

DIVERSIDAD FUNCIONAL



VISUAL FÍSICA INTELLECTUAL
MOTÓRICA MENTAL AUDITIVA



Ayuntamiento de
FUENLABRADA
Área de Derechos de la Ciudadanía
Concejalía del Bienestar Social

¿TE PONES EN MI LUGAR?

Taller de sensibilización sobre las enfermedades mentales.



Objetivos

- Dar visibilidad a la salud mental.
- Empatizar con las personas con alguna enfermedad mental.
- Entender la dificultad en la comunicación de las personas con estas patologías.
- Facilitar la prevención sobre las enfermedades mentales.



Duración de la actividad
30 minutos.

Recursos necesarios

- Pizarra o similar
- Auriculares
- Material para desinfección de auriculares
- Proyector y ordenador
- Altavoces o equipo de sonido
- Acceso a internet



Entorno COVID. Las actividades han sido pensadas y diseñadas teniendo en cuenta la situación excepcional en las que nos encontramos. Si lo consideras, y atendiendo a los protocolos del centro, adapta aquellas partes de la actividad que consideres.



Info: Si quieres o necesitas más información o **alternativas de accesibilidad** para hacer la actividad, puedes ponerte en contacto con nosotros. Tfno: **672 564 776**
Email: diversidadfuncional.fuenlabrada@gmail.com

2' **Presentación** al grupo y contextualización

Estas actividades y talleres están enmarcadas dentro del trabajo de sensibilización y visibilización que realiza el **Foro de la Diversidad Funcional de Fuenlabrada**, formado por más de 25 entidades que trabajan en el ámbito de la discapacidad.

Este taller de sensibilización sobre salud mental ha sido propuesto por la **Asociación ASAV** que trabaja en Fuenlabrada con personas con enfermedad mental.



Sugerencia: Presenta a la entidad ASAV.

Si quieres saber o dar a conocer más información sobre la entidad, su trabajo y actividades, pincha el siguiente enlace:
<http://psinnova.com/fuenlabrada/asav.php>

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...).

“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' **Escucha** el audio

Se elige a una persona del grupo a la que le pondremos los auriculares para escuchar el audio – video en este link. Esa persona debe ponerse los cascos. (recuerda desinfectarlos antes y después de su uso). Dura casi 6 minutos, pero no es necesario que lo pongas íntegramente.



https://www.youtube.com/watch?v=BLEEO-fkWbg&feature=emb_logo

La persona que escucha la grabación oirá 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.

Una vez que el alumno o alumna comienza a escuchar la grabación, el resto tiene que conversar sobre un tema elegido previamente (por ejemplo: “¿qué planes tenéis para las vacaciones de

verano? / ¿qué habéis hecho el fin de semana pasado? La persona con los auriculares tiene que intentar integrarse en la conversación con sus compañeros/as.

Cuando la grabación 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 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 alguna enfermedad de salud mental, **¿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...)

Recoge esta información en la pizarra o en un documento. Sería ideal, generar un mural con post-it o escrito y enviárnoslo a: diversidadfuncional.fuenlabrada@gmail.com

Feedback al grupo: Damos pautas de actuación. Y sobre todo hacemos hincapié en la importancia de la empatía ante una 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.

2´ Reflexión final y conclusiones

Invita al grupo a compartir que les ha parecido la actividad. Qué es lo que más les ha llamado la atención. Lo que más les ha interesado. Cómo actuarían con un compañero o compañera que tenga una enfermedad mental.

Comparte el resultado y ayúdanos a visibilizar

Envíanos a través de la plataforma, o del email de contacto, una fotografía del resultado del taller. Las conclusiones, el mural, los post-it...

Otras variantes

Actividad más larga. Si dispones de tiempo, puedes ampliar los espacios de la actividad, haciendo que varios alumnos, se pongan los cascos, antes de iniciar la reflexión y puesta en común.

Todos con los cascos. Otra alternativa puede consistir en poner el video con los altavoces en el aula con un volumen alto, mientras explicas o les cuentas algo. De esta manera todo el grupo vive a la vez la parte de escuchar el audio.