

CATÀLEG DE TALLERS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT I BENESTAR EMOCIONAL PER ESCOLES

La Fundació INSTITUT DE PSICOLOGIA és una institució sense afany de lucre que té per objectiu proporcionar serveis sanitaris de qualitat en l'àmbit de la Psicologia Clínica i de la Psiquiatria, així com de la Psicologia Escolar, de la Logopèdia i de la Neuropsicologia.

Tenim per missió contribuir a millorar la salut i la qualitat de vida personal, familiar i col·lectiva. És per això que realitzem tot un seguit d'activitats emmarcades en l'àmbit de prevenció comunitària. L'escola és un entorn privilegiat per desenvolupar programes de prevenció. Per això hem dissenyat el nostre programa d'educació per la salut a l'escola. Té la finalitat de millorar la salut dels infants i dels adolescents mitjançant accions que promocien hàbits saludables, prevenen situacions de risc, i ajuden a detectar precoçment problemes relacionats amb la salut.

Entenem que els centres educatius són els espais naturals per excel·lència on es dona l'aprenentatge entre iguals, l'educació i la formació integral de la persona. L'efectivitat de les intervencions que es duen a terme en l'àmbit educatiu ha estat àmpliament avaluada durant les darreres dues dècades. Una de les revisions més rellevants és la revisió Cochrane, realitzada per Faggiano et al., en la qual es van comparar les activitats educatives i els programes per desenvolupar les habilitats i promoure el canvi d'actituds amb les activitats curriculars normals de l'escola (Faggiano et al., 2005). Els resultats van indicar que **les intervencions interactives per al desenvolupament de les habilitats socials individuals són la millor opció en l'àmbit educatiu per prevenir el començament del consum de drogues**. A més, els programes que només proporcionen informació o que se centren només en la dimensió afectiva són menys efectius. White i Pitts, **en una revisió semblant van concloure que l'impacte dels programes avaluats era bastant modest i que els efectes desapareixien amb el temps** (White & Pitts, 1998a; White, Buckley & Hassan, 2004; White & Pitts, 1998b). Una altra revisió la va dur a terme McBride (McBride, 2003) va reexaminar revisions publicades a la bibliografia i també algunes intervencions més recents per prevenir el consum de drogues en l'àmbit de l'escola, basades en activitats portades a terme a la classe, que haguessin avaluat els resultats amb mesures relacionades amb el consum de drogues, i que demostrassin un impacte positiu en els comportaments dels estudiants en relació amb el consum de drogues. Una altra investigadora clau en el desenvolupament de programes per prevenir el consum de drogues en els joves és Tobler, que va publicar una sèrie de metaanàlisis, i de qui McBride ha recollit moltes de les conclusions (Tobler, 1997; Tobler et al., 2000). Finalment, Fernández et al. Van revisar programes de prevenció del consum i abús de substàncies psicoactives, que incloïen tabac, alcohol i cànnabis, tot i que la gran majoria que es va avaluar estaven enfocades al tabac (Fernández, Nebot & Jané, 2002). Demant & Schierff (2019) van analitzar les tipologies dels programes de prevenció, que van agrupar en cinc categories: "Enfocaments de prevenció basats en informació", "Enfocaments de prevenció primària que incorporen formació d'habilitats components", "Enfocaments universals o de prevenció primària que inclouen components familiars", "Enfocaments orientats a la incorporació de components de formació en habilitats" i "Programes que incorporen aplicacions digitals". Van realitzar una revisió qualitativa de 33 articles publicats entre gener del 2010 i desembre del 2014. En la seva revisió ressalten l'elevada taxa d'ús d'alcohol i drogues il·lícites ens els adolescents. Constaten que els estudis sobre programes de prevenció, tot i avaluar la seva eficàcia, rarament descriuen detalladament el contingut actual de les intervencions. **De l'anàlisi de tots els estudis suggereixen que les intervencions**

més eficaces són intervencions de prevenció universal i que afavoreixen l'entrenament en habilitats per la vida (habilitats socials per resistir pressió de grup, de resolució de problemes, etc). Afegeixen que caldria iniciar intervencions digitals, en temps real, que caldria avaluar ja que encara no han estat suficientment desenvolupades i, per tant, avaluades.

De l'anàlisi de les revisions esmentades s'han extret les àrees que els diferents autors han considerat crítiques per al desenvolupament de programes futurs efectius:

- Les intervencions han d'estar basades en la necessitat i han de ser rellevants per als joves que participen al programa (McBride, 2003; Tobler, 1997; Tobler et al., 2000; Williams, 2006). És molt important una fase formativa prèvia a la implantació del programa, per identificar els continguts, els escenaris i l'estil de la intervenció que interessin els joves amb els quals es vol treballar (Maggs, Frome, Eccles & Barber, 1997; McBride, 2003; Williams, 2006).
- Les tàctiques d'influència social són les més recomanades. Inclouen tres elements clau: informació general, formació en habilitats de competència i resistència social i desenvolupament d'estratègies per contrarestar les creences o mites en relació amb les drogues.
- Els programes interactius són significativament més efectius que els no interactius (Tobler, 2002). És l'intercanvi d'idees i experiències entre els estudiants cosa que permet que es practiquin les habilitats apreses i es puguin treure conclusions, malgrat que els efectes disminueixen amb implantacions a gran escala (Morehouse & Tobler, 2000).
- S'ha de donar l'oportunitat als joves de poder interactuar en grups reduïts, per provar i intercanviar idees en la manera d'actuar en situacions de consum de drogues (Tobler et al., 2000).
- Alguns estudis assenyalen que els programes liderats per iguals podien ser lleugerament més efectius que els programes liderats per adults sempre que es basin en una formació prèvia dels iguals que realitzen el programa (Cuijpers, 2002; Fernández, Nebot & Jané, 2002.; Gottfredson & Wilson, 2003).
- Les sessions de record ofereixen l'oportunitat de reforçar els missatges. El nombre de sessions pot variar, però han de ser més freqüents els primers anys i es poden anar espaïant a mesura que passa el temps (Fernández, Nebot & Jané, 2002).
- Programes enfocats en una sola droga, o programes multidroga? En general es pot dir que, per als grups d'estudiants més joves, la informació de tipus general pot ser més beneficiosa. Per contra, per a estudiants més grans de 12 anys, les intervencions enfocades en una sola droga són més efectives. En qualsevol cas, l'elecció ha de venir determinada per les dades de prevalença de consum local (Tobler et al., 2000).

A Europa, gran part de l'evidència publicada se centra a descriure programes a escala nacional que no s'han publicat a la bibliografia científica. Als Països Baixos, Warmenhoven i Wychgel (Warmenhoven & Wychgel, 1998) han analitzat una quantitat bastant reduïda de programes ben avaluats que poden ser comparats de manera sistemàtica.

Una font d'informació sobre alguns programes rellevants de prevenció, tant d'Europa com dels Estats Units, és el catàleg de l'Agència Antidroga de Madrid en el qual es classifiquen els programes de prevenció en un format comú d'acord amb determinades característiques clau

(Martínez Higuera & Salvador Llivina, 1999; Anton Martin, Martínez Higuera & Salvador Llivina, 2000).

Adicionalment, una revisió de 53 programes en l'àmbit escolar portats a terme països de la Unió Europea, assenyalen que la majoria de les intervencions analitzades busquen tres objectius principals: informació, desenvolupament d'habilitats personals i socials, i la participació de la comunitat (Burkhart & Crusellas, 2002). Els mateixos autors identifiquen els elements clau dels programes efectius:

- Primer, són preferibles els mètodes d'ensenyament interactius que altres mètodes didàctics, i han d'incloure el desenvolupament d'habilitats de competència social i habilitats de resistència a les pressions per consumir.

14 i 18 anys es va implantar i avaluar els anys vuitanta del segle XX (Calafat, Amengual, Megías et al., 1989). A partir d'aquest primer estudi, es va desenvolupar el programa "Decideix", que combina diverses estratègies, i posa èmfasi especial en l'entrenament sobre la presa de decisions relacionades amb les drogues i amb l'estil de vida característic de l'adolescència (Calafat, Amengual Munar, Guimerans, Rodríguez-Martos & Ruiz, 1995; De la Rosa, 1995). Al llarg de la seva història ha estat avaluat diverses vegades, i tant els resultats obtinguts com la bona acollida per part del professorat han contribuït a la seva extensió a altres territoris (com la ciutat de Barcelona, o altres ciutats i comunitats autònomes).

A final dels anys noranta, es va adaptar a Espanya una intervenció basada en el programa "Life Skills Training" que havia desenvolupat Botvin (Botvin, 1983), anomenada "Construyendo salud", que consta de set components (**informatiu, autoestima, presa de decisions, control emocional, habilitats socials, tolerància, cooperació i lleure**) i que s'aplica a la classe per un professor entrenat durant 17 sessions. Els resultats més rellevants d'eficàcia van ser un retard en l'inici del consum de tabac i el consum de l'alcohol, una disminució del consum d'ambdues substàncies i la reducció de la intenció de consumir substàncies psicoactives en el futur (Luengo, Romero, Gomez, Garra & Lence, 2000).

Un altre programa avaluat a Catalunya és l'anomenat "Prevenió de l'abús de substàncies a l'escola" (**PASE**). És un programa per a la prevenió de drogodependències a les escoles implantat a Barcelona per l'Agència de Salut Pública de la ciutat. Consta de deu sessions, la darrera dirigida solament a pares i mares. Treballa la identificació del paper de les pressions socials i grupals en la generació de problemes en relació amb les drogues, els mecanismes de la publicitat i la seva influència en el comportament, l'expressió de l'opinió pròpia, i les dificultats d'abandonament d'una dependència. La participació en el programa produeix canvis significatius en actituds i creences respecte al tabac, augmenta les expectatives d'abstenció en el futur i té efectes moderats sobre el consum d'alcohol (Villalbí, Ballestin, Nebot, Brugal & Diez, 1997).

A Catalunya, altres programes que han estat avaluats i han mostrat resultats positius són:

- "**L'Aventura de la Vida**" (Primària) que, basat en el model de l'aprenentatge social, ha estat implantat a diferents comunitats autònomes i a 15 països de l'Amèrica Llatina (EDEX, 2002). També el programa d'educació infantil "Els meus amics el meu jardí", molt estès a Catalunya, el País Basc, Navarra, Astúries, Catalunya, Múrcia i Madrid, ha demostrat ser efectiu en la solució de problemes, conductes de salut, integració social i autoimatge en aquesta etapa educativa (Martínez Higuera & Garrido

- Gutierrez, 2000; Villalbí Hereter, Aubà Llambirch & García González, 1992; Ariza et al., 2001; Valmayor et al., 2004).
- **“Drogues? Què!”** és un programa de prevenció elaborat i implementat per l'Ajuntament de Mataró des de l'any 1996. Utilitza una metodologia d'educació entre iguals i s'adreça als alumnes de quart d'ESO. Els resultats de l'avaluació mostraren un impacte sobre els coneixements, les actituds, les intencions de consum i el consum de les diferents drogues, relacionat amb la intensitat i continuïtat de les exposicions (Observatori Municipal sobre el Consum de Drogues, 2004).
 - En aquesta línia, de l'any 1993 fins a l'any 2000, l'Ajuntament de Manresa va implementar el programa **“Mirakèfas”** sobre educació d'hàbits i valors per prevenir les drogodependències en els centres d'educació infantil, primària i secundària de Manresa i la comarca del Bages: un exemple d'integració al currículum escolar dels continguts preventius.
 - El febrer de 2003 el grup **PREDES**, format per l'Ajuntament de Reus i la Universitat Rovira i Virgili, publicaren (Ferrerres, Pavia, Arqués Cendra, Barrios Arós, 2003) el procés d'avaluació d'una proposta de materials didàctics per elaborar el programa de prevenció per als centres d'educació secundària de Reus. Aquest programa **es va dur a terme a través de tres blocs temàtics en forma de crèdit de tutoria (35 hores), Jo i els meus problemes, Jo i els altres i Jo i el món**, per treballar-los durant els cursos de segon i tercer.
 - L'Ajuntament de Lleida obté resultats molt positius amb relació a la presa de consciència respecte als consums actuals de drogues i a la percepció dels riscos associats a aquests consums i les relacions afectivosexuals, a través de dues propostes implementades des de l'any 1999: **“Max a escena”** per a tercer d'ESO, i **“Les històries de Max”** per a quart d'ESO.
 - Després de cinc anys d'implementació a deu comunitats autònomes (Andalusia, Balears, Canàries, Cantàbria, Castella-la Manxa, Catalunya, Extremadura, Madrid, València, i el País Basc), l'any 2002, la FAD va publicar un informe d'avaluació del programa inespecífic de prevenció **“I tu, què en penses?”**, amb resultats positius amb relació als objectius d'incrementar els coneixements i l'actitud crítica envers el consum.
 - La darrera dècada, l'Agència de Salut Pública de Barcelona està implantant i avaluant, mitjançant un disseny experimental, el programa de prevenció escolar del consum de cànnabis anomenat **“xkpts.com”**. Va adreçar a escolars de 14 a 16 anys i consta de diversos materials audiovisuals i un web. Els diversos materials estan dissenyats per a l'alumnat, el professorat i les famílies.

Amb l'objectiu de promoure actituds saludables entre l'alumnat de Catalunya hem dissenyat un conjunt de tallers de prevenció que us presentem a continuació.

Dra. Esther Trepal

Direcció

Barcelona, 23 de novembre de 2023

CATÀLEG DE TALLERS:

Curs	Taller
5è de Primària	Siguem nosaltres mateixos!
6è de Primària	Ens anem fent grans, visca l'adolescència
5è i 6è de Primària	Convivència i valors
1r d'ESO	De la festa al risc: alcohol i tabac
1r d'ESO	Tu, jo, nosaltres i els altres: assetjaments, mòbils i xarxes
2n d'ESO	I tu, com vols viure? El cànnabis avui
2n d'ESO	Estimem el nostre cos!
3r d'ESO	Parlem de sexe i afectivitat
4t d'ESO	El món de les parelles
1r de Batxillerat	Les addiccions

TALLER: SIGUEM NOSALTRES MATEIXOS!

Curs: 5è d'Educació Primària

Objectius del taller:

- Potenciar relacions socials saludables.
- Afavorir un bon desenvolupament socioemocional i una autoestima equilibrada.
- Reflexionar sobre la convivència en grup i el concepte d'amistat.
- Detectar situacions de pressió de grup.
- Identificar situacions de risc.
- Adquirir estratègies d'afrontament de la pressió de grup.
- Conèixer els diferents estil comunicatius.

Continguts:

- Definició d'amistat, grup i escola inclusiva.
- Diferència entre valor i dret.
- Necessitat d'adaptació per conviure en grup.
- Pressió de grup i perills que comporta
- Tècniques assertives per fer front a la pressió de grup:
 - a. Aprendre a dir no
 - b. Disc ratllat
 - c. Per a tu... per a mi
 - d. Donar alternatives
- Estratègies que empren els pressionadors.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- *Role-playing* sobre les estratègies més efectives per resistir a la pressió de grup.
- Fitxa pels alumnes amb un resum de les principals estratègies de pressió de grup i de les estratègies assertives per fer-hi front.

Visionat de vídeos.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:




ELS PERILLS

En ocasions, per no sentir-nos sols o diferents, les persones ens adaptem al grup fent coses absurdes o que ens perjudiquen o que perjudiquen als altres.

Quan pot ser això un perill?

¿CEDIR I FER COM LA RESTA DECIDIR QUELCOM DIFERENT?



1r. PAREM

2n. PENSEM

3r. DECIDIM

tu
tries

TALLER: CONVIVÈNCIA I VALORS

Curs: 5è i 6è de Primària

Objectius del taller:

- Conèixer què són la convivència i els valors socials.
- Comprendre conceptes com amistat, cooperació, respecte i dignitat.
- Potenciar relacions socials saludables.
- Entendre la relació entre normes, llibertat i valors.
- Reflexionar sobre la convivència en grup i el concepte d'amistat.
- Detectar valors presents a la classe i aspectes a millorar.
- Fomentar la inclusió i el sentiment de pertinença de grup.
- Afavorir la cooperació entre companys.
- Fomentar la coneixença i el vincle entre els integrants de la classe.
- Potenciar la capacitat per resoldre conflictes.
- Fomentar l'autocontrol.

Continguts:

- Definició de convivència, valors socials, drets i exemples.
- Exemples de diferents tipus de normes dins l'escola i la comunitat .
- Piràmide del respecte.
- Autovaloració de la classe en quant a valors.
- Diferència entre company i amic.
- El treball cooperatiu i les seves avantatges.
- Tècniques d'autocontrol.
- Estratègies per fomentar la resolució de conflictes.
- Roda de les solucions.

Activitats i material complementari:


- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- Fitxa pels alumnes amb un resum de les principals estratègies d'autocontrol i resolució de conflictes.
- Dinàmica amb música: trobar interessos en comú amb els altres.
- Dinàmica: el joc dels sobres. Com trobar més ràpidament qui té el nostre nom.
- Visionat de vídeos.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

Paro, penso i actuo




Luz Roja:
ALTO. tranquilízate y piensa antes de actuar.

Luz Amarilla:
PIENSA soluciones y sus consecuencias.

Luz Verde:
ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

Seguir la tècnica del semàfor t'ajudarà a resoldre els conflictes de la millor manera



Aprende més coses, repartir esforços i anar més ràpid

Formar part d'un equip i fer pinya

Gràcies al treball cooperatiu puc...

Aconseguir reptes que semblaven impossibles

Identificar errors i comptar amb l'ajuda dels altres

TALLER: ENS ANEM FENT GRANS, VISCA!!! L'ADOLESCÈNCIA

Curs: 6è de Primària

Objectius del taller:

- Reflexionar sobre els conceptes d'adolescència i pubertat.
- Conèixer els canvis físics propis de la pubertat.
- Normalitzar les diferències individuals en el desenvolupament dels canvis físics.
- Conèixer els canvis psicològics propis a l'adolescència, en els sentiments, l'estat d'ànim i en la manera de pensar.
- Conèixer la relació entre els canvis emocionals i les noves maneres de pensar.
- Conèixer els canvis socials propis de l'adolescència.
- Identificar els estils comunicatius.
- Estimular un pensament crític davant la publicitat i les xarxes socials i com aquestes afecten a l'autoconcepte.

Continguts:

- Què és l'adolescència i què és la pubertat.
- Canvis físics propis de la pubertat, canvis cerebrals, canvis en els caràcters sexuals secundaris.
- Diferències individuals en el desenvolupament dels canvis físics.
- Principals canvis psicològics propis a l'adolescència, en els sentiments, estat d'ànim i en la manera de pensar.
- Triada cognitiva entre pensament, conducta i emoció.
- Com fer servir els diversos estils comunicatius per fer front a conflictes: comunicació assertiva, agressiva i passiva.
- Errors de pensaments de l'adolescència.
- Canvis socials de referència en l'adolescència.
- Influència de la publicitat i les xarxes socials en l'autoimatge i la manera de relacionar-se amb els altres.

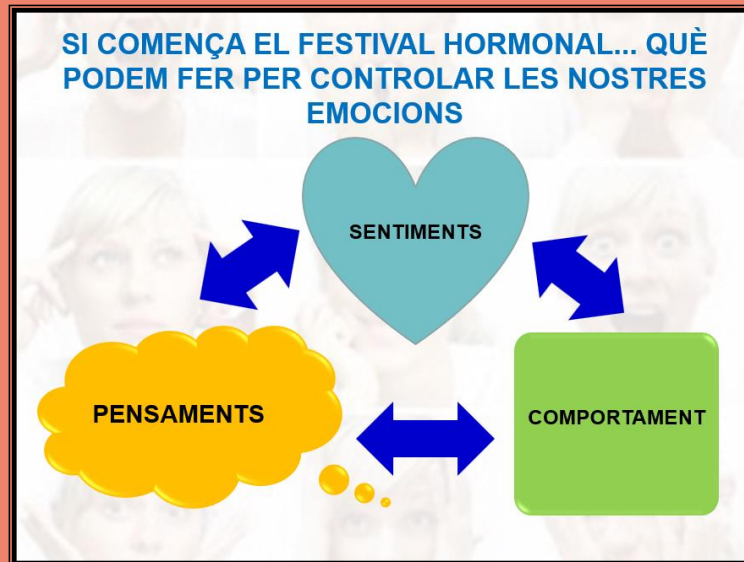
Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- Resolució de conflictes de relacions interpersonals en grup utilitzant un estil de comunicació assertiva.
- Fitxa pels alumnes amb un resum del contingut bàsic amb els canvis físics, psicològics i socials i els estils de comunicació treballats.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:



TALLER: JO, TU, NOSALTRES I ELS ALTRES: ASSETJAMENTS, MÒBILS I XARXES

Curs: 1r d'ESO

Objectius del taller:

- Oferir un espai de reflexió.
- Conèixer les característiques de les relacions socials, avantatges i riscos.
- Reflexionar sobre el paper de les noves tecnologies en les relacions socials.
- Conèixer i identificar el *bullying*: característiques i tipus.
- Identificar els responsables del *bullying*.
- Fomentar l'esperit crític.
- Diferenciar bromes de *bullying*.
- Identificar estratègies per aturar el *bullying*.
- Promoure relacions saludables entre els iguals.
- Aprendre tècniques i estratègies per reaccionar adequadament davant el *bullying*.

Continguts:

- Necessitats humanes bàsiques.
- Definició de *bullying*, característiques i tipus.
- Rols dins del *bullying*.
- Els paper de les xarxes socials.
- Diferència entre broma i assetjament.
- Efecte de l'espectador.
- Estratègies d'afrontament.
- La influència social i la pressió del grup d'iguals a l'adolescència.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- Visionat de vídeos.
- *Role-playing* de situacions quotidianes i ús d'estratègies efectives per solucionar-los.
- Fitxa pels alumnes amb un resum de les avantatges i perills de les xarxes socials i estratègies.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:



Prioritza parlar i relacionar-te amb les persones amb les que pots fer-ho en persona

Fes-te un criteri propi de quin contingut realment et fa sentir bé

Recorda que el que els altres publiquen a les xarxes són únicament els millors moments o moments irrealment

No et comparis ni facis coses que atempten contra tu mateix

Recorda que les xarxes socials són per gaudir



HI HA RISCOS?

Ús excessiu

Reptes virals

Avaluació constant

"Postureo" i comparacions



TALLER: DE LA FESTA AL RISC: ALCOHOL I TABAC

Curs: 1r d'ESO

Objectius del taller:

- Promoure hàbits i actituds saludables.
- Conèixer les actituds i coneixements de l'alumnat sobre el consum d'alcohol.
- Fomentar l'esperit crític.
- Conèixer els factors de risc i de protecció en relació al consum d'aquestes substàncies.
- Oferir un espai on poder abordar diferents tòpics i mites.
- Conèixer els efectes del consum.
- Fomentar actituds crítiques envers la publicitat i els factors de pressió social del consum d'alcohol i altres influències.
- Aprendre tècniques i estratègies d'assertivitat.

Continguts:

- Definició d'alcohol.
- Classificació de les drogues en base als criteris de l'Organització Mundial de la Salut.
- Efectes físics i psicològics del consum de tabac i alcohol.
- Factors de risc i factors protectors del consum.
- La influència dels mitjans de comunicació, les modes i el grup d'iguals en el consum d'alcohol.
- Diferència entre dades i mites.
- Tècniques d'assertivitat.
- Estils de comunicació assertiu, agressiu i passiu.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- *Role-playing* sobre les estratègies més efectives per resistir a la pressió de grup.
- Fitxa pels alumnes amb un resum de les principals estratègies de pressió de grup i de les estratègies assertives per fer-hi front.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

QUÈ ET SEMBLA UN BERENAR DE?



I A MÉS A MÉS....

ELS EFECTES DE L'ALCOHOL DEPENEN DE...



PES
EDAT
SEXE
COMBINACIÓ DE SUBSTÀNCIES
CHARACTERÍSTIQUES DE LA INGESTA
INGESTA DE MENJAR

TALLER: ESTIMEM EL NOSTRE COS

Curs: 2n d'ESO

Objectius del taller:

- Reflexionar sobre els conceptes d'autoestima i imatge corporal.
- Afavorir la presa de consciència sobre els canvis, temporals i culturals, en el model estètic.
- Reflexionar sobre la pressió externa sobre la imatge corporal i els medis.
- Conèixer els diferents tipus d'autoestima.
- Conèixer la relació entre la visió distorsionada del cos i la baixa autoestima.
- Reflexionar sobre com què és i com es forma la imatge corporal.
- Conèixer com afecten els pensaments, emocions i comportaments a la nostra imatge corporal.
- Reflexionar i crear debat sobre com afecten les xarxes socials a la nostra autoestima.
- Afavorir la consciència i utilització d'hàbits saludables i perjudicials que afavoreixin o perjudiquen l'autoestima i l'autoimatge.
- Reflexionar sobre com afecta l'obsessió pel cos prim en les relacions socials.
- Afavorir consciència i reflexió en el fet de com un patró de bellesa pot suposar un risc per a la salut.
- Reflexionar i debatre sobre el que ens fa únics i especials.

Continguts:

- Què és l'autoestima i la imatge corporal.
- Formació de l'autoestima i els seus components.
- Factors protectors.
- Com ens veuen els altres.
- Com ens afecten les xarxes socials a l'autoestima.
- Estratègies d'autocura.
- Evolució i història del model estètic.
- Model estètic actual, al S.XXI, en noies i en nois.
- Influència de la ciber-estètica en la imatge corporal.
- Model estètic al món (transcultural).
- Pressió social per un ideal de bellesa irreal.
- Bellesa natural versus bellesa artificial (filtres, maquillatge, retocs estètics).
- Som únics perquè som diferents.


Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- Visionat de vídeos.
- Fitxa pels alumnes amb un resum de les principals estratègies de pressió de grup i de les estratègies assertives per fer-hi front.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

 INSTITUT DE
PSICOLOGIA
FUNDACIÓ

FACTORS QUE ENS PROTEGEIXEN

- Personalitat saludable amb conductes saludables.
- Autocura del nostre cos
- Vigilància de la nostra salut
- Objectius vitals i il·lusions
- Compromís amb l'entorn
- Bones relacions familiars, inclosa la família d'origen i la parella.
- Xarxa social àmplia
- Autonomia personal
- Sentit crític

 INSTITUT DE
PSICOLOGIA
FUNDACIÓ

EL MODEL ESTÈTIC AL S.XXI



- Cossos molt musculosos
- Cossos poc musculosos
- Tupés
- Rapats
- Tatuatges
- Marques de roba

TALLER: I TU, COM VOLS VIURE? EL CÀNNABIS AVUI

Curs: 2n d'ESO

Objectius del taller:

- Afavorir el sentit crític sobre el consum del cànnabis
- Informar sobre el cànnabis i la repercussió cerebral que té a curt, mitjà i llarg termini.
- Fomentar estratègies de pressió de grup.
- Conèixer els factors que porten a l'experimentació i primers consums.
- Conèixer els factors de manteniment d'una addicció.
- Afavorir el coneixement dels riscos del consum de drogues.
- Saber com actuar davant d'un *blancazo*.
- Fomentar la resolució de conflictes i el maneig de la pressió de grup.
- Reflexionar sobre idees relacionades amb les drogues i la seva veracitat i falsedat.

Continguts:

- Definició de cànnabis.
- Conceptes de tolerància, dependència i abstinència.
- Patrons de consum.
- Interacció del cànnabis al SNC.
- Actuació davant de *blancazos*.
- Síndrome amotivacional.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: Ordinador i projector o pissarra digital amb àudio.
- Activitat individual reflexiva sobre els objectius personals a curt, mig i llarg termini i la influència negativa del consum del cànnabis en la consecució dels objectius personals.
- Activitat grupal destinada a identificar i repassar els factors de risc i factors protectors de l'addicció al cànnabis.
- Vídeo documental sobre el cànnabis i discussió posterior.
- En funció del grup i dinàmica del taller, *role-playing* per practicar novament les tècniques més eficients per respondre de manera assertiva a la pressió grupal.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:



PER QUÈ QUAN FUMO, NO TINC GANES DE FER RES? LA SÍNDROME AMOTIVACIONAL

Algunas áreas afectadas por el consumo de Cannabis

- Cerebelo
- Córtex prefrontal
- Córtex orbitofrontal
- Amígdala
- Hipocampo
- Área de Broca
- Área de Wernicke
- Área de Broca y Wernicke
- Área de Broca y Wernicke

! (Símbol d'avertiment)

TALLER: PARLEM DE SEXE I AFECTIVITAT

Curs: 3r d'ESO

Objectius del taller:

- Entendre les relacions sexuals dins del context de l'afectivitat i la comunicació.
- Potenciar actituds de respecte vers un mateix i els altres.
- Reconèixer diferents manifestacions sexuals, especialment les pròpies de l'adolescència.
- Conèixer els mètodes de prevenció adients per mantenir un bon estat de salut, evitar contagis i embarassos no desitjats.
- Informar sobre infeccions de transmissió sexual, formes de contagi i els seus efectes.
- Promoure hàbits i actituds saludables.
- Saber com actuar davant la sospita de contagi o d'embaràs.
- Aprendre a utilitzar el preservatiu.
- Prendre consciència dels valors que han de regir qualsevol relació afectiva.
- Fomentar les habilitats comunicatives necessàries per la defensa dels nostres drets.
- Prendre consciència dels valors que han de regir qualsevol relació afectiva.
- Reflexionar sobre el concepte de gènere i diferents orientacions sexuals.
- Analitzar les característiques d'una relació de parella saludable i d'una relació tòxica.
- Fomentar les habilitats comunicatives necessàries per la defensa dels nostres drets.

Continguts:

- Concepte de sexualitat i afectivitat.
- Principis claus en les relacions afectives.
- La masturbació, l'enamorament, el *petting* i les primeres vegades.
- Sexualitat responsable i mètodes anticonceptius.
- El preservatiu: conceptes claus i ús.
- Infeccions de transmissió sexual (ITS).
- Estratègies per defensar els nostres drets.
- L'enamorament i responsabilitat afectiva.
- Informació sobre centres de prevenció i control.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: ordinador amb projector o pissarra digital amb àudio.
- Necesser amb pròtesis de sexe masculí i femení, preservatius masculins per cada alumne i femenins per fer la dinàmica.
- Col·locació de preservatius.
- Activitat grupal per a treballar l'assertivitat i la resolució de problemes en les relacions afectives.
- *Role-playing* per fer front a les situacions en què es vulneren els drets personals en els context d'una relació afectiva.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

Característiques i condicions de les relacions afectives saludables

LLIURES

VOLUNTÀRIES

CONSENTIDES

RECÍPROQUES

RESPECTUOSES

RESPONSABLES



DES DE LES PRIMERES VEGADES: SEXE RESPONSABLE

De barrera (físics)



Químics



Quirúrgics:



NO PROTEGEIXEN DE LES ITS

TALLER: EL MÓN DE LES PARELLES

Curs: 4t d'ESO

Objectius del taller:

- Entendre les relacions sexuals dins del context de l'afectivitat i la comunicació.
- Potenciar actituds de respecte vers un mateix i els altres.
- Promoure hàbits i actituds saludables.
- Reflexionar sobre el paper de la parella en la salut mental.
- Prendre consciència dels valors que han de regir qualsevol relació afectiva.
- Reflexionar sobre el concepte de gènere i diferents orientacions sexuals.
- Analitzar les característiques d'una relació de parella saludable i d'una relació tòxica
- Fomentar les habilitats comunicatives necessàries per la defensa dels nostres drets.

Continguts:

- L' enamorament.
- Tipus de parella.
- Amor romàntic, poliamor i anarquia relacional
- Mites de l'amor romàntic
- Llibertat d'expressió i autodeterminació
- Concepte responsabilitat afectiva i relacions afectives saludables.
- Valors universals de parella saludable.
- Tècniques d'assertivitat per defensar els valors.
- Sexualitat responsable i mètodes anticonceptius.
- El preservatiu: conceptes claus i ús.
- Conèixer els mètodes de prevenció adients per mantenir un bon estat de salut, evitar contagis i embarassos no desitjats.
- Informar sobre infeccions de transmissió sexual, formes de contagi i els seus efectes.
- Informació sobre centres de prevenció i control.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: ordinador amb projector o pissarra digital amb àudio.
- Dinàmica individual en la que els alumnes diuen si estan d'acord o no vers idees de la parella.
- Dinàmica grupal en la que es presenten converses de *Whatsapp* amb situacions diferents entre parelles. Els alumnes han d'identificar els elements que atempten els seus valors. Es treballa la identificació del problema, les tècniques utilitzades per l'emissor i el receptor i la resolució.
- Activitat per grups en la qual han de llegir articles sobre diferents tipus de parelles, analitzar les característiques i compartir els resultats amb els companys.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

La llibertat és la capacitat per escollir de forma autònoma i personal quin estil de vida és **el millor per a mi** segons el meu sistema de valors i necessitats



Poder triar per mi mateix/a el camí que vull sense deixar-me influenciar pel què els altres esperen de mi ni per les modes de cada moment



TRIÏS L'OPCIÓ QUE TRIÏS, DESMONTA ELS MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC



"La princesa espera a que arribi el seu príncep blau i la rescati"

La princesa no necessita a ningú que la salvi o li doni sentit a la seva vida

"Tan debò pugui trobar la meva mitja taronja"

No existeix una única persona candidatada a ser la meva parella. Hi han moltes

"Si és amor de veritat, serà etern"

Es pot haver estimat molt a algú i que l'amor s'acabi i no passa res

TALLER: ADDICIONS

Curs: 1r de BATXILLERAT

Objectius del taller:

- Contribuir a crear sentit crític i actitud crítica sobre les addiccions.
- Reflexionar i donar eines per fer front en cas que es trobin amb alguna addicció.
- Informar sobre conceptes que influeixen en el risc a desenvolupar addiccions.
- Conèixer els factors que porten a l'experimentació i primers consums.
- Conèixer els factors de manteniment d'una addicció.
- Afavorir el coneixement dels riscos del consum de drogues.
- Saber com actuar davant un coma etílic i d'un *blancazo*.
- Fomentar l'argumentació i debat entorn a les drogues, les xarxes socials, el joc *online* i els seu us en situacions de lleure.
- Fomentar la resolució de conflictes i el maneig de la pressió de grup.
- Reflexionar sobre idees relacionades amb les drogues i la seva veracitat i falsedat.

Continguts:

- Què és una addicció i exemples d'addiccions.
- Diferència entre addiccions a substàncies, comportamentals i relacionals.
- Tipus de substàncies (depressores, estimulants i pertorbadores).
- Substàncies depressores: alcohol, marihuana, heroïna.
- Substàncies estimulants: tabac, cocaïna i amfetamines.
- Substàncies pertorbadores: LSD, bolets al·lucinògens.
- Tolerància, dependència i síndrome d'abstinència.
- Risc d'addicció: triangle substància, persona i entorn.
- Escalada de consum: de les drogues legals a les il·legals.
- Variables que els experts consideren fonamentals en la prevenció.
- Senyals d'alarma que indiquen que l'hàbit s'està convertint en una addicció.
- Què fer davant un coma etílic i d'un *blancazo*.
- Tècniques d'assertivitat.

Activitats i material complementari:

- Presentació en format *PowerPoint*. Material necessari: ordinador amb projector o pissarra digital amb àudio.
- Activitat grupal en què han de discutir frases relacionades amb situacions vinculades a les drogues i als joves i defensar pros i contres.
- Activitat de debat en la qual es presenten "cartes de joc" amb frases relacionades amb les addiccions i els joves han de posicionar-se i refutar, si escau.
- Dinàmica grupal en què han de resoldre situacions socials d'adolescents dient què farien per tal de solucionar-la i després reflexionar de qui seria la responsabilitat si la situació no es soluciona.
- Activitat de "mite o realitat" amb contingut relacionat d'addiccions.

Temporalització:

Duració del taller: 2 hores.

Alguns exemples de les diapositives que formen part d'aquest taller:

SUBSTÀNCIES



Depressores

- Relaxació
- Sedació
- Somnolència
- Son
- Anestèsia
- Coma



Estimulants

- Eufòria
- Augment energia
- Elevada activitat motriu
- Disminució de la son, de la gana i de la fatiga



Perturbadores

- Al·lucinògens
- Alteren l'estat de la consciència
- Alteren la percepció de la realitat:
 - Il·lusions
 - Al·lucinacions

EXEMPLES D'ADDICCIONS



Els tallers es realitzen per professionals de la salut especialitzats en prevenció i promoció de la salut. Tots ells tenen una duració de 2 hores i un cost per cada taller de 250€.

DADES DE CONTACTE:

FUNDACIÓ ISNTITUT DE PSICOLOGIA

Av. República Argentina 182, Baixos

08023 Barcelona

Tel: 92541916

institut@institutpsicologia.cat