



Quadern de Recerca

CoActuem per la Salut Mental

.....

Aquest quadern vol acompanyar-te com a persona coinvestigadora en la recerca de ciència ciutadana de CoActuem per la Salut Mental. Et servirà per anar reflexionant sobre les xarxes de suport social en salut mental a través de la teva pròpia experiència, que és la que impulsa aquest projecte.

Desitgem que puguis gaudir d'aquesta recerca i moltes gràcies per la teva confiança!

.....

Aquest quadern pertany a:

Nom de les persones del teu grup:

.....

Grup:

.....

Anna Cigarini, Franziska Peter, Isabelle Bonhoure, Josep Perelló (OpenSystems de la Universitat de Barcelona), Bàrbara Mitats, Machús San Pío (Federació Salut Mental Catalunya), Itziar González-Virós (Disseny i conducció dinàmiques cooperatives), Pau Badia (Relatoria Gràfica), Esmeralda Berbel (Relatoria escrita).

Índex

1. Què és CoActuem per la Salut Mental?	3
2. Què volem investigar?	4
3. Quina és l'eina digital que volem cocrear?	6
4. Què et proposem?	8
5. Com ho farem?	9
6. Entorns socials	11
7. Els teus relats	14
Compartir vivències	15
Fitxa Compartir vivències	16
Trobar solucions junts	26
Fitxa Trobar solucions junts	27
Descobrir rols	37
Fitxa Descobrir rols	39
8. Recursos i estratègies	49
Fitxa Recursos i estratègies	50
9. Reflexions	56
Annex: Full informatiu	60

Notes

1.

? Què és CoActuem per la Salut Mental?

Volem entendre com funcionen les xarxes de suport social en salut mental, donar-les a conèixer i proposar accions per a la seva promoció, ampliació i enfortiment. Donat que ets node d'aquestes xarxes, la teva implicació com a persona coinvestigadora és fonamental.

Per acomplir aquest objectiu, fem una recerca de ciència ciutadana. La ciència ciutadana és un model de recerca científica que compta amb la participació activa del públic general o de col·lectius especialment interessats.

CoActuem per la Salut Mental emmarca la recerca dins de l'anomenada ciència ciutadana social, que involucra la ciutadania que comparteix una preocupació social com a persones coinvestigadores i coactores de la recerca.

CoActuem per la Salut Mental forma part de CoAct, una iniciativa global finançada per la Unió Europea a través del programa Horitzó 2020. Els promotors d'aquesta recerca són el grup OpenSystems de la Universitat de Barcelona i la Federació Salut Mental Catalunya.

Notes

2.



Què volem investigar?

Volem fer una recerca sobre les xarxes de suport social en salut mental.

Les xarxes de suport social en salut mental es refereixen a l'entorn social de la persona i a les xarxes de relacions que es generen. Totes les persones necessitem un entorn afectiu que ens proveeix estima, acompanyament i suport pel propi benestar. Destaquen particularment les nostres famílies, entenent que la família engloba aquelles persones amb les que compartim vincles afectius estrets i continuats. Tenir un entorn social i afectiu és un element cabdal pel procés de recuperació. Donar suport és complex i genera necessitats específiques en la cura i l'autocura. Aquestes qüestions requereixen ser abordades de forma que beneficiïn la persona acompanyada i no generin malestar a la persona que acompanya.

Les discussions de la primera sessió de cocreació dels quatre grups de persones coinvestigadores (grups M1, T1, M2 i T2) han destacat diversos elements de les xarxes de suport social.

Notes

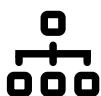


Segons aquestes discussions, les xarxes de suport social en salut mental són xarxes...

- d'amics i familiars,
- associatives i veïnals,
- socials digitals,
- específiques de salut mental i no tan específiques,
- de prevenció i sensibilització,
- de suport mutu, entre iguals,
- horitzontals,
- àmplies,
- obertes,
- inclusives,
- contra l'estigma, tabús i prejudicis,
- ocultes i desconegudes,
- generadores de vincles,
- de cohesió,
- reivindicatives i activistes,
- europees i internacionals,
- accessibles,
- fetes a mida i cocreades,
- bidireccionals,
- per millorar problemàtiques socials globals (habitatge, pobresa, exclusió...),
- de coneixement,
- empàtiques i integradores,
- que també sostenen a qui sosté i
- per trobar solucions plegades.

Notes

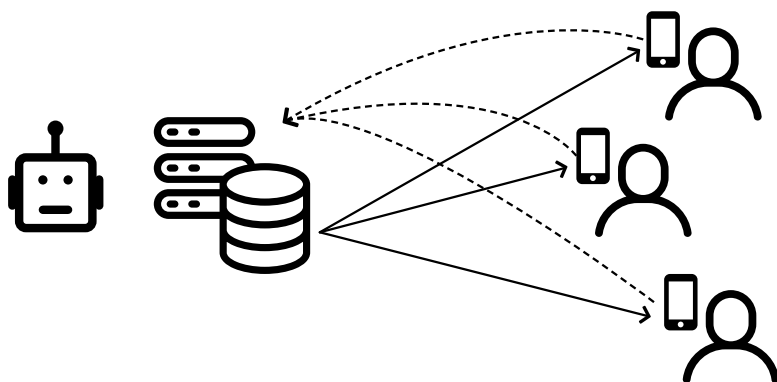
3.



Quina és l'eina digital que volem cocrear?

Tot l'equip col·laborarà per a què les teves vivències i coneixement es converteixin en microrelats anònims il·lustrats que serviran per interactuar en una conversa digital oberta, en forma de xatbot.

Un xatbot "ordinari" és un programa informàtic dissenyat per simular converses amb humans a través d'internet. Els xatbots estableixen converses amb molts participants i ofereixen l'oportunitat de recollir un gran volum de dades.



Notes

3.

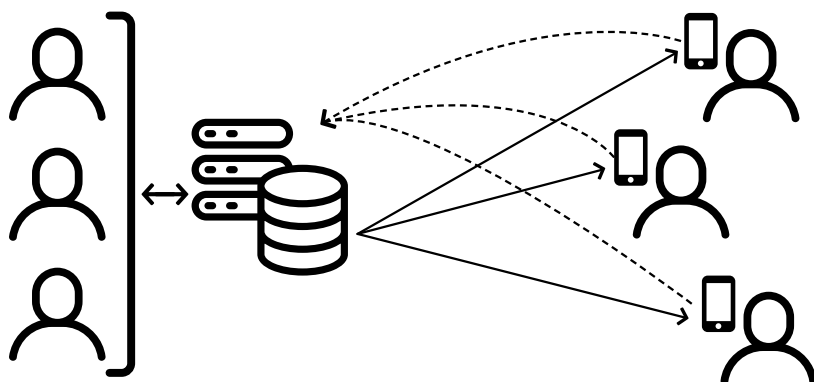


Quina és l'eina digital que volem cocrear?

En canvi, el xatbot de CoActuem per la Salut Mental serà un xatbot de persones a persones! En aquest xatbot, els missatges no seran escrits per un robot. Volem que els continguts siguin creats per tu i la resta de persones coinvestigadores. Sereu vosaltres qui alimentareu la conversa.

Aquests continguts posaran en valor experiències, recursos i estratègies relacionades amb les xarxes de suport social en salut mental.

El xatbot quedarà obert a Telegram, a qualsevol persona que es senti interpel·lada en la promoció de les xarxes de suport social en salut mental. El relats seran per tant escoltats per moltes persones, de forma segura. Les seves respostes anònimes ajudaran a conèixer millor diversos aspectes de les xarxes de suport social en salut mental.



Notes

4.



Què et proposem?

Et proposem contribuir al projecte amb les teves vivències i coneixements.

Tal i com ha passat en les primeres sessions, les sessions de cocreació de relats incorporaran especialistes en ciència ciutadana, disseny gràfic, elaboració de relats i creació de converses digitals. L'esforç conjunt ens permetrà construir plegats el xatbot que s'obrirà a la participació ciutadana a partir de març 2021.

Però no s'acaba aquí! Et proposem també participar a la interpretació dels resultats i dades de la conversa digital. Després voldrem transformar-los en propostes d'accions col·lectives. El projecte acaba el desembre de 2022.



Notes

5.



Com ho farem?

Et proposem participar en un procés guiat i acompanyat per persones que garantiran que no hi hagin estigmatitzacions i que totes les converses es duguin a terme amb respecte i de forma segura. És important que sàpigues que pots deixar de participar en qualsevol moment.

Valors per a les sessions de co-creació

Respecte

- Tenir un tracte cordial.
- Respectar els torns de paraula.
- No donar consells.
- No jutjar.
- No discriminar.

Inclusió

- Disposar totes de torn de paraula.
- No acaparar molta estona la paraula.
- Contextualitzar els temes.
- Garantir la comprensió de les normes.

Confidencialitat

- No explicar les experiències personals que es comparteixen a les sessions a altres persones.
- No treure de context les experiències compartides a la sessió.

Notes

5.



Com ho farem?

Durant el procés de cocreació i recerca et demanarem de compartir relats en base a la teva experiència. No volem que et sentis incòmode/a en cap moment ni fer-te recordar situacions viscudes massa doloroses. Et demanem, per tant, de cuidar-te tu també, no aprofundir en temes que et generin molt de malestar. Sobretot, si sents que alguna situació et fa sentir malament, comunica'ns-ho i mirarem de reconduir la dinàmica i orientar-te cap a espais on rebre suport. Recorda que CoActuem per la Salut Mental és un projecte de recerca i cocreació. Tot i que ens faci sentir bé i estigui orientat a aconseguir millores en l'àmbit de la salut mental, no és un espai de terapia.

En tots els passos, hem pensat i cuidat especialment els temes de privacitat i confidencialitat.

Dins els grups de persones coinvestigadores, has signat o confirmat oralment el teu consentiment informat. Tu i la resta de persones coinvestigadores, us heu compromès a no divulgar cap contingut compartit durant les sessions. Només es gravaran les sessions per finalitats de recerca. Les gravacions no es compartiran amb ningú de fora l'equip promotor de la recerca. Els microrelats que apareguin al xatbot seran anònims. És a dir, no es podrà identificar l'autor/a. Les pàgines 60 a 62 conté el detall del full informatiu que acompanyava el consentiment informat que vas signar.

El xatbot no mostrarà ni el número de telèfon ni el nom d'usuari dels participants. Els participants no es podran identificar entre ells ni interactuar-hi directament. Quan es tractin les respostes dels participants, aquestes no es podran relacionar amb les seves identitats.

Notes

6.



Entorns socials

Durant les sessions de treball ja realitzades, han sorgit un seguit d'entorns socials que són part de les xarxes de suport social en salut mental. Aquests entorns serviran de guia per a la redacció de relats i el conjunt de la recerca.

Els vuit entorns socials són:

1. Les vivències personals vitals:

Al llarg de la vida, hem viscut situacions on ens hem adonat del valor de disposar de xarxes de suport social. Ens referim a situacions on pensem que hem necessitat l'ajuda d'algú proper i l'hem trobat o no, o l'hem trobat en un format o altre....

2. La família nuclear i la d'origen:

La majoria de les persones tenim una família d'origen, que no triem i on vam créixer alguns anys. També hi ha una família nuclear que es genera quan hem tingut fills/es. I les dues poden ser ben diverses. Hi han situacions que posen de manifest el suport de mares, pares, germans, de la parella a llarg termini o dels fills. Vivim situacions on es posa en valor aquest acompanyament o ens hagués agradat que fos diferent.

3. Els amics propers i les relacions íntimes: Són la família que triem. Hi

Notes

6.



Entorns socials

han persones amb les que tenim un vincle molt proper, amb les que hem anat construint vincles afectius de molta proximitat, com ara els grans amics/gues de tota la vida o els més recents o bé també les parelles que hem tingut al llarg del temps. Quina és la nostra experiència?

4. La família extensa i l'entorn de la família: Hi ha una família més extensa, de tietes i tiets, d'avis i àvies, de cosins o fins i tot els amics dels pares o la família política de les parelles. En alguns contextos, aquesta família és més propera, en d'altres més distant. Hi han persones amb les que tenim una complicitat especial. Hi han situacions que recordem perquè ens han ajudat en un procés de patiment psicològic o han ajudat a acompanyar a qui acompanya a una persona amb trastorn mental.

5. Les xarxes de suport social als serveis de salut mental: Quan hem estat atesos als serveis de salut

mental, ens han ajudat a accedir i potenciar les xarxes de suport social? Hi han relacions que es generen allà o gràcies als serveis? Es fomenta que les persones es vinculin a un entorn social? Es fomenta a que l'entorn social existent sàpiga estar al costat?

6. Les relacions socials "a la comunitat": Les persones compartim espais amb altres persones a la vida quotidiana, amb els nostres veïns/es, al barri, a l'escala, al bar... Interactuem amb elles en el nostre dia a dia. Què ens aporten? Què trobem a faltar? Com són aquestes relacions?

7. Activisme i empoderament en salut mental: L'àmbit de l'activisme i empoderament en salut mental agrupa les relacions en les associacions en salut mental, els grups de suport mutu, les formacions, les accions reivindicatives o de sensibilització, el voluntariat en salut mental. En aquests espais, moltes persones troben un entorn

Notes

6.



Entorns socials

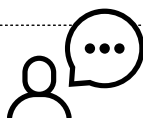
social de persones amb motivacions i experiències semblants. Amb aquestes persones, es genera un relat comunitari sobre salut mental. Quin és el paper d'aquestes persones com a part del nostre entorn social?

8. Els espais d'aprenentatge i ocupació significativa: Ens referim a la formació (universitat, idiomes, escoles), als espais per a aficions (música, teatre, manualitats...), el treball remunerat, el voluntariat fora de l'àmbit de la salut mental. Són espais d'ocupació del temps amb sentit per nosaltres, on hi han persones que passen a formar part del nostre entorn social.



Notes

7.



Els teus relats

Els teus relats han de posar en valor experiències, recursos i estratègies relacionades amb les xarxes de suport social i com aquestes ajuden a la recuperació en salut mental.

Per poder fer la recerca, els teus relats han de seguir alguna de les pautes que et proposem en les properes pàgines.

Donat que ens hem organitzat en quatre grups (M1, M2, T1 i T2) i per tal de treballar de manera complementària, hem assignat a cada grup el treball de dos dels entorns socials del llistat. No obstant, la idea és que cada persona treballi també en la resta d'entorns socials per tal de poder aportar al conjunt de grups els seus altres relats.

Notes



Compartir vivències

Justament perquè totes les persones som diferents, la teva experiència personal també ressonarà de forma diversa a les persones que et llegiran al xatbot.

Els teus relats serviran per teixir una xarxa extensa d'experiències compartides. Per aquesta raó, ha de posar en valor experiències relacionades amb les xarxes de suport social. Quines vivències han estat viscudes per les mateixes persones? Com de pròximes són aquestes vivències? L'ha viscuda qui et llegeix al xatbot? L'ha viscuda algú del seu cercle més proper?

Et mostrem un exemple que et serveixi de guia amb el format que apareixerà al xatbot (extensió màxima de 300 caràcters):

"Durant el confinament m'he vist sovint superada pel fet d'haver de gestionar no només les meves pròpies pors i angoixes sinó també les dels meus fills. Vaig compartir-ho amb mares i pares del meu entorn i molts estaven en la mateixa situació. Tampoc sabien què fer."

Ara et toca a tu! A continuació et proposem escriure els teus propis relats en les fitxes que hem preparat. Els treballarem plegats en les sessions i, en un moment donat, et demanarem que ens l'enviïs a coactuem@ub.edu.

Notes



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.





Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Compartir vivències

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Escriu la teva vivència en primera persona. Escriu frases curtes. Es llegeixen millor en el mòbil. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir unes 60 paraules.

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Versió 1:

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a
coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):



A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



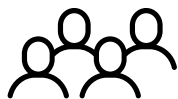


Compartir vivències

**Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix?** Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



**Quina és la paraula
clau del teu relat?**
(no serà visible en el
xatbot)



Trobar solucions junts

Potser has dubtat sobre com actuar davant una situació que has viscut. O potser has viscut una situació on algú altre s'hauria pogut comportar diferent.

En totes les situacions altres desenllaços haguessin estat possibles. Planteja la situació en forma de relat incloent dues possibles resolucions o desenllaços. Recorda que ha de posar en valor experiències relacionades amb les xarxes de suport social. Sumant les respostes dels participants al xatbot despertarem una intel·ligència diversa per resoldre la situació que plantejes i ajudar a altres persones. Trobarem respostes diferents segons la perspectiva de cada participant però totes i cadascuna seran igualment interessants.

Et mostrem un exemple que et serveixi de guia amb el format que apareixerà al xatbot (extensió màxima de 300 caràcters):

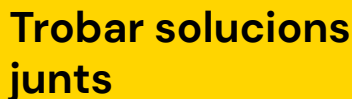
"Durant el confinament pel Covid, la meua filla preadolescent va tenir molts alt i baixos emocionals. Algunes nits plorava cridant que no aguantava més la situació d'aïllament. Però quan va acabar el confinament no volia sortir de casa. Tu què faries?"

A: "Trucar a les seves amigues perquè l'animin a sortir".

B: "Demana-li que surti amb mi a caminar cada dia".

Ara et toca a tu! A continuació et proposem escriure els teus propis relats en les fitxes que hem preparat. Els treballarem plegats en les sessions i, en un moment donat, et demanarem que ens l'enviïs a coactuem@ub.edu.

Notes



Describe la situació en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el text amb una pregunta clara. Imagina aleshores dos possibles desenllaços de la situació descrita, en base a la teva experiència, la d'altres persones properes o bé segons allò que t'hagués agradat que passés. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➡





Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Trobar solucions junts

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Describe la situació en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el text amb una pregunta clara. Imagina aleshores dos possibles desenllaços de la situació descrita, en base a la teva experiència, la d'altres persones properes o bé segons allò que t'hagués agradat que passés. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

[illegible]

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):

[illegible]

A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



Segueix a la pàgina de darrera ➡



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

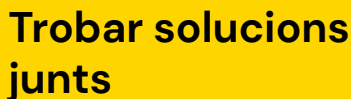
Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Describe la situació en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el text amb una pregunta clara. Imagina aleshores dos possibles desenllaços de la situació descrita, en base a la teva experiència, la d'altres persones properes o bé segons allò que t'hagués agradat que passés. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➡





Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

199

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

..... /

[illegible]





Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

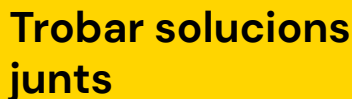
Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Describe la situació en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el text amb una pregunta clara. Imagina aleshores dos possibles desenllaços de la situació descrita, en base a la teva experiència, la d'altres persones properes o bé segons allò que t'hagués agradat que passés. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➡





Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

199

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

..... /

[illegible]

.....



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1039-1044.

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

..... /

[illegible]

.....



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

Year	Number of cases
1990	10
1991	15
1992	20
1993	25
1994	30
1995	35
1996	40
1997	45
1998	50
1999	55
2000	60
2001	65
2002	70
2003	75
2004	80
2005	85
2006	90
2007	95
2008	100
2009	105
2010	110
2011	115
2012	120
2013	125
2014	130
2015	135
2016	140
2017	145
2018	150
2019	155
2020	160
2021	165
2022	170
2023	175
2024	180
2025	185
2026	190
2027	195
2028	200
2029	205
2030	210



100



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

..... /

Figure 1

.....



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



.....

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 277: 1039-1043.

199

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

..... /

[illegible][illegible][illegible]

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99



Trobar solucions junts

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B (50 caràcters)

Potser vols correspondre a la resposta. Pots tancar el relat segons la
resposta rebuda. (120 caràcters)

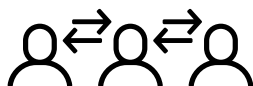
Text després de resposta A

Text després de resposta B

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Descobrir rols

Les xarxes de suport social han de tenir en compte el rol de totes aquelles persones que formen part de la xarxa.

Els rols en una xarxa de suport social poden definir-se en termes d'atributs socials com ara la cooperació, la confiança o la reciprocitat. Una forma d'explorar aquests rols és a través de dilemes entre dues persones en situacions quotidianes. Els dilemes posen en tensió l'interès individual i el col·lectiu.

La cooperació és una acció col·lectiva que persegueix el benefici comú, en contrast a la competència que busca el benefici individual. La confiança es defineix com la seguretat de qui compta amb la bona fe d'algú altre i la reciprocitat és l'acció de correspondre a la confiança rebuda.

Et pots imaginar un dilema similar basat en la teva experiència quotidiana i les xarxes de suport social en salut mental?

Et mostrem un exemple sobre **cooperació** que et serveixi de guia amb el format que apareixerà al xatbot (extensió màxima de 300 caràcters). Dues persones del xatbot hauran de respondre-hi al mateix temps.

"Un dinar entre amics. Tothom està molt animat menys un amic que no participa a les converses i sembla bastant trist, tot i no que sol ser així. Ho comentes amb una amiga qui també està preocupada. Aquest amic surt un moment a fora a prendre l'aire. Fa molt fred i no tens roba d'abric a mà. Què decidiràs?"

Opció A: "SORTIR. Si la teva amiga també decideix SORTIR, podreu parlar plegades amb el teu amic i tot serà més fàcil. En canvi, si la teva amiga decideix NO SORTIR, aniràs tu sol/a a parlar amb ell."

Opció B: "NO SORTIR. Si la teva amiga decideix SORTIR, anirà ella sola. En canvi, si la teva amiga decideix NO SORTIR, no podreu saber què li passa al vostre amic, ni ajudar-lo si ho necessita."

Notes



Descobrir rols

Et mostrem un exemple sobre **confiança i reciprocitat** que et serveixi de guia amb el format que apareixerà al xatbot (extensió màxima d e 300 caràcters). Les decisions són seqüencials, una darrera l'altra". Dues persones diferents del xatbot reben dos relats que van lligats.

Ara et toca a tu! A continuació et proposem escriure els teus propis relats en les fitxes que hem preparat. Els treballarem plegats en les sessions i, en un moment donat, et demanarem que ens l'enviïs a coactuem@ub.edu.

PERSONA 1: *"Tens una por inconfessable. La persona amb qui convius et pot veure dèbil i vulnerable. Què faries? Li expliques? O no li expliques?"*

Si la PERSONA 1 diu que sí, una PERSONA 2 rep el següent missatge:
"La persona amb qui convius t'ha confessat una por inconfessable i no sap com reaccionar. Et quedes en silenci? O bé li expliques la teva por més inconfessable?"

Notes



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Descobrir rolos

**Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?**

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

[illegible]

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

[illegible]

A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



Segueix a la pàgina de darrera ➔



Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 Resposta C (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Descobrir rois

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

[illegible]

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

[illegible]

A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



Segueix a la pàgina de darrera ➡



Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 Resposta C (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Descobrir rolos

**Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?**

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11-13):

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

[illegible]

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

[illegible]

A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



Segueix a la pàgina de darrera ➡



Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 Resposta C (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Descobrir rois

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

A quin entorn social es refereix el teu relat? (Entorns 1 a 8, veure pàgines 11–13):

Quina és la paraula clau del teu relat?
(no serà visible en el xatbot)

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

[illegible]

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

[illegible]

A la pàgina de darrera, tens espai per fer un esbós.



Segueix a la pàgina de darrera ➔



Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)



Escriu el teu dilema en primera persona i, a poder ser, en frases curtes donat que es llegeixen millor en el mòbil. Acaba el dilema amb una pregunta clara que exposi dues opcions on hi han dues persones que hauran de prendre decisions Tens l'opció d'indagar sobre la Cooperació o bé sobre la Confiança i la Reciprocitat. T'ajudarem a sintetitzar el teu relat. Pensa que la versió final de la vivència haurà de tenir una extensió de màxim 300 caràcters, és a dir 60 paraules.

Versió 1:

L'has enviat per correu a coactuem@ub.edu?

Posa nom al protagonista del teu relat. No ha de ser real, te'l pots inventar.

Versió 2 (màxim 300 caràcters o 60 paraules):

Segueix a la pàgina de darrera ➔





Descobrir rols

Escriu frases curtes.
Es llegeixen millor en
el mòbil. T'ajudarem
a sintetitzar el teu
relat.

● En el cas de cooperació:

Resposta A (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

● En el cas de confiança i reciprocitat:

PERSONA 1 **Resposta A** (50 caràcters)

Resposta B és la NO A

PERSONA 2 **Resposta C** (50 caràcters)

Resposta D és la NO C

Voldries acompanyar
el relat amb un
dibuix? Explica'ns
com te l'imagines
o bé fes un esbós.



Quina és la paraula
clau del teu relat?
(no serà visible en el
xatbot)

8.



Recursos i estratègies

Per activar la intel·ligència col·lectiva també pots imaginar una llista de recursos que consideres rellevants segons la teva pròpia experiència. Recorda que han d'anar relacionats amb les xarxes de suport social.

El xatbot recollirà tots els recursos i els presentarà als participants. Els participants al xatbot ajudaran a prioritzar-los segons la seva experiència personal. La suma d'experiències i la seva comparativa permetrà argumentar la necessitat d'activar noves polítiques o noves accions col·lectives.

Et mostrem un exemple que et serveixi de guia:

"Curs d'escriptura" perquè "M'ajuda a expressar els meus sentiments davant altres persones."

"Grup d'ajuda mútua" perquè "Em sento escoltat i puc aprendre dels altres."

Ara et toca a tu! A continuació et proposem compartir els teus propis recursos en la fitxa que hem preparat. Els treballarem plegats en les sessions i, en un moment donat, et demanarem que ens l'enviïs a coactuem@ub.edu.

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs

(4 paraules màxim)

Descripció

(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs

(4 paraules màxim)

Descripció

(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs
(4 paraules màxim)

Descripció
(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs

(4 paraules màxim)

Descripció

(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs

(4 paraules màxim)

Descripció

(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes



Recursos i estratègies

Quin és el teu grup
(M1, T1, M2 o T2)?

Afegeix a la llista els recursos que creus més rellevants en base a la teva experiència personal i que, per tant, caldria potenciar.

Has enviat els
recursos per correu
a coactuem@ub.edu?

☐ SÍ ☐ NO

Recurs

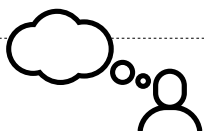
(4 paraules màxim)

Descripció

(100 caràcters, és a dir 12 paraules màxim)

Notes

9.



Reflexions

És també important recollir les teves reflexions i avaluacions com a persona coinvestigadora en aquest projecte de ciència ciutadana.

Els núvols de paraules reflecteixen les expectatives compartides per totes les persones coinvestigadores en la primera sessió de cocreació.

Notes

9.



Reflexions

escolta
trobar-se participació
treball en equip espai aprenentatge
experiència persones
compartir veu ciència ciutadana
metodologia útil cocreació coneixement
experiències participants

Comparteix aquí les teves reflexions respecte a la teva implicació com a persona coinvestigadora.

Personalment, sento/crec que m'he beneficiat de:

Com a grup, sento/crec que ens hem beneficiat de:

Notes

9.



Reflexions

eliminar l'estigma salut mental
bones estratègies infància recursos
xarxa de suport social veus consciència
proposades de polítiques visibilitzar
intercanvi d'experiències males pràctiques
canviar experiència enfortir

Comparteix aquí les teves expectatives Després d'aquestes setmanes de cocreació, crec que l'impacte més gran del projecte serà...

de cara a les xarxes de suport social:

.....

.....

.....

**de cara a altres persones
(inclou els grups):**

.....

.....

.....

**de cara a les persones amb
experiència pròpia en salut mental:**

.....

.....

.....

Notes

9.



Reflexions

mental
organització
col·laboració suport
en línia xarxa social sessió visualització
històries pluja d'idees vídeo salut mental
diari tècnica idees moderador
equip

Comparteix aquí les teves reflexions per ajudar-nos a millorar el procés de corecerca:

Al teu parer, com a persona coinvestigadora, què ha funcionat bé del projecte?

Al teu parer, com a persona coinvestigadora, què és el que no ha funcionat tan bé?

Notes

Et convidem a participar al projecte de recerca CoActuem per la Salut Mental.

L'objectiu d'aquest projecte és reforçar les xarxes de suport social en salut mental mitjançant una investigació participativa. El projecte és una proposta del grup OpenSystems de la Universitat de Barcelona i de la Federació Salut Mental Catalunya-FSMC, que formen l'equip promotor de la recerca. Ha rebut fons del programa de recerca i innovació Horitzó 2020 de la Unió Europea. Tindrà una durada de tres anys, des de l'1 de gener del 2020 fins el 31 de desembre de 2022.

Et proposem que hi participis com a persona coinvestigadora.

T'hem convidat a participar com a persona coinvestigadora perquè ets una persones amb experiència pròpia en salut mental (primera persona) o bé una persona familiar d'una primera persona. Pensem que el teu coneixement i les teves vivències ajudaran a entendre com funcionen les xarxes de suport en salut mental, donar-les a conèixer i proposar accions que les promoguin, ampliin i enforixin. La teva participació és totalment voluntària i pots deixar de participar en qualsevol moment.

Et teu paper serà participar en sessions de cocreació de la recerca.

Et proposem participar a la cocreació de la recerca a través de sessions en petits grups, conduïdes en una plataforma online privada i segura. Les sessions inclouran, a més d'altres persones coinvestigadores com tu, especialistes en salut mental, ciència ciutadana, disseny gràfic, elaboració de relats i creació de converses digitals. Et demanarem compartir les teves vivències i coneixements relacionats amb les xarxes de suport social en salut mental. Aquestes sessions seran enregistrades en àudio i vídeo amb finalitats exclusivament de recerca. No es compartiran amb les persones coinvestigadores que no estiguin presents a la sessió ni amb ningú de fora de l'equip promotor de la recerca. Totes les persones participants es comprometen a respectar la màxima confidencialitat i a no divulgar cap contingut personal que s'hagi compartit durant les sessions.

Tot l'equip col·laborarà per tal que aquest material es converteixi en microrelats anònims eventualment il·lustrats, que serviran per interactuar en una conversa digital oberta, en forma de xatbot anònim de Telegram. Totes les persones preocupades per la salut mental podran participar al xatbot. Més endavant, podràs participar també en espais d'interpretació dels resultats i dades fruit de la conversa digital per així transformar-los en propostes d'accions col·lectives per millorar i enfortir les xarxes de suport social en salut mental.

Notes

La teva participació suposarà els següents avantatges:

- Participar en un projecte de recerca europeu de primer nivell.
- Tenir l'oportunitat d'orientar una recerca en base als teus coneixements i experiències viscudes com a primera persona o familiar.
- Tenir l'oportunitat de participar en la interpretació col·lectiva de les dades i la seva transformació en accions per la millora de les xarxes de suport social en salut mental.

La teva participació podria suposar els següents riscos:

- Participar com a primera persona o com a familiar i discutir qüestions que t'afecten personalment et podria fer sentir vulnerable en algun moment. Tractar qüestions relacionades amb experiències personals i obrir-se al grup en un clima de respecte, inclusió, confiança i confidencialitat pot ser positiu, però també pot despertar emocions intenses i pot generar malestar emocional in situ o a posteriori. Si es donés aquesta situació, la Federació Salut Mental Catalunya-FSMC pot facilitar l'accés al suport de professionals de l'entitat o orientar a un servei més adequat.
- Durant les sessions, si es descobreix qualsevol risc de dany per a un mateix o per als altres (per exemple, situacions de violència, abús sexual o risc de suïcidi) s'activaran els protocols de la FSMC, que tractaran cada

cas individualment i que poden comportar informar a les autoritats competents i responsables, encara que això signifiqui compromisos imperatius amb les persones participants per mantenir la confidencialitat i l'anonimat.

ATENCIÓ! Aquestes sessions no són en cap cas un servei d'ajuda psicològica professional. Si ho necessites, posa't en contacte amb un professional de salut.

Informació sobre les teves dades personals

Les teves dades personals inclouen informació personal sobre tu, com ara les teves dades de contacte, les històries i vivències que hagis compartit, les teves opinions personals així com els enregistraments àudio i vídeo.

La Universitat de Barcelona s'encarrega de recollir, emmagatzemar i anonimitzar les teves dades personals. Si vols tenir més informació, pots posar-te en contacte amb el responsable del tractament de les dades personals: Secretaria General de la Universitat de Barcelona, Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona / adreça de correu electrònic: secretaria.general@ub.edu

Les sessions de cocreació s'enregistraran en àudio i vídeo amb finalitats exclusivament de recerca. No es compartiran amb les persones coinvestigadores que no estiguin presents a la sessió ni amb ningú de fora de l'equip promotor de la recerca.

Notes

Totes les persones participants es comprometen a respectar la màxima confidencialitat i a no divulgar cap contingut personal que s'hagi compartit durant les sessions.

Les dades que et demanarem s'utilitzaran només amb fins d'investigació, per a executar el projecte CoActuem per la Salut Mental, finançat per la Unió Europea.

Les teves dades personals només s'utilitzaran si ens dones el teu consentiment. Tens la possibilitat de decidir no participar més al projecte, sense conseqüències negatives. En aquest cas, pots contactar amb l'investigador principal (Josep Perelló, josep.perello@ub.edu) i les teves dades personals seran eliminades immediatament.

Només l'equip promotor de la recerca tindrà accés a les teves dades personals i no es compartiran amb ningú, ni dins ni fora del projecte CoAct. Les teves dades no seran compartides amb les altres persones coinvestigadores.

Només es podran compartir amb altres socis del projecte CoAct dades on la teva identitat està amagada, és a dir, dades anonimitzades. Les dades anonimitzades es podran utilitzar per escriure publicacions científiques, a més de publicar-les en accés obert per fomentar-ne la seva reutilització en l'àmbit de la recerca. Sempre seràs informat/da abans de l'enviament de la publicació a la revista científica.

Pots demanar veure les teves dades personals en qualsevol moment, demanar de corregir o suprimir les teves dades personals, així com exercir la resta dels drets reconeguts per la normativa de protecció de dades personals. Per tot plegat, pots contactar amb Secretaria General de la Universitat de Barcelona, adjuntant una còpia del teu DNI (Secretaria General de la Universitat de Barcelona, Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona / adreça de correu electrònic: secretaria.general@ub.edu)

Si penses que els teus drets no s'han atès adequadament, pots contactar amb el delegat de Protecció de Dades de la Universitat de Barcelona (Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona / adreça de correu electrònic: protecciodedades@ub.edu).

També pots enviar una queixa a l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades www.apdcat.cat: C / Rosselló, 214, Esc. A, 1r 1ª, 08008 Barcelona / adreça de correu electrònic: apdcat@gencat.cat.

Persona de contacte

Si tens més preguntes sobre el teu rol en aquest projecte, pots contactar amb l'Investigador Principal, Josep Perelló (josep.perello@ub.edu).

