

El cas de la nit abans de l'examen: distingir nervis normals d'ansietat que demana ajuda

Estudi de cas sobre salut mental adolescent. A partir de la història de Marta, l'alumnat aprèn a diferenciar els nervis funcionals del malestar que ja interferix en la vida, identifica senyals d'alarma i coneix els recursos d'ajuda reals i gratuïts disponibles a Espanya.

DURADA

55 min · 1 sessió

AGRUPAMENT

grups xicotets (3-4) + posada en comú

UNITAT 2

Emocions, autoestima i salut mental

MATERIALS

- Fitxa del cas impresa (una per grup, inclosa davall)
- Semàfor de senyals en A4 (verd/ambre/roig, inclòs davall)
- Cartell visible amb els recursos d'ajuda: línia 024, telèfon ANAR 900 20 20 10, orientació del centre
- Pissarra per a la posada en comú

ENCAIX CURRICULAR · Sabers A.3, A.4, A.5 · Comp. específiques CE2 · Comp. clau CPSAA, CC, CCL

Plantejament

Estar nerviós abans d'un examen és normal i fins i tot útil: una activació moderada millora el rendiment. El problema apareix quan el malestar es torna constant, desproporcionat i comença a impedir dormir, menjar o gaudir. Saber on està eixa frontera és una competència de salut mental bàsica, i este cas la treballa amb cura i sense dramatitzar.

L'objectiu no és convertir ningú en psicòleg, sinó que l'alumnat sàpiga **distingir allò normal del que demana ajuda** i, sobretot, que **sàpiga a qui acudir**. Treballem amb un personatge fictici perquè ningú haja d'exposar la seua pròpia experiència.

Demandar ajuda quan alguna cosa ens supera no és debilitat: és exactament el mateix que anar al metge quan fa mal una cama. La salut mental és salut.

Objectius didàctics

- Diferenciar l'activació normal (nervis funcionals) del malestar que interferix en la vida diària.
- Reconèixer senyals d'alarma en salut mental adolescent de forma serena i sense etiquetar.
- Conèixer els recursos d'ajuda reals, gratuïts i confidencials disponibles a Espanya.
- Practicar com s'acompanya un company que ho està passant malament sense substituir un professional.

El cas (fotocopiable)

Marta, 16 anys, 4t ESO.

Marta sempre s'ha posat nerviosa abans dels exàmens. Li suen les mans, li costa començar i després se li passa. Això li ha ocorregut tota la vida i aprova sense problemes.

Però este trimestre alguna cosa és distinta. Porta tres setmanes dormint malament quasi totes les nits. Ha perdut la gana, ha deixat de quedar amb les seues amigues «perquè no li ve de gust res» i pels matins li costa moltíssim alçar-se. Una vesprada li diu a la seua cosina que «tot li és igual» i que «no li ve sentit a estudiar per a això». No és només l'examen del dijous: és una sensació que no se'n va.

Semàfor de senyals

VERD · activació normal i passatgera

- Nervis el dia abans que es passen en començar.
- Suor de mans, "papallones", pensar molt en l'examen.
- Després de l'examen, la tensió baixa.

AMBRE · convé parlar-ne amb algú de confiança

- El malestar dura setmanes, no hores.
- Costa dormir o concentrar-se de forma repetida.
- S'eviten plans que abans agradaven.

ROIG · demana ajuda professional ja

- "Tot m'és igual", "no li veig sentit a res".
 - Canvis forts i sostinguts en son i gana.
 - Aïllament marcat, desesperança, idees de fer-se mal.
- Recursos: línia 024 · ANAR 900 20 20 10 · orientació del centre

Passos

- 1. Lectura del cas (8 min).** En grups xicotets, llegixen la història de Marta i subratllen tots els senyals que detecten, sense classificar-los encara.
- 2. Classificació amb el semàfor (12 min).** El grup col·loca cada senyal de Marta en verd, ambre o roig. Tasca clau: distingir allò que per a Marta és de tota la vida (nervis pre-examen) d'allò nou d'este trimestre (son, gana, aïllament, «tot m'és igual»).
- 3. Diagnòstic de situació (10 min).** Està Marta només nerviosa per un examen o hi ha alguna cosa més? El grup argumenta la seua conclusió per escrit. Es busca que vegem que el problema **no és l'examen**, sinó un malestar sostingut que l'examen només destapa.
- 4. Què faria un bon amic? (12 min).** Si fórem la cosina de Marta, què hauríem de fer i què NO hauríem de fer? El grup elabora dos llistes: fer (escoltar sense jutjar, acompanyar-la a parlar amb un adult de confiança, recordar-li els recursos) i no fer (llevar-li importància, prometre secret absolut si hi ha risc, fer de psicòleg).
- 5. Posada en comú i recursos (13 min).** Cada grup comparteix la seua conclusió. El professor tanca reforçant amb calma els recursos del cartell, deixant clar que són gratuïts, confidencials i atesos per professionals, i que l'orientació del centre és la primera porta més pròxima.

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Detecció de senyals	Identifica els senyals del cas sense inventar ni exagerar	25 %
Ús del semàfor	Classifica correctament allò normal, allò d'ambre i allò d'alarma	30 %
Diagnòstic de situació	Comprén que el problema és sostingut i no es redueix a l'examen	25 %
Acompanyament responsable	Distingix ajudar de fer de professional; coneix els recursos	20 %

Per al docent

Esta activitat toca un tema sensible. Tres cauteles importants:

- **Enquadrament serè, no alarmista.** L'objectiu és normalitzar demanar ajuda, no espantar. Evita el to dramàtic.
- **Tin preparada la derivació.** Si durant l'activitat un alumne s'identifica massa o mostra malestar, avisa el Departament d'Orientació. És allò correcte i allò que l'activitat ensenya a fer.
- **Recorda el 024.** La línia 024 d'atenció a la conducta suïcida és gratuïta, 24 hores i confidencial. Que l'alumnat sàpiga que existix ja és un resultat valuós de la sessió.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE