SJD San Juan de Dios Solidaridad

LATIDOS?

#YoCambioTodo

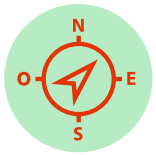
material didáctico

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 divido en dos niveles:

ACTIVIDADES



PISTAS METODOLÓGICAS

Salud mental
material didàctic

#YoCambioTodo

Guillem

ÍNDICE

1
¿Qué son las nuevas adicciones?

2
Observemos

3
Esto no es un juego

4
Cuenta conmigo

5
¿Qué es lo que te mueve?

6
Yo lo cambio todo

ACTIVIDADES

Actividad 1

¿Qué son las nuevas adicciones?

Introducción al tema: Las nuevas adicciones están a la orden del día, cada vez surgen más casos de jóvenes que presentan este problema, este es el caso de Guillem.

Recursos: Papel, pizarra y proyector.

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

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se les pedirá a los alumnos que escriban las tres primeras palabras que se les viene a la cabeza cuándo escuchan la palabra “nuevas adicciones”, se les dejarán dos minutos para pensarlo.

Después, cada alumno leerá en voz alta sus respuestas y se apuntarán en la pizarra, entre todos deberán decidir cuáles de estas palabras son las que creen que encajan más con el término.

A continuación, se creará una definición única entre todos. Cuando ya esté hecha esta definición, se leerá la definición oficial. Después, en grupos de 4 personas aproximadamente, tendrán que buscar información sobre los tipos de adicciones que existen y rellenar una tabla, posteriormente un representante de cada grupo leerá sus respuestas en voz alta y se pondrán en común.

Pueden buscar información en los siguientes enlaces:

http://www.apalmadrid.org/nuevasadiciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas.

https://psicologiaymente.com/drogas/tipos-de-adicciones

https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/

Por último, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Conocíais el concepto de nuevas adicciones?**
- **¿La definición creada entre todos difiere mucho de la definición oficial?**
- **¿En el caso de Guillem, cuál es el tipo de adicción que presenta?**
- **¿Conocéis más casos como el de Guillem?**
- **¿Qué habéis aprendido durante esta actividad?**

Actividad 2

Observemos

Introducción al tema: Guillem nos cuenta de qué manera descubrió que tenía una adicción, es importante que nosotros tengamos las herramientas necesarias para poder detectar posibles adicciones tanto en nosotros como en nuestro entorno, y actuar en consecuencia.

Recursos: Proyector, papel.

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

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Para empezar, se proyectarán las definiciones de los siguientes términos: uso, abuso, adicción y uso problemático.

A continuación, en grupos de 4 personas aproximadamente tendrán que representar una situación en la que aparezca cada uno de estos conceptos. Por ejemplo: al grupo que le ha tocado la palabra adicción, una persona representará la conducta adictiva, y el resto pueden hacer de personas del entorno que se ven afectadas por la actitud de esta persona. Después de las representaciones, se recordarán las siguientes frases del protagonista:

- **“Me pasaba prácticamente todo el día delante del ordenador y las consolas y cuando no me dejaban usar ninguna de esas dos cosas, me ponía agresivo verbal o físicamente”.**

- **“Una pauta que me dijo el doctor fue que durante un mes estuviera contando las horas que yo estaba delante del ordenador, y al ver que eran más de 13 horas al día, ahí yo ya dije que realmente tenía un problema”.**

A continuación, se harán las siguientes preguntas:

- **En el caso de Guillem, ¿qué concepto se ajusta más a su situación?**

- **¿Cuándo creéis que una conducta se considera adicción?**

Después, los alumnos deberán pensar en cómo podemos detectar que una persona tiene una adicción en los mismos grupos para después ponerlo en común en el grupo clase.

A partir de aquí, entre todos se elegirán las opciones que se crean más adecuadas y se plasmarán en una tabla de manera individual, que podrán guardar para ellos.

Actividad 3

Esto no es un juego

Introducción al tema: Guillem sufrió acoso en la escuela por ser "diferente" y nos explica las graves consecuencias que sufrió por ello, es importante reflexionar sobre porque suceden estas situaciones y poder cortarlas de raíz.

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 esta actividad, primero se llevará a cabo una dinámica la cual consistirá en que a todos los alumnos se les repartirá una forma geométrica diferente: triángulo, rectángulo y rombo, menos a uno al que se le repartirá una forma geométrica que no tendrá nadie más: un círculo.

Se tendrán que juntar por grupos según la forma geométrica que les haya tocado, por lo tanto, el círculo se quedará solo. Entonces, el profesor/a hablará por separado con la persona que tenga el círculo y le dará la siguiente consigna: Deberá intentar integrarse en alguno de los otros tres grupos, mientras que, a los demás grupos, también por separado, les dirá que de ninguna manera han de dejar que el círculo entre en su grupo.

Una vez realizada la dinámica, se harán las siguientes preguntas para reflexionar a la persona que tenía el círculo:

- **¿Qué ha pasado durante la actividad?**
- **¿Cómo te has sentido?**
- **¿Por qué crees que tus compañeros no te aceptaban?**

Y a las demás personas se les realizarán estas preguntas:

- **¿Qué ha pasado durante la actividad?**
- **¿Cómo os habéis sentido?**
- **¿Cómo creéis que os habríais sentido vosotros si hubierais sido el círculo?**

Finalmente, se realizarían las siguientes preguntas a todo el grupo clase:

- **¿Creéis que por el simple hecho de ser "diferentes" las personas tienen más probabilidades de sufrir acoso? ¿Porqué?**
- **¿Cómo podemos ayudar a la persona que está sufriendo el acoso?**
- **¿Qué habéis aprendido durante esta actividad?**

Después se recordarán las siguientes frases del protagonista:

- **"El hecho de ser adoptado y tener un problema de visión era la típica excusa que ponían para hacerme bullying"**
- **"Empecé a tener miedo de salir de casa y ahí es cuando empezó el aislamiento social"**
- **"Puse una carta de suicidio, me llevaron a Urgencias y de ahí empezó el tratamiento, por el medio ha habido ingresos y varios psiquiatras".**

Por último, se hará una reflexión final sobre como el acoso al principio puede parecer un juego divertido, pero después puede acarrear graves consecuencias no solo para la persona que lo sufre, sino también para su entorno, y que el hecho de ser diferentes no justifica que se nos acose.

Actividad 4

Cuenta conmigo

Introducción al tema: Guillem nos explica en el vídeo de qué manera establecer relaciones sociales le ayudó a superar sus dificultades. Es importante ser agradecidos con la gente de nuestro entorno y cuidar nuestras relaciones.

Recursos: Papel

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

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se recordará la siguiente frase de Guillem:

- **"Encontrar novia me ayudó a quitarme miedos, a salir más de casa, a hablar más con la gente y a no tener miedo del rechazo"**

A partir de aquí, se les pedirá a los alumnos que escriban de manera individual sobre una situación en la cual sus amistades les hayan ayudado a superar algún obstáculo, se les dejará un tiempo considerable para redactarlo.

Después, en grupo de 4 personas aproximadamente compartirán sus redacciones e intercambiarán opiniones e impresiones al respecto.

A continuación, se compartirá de manera voluntaria las redacciones con el grupo clase, y el resto de los alumnos podrán preguntar dudas, compartir lo que les ha parecido la redacción de la otra persona, etc. siempre desde el respeto.

Por último, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Qué significa para vosotros la amistad? ¿Qué valor le dais?**
- **¿Habéis encontrado similitudes en los diferentes relatos? ¿Cuáles?**
- **¿Es importante disponer de una red de relaciones en nuestro día a día? ¿Porqué?**
- **¿Creéis que vuestras amistades os influyen en vuestra manera de ser? ¿De qué manera?**
- **Relacionado con el caso de Guillem, ¿de qué manera encontrar novia y hacer amistades le ayudó a seguir adelante?**
- **¿De qué manera os han ayudado vuestras amistades? ¿Y viceversa?**
- **¿Qué habéis aprendido durante esta actividad?**

Actividad 5

¿Qué es lo que te mueve?

Introducción al tema: Tener metas y objetivos nos ayuda a conocernos mejor y a ser conscientes de lo que queremos en nuestra vida, en el caso de Guillem tener metas le permite mirar el futuro con positividad.

Recursos: Papel.

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 les repartirá una tabla a los alumnos que deben rellenar con un objetivo o meta que tengan en un futuro, esta meta deberán desgranarla en objetivos a corto, medio y largo plazo, también deberán escribir que acciones creen que deberían llevar a cabo para conseguirlo y qué obstáculos podrían encontrarse por el camino.

Después, de forma voluntaria se comparten las respuestas con el grupo clase y los alumnos podrán compartir sus opiniones, preguntar dudar, hacer sugerencias, etc.
Después, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Veis factible cumplir vuestras metas?**
- **¿En qué creéis que os ayuda tener objetivos para un futuro?**
- **¿Os ha costado rellenar la tabla?**
- **¿Cómo os habéis sentido durante la actividad?**
- **¿Qué habéis aprendido durante la actividad?**

Por último, se hará una reflexión final sobre como tener objetivos nos motiva a seguir adelante y la importancia de perseguirlos, e ir consiguiendo cosas poco a poco.

Actividad 6

Yo lo cambio todo

Introducción al tema: Ante los problemas hay que poner soluciones, Guillem nos da algunas claves para encaminarse en el buen camino y superar nuestras dificultades.

Recursos: Papel.

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

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Esta actividad se centra en conocer en qué consisten las nuevas adicciones, discutir sobre las implicaciones que conlleva tener algún tipo de adicción y proponer pequeñas acciones que hagan el cambio a mejor desde estas perspectivas:

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

En primer lugar, se mostrará el siguiente vídeo llamado “Las nuevas adicciones sin sustancia” el cual se puede encontrar en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=g7diJpcYGtI&ab_channel=ElDebatedeHoy

A partir de aquí se realizarán las siguientes preguntas:

- **¿Qué son las adicciones sin sustancia?**
- **¿Cómo podemos detectar que una persona es adicta a un comportamiento?**
- **¿Qué consecuencias tienen estas adicciones?**
- **¿Qué pautas nos da María en el vídeo para ayudar a personas con adicciones?**

Después, se hará una recopilación de las ideas principales del vídeo de Guillem, recordando las siguientes frases:

- **“Cuando aceptas que tienes un problema, es cuando empiezas a cambiar”**
- **“Yo definiría el tema de adicción, más como un problema social porque siempre o casi siempre la adicción a los videojuegos viene derivada del tema del bullying y del aislamiento social”**

Por último, discutirán sus propuestas de acción en grupos de 4 personas aproximadamente desde las perspectivas mencionadas anteriormente, para después llegar a una conclusión entre toda la clase. Durante las sesiones siguientes, se realizará un mural de manera conjunta que recoja estas propuestas y se colgará en clase.

Actividad 1

¿Qué son las nuevas adicciones?

Esta actividad sirve para introducir el tema que se tratará en las siguientes sesiones y para explorar los conceptos iniciales que definen esta problemática, así como para identificar los diferentes tipos de adicciones que existen y poder detectarlas en su entorno más próximo.

Definición de nuevas adicciones:
"Son un tipo de adicciones en las que no existe una sustancia cuya química esté directamente relacionada con el abuso y dependencia, como el alcohol o las drogas. Cualquier conducta puede ser susceptible de convertirse en el objeto de adicción si se dan las circunstancias propicias y existen factores de vulnerabilidad."

Modelo de tabla:

Tipos de adicciones		
Adicciones a sustancias	**Adicciones comportamentales**	**Nuevas adicciones**
Alcohol	Ludopatía (adicción a jugar)	Móviles
Nicotina	Vigorexia (adicción a la actividad física)	Videojuegos/ Videoconsolas
Psicofármacos	Adicción a las compras	Internet
Opiáceos	Adicción al sexo	….
Esteroides	Adicción al trabajo	
Cannabis		

Esta tabla es orientativa, no necesariamente tienen que aparecer estos ejemplos concretos.

Referencias bibliográficas:

http://www.apalmadrid.org/nuevasadiciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas.

https://psicologiaymente.com/drogas/tipos-de-adicciones

https://www.fundacionrecal.org/que-es-la-adiccion/tipos-de-adiccion/

Actividad 2

Observemos

Con esta actividad se pretende que los alumnos tomen conciencia sobre lo que implica tener una adicción, como ésta afecta a la persona en su día a día, y cómo puede llegar a constituir un grave problema para ella. Para ello, es importante que primero, se puedan aclarar los diferentes términos que entran en juego y que pueden dar lugar a confusiones, para que posteriormente los alumnos puedan detectar estas situaciones en su vida diaria.

El objetivo de realizar las pequeñas representaciones es que los alumnos puedan conocer de una manera más lúdica el significado de cada concepto y las implicaciones que pueden tener, además de poder aclarar los conceptos si es que no se habían acabado de entender.

El sentido de realizar la tabla de manera grupal y que luego cada uno la pueda tener por escrito tiene que ver con que puedan hacer uso de ella para recordar estas conductas y detectarlas en su día a día, si es necesario.

Aclaración de conceptos: Uso-Abuso-Adicción-Uso problemático

- **Uso:** Ejercicio o práctica general de algo. Usamos los objetos según su utilidad y con una finalidad.
- **Abuso:** uso o aprovechamiento excesivo o indebido de algo o de alguien, en perjuicio propio o ajeno.
- **Adicción:** implica dependencia de una persona hacia algo (sustancia o comportamiento) que supone un perjuicio para sí mismo o para su entorno.
- **Uso problemático:** puede deberse a un abuso (uso excesivo), un mal uso (utilización no adecuada o que implique perjuicios), no es necesario que implique adicción, pero sí efectos negativos sobre la persona o sobre su entorno.

Es importante aclarar que la adicción llega cuando una afición interfiere en tu vida cotidiana o no se busca esa conducta para pasarlo bien, sino para no pasarlo mal.

Modelo orientativo de tabla

Conductas que observar
Necesidad de aumentar el tiempo de realización de la conducta. Cambios importantes en los hábitos de vida y/o evitación de otras actividades.
Descuido de la salud: Disminución de la actividad física. Afecta al sueño y/o alimentación.
Negligencia respecto al trabajo, las obligaciones personales, la familia y amigos.
Experimentar síntomas de abstinencia (malestar) cuando no lleva a cabo la conducta
Gastar gran parte de su tiempo en actividades relacionadas.
Fracasar en los intentos de parar.

Referencias bibliográficas:

http://www.apalmadrid.org/nuevasadiciones.html#:~:text=Son%20un%20tipo%20de%20adicciones,el%20alcohol%20o%20las%20drogas

Actividad 3

Esto no es un juego

Con esta actividad se pretende que, a través de la dinámica posterior, los alumnos tomen conciencia sobre la gravedad del bullying, que al principio puede parecer un juego divertido, pero con el tiempo, consigue que todos salgamos malparados.

El role-playing propuesto sirve precisamente para este fin, seguramente al principio los alumnos se lo tomen como un juego y se diviertan, pero a medida que la persona con el círculo siga insistiendo o simplemente desista y se quede sola, el juego ya no parece tan divertido y se empieza a empatizar con esa persona.

Si se ha detectado alguna situación de bullying en clase, sería recomendable que la persona con el círculo fuera la persona acosadora, para que pudiera ponerse en la piel de sus víctimas. Por otra parte, es importante recordar desde el principio que esto es un ejercicio de clase, y que no se deben tomar nada a lo personal, para evitar que los alumnos se puedan sentir ofendidos o lo pasen mal, también para evitar este hecho estaría bien recordar que no se puede faltar al respeto a nadie.

También, es interesante observar el comportamiento de los alumnos, para poder identificar potenciales situaciones de acoso en un futuro o para conocer como actuarían delante de estas situaciones.

Actividad 4

Cuenta conmigo

Esta actividad tiene como objetivo que los alumnos tomen conciencia sobre todos los beneficios que nos aportan nuestras relaciones sociales de una manera introspectiva, utilizando la redacción autobiográfica como medio de expresión, se pretende que recuerden aquellos momentos en los cuáles se sintieron apoyados y respetados por sus amistades.

Si se desea, se pueden incluir a la familia o a otros agentes sociales, con el fin de facilitar la reflexión.

Se hará especial énfasis en la importancia de establecer y de cuidar a nuestras redes sociales, ya que nos aportan mucho en nuestro día a día e influyen en nuestra manera de ser y de afrontar las dificultades.

Actividad 5

¿Qué es lo que te mueve?

El sentido de esta actividad reside en que los participantes puedan identificar sus motivaciones y metas, para después poder ir trabajando para conseguirlas poco a poco, ya que nuestras aspiraciones nos ayudan a mantener la esperanza y nos da la motivación necesaria para sobrellevar nuestras dificultades.

Es importante recordar que los objetivos tienen que ser realistas, está bien pensar a lo grande, pero deben aterrizar los pies en la tierra y concretar más, para no crear falsas expectativas. El profesor/a puede poner ejemplos de cómo rellenar la tabla con tal de favorecer la comprensión del alumnado.

Es conveniente recordar que hay factores externos que influyen en la realización de nuestros objetivos y no debemos sentirnos frustrados si no conseguimos algunas de las metas que nos habíamos planteado, ni tomárnoslo como un fracaso, ya que cada uno tiene su ritmo y sus circunstancias que le dificultan o facilitan el cumplimiento de esas metas.

También se debe hacer especial énfasis en que no hemos de valorar solo el objetivo final, sino también todo aquello que hemos conseguido por el camino, y en un principio creíamos imposible.

Modelo de tabla:

MI OBJETIVO
Mi objetivo es:
Para lograr este objetivo mis metas son:
A corto plazo (6 meses)
A medio plazo (6 meses-2 años)
A largo plazo (a partir de 2 años)
Para conseguir mi objetivo y mis metas lo que tengo que hacer es: 1. 2. 3. ……
¿Con qué obstáculos puedo encontrarme? ¿Puedo superarlos? ¿Cómo?

Referencias bibliográficas:

https://www.debegesa.eus/es/ciudadania/igualdad-de-oportunidades/dinamica-7-metas-y-objetivos-proyecto-profesional-guia-profesorado-debegesa.pdf

Actividad 6

Yo lo cambio todo

En esta actividad se pretende que discutan y reflexionen a partir de todo lo trabajado en las anteriores actividades de sensibilización, con el objetivo de identificar los problemas de inclusión social del colectivo y proponer alternativas alcanzables para atajarlos.

El vídeo sirve para recordar los conceptos trabajados en clase sobre la temática de las nuevas adicciones, de una manera amena y fácil de entender.

Las propuestas que sugieran los alumnos deberían estar basadas en las ideas siguientes:

- **Todos podemos caer en algún tipo de adicción.**
- **Hay adicciones que no requieren el uso de sustancias, pero que son igualmente peligrosas.**
- **Las adicciones suelen tener un origen social, en el caso de Guillem su situación viene derivada del bullying que sufría.**
- **Las adicciones son un problema de salud mental**
- **Es importante diferenciar entre los términos uso, abuso, uso problemático y adicción**
- **Se considera que una persona tiene una adicción cuando una afición interfiere en su vida cotidiana o no se busca esa conducta para pasarlo bien, sino para no pasarlo mal.**
- **Es importante detectar estas conductas a tiempo para poder prevenirlas**

Estos son algunos ejemplos de propuestas:

- **Propia. Ofrecer apoyo emocional y social.**
- **Administración: Realizar campañas de concienciación y sensibilización sobre el tema**
- **Entidades: Ofrecer acompañamiento y atención psicológica**
- **Sociedad: Romper con los estigmas y prejuicios que acompañan a este colectivo.**

latidos-sjd.org

yocambiotodo