

# Maduració del cervell i salut mental

Formació  
13 / 11 / 2023

A càrrec d'Elisabet Vilella

## PUNT DE PARTIDA

Algunes malalties mentals sembla que tenen l'origen en coses que han passat a la infància o a l'adolescència.

Quines coses?  
Com afecten?  
Les podem prevenir?

## L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA...

És molt important en el desenvolupament maduratiu del cervell a l'hora de prevenir el desenvolupament de malalties mentals.

La persona és molt sensible a tot allò que li passa, i amb situacions d'estrès i malestar emocional, la predisposa a tenir problemes de salut mental en el futur.

## LLISTAT D'ADVERSITATS EN LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA "ESCALA MACE"

- Presenciar violència entre els pares
- Negligència emocional: Pares absents
- Abús sexual
- Assetjament escolar físic
- Abús emocional no verbal per part dels pares
- Presenciar violència als germans per part de pares
- Assetjament escolar emocional

## FOMENTAR ELS FACTORS PROTECTORS COM:

- a. Anys d'estudis. Estudiar ajuda a mantenir el cervell en bona salut.
- b. Rebre afecte per part de referents propers (vinclle positiu).
- c. Acompanyament emocional per part del docent

## CONSELLS PELS DOCENTS

- Importància de l'acompanyament positiu per part dels docents a l'alumnat. Especialment, quan es detecten situacions d'assetjament o quan es tenen dubtes que es pugui donar en un grup.
- Cal actuar ràpidament per no deixar que les situacions perjudicials s'allarguin.
- No es tracta de sobreprotegir, no hem de posar els nens en una bombolla. Hem d'acompanyar perquè aprenguin a resoldre i superar els problemes per ser autònoms.
- Proporcionar als infants i adolescents una bona educació i cura, en entorns amables i relaxats amb estima.

Comissió CAT  
INSTITUT NARCÍS OLLER