



DESTAPA'T

GUIA PEDAGÒGICA DE LA CAMPANYA DE
SENSIBILITZACIÓ EN SALUT MENTAL





Títol de la guia: Destapa't - Guia pedagògica de la campanya de sensibilització en salut mental

Autoria: Ocell de Foc Ponent, Ocell de Foc Alt Pirineu i Aran i Coordinadora Salut Mental Terres de Lleida

Primera edició: Setembre 2025

Lloc de publicació: Terres de Lleida i Alt Pirineu i Aran

Amb el suport de:





INDEX

Què és la campanya Destapa't?.....pàg 3

Objectius de la guia.....pàg 5

Com utilitzar la guia?.....pàg 7

Recursos

- Soledat: desitjada o no desitjada?.....pàg 10
- Recursos, soledat i salut mental.....pàg 15
- Identitat, més enllà de la salut mental.....pàg 19
- Parlem d'autoestima.....pàg 22
- L'estigma en la problemàtica de la salut mental.....pàg 26

Annexos.....pàg 32

- Annex 1.....pàg 33
- Annex 2.....pàg 45
- Annex 3.....pàg 58
- Annex 4.....pàg 66
- Annex 5.....pàg 68
- Annex 6.....pàg 72
- Annex 7.....pàg 79
- Annex 8.....pàg 87
- Annex 9.....pàg 89
- Annex 10.....pàg 91
- Annex 11.....pàg 93
- Annex 12.....pàg 102



1. QUÈ ÉS LA CAMPANYA DESTAPA'T?





Des d'**Ocell de Foc Ponent, Ocell de Foc Alt Pirineu i Aran** i la **Coordinadora d'entitats de salut mental i addiccions de les Terres de Lleida**, es va llançar la campanya **Destapa't** en el marc del dia Mundial de la Salut Mental que es va celebrar el 10 d'octubre de 2024.

Aquesta és una iniciativa dissenyada per **combatre l'estigma que afecta les persones que conviuen amb una problemàtica de salut mental i viuen a les zones rurals**. A través de diversos vídeos amb testimonis en primera persona, la campanya busca sensibilitzar la població sobre la salut mental, la importància de parlar-ne i trencar tabús.

En aquests vídeos es poden veure **persones conversant sobre temes com l'estigma, l'autoestima, els recursos existents al territori, la soledat no desitjada o la creació d'identitat**. Els vídeos, a més, recullen experiències que exemplifiquen l'estigma amb el qual sovint es troben aquestes persones.

Tot el procediment es va preparar de manera conjunta amb les persones participants dels vídeos. Des d'escollir la temàtica, a la preparació de les preguntes i, fins i tot, buscar llocs emblemàtics per desenvolupar les gravacions.

Ara fem un pas endavant i creem aquesta guia pedagògica per complementar el visionament dels vídeos i continuar lluitant contra l'estigma a partir d'activitats pensades per acompanyar les cinc peces audiovisuals.



2. OBJECTIUS DE LA GUIA PEDAGÒGICA?





OBJECTIUS GENERALS

- Sensibilitzar sobre la **importància de la salut mental com a part fonamental del benestar personal i social**.
- Reduir l'estigma associat als problemes de salut mental a través del **diàleg i el testimoni en primera persona**.
- **Promoure la reflexió i el debat** sobre aspectes com els recursos disponibles, la solitud, l'autoestima, l'estigma i la construcció de la identitat.
- Fomentar una **mirada més empàtica i oberta** cap a les persones que viuen dificultats emocionals o psicològiques.
- **Dotar d'eines pedagògiques i pràctiques** per aprofundir en aquests temes a través de la guia didàctica.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- **Facilitar eines pràctiques** per treballar la salut mental en diferents contextos (educació, clubs socials, espais comunitaris, grups de suport, etc.).
- **Proporcionar activitats dinàmiques i reflexives** per aprofundir en els temes tractats als vídeos.
- **Dotar professionals i educadors de recursos** per abordar la salut mental de manera efectiva i adaptada als diferents grups.
- **Generar debat** en espais educatius i socials a partir dels continguts proposats.



3. COM UTILITZAR-LA?





Aquesta guia presenta una proposta de cinc tallers diferenciats, cadascun centrat en una temàtica concreta sorgida a partir dels vídeos de la campanya Destapa't. Aquests vídeos abordaven temes que vam considerar molt rellevants i que valia la pena explorar amb més profunditat per fomentar la reflexió.

Concretament, els vídeos, i per tant, els tallers tracten sobre: soledat, identitat, autoestima, estigma i recursos. A partir d'això, hem dissenyat cinc tallers —un per a cada temàtica— que inclouen tota la informació necessària per dur-los a terme.

Cada proposta incorpora:

- Els objectius que es vol treballar amb cada dinàmica,
- Duració de l'activitat i a qui va dirigit,
- Explicació del vídeo i visionat del vídeo,
- La descripció escrita de la dinàmica,
- Un codi QR que enllaça als vídeos on una tècnica explica com dur a terme el taller,
- I uns annexos amb el material necessari per a cada activitat.



4. RECURSOS





-SOLEDAT: DESITJADA O NO DESITJADA? -

TEMÀTICA DEL VÍDEO

La soledat desitjada i no desitjada, especialment en territori rural i el seu impacte en la salut mental i el benestar personal.

OBJECTIUS GENERALS

- Conscienciar sobre la soledat desitjada i no desitjada en entorns rurals.
- Reflexionar sobre la relació entre la soledat i la salut mental.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Diferenciar la soledat desitjada i la no desitjada.
- Abordar la soledat en les diferents etapes evolutives.
- Ubicar la soledat entre les nostres necessitats.
- Identificar les causes i conseqüències de la soledat no desitjada en entorns rurals.
- Acceptació o resignació davant la soledat?



DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

1 hora i mitja.

A QUI VA DIRIGIT?

Joves i adults interessats en temes socials, especialment sobre zones rurals i salut mental. Pot incloure participants amb experiència pròpia o interès en aquestes qüestions.

VÍDEO

El Miquel Jaumot i la Marina Esteban de l'Associació de Salut Mental de la Noguera parlen sobre què és la soledat. Aquesta gravació va tenir lloc al monestir de Santa Maria de les Franqueses a Balaguer.





ENS PREGUNTEM:

La persona dinamitzadora farà les següents preguntes al grup per a crear un debat previ a l'activitat:

- Quines diferències hi ha entre la soledat desitjada i la no desitjada?
- Com afecta la soledat no desitjada a la salut mental, segons el que s'explica al vídeo?
- Quins factors creieu que poden afectar a l'aïllament social en entorns rurals?
- Quines estratègies o solucions proposaríeu per fer front a la soledat no desitjada en aquests contextos?
- Heu experimentat alguna vegada aquest sentiment de soledat?
- Anar al psicòleg/ga és pagar per tenir un amic que t'escolti?

ACTIVITAT / DINÀMICA 1:

Part 1: Presentació.

Part 2: Veritat o fals.

La persona dinamitzadora repartirà a totes les persones del grup una targeta de "Veritat" i una de "Fals". Després, projectarà cada pregunta i farà llegir en veu alta el text corresponent a aquesta a una persona del grup. Les persones del grup hauran d'aixecar la targeta de "veritat" o "fals" segons la resposta que creuen que és correcta. Una vegada tothom ha aixecat la targeta, es presentarà la diapo amb la resposta corresponent i es farà llegir de nou a la persona seleccionada aquesta en veu alta. Així amb totes les preguntes. **Trobareu les targetes a l'Annex 1.**

- Gairebé una persona de cada cinc pateix soledat no desitjada a Catalunya.
 - **Resposta: Veritat**, un 18,4% de les persones catalanes tenen sentiment de soledat).
- En un poble és més probable que se sentin soles.
 - **Resposta: Fals**, les persones de municipis de més de 100.000 mostren a Catalunya una major soledat respecte als municipis més petits.
- La soledat no desitjada és més freqüent en homes que en dones
 - **Resposta: Veritat**, un 20,9% dels homes afirmen sentir-se sols davant un 16% de les dones.
- Quatre de cada deu persones que conviuen amb una problemàtica de salut mental pateixen soledat no desitjada.
 - **Resposta: Veritat**, quatre de cada deu persones que conviuen amb una problemàtica salut mental pateixen soledat no desitjada, més del triple que les persones sense aquesta problemàtica.



- Les xarxes socials i les noves tecnologies no influencien aquest sentiment de sentir-se soles.
 - **Resposta:** Fals, el percentatge de persones que pateixen soledat no desitjada és molt més elevat entre les persones que es comuniquen principalment a través de mitjans digitals.

◦ **Part 3: Targetes de situacions reals:**

1. La persona dinamitzadora dividirà el grup en dos i els col·locarà un grup davant de l'altre. Aquesta decidirà quin és el grup "Necessitats" i el grup "Oportunitats".
2. Les persones del grup de les "Necessitats" tindran una targeta amb una situació real a la mà. Cada persona d'aquest grup haurà de llegir la seva targeta en veu alta.
3. Després, cada persona del grup "Oportunitats" haurà d'escollir una "Necessitat" que creu que pot resoldre. La persona dinamitzadora donarà un tòtem a una persona d'aquest primer grup que haurà de passar a la persona que té la "Necessitat" que vol solucionar que passarà a ser la seva parella. Així amb totes les persones del grup "Solucions".
4. Una vegada estigui tothom agrupat en parelles, de forma conjunta i amb suport d'un ordinador o tauleta si és necessari, hauran de buscar una solució a la seva necessitat (15 min).
5. Quan tothom hagi resolt la seva necessitat, es posaran en comú amb tot el grup les solucions acordades.

Trobareu totes les targetes d'oportunitats a l'Annex 2.

◦ **Part 4: Visionat del Vídeo**

La persona dinamitzadora reproduirà el vídeo.

◦ **Part 5: Preguntes de reflexió.**

La persona dinamitzadora projectarà les següents preguntes i les plantejarà en veu alta al grup:



ACTIVITAT / DINÀMICA 2:

Part 3: Targetes de situacions reals.

1. La persona dinamitzadora dividirà el grup en dos i els col·locarà un grup davant de l'altre. Aquesta decidirà quin és el grup "**Necessitats**" i el grup "**Oportunitats**".
2. Les persones del grup de les "Necessitats" tindran una targeta amb una situació real a la mà. Cada persona d'aquest grup haurà de llegir la seva targeta en veu alta.
3. Després, cada persona del grup "Oportunitats" haurà d'escollir una "Necessitat" que creu que pot resoldre. La persona dinamitzadora donarà un tòtem a una persona d'aquest primer grup que haurà de passar a la persona que té la "Necessitat" que vol solucionar que passarà a ser la seva parella. Així amb totes les persones del grup "Solucions".
4. Una vegada estigui tothom agrupat en parelles, de forma conjunta i amb suport d'un ordinador o tauleta si és necessari, hauran de buscar una solució a la seva necessitat (15 min).
5. Quan tothom hagi resolt la seva necessitat, es posaran en comú amb tot el grup les solucions acordades.

Trobareu totes les targetes d'oportunitats a l'Annex 2.

VISIONAT DEL VÍDEO:

Part 4: Visionat del Vídeo.

La persona dinamitzadora reproduirà el vídeo.



ENLLAÇ AL VÍDEO

REFLEXIONEM!

Part 5: Preguntes de reflexió.

La persona dinamitzadora projectarà les següents preguntes i les plantejarà en veu alta al grup:



- Quines diferències hi ha entre la soledat desitjada i la no desitjada?
- Com afecta la soledat no desitjada a la salut mental, segons el que s'explica al vídeo?
- Quins factors creieu que poden afectar a l'aïllament social en entorns rurals?
- Quines estratègies o solucions proposaríeu per fer front a la soledat no desitjada en aquests contextos?
- Heu experimentat alguna vegada aquest sentiment de soledat?
- Anar al psicòleg/ga és pagar per tenir un amic que t'escolti?

Trobareu totes les preguntes a l'Annex 3.

TANCAMENT:

La persona dinamitzadora planteja al grup que puguin definir la sessió d'avui amb una paraula sobre el que s'han emportat de la sessió.

RECURSOS/MATERIAL NECESSARI

- Cartells de veritat/fals → Annex 1
- Targetes necessitats.
- Targetes oportunitats.

REFERÈNCIES:

Per a més informació, clica [aquí](#).

EXPLICACIÓ DEL TALLER



ENLLAÇ AL VÍDEO



-RECURSOS, SOLEDAT I SALUT MENTAL -

TEMÀTICA DEL VÍDEO

Recursos disponibles al territori, especialment en pobles petits de la província de Lleida, i el seu impacte en la salut mental i el benestar de les persones.

OBJECTIUS GENERALS

- Conèixer els diferents recursos existents a la zona.
- Conèixer els reptes dels pobles petits pel que fa als recursos disponibles.
- Reflexionar sobre com aquests recursos (o la seva manca) poden influir en la salut mental.
- Promoure el debat sobre possibles millores o iniciatives per fomentar el benestar.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar les necessitats concretes dels habitants de zones rurals.
- Analitzar la importància del suport comunitari i institucional en salut mental.
- Fomentar l'empatia i la comprensió cap a les problemàtiques locals.

DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

2 hores

A QUI VA DIRIGIT?

Joves i adults interessats en temes socials, especialment sobre zones rurals i salut mental. Pot incloure participants amb experiència pròpia o interès en aquestes qüestions.

VÍDEO

El Pepe Cabrera del Club Social Airecel i el Braian d'Acudam parlen de temes com les dificultats de transport en pobles, a falta de recursos en la zona, com els ha ajudat el seu entorn en el desenvolupament personal, etc. La gravació es va fer al Parc de Sant Eloi de Tàrraga.





PREGUNTES?

ACTIVITAT/DINÀMICA 1:

◦ Part 1: Presentació i pregunta trencagels. - 5 minuts

Fer preguntes com per exemple, quin és el teu sabor de gelat preferit, de quin color portes els mitjons...

Teniu una imatge per acompanyar aquest moment a l'annex 4.

◦ Part 2: Creació d'un mapa de necessitats i recursos - 30 minuts

La persona dinamitzadora col·locarà a la paret el pòster. Després, dividirà el grup en grups de 4 persones (aprox.). A cada grup, li repartirà les targetes dels diferents sectors i les targetes dels recursos. També repartirà targetes en blanc i retoladors de pissarra.

- Targetes dels diferents sectors: educació, salut, serveis socials, transport, habitatge.
- Targetes amb diferents noms dels recursos: centre cívic, CET, biblioteca, consell comarcal, estació d'autobusos, etc.

L'objectiu de cada grup, és poder agrupar les targetes dels recursos en els diferents sectors plantejats. Poden utilitzar l'ordinador/tauleta per a buscar informació sobre algun recurs que no coneguin.

Per acompanyar aquesta part podeu anar al mapa de recursos a l'annex 5.

◦ Part 3: Activitat d'introducció al vídeo - 5 minuts

La persona dinamitzadora projectarà la imatge de fons del vídeo imatge gravat i farà la pregunta en veu alta "Com us imagineu que seran les dues persones que apareixen al vídeo sabent que conviuen amb una problemàtica de salut mental? (preguntar per un adjectiu, un parell, etc...). Explicar el vídeo que es veurà per sobre i no induir a la resposta que volem nosaltres o tan basada en l'estigma.

◦ Part 4: Visionat del vídeo - 10 minuts

Reproduir el vídeo.

◦ Part 5: Debat en grup petit - 10 minuts

Cada grup ha de comentar les preguntes processades.

Les trobareu a l'annex 6.



ENLLAÇ AL VÍDEO



- **Sobre el context:**
 - Quins problemes mencionen les persones del vídeo sobre els recursos disponibles als pobles petits?
 - Quines diferències detecten amb altres territoris més urbans?
- **Impacte personal:**
 - Com han afrontat les persones del vídeo les dificultats amb els recursos?
 - Quin paper han tingut els recursos (o la seva manca) en el seu procés de salut mental?
- **Reflexió i solucions:**
 - Què es podria millorar per ajudar les persones que viuen en zones rurals?
 - Quins recursos serien prioritaris per fomentar el benestar?

ACTIVITAT/DINÀMICA 2:

OPCIÓ A: (si veiem que el grup està participatiu):

La persona dinamitzadora demanarà la col·laboració de 4 persones voluntàries que faran d'actors/actrius dels quatre personatges que aquesta persona escollirà. Es donarà un guió a cadascuna d'aquestes quatre amb les directrius del personatge que hauran de representar. Tindran 5 minuts per explicar el seu personatge i demanar ajuda a la resta del grup gran per fer front a la situació de malestar que està vivint. Aquest grup gran, ha d'agafar les diferents targetes dels recursos que han sortit abans per ajudar a aquesta persona i explicar el perquè l'han escollit.

→ Hi haurà targetes que estaran compartides entre personatges (ex: els dos es veuran al CSMIJ). Hauran de fer com si es trobessin a la sala d'espera d'aquest recursos i tenir una conversa com al vídeo.

OPCIÓ B: (si veiem que el grup no està participatiu):

La persona dinamitzadora serà qui expliqui els quatre personatges i entre tot el grup hauran d'escollir els recursos que poden anar bé per fer front a la situació.

Personatges: Nabeel, Katia, Jacinto, Unai, Romani i Aleksandra.

Podeu trobar aquests personatges a l'annex 7.



TANCAMENT

La persona dinamitzadora planteja al grup que puguin definir la sessió d'avui amb una paraula sobre el que s'ha emportat de la sessió.

RECURSOS/MATERIAL NECESSARI:

- Ordinador i projector per veure el vídeo
- Ordinadors/tauletes per grups
- Cinta adhesiva
- Pòster amb velcro
- Targetes recursos amb velcro
- Targetes sectors amb velcro
- Targetes en blanc
- Retoladors de pissarra
- Fulls i bolígrafs per a cada participant
- Targetes amb personatges descrits.

EXPLICACIÓ DEL TALLER



ENLLAÇ AL VÍDEO



-IDENTITAT MÉS ENLLÀ DE LA SALUT MENTAL -

TEMÀTICA DEL VÍDEO

Recursos disponibles al territori, emmarcats en el context rural de la província de Lleida, i el seu impacte en la salut mental i el benestar de les persones.

OBJECTIUS GENERALS:

- Reflexionar sobre el concepte de la identitat, de l'autoconcepció i la projecció social.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Contrastar les autopercepcions amb la mirada externa
- Reflexionar sobre el procés de construcció identitària i com aquesta està influenciada per constructes socials (estigma, etc).
- Donar a conèixer altres característiques de la identitat més enllà del gènere, edat, nom i diagnòstic.
- Observar que comparteixes aquestes altres característiques amb altres persones.

DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

2 hores.

A QUI VA DIRIGIT

Joves de 16 a 18 anys i adults amb problemàtica de salut mental.

VÍDEO

L'Eva Casañas del Servei de Rehabilitació Comunitària de Mollerussa i la Teresa Hidalgo del Servei de Rehabilitació ens parlen de la construcció de la identitat. Aquesta conversa va ser gravada a Mollerussa.



[ENLLAÇ AL VÍDEO](#)



PREGUNTES

- Quines característiques fem servir per identificar-nos?
- Quina diferència hi ha entre com em veig jo i com es veuen els altres?
- Com afectar sentir-te part d'un grup amb qui comparteixes la teva identitat?
- Com vius no compartir característiques d'identitat amb un grup d'iguals?

ACTIVITAT/DINÀMICA 1

- Presenteu-vos un a un. Proposar que diguin 3 o 4 coses d'un mateix.

ACTIVITAT/DINÀMICA 2

- Poseu-vos a peu dret i distribuïu-vos a la sala amb grups (no cal que tinguin cap característica en comú, fer grups a l'atzar). La persona dinamitzadora fa les següents preguntes, una a una:
 - Qui no arriba mai a l'hora?
 - A qui sempre se li enganxen els llençols?
 - Qui té tatuatges?
 - Qui s'ha sentit sol/a alguna vegada?
 - Us heu enamorat alguna vegada?
 - Qui ha superat alguna adversitat?

Les persones que se sentin identificades amb la resposta afirmativa, es posen al mig de la sala.

ACTIVITAT/DINÀMICA 3

Separeu el grup en dos. Repartiu un pòsit per persona i escriviu una experiència que us caracteritzi i que sentiu que us fa únics. Poseu els pòsits junts i convideu a l'altre grup a què descobreixin quin pòsit correspon a cada persona. Torneu a repetir la dinàmica, però que sigui el grup que ha endevinat els pòsits el que els escriu.

ACTIVITAT/DINÀMICA 4

Després penseu en un objecte que us defineixi i dibuixeu-lo. Asseieu-vos amb rotllana i passeu-li el dibuix a la persona del costat. Compartiu un a unes quines habilitats i característiques li associeu a l'objecte que ha dibuixat el company/a (ex: una pedra em desperta fortalesa, robustesa, etc.). Després que el company/a expliqui què li desperta l'objecte que s'ha dibuixat, la persona que l'ha dibuixat comparteix perquè s'identifica amb l'objecte.



TANCAMENT

Reflexionar juntes sobre les diferents habilitats/característiques que troben en cada dibuix, les diferents percepcions d'una mateixa imatge.

RECURSOS/MATERIAL

- Folis
- Bolígrafs
- Llapis de colors
- Pòsits

EXPLICACIÓ DEL TALLER



[ENLLAÇ AL VÍDEO](#)



-PARLEM D'AUTOESTIMA-

TEMÀTICA DEL VÍDEO

La influència de l'autoestima i el benestar emocional en la nostra salut mental.

OBJECTIUS GENERALS

- Reflexionar sobre el concepte de l'autoestima i com influeix amb el benestar individual.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer què són l'autoconcepte i l'autoestima i quines diferències hi ha entre elles.

DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

1 hora i mitja.

A QUI VA DIRIGIT?

joves de 16 a 18 anys, i a la població general.

PREGUNTES:

Per fer debat després del visionat del vídeo:

- Què és per vosaltres l'autoestima? Com la viviu?
- Quines coses del teu dia a dia creus que afecten a la teva autoestima?
- Quines eines i recursos teniu per treballar/regular l'autoestima?
- Què és el que més t'ha cridat l'atenció/sorprès del vídeo?

VÍDEO

La Blanca Lamolla estudiant de psicologia i la Dolors Giné de l'Associació de Salut Mental de la Noguera comenten què és l'autoestima i quines estratègies utilitzen elles per a treballar-la. Aquesta gravació va ser a Balaguer.



ENLLAÇ AL VÍDEO





- En un moment del vídeo parlen del control mental dels pensaments de cadascú. Coneixes el concepte d'higiene mental? Teniu alguna eina que us ajudi a trencar amb els pensaments que afecten a la teva autoestima?

ACTIVITAT/DINÀMICA

◦ Presentació:

Quan el grup no es conegui, es farà una rotllana on cada membre del grup es podrà presentar amb el seu nom i el seu hobby preferit. En el cas que el grup ja es conegui, es pot fer una roda de noms ràpida perquè les dinamitzadores coneguin el grup, i el grup les conegui a elles.

◦ Activitat de trencagels:

Cada persona que apunti en un paper la reflexió en voltant a la següent pregunta: Què és per tu l'autoestima? Què creus que fa que una persona s'estimi a ella mateixa?

◦ Visionat del vídeo i debat amb les preguntes de l'apartat "PREGUNTES".

Et deixem la definició d'Higiene mental per si la necessites.

- **Higiene mental:** És un conjunt d'hàbits que tenim les persones per cuidar de la nostra salut mental i benestar emocional. Alguns hàbits són: Cuidar els pensaments (no donar espai als pensaments que ens fan mal), meditar, bona nutrició, etc.

◦ Lectura de text:

Llegirem en veu alta el següent text de Maria Lerin - Llibre "I si et menges la magdalena?". Aquest text ens introdueix la dinàmica. **El trobareu a l'Annex 8.**

"Pot ser alguna vegada t'han demanat que et descriguis, a l'escola mateix per exemple. I sense saber ben bé com començar, has agafat llapis i paper i has escrit el que has sentit dir als teus amics o a la teva família sobre tu, ja sigui positiu ("la mare diu que sóc molt riallera") o negatiu ("soc una ploramiques, o això diu el meu germà").

Sigui com sigui, tots aquests missatges els-has anat assumint com a veritat, però... ho són? Qui ets de debò o més ben dit, què vols que et defineixi?

Per començar a construir la teva pròpia imatge has de pensar que tens diferents facetes i que totes són igual d'importantes.



Les persones que realment ens estimen ho fan pel qui som. No tenen res a veure el que fas, ni els diners, ni el que estudies, ni el cos que tens.

El que importa és el que ets i aportes.

Si no ho veus clar, fixa t'hi bé: Quan sentim afinitat per altres persones, és perquè ens nodreixen i ens fan sentir bé. Valorem la seva manera de ser i expressar-se, les aficions i valors que tenen entre altres coses.

Per tant recorda, ets la forma que tens de veure el món, de sentir-lo i de viure'l.”

◦ **Reflexionem:**

OPCIÓ A: Si la dinamitzadora valora que el grup està més participatiu.

Repartim la fitxa de l'Annex 9 on hi ha un cercle dividit en 7 parts. Entre totes, definim els eixos més importants que considerem que influeixen en l'autoestima de les persones.

Pots agafar de referència els següents eixos:

- Higiene mental.
- Relacions personals
- Relacions amb la família
- Cuidar el meu físic
- Cuidar les meves emocions
- Rendiment escolar
- Fer coses que m'agraden

Un cop definits els eixos, els escriurem a cadascuna de les porcions. Les joves han de pintar aquest cercle segons el nivell d'importància que tingui per elles. Com més pintat, més important.

Un cop totes ho hagin completat, comencem a obrir un debat:

- Ha sigut diferent l'exercici de l'inici amb l'exercici d'ara?
- Si la resposta és si, què t'ha fet canviar?
- Què és el que et fa sentir estimada per una altra persona?
- Pensa en una persona que estimes, i quines qualitats té perquè això sigui així?
- Per què creus que a vegades és molt diferent el que valorem dels altres, amb el que valorem de nosaltres mateixos?



OPCIÓ B: Quan el grup no està gaire participatiu.

Repartim la fitxa del cercle dividit en 7 parts amb uns eixos escrits (Annex 10).

Les joves han de pintar aquest cercle segons el nivell d'importància que tingui per elles. Com més pintat, més important.

Un cop totes ho hagin completat, comencem a obrir un debat:

- Ha sigut diferent l'exercici de l'inici amb l'exercici d'ara?
- Si la resposta és si, què t'ha fet canviar?
- Què és el que et fa sentir estimada per una altra persona?
- Pensa en una persona que estimes, i quines qualitats té perquè això sigui així?
- Per què creus que a vegades és molt diferent el que valorem dels altres, amb el que valorem de nosaltres mateixos?

TANCAMENT

Un cop fet el taller, farem el tancament.

Reflexionarem sobre la identificació personal cap a temes tractats durant el taller, es poden plantejar aquestes preguntes al grup:

Ara que hem arribat al final del taller, recupera la reflexió de l'inici. Ha canviat alguna cosa del que has escrit, a l'última dinàmica treballada?

- Què és el que ha canviat?
- Quins hàbits penseu que podem adquirir per cuidar-nos i estimar-nos una mica més que abans?

RECURSOS/MATERIAL NECESSARI

- 2 Fotocòpies dels eixos per persona.
- Projector, pantalla i ordinador.
- El text imprès.
- Cada membre del grup ha de disposar d'un paper i bolígraf.

EXPLICACIÓ DEL TALLER



ENLLAÇ AL VÍDEO



-L'ESTIGMA EN LA PROBLEMÀTICA DE LA SALUT MENTAL -

TEMÀTICA DEL VÍDEO

L'estigma que té la comunitat cap a la Salut Mental i les persones que conviuen amb un diagnòstic de Salut Mental.

OBJECTIUS GENERALS

- Sensibilitzar el públic diana sobre els tabús que giren al voltant de la problemàtica de Salut Mental.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre la problemàtica de la salut mental.
- Trencar mites vinculats a les persones que conviuen amb un problema de salut mental.

DURACIÓ DE L'ACTIVITAT

1 hora i mitja.

A QUI VA DIRIGIT

A joves de 16 a 18 anys, i a població general a què es vulgui fer incidència per trencar estigmes vinculats a la salut mental.

VÍDEO

L'Anna Tarrés i l'Ester Lopez del Club Social El Picot juntament amb la Irene Gallego d'Ocell de Foc Alt Pirineu i Aran parlen sobre l'Estigma que han patit durant el procés de malestar emocional. La gravació va tenir lloc al Parc del Cadí de la Seu d'Urgell.



[ENLLAÇ AL VÍDEO](#)



PREGUNTES

- Penseu que un trastorn de Salut Mental és per tota la vida?
- Sabeu què és un diagnòstic de problemàtica de Salut Mental? Penseu què és bo per una persona tenir un diagnòstic? Penseu que les etiquetes ajuden a estar millor?
- Enrabiades de nena petita, la gent s'allunya... Penseu que ens hem d'allunyar de les persones que conviuen amb un trastorn de Salut Mental?

ACTIVITAT/DINÀMICA

- **Presentació:**

Quan el grup no es conegui, es farà una rotllana on cada membre del grup es podrà presentar amb el seu nom i explicant una anècdota divertida que hagi viscut. En el cas que el grup ja es conegui, es pot fer una roda de noms ràpida perquè les dinamitzadores coneguin el grup, i el grup les conegui a elles.

- **Activitat trencagel:**

Cada membre del grup escriu en un paper una reflexió sobre:

“Que et suggereix el concepte salut mental? Què penses de les persones que conviuen amb un problema de salut mental?” Aquesta reflexió és una cosa privada i personal, no es comparteix amb el grup. Cada persona ha de guardar el paper pel final de la sessió.

- **Visionat del vídeo i debat amb les preguntes de l'apartat “PREGUNTES”.**

- **Activitat de verdader o fals**

Per fer aquesta activitat has d'utilitzar les targetes de l'Annex X i projectar-les a la pissarra, o bé les pots imprimir perquè les pugui llegir algú del grup. En aquestes targetes hi haurà una afirmació sobre la Salut Mental, i el grup haurà de decidir si l'afirmació es verdadera o falsa.

PER A JOVES:

A continuació deixem la resposta a cada afirmació, amb la justificació per poder generar una mica de debat sobre cadascuna. **També ho trobaràs a l'annex 11.**

- **Una persona amb un problema de salut mental és perillosa.**

Les persones amb un diagnòstic de salut mental no són, pel fet de tenir-lo, més violentes que la resta de la població. En canvi, sí que són més susceptibles de ser víctimes de violència per aquest fet.



- **El consum de drogues pot provocar un trastorn de salut mental?**

El consum de tòxics és un important factor de risc.

- **No es pot fer res perquè les persones no pateixin un problema de salut mental.**

Hi ha rutines i hàbits que podem adquirir les persones per fer prevenció: Treballar i enfortir les habilitats socials i emocionals, demanar ajuda i suport quan ho necessitis, en la mesura del possible desenvolupar relacions familiars comprensives, afectuoses i càlides, entorns escolars positius i adquirir patrons del son saludables.

- **Un problema de salut mental és un símbol de debilitat. Si la persona fos més forta, no tindria aquest problema.**

1 de 4 persones, pateix o patirà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. Un problema de salut mental no té res a veure amb ser dèbil o tenir força de voluntat. No és una cosa que les persones trien tenir o no tenir. De fet, reconèixer que es necessita ajuda per superar un problema requereix molta força i valor. Qualsevol persona pot desenvolupar un problema de salut mental.

- **Els adolescents que treuen bones notes i tenen molts amics, no tenen problemes de salut mental perquè no tenen motius per deprimir-se.**

Els joves amb bons resultats escolars poden sentir-se pressionats per l'èxit. Això pot causar-los ansietat o viure situacions complexes a casa. També és probable que puguin arribar a desenvolupar depressió o ansietat, sense un motiu fàcil d'identificar.

- **Només has de cuidar de la teva salut mental, si tens un problema de salut mental.**

Tenir cura de la teva salut mental, és un factor de prevenció d'aparèixer problemes de salut mental, o no són tant intensos. Com puc cuidar de la meua salut mental?

- Ser conscient del meu autoconcepte (què penso de mi mateix/a)
- Ser capaç d'identificar sentiments i emocions i aprendre'ls a gestionar.
- Tenir cura amb els pensaments que em poden aparèixer. Cuidar els pensaments i no permetre'm el luxe de pensar en coses que em poden fer mal.

- **No hi ha cap manera d'ajudar a les persones que viuen amb un problema de salut mental.**



La societat pot i ha de contribuir en el benestar de la salut mental de les persones. L'escolta activa i el no judici (companyia) pot ajudar molt a una persona amb problema de salut mental.

▪ **Els infants i els adolescents no pateixen problemes de Salut Mental.**

El 51,3% dels joves decideixen ocultar al professorat que conviuen amb un problema de salut mental i el 53% als seus companys. Els nens petits poden mostrar senyals d'advertència precoç que representen una inquietud per la seva salut mental. Aquests problemes es poden identificar clínicament i poden ser el resultat de la interacció de factors biològics, psicològics i socials.

POBLACIÓ GENERAL:

Els mites plantejats són per fer el taller amb un grup de persones joves. Pels tallers adreçats a població general, tenir en compte les afirmacions que et deixem a continuació **o que pots trobar a l'annex 12:**

▪ **Una persona amb un problema de salut mental és perillosa.**

Les persones amb un diagnòstic de salut mental no són, pel fet de tenir-lo, més violentes que la resta de la població. En canvi, sí que són més susceptibles de ser víctimes de violència per aquest fet.

▪ **El consum de drogues pot provocar un trastorn de salut mental?**

El consum de tòxics és un important factor de risc.

▪ **No es pot fer res perquè les persones no pateixin un problema de salut mental.**

Hi ha rutines i hàbits que podem adquirir les persones per fer prevenció: Treballar i enfortir les habilitats socials i emocionals, demanar ajuda i suport quan ho necessitis, en la mesura del possible desenvolupar relacions familiars comprensives, afectuoses i càlides, entorns escolars positius i adquirir patrons del son saludables.

▪ **Un problema de salut mental és un símbol de debilitat. Si la persona fos més forta, no tindria aquest problema.**

1 de 4 persones, pateix o patirà un problema de salut mental al llarg de la seva vida. Un problema de salut mental no té res a veure amb ser dèbil o tenir força de voluntat. No és una cosa que les persones trien tenir o no tenir. De fet, reconèixer que es necessita ajuda per superar un problema requereix molta força i valor. Qualsevol persona pot desenvolupar un problema de salut mental.



- **Només has de cuidar de la teva salut mental, si tens un problema de salut mental.**

Tenir cura de la teva salut mental, és un factor de prevenció d'apareixer problemes de salut mental, o no són tant intensos. Com puc cuidar de la meua salut mental?

- Ser conscient del meu autoconcepte (què penso de mi mateix/a)
- Ser capaç d'identificar sentiments i emocions i aprendre'ls a gestionar.
- Tenir cura amb els pensaments que em poden aparèixer. Cuidar els pensaments i no permetre'm el luxe de pensar en coses que em poden fer mal.

- **No hi ha cap manera d'ajudar a les persones que viuen amb un problema de salut mental.**

La societat pot i ha de contribuir en el benestar de la salut mental de les persones. L'escolta activa i el no judici (companyia) pot ajudar molt a una persona amb problema de salut mental.

- **Les persones amb un problema de salut mental han d'estar tancades en un psiquiàtric.**

En molts casos, el tractament d'un trastorn mental no requereix ingrés en un centre de salut mental i, en cas que sigui necessari, acostuma a ser temporal per donar resposta a un episodi agut. Les persones que reben atenció ambulatoria tenen una evolució favorable i sostinguda en el temps.

- **Les persones que viuen amb un problema de salut mental no poden treballar ni viure en comunitat.**

Amb el suport i els recursos necessaris, les persones amb algun trastorn mental poden treballar, conviure en societat i gaudir d'una vida independent i autònoma. Pel que fa a la feina, si bé és cert que en alguns casos la salut mental pot ser un motiu per rebre la incapacitació laboral, moltes de les persones amb un diagnòstic de salut mental poden treballar amb normalitat. De fet, la raó principal per la qual són fora del mercat laboral no és el propi trastorn, sinó els prejudicis i la manca de condicions adequades per a la seva inserció.

TANCAMENT

Un cop fet el taller, farem el tancament.



Primer reflexionarem sobre la identificació personal cap a temes tractats durant el taller, es poden plantejar aquestes preguntes al grup:

- Hi ha alguna cosa que t'ha fet pensar o reflexionar sobre alguna cosa teva
- Què has après?
- T'has adonat d'alguna cosa que no sabies?
- Després recuperarem el paper que hem escrit a l'inici del taller i ens preguntarem:
- Ha canviat alguna cosa de la resposta que has apuntat a l'inici del taller?
- Què t'ha fet canviar d'opinió/visió?

RECURSOS/MATERIAL NECESSARI:

- Pantalla i equip de so per projectar el vídeo i les targetes.
- Targetes amb els mites per imprimir o projectar.
- Cada membre del grup ha de disposar d'un paper i bolígraf.

EXPLICACIÓ DEL TALLER



ENLLAÇ AL VÍDEO

ANNEX 1



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

VERITAT O FALS?

**Gairebé una persona de cada cinc
pateix soledat no desitjada a Catalunya**



VERITAT

**Un 18,4% de les persones
catalanes tenen sentiment de soledat**

(Observatori Estatal de Soledat no desitjada, 2024)



VERITAT O FALS?

En un poble és més probable que se sentin soles



FALS

**Les persones de municipis de més de
100.000 mostren a Catalunya una major
soledat respecte als municipis més petits**

(Observatori Estatal de Soledat no desitjada, 2024)



VERITAT O FALS?

**La soledat no desitjada és més
freqüent en homes que en dones**



VERITAT

**Un 20,9% dels homes afirmen sentir-se
sols davant un 16% de les dones**

(Observatori Estatal de Soledat no desitjada, 2024)



VERITAT O FALS?

**Quatre de cada deu persones que conviuen
amb una problemàtica de salut mental
pateixen soledat no desitjada**



VERITAT

4 de cada 10 personas que conviuen amb una problemàtica problemas salut mental pateixen soledat no desitjada, més del triple que les persones sense aquesta problemàtica

(Observatori Estatal de Soledat no desitjada, 2024)



VERITAT O FALS?

**Les xarxes socials i les noves tecnologies
no influencien en aquest sentiment de
sentir-se soles**



FALS

**El % de persones que pateixen soledat no
desitjada és molt més elevat entre les
persones que es comuniquen principalment
a través de mitjans digitals**

(Observatori Estatal de Soledat no desitjada, 2024)



ANNEX 2



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



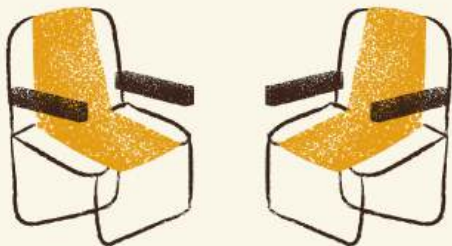
Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

TERESA, pagesa jubilada

La María té 78 anys i viu sola en una masia al camp després que el seu marit morís fa anys. Els seus fills han marxat a la ciutat per treballar, i només poden visitar-la un parell de cops al mes. María passa la major part del temps cuidant el seu hort i mirant la televisió. Encara que vol parlar amb els seus veïns, ells també viuen dispersos i només es troben de tant en tant al mercat del poble. Aquesta rutina li provoca una sensació d'abandonament i desconexió.



DESTAPA'T



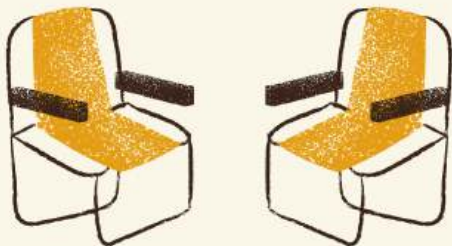
JOAN

jove ramader

En Joan, de 25 anys, ha heretat una granja de vaques en un petit poble de muntanya. Tot i ser un treball que li agrada, els seus amics d'infantesa han marxat a estudiar o treballar fora, i ell no té temps per socialitzar perquè la feina ramadera és molt absorbent. A les nits, sovint se sent sol, especialment quan veu a les xarxes socials que els seus antics amics gaudeixen de la vida a la ciutat.



DESTAPA'T



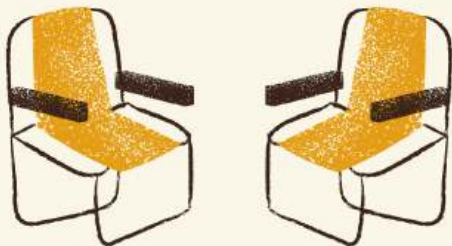
NÚRIA

mestressa de casa

La Núria, de 45 anys, es va traslladar a un poble rural quan el seu marit va començar a treballar en una cooperativa agrícola. Ella, que abans treballava en una botiga de ciutat, ara passa els dies sola a casa perquè no hi ha gaire oferta laboral al poble. No ha fet moltes amistats locals, i la distància amb la seva família fa que només parlin per telèfon. Sent que no encaixa en la nova comunitat, la qual cosa incrementa el seu aïllament.



DESTAPA'T



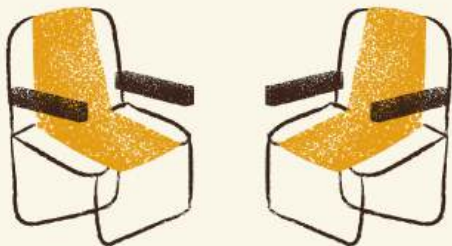
OMAR

jubilat amb mobilitat reduïda

Omar, de 83 anys, viu en una casa al costat del bosc. Després d'un ictus, ha perdut mobilitat i depèn d'un cuidador que només ve unes hores al dia. Els amics del poble amb qui solia reunir-se al cafè també són grans i no poden desplaçar-se fins a casa seva. Aquest canvi de rutina el fa sentir aïllat i amb poques ganes de fer coses.



DESTAPA'T



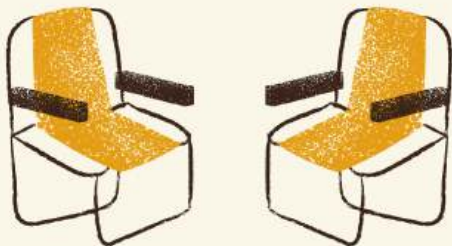
MEI

estudiant de secundària

La Mei té 16 anys i viu amb els seus pares en un petit poble de 300 habitants. L'institut està a 20 quilòmetres, i el transport escolar és la seva única connexió amb altres joves. Fora de classe, li costa mantenir amistats perquè la majoria viuen en altres pobles o ciutats. Sovint es tanca a l'habitació navegant per internet, però aquesta connexió virtual no substitueix el contacte humà que troba a faltar.



DESTAPA'T



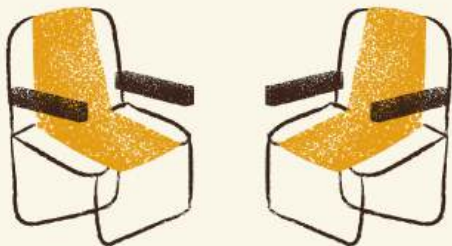
PREYA

nouvinguda al poble

La Preya, de 50 anys, es va mudar recentment de Londres a una zona rural buscant tranquil·litat després d'anys de viure a la ciutat. Malgrat les seves expectatives, ha trobat difícil adaptar-se: els veïns són amables, però tenen relacions molt consolidades entre ells, i Elena se sent com una forastera. Li costa trobar activitats o llocs on poder conèixer gent nova.



DESTAPA'T



ANNEX 3



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Quines diferències hi ha entre la
soledat desitjada i la no desitjada?**



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Com afecta la soledat no desitjada a la salut mental, segons el que s'explica al vídeo?



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Quins factors creieu que poden afectar a l'aïllament social en entorns rurals?



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Quines estratègies o solucions proposaríeu
per fer front a la soledat no desitjada en
aquests contextos?**



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Heu experimentat alguna vegada aquest
sentiment de soledat?**



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Anar al psicòleg/ga és pagar per tenir un
amic que t'escolti**



DESTAPA'T



ANNEX 4



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

Qui sóc?



DESTAPA'T



ANNEX 5



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida

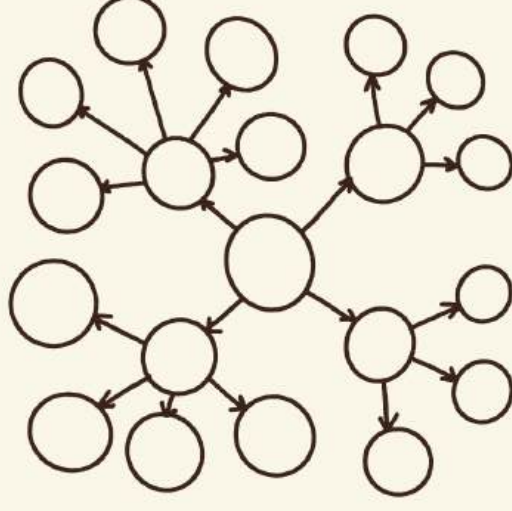


AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

Anem a crear el nostre mapa de recursos



DESTAPA'T



Educació

Salut

Anem a crear el nostre mapa de recursos

Transport

Habitatge

Serveis
socials



DESTAPA'T



Com ha quedat el vostre mapa?

Quins recursos hi heu col·locat?



DESTAPA'T



ANNEX 6



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Quins problemes mencionen les persones
del vídeo sobre els recursos disponibles als
pobles petits?**



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Quines diferències detecten amb altres territoris més urbans?



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Com han afrontat les persones del vídeo les dificultats amb els recursos?



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Quin paper han tingut els recursos (o la seva manca) en el seu procés de salut mental?



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

**Què es podria millorar per ajudar les
persones que viuen en zones rurals?**



DESTAPA'T



PREGUNTES DE REFLEXIÓ

Quins recursos serien prioritaris per
fomentar el benestar?



DESTAPA'T



ANNEX 7



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

NABEEL

Característiques: 60 anys, mobilitat reduïda (cadira de rodes sense assistir) propens al sedentarisme. Viu sol amb suport domiciliari 3 cops a la setmana (3h) en un pis situat en un poble de la vostra zona (en un radi de 50km). No té necessitat de treballar, anteriorment era rellotger però fa 5 anys va començar a sentir dificultats per realitzar la seva feina a causa de problemes en la visió i la motricitat fina, motiu per el qual va decidir vendre la seva botiga. Amb els diners que va obtenir es va poder pre-jubilar i viure de forma modesta.

Necessitats: des de que va deixar la feina, es troba amb molt temps lliure i sensació de solitud i no se sent realitzat, ja que passa la majoria d'hores davant de la TV. És per això, que vol ocupar el seu temps fent activitats lúdiques. Li agrada molt el bàsquet, jugar als escacs i llegir.

DESTAPA'T



KATIA

Característiques: 17 anys, viu amb la seva mare i el seu germà petit de 13 anys en una casa d'un poble situat en la vostra zona (en un radi de 50km).

Necessitats: vol estudiar un Cicle Formatiu d'Agricultura i Ramaderia per tal de poder tenir un títol i continuar treballant els terrenys agrícoles de la família. La seva preocupació és la dificultat per poder desplaçar-se i seguir els horaris lectius ja que la seva mare treballa i no la pot ajudar.

DESTAPA'T



JACINTO

Característiques: 53 anys, viu en una casa heretada d'un poble situat en la vostra zona (en un radi de 50km) junt amb la seva germana. Era conductor d'un camió amb el qual transportava material de construcció. Es troba en situació d'atur des de fa 3 anys, el van fer fora de la seva feina per manca de compliment dels horaris i faltes de respecte cap als seus superiors. Tot això va ser degut a la seva problemàtica d'addicció a l'alcohol, la qual ara comença a reconèixer i voler reconduir.

Necessitats: Vol recuperar el carnet de conduir (l'hi van retirar tots els punts), però necessita realitzar un curs. Per fer-lo necessita tenir ingressos econòmics, els quals també necessita per poder ajudar en el nucli familiar, ja que actualment se'n fa càrrec la seva germana tota sola, qui té un sou precari. A més a més recentment han trobat problemes d'humitat a la casa i hauran de fer obres per un valor de 6.000€. Per altra banda, necessita trobar ajuda per recuperar-se del seu problema d'alcoholisme, està motivat en fer-ho tot i que el seu cercle d'amistats no ajuda.

DESTAPA'T



UNAI

Característiques: 10 anys, viu en una casa residencial en una capital de comarca amb la seva mare, el seu pare i la seva àvia materna. Tenen dos gossos i un gat. Està escolaritzat en una escola ordinària pública. Fa classes de piano (perquè l'hi encanta la música) dos tardes a la setmana, i dansa dues tardes més.

Necessitats: Des de fa un parell d'anys presenta problemes en l'escriptura i la lectura que li afecten molt en el rendiment acadèmic, i també li costa molt relacionar-se amb els seus companys i companyes. A l'hora del pati està sol i no té gaires amistats. Això ha fet que les seves notes disminueixin i que la seva mare el privi de fer classes de piano.

DESTAPA'T



ROMINA

Característiques: 42 anys, viu en un pis d'un poble situat en la vostra zona (en un radi de 50km) amb una amiga des de fa 3 anys. Conviu amb una problemàtica de salut mental diagnosticada quan era adolescent. L'hi agrada molt la jardineria i té un petit hort al terrat comunitari.

Necessitats: L'empresa en la qual treballava ha tancat perquè la propietaria s'ha jubilat, i ara es troba sense ingressos per poder pagar el lloguer i les despeses associades. Ha treballar sempre en el sector de la hosteleria, però no li sabia greu poder canviar a un altre sector.

DESTAPA'T



ALEKSANDRA

Característiques: 32 anys, acaba d'arribar d'Ucraïna i està vivint a casa de la seva cosina en un poble situat en la vostra zona (en un radi de 50km). Té una problemàtica de salut mental que fa que no pugui treballar en una empresa ordinària i està fent els tràmits per poder treballar en un centre especial de treball. Li agrada molt sortir a córrer i per les tardes, s'ha apuntat a classes de català per poder parlar l'idioma.

Necessitats: actualment, sent la necessitat de poder viure de forma independent, ja que la seva cosina li va cedir casa seva per un temps, però li sap greu ser una molèstia. Està buscant de forma activa algun lloc on poder viure sola o acompanyada, però creu que necessita suport en les tasques domèstiques com fer el dinar, posar la rentadora, gestionar els seus diners, etc.

DESTAPA'T



ANNEX 8



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

"Potser alguna vegada t'han demanat que et descriguis, a l'escola mateixa per exemple. I sense saber ben bé com començar, has agafat llapis i paper i has escrit el que has sentit dir als teus amics o a la teva família sobre tu, ja sigui positiu ("la mare diu que soc molt riallera") o negatiu ("soc una ploramiques, o això diu el meu germà").

Sigui com sigui, tots aquests missatges els has anat assumint com a veritat, però... Ho són? Qui ets de debò o més ben dit, què vols que et defineixi?

Per començar a construir la teva pròpia imatge has de pensar que tens diferents facetes i que totes són igual d'importants. (...)

Les persones que realment ens estimen ho fan pel qui som. No tenen res a veure el que fas, ni els diners, ni el que estudies, ni el cos que tens. El que importa és el que ets i aportes.

Si no ho veus clar, fixa-t'hi bé: Quan sentim afinitat per altres persones, és perquè ens nodreixen i ens fan sentir bé. Valorem la seva manera de ser i expressar-se, les aficions i valors que tenen entre altres coses.

Per tant, recorda, ets la forma que tens de veure el món, de sentir-lo i de viure'l."

DESTAPA'T



ANNEX 9



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



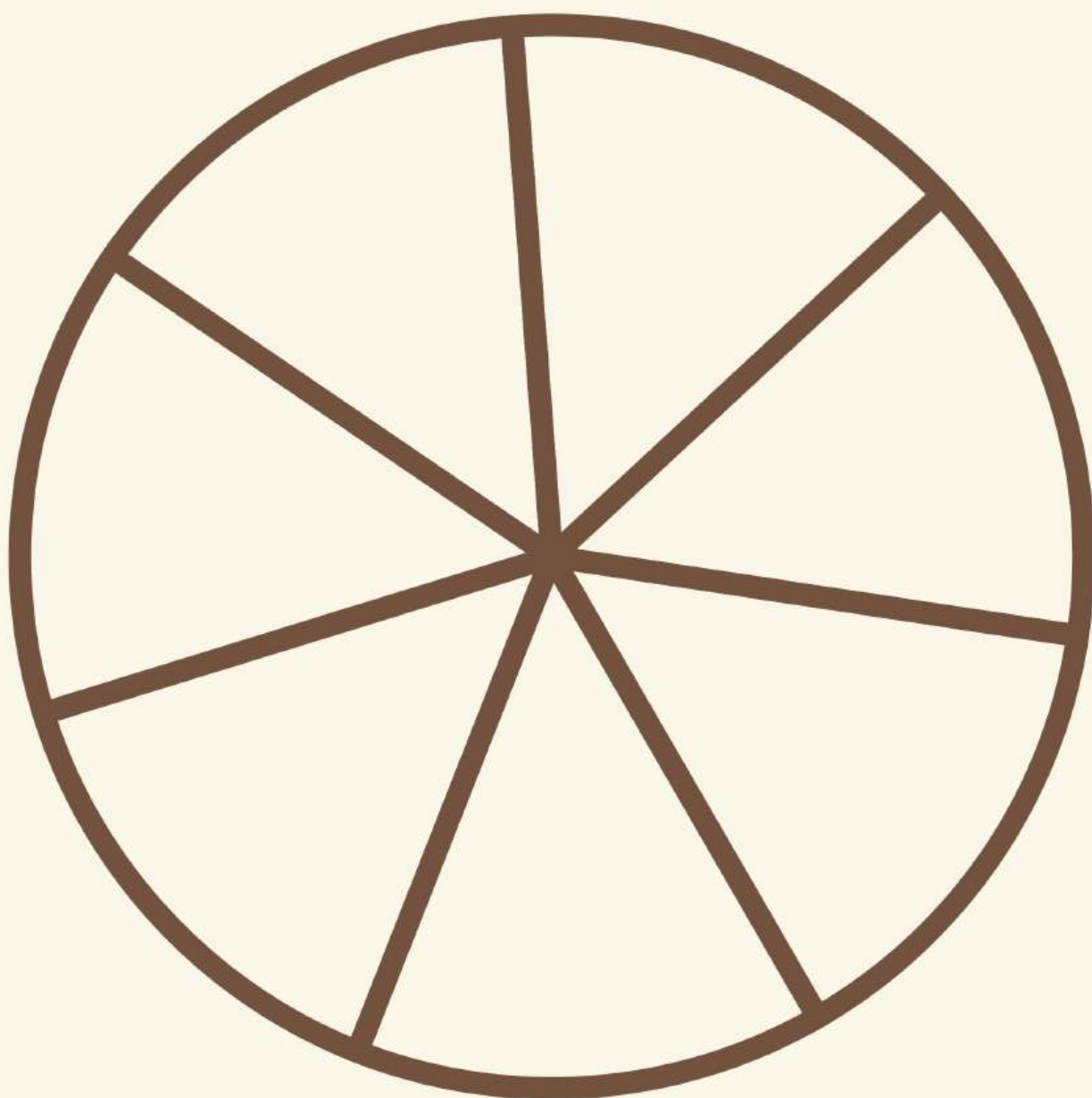
SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



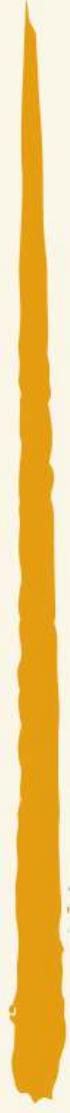
AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball



DESTAPA'T



ANNEX 10



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball



DESTAPA'T



ANNEX 11



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

Una persona amb un problema de salut mental és perillosa.



DESTAPA'T



El consum de drogues pot provocar un trastorn de salut mental.



DESTAPA'T



**No es pot fer res perquè les persones no
pateixin un problema de salut mental.**



DESTAPA'T



Un problema de salut mental és un símbol de debilitat. Si la persona fos més forta, no tindria aquest problema.



DESTAPA'T



**Els adolescents que treuen bones notes i
tenen molts amics, no tenen problemes de
salut mental perquè no tenen motius per
deprimir-se.**



DESTAPA'T



Només has de cuidar de la teva salut mental, si tens un problema de salut mental.



DESTAPA'T



No hi ha cap manera d'ajudar a les persones que viuen amb un problema de salut mental.



DESTAPA'T



Els infants i els adolescents no pateixen problemes de salut mental.



DESTAPA'T



ANNEX 12



DESTAPA'T - CAMPANYA DE SALUT MENTAL

DESTAPA'T

CAMPANYA DE SENSIBILITZACIÓ

SALUT MENTAL

ORGANITZA



SalutMental
Catalunya
Coordinadora
Terres de Lleida



AMB EL SUPORT DE



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Treball

Una persona amb un problema de salut mental és perillosa.



DESTAPA'T



El consum de drogues pot provocar un trastorn de salut mental.



DESTAPA'T



**No es pot fer res perquè les persones no
pateixin un problema de salut mental.**



DESTAPA'T



Un problema de salut mental és un símbol de debilitat. Si la persona fos més forta, no tindria aquest problema.



DESTAPA'T



Només has de cuidar de la teva salut mental, si tens un problema de salut mental.



DESTAPA'T



No hi ha cap manera d'ajudar a les persones que viuen amb un problema de salut mental.



DESTAPA'T



Les persones amb un problema de salut mental han d'estar tancades en un psiquiàtric.



DESTAPA'T



Les persones que viuen amb un problema de salut mental no poden treballar ni viure en comunitat.



DESTAPA'T

