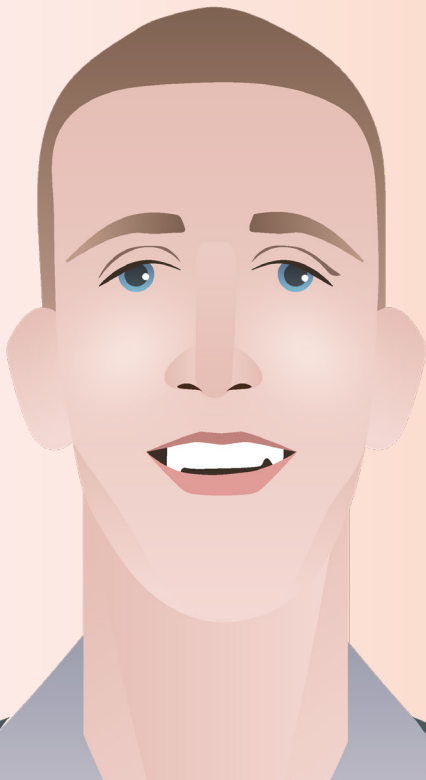


Calendari 23/24

INFANTS I JOVES

REFERENTS DE L'ACTIVISME SOCIAL



L'estigma de la salut mental

Un de cada quatre catalans d'entre 11 i 18 anys s'ha autoleionat alguna vegada. Paral·lelament, el 43% dels menors han tingut pensaments suïcides. Són dues dades punyents, reflectides en l'enquesta de benestar emocional que els departaments de Salut i Educació de la Generalitat van dur a terme l'any passat entre 270.000 alumnes des de cinquè de primària fins a batxillerat. La mateixa enquesta explica també que les temptatives de suïcidi en nenes han augmentat el 195% des de la pandèmia i el 10% en nens, tot i que les morts per suïcidi s'han mantingut estables.

Malgrat aquestes estadístiques impactants i el fet que 1 de cada 4 persones té o tindrà un problema de salut mental al llarg de la seva vida, segons l'Organització Mundial de la Salut, aquesta qüestió encara és un estigma a casa nostra i sovint les persones que pateixen trastorns mentals s'han d'enfrontar amb la discriminació, els prejudicis i la manca de comprensió del seu entorn. Això els repercuteix en l'autoestima, en dificulta la inclusió i és un dels factors determinants que es relacionen amb un risc més gran de suïcidi.

Cal, doncs, parlar de salut mental i educar en una societat més inclusiva que abordi aquests trastorns des de la igualtat d'oportunitats i el diàleg.

Abril

KEVIN BREEL

Salut mental

"Durant molt de temps m'he sentit com si visqués dues vides diferents: d'una banda, hi ha la vida que tothom veu i, de l'altra, la que només veig jo". Amb aquestes paraules arrenca el colpidor monòleg *Confessions d'un còmic deprimit*, que el monologuista canadenc Kevin Breel va protagonitzar quan només tenia 19 anys per visibilitzar públicament la problemàtica de la salut mental, especialment entre joves i adolescents. El vídeo, en què Breel explica com conviu diàriament amb aquesta segona vida ("la d'algú que lluita intensament contra la depressió"), és una de les xerrades TED més vistes de la història i ja acumula més de 4 milions de visualitzacions.

L'èxit del monòleg el va impulsar a convertir-se en un jove activista amb l'objectiu de posar el focus sobre la necessitat de trencar el tabú al voltant dels problemes de salut mental. Gràcies al seu plantejament sincer, emotiu i humorístic d'aquesta problemàtica i als seus dots d'orador, a Breel l'han convocat per impartir xerrades a les universitats més prestigioses del món, i també ha escrit diversos llibres, com les seves elogiades memòries *Boy Meets Depression*, en què s'endinsa en les parts més tèrboles de la seva infància i narra amb honestat els seus moments de llum i també els de foscor, com ara els seus pensaments suïcides recurrents.

Ha estat un dels ambaixadors de la campanya Bell Let's Talk, que té l'objectiu de posar fi als prejudicis al voltant de les malalties mentals, i també ha rebut diversos premis i reconeixements al seu activisme social. Recentment, la revista *Parade* va situar el jove en la seva llista de "Mil·lennistes més influents del món", al costat de figures com Mark Zuckerberg.

Diari d'emocions

Participants

Totes les edats

Temps

1 hora aproximadament

Material

- Folis en blanc
- Bolígraf / llapis

Espai

- Dins l'aula o al pati

Breu explicació

Proporciona a l'alumnat petits diaris on puguin registrar les seves emocions i els esdeveniments que les han provocat al llarg del dia. Anima'ls a prendre uns minuts cada dia per reflexionar sobre com se senten i per què, i a anotar quines estratègies utilitzen per gestionar les emocions de manera saludable. Això pot ajudar-los a prendre'n consciència i a desenvolupar habilitats de gestió emocional.

Desenvolupament

Introducció i explicació: comença a introduir l'activitat parlant sobre la importància de ser conscients de les pròpies emocions i com aquestes ens poden afectar el benestar emocional. Explica a l'alumnat que tenir un petit diari emocional els ajudarà a reconèixer-les i comprendre-les millor, així com a desenvolupar habilitats per gestionar-les de manera saludable.

Preparació dels diaris: proporciona a cada estudiant un petit quadern o diari on pugui registrar les emocions. Anima'ls a personalitzar els seus diaris decorant-los o escrivint una dedicatòria inicial que els motivi a comprometre's amb l'activitat.

Instruccions i pautes: explica a l'alumnat com ha de fer servir els diaris emocionals. Anima'ls a dedicar uns minuts al final de cada dia per reflexionar sobre com s'han sentit al llarg del dia i quins esdeveniments o situacions han desencadenat aquestes emocions. També poden anotar quines estratègies han utilitzat per gestionar-les de manera saludable.

La primera activitat del diari: explicar com se senten fins ara, si han viscut alguna situació que es vulguin contar a si mateixos per veure com s'han sentit i què poden fer per gestionar-la millor o d'una altra manera...

Reflexió: anima'ls a compartir com els ha ajudat l'activitat a prendre consciència de les pròpies emocions i a desenvolupar habilitats de gestió emocional. Poden discutir quines estratègies els han resultat més efectives i com planegen aplicar-les en el futur.