



Solidaridad
San Juan de Dios

LATIDOS[?]

Salud Mental
material didáctico



A continuación, encontrarás una serie de actividades que tienen como objetivo profundizar sobre el ámbito de las personas con problemas de salud mental y facilitar el trabajo sobre los vídeos relacionados. Estas actividades pueden adaptarse a tus necesidades y están destinadas principalmente a personas jóvenes de 12 a 18 años, aunque pueden ser utilizadas por un amplio abanico de edades, ya que su idea principal es hacer reflexionar.

Todo el material está distribuido en tres niveles:

Salud Mental

material didáctico

1 Escucha, reflexiona y actúa

Dinámicas y actividades para realizar de manera individual o colectiva tras visualizar un vídeo.

- Actividad 1 Ideas iniciales
- Actividad 2 Frases para pensar
- Actividad 3 Peligrosos de por vida: desmontando tópicos
- Actividad 4 La que se avecina...
- Actividad 5 Yo también tengo derechos
- Actividad 6 Ponte en acción

2 Para seguir latiendo

Listado de recursos complementarios, como entidades que trabajan el ámbito, webs de referencia, películas interesantes, estudios, canciones, etc.

3 Pistas metodológicas

Al final del documento encontrarás un espacio con pistas metodológicas para sacar más partido a cada propuesta.

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 1

Ideas iniciales

Introducción al tema: La imagen que tenemos de las personas con problemas de salud mental tendrá un impacto en la relación que establecemos con ellas. Por eso, es interesante empezar explorando cuáles son las ideas previas de los y las jóvenes sobre el tema.

Recursos: Pizarra digital o proyector.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión.

Metodología de la actividad: Se dará al alumnado la consigna que cojan una hoja y la distribuyan en tres columnas.

En primer lugar, se les pedirá que escriban individualmente y durante un minuto, en la primera columna, el máximo de palabras que les vengan a la cabeza al oír hablar de enfermedad mental.

Pasado un minuto deberán ponerse en grupos de cuatro personas y deberán marcar de su lista en un color aquellas palabras en las que hayan coincidido y en otro color aquellas que sólo ellos mismos las habían escrito. Posteriormente deberán elaborar una lista conjunta de las palabras marcadas que son comunes en la segunda columna. Se les dará un máximo de 10 minutos.

Finalmente, se pasará el vídeo siguiente y una hoja con la definición dada por la OMS:

<https://www.youtube.com/watch?v=sIB6NZLGXYI>

“Estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.”

Cuando termine, se hará una reflexión grupal sobre si han surgido muchos conceptos en común relativos a la enfermedad mental y si se ha generado debate. Por último, se hablará sobre cuáles son los agentes que creen que han contribuido a que se formen esa imagen sobre la enfermedad mental.

Para finalizar, en la tercera columna, escribirán los conceptos que les vengan después de realizar todo el proceso de la actividad al hablar de enfermedad mental. Así podrán observar el estigma que se tenía en el inicio y la nueva visión que tienen al terminar la sesión.

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 2

Frases para pensar

Introducción al tema: Esta actividad tiene como objetivo acercar al alumnado la vivencia personal de las personas que conviven de forma directa o indirecta con la enfermedad. Conocer una situación de vulnerabilidad es compleja. Por este motivo es recomendable acercarse desde el punto de vista de las diferentes personas implicadas.

Recursos: Una frase impresa por pareja.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión.

Metodología de la actividad: Leed las siguientes frases extraídas de diferentes latidos que abordan la temática de la salud mental. Recórtalas y reparte una a cada pareja que deberá explicar quiénes creen que las han dicho (usuarios, voluntarios, trabajadores o familiares/entorno), cuál es el sentido que consideran que tiene y cuál es la actitud que nos piden tener en relación a las enfermedades mentales. La puesta en común a nivel de clase debe permitir identificar algunos de los principales retos que presentan las enfermedades mentales.



“Aunque ha mejorado, aún está muy estigmatizada la salud mental.”

“Los problemas de salud mental continúan escondiéndose y eso fomenta la estigmatización.”

“Intentemos que recuperen aquello que han perdido.”

“Las relaciones sociales son un gran pilar en la mejora del trastorno mental y ayudan a tener una vida digna.”

“La persona con trastorno mental necesita la complicidad de toda la sociedad.”

“Los medios de comunicación estigmatizan la enfermedad mental en lugar de ayudar a “normalizarla.”

“El tratamiento para la enfermedad mental no es aislar, sino favorecer la integración.”

“A veces solo se trata de estar a su lado y escucharlos.”

“Cualquier persona puede caer en una enfermedad mental.”

“Somos una familia, no hay rechazo porque todos somos iguales.”

“Mi terapia ha sido convivir con otras personas.”

“Agradezco la comprensión, el tiempo y la compañía que me dan la familia y los amigos.”

FRASES

¿QUIÉN LA DICE?

“Aunque ha mejorado, aún está muy estigmatizada la salud mental.”

Voluntario/a

“Los problemas de salud mental continúan escondiéndose y eso fomenta la estigmatización.”

Profesional

“Intentemos que recuperen aquello que han perdido.”

Profesional

“Las relaciones sociales son un gran pilar en la mejora del trastorno mental y ayudan a tener una vida digna.”

Entorno

“La persona con trastorno mental necesita la complicidad de toda la sociedad.”

Entorno

“Los medios de comunicación estigmatizan la enfermedad mental en lugar de ayudar a “normalizarla.”

Entorno

“El tratamiento para la enfermedad mental no es aislar, sino favorecer la integración.”

Profesional

“A veces solo se trata de estar a su lado y escucharlos.”

Voluntario/a

“Cualquier persona puede caer en una enfermedad mental.”

Voluntario/a

“Somos una familia, no hay rechazo porque todos somos iguales.”

Usuario/a

“Mi terapia ha sido convivir con otras personas.”

Usuario/a

“Agradezco la comprensión, el tiempo y la compañía que me dan la familia y los amigos.”

Usuario/a

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 3

Peligrosos de por vida: desmontando tópicos

Introducción al tema: Se estima que una de cada cuatro personas tendrá a lo largo de su vida algún trastorno relacionado con la salud mental. Sin embargo, las asociaciones de pacientes se quejan de la falta de recursos y de una visión distorsionada y fuertemente estigmatizada sobre la enfermedad mental.

Recursos: Ordenador con conexión a Internet para cada grupo (1ª sesión) y proyector o pizarra digital para proyectar los resultados de cada grupo (2ª sesión).

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Dos sesiones.

Metodología de la actividad: Para saber qué opinión tiene la sociedad sobre la salud mental, proponemos en grupos de máximo cuatro personas, elaborar una encuesta con la plataforma de Google forms que permita conocer la opinión que tiene el entorno sobre este ámbito.

<https://www.google.es/intl/es/forms/about/>

Es importante que la encuesta sirva para corroborar hasta qué punto son reales los mitos más extendidos. Se pueden utilizar como referencia los conceptos que han salido en las anteriores actividades en la cuales se han recogido las ideas iniciales de las que parten ellos. Y buscar información en Internet sobre los estereotipos relacionados con la salud mental, como este artículo aparecido en un periódico mexicano:

<https://vanguardia.com.mx/columnas-estereotiposobstaculoparalasaludmental-1999984.html>

En la primera sesión se trata de establecer los grupos, hacer las preguntas y, terminar creando y pasando la encuesta al entorno del alumnado.

Antes de la siguiente sesión, se deberán recoger los datos de la encuesta. El mismo formulario crea unos gráficos para las respuestas dadas para cada pregunta, estos se deberán presentar en la segunda sesión. Con las conclusiones pertinentes extraídas, las cuales se en común con el resto de compañeros se les pedirá finalmente que propongan algunas ideas para contribuir a romper estos estereotipos (unas jornadas donde podemos invitar asociaciones de usuarios y familiares, una exposición en el centro educativo, un cinefórum donde se visualicen y analicen algunos latidos, posters, trípticos, etc.)

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 4

“La que se avecina...”

Introducción al tema: La FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental) tiene, entre otras funciones, la de realizar un análisis crítico del tratamiento que hacen los medios de comunicación de los problemas de salud mental. Cuando detectan que una programación está contribuyendo a mantener vivo el estigma se encargan también de denunciarlo a las autoridades competentes.

Recursos: Proyector/pizarra digital, carta de la FEAFES para cada pareja, las preguntas para cada alumno/a.

Número de participantes: Entre 10 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión.

Metodología de la actividad: Un caso detectado recientemente ha estado relacionado con un personaje de la serie de Telecinco “La que se avecina”. Una pareja quiere conseguir un informe psiquiátrico para la mujer y por este motivo ella simula padecer una enfermedad mental.

Proponemos la visualización de dos pequeños fragmentos de uno de los capítulos que ha generado controversia.

Escenas a analizar:

Todo:

http://www.telecinco.es/laqueseavecina/temporadas/temporada-07/t07xc09-un-video-beta-una-madrastra-y-un-salto-al-vacio/Violeta-pinza-quema-pelo-senora_2_1743030151.html

Del minuto 33:40 al 38:55:

<https://comunidadmontepinar.es/episodios/7x09/>

1

A continuación, se propone un debate abierto a todo el grupo en torno a las siguientes cuestiones, las cuales primero serán trabajadas brevemente por parejas:

1. *¿Qué elementos podrían resultar ofensivos para las personas que viven de manera cercana la enfermedad mental?*
2. *¿Se puede hacer broma de cualquier realidad?
¿Quién establece los límites?*
3. *¿Sería recomendable prohibir la emisión de esta serie o sería ir en contra de la libertad de expresión?*
4. *¿Se deberían establecer unos criterios mínimos de selección de los contenidos televisivos? En caso afirmativo, ¿cuáles deberían ser y cómo deberían decidirse?*
5. *¿Qué impacto puede tener sobre la autoestima de las personas con problemas de salud mental la imagen que ofrece esta serie?*

Una vez recogidos estos elementos se leerá conjuntamente la carta que realizó la FEAFES en relación a esta serie. Se contestaran las preguntas sobre la carta y, de igual manera que las anteriores, por parejas y después en común a nivel clase.

1

Carta abierta a los productores de la serie de televisión 'La Que Se Vecina'

A continuación, reproducimos la carta dirigida a los productores y guionistas de la serie "La Que Se Vecina" que emite la cadena de televisión Telecinco, en relación al tratamiento ofensivo y discriminatorio que hace de las personas con enfermedad mental.

Att. Alberto Caballero y Laura Caballero
Productores y Guionistas de 'La Que Se Vecina'

Estimados Sr. y Sra. Caballero;

Desde la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), entidad sin ánimo de lucro que agrupa a 292 entidades en todo el territorio nacional y que representa a más de 45.000 personas con enfermedad mental y sus familiares queremos hacerles llegar nuestra preocupación y firme rechazo a las constantes alusiones y escenificaciones estereotipadas que se hacen en la serie 'La Que Se Vecina' de las personas con problemas de salud mental.

Desde que en la quinta temporada de la producción el personaje de Violeta, interpretado por Silvia Abril, fuera tomando peso en las tramas, se han repetido constantemente las escenas en las que se ha llevado hasta el extremo y el ridículo las situaciones protagonizadas por el personaje, diagnosticado con una enfermedad mental. Situaciones en las que comete actos violentos, se autolesiona, se ofrece sexualmente a cualquier persona, insulta. etc. Unas escenas que no hacen más que potenciar una visión distorsionada y denigrante de las personas con enfermedad mental.

La decisión definitiva de redactar esta carta de queja llega tras la emisión del capítulo 'Un vídeo beta, una madrastra y un salto al vacío' con fecha de 3 de febrero de 2014, en el que la trama transcurre en lo que denominan como "manicomio" (centros que por suerte dejaron ya de existir hace tres décadas), donde según el personaje que hace de psiquiatra "encierran a las personas potencialmente peligrosas" y en el que se pueden ver situaciones histriónicas de personas con trastorno mental, que rozan el ridículo y resultan absolutamente hirientes para el colectivo.

Así, en la serie ofrecen una imagen cruel e injusta que se proyecta de las personas que tienen una enfermedad mental. Entendemos que hasta el momento no han sido conscientes del daño y sufrimiento que pueden causarles a las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad mental, que siguen un tratamiento y que se encuentran en proceso de recuperación. A través de su serie, hacen ver que se trata de personas perturbadas, peligrosas, impredecibles, temidos por el resto y que se convierten en un blanco fácil para la burla y la discriminación.

Este falso prejuicio, muy extendido todavía en la sociedad, alimenta el estigma que sufren cada día estas personas. Un estigma que ellas mismas citan como la barrera más difícil de superar para su recuperación y que, en nuestra opinión, situaciones como las que se representan en su serie sólo ayudan a perpetuar.

1

Desde el punto de vista de la legalidad hacemos alusión al Artículo 8 de la Ley 7/2010, de 31 de marzo, General de la Comunicación Audiovisual que cita textualmente que “Los prestadores del servicio de comunicación audiovisual procurarán ofrecer en sus emisiones una imagen ajustada, normalizada, respetuosa e inclusiva de las personas con discapacidad, en tanto que manifestación enriquecedora de la diversidad humana, evitando difundir percepciones estereotipadas, sesgadas o producto de los prejuicios sociales que pudieran subsistir. De igual modo, procurarán que su aparición en la programación sea proporcional al peso y a la participación de estas personas en el conjunto de la sociedad”.

Y desde una posición más personal y humana apelamos a su responsabilidad, sensibilidad y solidaridad con la lucha contra la discriminación que el colectivo de las personas con enfermedad mental y familiares lleva a cabo desde hace años, para que reconsideren su posición en torno a este tema y de tal modo se vea reflejado en las emisiones de posteriores capítulos y temporadas.

Les agradecemos de antemano su interés y desde FEAFES les ofrecemos todo el asesoramiento y la información que les pueda servir de orientación sobre este ámbito.

Preguntas:

1. *¿Cuáles creéis que son los argumentos de la carta más válidos?*
2. *¿Creéis que es exagerado?*
3. *¿Qué haríais si fuerais la cadena televisiva que emite esta serie?*
4. *¿Qué haríais si fuerais los directores de esta serie?*

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 5

Yo también tengo derechos

Introducción al tema: Esta actividad pretende promover la reflexión grupal de la clase en lo que hacer referencia a los derechos de las personas afectada por problemas de salud mental.

Recursos: Hoja para cada alumno/a de los derechos.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión.

Metodología de la actividad: El artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada por las Naciones Unidas en 1948, afirma que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Sin embargo, la estigmatización hace que a menudo las personas con una enfermedad mental sufran una vulneración de los derechos humanos, sean aisladas y no reciban los cuidados que necesitan. En algunas comunidades estas personas son incluso expulsadas y repudiadas.

Por grupos, se propone analizar con detalle cada uno de los derechos recogidos en el decálogo que se presenta a continuación y pensar acciones que podrían ayudar a defender y promocionar cada uno de ellos. Finalmente, se trata de poner en común las ideas que hayan surgido.

DECÁLOGO DE DERECHOS

DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



Por personas usuarias del Centro de Rehabilitación y Apoyo Psicosocial de Calatayud

Tenemos derecho a ...

- 1 ... ser tratados con respeto y dignidad
- 2 ... una vida útil y plena
- 3 ... tener un trabajo adaptado a nuestras características.
- 4 ... la integración social
- 5 ... recibir apoyo en centros especializados que sean accesibles para todos, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales
- 6 ... una correcta difusión de lo que es la enfermedad mental, sin estigmatizar a las personas afectadas
- 7 ... desarrollar relaciones afectivas satisfactorias
- 8 ... recibir apoyo de las administraciones públicas para tener acceso a ayudas y recursos necesarios
- 9 ... recibir apoyos para desarrollar en todo lo posible una vida autónoma y desarrollo personal
- 10 ... ser consultados y a dar nuestra opinión sobre las cosas que nos atañen y nos afectan

Expresamos nuestro compromiso con el cuidado de nuestra salud y el cumplimiento de los tratamientos, dejándonos aconsejar y cuidar por la familia y los profesionales.

1

Escucha, reflexiona y actúa

Actividad 6

Ponte en acción

Introducción al tema: Esta actividad consiste en motivar a los alumnos a diseñar y llevar a cabo (si es posible) un proyecto de aprendizaje servicio con alguna entidad que trabaje con personas con enfermedades mentales.

Recursos: Ordenador con conexión a Internet por grupo (1ª sesión) y una rúbrica por grupo y proyector o pizarra digital (2ª sesión).

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Dos sesiones.

Metodología de la actividad: Esta actividad se trabajará en dos sesiones, el primer paso es organizar la clase en grupos de máximo tres personas. En esta primera sesión se debería hacer un análisis del entorno más cercano para conocer las entidades y asociaciones que trabajan con este colectivo. A continuación, se trata de crear un proyecto de Aprendizaje y Servicio, para más información pueden indagar en la siguiente web:

<https://aprendizajeservicio.net/que-es-el-aps/>

La densidad del proyecto depende la importancia que se le quiera dar posteriormente, ya que por ejemplo si se quiere finalmente el alumnado se puede poner contacto con algún centro y llevar a cabo el proyecto que se escoja entre todos, con lo que deberá estar más trabajado.

Se aconseja dar al alumnado la siguiente estructura para este:

Título

Destinatarios (contexto)

Objetivos (¿qué queremos conseguir?)

Programación (tiempo que durará el proyecto)

Metodología (¿cómo lo queremos hacer –breve–, taller, actividades, teórica, música, etc. Y, ¿qué haremos, qué actividades, etc.)

Evaluación (¿qué resultados hemos obtenido? ¿hemos llegado donde queríamos?)

1

En la segunda sesión se harán las presentaciones de todos los proyectos creados. Cada grupo tiene un máximo de 5 minutos para presentar y, pueden utilizar la plataforma que quieran, visual (pwp, vídeo, etc.), o bien con cartulinas, trípticos, ... Se trata de “vender” el proyecto.

Para realizar la valoración de cada proyecto, cada grupo dispondrá de un documento rúbrica como la siguiente:

	Valoración (cada apartado de 0 – 20)
<i>¿Sigue la estructura marcada en el inicio (título, destinatarios, programación,...?)</i>	
<i>¿Se presenta con claridad?</i>	
<i>¿Es adecuado el proyecto respeto a los destinatarios?</i>	
<i>¿La programación es adecuada?</i>	
<i>¿Es original?</i>	

2

Para seguir latiendo



Una web

OMS

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

La Organización Mundial de la Salud ofrece enlace que nos acercan a conocer qué es la salud mental, qué impacto tiene en los diferentes territorios, y cuáles son los derechos de las personas en relación a la salud mental, entre muchas otras cosas.



Una película

El Castor

Director: Jodie Foster | **2011** | **Duración:** 91 min.

Walter Black es un hombre que padece una profunda depresión. Su única vía de escape, su único consuelo, es una marioneta que representa a un castor, al que trata como si fuera una persona. Perseguido por sus propios demonios, Walter, que fue en otro tiempo un exitoso ejecutivo de una empresa de juguetes, emprenderá con su marioneta un viaje de autodescubrimiento.

Gabrielle

Director: Louis Archambault | **2013** | **Duración:** 104 min.

El amor de Gabrielle y Martin se ve obstaculizado porque quienes los rodean los consideran distintos a los demás. Retrato de la lucha de una joven por conseguir su libertad sexual y su independencia.

El lado bueno de las cosas

Director: David O. Russell | **2012** | **Duración:** 120 min.

Tras pasar ocho meses en un centro de salud mental por agredir al amante de su mujer, Pat regresa a casa de sus padres. Aunque está decidido a hacer todo lo posible para recuperar a su ex-mujer, la situación cambia cuando conoce a Tiffany, una chica con problemas y mala reputación. A pesar de la mutua desconfianza inicial, pronto surge entre ellos un estrecho vínculo que les ayudará a encontrar el lado bueno de las cosas, a parte aparece el baile como autoterapia.

Locas de alegría

Director: Paolo Virzì | **2016** | **Duración:** 111 min.

Beatrice es una condesa charlatana y millonaria que está convencida de encontrarse entre los círculos íntimos de los líderes políticos mundiales. Por su parte Donatella es una joven tatuada, vulnerable e introvertida, envuelta en su propio halo de misterio. Ambas son pacientes de Villabiondi, una delirante institución psiquiátrica.

2



Un estudio

Estigma y enfermedad mental

MUÑOZ, M [et al.] | 2009 | Madrid: Editorial Complutense

<http://biblioteca.ucm.es/ecsa/9788474919806.pdf>

Investigación sobre la discriminación que sufren las personas con enfermedad mental y su impacto, que propone actuaciones para sensibilizar a la sociedad hacia esta realidad.

Estudio sobre el estigma asociado a la enfermedad mental

IZQUIERDO, B. | 2015 | La Laguna: Universidad de La Laguna

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2191/ESTIGMA%20SOCIAL%20EN%20SALUD%20MENTAL.pdf?sequence=1>

Este estudio de tipo descriptivo y correlacional tiene como objetivos analizar el estigma asociado a la enfermedad mental en dos muestras, familiares de enfermos y población general, así como analizar si existen diferencias entre ambas en relación a determinadas variables relacionadas con el estigma (creencias, actitudes y conductas).



Un material didáctico

PROYECTO CHAMBERLIN

<http://www.proyecto-chamberlin.org>

Propuesta pedagógica a partir de un cómic que proporciona información sobre la esquizofrenia y sus tratamientos, así como una lucha contra el estigma que supone esta enfermedad.



Una entidad

FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas Con Enfermedad Mental)

<http://www.feafes.org/>

Se trata de una confederación de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, que reúne 288 entidades con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.

Proyecto Obertament

<https://obertament.org/es>

Se trata de un proyecto que agrupa a agentes sociales de la salud mental y que recibe el apoyo de las instituciones públicas. Su finalidad es la de luchar para cambiar los estereotipos existentes en relación a la salud mental.

3

Pistas metodológicas

Actividad 1

Ideas iniciales

Se trata de una actividad inicial, pensada para realizarse antes de visionar los vídeos y antes de realizar más actividades sobre el ámbito. El objetivo es conocer con qué ideas preconcebidas parten los alumnos y alumnas, de manera que, una vez realizadas las diferentes actividades y visualizados unos cuantos latidos, se pueda ver qué cambios se han producido y, tomar consciencia de la evolución del concepto. También puede ser un buen ejercicio apuntar las ideas que surjan y recuperarlas una vez trabajado el ámbito con mayor profundidad.

Es importante dejar claro que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Todo lo que salga es fruto de las ideas preconcebidas que tienen los jóvenes y de los estereotipos sociales que existen sobre la enfermedad mental, a partir de la imagen que se da en los medios de comunicación, películas, etc. Por lo tanto, lo más interesante es animarles a ser al máximo de sinceros, aunque ello implique ser políticamente incorrectos. El profesorado debe actuar como guía para romper los estigmas.

Actividad 2

Frases para pensar

Para llevar a cabo esta actividad sería recomendable que los alumnos hayan visionado algún latido en el que hayan visto algún usuario hablando en primera persona, aparte de voluntarios o trabajadores, ya que de esta manera podrán opinar a partir de algún caso concreto y no desde los estereotipos que tienen.

Es adecuado imprimir las frases y repartirlas aleatoriamente, ya que de esta manera estarán representados diferentes puntos de vista, lo que permitirá ver esta realidad de una manera más global y teniendo en cuenta su complejidad. Es importante invitar a los jóvenes a ir más allá de la frase superficial. Las preguntas pueden ir encaminadas a hacerles ver esta frase desde los diferentes puntos de vista, saber qué emociones puede despertar en cada uno, qué necesidades son las que se están expresando en el fondo. Otro aspecto importante será animarles a reflexionar sobre el autoestigma, es decir, la imagen que tienen los usuarios de ellos mismos y cómo esto les está limitando. Y pararnos a pensar también sobre nuestro propio autoestigma en diferentes facetas de la vida.

3

Pistas metodológicas

Actividad 3

Peligrosos de por vida: desmontando tópicos

Esta actividad tiene como objetivo conocer cuál es la opinión mayoritaria en su entorno en relación a la salud mental, ya que esta información les permitirá saber después en qué aspectos se debe incidir para romper el estigma que rodea este colectivo. Es importante poner énfasis en los estereotipos más extendidos socialmente para corroborar hasta qué punto son reales (por ejemplo, el tema de la peligrosidad de las personas con problemas de salud mental, el tema de que son enfermedades irreversibles, que la única solución pasa por tener a estas personas encerradas, etc.). Se pueden utilizar como referencia los conceptos que han salido en la primera actividad en la que se han recogido las ideas iniciales de las que parten ellos.

Esta actividad es más adecuada para los cursos de segundo ciclo de la ESO y Bachillerato, donde incluso se podría proponer como tema para el trabajo de investigación si se quiere profundizar sobre el ámbito.

La elaboración de una encuesta requiere un trabajo interdisciplinario, ya que combina conocimientos adquiridos en las áreas de lengua, de matemáticas, informática y ciencias sociales. Por este motivo se propone que se realice de manera coordinada con el profesorado de estas áreas, para que les permita aplicar los conocimientos adquiridos en las diferentes materias.

Antes de iniciar este proyecto sería recomendable que los jóvenes recibieran una formación en relación a cómo se elabora una encuesta de opinión, cómo realizar un vaciado y procesamiento de los datos y finalmente cómo interpretarlos. Sin embargo, el docente puede escoger el grado de profundización en la materia que quiere. Puedes consultar este blog de la escuela Costa i Llobera para coger ideas:

<http://blocs.xtec.cat/filocostaillobera/files/2012/09/encuestas.pdf>

Una vez realizada la encuesta y obtenida esta información se puede alentar al alumnado a realizar una exposición, unas jornadas, un panel informativo o un dossier destinado a la comunidad educativa para sensibilizarlos sobre esta cuestión y dar la vuelta a algunos estereotipos que han detectado que todavía existen. Para ello, puede ser muy útil el uso de algunos latidos sobre el ámbito.

Recordar que todas las actividades están relacionadas, por lo tanto, es interesante utilizar las ideas principalmente de las actividades 1 y 2 para complementar ésta. Y, precisando la definición dada por la OMS ya que es importante saber de qué estamos hablando cuando hablamos de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la definió en el 2007 como:

“Estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.”

3 Pistas metodológicas

Actividad 4

“La que se avecina...”

En esta actividad se trabaja y analiza críticamente una serie actual. Sería bueno que antes de realizar esta actividad se resaltara que el objetivo no es ir en contra de esta producción televisiva ni de sus espectadores, sino darse cuenta de que las palabras no son neutras y que lo que hacemos y decimos tiene un impacto importante. Por otro lado, permitirá trasladar al alumnado la responsabilidad de ser críticos con lo que ven. Es importante poder leer posteriormente la carta que realizó la FEAFES para darse cuenta de si se ajusta o no con lo que ellos y ellas habían percibido.

Para ampliar el debate sería interesante plantear también las cuestiones relacionadas con la idoneidad o no de hacer humor con cualquier realidad. No se busca respuestas correctas o incorrectas, sino una justificación desde el punto de vista del alumnado que les permita darse cuenta del impacto que pueden tener ciertas bromas en las que las personas son el objeto. También ver que hay sensibilidades diferentes en torno a la salud mental y que a menudo están relacionadas con la proximidad que cada uno tiene y que, quien realiza la programación, no puede controlar el impacto que tendrá en cada ciudadano. Además, también se puede encaminar la reflexión sobre el papel que tienen a nivel social los medios de comunicación y sobre cuál debe ser el equilibrio entre entretenimiento y sensibilización social.

Puede ser interesante, consultar la siguiente página web de la OMS donde explica qué puede hacerse desde los diferentes colectivos para contribuir a romper el estigma sobre la enfermedad mental. Justamente el último párrafo hace referencia a la responsabilidad de los medios de comunicación:

http://www.who.int/features/2005/mental_health/help/es/

3

Pistas metodológicas

Actividad 5

Yo también tengo derechos

Esta actividad tiene como objetivo reflexionar sobre los derechos humanos asociados a las personas con problemas de salud mental, para ver hasta qué punto el estigma que sufre este colectivo es el pretexto para vulnerar en muchos casos los derechos más elementales de toda persona.

Además del análisis del decálogo de derechos, se puede profundizar en los derechos de los enfermos mentales en la página web de la OMS:

<http://www.who.int/features/qa/43/es/>

Se puede complementar la actividad con una investigación en general sobre la salud mental mediante la siguiente web:

<https://consaludmental.org/general/salud-mental-primera-persona-comites-personas-expertas-28698/>

Actividad 6

Ponte en acción

En esta actividad se plantea al alumnado diseñar y ejecutar un proyecto de Aprendizaje Servicio con el objetivo de acercar ambos colectivos y contribuir así a romper el estigma que rodea a las personas con enfermedad mental.

Es importante que la actividad sirva para implicar al alumnado directamente en esta realidad. Para hacerlo es importante que participe directamente en todas las fases de la elaboración del proyecto (planificación, preparación, y si es posible, ejecución). Un buen punto de partida puede ser el visionado de algunos latidos de voluntarios que trabajan en este ámbito.

Se pueden encontrar algunas ideas clave en la siguiente guía:

<https://aprendizajeservicio.net/que-es-el-aps/>