

## GRANDES “ÉXITOS” Y SUS CLAVES

---

### Escape Room

Sis desconeguts i aquestes instruccions: “El vostre cap és un expert en estrès i li han demanat un escrit breu que deixat a mitges. L’heu de completar per poder sortir de la sala. Per fer-ho podeu utilitzar la seva documentació. Això sí, està una mica desordenada. Fixeu-vos bé, perquè qualsevol objecte pot ser important!”. Després 20 minuts per trobar la clau que els permetia sortir.

Aquest era el punt de partida de l’escape room que la CORE en Salut Mental i l’Institut de Neurociències vam organitzar per la Setmana Saludable i Sostenible, celebrada al campus UAB a l’abril, amb l’objectiu de transmetre conceptes claus sobre l’estrès i el seu afrontament de forma amena i dinàmica. Considerarem que el format encaixava, ja que permetia combinar proves d’enginy amb informació sobre l’estrès estratègicament disposada a la sala. El resultat va ser un èxit: els 8 grups participants acabaren en el temps fixat, la valoració va ser molt bona i els conceptes claus recordats 3 setmanes després.

**Noemí Robles Muñoz**, CORE Salut Mental - Universitat Autònoma de Barcelona