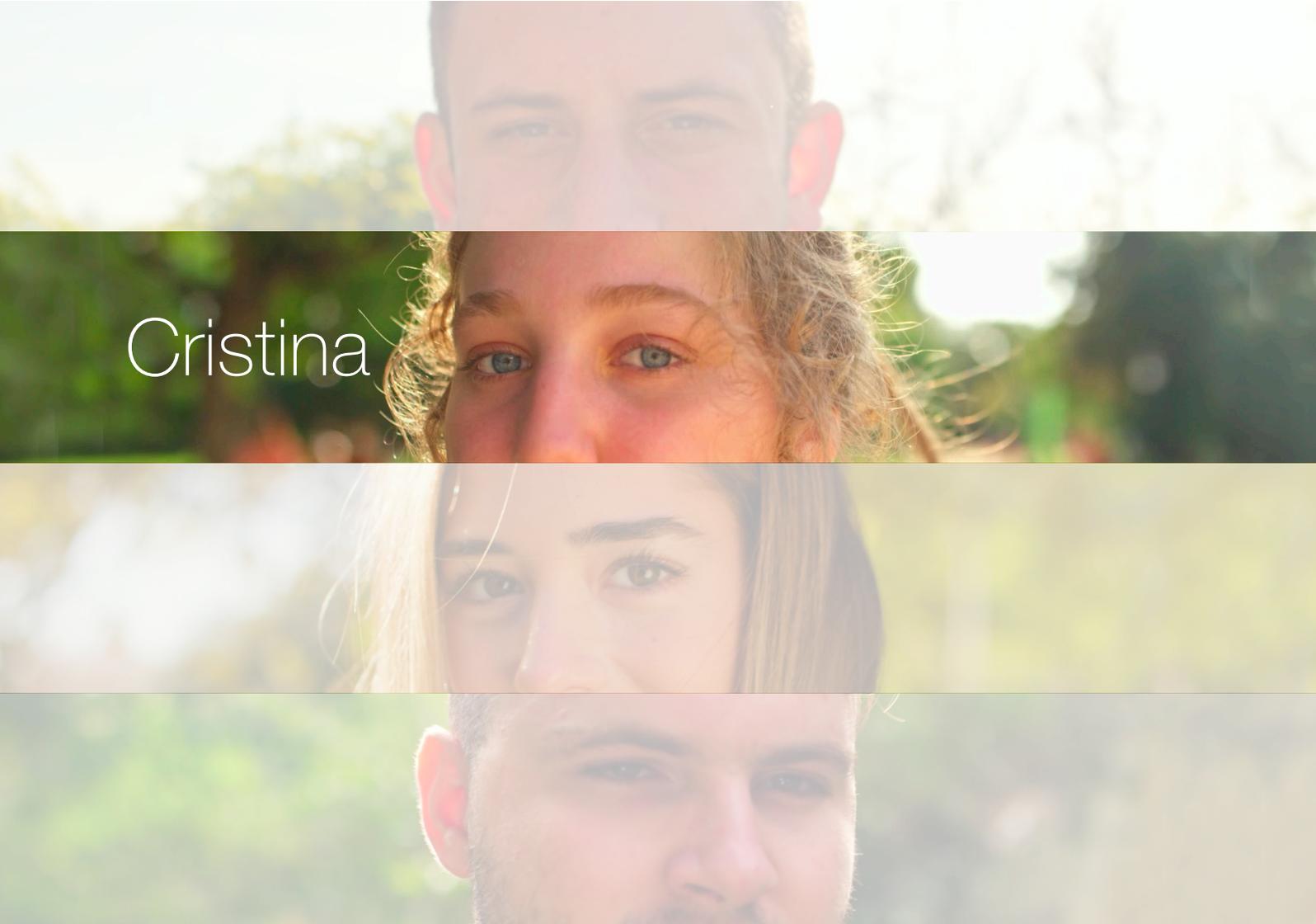


# LATIDOS<sup>?</sup>

**#YoCambioTodo**

material didáctico



Cristina

A continuación, encontraras una serie de actividades para trabajar en clase el tema de la salud mental, a partir de los vídeos relacionados. Estas actividades tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre diferentes problemáticas de salud mental, así como eliminar prejuicios y favorecer la empatía y la comprensión de este colectivo por parte del alumnado.

Estas actividades son totalmente adaptables a las necesidades y características del grupo, están destinadas principalmente a jóvenes de entre 12 y 18 años, aunque pueden ser utilizadas por un amplio abanico de edades, ya que la idea principal es hacer reflexionar.

El material educativo está dividido en dos niveles:



**ACTIVIDADES**



**PISTAS METODOLÓGICAS**

# Salud mental

## material didàctic

# #YoCambioTodo

**Cristina**

ÍNDICE

**1**

**Acerquémonos**

**2**

**Es responsabilidad de todos**

**3**

**La telaraña de las virtudes**

**4**

**Lo que nos da alegría**

**5**

**Yo lo cambio todo**

## Actividad 1

# Acerquémonos

**Introducción al tema:** Cristina padece ansiedad, depresión y Asperger. Además, sufrió situaciones de acoso en la escuela, que le comportaron graves consecuencias. Es importante conocer las problemáticas que presenta una persona para poder ayudarla.

**Recursos:** Proyector, pizarra y papel.

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

**Duración:** 40 minutos aproximadamente.

**Metodología de la actividad:** Antes de visualizar el vídeo, se les pedirá a los participantes que en grupos de 4 personas aproximadamente, busquen información sobre lo que es la salud mental, que es una enfermedad mental y también, más concretamente sobre lo que es la ansiedad, la depresión y el síndrome de Asperger.

A continuación, se pondrán en común las definiciones y se rellenará una tabla con esta información. Después, se les explicará que vamos a ver un vídeo sobre una chica que tiene estas características, y además ha sufrido situaciones de acoso en la escuela, con estos datos los participantes tendrán que imaginarse la situación en la que se encuentra y plasmarla por escrito, contestando a las siguientes preguntas:

- **¿Cómo es la personalidad de esta chica?**
- **¿Cómo te imaginas que es su vida?**
- **¿Dispone de un círculo social amplio?**
- **¿Cómo es la relación con su familia?**
- **¿Presenta muchas dificultades en su vida diaria? ¿Cuáles?**

A continuación, se procederá a visualizar el vídeo. Una vez visualizado, se compartirán las diferentes redacciones que habían hecho en un principio sobre cómo sería la situación de Cristina y se pondrán en común las diferentes impresiones que les ha transmitido el vídeo, se podrán hacer las siguientes preguntas para guiar la reflexión:

- **¿La historia de Cristina se distancia mucho de la que os habíais imaginado?**
- **¿Qué es lo que más os ha sorprendido?**
- **¿Qué habéis sentido viendo este vídeo?**
- **¿Os suena la historia de Cristina? ¿Conocéis más casos como el suyo?**



## Actividad 2

# Es responsabilidad de todos

**Introducción al tema:** El bullying es una grave problemática que desafortunadamente ocurre con bastante frecuencia en los centros escolares, acabar con él requiere la implicación de todo el mundo.

**Recursos:** Papel.

**Número de participantes:** Entre 7 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión de 1 hora aproximadamente.

**Metodología de la actividad:** A modo de introducción, se recordarán las siguientes frases de Cristina:

- **“Mi infancia no fue la mejor, era bastante duro tener que ir a clase cada día porque o no me hablaban o me hablaban para insultarme”**
- **“Desde muy pequeña yo no tenía con quién jugar en el patio y estaba sola”**
- **“Mis padres tampoco se supieron dar cuenta de las señales que yo tenía, no vieron que cuando yo iba al parque venía llorando a mi madre para decirle: Mamá, mamá, quiero ir a casa...les daba igual y lo seguían haciendo”**
- **“Me sentía sola en el colegio, fuera de casa y en casa”**
- **“Se debería concienciar más a padres y a profes porque en anuncios que he visto del Ministerio de Educación que dicen a los niños que no se callen cuando ven situaciones de bullying, entonces ¿toda la responsabilidad de que esto no pase es de los niños?”**

A continuación, se les pedirá a 7 participantes voluntarios que representen la siguiente situación:

El director/a del colegio convoca una reunión debido a qué se ha detectado un posible caso de bullying en el colegio: hay un alumno que molesta e insulta a otro, los dos son del mismo curso, pero de diferentes clases.

El director/a convoca a los profesores de ambas clases, a los dos alumnos y a sus padres a la reunión para tratar de encontrar una solución al problema entre todos.

Los personajes serán los siguientes:

- **Director/a:** Está muy concienciado con el tema del bullying y quiere encontrar una solución que satisfaga a todas las partes.
- **Profesor/a del alumno acosador:** Es consciente del problema desde hace tiempo, pero como no sabe cómo afrontarlo, opta por quitarle importancia y decir que son “cosas de niños”.
- **Profesor/a del alumno acosado:** No supo ver las señales del acoso, culpa a su alumno y al resto de la clase de no haberle contado lo que estaba pasando antes.
- **Padre/Madre del alumno acosador:** Defiende a su hijo/a a toda costa, acusa al resto de estar exagerando la situación, y afirma que el otro alumno “seguro que también lo molestaba”.

- **Padre/Madre del alumno acosado:** Aunque se sienten mal por la situación por la que está pasando su hijo, no quieren dejarse llevar por la rabia y, igual que el director buscan acabar con esta situación de la manera mejor posible, sin señalar culpables e intentando ponerse en el lugar de las otras personas implicadas.
- **Alumno acosador.** No reconoce su participación en todo esto, y culpa al otro alumno de sus actos, respaldado por su padre/madre.
- **Alumno acosado.** Se muestra asustado e inseguro, tiene miedo de que después de la reunión el acoso vaya a peor y por eso no explica nada e intenta quitarle importancia al asunto.

Una vez repartidos los personajes de manera individual (el resto de la clase sabrán el personaje que representan, pero no sabrán cuál es la posición que cada uno adopta ante el conflicto), se les dejará un tiempo para prepararse y se les dará la siguiente consigna: Entre todos han de conseguir ponerse de acuerdo y encontrar una solución al problema. Mientras tanto el resto de la clase deberá observar la situación y contestar una serie de preguntas que tengan que ver con ella.

Una vez finalizada la representación, los alumnos observadores pondrán en común sus respuestas. Después, se les harán una serie de preguntas a los participantes:

- **En el caso de que hayan conseguido llegar a un acuerdo: ¿Ha sido fácil ponerse de acuerdo y encontrar una solución que les pareciera bien a todos?**
- **¿Por qué cuesta tanto ponerse de acuerdo con estos temas?**
- **¿Cómo os habéis sentido representando esta situación?**
- **¿Creéis que los padres y los profesores poseen la información y las herramientas necesarias para afrontar este tipo de situaciones?**
- **¿Creéis que es correcto que toda la responsabilidad recaiga en los alumnos ante este tipo de hechos?**
- **¿Creéis que esta situación se da con bastante frecuencia en los colegios? ¿Porqué?**
- **¿Cómo pensáis que podemos facilitar la comprensión y la empatía ante estas circunstancias?**
- **¿La actitud de que personaje o personajes os ha parecido que era la más apropiada para resolver este conflicto?**
- **¿La actitud de qué personaje o personajes os ha parecido que ponía más obstáculos a la hora de intentar llegar a un acuerdo?**

Por último, se hará una reflexión final en la cual se recalcará que, ante estas situaciones de acoso en el ámbito escolar, es importante que tanto padres como profesores, alumnos y demás miembros de la comunidad educativa participen activamente para resolverlas.



## Actividad 3

# La telaraña de las virtudes

**Introducción al tema:** Debido a las situaciones de acoso que tuvo que vivir Cristina en el colegio, su autoestima se vio gravemente afectada. Es importante poder detectar las cualidades positivas en los demás, así como en nosotros mismos.

**Recursos:** Madeja de lana.

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

**Duración:** 45 minutos aproximadamente.

**Metodología de la actividad:** En primer lugar, se recordarán las siguientes frases de la protagonista:

- **“Mi existencia no tiene ninguna relevancia”**
- **“Creía que yo no merecía tener amigos, yo no merecía que a alguien le importara”**

A continuación, se les pedirá a los alumnos que se pongan en círculo, y se les explicará el juego: la primera persona que empiece tendrá que coger la madeja de lana, enrollarse la punta del hilo en el dedo y pasar la madeja a la persona que tenga delante, recalando una cualidad positiva de aquella persona a su vez. Por ejemplo: es una persona divertida o siempre me ayuda cuándo lo necesito...esta persona a su vez tendrá que hacer lo mismo y pasárselo a la persona que se encuentre al lado de la persona que se lo ha pasado y así sucesivamente, creando una especie de telaraña.

Cuando la madeja haya pasado por todas las manos, se tendrá que deshacer siguiendo el orden contrario, es decir, tendrán que pasarle la madeja a la persona que se la ha lanzado antes y decir algo positivo de ella, y así sucesivamente hasta que la telaraña desaparezca y todo el mundo haya participado.

Por último, se hará una puesta en común entre todos y se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Cómo os habéis sentido?**
- **¿Os ha gustado lo que os han dicho?**
- **¿Os ha costado hacer los cumplidos o recibirlos? ¿Porqué?**
- **¿Pensáis que es importante que valoremos las cualidades de los demás y lo que nos aportan?**
- **¿Todos poseemos cualidades positivas?**
- **¿Por qué a veces nos cuesta tanto ver nuestras cualidades?**
- **¿Qué puede pasar si no sabemos ver lo bueno que tenemos?**



## Actividad 4

# Lo que nos da alegría

**Introducción al tema:** Una de las pasiones de Cristina es escribir, esta afición le ha ayudado a expresar lo que llevaba dentro y a sentirse bien consigo misma. Es muy importante que nosotros también encontremos aquello que nos hace felices.

**Recursos:** Papel.

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

**Duración:** 40 minutos aproximadamente.

**Metodología de la actividad:** En primer lugar, se recordarán las siguientes frases de Cristina:

- **“Yo y la literatura tenemos una amistad muy grande”**
- **“La poesía la escribía mucho en esa época para expresar todo lo que sentía”**

A continuación, se realizará la siguiente dinámica: se les pedirá a los alumnos que dibujen en un papel su propio escudo personal, en él deben representarse aquellas aficiones o aspectos que creen que se les da bien y les gusta realizar en su tiempo libre, el escudo se dividirá en cuatro partes y en cada una de las casillas se representa un solo aspecto. Una vez hayan terminado expondrán sus escudos al resto de la clase, explicando por qué han decidido hacer su escudo de esa forma y el significado de lo que han puesto en cada casilla. Se pueden hacer las siguientes preguntas para guiar la reflexión:

- **¿Qué te aporta realizar esta afición?**
- **¿Crees que se te da bien realizar aquella afición?**
- **¿Te gustaría dedicarte en un futuro a ello?**

Por último, se hará una reflexión final entre todos, se podrán hacer las siguientes preguntas:

- **¿Cómo os habéis sentido realizando esta actividad?**
- **¿Os ha costado hacer el escudo?**
- **¿Qué similitudes y diferencias habéis encontrado con los escudos de vuestros compañeros?**
- **¿Cómo nos ayuda tener pasatiempos en nuestro día a día?**
- **En el caso de Cristina, ¿De qué manera le ayudaba a ella escribir?**



## Actividad 5

# Yo lo cambio todo

**Introducción al tema:** Ante los problemas hay que poner soluciones. El bullying como el que sufrió Cristina en el colegio es una grave problemática que sigue estando muy vigente hoy en día, si queremos acabar con él todos hemos de poner de nuestra parte.

**Recursos:** Papel, cámaras, espacios para poder grabar.

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

**Duración:** Varias sesiones.

**Metodología de la actividad:** Primero, se recordarán las siguientes frases de la protagonista:

- **“Los peores momentos del colegio recuerdo que eran a la hora de hacer grupos para hacer un trabajo y el patio, el patio era un infierno”.**
- **“Mi infancia no fue la mejor, era bastante duro tener que ir a clase cada día porque o no me hablaban o me hablaban para insultarme”**
- **“Me sentía sola en el colegio, fuera de casa y en casa”**

Durante esta sesión y las sesiones siguientes, en grupos de 4 personas aproximadamente deberán realizar un vídeo para concienciar sobre este tema, en este vídeo se deberá reflejar una situación de bullying y de qué manera se puede ayudar desde cada una de estas perspectivas (a cada grupo le tocará una diferente):

- **Propia**
- **Administración**
- **Entidades**
- **Sociedad**

Los alumnos deberán de reflexionar sobre las actividades de sensibilización realizadas anteriormente en clase para poder realizar los vídeos de la mejor manera posible.

En las sesiones siguientes, se expondrán estos vídeos y se realizarán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Qué habéis aprendido durante las sesiones anteriores?**
- **¿Os ha costado grabar el vídeo?**
- **¿Cómo os habéis sentido durante la grabación de los vídeos?**
- **¿Creéis que es importante llevar a cabo este tipo de iniciativas dentro del colegio?**
- **¿Qué podemos hacer nosotros para que estas situaciones de acoso no se repitan en nuestro día a día?**
- **¿Por qué creéis que es tan difícil acabar con el bullying?**
- **¿Pensáis que la sociedad es consciente realmente de lo que es el bullying y las implicaciones que trae consigo?**
- **En el caso de Cristina, ¿De qué manera le ha afectado a ella vivir estas situaciones de bullying a nivel personal y social?**



## Actividad 1

# Acerquémonos

Con esta actividad se pretende que los alumnos en primer lugar conozcan que es la salud mental, la definición de enfermedad mental y, más concretamente, cuáles son las diferentes problemáticas que presenta Cristina, con el objetivo de que las conozcan y después se imaginen como sería la situación de la protagonista, sin aportar más datos que los ya mencionados, con el fin de que después de visualizar el vídeo, se les pueda desencajar la idea que se habían hecho en un principio sobre una persona con esas características concretas.

### Modelo de tabla:

<b>Salud Mental:</b> La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.
<b>Enfermedad mental:</b> Las enfermedades mentales son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, su humor y su comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Pueden afectar a su capacidad de relacionarse con los demás y de funcionar cada día.
<b>Depresión:</b> La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.
<b>Ansiedad:</b> Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.
<b>Síndrome d'Asperger:</b> El síndrome de Asperger es un trastorno del desarrollo que se incluye dentro del espectro autista y que afecta a la interacción social recíproca, a la comunicación verbal y no verbal e implica una resistencia para aceptar el cambio, inflexibilidad del pensamiento, así como poseer campos de interés estrechos y absorbentes.

### Referencias bibliográficas:

<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

<https://www.who.int/topics/depression/es/#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20un%20trastorno,cansancio%20y%20falta%20de%20concentraci%C3%B3n.>

[https://www.asperger.es/sindrome\\_asperger\\_infancia\\_sintomas.html#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20Asperger%20es,de%20inter%C3%A9s%20estrechos%20y%20absorbentes.](https://www.asperger.es/sindrome_asperger_infancia_sintomas.html#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20Asperger%20es,de%20inter%C3%A9s%20estrechos%20y%20absorbentes.)



## Actividad 2

# Es responsabilidad de todos

El objetivo del role-playing es concienciar sobre lo que implica vivir una situación de bullying en el ámbito escolar y la importancia de que todas las partes sean capaces de reconocer la problemática y trabajen de manera conjunta para erradicarla.

Sería altamente recomendable que este role-playing (más estructurado y ordenado) se pudiera volver a representar en eventos especiales, jornadas abiertas, reuniones del claustro...delante de las familias y el profesorado con tal de facilitar la concienciación de estos.

### Modelo de ficha de observación:

	Director/a	Profesor/a alumno acosador	Profesor/a alumno acosado	Padre/ Madre alumno acosador	Padre/ Madre alumno acosado	Alumno acosado	Alumno acosador
¿Cuál es su actitud?							
¿Qué argumentos utiliza para defender su postura?							
¿Qué soluciones propone?							
Acuerdo al que han llegado:							



## Actividad 3

# La telaraña de las virtudes

Con esta dinámica se pretende que, de forma amena y divertida, los participantes sean capaces de reconocer las cualidades positivas de los demás y lo que nos aportan. También se pretende demostrar la importancia que tiene para nosotros poder sentirnos queridos por nuestro entorno, ya que la valoración que los demás hacen sobre nosotros influye enormemente en nuestra autoestima.

Es importante que participen todos los alumnos, también puede participar el profesor/a si se cree conveniente, hay que recordar que solo se pueden decir cosas positivas de la otra persona, aunque nos cueste y que el juego no se puede acabar hasta que todos los alumnos hayan participado en él.



## Actividad 4

# Lo que nos da alegría

En esta actividad se pretende que los alumnos identifiquen aquellas aficiones que les hacen felices y los beneficios que les aportan a nivel personal de una manera creativa y lúdica, para que cuando se les presenten dificultades puedan mantener la motivación para seguir adelante y sentirse bien consigo mismos, tal y como hace Cristina cuando escribe.

Tenemos que asegurarnos de que todos los alumnos participan y realizan su escudo de armas, este escudo se puede representar mediante dibujos, fotos, recortes, etc. Hay que darles libertad a los alumnos para que se expresen de la manera en la que más les apetezca o se sientan cómodos, potenciando de esta manera su creatividad.

También tenemos que guiarlos si presentan dificultades o dudas a la hora de hacer el escudo y poder darles un feedback positivo sobre lo que han hecho a todos, con tal de que se sientan apoyados y satisfechos con su escudo, y de esta forma, poder aumentar su motivación.

Hay que recordarles a los alumnos que, aunque solo sean simples aficiones, es decir, que, si no quieren o no pueden dedicarse a eso en un futuro, no importa, porque son igual de necesarias para sentirse bien y es muy conveniente que las sigan practicando.

Es importante dejar el tiempo adecuado para que todos los alumnos puedan acabar su escudo, y sería recomendable que también participara el profesor/a con tal de motivar la participación del alumnado y favorecer el acercamiento con ellos.



## Actividad 5

# Yo lo cambio todo

En esta actividad se pretende que, a partir de las anteriores actividades de sensibilización realizadas en clase, los alumnos sean capaces de reconocer la importancia de una problemática tan grave como la que constituye el bullying, y a partir de aquí poder mostrar estrategias, herramientas o recursos para combatirlo de una manera creativa y lúdica, como la realización de un vídeo.

Es muy importante la supervisión del profesorado en la realización de los vídeos, que deberían estar basados en las ideas siguientes:

- **El bullying es una problemática social**
- **En el ámbito escolar, todos los miembros de la comunidad educativa deben trabajar conjuntamente para erradicarlo, ya que es responsabilidad de todos acabar con esta problemática.**
- **El bullying comporta graves consecuencias para la salud mental y la autoestima de una persona**
- **Todos en algún momento de nuestra vida podemos sufrir bullying, no se necesita ninguna razón para que alguien te empiece a acosar.**
- **Hay que concienciar y sensibilizar a la población para poder acabar con esta lacra.**
- **Hay que proporcionar la información y las estrategias adecuadas para tratar el bullying a padres y a profesores.**

Sería recomendable que se pudieran ofrecer los espacios del colegio y el tiempo de realización de los vídeos en clase, así como poder proporcionar el material necesario para su realización, también sería interesante que no todas las situaciones representadas se basaran en el ámbito escolar, sino que también se pudiera ver como estas situaciones de acoso se suceden en muchos más ámbitos.

En el caso en el que por falta de tiempo o recursos no se viera viable la realización de los vídeos, se pueden llevar a cabo otro tipo de actividades: realizar un mural, llevar a cabo proyectos, que los alumnos dieran charlas sobre el tema...

Sería recomendable que los vídeos realizados se mostraran a las familias, al profesorado y al resto de la comunidad educativa, ya sea colgando los vídeos en la página web del colegio o en sus redes sociales, mostrándolos en jornadas de puertas abiertas, reuniones, eventos especiales, etc.



[latidos-sjd.org](http://latidos-sjd.org)

 [yocambiotodo](https://www.instagram.com/yocambiotodo)