



Salut mental i benestar

Pau Casals va ser una persona que va dur sobre les seves espatlles el pes, amb forma d'autoexigència, de ser un dels millors músics, compositors i intèrprets del segle xx. Coneixia la pressió, però també el poder curador de l'art i el benestar que produeix la música en les persones. Als setze anys, va patir una crisi: se sentia incompatible amb el món que l'envoltava... I gràcies al poder curatiu de la música va poder continuar la seva carrera.

Pau Casals va ser un músic excepcional i també una activista. Us convidem, tot inspirant-vos en el seu exemple, a fer un pas endavant i dissenyar una acció artística amb un impacte positiu.

«Com en tots els moments difícils de la meua vida, la música em va salvar. Però no em refereixo als concerts, sinó a la música com una força interior que m'ha sostingut, m'ha consolat m'ha animat... La música que dia i nit "canta" dintre meu.»

Pau Casals

INVESTIGUEM

OBJECTIU:

Entendre el problema que voleu abordar.

EINES RECOMANADES:

Diaris, articles, biblioteques, internet o entrevistes amb experts.

En aquesta sessió, reflexionarem sobre la importància de la salut mental en el benestar de les persones. Pau Casals creia que cada individu té un potencial únic, però per assolir-lo cal cuidar-nos tant a nosaltres mateixos com als altres. La salut mental, tot i ser fonamental, sovint no rep l'atenció que mereix. Casals patia per la pressió de ser «el millor» i trobava en la música un refugi i un altaveu per a les

seves emocions. L'art, especialment la música, ens ajuda a expressar i gestionar les nostres emocions, essent un suport essencial per al benestar personal.

Abans de passar directament a l'acció, primer cal dedicar temps a investigar a fons la causa. Aquesta base sòlida us ajudarà a articular millor el missatge i a entendre l'abast del moviment.

QUÈ SÓN ELS TRASTORNS MENTALS?

Els trastorns mentals són condicions que poden afectar temporalment la capacitat per gestionar la vida diària. Aquestes condicions poden alterar el pensament, l'estat d'ànim o el comportament, sovint de manera invisible als altres. Però, a diferència d'altres problemes de salut mental més greus, com la discapacitat psíquica o la demència, no deterioren permanentment les facultats mentals. És important recordar que la recuperació és possible, ja que amb el tractament adequat moltes persones poden dur una vida completament normal.

De fet, els problemes de salut mental són més comuns del que sovint es pensa: les dades indiquen que una de cada quatre persones experimentarà problemes de salut mental al llarg de la seva vida. Per això, la preocupació per les condicions com l'ansietat, la depressió i l'estrès, així com per l'accés a serveis de salut mental adequats, ha augmentat considerablement en els darrers anys.

Per aquest motiu, ens preguntem:

QUINS SÓN ELS COMPONENTS CLAU DE LA SALUT MENTAL I EL BENESTAR?

- **Accés a serveis de salut mental:** Totes les persones han de tenir accés a serveis de salut mental adequats, que incloguin diagnòstic, tractament i suport. Això implica tenir serveis accessibles econòmicament i geogràficament, així com professionals formats i recursos suficients.
 - + Per saber-ne més pots llegir «40 dies d'espera per una visita preferent de salut mental: “Fas el que pots”». RAC1, 6 de març de 2023.
- **Protecció contra la discriminació:** Les persones amb condicions de salut mental no han de ser víctimes de discriminació ni estigmatització. Segons Obertament, un 80,1% de les persones amb un problema de salut mental a Catalunya ha patit discriminació i estigma.
 - + Per saber-ne més pots llegir «Salut mental al món laboral: un estigma per reduir». Diari Ara, 9 d'octubre de 2023.

- **Suport i rehabilitació:** És essencial proporcionar suport adequat i programes de rehabilitació per ajudar les persones a gestionar les seves condicions de salut mental i reintegrar-se a la vida social i laboral. Això pot incloure teràpia, medicació, grups de suport i altres recursos que ajudin a la recuperació.
 - + Per saber-ne més pots llegir «El model de suport a la salut mental dels joves de la Segarra s'estendrà a tot el país». El Punt Avui, 20 de maig de 2024.
- **Educació i conscienciació:** Promoure la conscienciació i l'educació sobre la salut mental és clau per reduir l'estigma associat a les condicions mentals i per fomentar una comprensió més profunda de l'impacte que té. Això contribueix a una societat més informada i empàtica.
 - + Per saber-ne més pots llegir «Parar por salud mental no es quedarse atrás: así lo demuestra Simone Biles». Código Nuevo, 5 d'agost d e 2024.

QUÈ EN SABEM.

Ara que ja hem investigat una mica sobre el tema podem començar a fer un esbós de la causa o causes del nostre activisme.

CONEIXEU CAP CAS CONCRET DE VULNERACIÓ DE L'ACCÉS A LA SALUT MENTAL, DE PROJECTE DE SENSIBILITZACIÓ I EDUCACIÓ O EXEMPLES D'ARTISTES I ESPORTISTES QUE HAGIN TINGUT PROBLEMES DE SALUT MENTAL?

Llista de casos concrets que conegueu:

Recordeu bé aquesta llista perquè continuarem treballant a l'entorn de la salut mental durant la sessió següent.

ACTIVITAT 2: EL MUSEU PAU CASALS

El Museu Pau Casals està ubicat a la casa d'estiueig que Pau Casals es va fer construir a la platja de Sant Salvador, al municipi del Vendrell. Malauradament, no en va poder gaudir durant bona part de la seva vida.

Visiteu el web següent i responeu:

<https://paucasalseduca.org/coneix-pau-casals/#prev>

Quin any va iniciar el seu exili Pau Casals?

Quan va tornar a Catalunya?

Si voleu descobrir més coses sobre aquest músic i humanista us convidem a visitar el primer enllaç que trobareu a les fonts d'informació.

POSEM LES BASES

OBJECTIU:

Definir els valors i objectius d'una acció o obra artística que sensibilitzi el vostre entorn sobre una causa.

EINES RECOMANADES:

Sessions de pluja d'idees i diàleg amb el vostre equip.

És fonamental establir uns principis clars que guiïn el vostre activisme. Definiu què voleu aconseguir i quins valors i causes voleu defensar. Això us ajudarà a mantenir el focus i a assegurar que totes les accions que emprengueu estiguin alineades amb la visió i la causa que voleu ajudar.

Ah! Un consell: això és un esbós que ha d'entendre tothom, de manera que us recomanem que sigui clar i directe, i eviteu complicar-lo excessivament.

ACTIVITAT 1: DEFINIM LA GUIA DE LES NOSTRES ACCIONS

Context i crida. Aquesta és la part inicial on heu d'explicar la raó de ser de l'acció. Definiu el problema o la situació que voleu canviar o millorar, i feu una crida a l'acció.

Exemple: Podeu començar explicant la situació actual que us preocupa, com l'estrès o qualsevol altra causa que considereu important. Expliqueu per què aquesta situació necessita un canvi urgent.

Context i crida

Objectius de l'acció. Aquí heu de definir clarament què voleu aconseguir amb el vostre activisme. Han de ser objectius concrets i assolibles, que ajudin a guiar la vostra acció.

Exemple: Si el vostre moviment pretén sensibilitzar el vostre entorn sobre la depressió, un objectiu podria ser «Visibilitzar les dades oficials sobre la depressió entre la joventut catalana».

Objectius de l'acció

1.

2.

3.

Crida final a l'acció. Penseu una crida poderosa i inspiradora que serveixi d'eslògan i motivi a tothom a participar i actuar.

Exemple: «No esperem més. Ara és el moment de fer sentir la nostra veu i de lluitar per un canvi real. Junts podem fer-ho possible!»

Crida final a l'acció

TINGUEM VALENTIA I ATREVIM-NOS

OBJECTIU:

Posar en pràctica les vostres idees amb audàcia.

EINES RECOMANADES:

Experiments artístics, intervencions sorpresa i impactants, accions comunitàries, composicions musicals, publicació d'un poema, etc.

Finalment, sigueu atrevits en les vostres accions. No tingueu por de trencar amb les convencions ni de ser creatius en les vostres protestes o manifestacions. La innovació sovint és la clau per cridar l'atenció i generar un veritable canvi. Després d'haver-nos inspirat amb Pau Casals, us proposem

inspirar-vos amb Stromae, Jean-Michel Basquiat o Nathy Peluso.

Recordau: un activista és una persona que es compromet de manera activa i decidida a defensar i promoure causes socials, polítiques o ambientals. Aquesta persona no es limita a parlar sobre els problemes, sinó que treballa de manera pràctica per provocar canvis i aconseguir millores concretes.

- **L'Enfer, de Stromae.** Aquesta cançó del cantant belga Stromae parla dels problemes mentals que ha patit el mateix artista. Després d'un inici de carrera d'èxit, Stromae es va retirar durant vuit anys per tal de fugir de l'atenció i la fama i centrar-se tant en la seva vida personal com en treballs de menys exposició. A la cançó aborda temes com els pensaments negatius i de quina manera el podien portar a l'infern del títol de la cançó.



- **Untitled (1982), de Jean-Michel Basquiat.** Basquiat aborda temes com la identitat, l'exclusió i la marginalització, els quals poden estar relacionats amb la salut mental. Les seves representacions poden ressonar amb els sentiments d'aïllament o lluita personal que experimenten moltes persones. Basquiat va lluitar per superar problemes personals i de salut mental durant la seva vida. Les seves obres sovint reflecteixen la seva pròpia experiència de vulnerabilitat emocional, trastorns i la complexitat del seu estat mental.



- [Alone together, de Charli XCX.](#) Documental autoproduït que narra el procés creatiu darrere de l'àlbum *How i'm feeling now*, de l'artista pop Charli XCX, durant el confinament per la pandèmia de la covid-19. El film explora els límits emocionals de l'artista mentre connecta amb els seus fans de manera íntima i col·laborativa. El documental reflecteix com l'artista i la seva comunitat de fans van afrontar l'ansietat, la depressió i l'estrès del confinament amb l'ajuda de la música com una forma de connectar i donar suport emocional, i mostra la importància de la col·laboració comunitària en temps difícils.



ACTIVITAT 2: PROPOSEM UNA ACCIÓ ARTÍSTICA REIVINDICATIVA QUE SENSIBILITZI EL NOSTRE ENTORN SOBRE LA SALUT MENTAL I BENESTAR

Què farem?

Per què ho farem?

Com ho farem?

Quan ho farem?

Amb qui ho farem?

I ARA QUÈ? HO FEM?

Us convidem a organitzar i fer realitat aquesta acció artística a la vostra escola. Perquè, com va dir Pau Casals:

«...la vida i l'art continuen sent inseparables.»

FONTS D'INFORMACIÓ:

Fundació Pau Casals, *Coneix Pau Casals*, <https://pau-casalseduca.org/coneix-pau-casals/#next>

À Punt (2023). «El 59% dels joves ha patit almenys un problema de salut mental en l'últim any». À Punt Mèdia, 10 d'octubre. https://www.apuntmedia.es/noticies/societat/59-joves-patit-almenys-un-problema-salut-mental-l-ultim-any_1_1650808.html. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Ara (2023). «La salut mental al món laboral, un estigma per reduir. *Diari Ara*, 9 d'octubre. https://www.ara.cat/especials/salut-mental-mon-laboral-estigma-reduir_1_4820963.html. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Bonilla, A. (2022). «Stromae y el baile de la intimidad». *Nuestro Tiempo*, 5 de setembre. <https://nuestro-tiempo.unav.edu/w/stromae-y-el-baile-de-la-intimidad>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Casellas, I. (2024). «El model de suport a la salut mental dels joves de la Segarra s'estendrà a tot el país». *El Punt Avui*, 20 de maig. <https://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/2419040-el-model-de-suport-a-la-salut-mental-dels-joves-de-la-segarra-s-estendra-a-tot-el-pais.html>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Colomé, L. (2023). «40 dies d'espera per una visita preferent de salut mental: “Fas el que pots”». *RAC1*, 6 de març. <https://www.rac1.cat/societat/20230306/106040/lLista-espera-visita-preferent-centre-salut-mental-40-dies-psicolog.html>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (2023). «Presentació de la radiografia: la situació de la salut mental en el jovent català». Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 16 de març. <https://cnjc.cat/ca/blog/presentacio-de-la-radiografia-la-situacio-de-la-salut-mental-en-el-jovent-catala>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Federació Salut Mental Catalunya (s. d.). «Drets en salut mental». *Salut Mental Catalunya*. <https://www.salutmental.org/serveis-a-la-ciutadania/sensibilitzacio/campanya-drets-en-salut-mental/>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Hoat, P. (2022). «Charli XCX: Alone together review – singer's intimate journal of lockdown album». *The Guardian*, 13 d'abril. <https://www.theguardian.com/film/2022/apr/13/charli-xcx-alone-together-review-singers-intimate-journal>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Lampkin, F. (2018). «Sin título. Expresiva cabeza con corona». *Historia Arte*, 30 de maig. <https://historia-arte.com/obras/sin-titulo-basquiat>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Mora, J. (2024). «Parar por salud mental no es quedarse atrás: así lo demuestra Simone Biles». *Código Nuevo*, 5 d'agost. <https://www.codigonuevo.com/yo/mente/parar-por-salud-mental-no-es-quedarse-atras-asi-lo-demuestra-simone-biles-FF1878700>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]

Obertament (s. d.). «Salut mental i estigma». *Obertament*. <https://www.obertament.org/salut-mental-i-estigma>. [Data de consulta: 26 de febrer de 2026]