

AULAS EN ACCIÓN

BILBAO

ITINERARIO FORMATIVO PARA EL PROFESORADO,
CON ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO, SOBRE
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SALUD MENTAL



Participación: **MISIONES SALESIANAS Y SALESIANOS DEUSTO**
Avenida Lehendakari Aguirre 75, 48014 Bilbao
Asesoría: **AVIFES**

Financiación: **AYUNTAMIENTO DE BILBAO**

INDICE

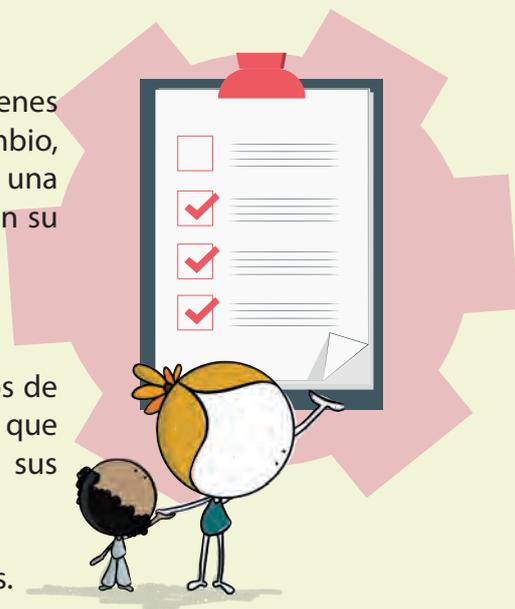
	<i>Pag.</i>
1 INTRODUCCIÓN. 1.1-CÓMO TRABAJAR ESTE ITINERARIO FORMATIVO. 1.2-METODOLOGÍA. 1.3-OBJETIVO GENERAL.	2
2 CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. 2.1-ACTIVIDAD: STICKERS.	3
3 HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO. 3.1-ACTIVIDAD: EL ANILLO DEL REY.	6
4 TECNOLOGÍA Y MENORES. 4.1-ACTIVIDAD: USO ADECUADO DE LAS HERRAMIENTAS TIC	10
5 DISMINUYE LA ANSIEDAD. 5.1-ACTIVIDAD: CAMBIANDO HISTORIAS.	13
6 CONDUCTAS DE RIESGO ¿CÓMO PREVENIRLAS? 6.1-ACTIVIDAD: COMPARTIENDO PROBLEMAS, COMPARTIENDO SOLUCIONES.	16
7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (lecturas, videos, noticias...).	19

1 INTRODUCCIÓN

A través de este itinerario formativo, las y los jóvenes pondrán en marcha en su entorno acciones de cambio, comunicación y/o compromiso social que promuevan una educación mental y emocional sana, en sí mismos y en su entorno-

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

- A jóvenes de entre 12 y 21 años de centros educativos de educación formal y grupos de educación no formal que tengan interés en generar un impacto social en sus entornos.
- Profesorado, educadoras y educadores de estos grupos.

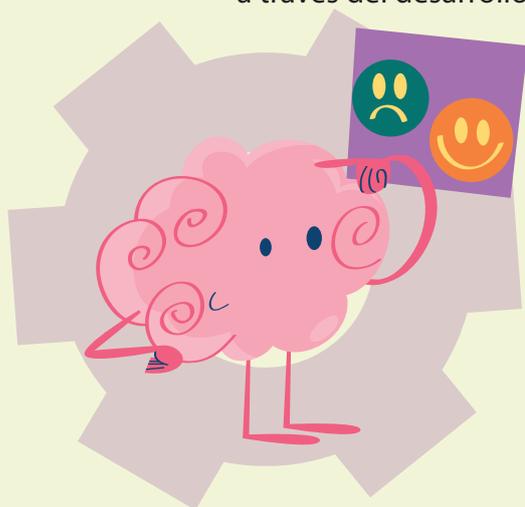


1.1 - CÓMO TRABAJAR ESTE ITINERARIO FORMATIVO.

Este itinerario formativo, elaborado por **Misiones Salesianas y Salesianos Deusto**, con el asesoramiento de **AVIFES** (Asociación Vizcaína de Familias y Personas con Enfermedad Mental), gracias al apoyo del **Ayuntamiento de Bilbao**, contiene diferentes actividades reflexivas y de análisis crítico sobre la educación emocional y salud mental con situaciones de aprendizaje, a través de la metodología ApS. El itinerario está pensado para que pueda realizarse en 5 sesiones de 50 minutos.

1.2 - METODOLOGÍA.

La metodología a seguir se basa en metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, estrategias de pensamiento, y el aprendizaje basado en el Juego para que el alumnado, además de aprender contenidos, entrenar habilidades como la creatividad, la reflexión crítica, la responsabilidad y la tolerancia. Además, se propone profundizar en el análisis con las fuentes de investigación que se facilitan en el cuaderno e impulsar el compromiso solidario del alumnado a través del desarrollo de proyectos de Aprendizaje y Servicio (ApS).



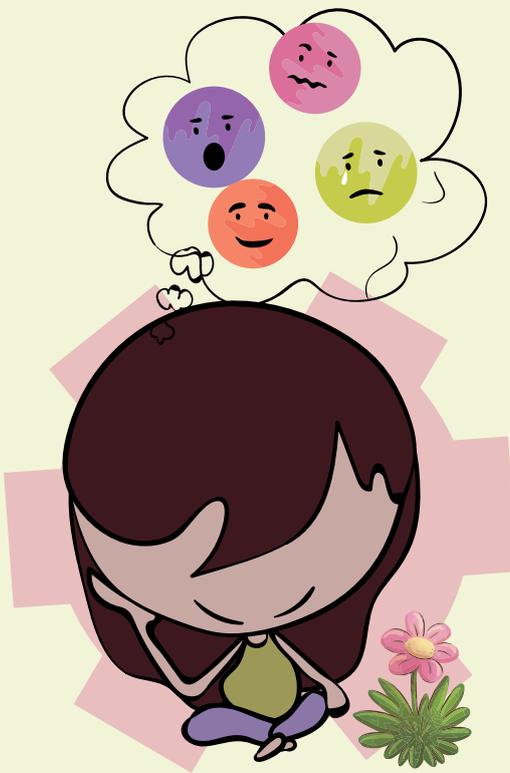
1.3 - OBJETIVO GENERAL

Promover en el alumnado de ESO, Bachillerato y FP del colegio Salesianos Deusto, sus familias y el profesorado, capacidades y conocimientos, para desarrollar actitudes sociales y que adquieran habilidades para la educación emocional, detectando y previniendo problemáticas vinculadas a su Salud Mental en su entorno (aula, centro educativo, patio...).

2

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.

El cuidado de la salud mental de la población general, y de la población infanto-juvenil en particular es una cuestión que se ha convertido en un tema de especial relevancia en la actualidad. La preocupación por el aumento de problemas de salud mental en esta etapa se ha instalado en las familias, en los medios de comunicación y también en el ámbito educativo, desde el cual en muchas ocasiones se admite un gran desconocimiento.



Precisamente con este objetivo se presenta este contenido, que pretende acercar conocimientos y herramientas para conocer la salud mental, los factores que especialmente en la infancia y juventud pueden suponer un riesgo para desarrollar problemas de salud mental, así como claves para detectar y actuar ante determinadas problemáticas.

La **Salud Mental** es una parte indispensable de la salud integral. Pero...¿Qué es la Salud Mental? La OMS nos dice que es un estado de bienestar y equilibrio en el que las personas pueden desarrollar su potencial, enfrentar los desafíos de la vida, mantener relaciones saludables y contribuir a su comunidad.

Y, en la juventud... ¿hay problemas de salud mental? Sí. El 75% de los problemas de salud mental aparecen antes de los 25 años. Pero... ¿Qué ocurre en esta etapa que les haga ser más vulnerables?

Cambios físicos y hormonales, la construcción de la personalidad y las amistades como referentes sociales, factores de riesgo como son los biológicos, los familiares y sociales y los personales, aquellos que tienen que ver con su personalidad, estilos de pensamiento o afrontamiento.

¿Cuáles con las más frecuentes?

La depresión y la ansiedad; acompañados por Trastornos de la conducta alimentaria, conductas auto-líticas o consumo de sustancias. Otras problemáticas que pueden aparecer son trastornos relacionados con la psicosis, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo o trastornos de personalidad, todos ellos de curso crónico

2.1-ACTIVIDAD: STICKERS.

En crear stickers o memes de contenido emocional.

¿QUÉ BUSCAMOS?

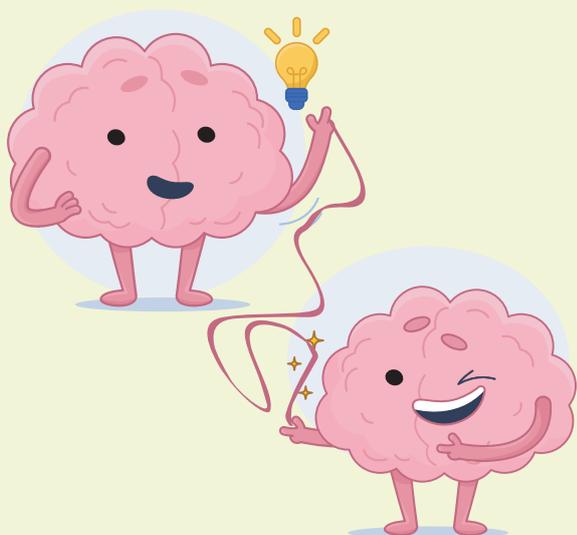
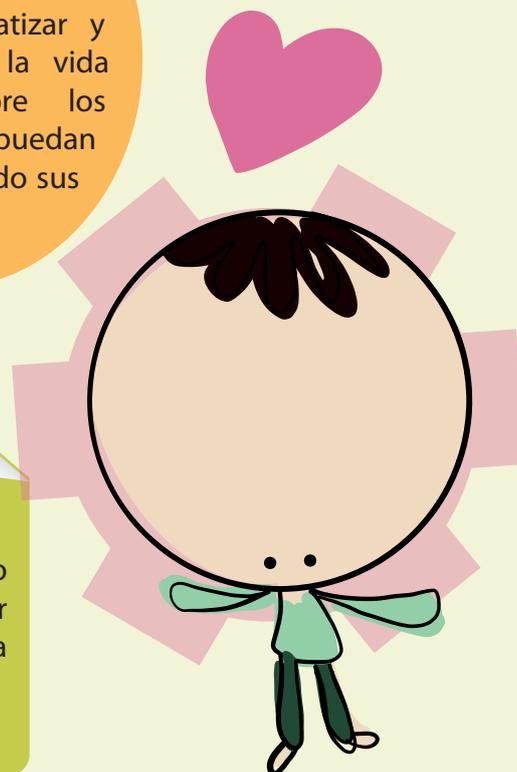
Con esta actividad, buscamos desdramatizar y normalizar aspectos relacionados con la vida psíquica, facilitar el diálogo sobre los sentimientos y que los chicos y chicas puedan ventilarse emocionalmente, expresando sus preocupaciones y estados de ánimo.

RECURSOS

- Apps de creación de stickers o memes.
- Rueda de las emociones

DESARROLLO

Existen dos variantes. Podemos elegir hacer sólo una o ambas de forma complementaria. En caso de elegir una, puede ser interesante la segunda porque expresa el estado emocional personal.



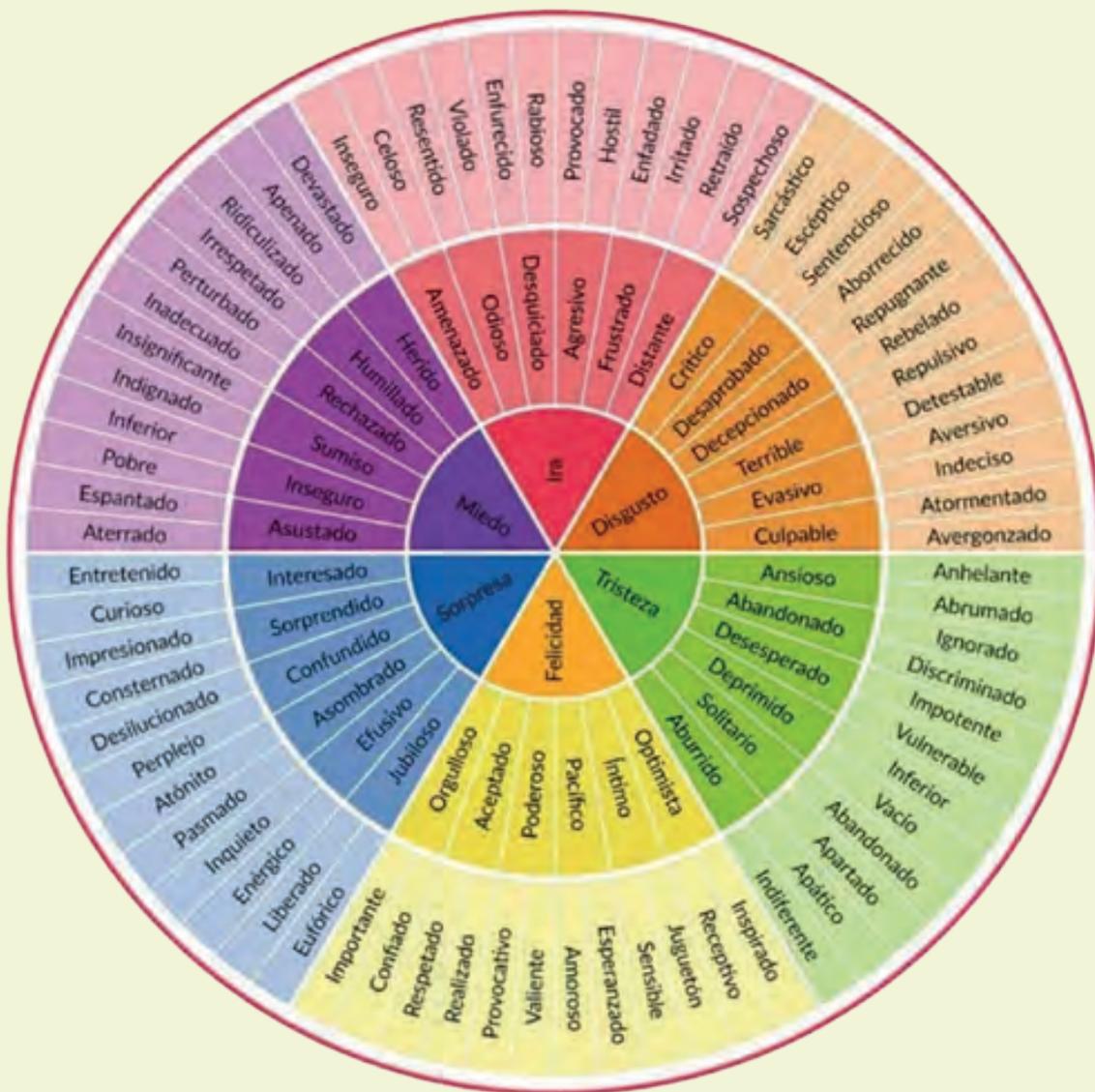
Se invita a hacer unos memes o stickers.

OPCIÓN 1: que reflejen una de las emociones de la rueda. Podemos repartir nosotros la emoción concreta que han de plasmar. (Esta actividad puede hacerse por parejas.).

OPCIÓN 2: que refleje mi estado emocional en este momento. En este caso también es bueno que primero revisen la rueda, para aumentar su "alfabetización emocional" y afinar más su conciencia emocional.

Se realizan los stickers o memes. Pueden hacerse con imágenes o, más interesante aún, con dibujos que hagan ellos.

¿Por qué puede ser?
¿Podemos hacer algo para mejorarlo o mantenerlo?



Fuente imagen: <https://www.asescoaching.org/>

3 HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL ALUMNADO.

Identificar, entender y manejar las emociones propias y ajenas es un aspecto clave para una buena salud mental, pero a veces esto se hace difícil, especialmente para los/as jóvenes.

Existen emociones básicas, innatas, que van construyendo nuestras vivencias y relaciones que vamos experimentando a lo largo de nuestra vida. Estas son:



Si aprendemos a identificar dichas emociones y lo que las desencadena, podremos poner en marcha estrategias y recursos para modificarlas, y poder dar una respuesta adaptada (inteligencia emocional). Te damos algunas claves para ello:

- **Verificar el estado de ánimo:** ¿Estoy triste? ¿Enfadado/a? ¿Es miedo? Habitualmente, el problema comienza en no saber ponerle nombre a lo que estoy sintiendo, sobre todo cuando varias emociones aparecen a la vez. Parar, tomarse tiempo para poner nombre a lo que estamos sintiendo es el primer paso.
- **Aceptar las emociones:** Es importante no bloquear ni resistirse a sentir las emociones, es necesario experimentar todo tipo de emociones. Es necesario aceptarlas y permitirse sentir las. Pues, todas son necesarias para la supervivencia.





- **Aceptar el motivo que las provoca:** Toda emoción es una reacción a algo: a un pensamiento, una situación... saber reconocer el motivo que la ha provocado facilitará aceptarla y gestionarla mejor.
- **Regula las emociones antes de expresarlas o reaccionar:** A veces, debido a la intensidad de las emociones, necesitamos alejarnos, respirar... tomarme tiempo para buscar la mejor estrategia para expresar.
- **Expresa las emociones:** Es mejor compartir nuestras emociones con las personas que nos rodean, para que no se enquisten dentro de nosotros/as.

3.1-ACTIVIDAD: EL ANILLO DEL REY.

La actividad se iniciará leyendo en voz alta, por parte del alumnado a modo de teatro, el cuento de Jorge Bucay "El anillo del Rey".

"Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

– «He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, **algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo».**

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero **¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil.** Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.



El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– «¿Como lo sabes preguntó el rey?»

– “Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano **escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.**

– “Pero no lo leas», dijo. **«Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.**

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía **“Esto También Pasará”.**

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– **“Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”**

– “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.



– “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... “ESTO TAMBIÉN PASARÁ”.

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. **Lo malo era tan transitorio como lo bueno.**

Entonces el anciano le dijo:

–“Recuerda que todo pasa. **Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes.** Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. **Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.**”

A continuación, el alumnado reflexionará en pareja sobre la moraleja del cuento y lo que les ha transmitido. Escribirán al menos 2 párrafos en cuales expliquen cual es la moraleja o enseñanza del cuento “el verdadero valor del anillo” de Jorge Bucay. Realizar un pensamiento y análisis crítico enfocado al aprendizaje de las emociones, y reflejado en sus vidas personales.

Para finalizar aquellas parejas que quieran exponer lo comentado lo harán al resto del aula.



¹Fuente: <https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>

4

TECNOLOGÍA Y MENORES.

Podríamos decir que el uso de internet por parte de los y las menores es universal. Según datos de 2022 del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI), el 98% de los/as niños y niñas, de entre 10 y 15 años, lo utilizan de manera habitual.

Pero... **¿Cuánto debemos preocuparnos por este uso tan generalizado?**



Lo cierto es que el acceso a internet a través de diferentes dispositivos (PC, teléfono, tablets...), no es de base negativo. Es más, hemos de reconocer y aceptar que es una herramienta ya integrada y necesaria para la forma de vida actual de adolescentes y jóvenes, teniendo muchos aspectos positivos

- Acceso a información que favorezca sus conocimientos e intereses.
- Mantenerse en contacto con sus amistades y familiares.
- O ser un instrumento de aprendizaje.



Por supuesto, hay aspectos negativos que no podemos negar, por lo cual es necesario establecer un control sobre el uso. Entre estos, podemos destacar el acceso a contenido inapropiado, la exposición a riesgos o la pérdida de privacidad.

Y, ¿Pueden desarrollar un problema de salud mental por el uso excesivo de internet? Por sí sólo, no supone un factor de riesgo.

Si bien es cierto que un uso excesivo o inadecuado por parte de chicos y chicas que tengan un perfil de inseguridad, escasa red social o baja autoestima, su uso o lo que consumen, pueden actuar como un detonante de problemas como la ansiedad, la depresión o los trastornos de la conducta alimentaria.

Así, nuestro papel como adultos y adultas, será la de realizar una labor psicoeducativa sobre el uso adecuado de estas herramientas, favoreciendo un consumo crítico en cuanto a tiempo y contenidos.



4.1 - ACTIVIDAD: USO ADECUADO DE LAS HERRAMIENTAS TIC

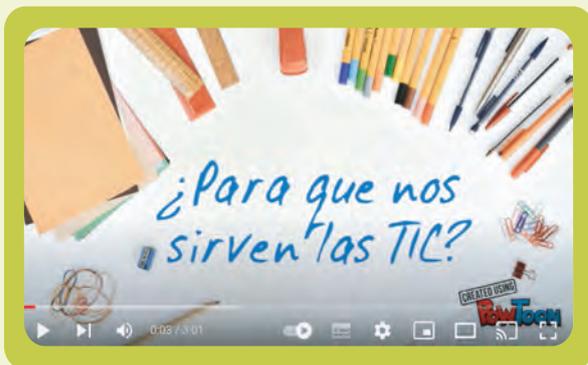
PARTE 1:

DINÁMICA INICIAL (5-10 minutos): Con ella pretendemos que los alumnos y alumnas reflexionen sobre las TIC que están presentes y/o usan en su día a día y las ventajas que están nos aportan.

Vemos un video introductorio: ¿Para qué sirven las TIC? (3:01 mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=jvUS0Rqynq4&feature=youtu.be>

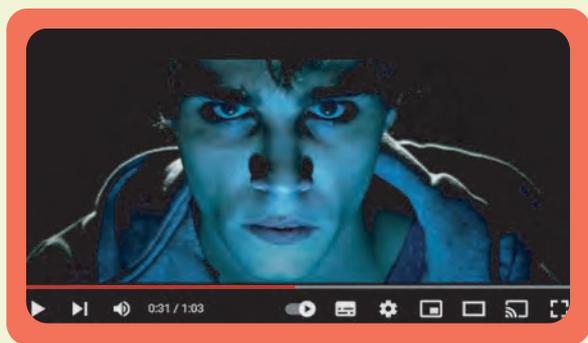
Posteriormente, se reflexionará sobre esas TIC, se dividirán en grupos de 4 o 5 personas, y en unas tarjetas de colores, dibujarán la TIC elegida, sin repetir entre los grupos, y los beneficios que le proporcionan a ellos/as y, posteriormente, lo compartirán con sus compañeros/as. Reflexionaremos de lo positivas que son todas esas ventajas, siempre y cuando vengan precedidas por un uso responsable, el cual, conlleva CONTROL.



PARTE 2:

VISIONADO DE RIESGOS DEL ABUSO

(20-25 MINUTOS): A través de videos cortos y acercándonos a diferentes conceptos relacionados con el abuso de las TIC, vamos a tratar que el alumnado conozca los riesgos y las consecuencias de dicho abuso. El objetivo es concienciarles para favorecer un uso responsable.



Sobrexposición. The Phonbies(1:03 mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=BILeUj0X4gE>

F.O.M.O. y Nomofobia. Experimento social: ¿Qué pasa si le quitamos el móvil a un adolescente?(5:21 mins)

<https://www.youtube.com/watch?v=1Bxr6604bdl&t=90s>



Mi vida es tuya.(1:53 mins)

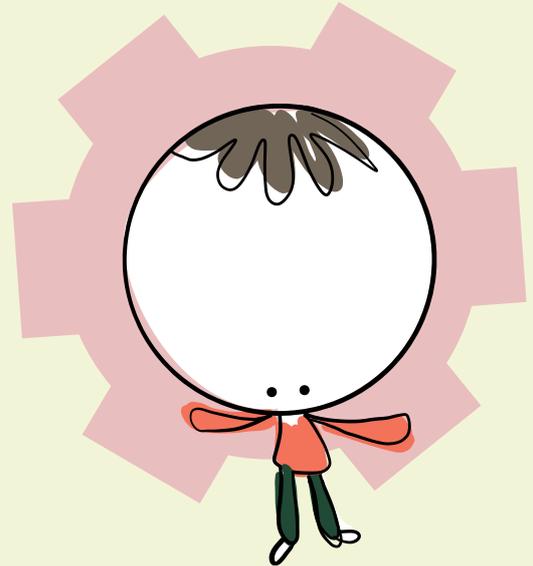
<https://www.youtube.com/watch?v=QF95U6MtkT4>

PARTE 3:

REFLEXIONAMOS - CONSECUENCIAS DEL ABUSO (15-20 MINUTOS):

Conocer las consecuencias del abuso de las TIC les ayudará a identificarlas y tomar conciencia. Propondremos a los alumnos y las alumnas que formen pequeños grupos y les invitaremos a que lleguen a algunas conclusiones sobre de las consecuencias del abuso de las TIC en los diferentes planos en base a su propia experiencia y lo que han inferido de los videos de la dinámica anterior.

Pasados 5 o 10 minutos, un portavoz las comentará al gran grupo. El/la docente las puede ir poniendo en la pizarra digital y añadir alguna más que no hayan señalado y considere importante. A ser posible, antes de ofrecerlas directamente, puede motivar que sean ellos y ellas los que lleguen a esas conclusiones. Por ejemplo, "chicos, chicas qué crees que pasará si cada noche cuando vuestros padres se van a la cama, encendemos el móvil y pasáis horas en redes sociales. Al día siguiente: ¿estaréis descansados?, ¿podréis estar



5

DISMINUYE LA ANSIEDAD.

Según la OMS, la ansiedad es el problema de salud mental más frecuente entre jóvenes y adolescentes. **Afecta a 7 de cada 10.**

Pero... **¿Siempre es malo sentir ansiedad?**

Lo cierto es que la ansiedad es una emoción normal, nos prepara para hacer frente a situaciones complejas, por lo que inevitablemente, en algún momento de nuestras vidas la sentiremos (entrevistas de trabajo, exámenes, conocer a nuevas personas...).

Entonces... **¿Dónde está el límite entre lo ajustado y lo patológico?**

Es una problemática cuando acaba afectando a la vida diaria. Cuando hace que la persona se preocupe por las cosas de manera excesiva sin poder controlarlo. Además, esta preocupación o miedo suele ser desproporcionada con respecto al peligro real. De forma más concreta, la ansiedad se acompaña de tres síntomas principales:



- **Fisiológicos:** Lo que ocurre en nuestro cuerpo. Algunos aparecen de forma aguda y automática, la respiración y el ritmo cardíaco se aceleran, sudoración, sequedad en la boca, sensación de presión en el pecho, mareo..., y otros de una forma más gradual, pérdida o aumento del apetito, dificultades para dormir bien...
- **Cognitivos:** Pensamientos incontrolables que están muy relacionados con el miedo y la falta de control (pensar constantemente que todo saldrá mal). Además, la ansiedad afecta también a la capacidad para atender y concentrarse, para memorizar las cosas del día a día e incluso para entender con claridad las explicaciones.
- **Motores y conductuales:** se traducen en sentirse muy inquietos/as, moverse de forma torpe o atropellada, pueden aparecer temblores que incluso nos dificultan las actividades del día a día.

¿Cómo se puede controlar la ansiedad?



La ansiedad problemática está muy asociada a la preocupación excesiva, por lo que saber identificar los pensamientos distorsionados y catastrofistas ayudará a pararlos y cambiarlos por otros más realistas y adaptativos.

Adquirir y poner en práctica técnicas de respiración y relajación.

Dedicar tiempo a actividades de disfrute (lectura, estar con amigos/as, pasear, hacer deporte...) ayudará a liberar la mente de estas preocupaciones y proporcionar un alivio.

En el caso de que la ansiedad se mantenga en el tiempo, no sea posible controlarla, se recomienda acudir a servicios especializados en salud mental, tanto desde el ámbito médico como desde las asociaciones de tu zona que seguro que te pueden ayudar.

5.1-ACTIVIDAD: CAMBIANDO HISTORIAS.

La actividad consiste en proponer a los/as adolescentes que **modifiquen y acaben historias** a través de un proceso de **externalización del problema** que se presenta. Es una técnica procedente de la terapia narrativa.

A través de la externalización se busca realizar un nuevo encuadre o construcción para ver los problemas; un encuadre que resulte más aceptable. Se trata de no ver a la persona como a una persona con problemas o la causante del problema, sino que **el problema es algo que invade o "posee" a la persona en ciertos momentos** -su mal temperamento, miedos, etc.-. Se pretende conseguir separar el problema de la persona, ver el problema como una entidad externa. En general es una técnica que sirve para eliminar etiquetas, conectar positivamente con los niños y separar la conducta problemática de su persona.

Para externalizar se le puede preguntar al adolescente **cómo quiere llamar al problema** (por ejemplo, a un chico con episodios de rabia o furia:

¿Cómo te gustaría llamar a esto?) y preguntarle sobre cómo consigue dominarlos; cuánto tiempo le lleva molestando; qué pasa cuando le "invade" o "domina"...

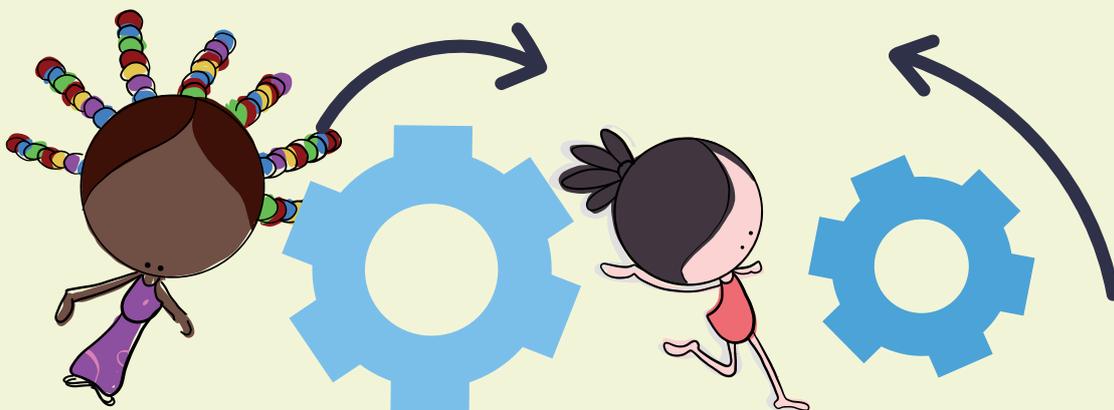


¿QUÉ BUSCAMOS?

Prevenir problemas de autoestima y salud mental, enseñando a los chicos y chicas que las personas no son las conductas, los miedos o los problemas que tienen. Al externalizarlos, los separan de sí mismos, cobran para ellos entidad y pueden empezar a manejarlos. Crean una nueva narrativa y un nuevo lenguaje interno que les empodera y les da recursos para elegir cómo quieren ser y cómo actuar.

El educador va a presentar historias y las chicas y chicos han de continuar la historia "sacando fuera el problema". El alumnado se dividirá en grupos de 4 o 5 personas, y se repartirán las historias para su gestión (en este enlace: https://drive.google.com/drive/folders/1j51pF_KxKpZY9Bf3RFIjomYmv40TYZpH?usp=sharing)

Para finalizar, se reflexionará sobre ellas, a través de las distintas herramientas que haya utilizado el alumnado, un cartel, un dibujo, un audio, una presentación... a comentar con el resto de la clase.



6

CONDUCTAS DE RIESGO ¿CÓMO PREVENIRLAS?

La adolescencia y la juventud se caracterizan por ser una etapa compleja, en la que confluyen muchos cambios a nivel biológico y social. Este tránsito puede ir acompañado por la búsqueda de nuevas experiencias, pero también por problemas emocionales que en ocasiones no pueden o saben expresar y se canalizan a través de lo que llamamos “conductas de riesgo”.

¿De qué hablamos?

Hablamos de todas aquellas conductas que generan una satisfacción, placer o alivio momentáneo, pero que a largo plazo o mantenidas en el tiempo pueden ocasionar daños a la persona. Nos referimos a daños en la salud física, emocional, en las relaciones o en su funcionamiento cotidiano general. En la etapa de la adolescencia, las más habituales son el consumo de drogas (incluyendo aquí el alcohol), que al mismo tiempo puede actuar como síntoma o como causa de problemas de salud mental, las relaciones sexuales de riesgo, o conducta antisocial (robos, agresiones...). Además de estas, en los últimos años se ha evidenciado un aumento de las autolesiones y de la conducta suicida



¿Cómo se pueden prevenir?

- Es importante mantener un equilibrio entre la sobreprotección y el control, de manera que les permitamos un nivel razonable de independencia, pero asegurando una supervisión que pueda anticipar o evitar los riesgos.



- Mantener buenas líneas de comunicación, de forma que el/la adolescente sienta que pueda expresar sus preocupaciones o inquietudes sin temor a que ésta tenga como respuesta el enfado, el reproche o los consejos vacíos.
- Favorece una buena gestión de las emociones, ayúdale a identificar y poner nombre a las emociones que siente, así como a explorar formas saludables y adaptativas de poder regularlas.
- Favorece su autoestima y pensamiento crítico, de forma que se sienta con seguridad de cuestionar las decisiones que toma.
- Estar atentos/as al contexto en el que se producen esas conductas, si vienen acompañadas de otras señales de alerta nos pueden dar pistas de si se trata de algo puntual o si por el contrario puede estar escondiendo una problemática más grave.



6.1-ACTIVIDAD: COMPARTIENDO PROBLEMAS, COMPARTIENDO SOLUCIONES.

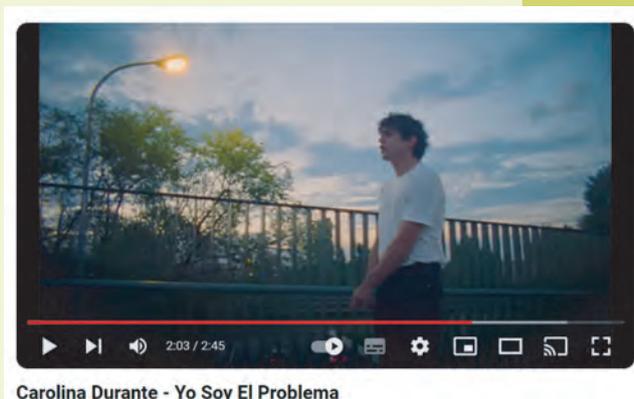
La actividad consiste en compartir situaciones problemáticas y la forma de afrontarlas, a través de una dinámica que facilite la comunicación. Con esta actividad, buscamos que chicos y chicas se acostumbren a expresar y sacar de sí lo que les preocupa; puedan descubrir y compartir formas de enfrentarse a situaciones complicadas; desdramatizarlas, al darse cuenta de que muchos de nuestros problemas son muy habituales para todas las personas y mostrarse apoyo unos a otros; darlo y sentirlo; favoreciendo así una actitud positiva hacia las relaciones.

En un primer momento pondremos el vídeo o un fragmento de Yo soy el problema de Carolina Durante (2:45 mins):

https://www.youtube.com/watch?v=vYWU0ZC7kik&list=RDvYWU0ZC7kik&start_radio=1

Antes podemos invitarles a fijarse en la letra y ver en





- Dialogamos y lanzamos las preguntas:
- ¿Hay alguien que no tenga problemas?
- ¿Cómo se lo toma el cantante?
- ¿Tenemos todos los mismos problemas?
- ¿Cuál es la mejor forma de reaccionar ante los problemas?

A continuación, se proyecta o se entrega a cada chico o chica la “lista de problemas”.

LISTA DE PROBLEMAS

1. Me llavo muy mal con mis hermanos/hermanas.
2. No me aclaro con lo que seré profesionalmente.
3. No me gusta mi forma de ser.
4. Me preocupa estar enfermo/a.
5. Me da miedo hacer el ridículo.
6. Me planteo el problema religioso.
7. Soy muy pasota.
8. Me agobio mucho cuando me salen las cosas bien.
9. Me preocupa ser poco atractivo/a.
10. En mi familia no hay un buen clima.
11. Soy muy tímido/a.
12. Me preocupa lo que pasa en el mundo.
13. En casa no me dejan vestir como quiero.
14. En casa no me permiten expresar mis opiniones.
15. Caigo enfermo con facilidad.
16. Me cuestan mucho los estudios.
17. Me da mucho corte tratar con personas de otro sexo.
18. Mi padre o mi madre no me comprenden.
19. No consigo tener buenos amigos/as.
20. Temo fracasar en la vida.
21. Me gusta un chico/a, pero no me atrevo a decírselo.
22. No creo que sea simpático.
23. Me siento solo/a.
24. Me inquieta la situación económica de mi familia.
25. Mis profesores no me valoran lo suficiente.
26. Todo me sale mal.
27. No consigo dominar mis defectos.
28. Me preocupa estar excesivamente gordo/a.
29. Cuanto estoy en grupo me siento rechazado.
30. Temo que la droga o el alcohol lleguen a dominarme.
31. Me siento terriblemente perezoso/a.
32. Me ronda mucho la idea de suicidarme.
33. Soy bastante violento/a.
34. Pienso demasiado en cosas referentes al sexo.
35. Creo que soy raro/a.

Individualmente la leen y se pide que seleccionen 3 o 4 que consideran que son realmente problema para ella o él. (Entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, sienten que está en realidad causando algún trastorno en su vida, o aquello a lo que no estamos sabiendo dar una solución adecuada, o que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar).

Se hace una lista general. Podemos reflexionar sobre si se repiten mucho. Si hay algunos problemas más comunes que otros.

Por parejas o grupos se reparten los más señalados y piensan posibles soluciones. (Puede ser interesante que cada problema lo trabajen dos grupos para ver soluciones alternativas a la misma situación).

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (lecturas, videos, noticias...).

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Depresión. https://avifes.org/wp-content/uploads/2023/01/Apuntes-AVIFES_Depresion_2022.pdf

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Límite de la Personalidad. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-TLP-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Bipolar. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-T-Bipolar-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Esquizofrenia. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/Apuntes-AVIFES-Esquizofrenia-2022.pdf>

Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (2022). Apuntes Avifes. Cuadernos Técnicos: Trastorno Obsesivo Compulsivo. <https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/02/TOC.pdf>

“Depresión y suicidio 2020. Documento estratégico para la promoción de la salud mental” (2020). SEP, FEPSM, SEPB, JANSSEN.

“Estrategia de prevención del suicidio en Euskadi” (2019). Departamento de Salud de Gobierno Vasco.

“La situación de la Salud Mental en España” (2023). Confederación Salud Mental España y Mutua Madrileña.

“Estrategia de Prevención, Intervención y Postvención de la conducta suicida en el Ámbito Educativo”. (2023). Departamento de Educación del Gobierno Vasco.

“Infancia, Adolescencia y Juventud con problemas de Salud Mental de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Análisis de las necesidades y recursos de atención”. (2021) FEDEFES.

ANEXOS: “Inteligencia emocional”. La prevención es una de las estrategias más importantes para promover la salud mental en adolescentes. Por ello, en el anexo de recursos complementarios se incluyen tres documentos para trabajar la salud emocional con adolescentes”.