



unicef
per a cada infància

www.unicef.es/educa

QUADERN DE FORMACIÓ

DRETS, SALUT MENTAL I EDUCACIÓ

Un enfocament per promoure la salut mental
i psicosocial des dels centres educatius

1. LA SALUT MENTAL DINS D'UN ENFOCAMENT EDUCATIU DE DRETS DE LA INFÀNCIA

- 1.1. La salut mental i l'educació en drets de la infància 4
- 1.2. Què caracteritza un enfocament educatiu de salut mental? 5
- 1.3. La salut mental en cada àmbit de l'educació en drets d'infància 6
- 1.4. La salut mental en relació amb altres drets de la infància 7
- 1.5. La salut mental i el desenvolupament 8

2. PROMOURE LA SALUT MENTAL DES DE L'ÀMBIT EDUCATIU

- 2.1. Una concepció educativa de la salut mental: educar la consciència 9
- 2.2. Delimitant la salut mental en la infància i l'adolescència 10
- 2.3. Una mirada infantil i adolescent de la salut mental 11
- 2.4. Quins indicadors ens poden servir de referència en l'àmbit educatiu? 12

DESENVOLUPAMENT D'HABILITATS PER A LA VIDA

- 3.1. Definint el marc educatiu: de què parlem quan parlem d'educació per a la salut mental? 14
- 3.2. Què distingeix l'educació basada en habilitats? 15
- 3.3. La importància de les actituds i les competències 17
- 3.4. Planificació de l'enfocament didàctic 18

4. PROTECCIÓ: FACTORS DE RISC I EL PAPER DE L'ESCOLA

- 4.1. Riscos i oportunitats: abordatges educatius 20
- 4.2. El paper del centre educatiu en la protecció de la infància 21
- 4.3. Involucrar la comunitat educativa 22
- 4.4. Tres riscos socials: pobresa, discriminació i violència 23
- 4.5. La tecnologia: aliada o enemiga? 24
- 4.6. Entenent l'estrès 25
- 4.7. Abordar l'estigma 26
- 4.8. Per què hem d'enfocar educativament els estigmes sobre la ment 27

5. RECOMANACIONS, IDEES I LECTURES

- 5.1. Recomanacions i idees per introduir en el pla de centre 28
- 5.2. Lectures recomanades 29
- 5.3. Referències 30



1. LA SALUT MENTAL DINS D'UN ENFOCAMENT EDUCATIU DE DRETS DE LA INFÀNCIA

- 1.1.** La salut mental i l'educació en drets de la infància
- 1.2.** Què caracteritza un enfocament educatiu de salut mental?
- 1.3.** La salut mental en cada àmbit de l'educació en drets d'infància
- 1.4.** La salut mental en relació amb altres drets de la infància
- 1.5.** La salut mental i el desenvolupament



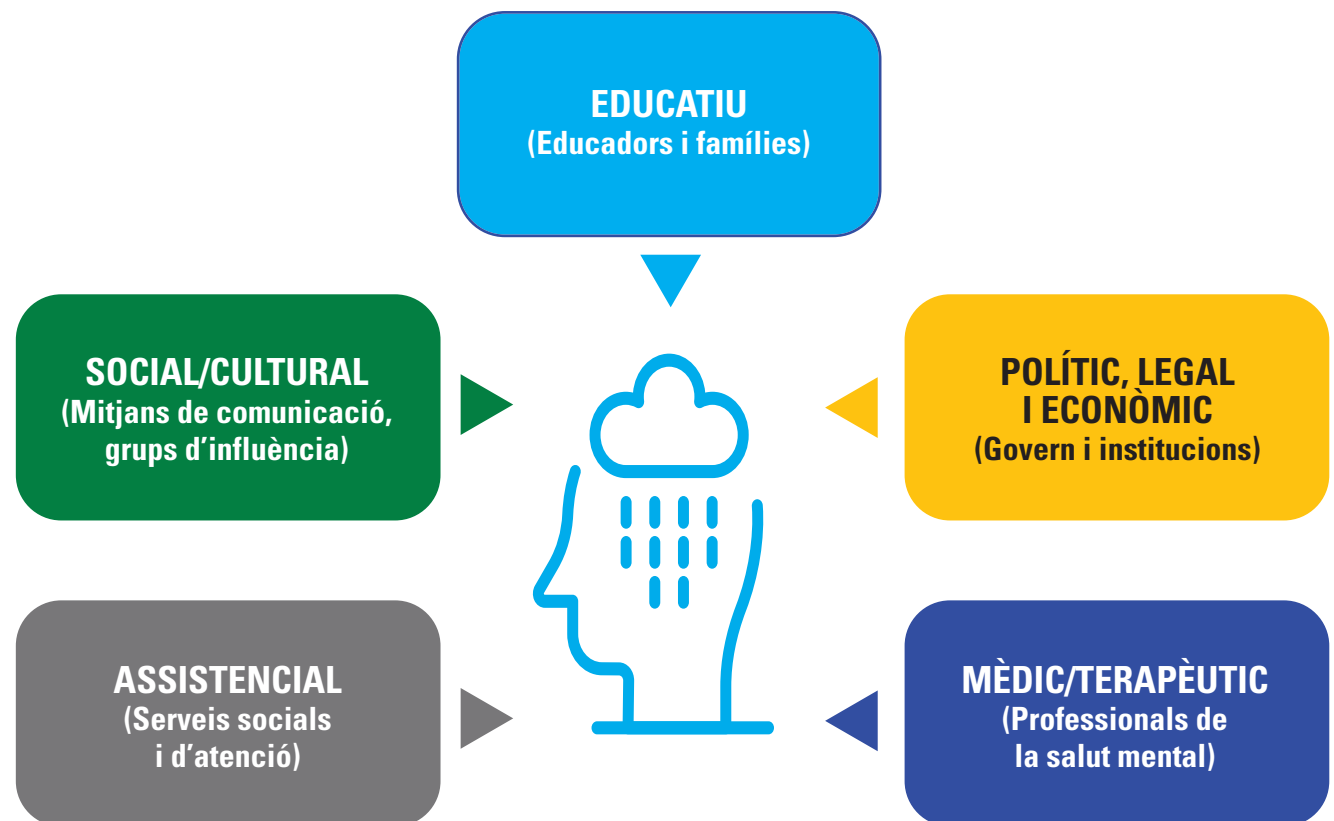
1.1. La salut mental i l'educació en drets de la infància

La salut mental és part del dret a la salut, reconegut per la Convenció sobre els Drets de l'Infant (CDI). La Convenció estableix que tots els infants, adolescents i les seves famílies:

- Coneguin els principis bàsics de la salut i la higiene.
- Tinguin accés a l'educació sobre salut.
- Rebin suport per poder aplicar aquests coneixements (article 24 de la CDI).

Des d'aquest enfocament, l'àmbit educatiu té un important rol per desenvolupar respecte a la salut mental de la infància, com a **tasca complementària** de la feina que duen a terme altres institucions i agents.

Hi ha diferents enfocaments per abordar i prevenir la salut mental en la infància i l'adolescència, i l'educatiu n'és un:



1.2. Què caracteritza un enfocament educatiu de salut mental?

ENFOCAMENT DE DRETS



En els darrers anys ha crescut la preocupació sobre les qüestions relacionades amb la salut mental en la infància i l'adolescència. El benestar mental, com a part de la salut general, **és un dret de la infància** i hem de vetllar per **protegir-lo i promoure'l** des de tots els àmbits, inclòs l'educatiu.

EDUCACIÓ D'HÀBITS SALUDABLES



Els centres educatius i les famílies tenen un paper crucial en l'educació d'hàbits saludables des de la primera infància. Per tenir èxit en aquesta tasca és important que puguem transmetre els **coneixements, actituds i habilitats** que permetran que cada nen o nena desenvolupi un autoconcepte sòlid, entengui les seves emocions, enforteixi el seu esperit crític, gestioni el seu propi aprenentatge i cultivi les seves relacions i aficions.

PREVENCIÓ



Una bona salut mental és més que l'absència d'un trastorn: es fonamenta en la prevenció. Igual que s'insisteix en l'adquisició d'hàbits saludables i d'higiene per fomentar una salut física adequada, es pot fomentar l'aprenentatge i la pràctica de **mesures de prevenció per desenvolupar una bona salut mental** al llarg de la infància i l'adolescència.

CONTEXT SOCIAL I CULTURAL



La influència de la societat en el benestar mental és determinant. Les persones som éssers socials i la qualitat de les nostres relacions, la cultura en la qual vivim i les normes, estereotips i idees que ens envolten tenen molta influència en la manera en què infants i adolescents perceben el món, es valoren a si mateixos i es relacionen. **L'educació té el poder de fer visible aquest context i impulsar-hi canvis.**

1.3. La salut mental en cada àmbit de l'educació en drets d'infància

CONEIXEMENT I PRÀCTICA DELS DRETS

- El centre educatiu promou el coneixement de la salut mental com a part del **dret a la salut** i la seva relació amb altres drets de la infància.
- Es motiva la reflexió sobre la manera en què una atenció inadequada de la salut mental **pot limitar** els nostres drets o els d'altres infants i adolescents arreu del món.
- Es reflexiona sobre l'impacte que les **injustícies i vulneracions** de drets tenen sobre la salut mental de milions de persones al món.
- El centre educatiu commemora els **dies internacionals** que permetin treballar aspectes de salut, no-discriminació i bon tracte.

ENTORN PROTECTOR

- Tota la comunitat educativa coneix les **polítiques i protocols** d'actuació del centre enfront de l'assetjament, l'abús i el maltractament.
- Es duen a terme **activitats educatives** relacionades amb hàbits de vida saludable, prevenció d'addiccions, ús de les TRIC (tecnologies de la informació, la comunicació i la relació), la prevenció de la discriminació i l'odi, la no-violència, etc.
- Es fomenta l'adquisició en cada etapa dels **coneixements, actituds i competències** relacionats amb la salut mental.
- **Enfocament educatiu preventiu**, centrat en el desenvolupament d'habilitats per a la vida.

PARTICIPACIÓ INFANTIL I ADOLESCENT

- Existència d'**espais i canals segurs** per a la participació infantojuvenil al centre educatiu.
- **Iniciatives de l'alumnat** sobre qüestions relacionades amb el benestar emocional i el clima escolar.
- Oportunitats per a la **reflexió i propostes** sobre el propi aprenentatge i desenvolupament.
- Es faciliten i impulsen **activitats** que fomentin espais de convivència i suport.

CLIMA ESCOLAR

- La comunitat educativa entén la salut mental com un dret de la infància i està **compromesa** a protegir-la, desenvolupar-la i promoure-la.
- Progressivament s'avança cap a una **visió social i educativa** de la salut mental de la qual tots som responsables.

1.4. La salut mental en relació amb altres drets de la infància



IGUALTAT

La **discriminació i la pobresa** són dos riscos importants per a la salut mental en la infància i l'adolescència. La falta d'igualtat d'oportunitats, els prejudicis i l'escassetat són un last per al desenvolupament integral de milions de nens i nenes, inclosos aspectes cognitius i **emocionals**.



PARTICIPACIÓ

Per a cada infant o adolescent és important tenir veu sobre els assumptes que l'afecten i poder anar adquirint **responsabilitats progressives** sobre aquests ja que això afavoreix l'autonomia, l'autoestima, la independència de criteri i altres habilitats necessàries per a un desenvolupament saludable.



FAMÍLIA

La família és clau per al desenvolupament d'una bona salut mental al llarg del creixement. El suport i l'afecte familiar tenen un efecte protector per al benestar emocional, i els **estils parentals** tenen un impacte molt decisiu en el desenvolupament psicològic de cada infant.



PROTECCIÓ

La violència, la negligència, l'abús o l'aïllament deixen una profunda petjada en les emocions dels infants i adolescents i en la seva percepció del món. Una bona salut mental necessita un **entorn segur** per prosperar i recuperar-se del possible trauma.



SALUT

La salut mental contribueix a una bona salut general i, al seu torn, una bona salut incideix positivament en el benestar psicològic. **Hàbits de salut i prevenció** com la higiene del son, una bona nutrició, l'activitat física o evitar el consum de substàncies tòxiques són essencials per a la salut mental en la infància i l'adolescència.



JOC

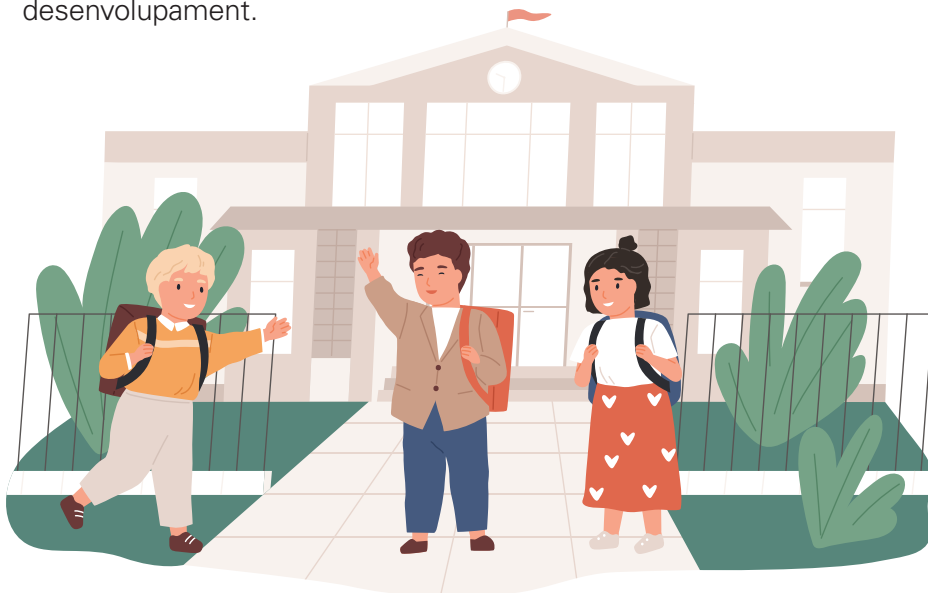
El joc, l'esbarjo i el temps lliure són **elements imprescindibles** per al desenvolupament de la salut mental. Gràcies a ells es reforça l'aprenentatge, s'enforteixen vincles i es desenvolupa la personalitat. Entretenir-se (i avorriir-se) enforteix la ment.

1.5. La salut mental i el desenvolupament

UN DRET INDIVIDUAL

D'acord amb la Convenció sobre els Drets de l'Infant, l'educació ha d'estar encaminada a **desenvolupar** la personalitat, les aptituds i la capacitat mental i física de l'infant **fins al màxim de les seves possibilitats**.

Aquest desenvolupament del màxim potencial de cada nen o nena no és possible si el seu benestar psicosocial està en risc. Una bona salut mental facilita el desenvolupament físic, cognitiu, emocional i social des de la primera infància i, al seu torn, una bona salut mental només és possible si pensem en tots els altres indicadors de desenvolupament.



UN COMPROMÍS GLOBAL

El fet que cada nen o nena pugui aconseguir tot el seu potencial de desenvolupament és imprescindible perquè pugui **contribuir a la societat en què viu**. Una educació encaminada al desenvolupament ple de cada estudiant i que capacita infants i adolescents per ser conscients, responsables i participatius afavoreix el desenvolupament d'una **ciutadania global** que pot aconseguir un món més just, ètic, solidari i sostenible.

Un país humanament desenvolupat és un país que es cuida el cos i la ment, que promou la salut mental i els vincles saludables entre les persones, i que permet que els seus ciutadans desenvolupin les seves potencialitats, benestar i felicitat.

L'Agenda 2020 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) obren la porta a generar polítiques de desenvolupament integrals, en les quals, de manera directa o indirecta, s'inclouin el benestar i la salut mental com a part imprescindible d'aquest procés de desenvolupament.

2. PROMOURE LA SALUT MENTAL DES DE L'ÀMBIT EDUCATIU

- 2.1.** Una concepció educativa de la salut mental: educar la consciència
- 2.2.** Delimitant la salut mental en la infància i l'adolescència
- 2.3.** Una mirada infantil i adolescent de la salut mental
- 2.4.** Quins indicadors ens poden servir de referència en l'àmbit educatiu?



2.1. Una concepció educativa de la salut mental: educar la consciència

No existeix una definició única de la salut mental perquè hi ha diferents interpretacions culturals i teories psicològiques que l'aborden des de diferents punts de vista. No obstant això, la majoria dels experts coincideixen a dir que la salut mental i l'absència de trastorns mentals són coses diferents.

DESENVOLUPAMENT DE CAPACITATS I VALORS HUMANS

La salut mental permet usar **habilitats essencials per als éssers humans** (socials, emocionals, cognitives...) per desenvolupar-nos, superar els possibles problemes i avançar cap a una vida plena. Una bona salut mental no evita les dificultats vitals però facilita afrontar reptes i gaudir de les experiències. Des d'un punt de vista educatiu, podem veure que la salut mental impulsa la capacitat humana de **pensar, sentir, aprendre, treballar, construir relacions significatives i contribuir** a l'entorn pròxim i en el món. És una part intrínseca de la salut d'una persona i permet sustentar comunitats i països saludables.

EDUCAR LA CONSCIÈNCIA

El metaconeixement d'aquestes actituds i competències és necessari per anar desenvolupant una bona salut mental al llarg de la infància i l'adolescència. No obstant això, tot sovint molts infants creixen sense les eines que els permeten prendre consciència de si mateixos, dels seus processos cognitius i de les seves emocions, la qual cosa els nega oportunitats de desenvolupament. **Aquestes eines són educatives** i, per això, educar la consciència és imprescindible per garantir el dret de cada infant al desenvolupament, a l'educació i a la salut.

Definició de l'OMS (2001)

“La salut mental és un estat de benestar en el qual l'individu s'adona de les seves pròpies aptituds, pot afrontar les pressions normals de la vida, pot treballar productivament i fructíferament i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.”



2.2. Delimitant la salut mental en la infància i adolescència

ÉS UN ESTAT DE SALUT

La salut mental és un estat de salut: forma part integral del benestar i la salut general i ha de ser abordada amb el mateix rigor que la salut física.

NO ÉS L'ABSÈNCIA DE MALALTIA

Quan parlem de salut mental, **no parlem de malalties mentals**. En alguns casos, hi pot haver un trastorn i caldrà donar-hi resposta, des d'un enfocament educatiu i en col·laboració amb altres professionals. Però, independentment de l'existència o no d'estudiants amb alguna mena de diagnòstic psiquiàtric o neurològic, és important abordar el tema a l'escola des d'una perspectiva més àmplia que inclogui tot l'alumnat i enfocada en la prevenció, el context i l'educació.

NO ÉS SEMPRE UN PROBLEMA BIOLÒGIC

La salut mental és multifactorial: depèn de factors interns i/o externs. No sempre hi ha bases biològiques o mèdiques en els problemes de salut mental i cal parar esment al context: estils parentals, l'educació, les amistats, la violència, la discriminació, l'accés a recursos econòmics, etc.

ÉS UN DRET

La salut mental no és "un luxe" per als qui tenen temps o diners, ni és quelcom accessori o opcional en la vida d'una persona. Una bona salut mental és clau per al desenvolupament de drets fonamentals com l'educació, el desenvolupament o la no-discriminació.

NO ÉS NOMÉS VIDA INTERIOR

La salut mental no depèn de "donar més o menys voltes a les coses al cap". Sovint té més a veure amb el seguiment d'uns hàbits de vida saludables, unes **relacions** positives i un **context social i econòmic** que ofereixi suport.

ÉS UNA QÜESTIÓ SOCIAL

Existeixen tres grans riscos socials per a la salut mental en la infància: **la pobresa, la discriminació i la violència**. Al seu torn hi ha dos factors protectors clau: **les pautes parentals i l'educació**.

ÉS UN CONTINUU

Tots els infants passen per moments alts i baixos sense que això signifiqui que estiguin desenvolupant un trastorn. Patologitzar comportaments i emocions humanes intenses però normals pot dificultar que desenvolupin la resiliència i estratègies d'afrontament necessàries per desenvolupar-se¹.

2.3. Una mirada infantil i adolescent de la salut mental

LA IMPORTÀNCIA DE L'EDAT I LES CIRCUMSTÀNCIES VITALS

Per definir la salut mental en la infància i l'adolescència, necessàriament hem de tenir en compte **qüestions específiques** relacionades amb l'edat i les circumstàncies vitals d'aquestes etapes, com ara són:

- L'evolució progressiva del sentit de la pròpia identitat, intentant que es desenvolupi de manera positiva.
- La progressiva habilitat per manejar pensaments i emocions al llarg de la infància i l'adolescència.
- La capacitat per establir relacions amb altres persones.
- Les competències d'aprenentatge pròpies de cada etapa.

LA IMPORTÀNCIA DEL CONTEXT

A més, cal que tinguem en compte el context, inclosos **aspectes culturals, socials, polítics i fins i tot mediambientals**:

- La família, especialment en la primera infància.
- Les amistats.
- La influència dels mitjans de comunicació i la tecnologia.
- Les percepcions socials sobre infants i joves i com els afecten.
- Els moviments socials i culturals.
- Les modes i la pressió de grup.

DESENVOLUPAMENT EVOLUTIU

Els infants i adolescents són **persones en desenvolupament** i cal tenir sempre en compte el desenvolupament evolutiu i les **diferències interpersonals normals** que es poden donar entre nens i nenes de la mateixa edat. Al llarg de les diferents etapes educatives és important parar esment a l'evolució de diferents **competències** que, en conjunt, són la base d'una bona salut mental: emocionals, cognitives, funcionals, socials, físiques, espirituals o filosòfiques.

Cada infant pot tenir un **ritme d'evolució diferent** en aquests àmbits, sense que per això presenti problemes de desenvolupament o de salut mental.



2.4. Quins indicadors ens poden servir de referència en l'àmbit educatiu?

Considerant que la tasca de l'escola no és diagnòstica sinó educativa, hi ha diversos indicadors de salut mental que ens poden servir de guia a l'escola per dissenyar activitats educatives, de prevenció i d'aprenentatge d'habilitats. Aquests indicadors evolucionen amb l'edat, però són vàlids en totes les etapes educatives:

Autoacceptació: grau en què cada estudiant es coneix i s'accepta, admetent les possibles necessitats de millora però sense que li representin una pressió excessiva.

Optimisme: capacitat per mantenir l'esperança i la motivació en situacions incertes.

Resiliència: capacitat per confiar en la pròpia eficàcia en situacions adverses i per superar-les sense un excessiu patiment emocional.

Establiment de relacions positives: capacitat per relacionar-se amb altres persones i que aquestes relacions estiguin basades en el respecte, la bona voluntat i el desig per millorar la vida pròpia i la dels altres.

Sentit propositiu en la vida: sensació que les nostres aportacions són útils, capacitat de planificació realista a mitjà i llarg termini i desig de millorar i de contribuir a la societat.

Sentiments de creixement i assoliment: apreciació del propi desenvolupament i aprenentatge i satisfacció per les millores aconseguides.

Sentit d'acceptació social: sentiments de pertinença al grup d'amics, la família, la comunitat educativa. Certesa de tenir l'estima i el respecte d'altres persones.

Integració en la comunitat: capacitat de desenvolupar un rol d'acord amb la seva edat, gustos i aptituds dins de la seva comunitat de referència.



3. PREVENCIÓ EDUCATIVA: DESENVOLUPAMENT D'HABILITATS PER A LA VIDA

3.1. Definint el marc educatiu: de què parlem quan parlem d'educació per a la salut mental?

3.2. Què distingeix l'educació basada en habilitats?

3.3. La importància de les actituds i les competències

3.4. Planificació de l'enfocament didàctic



3.1. Definint el marc educatiu: de què parlem quan parlem d'educació per a la salut mental? (I)

CONEIXEMENTS SOBRE SALUT I SALUT MENTAL

En un enfocament integral d'educació per a la salut, cal abordar **qüestions teòriques** relacionades amb la salut mental, tractant temes tant de salut general com socials i culturals. Es pot combinar la informació teòrica amb **explicacions pràctiques** sobre com aquestes teories i dades es manifesten en la vida real. Per exemple: si parlem sobre les fases del dol, és útil explicar quines situacions en la vida poden desencadenar un dol en diferents persones.



ACTITUDS SOBRE LA SALUT MENTAL

Les actituds són els **biaixos personals, les preferències i les valoracions subjectives** que ens predisposen a actuar o respondre de determinades maneres. Dins de l'àmbit de les actituds podem considerar i treballar educativament diferents conceptes personals i socials: valors, creences, normes, drets, intencions i motivacions. Les actituds respecte a la salut mental ens porten a:

- sentir o no **empatia** envers les persones amb dificultats,
- considerar determinades situacions com a **adequades o impròpies**,
- veure alguns problemes com a **importants** o no,
- determinar si una cosa mereix la nostra **preocupació i cura**.

Alguns exemples d'actituds que es poden treballar des d'un enfocament educatiu poden ser: la sensibilitat de gènere, el respecte cap a persones amb diferents idees, la inclusió o la manera en què considerem correcte compartir les nostres emocions.

3.1. Definint el marc educatiu: de què parlem quan parlem d'educació per a la salut mental? (II)

HABILITATS I COMPETÈNCIES

El desenvolupament d'habilitats i competències generals permeten als infants i adolescents dur a terme determinades conductes o accions.

Algunes habilitats tindran un impacte més directe sobre la salut mental, mentre que d'altres seran més neutres. Les habilitats per a la vida i les competències educatives tenen un alt impacte sobre la salut mental, mentre que altres capacitats hi poden influir però no ser determinants, excepte en casos molt específics (per exemple: saber cuinar o ballar).

En general, l'adquisició de competències al llarg de la infància i adolescència és positiva per l'efecte que tenen sobre la **sensació d'autoeficàcia, la capacitat d'acompliment i la imatge personal.**

HABILITATS PER A LA VIDA

Són **competències psicosocials i habilitats interpersonals** que ajuden els infants i adolescents a:

- Prendre decisions informades.
- Solucionar problemes.
- Pensar críticament i creativament.
- Establir relacions saludables.
- Empatitzar amb altres persones.
- Afrontar la gestió de les seves pròpies vides d'una manera saludable i productiva.

Les habilitats per a la vida ens poden ajudar en les nostres **accions personals**, en la manera en què ens **relacionem amb els altres** o poden ser útils perquè puguem **modificar el nostre entorn** de manera que sigui més saludable.

3.2. Què distingeix l'educació basada en habilitats?

L'educació per a la salut basada en habilitats és un enfocament:

- Per **crear o mantenir estils i condicions de vida saludables**.
- A partir del desenvolupament de **coneixements, actituds i competències**.
- Que utilitza una varietat d'**experiències d'aprenentatge**.
- Amb èmfasi en els **mètodes participatius**.
- Que té sempre en compte la **protecció dels drets i l'equitat** com a principis transversals.

El desenvolupament d'habilitats és molt important en l'educació per a la salut i, per extensió, en els enfocaments educatius relacionats amb la salut mental i psicosocial.



Al llarg del seu desenvolupament, és important que els infants puguin avançar en els factors que determinaran el seu benestar i la seva bona salut psicosocial en la vida adulta². Aquests factors van lligats al desenvolupament emocional, cognitiu i social i es van expressant gradualment fins al final de l'adolescència. Els podem dividir en cinc àrees i abordar-les en relació amb els quatre àmbits de l'enfocament d'Educació en Drets de la Infància:

ÀREES DE BENESTAR	ÀMBITS D'EDUCACIÓ EN DRETS
1. Bona salut i nutrició adequada.	<ul style="list-style-type: none"> • Coneixement i pràctica dels drets • Protecció
2. Connexió, valors i contribució a la societat.	<ul style="list-style-type: none"> • Coneixement i pràctica dels drets • Clima escolar • Participació
3. Entorn segur i de suport.	<ul style="list-style-type: none"> • Protecció • Clima escolar
4. Aprenentatge, competències, educació, habilitats i ocupabilitat.	<ul style="list-style-type: none"> • Coneixement i pràctica dels drets • Participació
5. Agència i resiliència.	<ul style="list-style-type: none"> • Participació • Protecció

3.3. La importància de les actituds i les competències

L'atenció no només al coneixement teòric i pràctic, sinó també a les actituds i les competències, és una característica important que distingeix l'educació basada en habilitats d'altres maneres d'educar sobre temes de salut. L'educació en habilitats contribueix a³:

- El desenvolupament educatiu global de cada estudiant.
- L'equitat.
- L'adquisició de valors democràtics i el desenvolupament d'un enfocament de ciutadania.
- La cura i protecció d'infants i adolescents.
- La qualitat i eficiència del sistema educatiu.
- La promoció de l'aprenentatge permanent.
- La qualitat de vida.
- La construcció de la pau.

ALGUNS EXEMPLES

Les habilitats psicosocials i interpersonals són fonamentals i inclouen:

- La comunicació i les habilitats interpersonals.
- La presa de decisions i la resolució de problemes.
- El pensament creatiu i crític.
- L'autoconeixement i l'empatia.
- L'afrontament i l'autogestió.
- La capacitat de mantenir relacions saludables.
- La capacitat de gestionar les emocions i l'estrès i afrontar i administrar la pròpia vida de manera saludable i productiva.
- L'evitació de conductes que comprometin la salut.
- La capacitat d'ajudar els altres, difondre informació i promoure en l'entorn qüestions relacionades amb la salut.
- Un enfocament de drets i de respecte per la dignitat humana a l'hora d'interpretar situacions i conflictes quotidians.

3.4. Planificació de l'enfocament didàctic

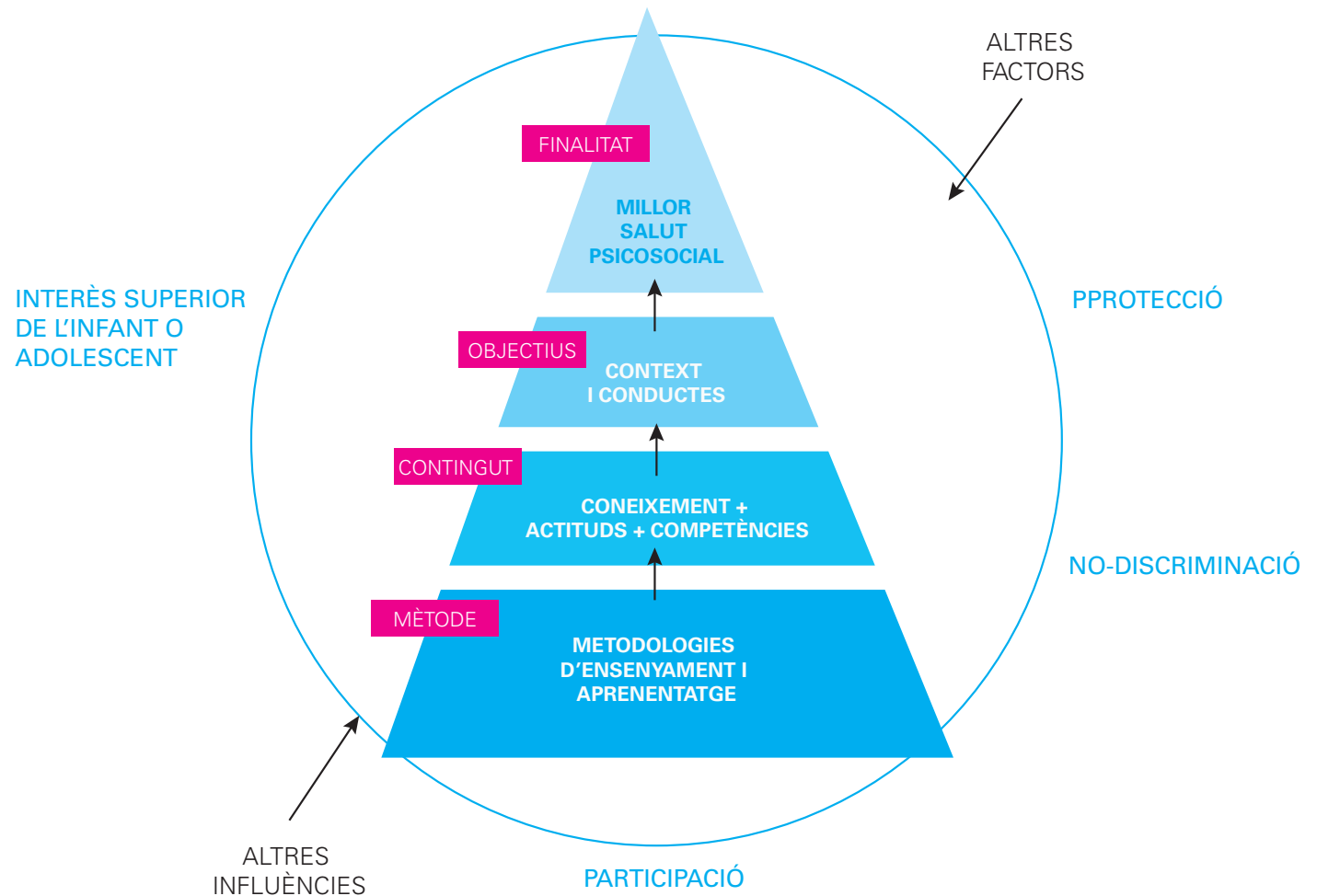
Quan es planifica un enfocament educatiu basat en habilitats hem de considerar primer la finalitat i els objectius i, en funció d'aquests, el contingut i els mètodes⁴.

FINALITAT: descripció general de la qüestió de salut mental o psicosocial que volem abordar.

OBJECTIUS: descripció específica dels contextos i conductes en què podem influir positivament per aconseguir la finalitat.

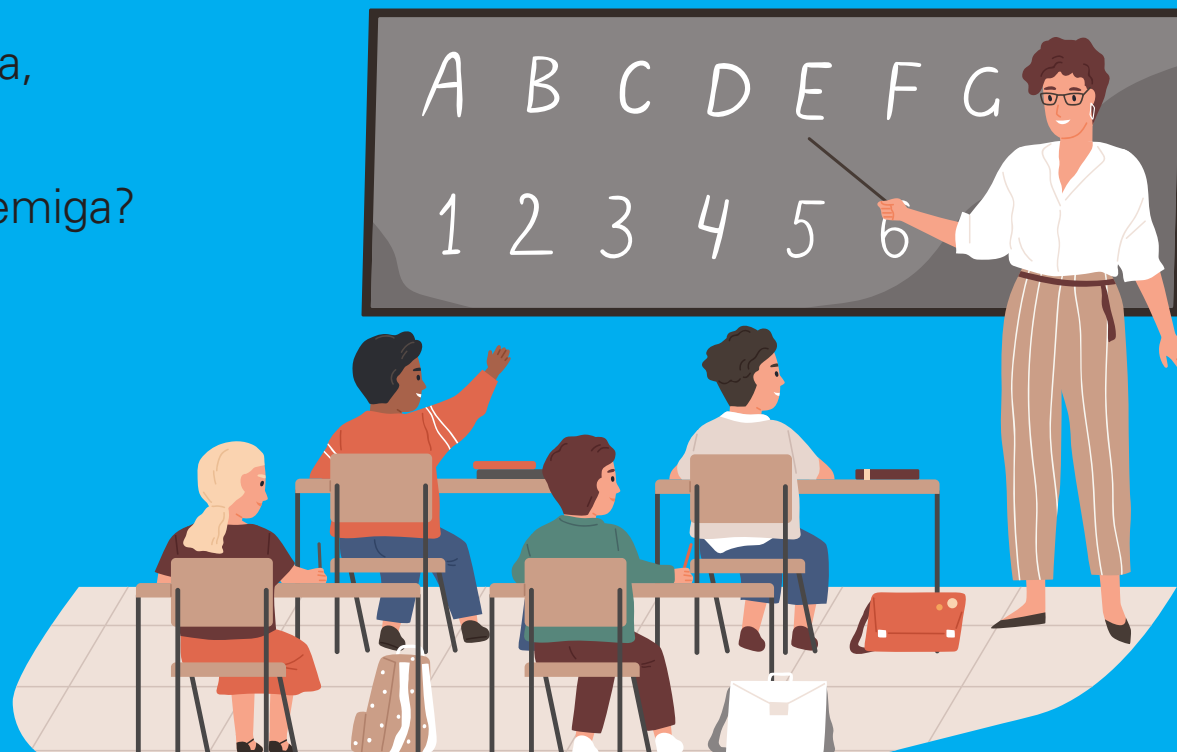
CONTINGUT: currículum basat en coneixements, actituds i competències necessaris en cada etapa per aconseguir l'objectiu.

MÈTODE: selecció de les metodologies més apropiades per al contingut escollit.



4. PROTECCIÓ: FACTORS DE RISC I EL PAPER DE L'ESCOLA

- 4.1. Riscos i oportunitats: abordatges educatius
- 4.2. El paper del centre educatiu en la protecció de la infància
- 4.3. Involucrar la comunitat educativa
- 4.4. Tres riscos socials: pobresa, discriminació i violència
- 4.5. La tecnologia: aliada o enemiga?
- 4.6. Entenent l'estrès
- 4.7. Abordar l'estigma
- 4.8. Per què hem d'enfocar educativament els estigmes sobre la ment



4.1. Riscos i oportunitats: abordatges educatius

L'ESCOLA COM A ENTORN SEGUR

Els centres educatius són claus per promoure la salut mental, no només per mitjà de programes específics d'educació en la salut sinó, de manera més àmplia, pel fet de proveir d'**espais i oportunitats d'aprenentatge segurs, amigables i centrats en l'estudiant**.

EFFECTE COMPENSADOR I CANVI SOCIAL

L'escola pot tenir una influència positiva en l'impacte que algunes **variables contextuais** poden tenir sobre la salut mental d'infants i adolescents, i convertir-se així en un **lloc segur** on la pobresa, la discriminació i la violència poden ser neutralitzades i abordades educativament. L'escola és un **motor del canvi social**.

L'EDUCACIÓ COM A FACTOR DE PROTECCIÓ I DESENVOLUPAMENT INDIVIDUAL

L'escola, a més, per mitjà de l'educació en habilitats per a la vida, pot influir sobre alguns **factors interns** de la salut mental, proporcionant als estudiants els **coneixements, les actituds i el desenvolupament de competències** necessaris perquè gestionin més bé els seus pensaments i emocions. L'escola és també un **motor del desenvolupament individual**.

EDUCACIÓ EN DRETS DE LA INFÀNCIA

Juntament amb les activitats que ja es duen a terme als centres educatius en el marc d'atenció a la diversitat i de coordinació amb els dispositius de salut mental, és útil un **enfocament complementari** basat en l'educació en drets de la infància i orientat a enfortir els coneixements, actituds i habilitats relacionats amb la salut mental en l'alumnat de totes les etapes.

COORDINACIÓ AMB ALTRES DISPOSITIUS

En els casos en què calgui col·laborar amb equips externs a l'escola, pot fer falta⁵:

- Tenir en compte el llenguatge i la filosofia utilitzats des de cada camp de treball, que pot ser diferent de l'educatiu.
- Conèixer l'especificitat de cada equip, per augmentar l'eficàcia conjunta.
- Millorar els sistemes de derivació de casos i de coordinació.
- Conèixer els problemes psicosocials i psicopedagògics més rellevants i les seves implicacions multidisciplinàries.
- Elaborar protocols de prevenció i d'intervenció conjunta en les problemàtiques que ho requereixin.
- Comunicar a les autoritats les necessitats que es detectin en matèria de prevenció, actuacions conjuntes i de recursos necessaris.

4.2. El paper del centre educatiu en la protecció de la infància

La violència, en totes les seves formes, deixa empremta en el benestar psicosocial d'infants i adolescents. L'escola, com a entorn de socialització i com a part responsable del desenvolupament i protecció de la infància, té un paper fonamental a l'hora de⁶:

- Assumir que les responsabilitats derivades de la protecció de la infància són **inseparables de la funció docent**.
- Crear un ambient de relació interpersonal segur i construir un **entorn protector** al centre escolar.
- No circumscriure la protecció al que esdevé al nostre centre educatiu sinó **al que li esdevé al nostre alumnat**.
- Identificar les situacions de **risc familiar o social** i estar preparats per actuar col·laborant amb la resta d'institucions.
- Utilitzar el criteri de l'**interès superior de la infància** com a guia de les intervencions.
- Ser proactius, emprendre la protecció des del desenvolupament d'**accions preventives** més enllà de l'elaboració de normatives.
- Identificar els **col·lectius vulnerables** i emprendre les mesures necessàries per garantir-ne la protecció.
- Dotar la infància del **coneixement dels riscos** i de les adequades eines d'autoprotecció.
- Fomentar la **participació infantil** per impulsar la creació d'un entorn protector.



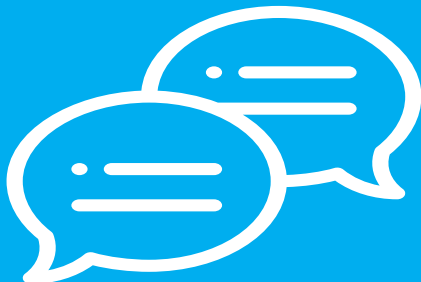
La figura del coordinador/a de benestar i protecció, desenvolupada en la Llei integral de protecció de la infància (LOPVI), és una figura clau en aquesta tasca.

4.3. El paper del centre educatiu en la protecció de la infància

Els centres educatius són clau per promoure una bona salut mental durant la infància i l'adolescència, no només per mitjà de programes d'educació en salut i habilitats per a la vida, sinó també, de manera més àmplia, en el **projecte educatiu de centre** i mitjançant **plans d'acció** que involucrin tota la comunitat educativa.

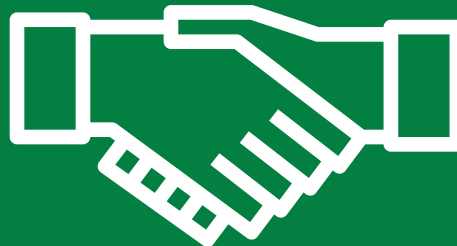
COMUNICAR

Per poder participar, cal que la comunitat educativa **conegui quin és l'enfocament del centre educatiu** respecte a la salut mental i com es fa operatiu en el dia a dia. La informació ha d'estar adaptada als diferents grups implicats: famílies, estudiants, professorat...



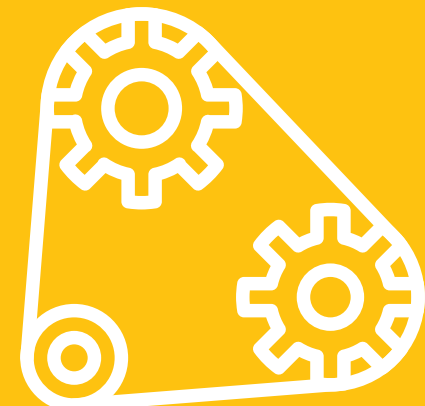
COMPROMETRE'S

Una gran part de la feina en aquest àmbit és de **planificació i programació** i no té un desenvolupament en forma d'activitats visibles. El compromís de tots els participants amb els resultats és fonamental per a la continuïtat de les accions.



ACTUAR

Especialment en el marc de la tasca de protecció del centre, cal que els plans no es quedin sobre el paper i que hi pugui haver una **actuació àgil** si la situació ho requereix.

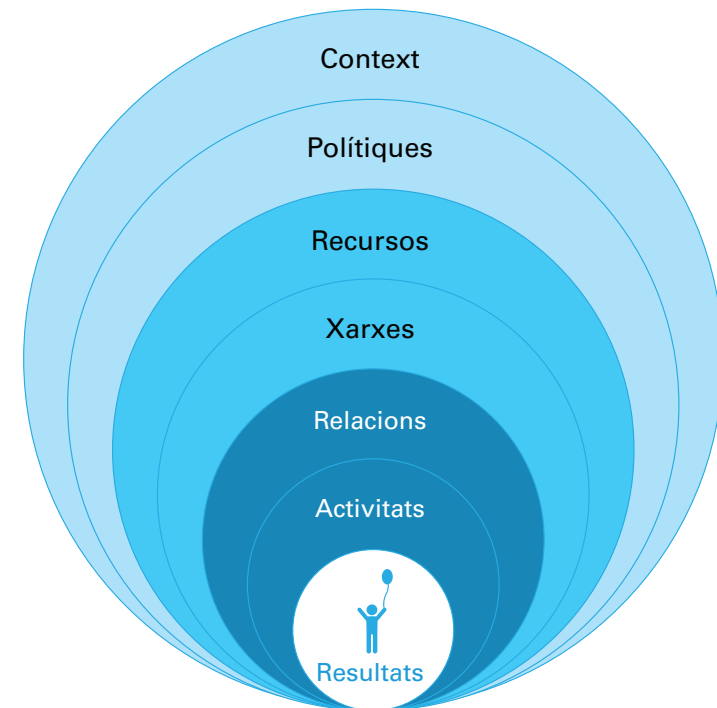





4.4. Tres riscos socials: pobresa, discriminació i violència

Més enllà dels factors individuals de salut mental, hi ha tres grans **factors contextuais** amb un impacte clar sobre la salut mental i el desenvolupament cognitiu i emocional d'infants i adolescents: la pobresa, la discriminació i la violència. L'escola té un paper protector:

- Com a **entorn segur** on els estudiants estan lliures durant un temps de la influència negativa d'aquests factors en la seva vida diària.
- Com a **indret de socialització i aprenentatge**, on l'educació és capaç de canviar actituds i comportaments i trencar el cicle viciós de vulnerabilitat i victimització que produeixen la pobresa, la discriminació i la violència.
- Com a part de l'**entorn protector** de la infància en coordinació amb diferents agents socials, per detectar els problemes, fer una intervenció educativa i derivar a diferents institucions i professionals per a altres tipus d'intervencions.

El benestar de la infància depèn de diferents dimensions, des de les més properes a les més globals⁷



-  El món de cada infant
-  L'entorn proper
-  La societat

4.5. La tecnologia: aliada o enemiga?

Ja no és possible entendre el dia a dia de molts estudiants sense incloure les **tecnologies de la comunicació, la informació i la relació (TRIC)**. La novetat i rapidesa d'evolució d'aquestes fa que sigui difícil tenir una visió clara sobre el seu impacte, positiu o negatiu, en la salut mental d'infants i joves. Quins **criteris educatius** podem tenir en compte per valorar-les des d'un punt de vista de **benestar psicossocial**? Ens poden guiar unes quantes preguntes:

DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

+ Aquesta app, joc o tecnologia contribueix al desenvolupament de l'**empatia, els valors, l'autoconcepte o l'autoestima** d'aquest noi o noia en aquest moment de la seva vida?

- Per contra: els continguts que mostra són **inadequats** per a la seva edat? Es fa **apologia** de la violència o de conductes discriminatòries o contràries als drets d'altres persones?

DESENVOLUPAMENT COGNITIU

+ Aquesta app, joc o tecnologia contribueix al **desenvolupament intel·lectual**, a l'**enfortiment d'habilitats** o al descobriment de **noves maneres de veure el món i desenvolupar el pensament** en aquest moment de la seva vida?

- Per contra: proposa una **visió simplificada** del món? Anima a **evitar la solució de problemes** complexos? Li **pren temps** d'estudi o activitat física?

DESENVOLUPAMENT SOCIAL

+ Aquesta app, joc o tecnologia està ajudant aquest noi o noia a **relacionar-se** amb els seus iguals, **sentir-se acceptat i reconegut** o a **desenvolupar les seves habilitats socials** en aquest moment de la seva vida?

- Per contra: contribueix a fer que s'aïlli? El fa **vulnerable** a bromes, burles, assetjament o grooming? Li facilita burlar-se o assetjar altres nois i noies?

DESENVOLUPAMENT CONDUCTUAL

+ Aquesta app, joc o tecnologia està **motivant** aquest noi o noia a millorar, a **comprometre's** amb interessos o aficions noves en aquest moment de la seva vida?

- Per contra: té un **potencial addictiu**? Influeix en el seu dia a dia i el **priva de fer altres activitats**? És difícil que aquesta noia o noi la controlï o faci una **gestió eficaç del temps** en aquest moment de la seva vida?

4.6. Entenent l'estrès

L'estrès és una reacció natural de l'organisme i no podem ni hem d'intentar neutralitzar-lo completament. L'estrès "bo" ens ajuda a créixer i a ser resilients; l'estrès tòxic és destructiu i s'ha d'abordar amb urgència⁸.



ESTRÈS ÒPTIM	ESTRÈS TOLERABLE	ESTRÈS TÒXIC
<ul style="list-style-type: none"> • D'intensitat moderada. • De curta durada. • Forma part de la vida diària. 	<ul style="list-style-type: none"> • Major intensitat. • De curta durada. • Situacions excepcionals, però que poden formar part de l'experiència vital normal de la infància i l'adolescència. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensitat forta. • Llarga durada o freqüent. • Situacions que un infant o adolescent no hauria d'afrontar o que no hauria de viure sense suport.
<ul style="list-style-type: none"> • Posar-se una vacuna, el primer dia de campament, jugar la final d'un campionat escolar, parlar en públic, els exàmens finals... 	<ul style="list-style-type: none"> • Canviar d'escola o de ciutat, una lesió esportiva o un accident, separació dels pares, un desengany amorós, la pèrdua d'un ésser estimat... 	<ul style="list-style-type: none"> • Violència familiar, assetjament escolar, conflictes armats, discriminació social, seqüeles no tractades d'accidents i agressions...
<ul style="list-style-type: none"> • El suport de l'entorn és clau per poder superar aquest tipus d'estrès i afrontar cada vegada situacions més complexes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Els adults tenen un paper clau, construint un entorn segur que alleugi el possible impacte negatiu d'aquestes situacions d'estrès. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquestes formes d'estrès es produeixen per la falta d'un entorn protector i d'una cura responsable que aporti suport i seguretat. De vegades és la mateixa falta de resposta de l'entorn el que les exacerba i fa tòxiques.

4.7. Abordar l'estigma associat a la salut mental

SABIES QUÈ? ⁹

A 6 anys, els infants ja reconeixen els termes despectius més comuns associats als trastorns mentals com ara “boig” o “guillada”.

A 10 anys ja manegen els estereotips culturals que denigren les persones amb problemes de salut mental o amb discapacitat.

Alguns estudis mostren que els nois són més propensos que les noies tant a ser estigmatitzats com a perpetuar els estigmes. Per exemple, assenyalant i distanciant-se socialment dels qui tenen algun tipus de problema.

RECORDA

Els infants i adolescents no aprenen sols a estigmatitzar els problemes de salut mental. Acostumen a aprendre aquestes actituds i conductes en el seu entorn i a partir dels seus educadors més pròxims.

No només hi ha estigmes relacionats amb el que coneixem com trastorns psiquiàtrics (esquizofrènia, bipolaritat, depressió...), sinó que, sovint, també s'estigmatitzen manifestacions emocionals o conductuals saludables: s'assenyala a qui es posa trist (“ploramiques”, “hipersensible”), a qui s'indigna (“l'ofès”), a qui s'entusiasma (“histèrica”), a qui comparteix les seves emocions (“intens”), a qui parla poc, als qui fan moltes preguntes o a qui s'equivoca.

L'educació, tant en la família com a l'escola, és clau perquè les futures generacions puguin créixer lliures dels estigmes i la discriminació relacionada amb la seva salut mental, el seu desenvolupament o la seva personalitat.

4.8. Per què hem d'enfocar educativament els estigmes sobre la ment¹⁰

BONES INTENCIONS, CONSEQÜÈNCIES NÒCIVES

De vegades, l'estigma, les etiquetes i estereotips sobre la salut mental, els problemes de desenvolupament o la personalitat no tenen mala intenció i fins i tot pretenen ajudar, classificant o aclarint una determinada conducta que ens sembla que se surt de l'habitual.

Malgrat que siguin benintencionats, poden ser nocius.

INTERNALITZACIÓ

El fet que un infant o adolescent **internalitzi les etiquetes** i estereotips relacionats amb la seva manera de desenvolupar-se, sentir, expressar-se o entendre el món pot influir negativament en la seva autoestima, emocions, conducta o estratègies d'afrontament. En l'adolescència pot causar sentiments de vergonya, **rebuig social i por de no encaixar**.

IDENTIFICACIÓ AMB L'ESTIGMA

L'estigma, les etiquetes i els prejudicis sobre la ment i les emocions **influeixen en la pròpia identitat i impacten en el desenvolupament i les possibilitats** d'èxit educatiu i en la vida.

Assumir l'estigma ("és que jo sóc...") i pensar que forma part de la seva manera de ser i de la seva identitat pot portar un infant a creure que la seva situació no pot canviar i desmotivar-lo en els esforços de millora.

OCULTACIÓ I EVITACIÓ DE L'AJUDA

Un dels efectes més nocius de l'estigma sobre infants i adolescents és que, davant d'un malestar o una dificultat, pot interferir amb el desig de buscar ajuda i portar a **amagar el problema** davant els qui els podrien ajudar, cosa que els fa suportar les dificultats en solitud.

DETONANT DE PROBLEMES NOUS

L'estigma pot empitjorar un problema psicosocial preexistent, però també pot **generar problemes emocionals que no existien prèviament**, com passa de vegades amb els que pateixen discriminació i violència pel seu aspecte físic, gènere, color de pell o la seva història personal.

INVISIBILITAT DE L'ESTIGMA

L'estigma pot ser estructural i estar **tan assumit culturalment que no el puguem percebre**. Una conseqüència no intencional d'això és la manca d'abordatges educatius adaptats a visibilitzar i prevenir l'estigmatització dels infants amb problemes psicosocials o de desenvolupament.

NINGÚ NO "ÉS" UN DIAGNÒSTIC

Com a recomanació, cal recordar que un **diagnòstic no defineix una persona** i que ningú no "és" un diagnòstic. Això és especialment rellevant quan la diversitat funcional és una realitat al nostre centre educatiu i quan volem treballar pel dret a la inclusió i el respecte a la diferència.

5. RECOMANACIONS, IDEES I LECTURES

- 5.1.** Recomanacions i idees per introduir en el pla de centre
- 5.2.** Lectures recomanades
- 5.3.** Referències



5.1. Recomanacions i idees per introduir en el pla de centre (I)

- Les qüestions de salut mental i benestar psicosocial es poden incloure en un **enfocament d'educació en drets d'infància**, entre les iniciatives dirigides a la salut global i dins de la planificació i les polítiques del centre educatiu.
- Respecte a la salut mental, l'àmbit educatiu té un rol particular, basat en el seu propi **corpus teòric, metodologies, eines i pràctiques**. Com més desenvolupada estigui la visió educativa, més eficaç serà la coordinació amb altres àmbits (assistencial, mèdic, legal...).
- **L'enfocament de drets**, l'educació en **hàbits saludables**, la **prevenció** i la interacció amb el **context** social i cultural són quatre possibles vies per iniciar un plantejament educatiu de salut mental.
- Des d'una perspectiva d'educació en drets d'infància, és rellevant incloure la salut mental en els **quatre àmbits d'educació en drets de la infància**.
- No és possible entendre la salut mental sense **complir els drets de la infància** ni és possible el desenvolupament ple dels drets sense atendre la salut mental.
- La salut mental **és clau per al dret al desenvolupament** de tot infant o adolescent i també per al desenvolupament humà en el seu conjunt, en línia amb l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).
- Per ajudar el nostre alumnat a aprendre a cuidar-se la salut mental és important dotar-lo de **coneixements, actituds i competències** relacionades amb habilitats per a la vida, d'acord amb la seva edat i nivell de desenvolupament.
- L'enfocament didàctic ha de considerar primer la **finalitat i els objectius** i, en funció d'aquests, el **contingut i els mètodes**.
- El centre educatiu, dins de la seva línia de treball de protecció, pot desenvolupar **plans i activitats** que abordin qüestions relacionades amb la salut mental.



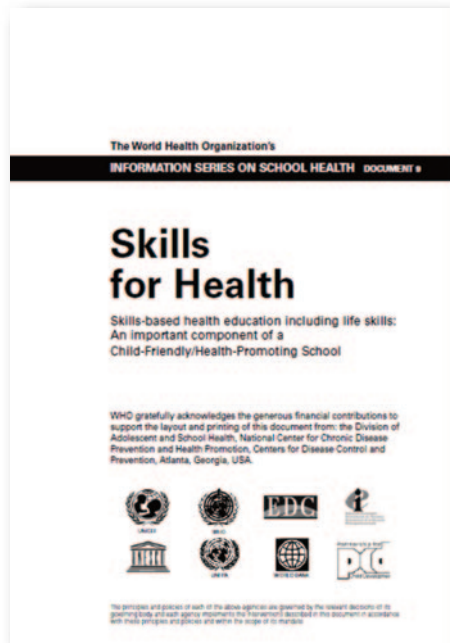
5.1. Recomanacions i idees per introduir en el pla de centre (II)

- És important facilitar la **coordinació** amb altres institucions i organismes, com ara els serveis socials del municipi, els serveis d'atenció precoç, els dispositius de salut mental infantojuvenil o la policia. Cada equip fa el seu paper i, junts, és possible crear un entorn protector per a la infància.
- El professorat pot adquirir **formació** en temes de protecció de la infància, educació en drets de la infància, salut mental i educació en habilitats per a la vida.
- És positiu comptar amb la **participació de tota la comunitat escolar**: és important que les famílies, alumnat, docents i PAS s'involucrin.
- Intencionals o no, la discriminació, els estereotips negatius i l'estigma associat a la ment de cada persona **són perjudicials** per als drets del nostre alumnat i s'han d'abordar explícitament per mitjà de la normativa interna i compartir amb tota la comunitat educativa. L'alumnat mateix i les seves famílies poden participar en l'elaboració de pautes.
- Fins i tot si la intenció és bona, **etiquetar** l'alumnat que és "diferent" cognitivament, emocionalment o conductualment té efectes negatius. La seva diferència no els defineix com a persones i tenen dret a desenvolupar-se amb una atenció especial a la seva diversitat que no els limiti a partir d'un diagnòstic.

- Cal **eliminar barreres** a poc a poc. Algunes d'aquestes són: l'estigma, la falta de coordinació, els recursos econòmics inadequats, la falta de formació docent sobre aquestes qüestions i les vulneracions de drets.



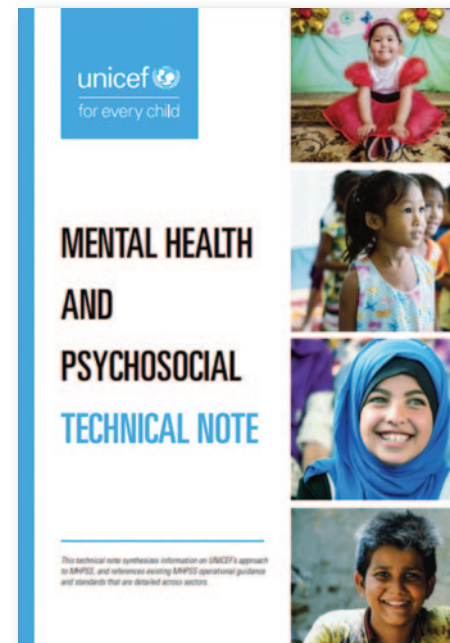
5.2. Lectures recomanades



Aquesta sèrie de documents de l'OMS sobre salut a les escoles inclou algunes de les propostes d'aquest document i pot ser molt útil per aprofundir en alguns aspectes operatius.



L'últim Report Card d'UNICEF Innocenti presenta una interessant visió dels diferents factors que influeixen en el benestar d'infants i adolescents al nostre entorn.



Aquest document tècnic d'UNICEF resumeix l'enfocament de salut mental i psicosocial que UNICEF aplica en els seus programes d'intervenció arreu del món.



La violència té un fort impacte sobre la salut mental infantil i adolescent. Aquesta guia, dirigida a famílies, conté les principals claus de la nova legislació.

5.3. Referències

1. Pots trobar més informació sobre el concepte de salut mental en la infància com un continu a: Sherr, Lorraine; Cluver, Lucie; Tomlinson, Mark; Idele, Priscilla; Banati, Prerna; Anthony, David; Roberts, Kathryn; Haag, Katharina; Hunt, Xanthe (2021). Mind Matters: Lessons from past crises for child and adolescent mental health during COVID-19, Innocenti Research Report UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence.
2. Aquests factors estan definits a: Ross, David A., 'Adolescent Well-Being: A definition and conceptual framework', Journal of Adolescent Health, vol. 67, no.4, 1 October 2020, pp. 472 – 476, <<https://www.jahonline.org/action/showPdf?pii=S1054-139X%2820%2930396-7>>.
3. Conclusions provinents de: United Nations Interagency Meeting: Partners in life skills education, WHO/MNH/MHP/99.2.
4. El gràfic ha estat adaptat de: Skills for Health, Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School, de la sèrie Information Series on School Health; WHO, UNICEF, EDC, UNESCO, UNFPA, WB, PCD, EI. En aquesta publicació també es pot trobar més informació sobre la proposta de planificació.
5. Sobre la coordinació entre el centre educatiu i altres dispositius: Jiménez, Ana María: Coordinación entre dispositivos de educación y salud mental infanto juvenil. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, Vol. XXV, nº 96, Octubre/Diciembre 2005, pàgines 129-139.
6. Aquesta perspectiva està més àmpliament desenvolupada a: Cuaderno de protección, UNICEF Comité Español, 2017.
7. El gràfic sobre les dimensions de benestar en la infància procedeix de: Gromada, Anna; Rees, Gwyther; Chzhen, Yekaterina (2020). Worlds of Influence: Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries, Innocenti Report Card no. 16, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence.
8. Aquesta visió de l'estrès tòxic està desenvolupada a: Shonkoff, Jack P., et al., 'The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress', Pediatrics, vol. 129, no. 1, January 2012, pp. 232–246, <<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/12/21/peds.2011-2663>>
9. Dades provinents de: DuPont-Reyes, Melissa J et al. "Adolescent views of mental illness stigma: An intersectional lens." The American journal of orthopsychiatry vol. 90,2 (2020): 201-211. doi:10.1037/ort0000425.
10. Més informació sobre l'impacte de l'estigma mental en infants i adolescents: Patrick W. Corrigan, Fred E. Markvitz, and Amy C. Watson. "Structural levels of mental illness stigma and discrimination."

DRETS, SALUT MENTAL I EDUCACIÓ

Els materials educatius, recursos i activitats sobre drets d'infància, desenvolupament sostenible i ciutadania global formen part del treball en Educació en Drets i Ciutadania Global d'UNICEF Espanya. Estan disponibles a unicef.es/educa

Edició

Dirección de Sensibilización y Políticas de Infancia
UNICEF España
C. Mauricio Legendre, 36. 28046 Madrid

Coordinació

Amaya López de Turiso

Hi col·laboren

Belén Andrade
Oscar Belmonte
Carlos Cuesta
Nacho Guadix
Aridane Hernández

En l'edició en català: Maria Mur i Duat

Traducció: Violeta Roca i Font

Disseny gràfic

Rex Media SL

Il·lustracions

Adobe Stock

Madrid, setembre de 2021

«Aquesta publicació ha estat realitzada amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID) amb càrrec al projecte "ODS E INFANCIA: Promover el cumplimiento de los ODS desde el ámbito educativo, por y con los niños, niñas y adolescentes - 2019/Prj/0513". El seu contingut és responsabilitat exclusiva d'UNICEF Comitè Espanyol i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID.»

UNICEF promou els drets i el benestar de tots els infants en tot el que fem. Juntament amb els nostres aliats, treballem en 190 països i territoris per transformar aquest compromís en accions pràctiques, centrant especialment els nostres esforços a arribar als infants més vulnerables i exclosos per al benefici de tots els infants, a tot arreu.

Aquesta publicació ha estat creada sota una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional, tret d'aquells continguts en què expressament es defineix un altre tipus de llicència.



unicef 
per a cada infància

HO FINANÇA:

