

Programa Henka – Escoles Resilients: fomentant la criança resilient en les famílies

SESSIÓ A FAMÍLIES



Índex de continguts

1. La salut mental a l'adolescència
2. El programa Henka
3. L'adolescència i la resiliència
4. El vincle com a base de la resiliència familiar
5. Com fomentar la resiliència familiar
6. Recursos



1. La salut mental a l'adolescència

Salut mental a l'adolescència



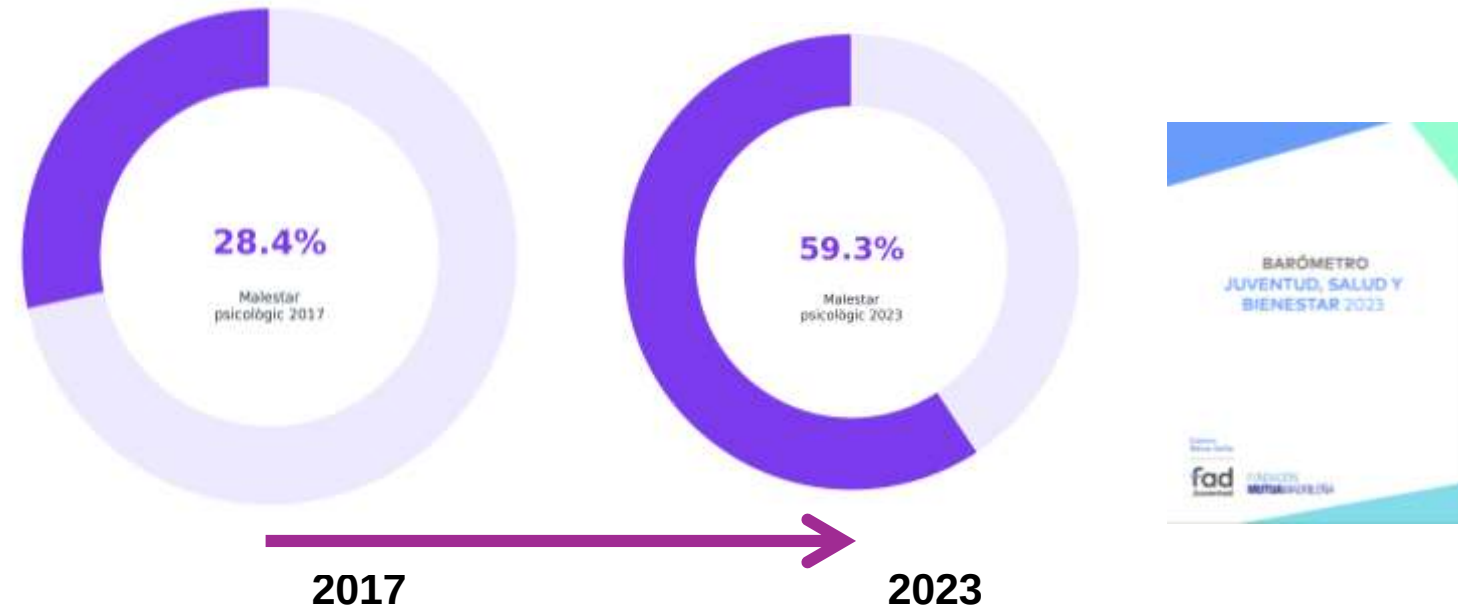
DEBAT:

Els adolescents, estan pitjor ara que abans?

D'on prové la necessitat del programa?

Segons el **Baròmetre Joventut, Salut i Benestar (2023)**:

Les dades



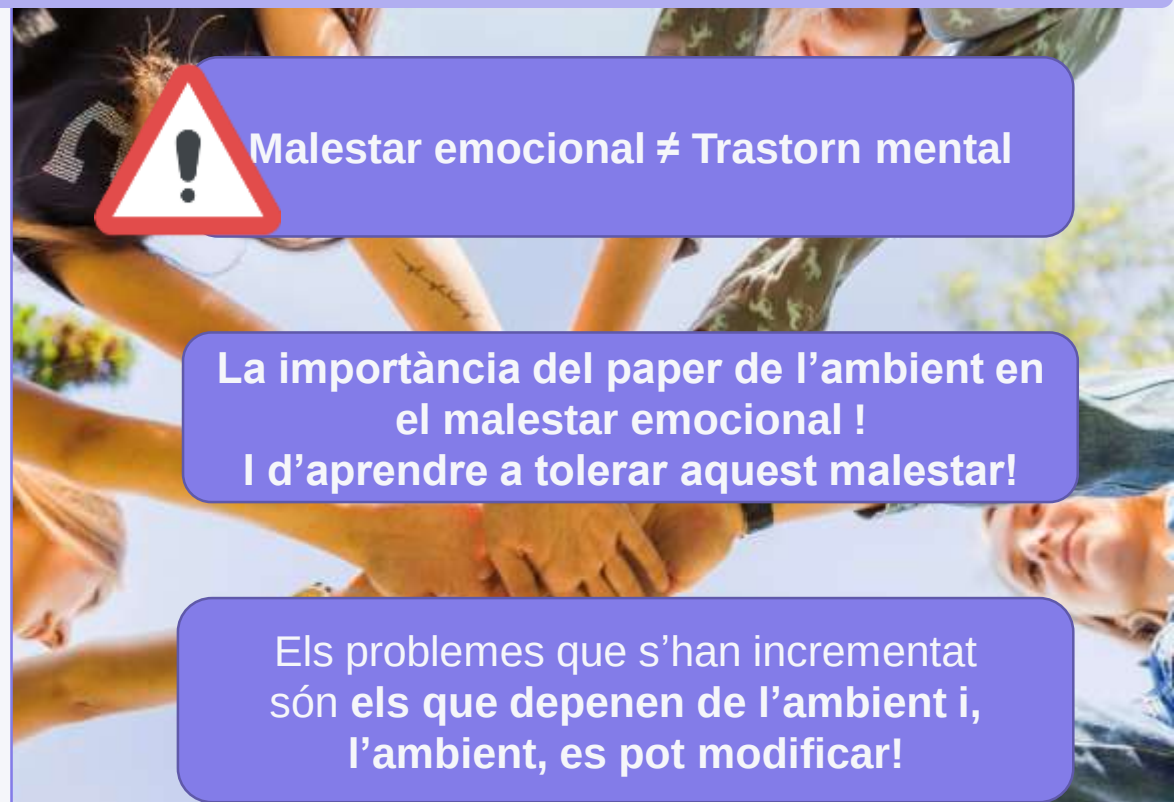
40% de joves amb símptomes freqüents: falta d'energia, tristesa, ansietat, problemes de concentració, dificultats per dormir, etc.

Context social actual

S'ha incrementat la demanda per malestar emocional en adolescents, però ...

La importància d'una visió: no catastrofista sinó optimista

- ✓ **75%** dels problemes de salut mental comencen <18 anys.
- ✓ **Es detecten abans els problemes** (programes de detecció precoç).
- ✓ **La societat (i famílies) estan més alfabetitzades** i alerta vers els problemes de salut mental.
- ✓ **Les noves generacions estan més conscienciades** amb la salut mental i més predisposada a cuidar-la.
- ✓ **Les institucions inverteixen més recursos.**



L'antídot dels problemes de salut mental

Segons l'OMS i altres organismes internacionals, el desenvolupament de programes de prevenció, enfortint els factors de protecció, en els i les adolescents és considerat per molts experts com l'antídot de l'epidèmia dels problemes de salut mental en la societat actual.

2. El programa Henka

HENKA

behenka.org

Què significa aquesta paraula?



変
化

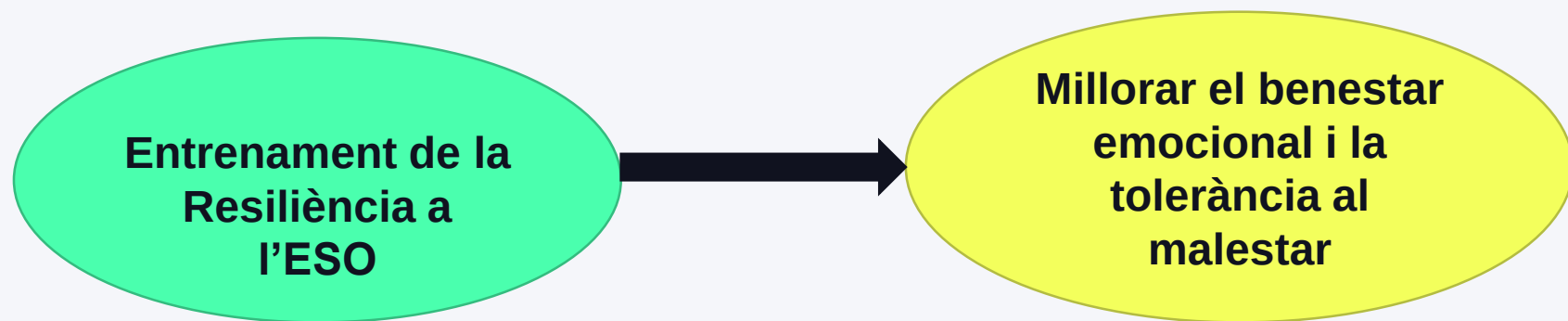
HENKA, paraula japonesa que significa:

"procés de transformació personal, sense possibilitat de retorn a l'estat inicial"



L'objectiu del programa Henka

Incrementar la resiliència dels joves adolescents com a **eina de millora** del benestar emocional (i la **salut mental**), intervenint amb els mateixos **adolescents, famílies i centres educatius** (el seu **entorn**).





El programa Henka al centre educatiu

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA



**1r cicle d'ESO
1r i 2n**

- **RESILIÈNCIA INDIVIDUAL**
- Entrenament d'habilitats socioemocionals

**2n cicle d'ESO
3r i 4t**

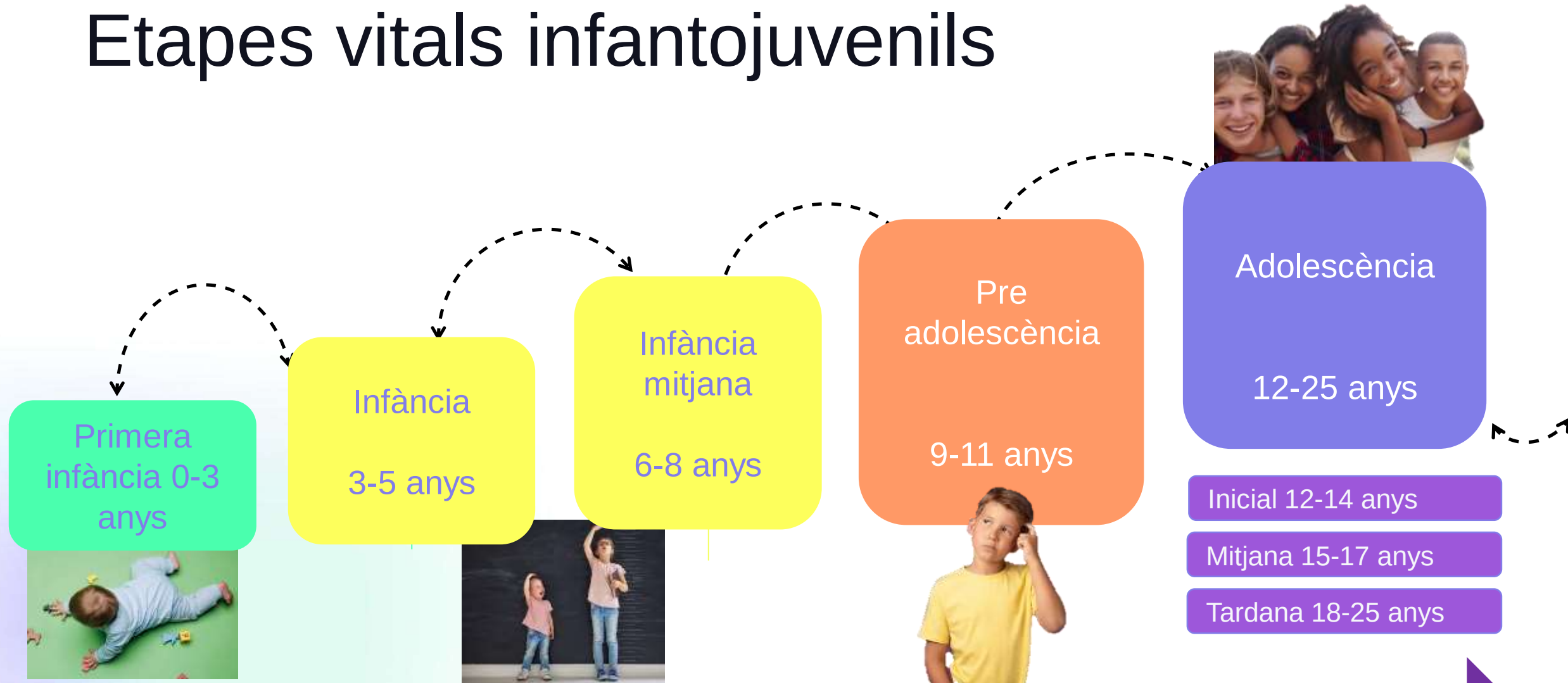
- **RESILIÈNCIA ESCOLAR**
- Promoció de la resiliència escolar del centre

**FAMÍLIES DE TOTA
L'ETAPA D'ESO**

- **RESILIÈNCIA FAMILIAR**
- Xerrada per a les famílies de l'ESO

3. L'adolescència i la resiliència

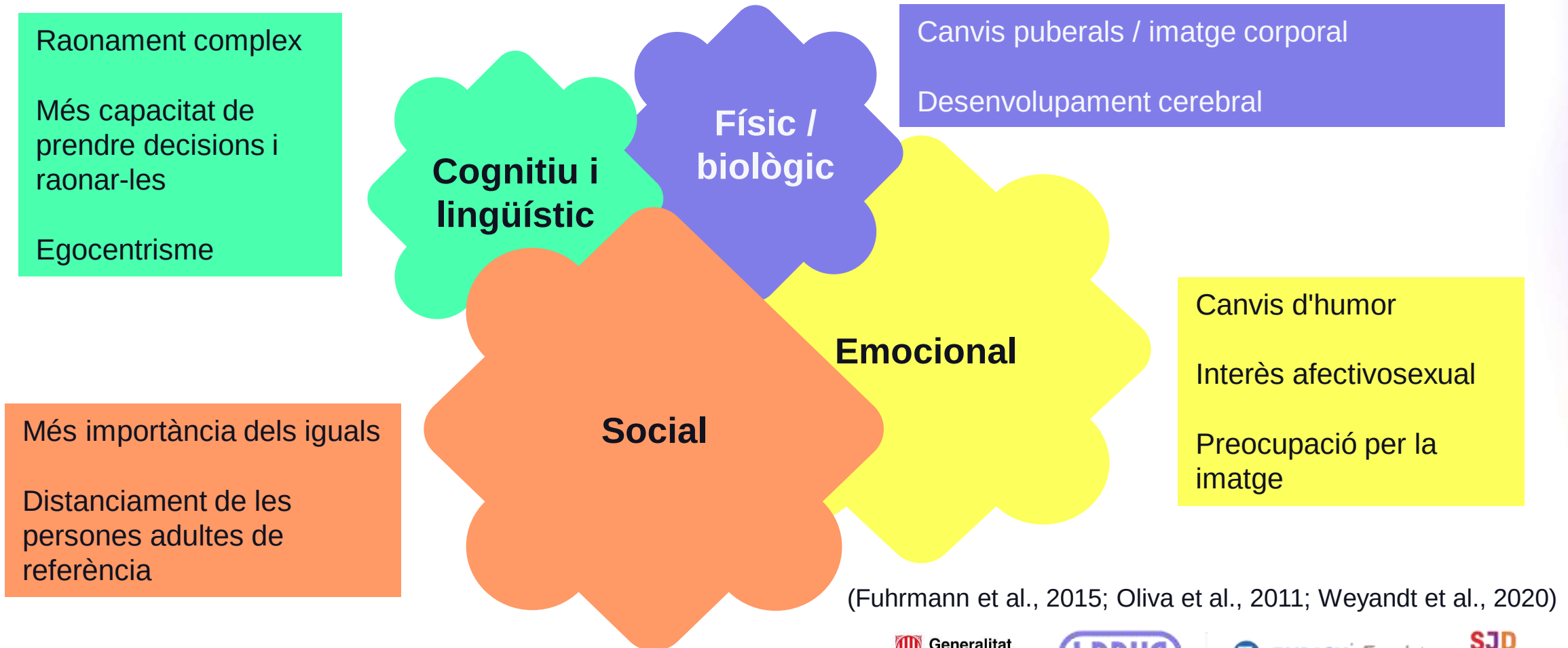
Etapes vitals infantojuvenils



Entrenament d'habilitats socioemocionals: a CASA i al CENTRE EDUCATIU!

L'adolescència: etapa de crisi evolutiva

Etapa específica de canvis, reptes i oportunitats



Adolescència: període d'oportunitats



L'adolescència és:

**Un període de gran
VULNERABILITAT**



**i alhora un període molt sensible a
l'APRENTATGE**



La resiliència individual

La resiliència és la capacitat...

D
i
f
i
c
u
l
t
a
t

- Adaptar-se a situacions noves o difícils.
- D'afrontar els esdeveniments negatius/desagradables de la vida.
- Persistir davant l'adversitat.
- De recuperació/transformació després d'un esdeveniment traumàtic o estressant

Factor protector dels problemes de salut mental

La resiliència és sistèmica



La resiliència familiar

La **resiliència familiar** és la capacitat d'una família per **afrontar moments difícils, adaptar-se junts i sortir enfortits** sense perdre els llaços que els uneixen.

No es tracta de famílies “perfectes”, sinó de famílies que:

- es recolzen mútuament
- es comuniquen amb respecte
- saben demanar ajuda
- troben sentit en allò que viuen
- s'adapten i reorganitzen

En el dia a dia, no només en les dificultats!

A través de petits moments de connexió, gestos de cura i presència.

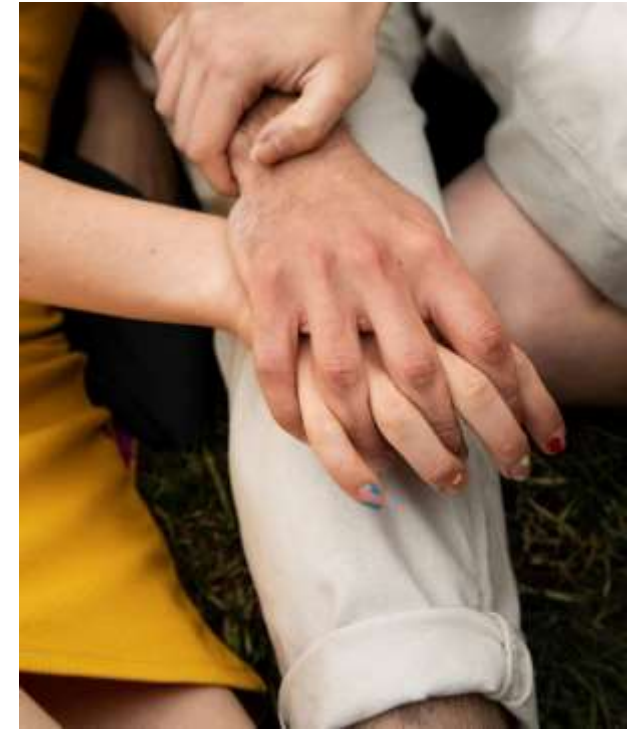


*"Una família resilient no és la que cau,
sinó la que s'aixeca unida"*

4. El vincle com a base de la resiliència familiar

Què és el vincle afectiu

- És la **connexió emocional profunda i estable** que es forma entre una persona cuidadora i el nen/a o adolescent.
- Es construeix a través de la **presència, sensibilitat, escolta i resposta coherent** a les necessitats emocionals.
- És la base de l'**aferrament segur**, que permet al nen/a o adolescent explorar el món amb confiança i acudir a l'adult quan necessita protecció, consol o regulació.



Per què és essencial per a la resiliència

El vincle

Coixí emocional
Esmorteix l'estrès i
adversitat.

**Determinació de
l'impacte**
No és només el fet,
és qui acompanya.

**Canal
d'autoregulació**
Ajuda a calmar-se,
posar paraules i
confiar.

Modelatge
Un adult regulat
ensenya a gestionar
emocions
desagradables.



Vincle → més resiliència: el suport sostingut transforma la crisi en aprenentatge.

"Els adolescents no necessiten pares perfectes, sinó adults que els vegin, els escoltin i els continguin"

5. Com fomentar la resiliència familiar

Pràctiques resilients: algunes orientacions des de la Disciplina Positiva

EXERCICI

Característiques personals	Habilitats per a la vida	Actualitat Què podem fer?

EXERCICI

Característiques personals	Habilitats per a la vida	Actualitat Què podem fer?
És una persona empàtica amb les altres persones.	Empatia. Escolta activa.	Donar exemple, validar les emocions, fomentar el treball cooperatiu, etc.
Sap gestionar els conflictes.	Resolució de problemes. Assertivitat.	Practicar el <i>mindfulness</i> , ensenyar a expressar-se amb respecte i de manera assertiva, etc.
Etc.		

Pràctiques resilients

Des de la Disciplina Positiva

Tenir cura del vincle en el dia a dia

- Presència i acompanyament
- Temps especial cada dia sense pantalles
- Donar espai perquè comparteixin emocions, vivències, interessos
- Agrair-los els seus gestos
- Mostrar afecte fins i tot davant de desacords o conflictes



Pràctiques resilients

Des de la Disciplina Positiva

Oferir rutines flexibles i estructura: seguretat sense rigidesa

- Establir rutines bàsiques: horaris, tasques, son, etc.
- Avisar amb temps quan alguna cosa canviarà
- Ser coherents amb allò establert
- Permetre espais de negociació
- Gestionar l'equilibri: autonomia vs. supervisió/límits



Pràctiques resilientes

Des de la Disciplina Positiva

No sobrevalorar els assoliments ni els èxits: valorar el procés i l'esforç

- Estimular, animar, encoratjar i donar suport
- Validar els errors com a part del camí
- Evitar comparar
- No fer servir frases d'exigència
- Transmetre el valor personal independent al rendiment
- Valorar l'esforç



Pràctiques resilients

Des de la Disciplina Positiva

Educar amb amabilitat i fermesa, no càstigs

- Corregir amb respecte, no amb humiliació
- Establir límits clars sense cridar
- Anomenar la conducta sense etiquetar la persona
- Aplicar conseqüències lògiques (no càstigs)
- Usar el temps fora positiu com a pausa, no com a càstig (objectiu = calmar-se i no fer-se mal)
- Evitar amenaces i xantatges
- Prevenir enlloc de reaccionar

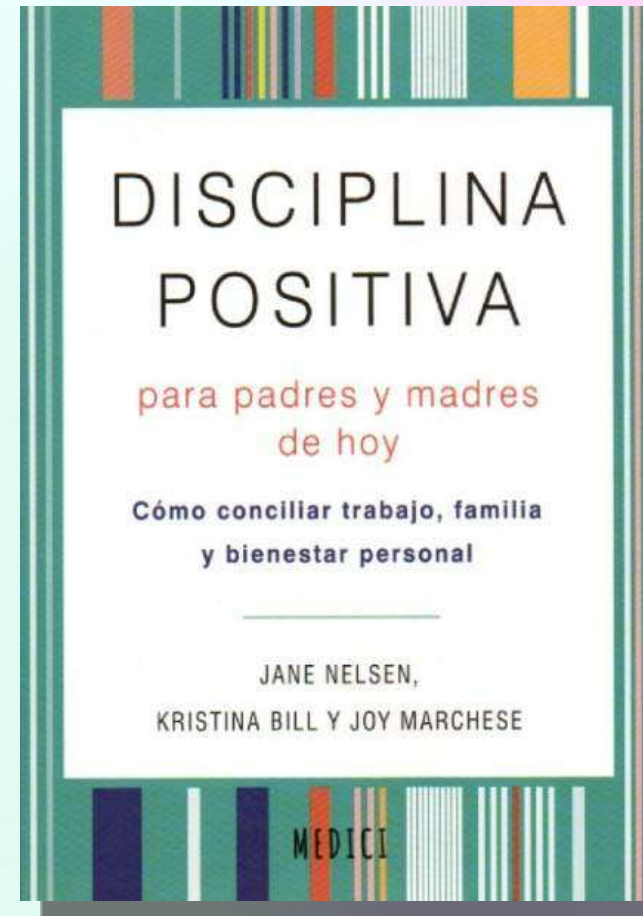


Exemples

×	✓
"Quantes vegades t'he de dir que recullis la teva habitació? Sempre igual!"	"Veig que l'habitació està desordenada. Què et sembla si acordem un moment per recollir-la?"
"No tens cap responsabilitat! Si segueixes així, et quedes sense mòbil."	"Entenc que estàs cansat, però és important que compleixis amb les teves responsabilitats. Com ens podem organitzar perquè et sigui més fàcil?"
"No em contestis així! Ets un maleducat."	"Sembla que estàs enfadada. Vols parlar del que et preocupa quan estiguis més tranquil·la?"

6. Recursos

Recursos



Recursos

EL PODER DE LA PRESENCIA

CÓMO LA PRESENCIA DE LOS PADRES MOLDEA
EL CEREBRO DE LOS HIJOS Y CONFIGURA
LAS PERSONAS QUE LLEGARÁN A SER



DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

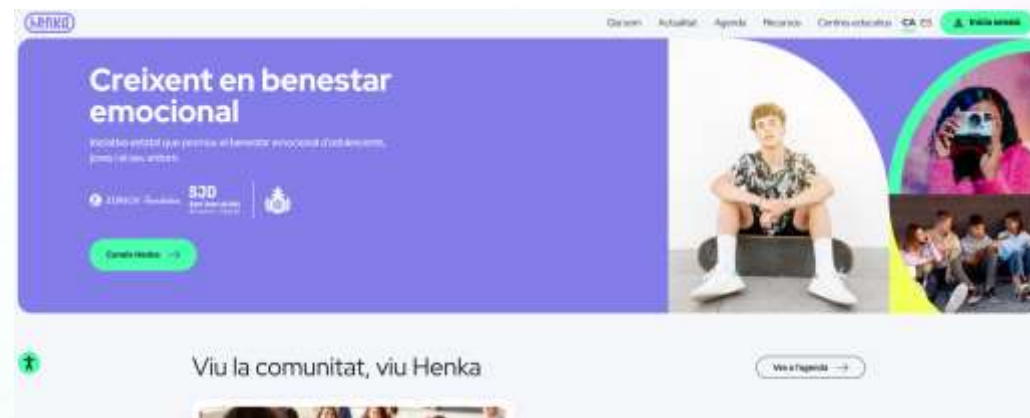
DE LOS AUTORES DEL BESTSELLER *EL CEREBRO DEL NIÑO*

ALBA

Recomanació (4S)

- To be **SEEN**
Vist, tingut en compte, validat
- To be **SAFE**
Límits i afecte = protecció
- To be **SOOTHED**
Connexió, corregulació
- To feel **SECURE**
Incondicionalitat

Recursos



[behenka.org](https://www.behenka.org)



Plataforma Henka **behenka.org**

Recursos:

- L'adolescència i la salut emocional: eines per a les famílies

<https://www.behenka.org/ca/recursos/ladolescencia-salut-emocional-eines-families>

Plataforma SOM:



Recursos

Webinars

Parentalitat positiva: Què és i como practicar-la
Marta Pardo (Àrea de Salut Mental de l'Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona)



A screenshot of a website page for a webinar. At the top, there is a navigation bar with links: QUI SOM, CONSELLS DE SALUT, MALALTIES I TRACTAMENTS, PER AL CUIDADOR, OBSERVATORI FAROS, ACTIVITATS, and a search icon. Below the navigation bar, the page title is 'Curs > Parentalitat Positiva: Què És I Com Practicar-L...'. To the left of the text is a small image of a woman and a child. To the right, there are icons for a heart, a list, and a share icon. Below these are icons for a laptop and a clock, with the text 'Webinar (o seminari web)' and '1 hora'. The word 'Online' is written in pink. The main title of the webinar is 'Parentalitat positiva: què és i com practicar-la? Estratègies per a la criança en positiu de nens, nenes i adolescents'. Below the title is the word 'Descripció' and a paragraph of text: 'La manera com ens relacionem i comuniquem amb els nostres fills és clau per establir una relació positiva i influir en el seu desenvolupament.'

Recursos

Webinars

Benestar emocional en l'adolescència: com fomentar la resiliència

Leire Vázquez (Àrea de Salut Mental de l'Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona)



Moltes gràcies!



- Torn de preguntes -

behenka.org

Barcelona 2025 © Henka - Creixent en benestar emocional. Hospital Sant Joan de Déu

Tots els drets queden reservats. No es permet cap forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació de l'obra Henka - Creixent en benestar emocional sense l'autorització prèvia, per escrit, de l'HSJD. Per això, els materials de Henka - Creixent en benestar emocional no podran ser reproduïts ni transmesos, íntegrament o en part, per cap procediment electrònic, mecànic, magnètic o per sistemes d'emmagatzematge i recuperació informàtics, ni qualsevol altre mitjà, quedant-ne prohibits el lloguer, venda o qualsevol altra cessió d'ús de l'exemplar.





Creixent en
benestar
emocional



ZURICH[®] *Foundation*

SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital

