

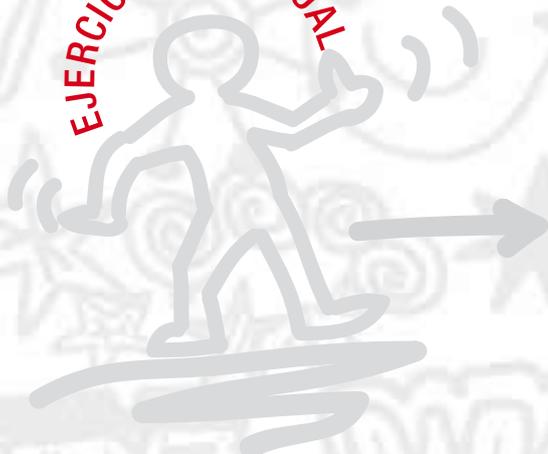
Pensar y reflexionar sobre el concepto de enfermedad mental y su relación con la enfermedad física

## 1.2 ¿Qué opinas?

- **Objetivo** 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.
- **Temporalización** 30 minutos.
- **Metodología** Grupal y participativa.
- **Material** Pizarra, papel, lápices de colores, tijeras, cinta adhesiva, fotocopias de las fichas 1.2.A. y 1.2.B.
- **Descripción** 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 **TOTALMENTE EN DESACUERDO** y **TOTALMENTE DE ACUERDO** (ficha 1.2.C. incluida en la solapa, al final del manual) que el moderador o la moderadora ha colocado previamente.
- **Evaluación** 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



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 mismas afirmaciones están impresas en la misma forma: un cuadrado, por ejemplo. 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 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.

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, padres, profesores 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.

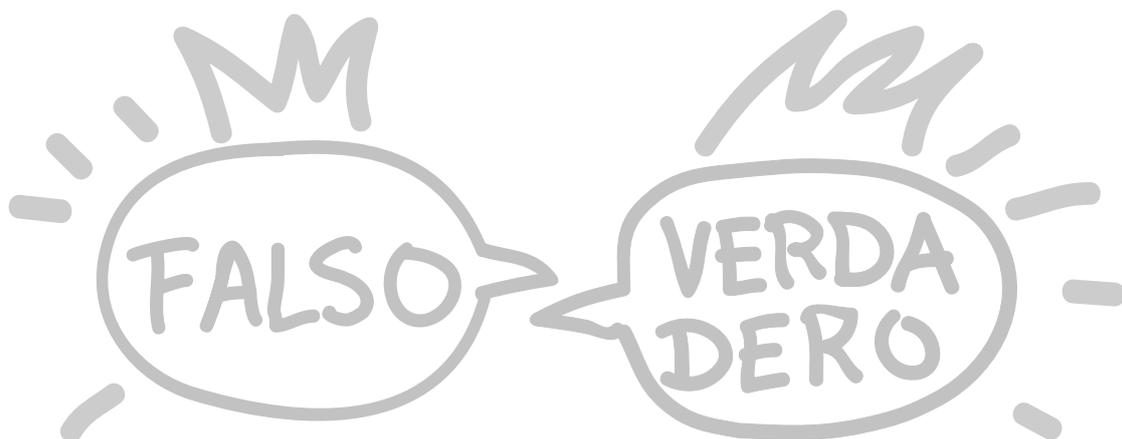
Uno de los estereotipos más extendidos es la violencia que acompaña a la enfermedad mental. No es cierto. La investigación nos dice que existe incluso más población violenta entre la considerada “normal” que entre la población con enfermedad mental.

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

 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.



# Fi CM AS

OBJETIVO



## 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

NO TE PUEDES  
RECUPERAR DE  
UNA ENFERMEDAD  
MENTAL



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



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



SOLO CIERTO TIPO DE  
PERSONAS DESARROLLA  
PROBLEMAS DE SALUD  
MENTAL



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



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  
SERÍA BUENO QUE  
LO HABLARA CON  
ALGUIEN



SI  
TOTAL  
MENTE  
ACUERDO

An orange rectangular panel with a thick black border. In the center, a yellow stick figure is jumping with its arms and legs spread wide. To the right of the figure, the word "SI" is written in large, bold, yellow letters with a black outline. To the left of the figure, the words "TOTAL", "MENTE", and "ACUERDO" are stacked vertically in white letters with black outlines. The word "ACUERDO" is significantly larger than the others. Small black dashes radiate from the text, suggesting motion or emphasis.

NO  
TOTAL  
MENTE  
ACUERDO

A red rectangular panel with a thick black border. In the center, a blue stick figure is falling or stumbling, with its arms and legs in a dynamic, off-balance pose. To the right of the figure, the word "NO" is written in large, bold, grey letters with a black outline. To the left of the figure, the words "TOTAL", "MENTE", and "ACUERDO" are stacked vertically in white letters with black outlines. The word "ACUERDO" is significantly larger than the others. Small black dashes radiate from the text, suggesting motion or emphasis.