

# Manual de actividades



lo ha mos  
bla

Sensibilización sobre salud mental en las aulas

Este manual ha sido realizado por el **Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud** y la **Escuela Andaluza de Salud Pública** a través del **Grupo de Sensibilización sobre Salud Mental de Andalucía**, con la colaboración de la **Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental y En Primera Persona**, la **Plataforma Andaluza de Asociaciones de Usuarios/as de Salud Mental** y **FEAFES Andalucía**.

Se ha llevado a cabo en el marco del **II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía**, y es parte de la estrategia de promoción de salud que desarrolla la **Consejería de Salud** en colaboración con la **Consejería de Educación de la Junta de Andalucía**. Ha sido financiado mediante los **Fondos para la Cohesión Territorial del Ministerio de Sanidad y Política Social** como apoyo a la implementación de la **Estrategia de Salud Mental del SNS**.

Diseño y redacción: Águila Bono del Trigo, Raquel Carrasco Campos, Pablo García-Cubillana de la Cruz, Gonzalo Fernández Regidor, María José Graván Morales, Antonio León Maqueda y Ángel Luis Mena Jiménez.

Han colaborado: José Manuel Arévalo López, Concepción Cuevas González y Andrés López Pardo.

Diseño Gráfico: Laura Apolonio



# Introducción y Orientación

“**Lo hablamos. Sensibilización sobre salud mental en las aulas**” es un programa destinado a chicos y chicas de 14 a 16 años sobre salud mental, mediante la realización de una sesión educativa de unas 2 horas y media de duración en Institutos de Enseñanza Secundaria (IES).

La sesión pretende promover entre las y los participantes un conocimiento más adecuado sobre salud mental, un trato menos discriminatorio hacia las personas que padecen enfermedades mentales y sensibilizar sobre la importancia que tiene la propia salud mental en el bienestar emocional.

Este programa es una de las actividades del Convenio Marco para la sensibilización social sobre la enfermedad mental grave, suscrito en 2004 por la Consejería de Salud, la Consejería de Educación, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, la Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental (FAISEM), la Radio Televisión Andaluza (RTVA) y la Federación Andaluza de Familiares de personas con enfermedad mental (FEAFES-Andalucía).

Las sesiones se llevan a cabo a través de la Estrategia Forma Joven, por lo que se realizarán en los IES que están inscritos como punto Forma Joven. Esto no excluye que este manual sea usado a través de otras iniciativas o por otros profesionales que deseen utilizarlo.

La sesión supone la realización de 5 actividades que inciden en las relaciones con el grupo de iguales y resultan amenas, divertidas y prácticas. Ponen el acento en la educación emocional y el cambio actitudinal, partiendo de la percepción propia de cada participante, estimulando la reflexión y la empatía hacia las demás personas.

Este manual es fruto de la revisión de programas similares. Algunas de las actividades están adaptadas del programa *Positive Mental Attitudes*\*. Los materiales incluidos han sido pilotados en marzo de 2009, gracias a la colaboración del IES Clara Campoamor de la localidad de Peligros (Granada), con 25 participantes de 4º de ESO, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

Este material trata aspectos que para determinados participantes pueden suponer un desafío emocional. Animamos a los moderadores y moderadoras de las sesiones a que sean sensibles a las circunstancias personales y a cómo esto podría afectar a su voluntad e implicación en la participación. Una buena práctica supone que se comparta información, garantizando el respeto a las opiniones y la confidencialidad.

\* Usado con permiso de Greater Glasgow and Clyde NHS.

Los materiales necesarios para desarrollar cada actividad se especifican en sus correspondientes fichas. En cualquier caso, recordamos que es conveniente asegurarse antes del inicio de la sesión de que contamos en clase con el siguiente material:

- **Actividad 1.1.**  
Hojas tamaño A4 y bolígrafo para cada participante.  
Pizarra y tizas.
- **Actividad 1.2.**  
Tijeras para cortar papel, mínimo 6.  
Rotuladores y/o lápices de colores.  
Bluetack (masilla azul adhesiva), cinta adhesiva o pegamento en spray.
- **Actividad 2.1.**  
7 etiquetas adhesivas o bien papel y cinta adhesiva.
- **Actividad 2.2.**  
Archivo audiovisual de la actividad: “La historia de James” incluido en el CD de este manual.  
Televisión + reproductor de DVD.  
o bien: ordenador portátil + cañón proyector + altavoces.
- **Actividades 1.2. y 3.1.**  
Recordad que para estas actividades habrá que dibujar el continuo en la pizarra y pegar las tarjetas plastificadas (éstas se incluyen en la carpeta de este manual) en los extremos del continuo.
  - **Para la actividad 1.2.**  
TOTALMENTE DE ACUERDO  
TOTALMENTE EN DESACUERDO
  - **Para la actividad 3.1.**  
PERFECTA SALUD MENTAL  
AUSENCIA TOTAL DE SALUD MENTAL



# ACTIVIDADES

## Sesión

### Programación de la sesión

PRESEN-TACIÓN

0

Actividad de presentación

Duración

Página

7'

6

### Actividades por objetivos

OBJETIVO

1

Pensar y reflexionar sobre el concepto de enfermedad mental y su relación con la enfermedad física

1.1.

Prueba de conocimientos sobre salud mental

15'

8

1.2.

¿Qué opinas?

30'

10

OBJETIVO

2

Cuestionar la percepción propia, debatir el concepto de lo subjetivo

2.1.

Ponte en mi lugar

30'

18

2.2.

La historia de James

20'

20

OBJETIVO

3

Reflexionar sobre el estigma de la enfermedad mental

3.1.

Debatir las ideas erróneas

20'

25

Duración General de la Sesión : Entre 2 horas y 2 horas y media

## Dinámica de presentación

<b>Objetivo</b>	Crear un ambiente de trabajo distendido. Tener una primera toma de contacto con el grupo y favorecer la confianza y el clima de trabajo.
<b>Temporalización</b>	7 minutos.
<b>Metodología</b>	Grupal y participativa.
<b>Material</b>	Trozos de papel, lápices de colores.
<b>Descripción</b>	<p>Se pide al grupo que escriban su nombre en un trozo de papel que se les entrega. Se escribe el nombre en vertical y usan las letras como comienzo de palabras, de adjetivos que los designen, de forma positiva. Ejemplo:</p> <p><b>A</b> amable  <b>N</b> noble  <b>G</b> generoso o generosa  <b>E</b> entregado o entregada  <b>L</b> leal  <b>A</b> auténtico o auténtica</p> <p>Con un trozo de papel de celo se lo colocan en el pecho. Los y las docentes también lo harán. Y saldremos al centro del aula, donde todos y todas tratarán de leer lo que los y las demás han dicho de sí mismos.</p>
<b>Evaluación</b>	A través de la observación.

### EJERCICIO INDIVIDUAL



### NOTAS PARA EL PROFESORADO

Esta dinámica moviliza al grupo y consigue que se cree un ambiente más distendido y de colaboración. Cuando volvemos a nuestro sitio, es recomendable que se queden con sus etiquetas. Les resulta divertido e incluso luego puede servir para hacer la distinción entre una etiqueta (positiva) y otra (negativa, en la dinámica 2.2).

Podemos preguntar por qué normalmente nos resulta difícil decir cosas positivas acerca de nosotros mismos y nosotras mismas. Explicaremos que solemos esperar a que sean las demás personas quienes nos describan de manera positiva. Solemos tener miedo a decir cosas positivas por si esto se interpreta como un exceso de vanidad. Sin embargo, nos cuesta menos esfuerzo decir cosas negativas sobre nosotros mismos y nosotras mismas: "Qué torpe he sido" "vaya manazas" "he hecho una estupidez" "Siempre hago esto mal", etc.

### Ejercicio individual

#### Explicaciones del profesorado

4'

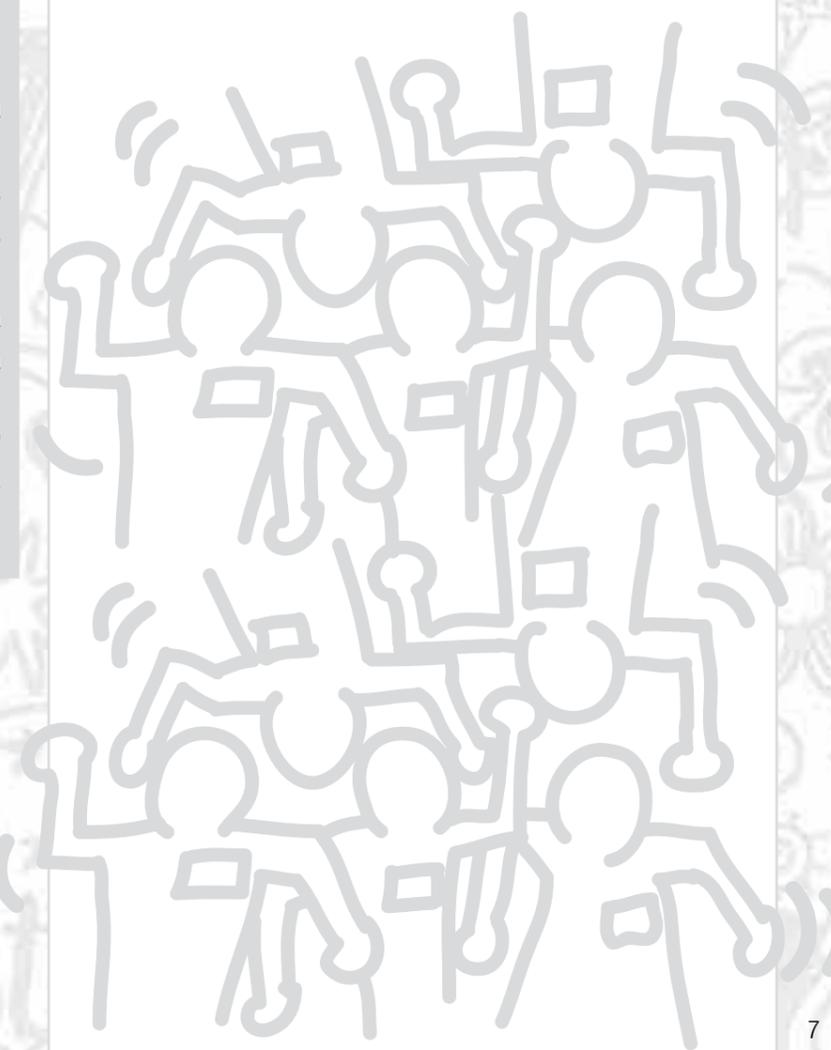
En los trozos de papel que os doy, escribid vuestro nombre, colocando las letras en vertical. De forma que con cada letra de vuestro nombre, escribáis un adjetivo calificativo positivo que os describa. Yo también lo haré. Podéis utilizar los lápices de colores para decorarlos. Haced algún dibujo, etc.

#### Trabajo en común

3'

Ahora nos colocamos nuestro papel en la solapa y vamos a salir, todos y todas al centro de la clase, para leer lo que el resto ha escrito sobre ellos mismos.

Pasados unos 2 o 3 minutos, volvemos a nuestro sitio y evaluamos qué les ha parecido.



OBJETIVO

Pensar y reflexionar sobre el concepto de enfermedad mental y su relación con la enfermedad física

1

## 1.1 Las enfermedades que conoces

<b>Objetivo</b>	Conocer con el alumnado el concepto de salud mental a través del análisis grupal, tratando de que resulte significativa para cada miembro de la clase.
<b>Temporalización</b>	15 minutos.
<b>Metodología</b>	Grupal y participativa.
<b>Material</b>	Pizarra, papel y lápiz.
<b>Descripción</b>	Se plantea al alumnado un juego de memoria. Más tarde, la información facilitada en el juego servirá para analizar el concepto que el alumnado tiene sobre salud, enfermedad, salud mental, etc.
<b>Evaluación</b>	A través de las respuestas del alumnado en la puesta en común. Recapitulación de contenidos al finalizar la actividad.

### 1.1. Las enfermedades que conoces

EJERCICIO INDIVIDUAL



#### NOTAS PARA EL PROFESORADO

La forma de plantear la actividad al principio se presta a modificaciones: Bien se pide el mayor número de respuestas en un tiempo determinado, bien se piden 5, 7, 10 respuestas y que "gane" quien primero las consiga, etc. La forma no es tan importante como lo es el lograr que el alumnado diga lo primero que se le venga a la cabeza.

Normalmente, un gran porcentaje de enfermedades del listado serán enfermedades físicas. Podremos preguntar por qué no han dicho enfermedades mentales. ¿Creen que son diferentes? ¿Por qué? ¿Qué diferencia hay entre enfermedades físicas y mentales? ¿Creen que necesitarán la misma ayuda, apoyo y comprensión que una persona con una enfermedad física?

¿Cómo tratamos a una persona enferma? ¿Nos referimos sólo a una persona que padece una enfermedad física? ¿Cómo ha de sentirse alguien que padece una enfermedad es ignorado por las demás personas?

En general, existen muchas preguntas que nos pueden ayudar a guiar el debate en este punto.

La idea de recoger todas las respuestas del grupo nos puede ayudar para comenzar a incluir una idea importante: la fuerza del grupo, la sinergia de esfuerzos que siempre será mayor que la individualidad.

#### Ejercicio individual: juego de memoria

##### Explicaciones del profesorado

"Vamos a hacer un juego de memoria. Este ejercicio es individual. El juego consiste en ver cuántos nombres de enfermedades somos capaces de recordar y escribir en **tres minutos**".

Posible variante del ejercicio: Podemos hacer en este punto una propuesta: que la mitad de la clase juegue sólo con palabras que empiecen por letras de la A a la M. Y la otra mitad, de la N a la Z. El tiempo comienza **¡YA!**"

##### Puesta en común

Transcurridos los 3 minutos, se pregunta a cada persona cuántas respuestas ha conseguido. Se pide un voluntario o voluntaria que escriba todas las respuestas del grupo en la pizarra (quizás es mejor que lo haga el docente o la docente, para agilizar más). Se da por concluido el juego de memoria, haciendo una pequeña mención al "ganador" o "ganadora". A continuación, se les pregunta cómo creen que se siente una persona cuando está enferma y cómo creen que hay que tratar a las personas cuando están enfermas. Y finalmente, se pregunta cómo les gusta a ellos y ellas que se les trate cuando están o han estado enfermos o enfermas.

##### Debate

Presumiblemente el listado de enfermedades incluirá sólo o mayoritariamente enfermedades físicas. De manera que el debate se dirigirá a preguntar: ¿Por qué creen que no se les ha ocurrido nombrar ninguna enfermedad mental? ¿Cómo creen que se siente una persona que tiene una enfermedad mental? ¿Creen que necesitarán la misma ayuda, apoyo y comprensión que una persona con una enfermedad física?

Pensar y reflexionar sobre el concepto de enfermedad mental y su relación con la enfermedad física

2

## 1.2 ¿Qué opinas?

<b>Objetivo</b>	Afianzar con el alumnado una definición y un conocimiento objetivo de la salud mental, a través de la propia experiencia y el debate de las respuestas grupales.
<b>Temporalización</b>	30 minutos.
<b>Metodología</b>	Grupal y participativa.
<b>Material</b>	Pizarra, papel, lápices de colores, tijeras, cinta adhesiva, fotocopias de las fichas 1.2.A. y 1.2.B.
<b>Descripción</b>	En el ejercicio individual, se reparten las fotocopias de la ficha 1.2.A. para que cada persona responda individualmente al cuestionario. En el ejercicio en grupos, se asigna a cada grupo un color y una fotocopia de la ficha 1.2.B. Cada grupo colorea y recorta las figuras de la ficha 1.2.B. A continuación, se pegan las respuestas con cinta adhesiva en la pizarra, en el lugar elegido, sobre la línea continua trazada entre las figuras <b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b> y <b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b> (ficha 1.2.C. incluida en la solapa, al final del manual) que el moderador o la moderadora ha colocado previamente.
<b>Evaluación</b>	Por observación y a través de la discusión. Compararemos las respuestas del panel de cada grupo con la recapitulación que se haga al final del debate. Evaluaremos el cambio en algunas de las afirmaciones. Por ejemplo, dejar de pensar que “Una persona con enfermedad mental no puede recuperarse”.

### 1.2. ¿Qué opinas?

EJERCICIO INDIVIDUAL

#### Ejercicio individual

##### Explicaciones del profesorado

5'

“Os voy a entregar una hoja a cada uno y a cada una, en la que veréis una serie de afirmaciones. Vuestro trabajo consiste en decidir si lo que se dice en cada afirmación os parece que es **VERDADERO** o **FALSO**” (Ver Ficha 1.2.A., ejercicio de trabajo Individual)  
A continuación, se ponen en común brevemente las respuestas del grupo, pero sin dar feedback de si son erróneas o no.

#### NOTAS PARA EL PROFESORADO

Esta actividad puede resultar muy interesante. Al tener un carácter bastante dinámico, es difícil que el grupo se sienta poco motivado hacia la tarea. Combina el trabajo en equipo y la defensa de las propias opiniones, ya que previamente cada participante ha tomado una decisión individual sobre la veracidad de las afirmaciones. Implica y Exige participación.

Las distintas Formas y Colores agilizan el debate. Es fácil ver sobre el panel las diferencias de opinión con respecto a cada afirmación.

Las afirmaciones tienen formas diferentes, cada una es una pancarta sostenida por una figura diferente. Pero cada grupo tiene su color: verde, naranja, azul, etc. Preguntamos a cada grupo en cuestión por sus respuestas y podemos comenzar el debate.

Al final del debate, se planteará una recapitulación final. En ella, podemos pedir a cada grupo que diga si, ahora, pegarían cada afirmación en el mismo lugar del continuo. Y si no es así, cuáles de las afirmaciones les gustaría modificar.

##### Si tenemos tiempo suficiente:

Podemos pedirles que retiren aquellas afirmaciones que, ahora, creen que están en un lugar incorrecto. Despegarlas y pegarlas en donde deben estar.

Esta última parte del ejercicio nos sirve de evaluación del impacto de la actividad en las creencias del grupo acerca de las frases que componen el estigma acerca de la enfermedad mental.

EJERCICIO POR GRUPOS  
4-6 personas por grupo

10'

##### Explicaciones del profesorado

“Vamos a ponernos ahora en grupos de (4, 5 ó 6) personas. Os voy a repartir una hoja por grupo, que contiene las afirmaciones sobre las que habéis trabajado previamente de manera individual. Tienen formas diferentes, cada una es una pancarta sostenida por una figura diferente. Además, podemos ver en los dos extremos de la pizarra dos figuras: **Totalmente de acuerdo** y **Totalmente en desacuerdo**, unidas por una línea continua. Vuestro papel consiste en recortar cada una de esas afirmaciones y decidir, ahora de forma grupal, dónde deben ir pegadas en este panel. Tenéis 10 minutos para ello”.

##### Debate

15'

Ejercicio del grupo al completo.  
Una vez terminado el panel, pasaremos a analizar el resultado. En este momento comienza el debate sobre las diferentes decisiones grupales de cada una de las frases.

## Indicaciones para el debate de cada afirmación

**La mayoría de la gente que tiene un problema de salud mental acaba internada en un hospital.**

**FALSO** Muy pocas de estas personas requieren de tratamiento hospitalario. La investigación muestra que de cada 1000 personas, 250 experimentarán lo que se describen como síntomas psiquiátricos. De éstas, tan sólo 17 son derivadas a consultas especializadas y sólo 6 necesitan ser hospitalizadas.

**Sólo cierto tipo de personas desarrollan problemas de salud mental.**

**FALSO** En el transcurso de la vida, 1 de cada 4 personas puede sufrir un trastorno mental. Muchos de estos problemas son leves y temporales y a menudo están relacionados con las circunstancias vitales (por ejemplo, en personas jóvenes, se refieren a lo que ocurre con su familia, la escuela,...). Estos problemas se pueden sobrellevar con la ayuda de amistades, familias, profesorado y acaban pasando conforme se van encontrando soluciones. Sin embargo, otros son más serios y pueden provocar que la gente esté especialmente enfadada, ansiosa, asustada, que se sientan sobrepasadas, discriminadas y aisladas.

**No te puedes recuperar de una enfermedad mental.**

**FALSO** Estereotipo: La mayoría de la gente que tiene experiencia de un problema de salud mental, con ayuda, obtiene una completa recuperación. Incluso personas con un diagnóstico a largo plazo, como trastorno bipolar o esquizofrenia, obtienen recuperación y/o mejora.

**Se puede saber que alguien padece un trastorno mental nada más mirarlo a la cara.**

**FALSO** Idea errónea: No se puede “ver” un problema mental. A menudo, la gente joven confunde la discapacidad física con los problemas mentales. Es necesario que quede claro que no son la misma cosa.

**Posible tema de discusión:**

¿Cómo es el retrato que se hace en la TV o en el cine de la gente con problemas de salud mental?

¿Es de ahí de donde nos vienen las ideas erróneas? ¿Qué opináis?

**No me importa que alguien con una enfermedad mental no esté internado en un hospital, siempre que no viva cerca de mi casa.**

Debatir acerca de por qué las personas tienen cierto miedo o recelo hacia las personas que padecen enfermedad mental. ¿Nace de las ideas erróneas que existen sobre ella? El estereotipo de la violencia, de la no recuperación, de la dificultad para controlar el estado de ánimo, la falta de tolerancia al estrés, etc.

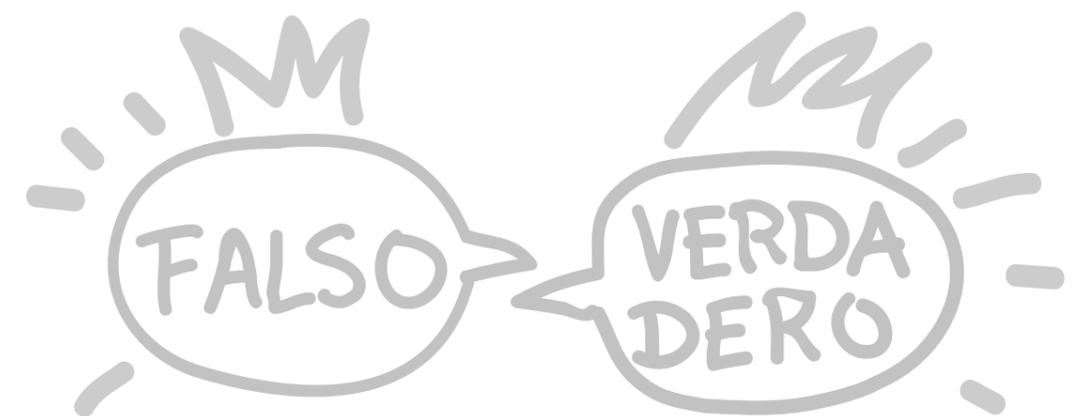
Uno de los estereotipos más extendidos es la violencia que acompaña a la enfermedad mental. No es cierto. La investigación nos dice que existe incluso más población violenta entre la considerada “normal” que entre la población con enfermedad mental.

**Si creyera que puedo tener algún problema de salud mental, sería bueno que lo hablara con alguien.**

**VERDADERO** Aconsejable: El apoyo es un factor positivo de prevención y que promueve la recuperación y el acceso a la atención especializada. De hecho, uno de los mayores problemas que encuentran las personas que padecen una enfermedad mental es no poder hablar con las personas que la rodean, debido al miedo social que existe alrededor de la salud mental.

**Me daría mucha vergüenza contar a alguien que yo o alguien de mi familia tiene una enfermedad mental.**

Podría ser la última afirmación sobre la que debatir, una vez se ha hablado de los estereotipos, falsas creencias, la distancia social, etc. Insistir en la idea de hablar, como la mejor forma de promocionar salud, prevenir el malestar y optimizar la recuperación.



# ENFERMEDADES

OBJETIVO

OBJETIVO 1

## FICHA 1.2.A EJERCICIO INDIVIDUAL

En cada afirmación, rodea con un círculo la respuesta que creas correcta:

VERDA  
DERO

FALSO

Sólo cierto tipo de personas desarrolla problemas de salud mental.

VERDA  
DERO

FALSO

No me importa que alguien con una enfermedad mental no esté internado en un hospital, siempre que viva lejos de mi casa.

VERDA  
DERO

FALSO

La mayoría de la gente que tiene un problema de salud mental, acaba internada en un hospital.

VERDA  
DERO

FALSO

Se puede saber que alguien padece un trastorno mental nada más mirarlo a la cara.

VERDA  
DERO

FALSO

No te puedes recuperar de una enfermedad mental.

VERDA  
DERO

FALSO

Me daría mucha vergüenza decirle a alguien que yo o alguien de mi familia tiene una enfermedad mental.

VERDA  
DERO

FALSO

Si creyera que puedo tener algún problema de salud mental, sería bueno que lo hablara con alguien.

VERDA  
DERO

FALSO

Recortar  
y colorear  
las figuras



ME DARÍA MUCHA VERGÜENZA DECIRLE A ALGUIEN QUE YO O FAMILIA TIENE UNA ENFERMEDAD MENTAL



LA MAYORÍA DE LA GENTE QUE TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL ACABA INTERNADA EN UN HOSPITAL

NO ME IMPORTA QUE ALGUIEN CON UNA ENFERMEDAD MENTAL ESTE FUERA DEL PSQUIATRICO SIEMPRE QUE VIVA LEJOS DE MI CASA

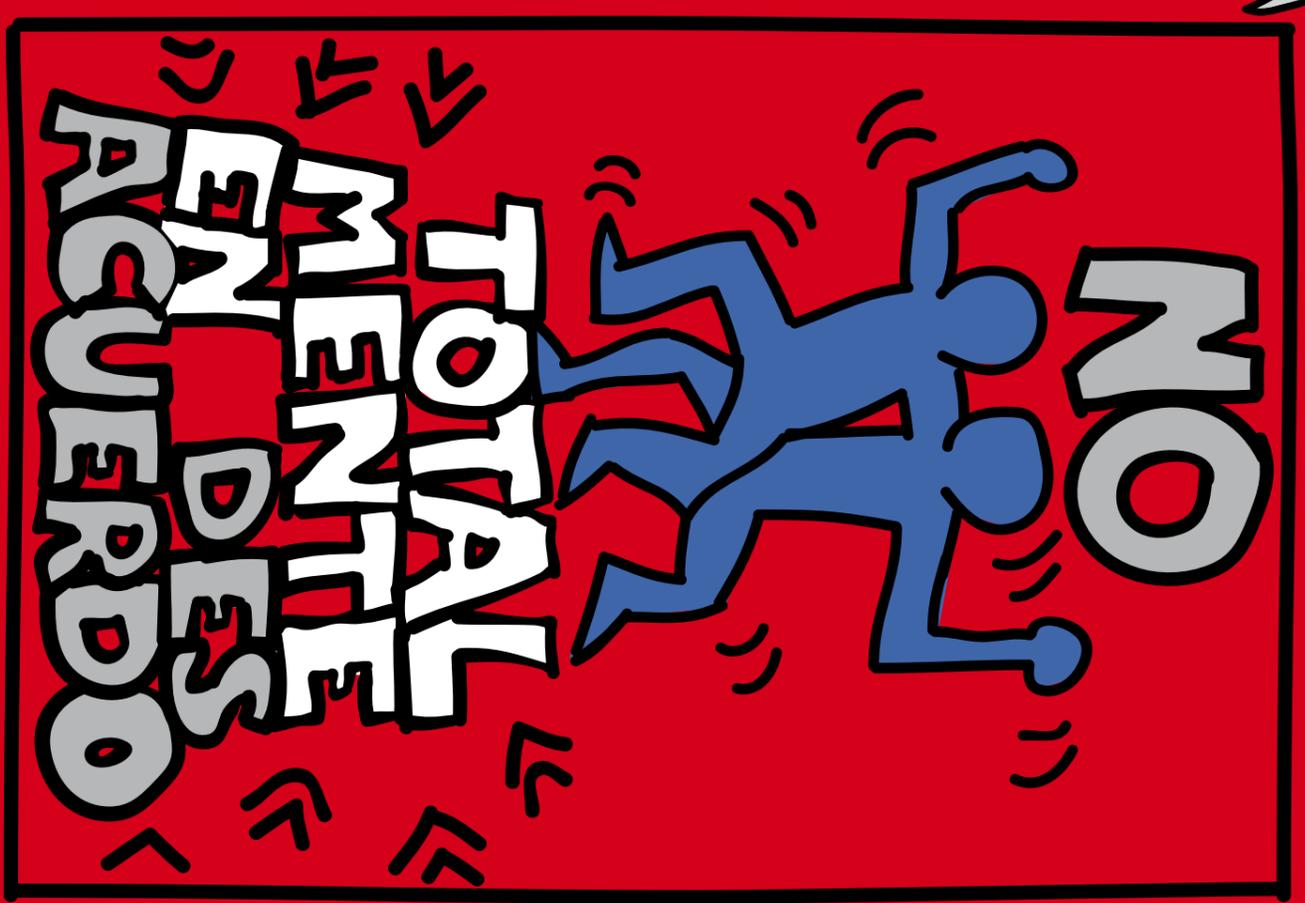
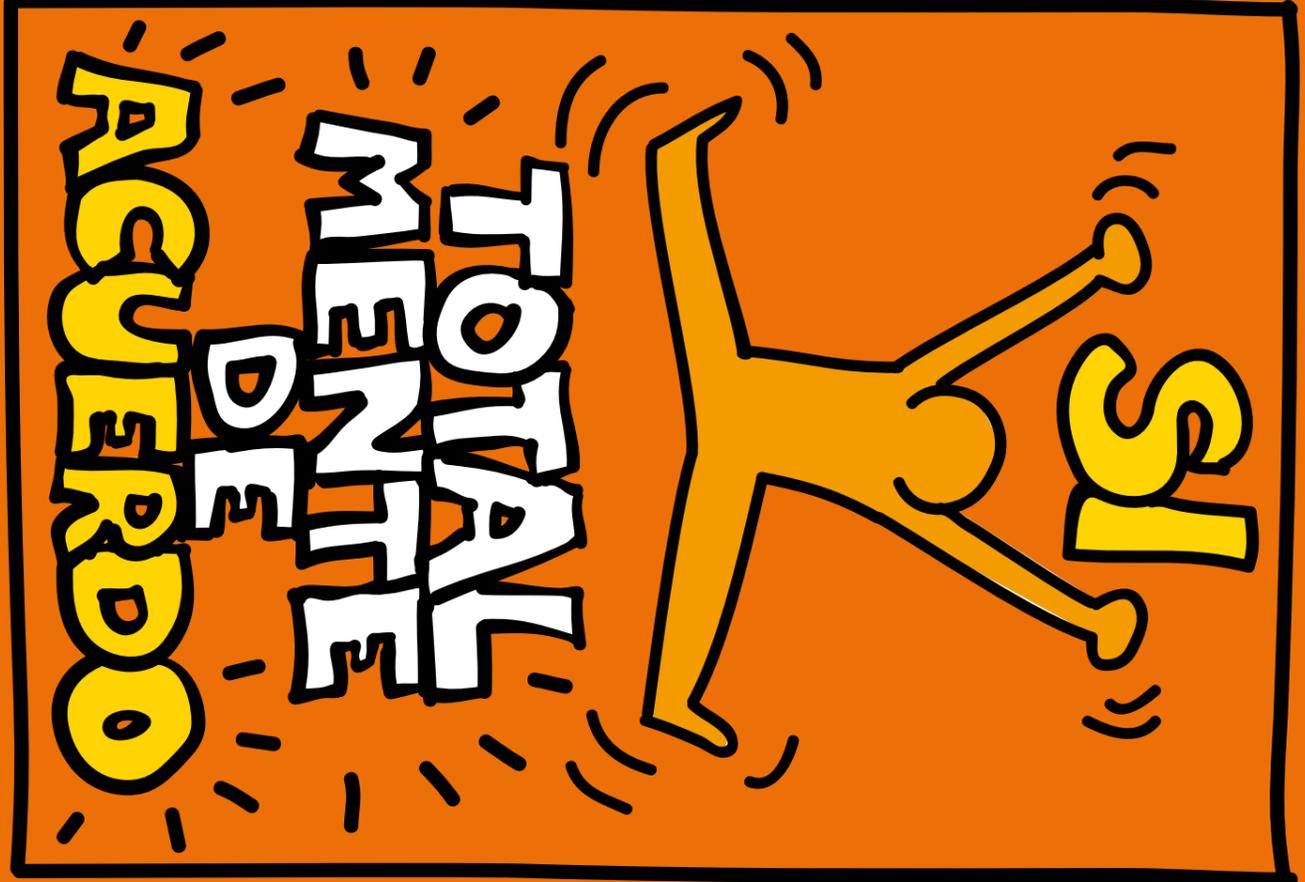
SOLO CIERTO TIPO DE PERSONAS DESARROLLA PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



SE PUEDE SABER QUE ALGUIEN PADECE UN TRASTORNO MENTAL NADA MAS MIRARLO A LA CARA



SI CREYERA QUE PUEDO TENER ALGUN PROBLEMA DE SALUD MENTAL SERIA BUENO QUE ALGUIEN LO HABLARA CON



# OBJETIVO 2

Cuestionar la percepción propia, debatir el concepto de lo subjetivo

1

## 2.1 Ponte en mi lugar

<b>Objetivo</b>	Profundizar con el alumnado en la percepción de la enfermedad mental a través de la empatía.
<b>Temporalización</b>	20 minutos.
<b>Metodología</b>	Participativa, dinámica. Resolución de conflictos.
<b>Material</b>	7 etiquetas adhesivas. Este es el material ideal. Sobre ellas, escribiremos las diferentes leyendas. En caso de no disponer de etiquetas, podremos usar trozos de papel y cinta adhesiva.
<b>Descripción</b>	7 personas voluntarias se sientan en círculo, en medio de la clase. Discuten sobre un tema previamente fijado. A estas personas se les pone una tarjeta adhesiva en la frente, de manera que pueden leer las demás etiquetas, pero no la propia. En la discusión, hay que comportarse con el resto en función de lo que diga su tarjeta.
<b>Evaluación</b>	Como el resto de la clase realiza un papel de observación, analizaremos lo que hayan observado. Esto se completará con la experiencia del grupo de 7 participantes.

### 2.1. Ponte en mi lugar

#### EJERCICIO POR GRUPOS

#### Ejercicio por grupos

##### Desarrollo de actividades

Actividad de discusión de un grupo de 7 personas. Se pedirá la colaboración de 7 personas voluntarias.

##### Explicaciones del profesorado

10'

“Vosotras/os 7 os situaréis en el centro de la clase. Y durante unos minutos vais a discutir sobre un tema o temas: clases, música, deportes, ... El resto de compañeros/as no interviene en la discusión. Sólo observan lo que ocurre. Además, os voy a colocar una pegatina en la frente. No veréis lo que está escrito en la vuestra, pero sí del resto de compañeros y compañeras. Durante el debate, os comportaréis con el resto del grupo en función de lo que lleve escrito en la tarjeta de su frente. Si no hay ninguna duda, comenzamos”.

##### Puesta en común

10'

Una vez terminada la discusión de la primera parte, se pone en común la experiencia de todo el grupo: observadores y participantes. Ya que se dispone de tiempo suficiente para el debate, sería interesante conocer las emociones de todas las personas participantes.

#### NOTAS PARA EL PROFESORADO

Las 7 etiquetas que necesitamos llevan escritas las siguientes frases:

- 2 de ellas: Dame la razón.
- 4 de ellas: Quítame la razón.

Y, finalmente:

- Ignórame.

Esta es la etiqueta más importante. Porque presumiblemente esta persona dejará de participar pronto en la discusión. El resto del grupo no escucha sus argumentos ni los tiene en cuenta.

Análisis del grupo de cómo se ha sentido esta persona. No sólo de ella, se intentará saber la percepción que el grupo ha tenido de su comportamiento.

Preguntaremos al resto de la clase qué han observado, cómo lo han visto.

- Enlazaremos el malestar de la persona con la etiqueta de “Ignórame” con el malestar que siente una persona que sufre rechazo por padecer una enfermedad mental.

¿Creéis que debe sentir lo mismo que ha sentido x durante el debate?

- Es buen momento para lanzar de nuevo una idea: Las personas con enfermedad mental sufren más por el rechazo del que son víctima que por la propia enfermedad.

# OBJETIVO 2

Cuestionar la percepción propia, debatir el concepto de lo subjetivo

2

## 2.2 La historia de James

<b>Objetivo</b>	Analizar con el alumnado la experiencia de una persona joven ante la enfermedad mental, facilitando así la empatía; trabajar en las ideas erróneas preconcebidas.
<b>Temporalización</b>	30 minutos.
<b>Metodología</b>	Audiovisual y cine fórum.
<b>Material</b>	Archivo audiovisual de la actividad: "La historia de James" incluido en el CD de este manual. Televisor y reproductor de DVD o bien ordenador portátil + cañón proyector + altavoces. Fotocopias de las fichas 2.2.A. y 2.2.B.
<b>Descripción</b>	Se trata de la dramatización de una situación real. Es la historia de James, un chico que está pasando un mal momento y tiene algunos problemas que le hacen sentir mal, triste. Para ayudar a sentirse mejor, está acudiendo a la consulta de un profesional. Mientras, sigue asistiendo a sus clases y viendo a sus amigos, aunque éstos al principio no responden del todo bien a lo que le ocurre a James.
<b>Evaluación</b>	A través de las respuestas del grupo. En esta actividad, el alumnado podrá reflexionar acerca de sus emociones hacia la enfermedad mental. Por otro lado, se explorarán los mitos acerca de ella.

### EJERCICIO POR GRUPOS

### Ejercicio por grupos

Audiovisuales 5'

Visionamos el video: "La historia de James"

Desarrollo de actividades 10'

Trabajo de clase, en pequeños grupos:  
Por grupos, se trabajarán dos cuestiones diferentes: qué piensa, siente y hace James. Qué piensan, sienten, hacen sus iguales.  
¿Qué importancia y consecuencias tienen estas cuestiones en el bienestar de James?

Puesta en común 15'

Se analizará el video que acabamos de ver. El alumnado puede contar qué le ha parecido, qué le ha sorprendido, y todo lo que la reflexión le anime a comentar.

### NOTAS PARA EL PROFESORADO

Posibles respuestas del alumnado acerca de James:

Pensamientos de James:

- Todo el mundo sabe lo que me ocurre
- Se ríen de mí
- Nadie va a querer relacionarse conmigo
- No quiero ir a la escuela

Sentimientos de James:

- Vergüenza
- Miedo
- Enfado
- Tristeza

Comportamiento de James:

- Evitando la escuela
- Evitando ver a su grupo de amigos
- Rechazando eventos sociales
- No diciéndole a nadie lo que hace

¿Qué ocurrirá si las cosas para James siguen igual?

¿Qué ocurrirá con su autoestima, sus relaciones sociales, la escuela?

Posibles respuestas del alumnado acerca de sus iguales, al principio de la historia:

- Pensamientos:
- James ha cambiado
  - James es ahora impredecible
  - Puede que se vuelva violento
  - Ya no sé cómo hablar con él

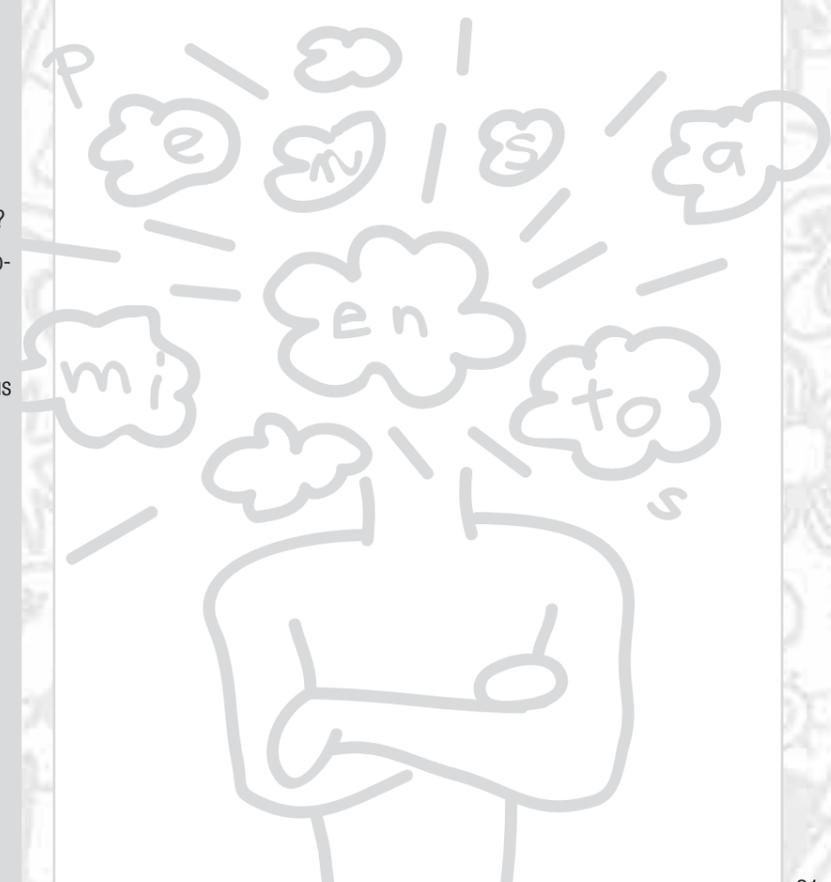
- Sentimientos:
- Pena
  - Miedo

- Conducta:
- Huirle
  - Ignorarlo
  - Hacerle víctima de abusos (bullying)

NADIE VA A QUERER RELACIONARSE CONMIGO

NO QUIERO IR A LA ESCUELA

Se ríen de mí



# REI CH AS

**Los pensamientos de James:**  
"Sentía como si llevara un gran cartel encima de la cabeza"

Al principio, James piensa que todo el mundo sabe que tiene un problema de salud mental. Y que se van a reír de él.

**¿Cuáles son los pensamientos, sentimientos y formas de actuar de James?**

SENTIMIENTOS

PENSAMIENTOS

JAMES

FORMA DE ACTUAR DE

**Los pensamientos de sus iguales:**

“Psicótico”  
 “Me sentí igual cuando murió mi hámster”  
 “Ella tenía que llevar una pulsera, para que no se pudiera escapar”

Al principio, los amigos de James no resultan de gran ayuda.

**¿Cuáles crees que son sus pensamientos, sentimientos y formas de actuar?**

Reflexionar sobre el estigma de la enfermedad mental

### 3.1 Debatir las ideas erróneas

- Objetivo** Poner en común con el alumnado todos los contenidos abordados durante el seminario, relacionando conceptos; hacer hincapié en aquellas ideas que creen haber cambiado acerca de la enfermedad mental.
- Temporalización** 30 minutos (35, si incluimos la actividad opcional).
- Metodología** Debate, puesta en común de contenidos y aprendizajes.
- Material** Todos los materiales anteriores, dispuestos por la clase. Pizarra y ficha 3.1.A.
- Descripción** Una primera parte consistirá en una puesta en común de todos los materiales usados en la sesión. Nos servirá de recordatorio y nos preparará para una última y gran recapitulación de contenidos. Una segunda parte incluirá un papel más personal: cada participante en la sesión dirá al grupo una idea, la idea más importante que le parece que le ha generado o le ha enseñado la sesión (lo más llamativo, lo que ha modificado su manera de pensar, lo que más ha cambiado, etc.).
- Evaluación** A través de la recapitulación final. Reflexiones del alumnado.

EJERCICIO POR GRUPOS



NOTAS PARA EL PROFESORADO

Este debate es muy importante porque cierra la sesión. Debemos englobar todo lo aprendido, enlazar todas las ideas que han ido surgiendo.

Sugerencias para la actividad:

Podemos sugerir al alumnado que cierren los ojos, se concentren y piensen en algunas de las cosas que pensaban antes de comenzar esta sesión. Y que piensen en algunas de las cosas que ahora han modificado en su manera de ver las cosas.

Aquí sería pertinente insistir en las ideas que están contenidas desde el principio de la sesión.

Uno de cada cuatro: De cada 1000 personas, 250 pueden sufrir, en el transcurso de su vida, una enfermedad mental. De ellas, tan sólo 6 requerirán hospitalización.

Por una parte quedaría patente que la enfermedad mental no es algo extraño y lejano. Por otra parte, desmitificar que se trate de algo homogéneo, raro, grave, incapacitante, ... La idea de la fluctuación del estado de ánimo en todas las personas.

En este momento en el que la sesión toca a su fin, la evaluación final corresponderá a la aportación personal de cada participante. Una reflexión para toda la clase. Esto se verá facilitado por el carácter participativo que ha tenido toda la sesión.

Ejercicio por grupos

15'

Desarrollo de actividades

Tomando como referencia las frases de la actividad 1.2. "¿Qué opinas?", más las etiquetas e ideas erróneas analizadas en la actividad 1.1, analizar qué tienen de realidad cada una.

¿Dónde hemos aprendido esta información? ¿Es real? ¿Puede ser que los medios de comunicación sólo hablen de la enfermedad mental cuando está unida a un delito? ¿Es posible englobar a todas las personas con enfermedad mental en un mismo grupo? ¿Es nuestra propia salud mental algo estático o fluctúa? Etc.

MI PROPIA SALUD MENTAL

15'

Explicaciones del profesorado

"Ahora me gustaría que todos los miembros del grupo nos digan, uno a uno, qué es lo más importante que han aprendido hoy. Podéis decir cualquier cosa. Lo que más os ha gustado. Algo que creéis saber ahora mejor que antes de esta sesión."

**Debate:** Se terminará con un gran debate de recapitulación, donde no sólo se reflexione sobre la enfermedad mental de forma abstracta, sino como algo que incumbe a cada persona. Cuál es mi propia salud mental, cómo he de cuidarme y cuidar a las demás personas, etc.

MI PROPIA SALUD MENTAL (ejercicio opcional)

5'

Explicaciones del profesorado

A continuación, vamos a escribir nuestro nombre en un papel. Letras bien grandes. Y, sobre este continuo de la pizarra, vamos a pegar nuestro nombre.

Una forma sencilla y que además cobra más significado es que, en lugar de utilizar nuevos trozos de papel, utilicemos los que confeccionamos en la actividad de presentación. Pediremos que se los quiten de la solapa y vayan con ellos al continuo, donde ellas y ellos los pegarán donde consideren más oportuno.

Se trata del mismo continuo de la actividad 1.2, pero cambiamos las figuras de los extremos: en su lugar pondremos "PERFECTA SALUD MENTAL" y "AUSENCIA TOTAL DE SALUD MENTAL" (ver ficha 3.1.A.).

ERRÓNEAS

OBJETIVO 3





[www.1decada4.es](http://www.1decada4.es)

