

3^r I/O 4^t DE L'ESO

PROMOCIÓ DE LA SALUT MENTAL INTEGRAL EN JOVES

SALUDABLEMENT

**María Candelaria
Hernández Delgado**

**Educació per a la Salut
(Tema transversal a qualsevol àrea) /
Educació en Valors Cívics i Ètics**

Finança:



Un projecte de:



**JÓVENES
Y DESARROLLO**
(ONG SALESIANA)



**BOSCO
GLOBAL**
ONGD SALESIANA

Context

En el context d'un Departament d'Orientació en una institució educativa, el centre d'interés en la "Promoció de la Salut Mental en la Joventut" adquirix rellevància significativa, en estar relacionada amb el benestar general de l'alumnat. Així, aquest departament juga un paper essencial en donar suport al desenvolupament integral de l'alumnat, i la salut mental és una dimensió clau que impacta en el seu rendiment acadèmic, benestar emocional i èxit a llarg termini.

Temporalització **8 sessions**

set

oct

nov

des

gen

feb

mar

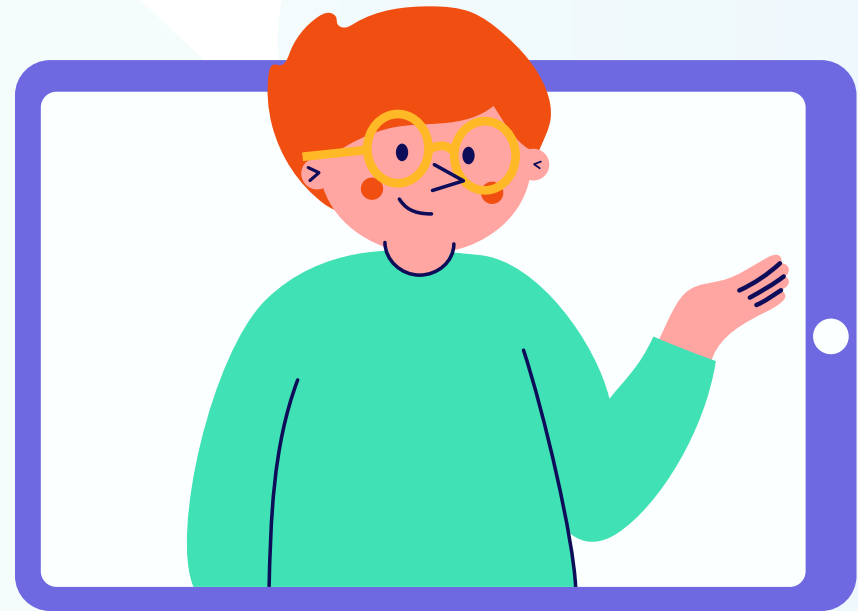
abr

mai

jun

Enfocaments metodològics

- ✓ **Aprenentatge basat en projectes**
- ✓ **Aprenentatge cooperatiu**
- ✓ **Flipped classroom**



Situació d'aprenentatge

La Promoció de la Salut Mental de la Joventut es justifica per la importància d'abordar aquest aspecte en l'entorn educatiu, davant:

- **L'impacte en el rendiment acadèmic i desenvolupament integral de l'alumnat.** L'educació no sols tracta l'adquisició de coneixements acadèmics, sinó també el desenvolupament emocional, social i personal de l'alumnat.
- **La prevenció de l'estrés, el foment de la resiliència i les habilitats d'afrontament.** L'adolescència és una etapa de la vida amb molts desafiaments, sent per tant una etapa ideal per a fomentar la resiliència i les habilitats d'afrontament.
- **La creació d'un ambient d'aprenentatge inclusiu i superació de prejudis i estigmes cap a la salut mental.** Reconèixer i abordar les necessitats de la promoció de la salut mental, contribueix a la creació d'un ambient inclusiu que valora la diversitat d'experiències i desafiaments.

En resum, el disseny de situacions d'aprenentatge basades a promoure la salut mental de la joventut és essencial per a donar suport al seu benestar integral, enfortir la seua capacitat d'aprenentatge i preparar-los per a una vida adulta saludable i exitosa, estant això en línia amb l'Esfera Persona de l'Agenda 2030, concretament l'ODS 3, Salut i Benestar, i les seues metes 3.5.

Competències específiques

Competències específiques

Competència específica 1:

Inquirir i investigar quant es referix a la identitat humana i a qüestions ètiques relatives al propi projecte vital, analitzant críticament informació fiable i generant una actitud reflexiva sobre aquest tema, per a promoure l'autoconeixement i l'elaboració de plantejaments i juís morals de manera autònoma i raonada.

Descriptors de les competències clau

CPSAA1 / PSAA2 / CPSAA3 / CPSAA5 / CCL5.

Criteris d'avaluació

1.2. Identificar, gestionar i comunicar idees, emocions, afectes i desitjos amb comprensió i empatia cap a les altres persones, demostrant autoestima i compartint un concepte adequat del que han de ser les relacions amb altres persones, incloent-hi l'àmbit afectiu-sexual.

Sabers bàsics

A. Autoconeixement i autonomia moral

L'educació de les emocions i els sentiments. L'autoestima personal. La igualtat i el respecte mutu en les relacions amb altres persones.

B. Societat, justícia i democràcia

Les virtuts del diàleg i les normes d'argumentació. La resolució pacífica de conflictes. L'empatia amb els altres.

Competències específiques

Competència específica 4:

Mostrar una adequada estima de si mateix i de l'entorn, reconeixent i valorant les emocions i els sentiments propis i aliens, per a l'assoliment d'una actitud empàtica i acurada respecte als altres i a la naturalesa.

Descriptors de les competències clau

CPSAA2 / CPSAA3 / CC1 / CD4 / CCL5.

Criteris d'avaluació

4.1. Desenvolupar una actitud de gestió equilibrada de les emocions, d'estima i cura de si mateix i dels altres, identificant, analitzant i expressant de manera assertiva les pròpies emocions i sentiments, i reconeixent i valorant els dels altres en diferents contextos i al voltant d'activitats creatives i de reflexió individual o dialogada sobre qüestions ètiques i cíviques.

Sabers bàsics

C. C. Sostenibilitat i ètica ambiental.

Estils de vida sostenible: la prevenció dels residus i la gestió sostenible dels recursos. La mobilitat segura, saludable i sostenible. El consum responsable. Alimentació i sobirania alimentària. Comunitats resilient i en transició.

Àrea del Pacte Educatiu Global

Dignitat i drets humans

Fraternitat i cooperació

Ecologia i tecnologia integral

Promoció de la pau i la ciutadania

Cultura i religions

Es treballarà l'ODS 3: Salut i Benestar.



Metes d'aprenentatge (soc capaç de...)

- CR1.** Regule i expresse les meues emocions de manera constant i efectiva.
- CR2.** Gestione reptes i canvis amb facilitat i els harmonitze amb els meus propis objectius.
- CR3.** Comprenc els riscos per a la salut relacionats amb factors socials.
- CR4.** Practique un estil de vida saludable tant a nivell físic com mental.
- CR5.** Reconec de manera clara les conductes contràries a la convivència i aplique estratègies efectives i proactives per a abordar-les.

Seqüències didàctiques

CR	Tipus de tasca/activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR3	Orientar.	<p>Sessió 1: Congrés de paraules invisibles.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: “Salut Mental” (https://www.youtube.com/watch?v=QmFTLHb-p1As).</p> <p>- Preguntes: Què els ha transmés la història? Quins personatges apareixen? Què ocorre en la història? Què té a veure la història amb el títol de “Salut mental”?</p>	<p>Creació final realitzada per l'alumnat.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
CR3	Orientar.	<ol style="list-style-type: none">1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?2. Desenvolupem! Realitzem, de manera individual i anònima, el qüestionari (Annex A):3. Avaluem! Després de completar el qüestionari i entregar-lo, es proposa a l'alumnat crear un mural de paraules i/o imatges que els ha suggerit el tema i completar el qüestionari. Pot realitzar-se sobre paper continu o un jamboard compartit.4. Comencem el nostre projecte. Comencem el Mapa de la Salut Integral i en ella consignem la primera entrada.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR4	Activar.	<p>Sessió 2: Així ens situem davant el tema.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: La salut mental en l'adolescència. (https://www.youtube.com/watch?v=bRX4e4NXaLo).</p> <p>- Preguntes: Coneixies les realitats que descriu el vídeo? Reconeixeu alguna situació? Què penseu dels casos que apareixen? Quina relació té amb el que heu vist en l'anterior sessió?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
CR4	Activar.	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentem els resultats del qüestionari. Comparem els resultats amb les dades i els casos del vídeo: Hi ha similituds? I diferències? Quines? Per què hauríem de procurar tindre una bona salut mental? - El meu paraigua: com a reflexió sobre els factors de protecció per a tindre una adequada salut mental, cada persona escriu en una fitxa amb un paraigua en blanc aquelles persones, hàbits, aficions o coses que els fan sentir-se bé amb ells mateixos. La posada en comú és voluntària. Aquest paraigua s'usarà en posteriors activitats. <p>3. Avaluem! Rogle d'aprenentatges acumulatius: la primera persona a començar, comenta un concepte o paraula clau del que ha après o li ha sorprés en la sessió de hui sota la fórmula "Hui hem après / hui ens ha sorprés què..." La següent persona, usant la mateixa forma, ha de repetir la paraula de la primera i aportar la seua; i així successivament. Enfocar-ho com un joc, no importa equivocar-se i es pot anar ajudant a recordar la seqüència. Pot acompanyar-se d'un gest a cada paraula.</p> <p>4. Comencem el nostre projecte. Continuem la Línia de Temps i realitzem la segona entrada.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR1 CR5	Accedir.	<p>Sesión 3: Fora etiquetes! Trençant mites i estigmes cap a la salut mental.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo, una lectura complementària i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo i lectura: Entrevista a Ángel Martín en RTVE (https://www.rtve.es/television/20220429/angel-martin-libro-salud-mental-depression/2339680.shtml).</p> <p>- Preguntes: Què vos sembla la seua història? Quines idees se solen tindre sobre les persones amb problemes de salut mental?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat en les sessions.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR1</p> <p>CR5</p>	<p>Accedir.</p>	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem!</p> <ul style="list-style-type: none"> - A trencar mites! Dividim la classe en 4 grups. A cada grup li donem un mite i la seua veritat sobre la salut mental en adolescents (https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/adolescentes-y-jovenes/mitos-y-tabues-sobre-nuestra-salud-mental). - Sobre aquest han de preparar un rol-play o xicoteta representació o performance al·lusiva. - Es representen els diferents rol-play o performances. Es va apuntant en la pissarra o en un jamboard els mites treballats. - Elaborem unes conclusions al voltant dels mites sobre la salut mental. <p>3. Avaluem! Creem un eslògan per a aglutinar les conclusions. Usant un Philips 66 (6 persones en 6 minuts) han d'inventar un lema que resumisca les conclusions del dia. Eixos lemes s'arreplegaran en un pòster o infografia que s'exposarà a l'aula.</p> <p>4. Continuem amb el Mapa de la Bona Salut Mental, apuntant conclusions personals de la sessió.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR1 CR5	Accedir.	<p>Sesió 4: Emocionar-te. Introducció a l'educació emocional.</p> <p>0. Moment "Flipped": prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: Emocions per a adolescents (https://www.youtube.com/watch?v=p6TSQmJnnXQ&t=74s).</p> <p>- Preguntes: Han sentit alguna vegada que les emocions els superaven o que no eren capaços de controlar-les? Quan? En quin tipus de situacions?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat en les sessions.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR1</p> <p>CR5</p>	<p>Accedir.</p>	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem! Anem a posar en pràctiques les dos tècniques que mostra el vídeo: El Semàfor i La Roda. Per fer-ho, es formaran 5 grups i cadascun ha d'exemplificar, mitjançant una situació de rol-play una situació de la seua vida quotidiana en la qual podrien usar eixes tècniques, explicant com funcionarien. Per a donar suport a la seua posada en escena, elaboraran un tríptic, en el qual les fulles arplegaran: 1) Situació i emocions implicades, 2) el semàfor de les emocions i 3) la roda de les opcions possibles a triar; només representaran la que ells i elles consideren més adequada.</p> <p>3. Avaluem! Es realitza la posada en comú de les 5 situacions plantejades. Els altres grups poden aportar noves opcions de solucions possibles i analitzar les implicacions, positives i negatives, de l'opció triada per cada grup: va ser la millor? per què? quins elements s'han tingut en compte per a triar l'una o l'altra?</p> <p>4. Continuem amb el Mapa de la Bona Salut Mental, apuntant conclusions personals de la sessió.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR2 CR5	Processar.	<p>Sessió 5: Davant el Desafiament. Estratègies d'afrontament: resiliència i autoestima.</p> <p>0. Moment "Flipped": prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: Què és la resiliència? (https://www.youtube.com/watch?v=2veJb6zZT-mM).</p> <p>- Preguntes: Alguna vegada s'han sentit "resilients"? Quan? Davant quines situacions? Com es van sentir en superar o deixar arrere eixes dificultats o moments complicats?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat en les sessions.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Processar.</p>	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem! Crearem un pòster col·lectiu per a promoure la resiliència, que es posarà al passadís de l'aula. Per fer-ho:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Es pren un paper continu i dibuixem la silueta d'una persona voluntària. Dins de la mateixa s'escriu, en grans lletres, la paraula "RESILIÈNCIA". ii. Fora de la silueta posarem possibles situacions que van requerir usar la resiliència. Per fer-ho, partim d'una pluja d'idees. iii. Dins situarem elements que fomenten la resiliència. Per fer-ho es pot fer una posada en comú dels elements que es van usar per al paraigua (Sessió 2). <p>3. Avaluem!</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Realitzem una posada en comú de les paraules que estan en el mural, valorant com i en quina mesura aquestes poden ajudar-nos de diferent forma a millorar la nostra resiliència, posant l'èmfasi en el valor de la diversitat d'estratègies d'afrontament. b. Es compartix el mural, exposant-lo al passadís de l'aula o difonent-lo a través de les xarxes del centre. <p>4. Continuem amb el Mapa de la Bona Salut Mental, apuntant conclusions personals de la sessió.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR2 CR5	Processar.	<p>Sessió 6: Cuidem als qui ens cuiden. Relacions socials saludables.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: Relacions saludables front a no saludables. (https://www.youtube.com/watch?v=lie2l7jWWkU).</p> <p>- Preguntes: T'has sentit identificada o identificat amb alguna de les situacions que descriu el vídeo? Quina o quines? Per què?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat en les sessions.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Processar.</p>	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem! Crisi a l'aeroport! (activitat a desenvolupar en un espai obert i diàfan. També necessitarem elements com cons, piques i cercols per a fer d'obstacles, així com 4 mocadors o similars per a embenar els ulls).</p> <p>Situem a l'alumnat per parelles. Una persona serà un avió que arriba a un aeroport i una altra la torre de control que ha de guiar-la per a prendre terra (arribar fins ell o ella i fer-li una abraçada) en un aeroport amb boira, esquivant els obstacles que es posaran en la pista. 4 parelles alhora intentaran la prova: les torres de control se situaran en el centre, esquena contra esquena formant una creu. Enfront de cadascuna d'elles, a una distància d'uns 5-6 metres i amb els ulls embenats, els seus respectius avions.</p> <p>La resta del grup prepara els circuits a sortejar. Els avions hauran d'escoltar atentament, per a distingir la veu de la seua parella i confiar en ella. Les torres de control hauran de transmetre, només usant la veu, confiança i guiar als seus avions a través del circuit.</p> <p>Tot l'alumnat haurà de passar per l'experiència, provant tots dos papers. .</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Processar.</p>	<p>3. Avaluem! -En assemblea, es debat sobre el resultat de l'activitat: com s'han sentit en cada paper? I muntant el circuit per a les altres parelles? Què té a veure aquesta dinàmica amb el concepte d'“Empatia” i amb les relacions socials sanes?</p> <p>- A manera de tancament, anem construint (en la pissarra o jamboard) uns mots encreuats de paraules clau creuades que hem de tindre en compte per a cuidar a les nostres amistats i que elles ens cuiden.</p> <p>4. Continuem amb el Mapa de la Bona Salut Mental, apuntant conclusions personals de la sessió.</p>



CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR2 CR5	Processar.	<p>Sessió 7: Corpore sano. Hàbits que afavorixen la salut mental.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: “8 hàbits saludables per a millorar la teua salut mental” (https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj-62NOjY).</p> <p>- Preguntes: Els semblen bons consells? Seguixen algun dels hàbits esmentats? Coneixen més? Quins els funcionen a ells i elles?</p>	<p>Creacions realitzades per l'alumnat en les sessions.</p> <p>Mapa de la Bona Salut Mental.</p>	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Processar.</p>	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem! Mens sana i corpore sano! Dividim al gran grup en subgrups de 4 o 5 participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada grup realitzarà un anunci de promoció de la vida sana, usant els consells que consideren de tota la llista elaborada en el videofòrum. Poden fer una infografia, un vídeo de xarxes socials, un rol-play o performance, un cartell, gravar un pòdcast, versionar un joc de taula, fer un Padlet cooperatiu, etc. - Posada en comú de la creació i repàs als continguts que cada grup ha usat. <p>3. Avaluem! Després de la posada en comú, es repassen quins consells o hàbits s'han repetit més. Cada persona redacta, de manera individual, i firma un acord amb si mateix respecte a dur terme algun dels consells recopilats que actualment no faça. Es compartixen de manera voluntària amb la resta per a posar exemples d'autocompromisos.</p> <p>4. Continuem amb el Mapa de la Bona Salut Mental, apuntant conclusions personals de la sessió.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR4	Recapitular.	<p>Sessió 8: Jo em celebre.</p> <p>0. Moment “Flipped”: prèviament a la sessió compartim amb l'alumnat un vídeo i un qüestionari a emplenar (individual o en xicotet grup).</p> <p>- Vídeo: “Cant a mi mateix” de Walt Whitman (https://www.youtube.com/watch?v=aaooqC4FKpk&t=15s).</p> <p>- Preguntes: Què els sembla el poema? A què es referix? Què té a veure amb la salut mental i algun dels temes tractats? Coneixen altres poemes o cançons que tinguen una temàtica similar?</p>	Composició col·lectiva del rap resum del procés.	<p>Registre de participació a l'aula.</p> <p>Portfoli.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docent.

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
CR4	Recapitular.	<p>1. Enganxem! Obrim debat entorn de les preguntes i el visionat realitzat: al voltant de quines idees hi ha consensos o dissensos?</p> <p>2. Desenvolupem!</p> <p>a) Tècnica per a crear un “Un cadàver exquisit” (poema col·lectiu): En un full de paper, en la seua part superior, escrivim el vers “Jo em celebre i em cante” i dobleguem la fulla, perquè no es veja aquesta frase i li la donem a un alumne o alumna. Cadascun i cadascuna, en el seu torn, hauran d’escriure un vers que vaja complementat el poema. El tema del vers haurà d’arreglar algun dels conceptes i recomanacions que s’han anat recopilant en els tallers per a tindre una bona salut mental. Depenent del número d’alumnat, poden fer-se dos poemes simultanis.</p> <p>b) Posada en comú i valoració: Com han eixit els poemes? Quines idees s’han arreglat? Quina falta i que siga important? Com serien eixos versos a incloure?</p> <p>c) Ja amb eixa visió completa, es repartix a l’alumnat en 5 grups. Cada grup prendrà un tros del gran poema i el convertirà en rap. Poden modificar els versos i reordenar-los per a donar major coherència a la seua part.</p> <p>d) Cada grup, sobre una base (per exemple, com aquesta: https://www.youtube.com/watch?v=PDPzZ8fOFYU) recita o rapeja la seua part (a una o diverses veus, a la seua elecció) i es van gravant per a compartir-les a les xarxes socials del centre.</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu
CR4	Recapitular.	<p>3. Avaluem:</p> <p>a) Es realitza una posada en comú del rap realitzat. Què els sembla? Reflectix l'après?</p> <p>b) Comparem el que apareix en ell amb els resultats del qüestionari inicial: Què ha canviat de la seua postura o idees prèvies fins ara? Han après una cosa nova, ja siga a títol personal o com a grup?</p>

CR	Tipus de tasca / activitat	Descripció breu	Evidència	Instrument d'avaluació	Agent
CR4	Metacognició.	<p>4. Tancament del Mapa de la Bona Salut Mental: L'alumnat acaba i completa el seu "Mapa de la Bona Salut Mental", realitzant aportacions personals sobre el procés seguit i la seua evolució personal a través de les sessions.</p> <p>5. El Mapa de la Bona Salut Mental de cada alumne i alumna es posa en comú, enllaçant-se a través d'una infografia del grup, en la qual també s'enllaça el rap creat.</p>	Mapa de la Bona Salut Mental.	Portfoli. Rúbrica.	Docent. Alumnat.

Productes finals

Grupal

- ✓ - Infografia que arreplega els Mapes de la Bona Salut Mental de tot l'Alumnat.
- ✓ - Rap creat per l'alumnat sobre el tema treballat.

Individual

- ✓ - Activitats realitzades al llarg del procés.
- ✓ - Mapa personal de la Bona Salut Mental.

Públic destinatari del producte final

- ✓ **Nivell educatiu i grup classe**
- ✓ **Centre educatiu**
- ✓ **Famílies**
- ✓ **Web**



Planificació i recursos

Material

qüestionaris, paper continu i útils de dibuix, fulles en blanc i bolígrafs.

Espais analògics

aula, passadissos, patis.
Aula d'informàtica



Recursos TIC

Ferramentes TIC

per al docent (ordinador i projector o pissarra digital); per a l'alumnat (ordinadors o tauletes).

Aplicacions TIC

Jamboard o similar. Presentacions, Documents i Formularis de Google o similar. Aplicacions de disseny col·laboratiu en línia: Canva i/o Genially. Es recomana un Google Classroom per a l'enviament i seguiment de les activitats de l'alumnat.



Recursos para
el desarrollo
de la unidad
didáctica

Aplicacions per a afavorir una bona salut mental:

- **Headspace:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=es_419
- **Calm:** https://play.google.com/store/search?q=calm+gratis+espa%C3%B1ol&c=apps&hl=es_419
- **Reflectly:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reflectlyApp&hl=es>
- **Vídeos i documentals educatius:** Documentals com “It’s Kind of a Funny Story” o “The Mask You Live In” exploren temes relacionats amb la salut mental i podrien ser punts de partida per a discussions en classe.
- **Històries i narratives:** Utilitza llibres i novel·les gràfiques que aborden temes de salut mental. Per exemple, “Turtles All the Way Down” de John Green o “El azogue” de Juan Pablo Villalobos.
- **Materials de prevenció del suïcidi:**
 - **Recursos com la Línia Nacional de Prevenció del Suïcidi.** Es tracta d’una línia telefònica d’ajuda a les persones amb pensaments, ideacions o risc de conducta suïcida, i als seus familiars i afins: <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>
 - **Teléfono de la Esperanza.** El seu objectiu és abordar de manera urgent, gratuïta, anònima i especialitzada les situacions de crisi emocionals. Servici d’Orientació telefònica 24 hores: 914 590 050 / 914 590 055. <https://telefonodelaesperanza.org/>
 - **Campanyes de conscienciació:** Dia Mundial de la Salut Mental (10 d’octubre): <https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental>
 - **Annex:** https://docs.google.com/document/d/1AWLT5F_zcmh7IMMk643tkKAOWoafRLnIDmMBni_ZAoU/edit?usp=drive_link

SALUDABLEMENT

María Candelaria
Hernández Delgado

Finança:



Un projecte de:

