

TALLER SALUD MENTAL

Duración de la actividad: 20 minutos.

Objetivos:

- Dar visibilidad a la salud mental.
- Empatizar con las personas con enfermedades mentales.
- Entender la dificultad en la comunicación de algunas personas con esquizofrenia

DESARROLLO DEL TALLER: Primera parte. Voces.

5' Inicio con pregunta abierta al grupo:

- ¿Qué es la Salud Mental?
- ¿A qué os suenan las enfermedades mentales? ¿Sabrías decir alguna? (Ej: bipolaridad, depresión, esquizofrenia...)

Explicamos estos conceptos.

- La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. Afecta la forma en que pensamos, sentimos e interactuamos.
- Por lo tanto, podemos definir la enfermedad mental como trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

Utilizamos algunos de sus ejemplos... La depresión, ¿afecta a mi estado de ánimo? ¿a mi pensamiento? y por lo tanto, ¿a cómo me comporto?.

10' Se elige a una persona del grupo a la que le pondremos los auriculares con la grabación que se adjunta.

Una vez comienza a escuchar el audio, el resto comienza a conversar sobre un tema elegido previamente (por ejemplo: ¿qué planes tenéis para las vacaciones de verano? / ¿qué habéis hecho el fin de semana pasado?). Se insta a la persona que escucha el audio que intente conversar con sus compañeros/as.

(La persona que escucha el audio va a escuchar algunas voces, al igual que pueden sentir algunas personas en momentos concretos. Es posible que esta persona pueda sentir algo de agobio al no ser capaz de seguir la conversación con normalidad.)

Cuando el audio finaliza se realizan una serie de preguntas a las personas que han participado en la actividad. Sobre todo a quien llevaba los auriculares puestos.

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Has sido capaz de seguir la conversación?
- ¿Cómo habéis visto a vuestro compañero/a? ¿Habéis sentido que vuestro compañero/a estaba atento/a a la conversación?
- ¿Cómo te hubiera gustado interactuar?
- ¿Qué estabas escuchando? ¿Qué te decían esas voces? ¿Cómo te han hecho sentir?

Explicamos al resto de participantes lo que se escuchaba en la grabación.

- Conociendo lo que le puede pasar y sentir a una persona con este problema de salud mental en un

momento concreto, ¿Cómo te gustaría que te trataran en esta situación?

- ¿Cómo creéis que se debe actuar en estos casos? (Escuchando, nunca juzgando, invitando a la persona a recibir ayuda, a que lo cuente a sus familiares....)

Damos pautas de actuación. Y sobre todo hacemos hincapié en la importancia de empatizar con la persona que sufre una enfermedad mental, como en este caso la esquizofrenia.

Este es buen momento para explicarles que siempre hay que evitar el uso de la palabra “loco/a”, ya que es una palabra que estigmatiza a las personas que sufren enfermedades mentales.

Segunda parte: Mitos y realidades sobre la Salud Mental.

5' Se recomienda imprimir tantos cuestionarios como alumnado haya en clase y pedir a los alumnos que completen el cuestionario de manera individualizada y lo más sinceramente posible. Otra opción es compartir el cuestionario sin rellenar en la pizarra digital y entre todos los participantes debatir sobre las cuestiones.

Compartir resultados del cuestionario. Debatir sobre cuáles son mitos y realidades.

RECURSOS NECESARIOS:

- Pizarra (o similar).
- Proyector y ordenador.
- Altavoces o equipo de sonido.
- Acceso a Internet.
- Móvil y auriculares.
- Ficha cuestionario.

