

## **La salut mental entre els joves**

---

**DATA DEL CONCURS DE VÍDEOS KABUA:** 24/05/2025

### **DESCRIPCIÓ DE LA TEMÀTICA:**

La salut mental és essencial per al benestar, la identitat i la qualitat de vida del jovent, motiu pel qual ha de formar part de manera transversal i integral de l'àmbit educatiu. Trastorns com la depressió i l'ansietat afecten aproximadament un 20% dels adolescents, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), i tenen un impacte directe, no només en el seu desenvolupament i rendiment acadèmic, sinó també en el seu benestar i creixement emocional que inclou, entre altres factors, la seva capacitat d'autonomia, de decisió i de construir relacions socials saludables. A vegades, els més joves perden grau d'autonomia tant en les activitats bàsiques de la vida diària (com per exemple, dutxar-se, vestir-se, menjar...) com en altres tasques quotidianes instrumentals (referides a la capacitat conscient de gestionar diners i d'anar a comprar, entre altres accions del dia a dia). Un nivell greu d'afectació en la salut mental pot generar un desequilibri en totes les àrees del desenvolupament del jovent. Per això, és fonamental que les escoles i instituts ofereixin una educació ,que no només se centri en els coneixements o sabers curriculars, sinó que també atengui les necessitats emocionals i psicològiques dels estudiants.

La depressió és una de les principals causes d'inactivitat entre adolescents, afectant greument l'estat d'ànim i la motivació. Pot provocar desmotivació, dificultats per concentrar-se en els estudis, desvinculació social i, en els casos més greus, pensaments suïcides. Segons dades de l'OMS, un 15% dels adolescents amb depressió no reben el diagnòstic ni el tractament adequat. Caldria una formació per als professionals de l'educació sobre aquests temes, i que el Departament d'Educació ofereix opcions per abordar aquesta temàtica.

L'ansietat, que afecta un 25% dels estudiants, es manifesta sovint com una preocupació excessiva que interfereix en les activitats acadèmiques i socials, tal com també indica l'OMS. Els joves amb ansietat poden experimentar dificultats per concentrar-se, atacs de pànic o problemes de son, tot afectant el seu rendiment escolar. Segons l'Associació Americana de Psicologia (APA), la pressió acadèmica, les expectatives socials i l'ús excessiu de les xarxes socials han incrementat significativament els nivells d'ansietat entre els joves. Per això, és necessari que els centres educatius incorporin programes de gestió emocional, com ara el mindfulness, per ajudar l'alumnat a gestionar l'estrès i les emocions.

El Govern destinarà una partida de 20 milions d'euros addicionals destinats a la Salut Mental per aquest any 2025. És important tenir en compte que segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, una de cada quatre persones patirà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida. Davant aquestes dades, el Govern emprendre una nova estratègia de país, es canviarà l'aproximació en el tractament de la salut mental i es millorarà la coordinació entre tots els agents implicats. Es proposa un model propi basat en la prevenció, atenció i recuperació biopsicosocial que té en compte els diversos factors (biològics, psicològics i socials) que influeixen en el benestar d'una persona, garantint en tot moment els drets de les persones.

Una altra dada que posa de manifest una salut mental deficitària i irreversible són els suïcidis. En 2022 a Catalunya es van donar un total de 614. Dels quals 440 suïcidis en homes i 174 en dones.

La salut mental no és únicament crucial en la qualitat de vida dels més joves, sinó també en la dels professionals de l'ensenyament, que són agents actius per garantir un entorn educatiu saludable. Les figures docents sovint pateixen nivells elevats d'angoixa a causa de la pressió per assolir els objectius acadèmics, gestionar la diversitat de l'aula i equilibrar les seves responsabilitats laborals i personals. Aquesta pressió excessiva i continuada pot repercutir de manera directa i estreta en la seva salut mental, la seva motivació i la seva capacitat per mantenir relacions positives envers els alumnes, provocant inclús episodis de depressió. Així ho

constata el darrer informe de Salut Laboral, segons el qual un 40% dels docents experimenten crisis d'ansietat, depressió (lleu i greu) i desesperació i un 65% considera la seva feina bastant o molt estressant des de l'inici del curs escolar. Aquest malestar emocional excessiu i permanent en el temps sol desembocar en el conegut síndrome de *burnout* (síndrome del desgast professional o d'estar cremat per la feina). Davant d'aquesta situació, en què l'estrès docent es dispara per la manca de suport i l'excés de burocràcia, els sindicats estan exigint al govern mesures urgents al respecte. Proporcionar als equips docents suport psicològic o bé programes i plans de formació i de gestió contra l'ansietat i l'estrès poden suposar factors vitals per millorar tant el seu benestar com la qualitat de l'ensenyament i, per tant, l'experiència educativa dels estudiants.

D'altra banda, cal posar la mirada als elements que configuren una vida digna. Dins d'aquests elements bàsics trobem el dret a l'habitatge digne. A Catalunya el Decret Llei 1/2015, de 24 de març, de mesures extraordinàries i urgents per a la mobilització dels habitatges provinents de processos d'execució hipotecària, informa que la xifra de desnonaments anuals al territori. Aquests han baixat a causa de les successives moratòries aprovades a conseqüència de la crisi econòmica i social derivada de la pandèmia de la COVID: 5.158 l'any 2023 i segons CGPJ de 3.999 llançaments practicats en els tres primers trimestres de 2024.

Aquest fet posa de manifest que la pressió derivada del comportament del mercat de l'habitatge és notablement superior i perjudicial a les economies familiars en l'àmbit del lloguer. L'evolució a la baixa dels desnonaments hipotecaris no es donés en els mateixos termes en l'àmbit de l'arrendament, malgrat haver-se aplicat mesures ambicioses per a reduir els efectes que la crisi econòmica ha tingut sobre les famílies que disposen d'un habitatge en aquest règim de tinença. Això s'ha de tenir en compte de cara al rendiment acadèmic de l'alumnat que queda afectat quan apareixen diagnòstics de salut mental. També s'ha de tenir en compte indicadors que afecten directament el rendiment. Segons Idescat, la taxa de risc de pobresa infantil o exclusió social i els seus components a Catalunya el 2024 va ser del 17,4%.

Per altre banda, tenim l'habitatge i el seu preu. Aquest va pujar un 6,7% a Catalunya el segon trimestre del 2024, segons les darreres dades de l'Índex de Preus de l'Habitatge publicat aquest dijous per l'Institut Nacional d'Estadística (INE). Es tracta

de l'increment més elevat en qualsevol trimestre dels darrers dos anys i, pel que fa als pisos nous, el més contundent entre l'abril i el juny des del 2016.

En conclusió, la salut mental afecta significativament la vida educativa i emocional tant dels adolescents com dels docents, a més de jugar un paper determinant en la qualitat de l'educació. Aquí radica la importància i la necessitat dels centres educatius. Aquests han d'abordar aquesta qüestió des d'una mirada interdisciplinària i integral, adreçant mesures i suports adequats al professorat i a l'alumnat. Sovint els trastorns de caràcter mental passen desapercebuts o són ignorats perquè són invisibles als ulls.

Sigui com sigui, quan parlem de salut mental afloren encara actualment un seguit de tabús i prejudicis sobre els quals hem de posar fi si volem reduir o frenar l'estigmatització envers les malalties mentals. Hem de poder propiciar entorns còmodes, segurs i de col·laboració per demanar ajuda i desenvolupar-se emocionalment i educativament.

## **FITXA SESSIÓ 1r i 2n**

**NOM DE L'ACTIVITAT:** Salut mental - Ansietat, estrès i depressió

**DURADA:** 1 hora

**DESTINATARIS:** Alumnat de primer cicle (1º i 2º de l'ESO)

**OBJECTIUS:**

- Fomentar la reflexió crítica sobre la salut mental, especialment en temes com l'ansietat i la depressió.
- Desenvolupar l'empatia i la comprensió cap a persones amb problemes de salut mental.
- Crear un ambient segur i confortable durant l'activitat.

**RECURSOS:**

→ **FUNGIBLES:** Bolígrafs, retoladors, papers.

→ **ESPAIALS:** Aula

**METODOLOGIA:**

- Es reparteix a tothom un full en blanc i un altre full amb unes preguntes en concret. Amb música relaxant de fons i promovent un gran silenci, es demana al grup que faci un dibuix sobre el qual ells entenen per depressió, en el qual no pot haver res escrit, ha de ser una representació gràfica original. (10-15 min)
- Tot seguit, es fa girar l'altre full amb el conjunt de preguntes i, de forma individual, les han de contestar. (10-15 min)
- Finalment, el grup asseurà a terra, en cercle, per tal que tothom es pugui veure i cada persona posarà en comú la seva perspectiva sobre la depressió d'una forma global, mostrant el dibuix i la persona que dinamitza haurà d'anar lligant tot el que veu amb les preguntes que han contestat prèviament. (20-25 min).

**OBSERVACIONS:**

**Preguntes a realitzar:**

- Què entens per salut mental? Què creus que significa tenir una bona salut mental?
- Quins factors poden afectar negativament la salut mental d'una persona?

- Quines diferències creus que hi ha entre sentir-se trist o estressat i patir ansietat o depressió?
- Per què creus que és difícil parlar obertament sobre problemes de salut mental com l'ansietat o la depressió?
- Quines estratègies coneixes per cuidar la salut mental? Quines fas servir tu?

*Important: incorporar el testimonatge de joves que vulguin compartir lliurement el seu trastorn de salut mental o el d'algun conegut o familiar.*

## **FITXA SESSIÓ 3r i 4t**

**NOM DE L'ACTIVITAT:** Construïnt espais segurs: Parlem de salut mental

**DURADA:** 1 hora i mitja.

**DESTINATARIS:** Alumnat de segon cicle (3r i 4t d'ESO)

**OBJECTIUS:**

- Reflexionar sobre la importància de parlar de salut mental de manera oberta.
- Desenvolupar estratègies per crear un entorn segur i inclusiu entre companys.
- Sensibilitzar sobre els efectes de l'ansietat i la depressió en la vida diària

**RECURSOS:**

→ **FUNGIBLES:** Cartolines grans (1 per grup), retoladors, post-its, bolígrafs.

→ **ESPAIALS:** Aula.

**METODOLOGIA:**

→ **Introducció i reflexió inicial (10 minuts):**

- **Dinàmica d'inici:** La persona dinamitzadora demana al grup que imaginin un dia en què algú se senti "invisible" o "desbordat". Pregunta:
  - Com creus que es pot sentir?
  - Què podríem fer com a grup per ajudar-lo?
- Es recullen les idees en veu alta i s'introdueix el concepte d'espais segurs i el suport emocional.

**Clarificació de conceptes:**

- **Espai segur:** Un espai on totes les persones se senten respectades, acceptades i lliures per expressar-se sense por a ser jutjades o ridiculitzades. Això inclou evitar comentaris despectius, bromes sobre temes sensibles i generar un ambient de confiança.
- **Suport emocional:** L'acte d'escoltar i acompanyar algú en moments difícils, validant els seus sentiments i oferint ajuda de manera empàtica sense intentar "arreglar-ho tot".

→ **Activitat grupal: Construïm un espai segur (30 minuts):**

- Els participants es divideixen en grups de 4-5 persones.
- **Tasca:** Cada grup crea un “mural d’espai segur” en una cartolina, amb tres seccions:

Què és un espai segur per nosaltres? (text i dibuixos).

Accions que promouen la salut mental al nostre entorn.

Estratègies per donar suport a algú que pateix ansietat o depressió.

- Per inspirar-se, se’ls dona una breu guia amb exemples, com ara:

Escoltar sense jutjar.

Fer pauses per gestionar emocions.

No fer comentaris despectius

→ **Exposició i debat grupal (10 minuts):**

- Cada grup presenta el seu mural i comparteix les seves idees.
- El dinamitzador guia una conversa per identificar accions concretes que es poden aplicar al dia a dia.

→ **Tancament i reflexió col·lectiva (10 minuts):**

- **Dinàmica de tancament:** Cada participant completa la frase:
  - “Avui he après que...” o “Avui m’enduc...”
- Es fa una ronda de paraules per compartir aquestes frases exposades en un mural i generar un clima de tancament emocional positiu.
- Es proposa fer un seguiment durant les properes setmanes, reflexionant sobre si s’han pogut aplicar algunes de les accions proposades.

**OBSERVACIONS:**

- Si hi ha temps, es pot incloure una activitat de relaxació com respiracions profundes per acabar la sessió amb un moment de calma.
- És important que el dinamitzador validi totes les aportacions per reforçar un clima segur i respectuós.



## **FITXA PER PRIMER I SEGON CICLE**

**NOM DE L'ACTIVITAT:** Pel·lícula "Black Swan" (2010)

<http://www.justwatch.com/es/pelicula/cisne-negro>

**DURADA:** 3 hores

**DESTINATARIS:** joves de tercer i quart.

**OBJECTIUS:**

- Reflexionar sobre la importància salut mental i el seu impacte a nivell quotidià.
- Sensibilitzar sobre els elements que envolten a aquestes malalties invisibles als ulls.

**Sinòpsi:** Nina, una ballarina perfeccionista, aconsegueix el paper protagonista en una producció de "El llac dels cignes", però la pressió del paper, juntament amb les seves inseguretats i desitjos reprimits, la porten a un estat psicològic cada cop més deteriorat. "Black Swan" aborda la salut mental en relació amb l'obsessió, la identitat i la perfecció artística.



### **Preguntes sobre la pel·lícula**

1. Com creus que la pel·lícula retrata el deteriorament de la salut mental de la Nina al llarg de la història? Quins són els senyals d'alerta que el públic pot observar en el seu comportament?

2. Quin paper creus que juga la pressió externa (del director, la seva mare, la competència) en el desenvolupament de la inestabilitat mental de la Nina? Com es relaciona aquesta pressió amb la seva ansietat i paranoia?
3. Com es retrata la dissociació en la pel·lícula, especialment en les escenes on la Nina experimenta al·lucinacions? Com reflecteix això una resposta comuna davant el trauma o l'estrès extrem?
4. La relació de la Nina amb la seva mare sembla ser de dependència i control. Com afecta això el seu desenvolupament emocional i la seva capacitat per gestionar l'ansietat i el perfeccionisme?
5. Creus que la pel·lícula ofereix una representació estigmatitzada de les malalties mentals, o bé planteja una crítica al món de la dansa i l'art pel seu impacte en la salut mental?
6. Com afecta la falta de suport emocional adequat a la Nina en la seva capacitat per gestionar l'estrès i mantenir una salut mental equilibrada? Quines alternatives podrien haver ajudat a evitar el seu col·lapse mental?