

Sessió informativa

Programa Henka: Creixent en benestar emocional

Equip Centres Educatius Henka

Àrea de Salut Mental Infantil i Juvenil de l'Hospital SJD de Barcelona

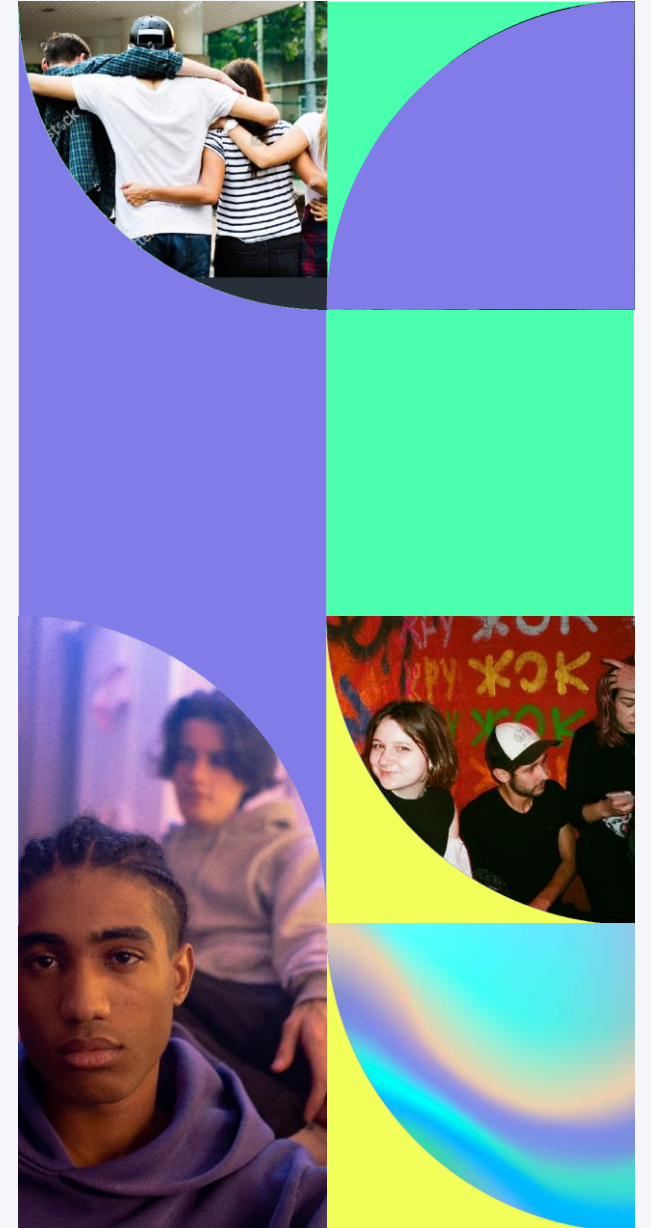


**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Institut per a la Convivència
i l'Èxit Escolar

Índex

1. Per què neix el programa Henka?
2. Què és el programa Henka?
3. Com es duu a terme al centre educatiu?
4. Suport digital i materials didàctics
5. Organització del centre per aplicar el programa





1. Per què neix el programa Henka?



Per què neix el programa?

Segons les dades del Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya (2024):

- **Adolescents (14-18 anys):** Augment notable del malestar emocional, amb especial incidència en: símptomes, d'ansietat, símptomes depressius, conductes autolesives,...
- La dades mostren un augment notable del malestar emocional entre adolescents i joves, cada vegada més present i persistent i que, sovint, està invisibilitzat.



Per donar resposta a:

- La necessitat de fer front a l'increment de simptomatologia associada a problemes de salut mental de diferents gravetats en infants i adolescents.
- Segons l'OMS, el desenvolupament de programes de prevenció, enfortint els factors de protecció en els adolescents, és considerat per molts experts com l'antídot de l'epidèmia dels problemes de salut mental en la societat actual.



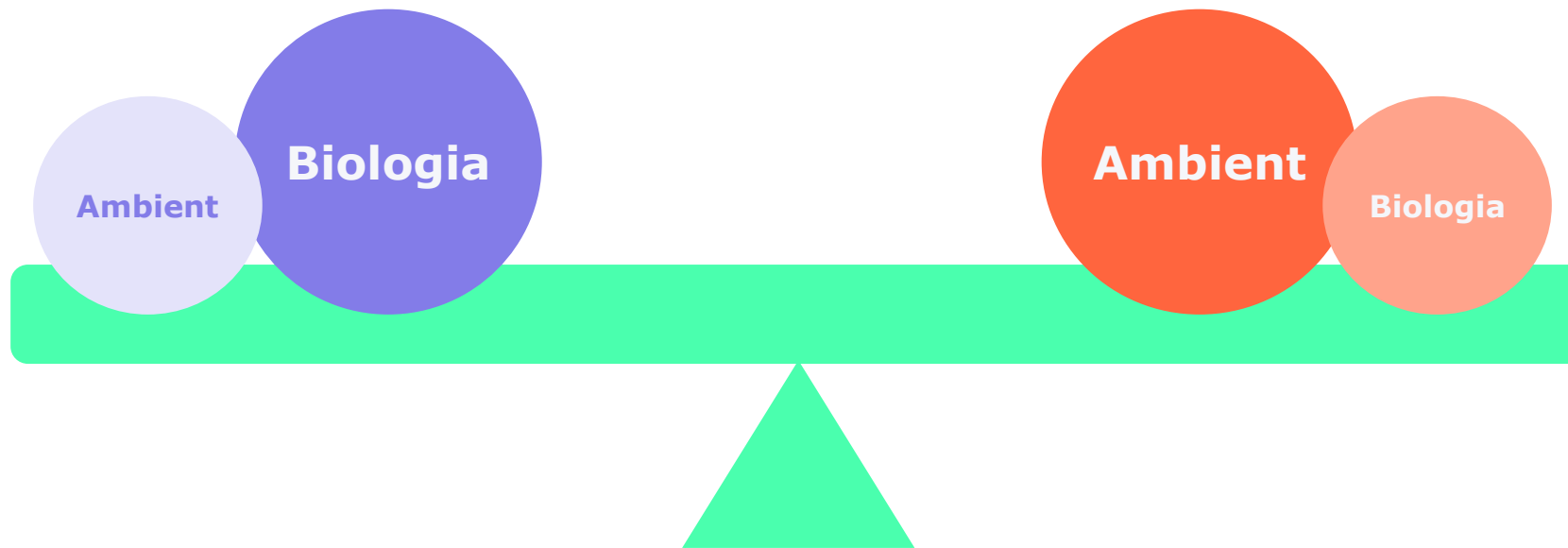
Al malestar emocional, l'entorn és clau

L'ambient es pot modificar, les habilitats es poden entrenar!

Transtorn mental

≠

Malestar emocional





2. Què és el programa Henka?



Henka és un **programa de prevenció universal**
que promou el **benestar emocional**,
amb accions que reforcen **LA RESILIÈNCIA**,
per prevenir l'aparició de problemes de salut mental,
en adolescents i joves d'entre 12 i 25 anys i el seu entorn:
els centres educatius, les seves famílies i la societat.



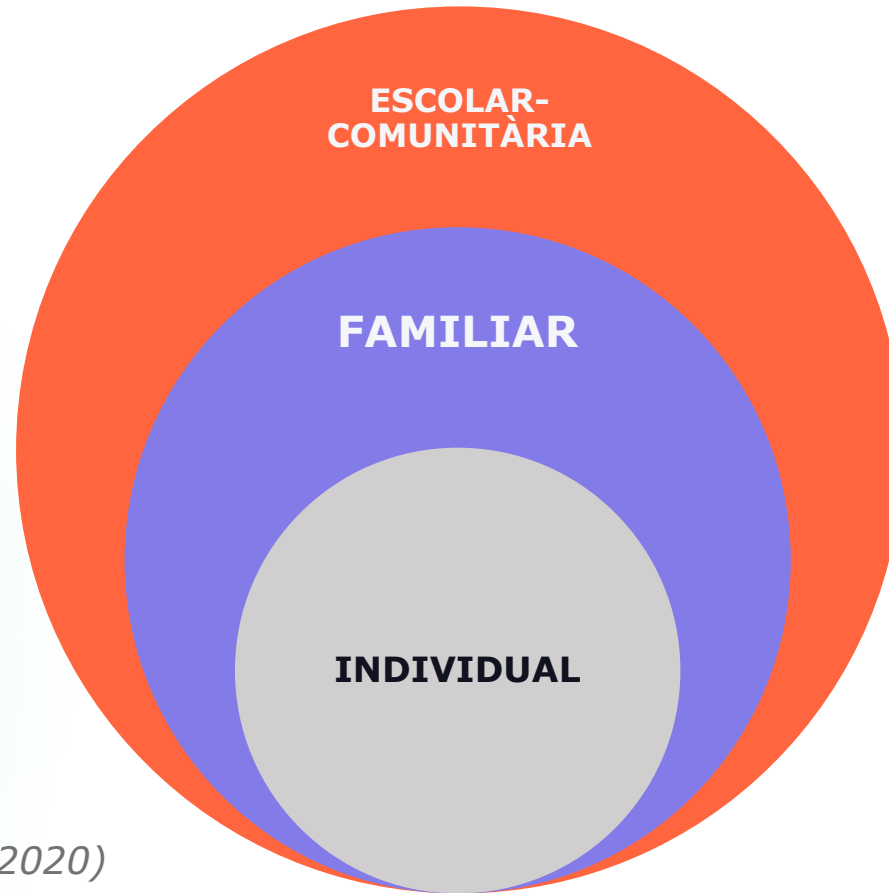
Què és la resiliència?

La **resiliència** és la capacitat de la persona per afrontar les adversitats, aprendre'n, superar-les i fins i tot transformar-se positivament després d'aquestes experiències (Grotberg, 1995).

Què implica?	Per què és important?
<ul style="list-style-type: none">• Afrontar esdeveniments desagradables o difícils.• Adaptar-se i persistir davant l'adversitat trobant-hi solucions.• Recuperar-se o canviar després d'un fet traumàtic o estressant.• Actuar com una estratègia preventiva de salut, reduint l'impacte de futures adversitats.	<ul style="list-style-type: none">• Millora la qualitat de vida i el benestar, promovent salut mental positiva i reduint el risc de problemes emocionals.• Augmenta la capacitat d'adaptació davant canvis i crisis (pèrdues, pandèmies, situacions difícils...).• Construeix fortalesa col·lectiva, perquè és un procés sistèmic que depèn de la interacció entre individu, família, entorn educatiu i comunitat.



La resiliència és sistèmica



(Masten i Motti-Stefanidi, 2020)



Característiques del programa

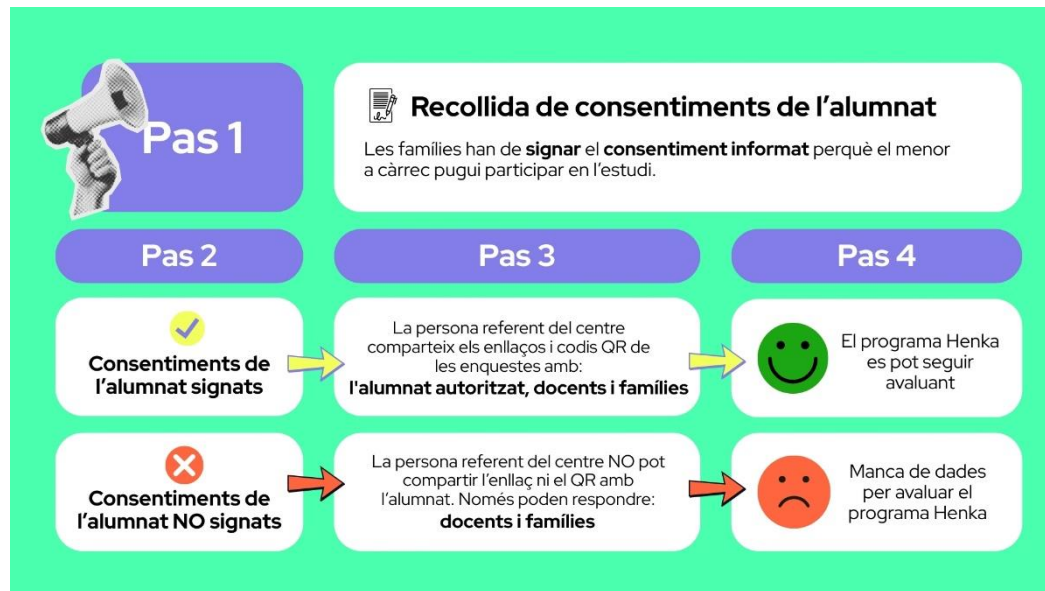


Estratègia SAFE per a l'entrenament en habilitats socioemocionals
(Durlak et al., 2011; Sancassiani et al., 2015)



La importància de l'evidència científica

És important avaluar científicament perquè permet comprovar amb evidència si una intervenció és realment efectiva i prendre decisions basades en dades.



Com es fa?

- ❖ Avaluar l'**efectivitat** d'un **programa de prevenció universal (Programa HENKA)**, dirigit als adolescents en edat primerenca (12-16 anys), en termes de:
 - **resiliència**
 - **malestar/benestar psicològic**
 - **les habilitats que fomenten la resiliència**
- ❖ Respon: l'alumnat adolescent, les seves famílies i els professionals de l'àmbit educatiu.
- ❖ Es realitza als centres educatius de Catalunya.



3. Com es duu a terme al centre educatiu?

Henka: un programa de centre

Els professionals de l'àmbit educatiu es formen en el programa Henka

30 hores de formació acreditada per la Conselleria d'Educació

Aules de Secundària

8 sessions a cada curs de l'ESO on es treballen les habilitats socioemocionals per enfortir la

RESILIÈNCIA INDIVIDUAL

Què hi passa al centre educatiu?

Centre educatiu

Un grup de treball, format per alumnes i docents, promou la

RESILIÈNCIA ESCOLAR

a través d'accions.

Xerrada a famílies de l'ESO

Per donar eines sobre com enfortir la

RESILIÈNCIA FAMILIAR



El programa Henka al centre educatiu

Educació Secundària Obligatòria

RESILIÈNCIA INDIVIDUAL

Entrenament
d'habilitats
socioemocionals

RESILIÈNCIA ESCOLAR

Promoció de la
resiliència escolar del
centre

RESILIÈNCIA FAMILIAR

Xerrada per a les
famílies de l'ESO



Entrenament d'habilitats socioemocionals

Es treballen 8 habilitats en 8 sessions a l'aula

	1	2	3	4	5	6	7	8
1r i 2n d'ESO	Adolescència resilient	Autoestima i autoeficàcia	Regulació emocional I	Regulació emocional II	Assertivitat I	Assertivitat II	Habilitats interpersonals I	Habilitats interpersonals II
3r i 4t d'ESO			Regulació emocional	Gestió de l'estrès	Assertivitat II	Resolució de conflictes	Habilitats interpersonals	Presca de decisions

+ **MINDFULNESS** a cada sessió

9

Tancament (4t d'ESO)



De 1r a 4t d'ESO

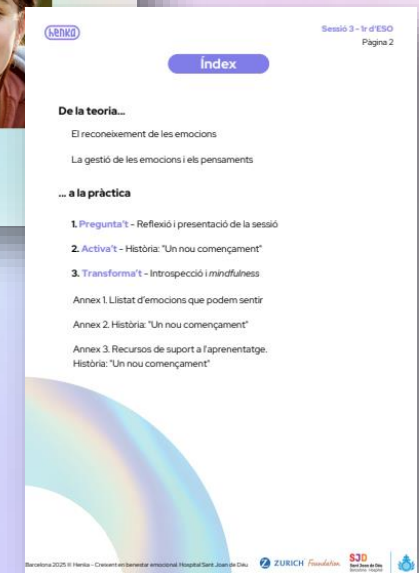
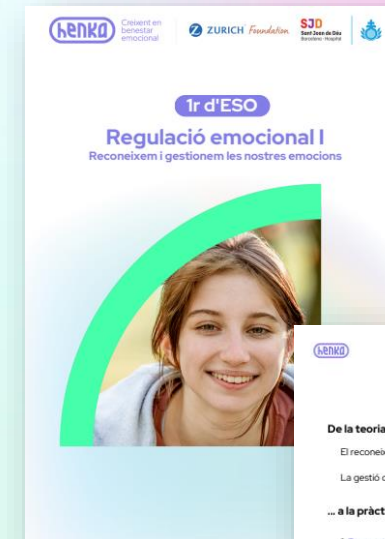
Sessions a l'aula

- **ESTRUCTURA COMUNA** a les 8 sessions Henka (1r a 4rt de l'ESO).
- El contingut de cada sessió és **ÚNIC**.
- Totes tenen una durada aprox. de **55 minuts**.

1. Pregunta't: Reflexió i presentació de l'habilitat

2. Activa't: Activitat vivencial

3. Transforma't: Diari Henka i Mindfulness



El programa Henka al centre educatiu

Educació Secundària Obligatòria

RESILIÈNCIA INDIVIDUAL

Entrenament
d'habilitats
socioemocionals

RESILIÈNCIA ESCOLAR

Promoció de la
resiliència escolar del
centre

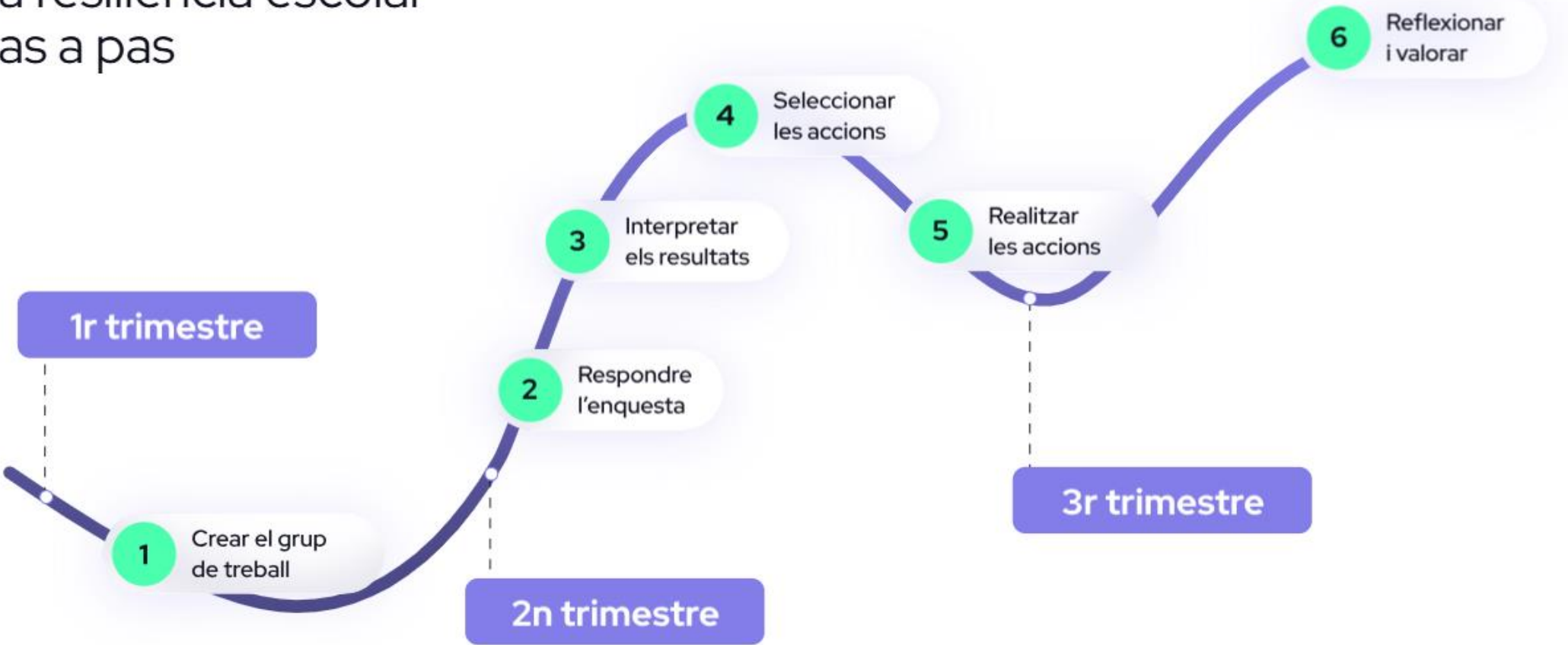
RESILIÈNCIA FAMILIAR

Xerrada per a les
famílies de l'ESO



Promoció de la resiliència escolar

La resiliència escolar pas a pas



El programa Henka al centre educatiu

Educació Secundària Obligatòria

RESILIÈNCIA INDIVIDUAL

Entrenament
d'habilitats
socioemocionals

RESILIÈNCIA ESCOLAR

Promoció de la
resiliència escolar
del centre

RESILIÈNCIA FAMILIAR

Xerrada per a les
famílies de l'ESO



Promoció de la resiliència familiar

Objectius principals de la xerrada a famílies

Conèixer i aprofundir sobre:

- El programa Henka.
- L'adolescència entesa com una etapa de canvis i oportunitats.
- La resiliència com a antídote per a l'aparició dels problemes de salut mental.



- Xerrada impartida per l'equip Henka
- Dates durant tot el curs acadèmic

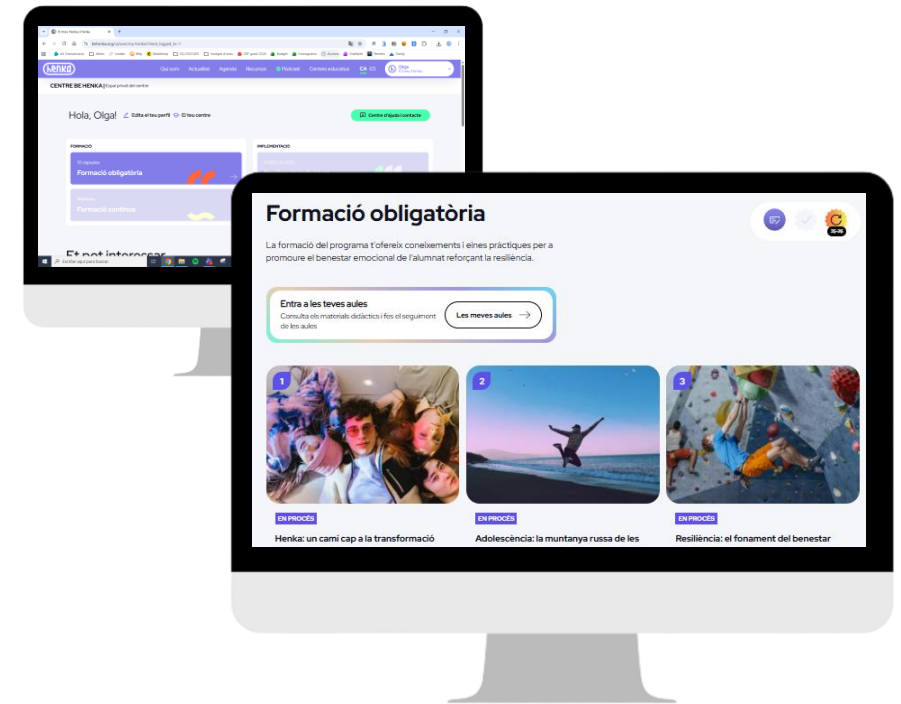


4. Suport digital i materials didàctics

Plataforma Be Henka

www.behenka.org

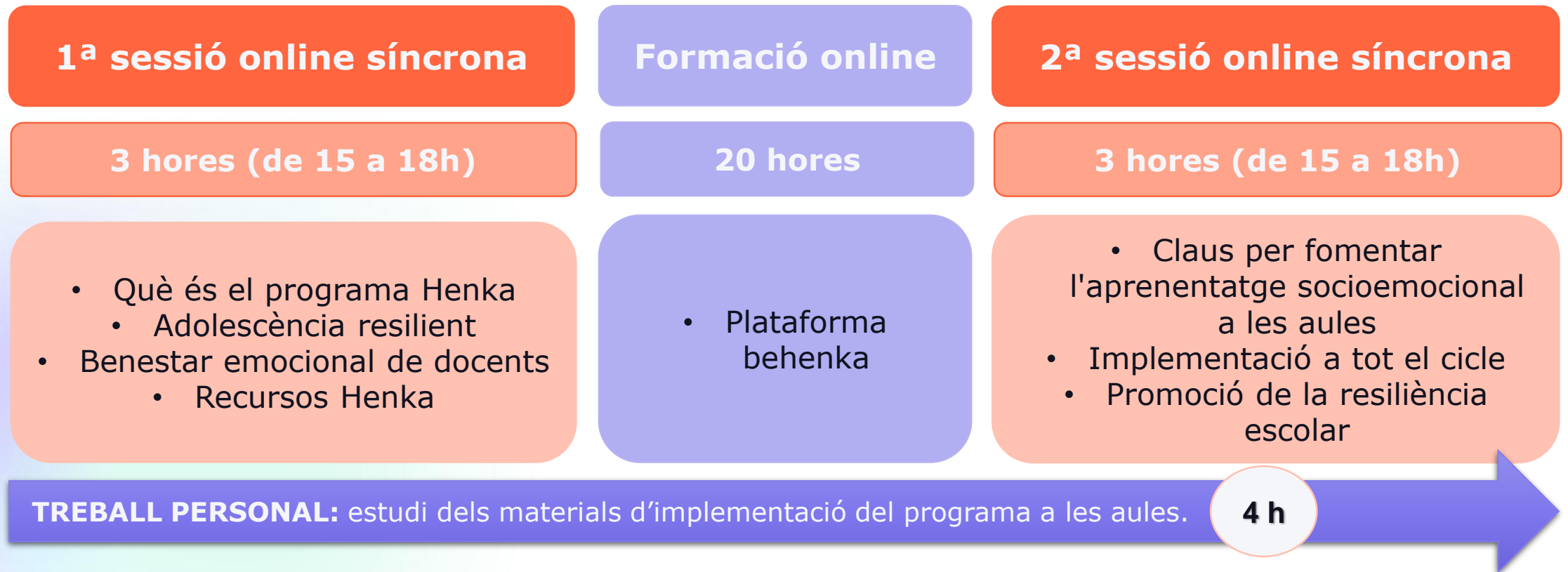
- ✓ Guions exclusius per als docents (per preparar cada sessió)
- ✓ Material per al docent de suport a l'aula (projeccions)
- ✓ Material per als alumnes
- ✓ Suport visual i accessos directes als àudios de mindfulness
- ✓ Accés lliure a més de 400 articles
- ✓ Accés al Pòdcast Henka: "El viatge de l'adolescència"



5. Organització del centre per aplicar el programa

Formació per als professionals de l'àmbit educatiu

Formació acreditada per la Conselleria d'Educació (30h)



Què us oferim?

- ❖ **Formació acreditada** per la Conselleria d'Educació elaborada per professionals de l'Àrea de Salut Mental de l'Hospital de Sant Joan de Déu Barcelona.
- ❖ Accés a la **plataforma Henka** amb formació, materials i contingut.
- ❖ **Material de suport.**

Què us demanem?

- ❖ Designar a una persona **referent del centre educatiu.**
- ❖ Comptar amb **professionals de l'àmbit educatiu** (tutors/es de l'ESO) a formar-se en la metodologia Henka.
- ❖ Mantenir la **participació del centre** en el programa durant els cursos següents.

*Es considera **requisit indispensable** haver realitzat la formació per a poder implementar i tenir accés als materials (plataforma beHenka).



Abast programa en l'àmbit de Centres educatius curs 2025 - 2026

Catalunya

172 centres
1.842 professionals
29.948 alumnes



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

SJD

Sant Joan de Déu
Fundació de Recerca

Madrid

36 centres
273 professionals
5.381 alumnes



Hospital Universitario
La Paz
Hospital Carlos III
Hospital Cartobleno



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

Fundación
Alicia Koplowitz

Escoles Pies

17 centres
194 professionals
2.964 alumnes



Aragó

29 centres
241 professionals
5.613 alumnes



Fundación
Ibercaja

GOBIERNO DE ARAGON

Illes Balears

20 centres
137 professionals
5.262 alumnes



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Universitats

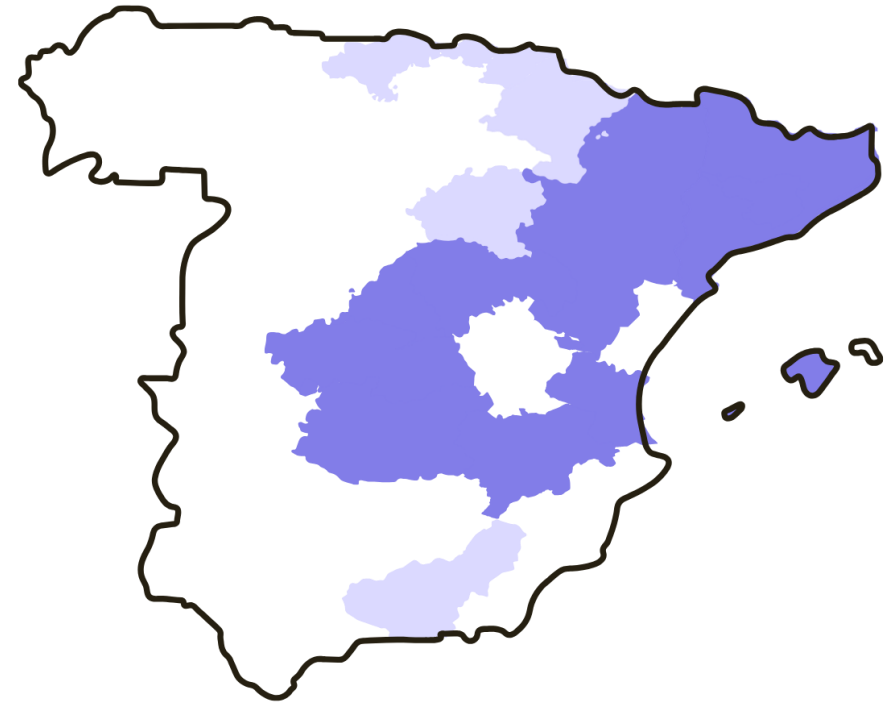
València

2 centres
21 professionals



Castella-La Manxa

10 centres
122 professionals



318
Centres Educatius

3.757
PAE**

49.093
Alumnes

3.872
Families

* Les dades son provisionals

** Professionals de l'àmbit educatiu



El Pòdcast Henka

El viatge de l'adolescència

Un videopòdcast en català que viatja per espais emblemàtics i veus expertes, per oferir eines que ajudin a enfortir el benestar emocional d'adolescents i joves, a través de les habilitats clau de la resiliència.

Dirigit a famílies i a professionals de l'àmbit educatiu.



EPISODI 1
Escoles resilents
Institut Torrent de les Bruixes



EPISODI 2
Regulació emocional
Club d'Atletisme Canaletes Sant Martí



EPISODI 3
Assertivitat
Espai Jove Casa Sagnier



EPISODI 4
Mindfulness
Cova de Sant Ignasi de Manresa



EPISODI 5
Consciència emocional
La Fageda d'en Jordà



EPISODI 6
Autoestima i autoeficàcia
Gran Teatre del Liceu de Barcelona



EPISODI 7
Empatia
Hospital SJD Barcelona

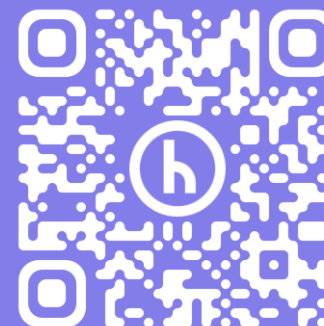
Participants:



Gran Teatre del Liceu



[Veure tràiler](#)



Troba'ns a:





www.behenka.org

illesbalears@behenka.org

Núria Sansa – Ariadna Galtés



Henka Creixent en benestar emocional® Barcelona 2026 © 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



Amb el suport de:

