs.

Objectiu:

Treballar els estereotips i prejudicis entorn de la salut mental.

Desenvolupament de l'activitat:

Previ al visionat del documental es convida els participants a emplenar un breu qüestionari. Es busca que les persones que veuen el documental, puguin contrastar les opinions que tenen sobre les malalties mentals, i que un cop vegin la projecció puguin descobrir que han obtingut nous aprenentatges, en relació amb els estigmes i els estereotips prefixats en relació a la salut mental i els joves.

Preguntes del qüestionari:

- Què és la salut mental?
- Quins problemes de salut mental coneixes?
- Sabries definir les causes d'una malaltia mental?
- Creus que pots patir un problema de salut mental?
- Respon veritable o fals a les afirmacions següents

Les persones amb trastorn o malaltia mental acostumen a mostrar-se violentes o agressives.

VERITABLE / FALS

Les persones amb trastorn o malaltia mental són persones amb caràcter feble.

VERITABLE / FALS

Una persona amb problemes de salut mental pot portar una vida normalitzada.

VERITABLE / FALS

Les persones amb trastorn o malaltia mental no poden treballar.

VERITABLE / FALS

La majoria de les malalties mentals no es poden curar.

VERITABLE / FALS

Els problemes de salut mental són poc comuns i afecten només determinades persones.

VERITABLE / FALS

Un cop omplert es procedirà a veure el documental i acabada la projecció es tornarà a passar el mateix qüestionari, perquè el tornin a contestar. Un cop acabat, se'ls planteja si han canviat alguna resposta i quin ha estat el motiu del canvi: si era per manca d'informació, perquè tenien idees preconcebudes o per desconeixement. És important repassar les respostes del qüestionari de manera conjunta per descobrir quins aspectes del documental els ha cridat més l'atenció i què sabien o desconeixien.



Què és la salut mental?

.....
.....

Quins problemes de salut mental coneixes?

.....
.....

Sabries definir les causes d'una malaltia mental?

.....
.....

Creus que pots patir un problema de salut mental?

.....
.....

Respon veritable o fals a les afirmacions següents

Les persones amb trastorn o malaltia mental acostumen a mostrar-se violentes o agressives.

VERITABLE / FALS

Les persones amb trastorn o malaltia mental són persones amb caràcter feble.

VERITABLE / FALS

Una persona amb problemes de salut mental pot portar una vida normalitzada.

VERITABLE / FALS

Les persones amb trastorn o malaltia mental no poden treballar.

VERITABLE / FALS

La majoria de les malalties mentals no es poden curar.

VERITABLE / FALS

Els problemes de salut mental són poc comuns i afecten només determinades persones.

VERITABLE / FALS

Activitat 3

Compartint experiències i aprenentatges

Durada de l'activitat:

El documental té una durada de 50 minuts, cal afegir el temps que s'estimi oportú per fer l'activitat completa.

Espai:

Amb suport audiovisual adequat i espai per al debat posterior.

Objectiu:

Compartir experiències vitals pròpies o alienes.

Desenvolupament de l'activitat:

Es convida aquelles persones espectadores que, un cop visualitzat 'Des-nudos', puguin compartir experiències vitals semblants a les vistes al documental. És a dir que passin de ser espectadors a protagonistes. És important saber que aquesta realitat és propera, freqüent i més comuna del que es creu i també tenir en compte que aquesta activitat pot tenir un alt component emocional, per això hem de ser molt respectuoses en la posada en comú de les experiències i les emocions suscidades.

Una altra modalitat a aquesta activitat és que els dividim en petits grups i que cadascú esculli una de les experiències escoltades al documental i que treballin les qüestions següents:

-
- *Coneixes algú que hagi passat o que estigui passant per alguna situació igual o semblant?*

 - *Com t'agradaria que et tractessin a tu si estiguessis en una situació semblant?*

 - *Què creus que podries fer per aquestes realitats?*

En qualsevol de les modalitats es propiciarà un clima de confiança i serenitat. Busquem amb aquesta activitat fer veure com estan de prop les malalties mentals al nostre entorn i com les persones que les pateixen hi fan front i com viuen al seu dia a dia.

Seria interessant que, arran d'aquesta activitat, es generessin estratègies de sensibilització per donar a conèixer les problemàtiques socials en matèria de salut mental i joves.

Finalment, afegir que totes les persones tenim un paper essencial a l'hora de conscienciar i promoure el canvi a les nostres comunitats i amb les persones que ens envolten.

Activitat 4

Promovent l'acció

Un cop treballat el documental 'Des-Nudos', es promourà entre l'alumnat la possibilitat de passar a l'acció, és a dir, se l'incentivarà a la participació i a la promoció d'actituds més positives i de respecte sobre la salut mental, així com de foment de tolerància, l'empatia i l'acceptació de les persones que viuen realitats complicades i difícils en relació a la salut mental.

Oferim una proposta educativa que combina processos d'aprenentatge, amb les activitats anteriorment detallades, i processos de servei a la comunitat, amb la posada en marxa de diferents accions, en què l'alumnat es compromet a involucrar-se i participar per promoure una millora en la realitat social que plantegem a l'entorn de la salut mental i els joves, de generar canvis a la ciutadania i concretament a l'entorn més proper.

Propostes de projectes d'aprenentatge servei:

Realitzar campanyes de sensibilització al mateix centre educatiu que abordi la temàtica de la salut mental (exposicions, taules rodones, vídeo, campanya en xarxes...).

Donar suport a les campanyes de sensibilització impulsades des de Sant Joan de Déu o altres entitats socials que treballin entorn de la salut mental.

Promoure la difusió del documental 'Des-nudos'.

Organitzar activitats per celebrar el dia mundial de la salut mental.

Pistes metodològiques

Pistes per a l'activitat 1

El **cinefòrum** és una eina metodològica i educativa que facilita i enriqueix el diàleg entre l'espectador/a i l'obra audiovisual.

Cal generar un ambient propici que busqui despertar expectatives entre el públic que el visionarà i inquietuds cap a la temàtica a més de perseguir una reflexió crítica sobre les pròpies actituds, valors i creences. El diàleg de grup ha de ser la via que permeti manifestar i contrastar les respectives postures personals i, així, confrontant-les, revisar-ne la validesa, descobrir noves perspectives, evidenciar prejudicis i clixés, etc.

És important destacar que l'activitat necessita ser preparada i no es pot deixar a la improvisació o allò que sorgeixi; les preguntes posteriors s'han d'estructurar i organitzar prèviament.

Sempre que sigui possible, es pot comptar amb persones expertes en la matèria que puguin donar més solidesa al debat. Es pot acudir a alguna entitat propera o local, que tingui experiència en aquest àmbit i que se li pugui demanar col·laboració, participació o assessorament en la matèria.

Pistes per a l'activitat 2

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) la salut mental es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot fer front a les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la comunitat.

Com s'observa al documental, són exemples de malaltia mental la depressió, els trastorns d'ansietat, els trastorns de la conducta alimentària, el trastorn obsessiu compulsiu o els comportaments addictius.

Moltes persones manifesten problemes de salut mental de tant en tant. Però un problema de salut mental es converteix en una malaltia quan els signes i els símptomes es fan permanents, causen estrès i afecten la capacitat de funcionar normalment.

Són molts els factors que influeixen en la seva aparició, des de factors biològics, psicològics i socials.

- *Les persones amb trastorn o malaltia mental acostumen a mostrar-se violentes o agressives*
FALS / Al contrari, és més probable que siguin víctimes que no pas autors. Aquest és un dels estigmes que més afecta les persones amb problemes de salut mental.
- *Les persones amb trastorn o malaltia mental són persones amb caràcter feble*
FALS / Qualsevol persona pot patir un problema de salut mental i no té res a veure amb tenir un caràcter més o menys fort.
- *Una persona amb problemes de salut mental pot portar una vida normalitzada.*
VERITABLE / Amb un tractament i acompanyament adequat, les persones amb problemes mentals poden tenir una vida plena i satisfactòria.
- *Les persones amb trastorn o malaltia mental no poden treballar*
FALS / Moltes persones amb problemes de salut mental
- *La majoria de les malalties mentals no es poden curar*
FALS / Hi ha trastorns mentals greus que poden esdevenir crònics i en conseqüència necessitar un tractament continuat. Però la majoria de malalties es curen després d'un tractament adequat i les persones poden portar una vida normalitzada.
- *Els problemes de salut mental són poc comuns i afecten només determinades persones*
FALS / Una de cada quatre persones patirà un problema de salut mental al llarg de la seva vida, així és que són problemes molt més comuns del que pensem.

ENLLAÇOS I RECURSOS

Per ajudar el professorat en el debat i la reflexió sobre la salut mental és important que n'estigui informat. Buscar a pàgines web expertes en la temàtica, notícies en diferents mitjans actualitzats i fer un treball de recerca sobre entitats o associacions de l'entorn que treballin amb aquestes realitats socials. Oferim a continuació enllaços i recursos que permetran millorar el coneixement sobre la salut mental:

SOM Salud Mental 360

Una plataforma digital de Sant Joan de Déu que neix amb la voluntat de ser un referent nacional i internacional en temes de salut mental.

<https://www.som360.org/ca>

Obertament

Aliança de lluita contra l'estigma que agrupa diferents entitats i plataformes que treballen sobre salut mental a Catalunya.

<https://obertament.org/ca>

Organització Mundial de la salut

El 2019 l'OMS va posar en marxa la WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health (Iniciativa especial sobre salut mental (2019-2023): cobertura sanitària universal per a la salut mental), destinada a garantir l'accés assequible a l'atenció de qualitat, a 100 milions més de persones amb trastorns de salut mental, a 12 països prioritaris.

https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Confederació Salut Mental Espanya

La Confederació SALUT MENTAL ESPANYA ha creat una guia d'estil que té com a objectiu oferir dades i claus sobre la manera més adequada per informar sobre temes o aspectes relacionats amb la salut mental.

<https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

Una producción de:



Con la financiación de:

