

GUÍA

PARA LA PROMOCIÓN DE LA

SALUD MENTAL

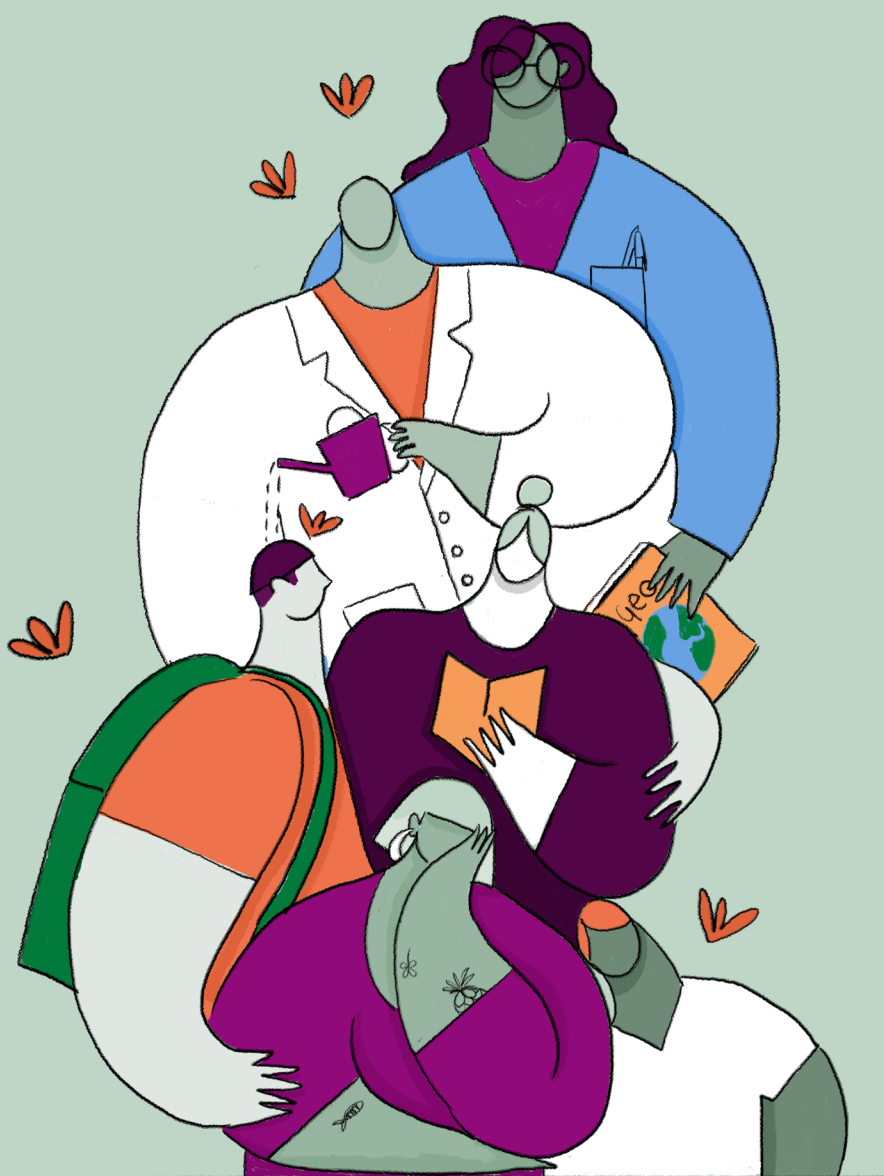
Y LA

PREVENCIÓN

DEL SUICIDIO

ADOLESCENTE

EN CENTROS EDUCATIVOS



Edición: 1ª, diciembre de 2022

Tirada: 300 ejemplares

Financia: Fundación Vital

Edita: ASAFES (Asociación Alavesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
C/ Amadís 2, 01008 Vitoria-Gasteiz

Diseño y maquetación: Ania Saenz de Buruaga

Equipo de trabajo: Ernesto Gutierrez Crespo, Vanesa Vadillo Vicente, Idoia Gómez Grávalos,
equipo profesional de la asociación ASAFES y equipo profesional de la asociación AIDATU

Impresión: Héctor Soluciones Gráficas

Depósito legal: VI 917-2022

Esta guía es fruto de un deseo compartido: poder ayudar.

Tener la suerte de poder cumplirlo, o al menos de intentarlo, no ha dependido únicamente de la fuerza con la que lo hemos deseado. Yo he tenido la suerte de encontrarme por el camino con personas con quien comparto inquietudes, y que no sólo me han animado, sino que me han acompañado y espero que sigan haciéndolo.

Por supuesto es fruto también del esfuerzo. Hemos trabajado durante meses para poder ofrecer un material que veíamos que era absolutamente necesario. Este último año en ASAFES hemos visto como no han cesado las peticiones de ayuda por parte de profesionales del ámbito educativo, que veían que el alumnado, especialmente de secundaria, estaba manifestando un malestar psicológico y emocional que no siempre eran capaces de manejar y que, en ocasiones, derivaba en problemas comportamentales más graves (autolesiones, agresividad, ideación suicida e intentos suicidas,...).

En el ADN de ASAFES está el buscar soluciones, nos resulta imposible mirar hacia otro lado esperando a que alguien decida hacer algo. Así que no dudamos en buscar apoyos y ver el modo de materializarlo.

En este camino, me ha acompañado Jose Miguel Colino: los dos entendemos el trabajo que hacemos de la misma forma. Nos escuchamos, nos motivamos recíprocamente (a veces tenemos que ponernos límites también), y surgen proyectos como este.

Hemos tenido la suerte de que se nos escuche, ¡y con interés! Gracias Arantxa Ibañez de Opacua y a Fundación Vital, por facilitar el diálogo, compartir nuestra preocupación y apoyarnos. Sin vuestro respaldo no hubiera sido posible.

Y es que la vida nos lleva por caminos que de algún modo elegimos, y te dan la opción de hacer maravillosos descubrimientos. Hace unos años la curiosidad profesional, en este caso por la conducta suicida, me dio la oportunidad de conocer a Cristina Blanco. Y desde entonces ASAFES ha podido aprender y compartir espacios y trabajo. Gracias a quienes nos habéis apoyado en este proyecto, directa e indirectamente.

Gracias Idoia Gómez, Iker Peregrina, Ernesto Gutiérrez Crespo, Miren Garcia de Garayo, y en general al equipo profesional de ASAFES, Junta Directiva de ASAFES, administraciones públicas (Gobierno Vasco, IFBS, Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, RSMA, OSI-Araba). Gracias.

Esperamos que esta guía pueda cumplir su objetivo final: poder apoyar a la población más joven que, por el motivo que sea, sufre y no es capaz de afrontarlo; que les ayude a comprender que la salud mental no consiste en ser feliz en todo momento, sino que se trata de conocer las emociones y que sean capaces de gestionarlas; que cuando no sean capaces de hacer frente al sufrimiento, sepan cómo pedir ayuda y tengan a quien pedírselo; que entiendan que pedir ayuda es un acto de valentía no de fragilidad.

En Vitoria-Gasteiz, a 28 de noviembre de 2022

Vanesa Vadillo Vicente, Gerente de ASAFES

La Escuela es, sin duda, una de las instituciones más importantes de las sociedades contemporáneas. Ya desde hace muchas décadas asumió un papel protagonista no solo como agencia de conocimiento cognitivo y de incentivación de capacidades académicas, sino también como uno de los principales agentes de socialización, junto con la familia y los grupos de pares. Pero según han avanzado las sociedades, la escuela ha ido adquiriendo también un importantísimo papel en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, convirtiéndose en generadora y refuerzo de actitudes ante la vida, de habilidades emocionales y relacionales, así como de valores que favorezcan el desarrollo armónico y el bienestar de las personas. El gran volumen de tiempo que los niños y niñas pasan en la escuela ha posibilitado que pueda ejercer este importantísimo papel. Siempre, claro está, de la mano de las familias.

Así pues, la escuela aparece como el lugar idóneo para fomentar las habilidades emocionales, creando recursos personales para encarar fructíferamente las vicisitudes que, sin duda, llegarán a lo largo de la vida.

Aprender a gestionar la frustración, saber que hay cosas que pueden ir mal, conocerse a sí mismo, poner en valor las capacidades y desarrollarlas lo más posible, fomentar una actitud positiva ante los problemas...son algunos de los aspectos que se trabajan en esta guía. Su relación con la prevención del suicidio se deriva de la idea de que, favoreciendo el bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes en el aula, lograremos reforzar algunos de los factores protectores ante el suicidio y minimizar otros tantos factores de riesgo. No todos (pues los hay que pertenecen a otros ámbitos); pero sí muchos.

La guía que presentamos trata de actuar en el inicio de las potenciales ideaciones de suicidio, trabajando, de forma práctica y dinámica, sobre los factores protectores asociados a la gestión de las emociones. Esto es, se coloca en el territorio de la prevención universal del suicidio en el ámbito educativo. No es, por tanto, un guía de actuación en casos de crisis, aunque trata de identificar situaciones de riesgo. Ante ellas, el personal de los centros deberá activar el protocolo o estrategia establecida a los efectos por las autoridades competentes.

Esperamos que esta guía de recursos para fomentar el bienestar emocional de los escolares sea de utilidad para el personal docente y educativo, y que, en definitiva, redunde en beneficio de todos y todas.

Desde AIDATU queremos agradecer a ASAFES la oportunidad que nos ha brindado para trabajar de forma conjunta en este proyecto. La unión de esfuerzos entre asociaciones es, sin duda, un camino a seguir transitando. Nuestro agradecimiento también a los autores materiales del documento y a todas las personas que han participado en su redacción final.

En Bilbao, a 28 de noviembre de 2022

Cristina Blanco, Presidenta de AIDATU

I. CONCEPTO DE SALUD MENTAL

II. MITOS SOBRE ENFERMEDAD MENTAL

III. MITOS SOBRE SUICIDIO

**IV. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES
PROTECTORES DE LA CONDUCTA SUICIDA**

V. SEÑALES DE ALERTA

VI. NIVEL DE GRAVEDAD O PELIGROSIDAD

**VII. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA
SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR
EMOCIONAL ENTRE EL ALUMNADO**

VIII. RECURSOS DE AYUDA

IX. REFERENCIAS

I. CONCEPTO DE SALUD MENTAL

La OMS (1946) señala que: «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.*»

La salud mental tiene muchas alteraciones que se conocen como enfermedades o trastornos mentales, que afectan a los procesos afectivos y cognitivos, al estado de ánimo, pensamiento y comportamiento. Estos síntomas se convierten en enfermedad mental cuando permanecen en el tiempo, provocan estrés en la persona y le impiden funcionar de forma normal.

Las enfermedades mentales suelen aparecer en la adolescencia y se manifiestan con comportamientos extraños, cambios en el estado del ánimo, fracaso escolar, aislamiento, problemas alimenticios, etc. Algunos de estos síntomas pueden confundirse con comportamientos propios de la adolescencia y dificultar su detección. Ante cualquier sospecha es mejor contrastarlo con una persona experta.

Estas son algunas de las enfermedades mentales más diagnosticadas:

✓ Trastornos del estado de ánimo:

Caracterizados por la existencia de alteraciones emocionales, consistentes en periodos prolongados de tristeza excesiva (depresión), de exaltación o euforia excesivas (manía) o de ambas. La depresión y la manía son dos polos o extremos de los estados de ánimo.

Los más habituales son el trastorno depresivo mayor y el trastorno bipolar.

✓ Trastornos psicóticos:

Son desórdenes mentales graves caracterizados por una alteración global de la personalidad que provoca que las personas que las sufren tengan ideas o percepciones anormales, distorsionadas de la realidad.

Los más habituales son la esquizofrenia, los trastornos de ideas delirantes y el trastorno psicótico breve.

✓ Trastornos de la personalidad:

Son un grupo de patologías mentales que tienen en común el hecho de construir patrones permanentes de experiencias intensas que se desvían de lo esperado en la cultura a la que pertenece y que afectan a diversas áreas del funcionamiento habitual de la persona tales como los pensamientos, las emociones y el control de impulsos. Estos patrones son inflexibles, estables y permanentes a lo largo del tiempo.

Algunos de los trastornos de personalidad son: el trastorno de la personalidad límite, narcisista, obsesivo compulsivo, antisocial y dependiente.

Para más información: <https://www.asafes.org/enfermedades-metales-vitoria/>

II. MITOS SOBRE ENFERMEDAD MENTAL

“Las personas que padecen enfermedades mentales son violentas, peligrosas e impredecibles”:

La mayoría de las personas con enfermedades mentales, incluso graves, no son violentas, simplemente tienen las mismas probabilidades de ser violentas que cualquier otra persona que no padezca un trastorno mental. Por el contrario, son más vulnerables a ser víctimas de violencia y otro tipo de delitos que las personas que no padecen una enfermedad de salud mental.

“No pueden vivir en sociedad porque no se adaptan”:

Las personas que padecen una enfermedad mental grave pueden convivir perfectamente en sociedad disponiendo de los apoyos y recursos necesarios para hacer una vida independiente y autónoma.

“No son personas válidas para trabajar”:

Las personas que padecen un trastorno mental grave pueden trabajar como cualquier otra persona si se les brindan las condiciones y apoyos necesarios para que lo hagan.

“Los trastornos mentales no se curan”:

Las personas con trastornos mentales graves, con los apoyos suficientes y un tratamiento adecuado y controlado, pueden mejorar y, de hecho, mejoran. El tratamiento incluye el control médico periódico, tratamiento farmacológico, apoyo psicológico, apoyo familiar, servicios sociosanitarios...

“Si tienes una enfermedad mental es consecuencia del consumo de drogas o alcohol”:

Es verdad que las drogas pueden adelantar la aparición de la enfermedad mental o empeorar su evolución, pero la realidad es que la causa de las enfermedades mentales graves es multifactorial.

“A mí no me pasará”:

Dado que las enfermedades mentales y sus causas son múltiples y distintas, todas las personas pueden llegar a padecer una enfermedad mental, de hecho, la OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que 1 de cada 4 personas sufrirá una enfermedad mental en algún momento de su vida.

III. MITOS SOBRE SUICIDIO

Tomando como referencia a De la Torre (2013) y Comunidad de Madrid (2014) se señalan a continuación algunos de los mitos más frecuentes sobre la conducta suicida:

“El que expresa su deseo de acabar con su vida no lo hace”:

Este es uno de los mitos más repetidos, sin embargo, las investigaciones sugieren que muchas de las personas que se suicidan verbalizaron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. Por lo tanto, estas señales nunca pueden ser consideradas a priori como un chantaje o manipulación de la persona para la obtención de un fin determinado.

“Al hablar sobre el suicidio con una persona que esté en riesgo se le puede incitar a que lo realice”:

Esto solo infunde temor para hablar del suicidio con quien está en riesgo, pero realmente se ha demostrado que alivia la tensión y reduce el peligro de cometerlo, pudiendo constituir la única posibilidad que se le ofrezca para el análisis de sus propósitos autodestructivos.

“El suicida desea morir”:

Esto solo pretende justificar la muerte por suicidio de quienes los cometen, sin embargo, el suicida está ambivalente entre morir si continúa la misma situación o vivir si se produjeran pequeños cambios en ella.

“Sólo las personas con problemas graves se suicidan”:

El suicidio es multicausal, la valoración que hacen distintas personas de algunas situaciones puede ser muy diferente y muchos pequeños problemas pueden acumularse hasta ser intolerables para algunas personas.

“El suicidio es impulsivo y la mayoría de los suicidas no avisa”:

El suicidio puede ser el resultado de un acto impulsivo repentino o de una planificación muy cuidadosa. En ambos casos, casi siempre existen signos directos o indirectos, verbales o no verbales, pistas o advertencias de riesgo suicida. Es erróneo pensar que no podemos hacer nada para prevenir la conducta suicida. El suicidio y/o sus intentos, en muchas ocasiones, se pueden prevenir y por ello es muy importante que aprendamos a detectar las señales de alerta de riesgo inminente, y que conozcamos cuáles son los factores que reducen o incrementan su aparición.

“Sólo profesionales de salud mental pueden ayudar a una personas con riesgo suicida”:

Un acercamiento, a través de una conversación, un gesto de amabilidad, puede ser de gran ayuda y cambiar la decisión de esa persona de suicidarse

se o no. Aprender a detectar las señales de alarma y ayudar a la persona a buscar ayuda puede salvar vidas.

IV. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES DE LA CONDUCTA SUICIDA

Sabemos que la conducta suicida viene determinada por varios factores. Estos factores (características, condiciones o comportamientos) pueden ser: de riesgo (aumentan la probabilidad de que aparezca dicha problemática) o de protección (inhiben, reducen o atenúan sus consecuencias). Trabajar en detección y prevención de factores de riesgo y en la promoción de los protectores será fundamental para un adecuado abordaje.

Indicar que muchos estos factores de riesgo y protectores son compartidos con los que determinan sufrir malestar psicológico y enfermedad mental.

Factores de riesgo

FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- Conducta suicida previa.
- Dificultades en las relaciones sociales y mala capacidad de comunicación: tener dificultad para expresar los pensamientos, sentimientos y emociones a los demás y falta de habilidades sociales.
- Baja autoestima.
- Dificultad para controlar sus impulsos y baja tolerancia a la frustración.
- Consumo de tóxicos.
- Presencia de enfermedad, dolor crónico, discapacidad física.
- Vivencia de experiencias traumáticas: abusos sexuales, violencia intrafamiliar o acoso escolar, entre otras.
- Trastorno mental incipiente o ya diagnosticado, siendo los más frecuentes los trastornos del estado de ánimo, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de la conducta alimentaria y trastorno de estrés postraumático.
- Autolesiones (será imprescindible valorar cuál es la intención de esta conducta).
- Sucesos vitales estresantes: embarazo no deseado, muerte o pérdida de una persona querida, discusión o ruptura de pareja, de una relación de amistad entre otros.

- Dificultad de aceptación de la identidad u orientación sexual cuando es no normativa.
- Exigencia excesiva o excesivo perfeccionismo.
- Acceso a medios letales.

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

- Familias permisivas o autoritarias: tanto aquellas familias que educan sin límites ni normas dentro del hogar, como las que ejercen un absoluto control sobre las y los menores no fomentando su autonomía.
- Familia con altos niveles de exigencia y perfeccionismo.
- Violencia en el ámbito familiar.
- Padres no afectivos: haciendo que sus hijas e hijos carezcan de un desarrollo emocional adecuado.
- Historial familiar de trastornos de salud mental.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Abuso de alcohol o sustancias en la familia.
- Ruptura de los vínculos familiares.

FACTORES DE RIESGO SOCIALES Y DEL ÁMBITO EDUCATIVO

- Acoso escolar, tanto siendo víctima como agresor.
- Sentimiento de rechazo.
- Ausencia o pérdida de una red social de apoyo, aislamiento social, dificultades para relacionarse.
- Soledad: la persona siente que está sola y que no tiene una red social y/o familiar.
- Situación de desarraigo sociocultural (cambio de país, ciudad, entorno...)
- Procesos de tránsito en la identidad sexual o de expresión de la orientación sexual no aceptados por el entorno.
- Falta de información en torno al suicidio y estigmatización.
- Suicidio en el ámbito escolar.

(Fuente: Comunidad de Madrid, 2016)

Factores protectores

FACTORES PROTECTORES PERSONALES

- Hábitos que favorecen nuestra salud física (alimentación equilibrada, ejercicio, no consumo de tóxicos, tener buenos hábitos de sueño).
- Desarrollo de inteligencia emocional y habilidades sociales:
- Buena autoestima.
- Adecuada gestión de la frustración.
- Valores positivos tales como el respeto, la solidaridad, la cooperación, la justicia y la amistad.
- Personalidad con apertura a nuevas experiencias y capacidad de adaptarse al cambio.

FACTORES PROTECTORES FAMILIARES

- Apoyo familiar adecuado: comunicación estable, fluida y reflexiva.
- Familia integrada, sentimientos de pertenencia.
- Hábitos de vida saludables en el entorno familiar.
- Dinámica familiar positiva y buenas relaciones paterno-filiales.
- Fomento de la autoestima en el entorno familiar.

FACTORES PROTECTORES SOCIALES Y DEL ÁMBITO EDUCATIVO

- Existencia de redes de apoyo entre iguales.
- Buena red de apoyo comunitario.
- Tratamiento integral, permanente y a largo plazo en caso de tener enfermedades físicas, trastornos mentales o adicciones.
- Vinculación emocional e implicación de personas de referencia en el contexto escolar.
- Prevención del acoso escolar.
- Formación a educadores y personal escolar en salud mental y suicidio.
- Promoción de la responsabilidad y la participación del alumnado en la vida del centro educativo.
- Educación emocional y en valores positivos dentro del ámbito educativo.

(Fuente: Ministerio de Salud de Chile, 2019)

V. SEÑALES DE ALARMA

En la mayoría de los casos de suicidio, antes de consumarlo, se evidencian una serie de síntomas y signos que posibilitan la detección del riesgo de suicidio. De ahí la importancia de conocer este tipo de señales para detectar este riesgo y aplicar las pautas de prevención desde su entorno más cercano.

Las señales de alarma pueden diferenciarse entre: (Generalitat Valenciana, 2018):

► Señales verbales:

- Expresar deseos de quitarse la vida, quererse hacer daño o matarse. Este pensamiento se manifiesta con distintos grados (ver punto 6 de esta guía)
- Verbalizar sentimientos de desesperanza, con una visión muy negativa del futuro o incluso sin percepción de futuro ("lo mío no tiene solución", "no va a mejorar nunca", etc.)
- Expresar un sufrimiento extremo: considera que ya no se puede soportar o tolerar más una situación o estado vital ("esta vida es un asco", "mi vida no tiene sentido").
- Comunicar sentimientos de soledad y sentirse una carga para su entorno.
- Manifestar sentimientos intensos y abrumadores de culpa, vergüenza y odio hacia sí misma ("no valgo para nada", etc.)
- Hacer comentarios relacionados con la muerte ("me gustaría desaparecer", "quiero descansar", "no deseo seguir viviendo"...) o conversaciones reiterativas sobre la muerte.
- Realizar despedidas inusuales verbales o escritas ("quiero que sepas que en todo este tiempo me has ayudado mucho", "siempre te querré").

► Señales no verbales

No siempre la persona verbaliza sus intenciones suicidas pero a través de determinados comportamientos podemos sospechar esas intenciones.

- Aparición de cambios repentinos en su conducta habitual que pueden manifestarse en dos formas:

- Aumento significativo de la irritabilidad; mayor agresividad; no respetar límites.
- Periodo de calma y tranquilidad repentino cuando previamente ha presentado gran agitación. Esta circunstancia puede revelar que la persona ha resuelto el conflicto en-

tre sus deseos de vivir y de morir en favor de estos últimos.

- Intento previo de suicidio. El periodo de mayor riesgo es desde que se produce la tentativa hasta los tres o seis meses posteriores.
- Presencia de un evento desencadenante o precipitante.
- Búsqueda de mecanismos para hacerse daño.
- Conducta imprudentemente temeraria.
- Retraimiento social y/o aislamiento.
- Falta de energía (anergia), actitud pasiva, apatía, tristeza.
- Anhedonia: incapacidad para experimentar placer con actividades habituales.
- Descuido en la apariencia personal.
- Dificultades en la concentración, desatención y como consecuencia, pérdida de la memoria.
- Alteraciones en los patrones de sueño o alimentación.
- Conductas de cierre: cerrar asuntos pendientes, preparación de documentos, regalar objetos muy personales, entregar sus pertenencias a sus seres queridos, cerrar cuentas de redes sociales, llamar a personas para despedirse...
- Tenencia de algún medio para suicidarse (acumular medicación, llevar consigo el tóxico, la cuerda, etc...)
- Ingerir bebidas alcohólicas en cantidades y con una frecuencia inusuales.
- Cualquier otro comportamiento que pueda hacernos sospechar y esta alerta.

▼ **En caso de detectar estas señales, es importante responder con rapidez.**

▼ **Es imprescindible hablar con la persona y buscar la ayuda y el apoyo profesional necesario, poniendo en marcha el protocolo indicado para estas situaciones.**

VI. NIVEL DE GRAVEDAD O PELIGROSIDAD DE LA CONDUCTA SUICIDA DE MENOR A MAYOR GRAVEDAD

La gravedad del riesgo suicida puede seguir la siguiente secuencia:

Sin ideas de muerte

Ni espontáneamente ni al preguntarle la persona nos refiere que tiene deseos de morir.

Ideas pasivas de muerte

Sin perspectiva de suicidio. Expresa, si se le pregunta, deseos suicidas, pero sin intención de materializarlos.

Ideas o intenciones de suicidio.

(Ideas activas de muerte).

Expresa deseos suicidas y tiene intención de materializarlos, pero no tiene ningún plan concreto, ni ha estado nunca al borde de un acto suicida.

Planificación suicida.

Piensa de manera concreta y reciente en una forma clara de atentar contra su vida.

Tentativa suicida.

Una tentativa de suicidio provoca, de entrada, una situación de urgencia médica o médico-quirúrgica y además supone un claro indicador de alerta sobre el riesgo suicida. En estas situaciones hay que valorar el riesgo de reincidencia y otros aspectos.

(Fuente: Martínez et al., 2021)

**ACTIVIDADES PARA
FOMENTAR LA SALUD
MENTAL Y EL BIENESTAR
EMOCIONAL ENTRE EL
ALUMNADO**



VII. ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL ENTRE EL ALUMNADO

La prevención del suicidio debe realizarse dentro de un contexto que fomente de manera integral el bienestar emocional, la salud mental del conjunto de la comunidad educativa y especialmente del alumnado. Por tanto, debe ir más allá de la mera intervención para identificar alumnado con riesgo suicida, aunque esta sea imprescindible. En este sentido, la promoción de la salud mental y el bienestar emocional es una herramienta fundamental para la prevención del suicidio en los centros educativos.

En el ámbito de la legislación educativa, concretamente en el preámbulo de la LOMLOE, se señala que la educación emocional se trabajará en todas las materias y que “se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión”. (LOMLOE, art.19,2).

Por otro lado, como han revelado muchas investigaciones sobre neurociencia, sin bienestar y salud mental es imposible el desarrollo y el aprendizaje. Por tanto, favorecer estos aspectos y, en consecuencia, prevenir a su vez la conducta suicida en los centros educativos debe ser parte fundamental de los planes educativos del centro, garantizando la protección y el cuidado de la salud mental de todos sus integrantes.

Una parte fundamental del desarrollo de esta guía ha sido la elaboración de actividades para el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales y de actividades sobre educación y sensibilización en torno al suicidio.

El objeto de este apartado es ofrecer recursos prácticos que puedan desarrollarse en el aula de tal modo que puedan realizarse de manera autónoma por el profesorado.

Facilitamos en este apartado una selección de la batería de actividades desarrolladas esperando poder publicar, en siguientes ediciones, el resto de actividades complementarias realizadas.

Para ello hemos desarrollado fichas que incluyen título, objetivo de cada actividad, desarrollo de la actividad, temporalización y, en algunos casos, material complementario.

Este es el listado de las actividades que incluimos en este apartado:

- ✓ Autoconciencia y regulación emocional
- ✓ Conciencia plena
- ✓ Autoestima
- ✓ Mitos sobre salud mental
- ✓ Estilos de comunicación y bienestar emocional (asertividad)
- ✓ Flexibilidad cognitiva
- ✓ Resiliencia
- ✓ Pedir ayuda
- ✓ Vivir con sentido
- ✓ Gratitud
- ✓ Sentido del humor

✓ AUTOCONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Identificamos nuestras emociones básicas y reflexionamos sobre ellas

- Objetivo:

Reflexionar sobre la capacidad humana de gestionar y modificar las emociones.

- Tiempo estimado: 55'

- Desarrollo de la actividad:

► Introducción

En esta sesión nos centraremos en la capacidad del ser humano para modificar sus emociones (especialmente las negativas) y la facilidad innata de contagiarlas.

► Ejercicio 1: la historia de Gorka

A continuación, se narra al alumnado la siguiente historia:

"Gorka estaba muy ilusionado con la fiesta de cumpleaños de su amigo Jon. Sin embargo, el día anterior por la tarde tuvo un contratiempo serio: jugando al fútbol con sus amigos, después de realizar un remate de cabeza, cayó mal y se hizo un esguince muy doloroso en el pie izquierdo. En seguida se le hinchó el pie y el médico, tras revisar su lesión, le recomendó que no se moviera demasiado y que no apoyara el pie en el suelo durante unos días. Gorka pensó inmediatamente en la fiesta de cumpleaños del día siguiente, que incluía una cena y baile en una discoteca. Lo primero que pensó fue: adiós al cumpleaños y sobre todo a la fiesta en la discoteca...iii con lo que le gusta bailar!!! Pero esa sensación no le duró mucho. Buscó una solución. Decidió acudir a la fiesta con una muleta y pasárselo todo lo bien que pudiera en su estado actual. Aunque no iba a poder bailar, seguro que se divertiría."

Esta historia, sencilla y cotidiana, puede ayudar a reflexionar sobre el papel de las emociones en nuestro bienestar, especialmente de las emociones negativas.

- ¿Cómo valoráis la decisión de Gorka?

- ¿Cuál es el mensaje más importante que transmite la historia? (tener mentalidad positiva a pesar de las dificultades).

-¿Su emoción negativa (fastidio por la lesión) tiene también una utilidad? (el enfado le está indicando que no puede actuar como si esa lesión no estuviera).

- ¿Gorka supo controlar su emoción negativa para que no le desbordara?

¿Hubiera hecho una buena gestión de su emoción negativa si se hubiera puesto a bailar, negando la realidad de su lesión? (no).

- Qué hubiera pasado si Gorka se hubiera dejado llevar por la emoción negativa derivada de pensamientos como: "Se me fastidió la fiesta, con la ilusión que tenía", "total si no puedo bailar no me merece la pena ir..." (Se hubiera bloqueado y no habría visto otras opciones que quedarse en casa).

* Se señala al alumnado que en nuestra vida debemos convivir con situaciones y emociones negativas pero depende en gran parte de nuestra actitud ante esas emociones negativas el que nos impidan o no ver la totalidad de la realidad y nos sobrepasen. Vivir la fiesta de la vida supone, en muchas ocasiones, convivir con emociones negativas sin dejar que estas asuman el protagonismo. En lugar de poner el foco en lo negativo, aceptar esa emoción, pero sin que nos impida ver lo positivo que la vida puede ofrecernos. La clave es tener la capacidad de aceptar que esa emoción negativa está ahí (forma parte de la vida tener esas emociones) pero sin dejar que dirija nuestra vida.

Les señalamos también que la autoconciencia emocional puede definirse como "la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones" (Bisquerra, 2000). Cuanto más hábil sea la persona para identificar su estado emocional, mayores opciones tendrá para regular esas emociones. Es decir, tomar conciencia de lo que se siente y por qué se siente así.

► Ejercicio 2: las emociones se contagian

A continuación, el alumnado verá el video de *Elsa Punset*: “Las emociones se contagian”:

🔗 <https://youtu.be/91Ga3tgZLn8>

Tras su visionado, se pide al alumnado que señale brevemente las ideas y sensaciones principales que más les han impactado del video.

► Ejercicio 3: Una estrategia para controlar las emociones negativas, el semáforo

En este ejercicio vamos a aprender a utilizar la técnica del semáforo para controlar el malestar emocional, generado por pensamientos negativos. Esta técnica puede utilizarse a raíz de una circunstancia que nos provoca malestar, especialmente agresividad, frustración, rabia o enfado, etc. fruto de pensamientos negativos, casi automáticos, que nos hacen sentir mal y... “perder los nervios”.

El objetivo es que ese malestar no nos domine, mantener la calma desde la aceptación para tener la capacidad de pensar con claridad y tomar las mejores decisiones, sin ser arrastrados por lo que sentimos. La tarea no es fácil porque requiere entrenamiento y constancia.

Fases en la aplicación de la técnica (Rodríguez, s.f.):

Se explica al alumnado la técnica del semáforo. Ante una situación que nos desborda emocionalmente, actuamos en tres fases:

1ª Fase, imagina un **semáforo rojo**:

PARATE, tranquilízate. Cuando no podemos controlar una emoción, concretamente el enfado y la ira, tenemos que pararnos al igual que nos paramos en un semáforo cuando se encuentra la luz roja. Tomamos conciencia del malestar que nos invade. Si el enfado nos desborda, no te precipites, es el momento de detenerse y pensar acerca de lo que nos está ocurriendo. Podemos respirar hondo y relajarnos un poco para poder pasar a la siguiente fase.

En esta fase, si el malestar emocional es muy intenso, tomamos tiempo para tranquilizarnos mediante estas posibles acciones:

- Contar hasta 10.
- Escuchar música.
- Relajarnos a través de la respiración.

-Salir a caminar o correr, dedicar un tiempo a nuestra aflicción...

2ª Fase, **semáforo amarillo**:

PIENSA: el objetivo es reflexionar acerca del problema y de lo que estamos sintiendo “¿cómo me siento en este momento?”, “¿estoy enfadado?”, “¿me siento triste?”, “¿qué pensamiento negativo me invade? (No enjuiciamos ese pensamiento ni nos enredamos con él, actuamos como si fuéramos observadores externos de ese pensamiento).

Analizo: ¿Qué pensamiento alternativo me ayuda a superar la situación y qué posibles alternativas de respuesta tengo con sus posibles consecuencias?

3ª Fase, **semáforo verde**:

ACTÚA. Una vez analizadas las alternativas de respuesta, se elige la opción de respuesta que más convenga para resolver la situación, superando el estado emocional inicial.

* Entrenamiento guiado, ensayamos la técnica del semáforo:

A continuación, hacemos una práctica guiada de la técnica del semáforo. Previamente, el alumnado debe recordar alguna situación en la que se han enfadado mucho, por las palabras o los hechos de alguna persona cercana. Por ejemplo, al recibir una crítica que consideran injusta y que les haya alterado mucho emocionalmente.

Les indicamos al alumnado las siguientes pausas:

“Cierra los ojos. En silencio, respira profundamente y visualiza la escena en la que una persona cercana te hace un comentario o crítica muy molesta. Nota el enfado que te producen esas palabras, tienes ganas de contestar también de mala manera “para no quedar por debajo” pero visualizas un semáforo rojo y decides no alterar, parar y pensar, respiras profundamente.

Decides poner el semáforo amarillo de pensar y observas tu interior como si fueras una persona externa (“¿Cómo me siento en este momento?”, “¿Estoy enfadado?”, “¿Me siento triste?”, “¿Qué pensamiento negativo me invade?”) y decides buscar alternativas que no te alteren emocionalmente.

Pones el semáforo verde y decides no alterarte por las palabras de esa persona y responder con “mensajes yo” y con calma. Por ejemplo: “Me siento muy molesto/a por la crítica que has realizado y no me parece justa porque...” y propones alguna solución para que no se produzca de nuevo esa situación: “te agradecería que la próxima vez...yo por mi parte procuraré...”, sin que la otra persona se sienta atacada y llegando una solución razonable para ambas partes...

La escena finaliza sin alterarte emocionalmente o mucho menos de lo que estarías sin aplicar la técnica del semáforo y con la sensación de que no pierdes el control emocional.

A continuación, abren los ojos y comentan cómo les ha ido la experiencia: cómo se han sentido, dificultades de aplicación de la técnica, comentarios, etc. Se les recomienda que se esfuercen por utilizar esa técnica con regularidad en su vida cotidiana.

✓ CONCIENCIA PLENA

Técnica para favorecer la regulación emocional: la relajación de Jacobson

• Objetivos:

Aprender a realizar respiraciones conscientes para favorecer la concentración en el propio cuerpo y la distensión emocional.

Ejercitarse en la técnica de relajación de Jacobson para facilitar la regulación emocional y la conciencia plena en el “aquí y ahora”.

• Tiempo estimado: 55’

• Desarrollo de la actividad:

► Introducción

Se comenta al alumnado que la relajación es un buen ejercicio para regular nuestro estado de ánimo, especialmente ante situaciones estresantes. Es importante practicarlo con regularidad, al menos una vez al día, para adquirir hábito.

Previamente se pregunta al alumnado si conocen la relajación y si la han practicado.

La relajación ayuda a conseguir paz interior y a tomar conciencia de nuestro cuerpo. De ordinario nuestra vida está regida por una gran cantidad de pensamientos que nos proyectan al pasado o al futuro, que nos generan preocupación y tensión y que nos impiden una vivencia del momento pre-

sente. La relajación ayuda a contener al caballo desbocado de nuestros pensamientos y juicios.

► Ejercicio 1: contextualización

Para contextualizar la actividad vemos un breve video de *Marian Rojas-Estapé*, titulado: “El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés”.

🔗 <https://youtu.be/OnoAwrWY78U>

Deben identificar al menos dos aspectos de entre los que se señalan en el video, que más les hayan llamado la atención y que ayudan a gestionar el estrés (entre ellos se encuentran la relajación y la meditación).

Al finalizar el video, comentamos brevemente el mismo y los aspectos que han identificado en su visualización.

► Ejercicio 2: la respiración

Señalamos al alumnado que la realización de respiraciones profundas, lentas y conscientes es un buen ejercicio para gestionar la tensión emocional y como ejercicio previo para la relajación.

Visualización del video: “Solo respira” de *Julie Bayer Salzman & Josh Salzman* que ejemplifica esta idea.

🔗 <http://www.viewpure.com/sTy9FhIvAro?start=0&end=0>

✳ Realizamos una práctica de respiración breve señalando al alumnado estas pautas previas: el ejercicio más elemental para practicar la atención plena es la respiración consciente.

En primer lugar, es necesario adoptar una postura cómoda: lo más recomendable es realizar los ejercicios sentados en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo. Los pies apoyados en el suelo y sin cruzarlos. Con los músculos relajados.

Con los ojos cerrados inspiramos lentamente y expiramos centrando nuestra atención en cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo. Otra opción es hacer el ejercicio tumbados boca arriba en una superficie cómoda con los brazos paralelos al cuerpo. Hay que procurar que la respiración sea nasal y no forzada. Se debe prestar atención a la respiración tal y como se da. Es normal y frecuente la dispersión mental por lo que no hay que preocuparse por ella, simplemente recordar

la consigna de volver a atender a la respiración. En esta situación: colocar las manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo y respira tranquilo durante unos minutos. Hay que observar el movimiento del abdomen.

Al finalizar el ejercicio, comentamos brevemente la experiencia: cómo nos sentimos, pensamientos recurrentes que nos distraían, etc.

➤ **Ejercicio 3: Práctica de la relajación de Jacobson + Relajación con la imaginación**

Existen diferentes técnicas de relajación, entre ellas la de Jacobson, doctor en Medicina y Psiquiatría que ideó un método consistente en tensar y destensar voluntariamente grupos musculares consiguiendo un estado de relajación. La relajación con la imaginación consiste en evocar una escena con un valor especial para tranquilizar o relajar a la persona (la playa, el sol o nuestro sillón preferido). El ejercicio que se propone al alumnado combina ambas técnicas.

✱ Antes de iniciar el ejercicio se indica al alumnado que, al principio, si no se ha realizado nunca una práctica de relajación, suele aparecer risas nerviosas y es normal que les cueste un poco entrar. Es bueno advertirlo e insistir en que se centren en el ejercicio. Deben guardar silencio en todo momento, esto es fundamental para mejorar la concentración. Si algún alumno o alumna no consigue hacer el ejercicio debe permanecer en silencio hasta que finalice el mismo, para no molestar al resto.

Lo ideal es hacer este ejercicio tumbados en una esterilla. Si no es posible estar tumbados, que lo hagan sentados. Se pide al alumnado que se sienten en la silla con la espalda recta y las plantas del pie bien apoyadas en el suelo, con los ojos cerrados y las palmas de las manos apoyadas en las pantorrillas. Es importante que no haya ruidos externos para no distraer.

A continuación, se realiza el ejercicio siguiendo las pautas del siguiente video de Psicología Xavi Savin:

“Técnica de Relajación Muscular Progresiva (Jacobson) y Relajación en Imaginación”

🔗 <https://youtu.be/uDE3qEPpedo>

➤ **Ejercicio 4: diálogo y puesta en común, cómo hemos vivido la experiencia de la relajación**

Habrán diferentes niveles de experiencia: alumnado que se haya relajado muy bien y otros que les haya costado más. Es lo habitual en las primeras ocasiones. Se comenta al alumnado:

- ¿Cómo os sentís después de una relajación?
- ¿Qué dificultades habéis tenido?
- ¿Qué pensamientos os han distraído?
- ¿En qué momento podemos auto aplicarnos esta técnica?

Hay que sugerir que la practiquen a diario, pero especialmente en momentos de tensión previos a un examen, o ante situaciones que pueden generar ansiedad.

Se les pide que realicen como tarea para el próximo día, el ejercicio de relajación en casa y se comenta al inicio de la siguiente sesión.

✓ **AUTOESTIMA**

Potenciando nuestra autoestima

• **Objetivos:**

Tomar conciencia de la importancia de la autoestima para el bienestar emocional.

Realizar diferentes dinámicas de grupo para impulsar la toma de conciencia sobre la influencia del grupo en la propia autoestima.

• **Tiempo estimado: 55´**

• **Desarrollo de la actividad:**

➤ **Ejercicio 1: Test de autoestima de Rosenberg (1965)**

✱ Antes de plantear la temática a abordar en esta sesión, se señala al alumnado que va a realizar un test de 10 preguntas que le ayudará a evaluar el sentimiento de satisfacción que cada persona tiene consigo misma.

Para no condicionar las respuestas, se les señala que respondan con sinceridad y después se les dará más información. Las respuestas se las queda cada persona sin compartir.

A cada una de las siguientes frases deben responder con la respuesta que considere más apropiada:

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás.				
2. Tengo el convencimiento de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi persona.				
5. En general siento satisfacción de como soy.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que sentir orgullo.				
7. En general, me inclino a pensar que he fracasado.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

* Interpretación:

A continuación se señalan los baremos de respuesta para que cada alumno o alumna valore su puntuación, sin poner en común.

De los ítems 1 al 5: las respuestas de la "A" a la "D" se puntúan de 4 a 1.

De los ítems del 6 al 10: las respuestas de la "A" a la "D" se puntúan de 1 a 4.

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es mejorable.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Importante: Los resultados obtenidos en este test son orientativos y no deben tomarse como un diagnóstico.

► Ejercicio 2: ¿Qué entendemos por autoestima?

Se explicará los objetivos de la sesión, el concepto de "autoestima" y sus características, tomando como apoyo el texto siguiente:

Definición: La autoestima es la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo. Según Nathaniel Branden (2011), un psicólogo experto en el tema: la autoestima es «la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad».

¿Cómo se forma la autoestima?

Origen: No nacemos con ella. La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, a través de los mensajes que recibimos del exterior, de nuestras experiencias y de nuestra manera de interpretar lo que nos sucede. La infancia es una etapa muy importante porque según los mensajes que hayamos recibido del exterior (familia, colegio, amigos...), se establecerán las bases de nuestra autoestima.

Tener una buena autoestima no tiene nada que ver con el egocentrismo (sentirse el centro del mundo) ni con la vanidad (sentirse superior a los demás).

Beneficios de una buena autoestima:

- Sentirse competente para vivir, siendo consciente de que merece la felicidad. La autoestima te hace ser capaz de enfrentarte a la vida con mayor confianza y optimismo para alcanzar las metas personales.
- Permite estar más preparados para afrontar las adversidades y hace que tratemos a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad.
- Una buena autoestima permite establecer relaciones no destructivas con los demás.

► Ejercicio 3: ¿Cómo fomentar la autoestima?

A continuación, el alumnado visionará un vídeo breve sobre las seis fuentes de la autoestima, titulado:

¿Qué significa tener una buena autoestima? De Silvia Congost, psicóloga.

🔗 <https://youtu.be/9QCobqzrTXk>

Deben apuntar cada una de las 6 fuentes que

se citan en el video, a medida que las van viendo (y que se señalan a continuación como apoyo al profesorado):

- Vivir conscientemente.
- Aceptarse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad.
- Autoafirmación.
- Vivir con propósito.
- Integridad personal.

Tras el visionado, se comenta lo que más les ha llamado la atención del vídeo, a partir de las preguntas siguientes (primero a nivel individual y después se comparte en gran grupo):

- ¿Cuáles son las seis fuentes de la autoestima?
- ¿Alguna de ellas os ha resultado complicada de entender?
- ¿Cuál de ellas consideráis que es la más importante o significativa?
- ¿Cuál consideráis que es la más difícil de desarrollar y por qué?

► **Ejercicio 4: Dinámicas de grupo para desarrollar la autoestima**

Todos podemos ser fuente de autoestima para los demás si sabemos reconocer lo positivo que hay en cada persona. Todos tenemos rasgos positivos, aunque tendemos a fijarnos más en las cosas negativas. Cuando alguna persona nos valora positivamente, esa es una fuente de autoestima muy importante.

✱ **Dinámica:** Percibimos lo positivo de los demás.

El siguiente ejercicio nos ayuda a reconocer y valorar lo positivo que encontramos en los demás. Descripción de los pasos en el desarrollo de la actividad:

Escribimos el nombre de cada alumno o alumna en un medio folio (cada nombre va en un medio folio distinto) y los metemos en una bolsa. Vamos pasando la bolsa y cada uno de los alumnos o alumnas, va sacando un papel con el nombre que le ha tocado. Si les sale su propio nombre, deben volver a introducirlo en la bolsa y procederá a sacar otro.

Cada uno/a tendrá que escribir en el reverso del papel:

-Cualidades positivas de la persona que le ha tocado (principalmente cualidades vinculadas con su forma de ser y como compañero/a). SOLO COSAS POSITIVAS: *"Aprecio de ti..."*

A continuación, cada alumno/a, dobla el papel de forma que no se vea lo que ha escrito y lo mete en la bolsa de nuevo. Cuando ya estén todos los papeles, el profesorado entrega a cada persona lo que se ha escrito de él o de ella.

Dialogo:

-¿Os ha sorprendido lo que se ha mencionado de vosotros/as?

-¿Coincide con lo que pensáis de vosotros/as mismos/as?

Finaliza la sesión animando al alumnado a ser fuente de autoestima para sí mismo y para los demás.

✓ **MITOS SOBRE SALUD MENTAL**

Actividad de sensibilización – rompiendo mitos, construyendo realidades

- **Objetivos:**
Romper mitos sobre enfermedad mental.

Profundizar sobre los prejuicios y el estigma del colectivo de personas con enfermedad mental.

Concienciar y sensibilizar en torno a la enfermedad mental.

- **Tiempo estimado:** 55'
- **Desarrollo de la actividad:**

► **Introducción**

Se introduce la sesión preguntando al alumnado "qué sabe sobre la enfermedad mental y la salud mental".

► Ejercicio 1: cuestionario sobre mitos habituales

Se repartirá un cuestionario sencillo (respuesta VERDADERO /FALSO) en el que aparecen mitos y realidades sobre la enfermedad mental. Se dejará un tiempo para responder (individualmente, en parejas o en grupos). Posteriormente se comentarán las respuestas en el grupo clase.

¿Mito o realidad?	V	F
La enfermedad mental se puede tratar/curar.		
Sólo tendrás una enfermedad mental si llevas una vida poco saludable (consumo de drogas, alcohol...		
Las personas con enfermedad mental pueden trabajar		
Las personas que padecen enfermedades mentales son violentas, peligrosas e impredecibles.		
Tengo la seguridad de que a mí no me va a pasar. Es cosa de unas pocas personas.		
En la infancia también se puede sufrir enfermedad mental.		
Las enfermedades mentales se manifiestan en personas con un carácter débil.		

► Ejercicio 2: Rompiendo mitos, construyendo realidades

Se irán leyendo los enunciados, comentarán las respuestas dando información veraz y utilizando el espacio para aclarar dudas en relación a las preguntas que no se han respondido correctamente:

• La enfermedad mental se puede tratar/curar: Verdadero

Existen tratamientos, estrategias y apoyo de las asociaciones para gente con este tipo de patologías. Además, las personas afectadas sí reciben el tratamiento adecuado, pueden llevar vidas completamente normales. El resto de la sociedad puede contribuir creando un ambiente que incluya y promueva una buena salud mental.

• Sólo tendrás una enfermedad mental si llevas una vida poco saludable (consumo de drogas, alcohol...): Falso

Si bien es cierto que las drogas precipitan el inicio o empeoran las enfermedades mentales, la realidad es que las causas de los trastornos mentales graves son muy variadas. Asimismo,

existen algunos factores de riesgo que hacen vulnerable a la persona a padecerlos, como son la predisposición genética, alteraciones a nivel cerebral, carencias en los primeros vínculos con las figuras de apego, déficits emocionales, traumas psicológicos, aspectos sociales, o aspectos ambientales como el estrés laboral, la pobreza o el aislamiento.

Además, algunas personas con trastorno mental grave que sí tienen adicciones o incurrir en conductas autodestructivas, son sujetos que recurren al consumo de sustancias como vía de escape debido a la intensidad de su angustia, o a las características de su enfermedad. Así, la falta de cuidado personal, los problemas con el alcohol y las drogas pueden ser también una complicación posterior a padecer un trastorno mental grave. Ni se puede ni se debe generalizar, pues muchos enfermos mentales graves se cuidan y no consumen sustancias nocivas, pero aun así, padecen la enfermedad. Es necesario tener claro que las personas que padecen estos trastornos no son culpables de haber desarrollado las patologías que padecen.

• Las personas con enfermedad mental pueden trabajar: Verdadero

Aquellos que padecen un trastorno mental grave pueden trabajar como cualquier otra persona si se les brindan las condiciones y apoyos necesarios para que lo hagan.

• Las personas que padecen enfermedades mentales son violentas, peligrosas e impredecibles: Falso.

La mayoría de las personas con enfermedades mentales, incluso graves, no son violentas, simplemente tienen las mismas probabilidades de ser violentas que cualquier otra persona que no padezca un trastorno mental. Por el contrario, son más vulnerables a ser víctimas de violencia y otro tipo de delitos que las personas que no padecen una enfermedad de salud mental. Este falso enunciado está nutrido por la imagen distorsionada que muchos medios de comunicación transmiten con titulares sensacionalistas. Además, el cine y las series de televisión han incrementado la credibilidad de esta errónea concepción de los trastornos mentales.

• Tengo la seguridad de que a mí no me va a pasar. Es cosa de unas pocas personas: Falso

Dado que las enfermedades mentales y sus causas son múltiples y distintas, todas las personas pueden llegar a padecer una enfermedad mental, de hecho, la OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que 1 de cada 4 personas sufrirá

una enfermedad mental en algún momento de su vida. Es por ello muy importante cuidar tanto nuestra salud física como nuestra salud mental, y prevenir la aparición de estos trastornos manteniendo unos buenos hábitos de vida (dormir lo suficiente para descansar, tener una dieta adecuada, hacer deporte, mantener relaciones personales sanas, ejercitar la mente...).

- **En la infancia también se puede sufrir enfermedad mental: Verdadero**

Por desgracia, los más pequeños también pueden padecer alteraciones emocionales como los adultos, debido a factores biológicos, psicológicos y sociales.

- **Las enfermedades mentales se manifiestan en personas con un carácter débil: Falso**

Este tipo de patologías son muy comunes. Se pueden producir porque influya un factor genético, como ocurre con la esquizofrenia o la depresión, o pueden estar condicionadas por hechos que sufra la persona: la pérdida de un ser querido, problemas laborales.

Muchas veces se relacionan con personas que han vivido situaciones realmente complicadas y han tenido que luchar más que el resto.

► **Ejercicio 3: Visionado de campaña rompiendo mitos, construyendo realidades**

Para completar la sesión se debe visionar la campaña audiovisual de ASAFES “Rompiendo mitos, construyendo realidades” (se trata de varias píldoras informativas en las que se abordan por personas de diferentes perfiles, varios mitos en relación con la salud mental).

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

► **Ejercicio complementario**

Se propone hablar de los prejuicios y el estigma, en términos generales y en concreto en relación a la enfermedad mental. Para ello se propone utilizar como ejemplo noticias en las que se estigmatiza a personas con enfermedad mental, o ver el cortometraje “VOTAMOS” (nominado a los premios GOYA), que aborda de una manera clara como la sociedad tiende a estigmatizar a las personas con enfermedad mental, y de qué manera repercute, o puede repercutir, en la vida de estas.

🔗 <https://www.facebook.com/ingeniumabp/videos/votamos-cortometraje-sobre-salud-mental/886486928703300/>

✓ ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL. ASERTIVIDAD

Técnicas de comunicación asertivas y resolución de conflictos

- **Objetivo:**

Ejercitarse en técnicas de comunicación asertivas para la resolución de conflictos.

- **Tiempo estimado:** 55´

- **Desarrollo de la actividad:**

Introducción

Se señala al alumnado que en esta sesión vamos a trabajar técnicas asertivas de comunicación, especialmente los “mensajes yo” y “aprender a decir “no”.

► **Ejercicio 1: Asertividad y “mensajes yo”**

✱ Se comenta al alumnado que determinadas actitudes y palabras de las personas con las que nos comunicamos, pueden generar en nosotros malestar emocional, si no se gestionan adecuadamente.

Cuando alguien realiza un comentario que molesta y que no esperamos, es importante seguir las pautas de la técnica del semáforo:

1º Identificar cómo nos sentimos ante ese comentario (rabia, ira, ...)

2º Decirnos a nosotros mismos: “para y piensa lo que vas a decir”.

3º Tomarnos unos segundos para pensar lo que vamos a decir y decirlo con asertividad (especialmente desde mensajes “yo” en lugar de mensajes “tu” que son hirientes).

Si no nos vemos en condiciones de actuar adecuadamente es mejor decir a la persona que en este momento prefieres no comentar nada porque te sientes muy molesto.

Importante: Puede ocurrir que en determinadas ocasiones no interese ser asertivo por las consecuencias de serlo en un momento concreto y optas por callar. Eso es una cosa y otra es no saber reaccionar o reaccionar inadecuadamente. También es preciso tener en cuenta las circunstancias, cuando nuestro interlocutor o interlocutora muestra mucha agresividad es conveniente no entrar en la provocación y en todo caso, cuando se tranquilice, dialogar con la persona.

Los “mensajes yo” pueden aplicarse a muchos ámbitos, entre ellos:

Para responder a críticas:

- Considero que ...*
- Opino que...*

Para pedir **cambios de conducta**:

- “Cuando hiciste... sentí que...podrías por favor...”*
- “Ayer en la tarde que dijiste...me hiciste sentir... por favor intenta...”*

Decir **lo que sentimos**:

- “Me incomoda o molesta mucho que...”*
- “Me siento muy triste cuando...”*
- “Yo soy muy nervioso y desespero cuando...”*

► **Ejercicio 2: Practicamos “mensajes yo” asertivos**

A continuación, el alumnado por parejas se ejercita en utilizar “mensajes yo” asertivos en los siguientes casos. Posteriormente se corrigen y comentan.

- Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor/a pero no te concentras porque un grupo de compañeros/as están molestando y alborotando. ¿Tú qué harías utilizando mensajes yo asertivos?
- Vais por la calle un grupo de amigos y amigas. Os cruzáis con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer “chistes”, y a burlarse de ella imitando su defecto. ¿Tú qué harías utilizando mensajes yo asertivos?
- Un sábado por la tarde un amigo te propone hacer algo que a ti no te gusta. ¿Tú qué harías utilizando mensajes yo asertivos?

► **Ejercicio 3: Técnicas asertivas para resistir a la presión externa y decir “no”**

Uno de los problemas para ser asertivos es la dificultad para decir no. Para muchas personas es muy difícil negarse a hacer algo que le piden otros, aunque estas peticiones vayan en contra de sus principios, sus necesidades o sus deseos. Es muy importante saber decir no para evitar sentirnos manipulados y para potenciar nuestra autoestima.

Hay dos técnicas que ayudan a decir no:

Disco rayado:

Cuando nuestro interlocutor es una persona insistente. Consiste en seguir expresando nuestra negativa, sin salirnos de ella y sin ceder a las peticiones e insistencias de nuestro interlocutor.

Ejemplo:

Vendedor: Es un producto telefónico excelente y muy barato.

Respuesta asertiva: Se lo agradezco pero no me interesa.

Vendedor: Es una oferta muy buena y está a mitad de precio.

Respuesta asertiva: Gracias pero es que no me interesa.

Banco de niebla:

Es la técnica del: “Si, pero no”.

Esta técnica asertiva está indicada en aquellas situaciones en las que anticipamos que nuestro interlocutor puede enfadarse o tener una reacción negativa.

El banco de niebla consiste en expresar un acuerdo parcial con nuestro interlocutor pero sin cambiar nuestra negativa a la petición.

Amigo 1: Vente a mi pueblo este fin de semana que son las fiestas y están muy bien.

Amigo 2: Seguramente habrá muy buen ambiente pero no me apetece, pero te lo agradezco.

Estas técnicas pueden aplicarse juntas o por separado. Ambas permiten mantener la postura negativa, sin perder la calma y sin mostrar agresividad o rechazo a la otra persona.

✱ A continuación se plantea al alumnado las siguientes situaciones para que entre todos apliquen la técnica del banco de niebla y busquen la mejor forma de aplicarla:

- Un amigo te pide que le prestes dinero.
- Tu madre o tu padre quiere imponerte lo que tienes que estudiar en el futuro.
- Mis amigos quieren ver una película que no me gusta.
- Tu madre no quiere que te pongas una ropa determinada.
- Expresas una opinión contraria a lo que piensa todo el grupo (beber alcohol este sábado a la noche).

► **Ejercicio 4: Análisis de situaciones y puesta en común**

✱ A modo de síntesis de lo trabajado en las sesiones de asertividad, el alumnado se distribuye en grupos de 4 personas para que analicen las situaciones siguientes que deben afrontar de manera asertiva, con un doble objetivo: expresar el propio malestar y tratar de solucionar la cuestión de cara al futuro.

Deben consensuar y escribir las palabras y la comunicación no verbal que emplearían para afrontar esa situación, dejando claro el malestar que se siente, pero sin ofender o insultar a la otra persona (utilizando mensajes "yo"). Se elige un portavoz en cada grupo para la puesta en común.

Situación 1:

■ Un compañero no realiza las tareas a las que se había comprometido en el trabajo grupal y por su culpa el trabajo se va a presentar de manera deficiente. Le hacéis saber vuestro malestar de manera asertiva y buscando soluciones de cara al futuro. El objetivo último tiene que ser que la persona se dé cuenta de las consecuencias de sus actos y que no se vuelva a producir en el futuro.

Situación 2:

■ Estas molesto por el profe de una materia porque el examen ha sido excesivamente difícil y encima te ha corregido con mucha severidad. ¿Cómo se lo harías ver al profesor ese malestar de manera asertiva, qué palabras concretas utilizarías y en qué momento se lo dirías? El objetivo es: transmitirle tu malestar y que revise la calificación. Señalad cómo creéis que podría reaccionar el profe tras expresar tu malestar y como podría concluirse adecuadamente el tema.

Situación 3:

■ Una compañera se ríe con disimulo cuando le cuentas un problema personal: la ruptura con tu pareja. Muéstrale tu malestar asertivamente con mensajes "yo". El objetivo es transmitirle tu malestar y tu sorpresa por su reacción. Señalad cómo crees que reaccionaría la otra persona y como podría concluir adecuadamente sin dañar la relación con ella.

Situación 4:

■ Estás molesto con una amiga porque ha hecho un comentario sobre tu persona que consideras injusto. Concretamente no te ha gustado que di-

jera que siempre impones tu opinión a la hora de decidir lo que se va a hacer cuando salís. Comenta tu malestar de manera asertiva y con mensajes "yo". Señalad cómo creéis que podría reaccionar la otra persona y como podría concluirse de buenas maneras el tema.

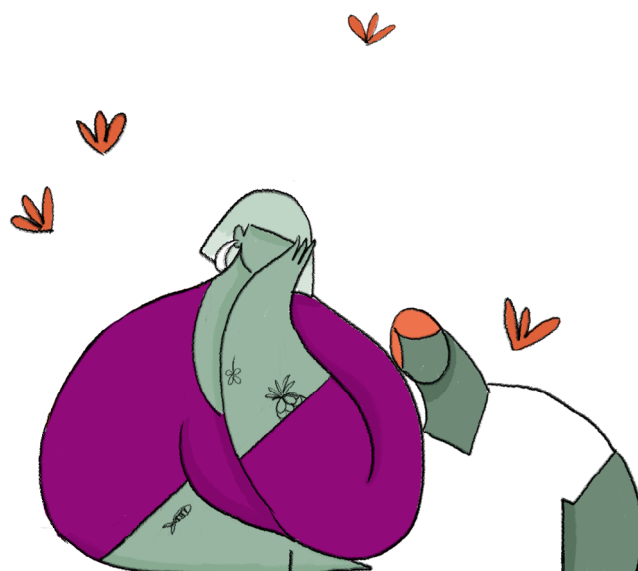
Situación 5:

■ Tu aita te ha echado una bronca porque, como siempre, has dejado la habitación sin recoger. Concretamente te ha dicho que eres un vago, que tienes siempre desordenada la habitación. Tú tienes que responder de manera asertiva con mensajes "yo", asumiendo la crítica que te hace, pero mostrando tu malestar por las formas, dando tu opinión al respecto y buscando una solución al conflicto, sin dañar más la relación con tu aita.

✱Puesta en común:

Cada grupo expone qué solución han dado a cada caso, centrándose especialmente en las palabras que utilizarían y en la comunicación no verbal asertiva. También es importante consensuar un final adecuado a cada una de las situaciones planteadas.

Se comenta en grupo clase. Se debe insistir en que cuando hay conflictos entre personas, el objetivo tiene que ser resolver el conflicto y no tratar de imponerse o humillar a la otra persona.



✓ FLEXIBILIDAD COGNITIVA

“Cuando el dialogo interno negativo te convierte en tu peor enemigo”

- Objetivos: Aprender a reformular los pensamientos negativos automáticos ante un problema o situación para que no nos paralicen.
- Tiempo estimado: 55’
- Desarrollo de la actividad:

► Introducción

Nuestras emociones están muy condicionadas por nuestros pensamientos y por la manera en que interpretamos lo que nos pasa. Identificar nuestros pensamientos erróneos es el primer paso para tratar de modificarlos.

La forma de enfrentarnos a un problema depende de los pensamientos y emociones que nos genera esa situación. Ante una misma situación, cada persona reacciona de manera diferente en función de su historia personal y según cómo perciba la situación (pensamientos y sentimientos que le generan). En muchas ocasiones, la forma de afrontar un problema convierte ese problema en más grave de lo que es en realidad.

En esta sesión, veremos diferentes maneras de abordar los problemas, con el objetivo de favorecer un enfoque más realista, útil y positivo.

► Ejercicio 1: Identifico y modifico pensamientos negativos que generan emociones negativas

Cambiar ese pensamiento negativo exige entrenamiento y constancia. El primer paso es hacer un registro de los mismos, en situaciones que nos generan ira, malestar emocional, ansiedad, etc., aplicando este esquema:

Día y hora
Situación que ha generado la emoción negativa: Descripción breve de los hechos
Pensamiento negativo asociado: ¿Qué he pensado?
Emoción generada: ¿Qué emoción negativa he sentido?
Pensamiento alternativo, positivo y más útil, que ayuda a superar esa emoción.

Cómo generar un pensamiento alternativo más útil y positivo:

Para ello debemos analizar si el pensamiento negativo:

- Se ajusta a la realidad de la situación o problema planteado o es una distorsión cognitiva.
- Si es útil para afrontar la situación o el problema planteado.
- En el caso de que ese pensamiento negativo fuera el correcto: qué consecuencias positivas y negativas acarrearía.

El pensamiento positivo no debe ser autoengaño, ni autojustificación. Es decir, debe cumplir al menos estas 5 características:

1. Me debe ayudar a afrontar el problema, debe moverme a actuar, a hacer algo por solucionarlo, aunque sea un primer paso.
2. Debe ser motivante.
3. Debe ser realista.
4. Me debe transmitir confianza en mí mismo y a creer en mis posibilidades.
5. Debe ayudarme a analizar el problema de una forma objetiva, sin negativismos que me paralicen.

► Ejercicio 2: Practicamos la generación de pensamiento alternativo-positivo

Trabajo en grupo

En grupos de 4 personas se les plantea los siguientes problemas que provocan malestar o sufrimiento a la persona (uno a cada grupo)

- “Mi cuadrilla ha dejado de contar conmigo. Esta situación me genera mucho malestar y tristeza”.
- “Este trimestre he vuelto a suspender más asignaturas de las que esperaba. Estoy agobiado.”.
- “Mi aspecto físico es lamentable: cada vez más gordo, siempre estoy cansado...”
- “Fumo y bebo demasiado...no me gusta.”.
- “En mi casa cada vez estoy peor. Siempre tengo broncas con mis padres por mi mal rendimiento académico. Me siento mal”.

En cada grupo debe completar la ficha del apartado de Introducción:

Los pensamientos negativos pueden empezar por:

- No soy....
- No sirvo...
- Nunca voy a...
- Siempre ...

Si no se les ocurren pensamientos positivos, pueden probar a iniciarlos con alguna de las siguientes palabras:

- Puedo...
- Si....
- Pensándolo bien...
- Soy capaz de ...

Puesta en común

✳ Cada grupo expone la ficha completada, centrándose en los pensamientos negativos y positivos. Lo normal es que cueste sacar más los pensamientos positivos. El resto de la clase, en cada puesta en común, ayuda a proponer pensamientos positivos.

En la puesta en común, el profesorado ayuda a:

- Valorar si los pensamientos positivos que han salido ayudan a afrontar el problema con realismo, aunque cueste.
- Comenta las ventajas que cada pensamiento positivo, ante el problema afrontar.

Recomendación final:

Que realicen este ejercicio en casa cada vez que sientan malestar emocional y tengan un pensamiento negativo asociado. Se trata de una herramienta que exige entrenamiento para constituirse en un hábito.

Síntesis final:

Cómo superar pensamientos negativos:

Como síntesis de la sesión y para incidir en las ideas clave del tema, se propone el siguiente video:

Cómo cambiar los Pensamientos Negativos | 7 sencillas Claves. Autora: Nuria Andreu.(10/9/2017)

 <https://youtu.be/G7YvPI0J3UY>

Material de apoyo al profesorado:

 <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-desactivan-pensamientos-negativos/>

✓ RESILIENCIA

Aprendiendo a afrontar problemas y dificultades.

•Objetivos:

Aprender a superar situaciones de dificultad que nos surjan en la vida, desarrollando una estrategia y actitud adecuada.

•Tiempo estimado: 55´

•Desarrollo de la actividad:

➤ **Introducción**

Se inicia la sesión comentando al alumnado que forma parte de la vida la aparición de situaciones y problemas que nos generan sufrimiento (problemas de salud, problemas con personas de nuestro círculo más cercano, etc.) Es algo constitutivo de nuestra existencia y debemos aceptarlo, de la misma forma que asumimos situaciones que nos pueden generar alegría y satisfacción. La clave está en tener estrategias para afrontar la adversidad, siendo conscientes de que es complicado.

Rectificar y aprender de los errores o de las lecciones de la vida, hace a la persona más fuerte.

Es importante ser flexible con los contratiempos, buscando las alternativas y tratando de analizarlos con perspectiva y serenidad.

➤ **Ejercicio 1: la importancia de una buena actitud para afrontar las dificultades**

Para introducir la actividad, se proyecta el video de Victor Küppers titulado:

$V = (C+H) \times A$, la fórmula de la felicidad
 <https://youtu.be/XvT6YHmbRSA>

Tras su visionado, planteamos al grupo las siguientes preguntas, animando a su participación:

- ¿Cuál es el elemento clave para afrontar la vida según Küppers y cuál es la fórmula que propone para ser feliz?
- ¿Por qué la actitud tiene el doble de valor que los conocimientos y las habilidades?
- Que señalen algunas ideas que les hayan llamado la atención y que destacarían.
- ¿Cuál debería ser la actitud más adecuada cuando vivimos situaciones difíciles? (afrontarla buscando soluciones sin venirnos abajo).

► **Ejercicio 2: ¿Preocuparse u ocuparse? Pasos para afrontar un problema**

El profesor introduce el tema, comentando que:

Todos podemos tener en algún momento de nuestra vida una preocupación generada por alguna situación. La preocupación está constituida por una cadena de pensamientos e imágenes cargados de sensaciones negativas y relativamente incontrolables.

La preocupación es útil si nos ayuda a movilizarnos y afrontar el problema, pero es inútil cuando nos desestabiliza emocionalmente y nos paraliza.

Es importante pensar en los problemas desde una perspectiva que permita su afrontamiento y desde la calma y la aceptación. En ocasiones puede haber un problema real sin escasa trascendencia, pero nuestra forma de percibirlo lo agrande.

Por tanto, en ese caso es bueno contrastar con otras personas si eso que me preocupa es más llevadero percibiendo desde otro punto de vista:

Podemos pedir al alumnado que ponga ejemplos de situaciones sin gran trascendencia que agrandamos con la forma de percibirlos, “rumiándolas” en nuestra mente y generando malestar emocional (un vecino no me ha saludado, una amiga que me ha hablado con un tono abrupto, etc.) Pedimos al alumnado que ponga más ejemplos.

Ante un problema lo primero a analizar es si tiene fundamento real o si se sustenta en una percepción personal no realista. En muchas ocasiones, nos preocupamos ante situaciones futuras inciertas o improbables en las que no tenemos posibilidad de intervenir y que nos generan tensión emocional y ansiedad o miedo (miedo a que me deje mi pareja si conoce otra persona, miedo a que un amigo sufra un accidente en un avión...)

También puede haber problemas reales en los que no está en nuestra mano la solución inmediata (la pérdida de empleo de un amigo). En estos casos, se debe analizar si se puede hacer algo para ayudar a solucionar el problema y si no, debes asumir que se ha hecho lo que se ha podido, porque el problema superaba lo que a título individual se podía hacer, reduciendo con ello el posible malestar emocional que se siente.

Recomendación importante: No tomar decisiones sobre un problema importante cuando estamos muy alterados emocionalmente por el mismo. Es mejor dejar pasar un tiempo hasta que estemos más calmados y lo podamos ver con más tranquilidad. Es mejor ser dueño de tus si-

lencios que esclavo de tus palabras. La impulsividad no es buena compañera a la hora de resolver problemas que nos afectan mucho emocionalmente.

► **Ejercicio 3: Estrategias para afrontar problemas que podemos solucionar o ayudar a su solución:**

Aplicaremos los pasos del método denominado **IDEAL** diseñado por Bransford y Stein (citado en Pérez y Fonseca, coord.2020), cuyas iniciales aluden a la denominación de cada paso:

- I** Identificar el problema a grandes rasgos.
- D** Definir el problema, con la mayor precisión, objetividad y detalle posible.
- E** Explorar posibles alternativas para la resolución del problema: Qué hacer, cuándo y cómo.
- A** Aplicar el plan diseñado tras elegir la mejor alternativa posible.
- L** Analizar los logros alcanzados: ver hasta qué punto se ha conseguido solucionar el problema o si es necesario generar nuevas alternativas.

✱En grupos de 4 personas, aplicar la metodología **IDEAL**: Cada grupo analizará uno de los siguientes problemas aplicando los pasos para su solución. Una persona hace de secretario/a y recoge lo acordado en su grupo para la posterior puesta en común:

-Un amigo ha dejado de hablarme tras una discusión sobre el plan del fin de semana. Me dijo que siempre hacemos lo que yo quiero y que pasa de mí. Me gustaría recuperar su amistad.

-Llevo varios días sin hablar con mis padres porque me castigaron sin salir quince días por mis malas notas. No estoy cómodo y me gustaría recuperar una relación normal con ellos.

-Mi rendimiento en los estudios es bajo porque soy vago. Me cuesta mucho ponerme a estudiar si no hay un examen al día siguiente. Quiero cambiar y ser más constante.

-Hay una chica que me gusta, es la hermana de un amigo, pero no sé cómo entrarla...me agobia por mi falta de recursos y al final me siento fatal.

-Mis amigos consumen porros. Yo no quiero, pero al final acabo fumando para no ser un bicho raro en el grupo.

-Estoy agobiado porque no sé qué estudios voy a hacer al finalizar la tapa educativa en la que estoy.

Puesta en común

Se realiza una puesta en común en la que cada secretario o secretaria expone cómo han abordado el problema que han analizado en el grupo, siguiendo los pasos del método IDEAL.

Se favorece la participación de toda la clase, comentando la viabilidad de las respuestas que plantea cada grupo ante los problemas analizados.

✓ DESARROLLANDO LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA

• Objetivos:

Reflexionar sobre situaciones muy difíciles que pueden surgir en nuestra vida y la manera de afrontarlas.

Conocer personajes públicos o privados que son modelo de resiliencia y un ejemplo de cómo afrontar la vida ante circunstancias muy difíciles.

• Tiempo estimado: 55'

• Desarrollo de la actividad:

➤ Introducción

Afrontar situaciones difíciles supone un reto muy importante a lo largo de nuestra vida. Esa capacidad de sobreponernos a esas dificultades (resiliencia) varía de una persona a otra, pero es una cualidad que se puede trabajar. En esta sesión vamos a reflexionar sobre todo ello.

➤ Ejercicio 1: "Para mí sería insoportable..."

Se reparte al alumnado una hoja de papel para que escriban de manera anónima, qué situación dolorosa sería para él o ella insoportable porque le causaría un daño emocional tan profundo que le resultaría muy difícil gestionarlo.

En el encabezamiento poner deben de poner: **"Para mí sería insoportable..."** (Completan la frase)".

A continuación, tras completar la frase, se doblan las hojas y se recogen en una bolsa de manera que se mezclen. Posteriormente se van leyendo lo que cada persona ha escrito.

Una vez finalizada la lectura se plantea al grupo qué apoyos, recursos y actitudes vitales pueden ayudarnos a afrontar situaciones tan difíciles como las señaladas. Para ello se plantea la siguiente pregunta: **¿Qué actitudes pueden ayudarnos a afrontar situaciones como las que habéis planteados? ¿Con qué apoyos podemos**

contar?; ¿Las dificultades pueden ayudarnos a ser más fuertes?; ¿Por qué no deberíamos rendirnos ante las dificultades?

➤ Ejercicio 2: Personajes públicos o privados que son un ejemplo de resiliencia

A continuación, primero individualmente y luego en grupos de cuatro, responden a la siguiente cuestión:

1º Describe personas a las que admires de tu entorno privado (algún familiar, conocidos o amigos), porque han vivido circunstancias vitales muy difíciles y las han sabido afrontar con dignidad y constancia, de manera que son un ejemplo para ti (por ejemplo, un familiar que afronta con buen ánimo una enfermedad grave, una persona que abandonó su casa para emigrar a otro país, etc.)

2º Describe a un personaje público al que admires por su capacidad de afrontar las dificultades con tenacidad sin venirse abajo o resignarse.

Puesta en común:

A continuación se realiza una puesta en común y se comparte lo trabajado en los grupos.

Un mensaje fundamental a transmitir en esta sesión es la importancia de valorar la vida y de contribuir a hacer una sociedad y un mundo mejor, aunque podamos sufrir circunstancias vitales que nos generen sufrimiento.

➤ Ejercicio 3: Personajes públicos que son un modelo de resiliencia

A continuación, se pide al alumnado que busque en internet, al menos un personaje público que sea ejemplo de resiliencia. En la siguiente sesión se presenta brevemente algunos de esos personajes seleccionados y sus circunstancias vitales.

✓ PEDIR AYUDA

Pedir ayuda: Analizamos un caso práctico.

- Objetivos:

Favorecer de manera colaborativa la búsqueda de alternativas para la resolución de un caso práctico, aplicando los conocimientos y habilidades adquiridas.

- Tiempo estimado: 55'

- Desarrollo de la actividad:

► Introducción

Se comenta al alumnado el objetivo de la sesión de hoy. Todas las personas nos encontramos con obstáculos, experimentamos sufrimiento y nos enfrentamos adversidades y circunstancias difíciles y complejas a lo largo de nuestra vida. En estas situaciones es fundamental el aprendizaje de habilidades para la solución de problemas, como el presente caso que presentamos y que refleja una situación muy real. Analizarla con rigor puede ayudar a afrontar situaciones similares que puedan sufrir el propio adolescente o personas de su entorno familiar o de amistades.

► Ejercicio 1: Analizar un caso práctico

El caso para analizar es el de Itziar, tiene 16 años y está pasando por una situación difícil. Como amigos de ella, os comenta su situación para que la ayudéis.

"Llevo una temporada fatal. Ya sabéis que soy bastante introvertida y tímida pero me he animado a contaros lo que me pasa porque se están juntando muchas cosas y no aguanto más. Tengo mucha ansiedad. Voy por partes:

La verdad es que no me gustó nada a mí misma. No me gusta casi nada de mi cuerpo y prefiero no mirarme al espejo: soy baja, tengo el culo gordo, una nariz horrorosa, caderas grandes... Además, he engordado cuatro kilos en quince días. La ansiedad que tengo me lleva a comer y eso me hace sentirme peor. Me doy asco.

Yo creo que mi actual estado de ánimo viene de lejos. Desde hace años rechazo mi imagen corporal pero además he roto con Andoni hace dos meses y eso ha sido la gota que ha rebasado el vaso. Me dejó por otra y todavía no lo he superado.

En casa, me muestro irascible. Mis padres tratan de ayudarme, pero me cuesta abrirme con ellos. Me encierro en mi habitación, me desahogo llorando y poniendo música triste. Me siento muy sola. Llevo también una temporada pensando

en acabar con todo, y descansar para siempre... pero trato de rechazar esa idea.

Académicamente, llevo dos meses que he caído en picado. En clase no consigo concentrarme y he perdido la motivación hacia los estudios. Estoy apática total. Tampoco tengo amigas de confianza en clase. Me cuesta horrores ir al centro.

La verdad es que he tocado fondo y por eso os cuento todo esto, a ver si me podéis ayudar. No sé qué hacer, ni a quién acudir."

Responded por escrito, individualmente primero y posteriormente en grupos de cuatro personas, a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cómo crees que se puede sentir Itziar?
2. ¿Qué problemas tiene Itziar?
3. ¿Te sientes identificado/a con Itziar? ¿En alguna ocasión has pasado una experiencia similar? Si la respuesta es afirmativa, ¿Cómo has abordado la situación?
4. ¿Qué le dirías ante sus ideas suicidas?
5. Con los datos disponibles, propón alternativas para ir encauzando la solución a la problemática de Itziar (siendo conscientes de que no somos profesionales expertos en Psicología), siguiendo los tres primeros pasos del método **IDEA**:
 - I): Identificar el problema o problemas a grandes rasgos.
 - D) Definir el problema/as, con la mayor precisión, objetividad y detalle posible.
 - E) Explorar posibles alternativas para ayudar a encauzar la resolución del problema: qué hacer, cuándo y cómo.
6. ¿A quién podría acudir para recibir ayuda? Señala personas e instituciones de ayuda.

Puesta en común:

Se fomentará la reflexión y el debate entre el alumnado de forma que se planteen soluciones consensuadas, valorando las diferentes alternativas de solución. Se debe incidir en la importancia de acudir a personas e instituciones que puedan ayudar a la persona, superando la vergüenza o el rechazo a pedir ayuda.

✓ VIVIR CON SENTIDO

Vivir con sentido y esperanza: reflexiono sobre mis metas y proyectos personales

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre las metas y valores personales que constituyen una fuente motivación y de crecimiento personal para el alumnado.

- **Tiempo estimado:** 55'

- **Desarrollo de la actividad:**

► Introducción

Se señala al alumnado el objetivo de la sesión. La temática es de mucho calado e importancia. Podemos contextualizar la sesión señalando que vivimos en una sociedad en la que se fomentan muchos contravalores: individualismo, consumismo, competitividad, prestigio, riqueza, etc. y que se venden como fuente de felicidad. No conseguirlos es sinónimo de fracaso social. Pero también hay mucha personas e instituciones altruistas, generosas, que trabajan por dejar un mundo mejor. Podemos elegir entre estar en un lado u en otro.

En esta sesión vamos a reflexionar sobre ello y sobre nuestras propias metas y valores vitales.

► Ejercicio 1: Elección de valores

A continuación, se le entrega al alumnado el siguiente listado de valores vinculados con las profesiones (Riart y Vendrell J.,1996).Deben elegir individualmente un máximo de dos valores que desearían alcanzar mediante la profesión a la que les gustaría dedicarse:

"Me gustaría dedicarme a una profesión que me permitiera, sobre todo:

- 1 **Ganar mucho dinero:** poseer más dinero del necesario para cubrir correctamente las necesidades personales.
- 2 **Creatividad:** pensar o imaginar cosas nuevas que no existían antes, originales. Hacerlas.
- 3 **Altruismo:** mejora, ayuda, cuidado y protección de otras personas. La meta el ayudar a los demás a conseguir alguna cosa.
- 4 **Comodidad:** bienestar mediante el uso y el disfrute del espacio y del tiempo; sentirse cómodo y a gusto. Es el valor anticompetitivo.
- 5 **Seguridad:** tener las necesidades cubiertas y no correr riesgos. Trabajo fijo, estable, sin

riesgos de paro o de despido, etc. Tipo funcionario público.

6. **Dirección:** realizarse dirigiendo a otras personas.

7 **Prestigio:** ser reconocido por méritos, tener un buen nombre para ser el mejor o muy bueno en una parcela de trabajo, o bien anhelar la fama, es decir, tener prestigio delante de propios y extraños.

8 **Independencia:** trabajar con autonomía, siguiendo las propias ideas y creencias, no dependiendo de otros.

9 **Sociabilidad:** relacionarse con mucha gente, trabajar con personas, tener muchas amistades.

10 **Diversidad:** ejercer actividades diversas. Anti rutinario. Trabajos variados que impliquen cambios, aventuras, cierto riesgo.

11 **Ejecución:** satisfacción en el cumplir órdenes, actuar bajo la dirección de alguien, obedecer, asumir tareas parecidas sin responsabilidad personal.

12 **Realización:** obtener satisfacción por el trabajo bien hecho, realización personal, ya sea creando alguna cosa, reparando, o atendiendo a otras personas, etc. Disfrutar personalmente con lo que se hace.

13 **Descubrimiento:** solucionar problemas, investigar, indagar, averiguar, plantearse siempre preguntas.

14 **Competitividad:** Ser mejor que los otros que hacen tareas parecidas.

A continuación, se pregunta al alumnado cuántas personas han elegido cada valor (levantan la mano) y se extraen los tres más elegidos por el grupo. De esta forma se constatan los valores dominantes de la clase.

► Ejercicio 2: "Como nos vemos dentro de 20 años..."

Primero de manera individual y posteriormente por grupos de 4 personas, responden a las siguientes preguntas:

- "Como te imaginas tu vida dentro de 20 años":

-Profesión o meta profesional realista que te gustaría haber conseguido dentro de 20 años.

-¿A través de esa profesión puedes desarrollar los valores que has señalado en el ejercicio

anterior?

- ¿Qué camino debes recorrer para conseguir esa meta y estás dispuesto a esforzarte por ello?

-Además de tu profesión: ¿cómo te gustaría que fuera tu vida dentro de 20 años y en que emplearías tu tiempo (cosas que harías, familia que estaría contigo, ocio, etc.)?

- ¿La profesión además de un medio para ganarse la vida también puede ser un instrumento para la mejora del mundo? Justifica la respuesta.

- ¿Qué cualidades admiras más en las personas (públicas o de tu entorno) que son un modelo a seguir para ti?

- ¿Qué elemento dentro de tu vida de dentro de 20 años destacarías como el más importante para ser feliz?

En el grupo se comenta cada una de las respuestas. Un alumno o alumna hace funciones de secretario/a, centrándose sobre todo en recoger las respuestas a las tres últimas preguntas para la puesta en común.

Puesta en común:

Se comentan en grupo clase las respuestas a las tres últimas preguntas.

Conclusiones:

Se incidirá en aspectos relevantes que hayan surgido a lo largo de la sesión, sin dejar de mencionar lo siguiente:

-Que vean la profesión para ganarse la vida, pero también como un instrumento para ser útil a la sociedad.

-La importancia de vivir valores como el altruismo y de dedicar tiempo para ello. La investigación demuestra que dedicar tiempo a actividades altruistas correlaciona altamente con la percepción de tener una vida feliz y con sentido. La opción del voluntariado es muy buena en ese sentido porque permite además un primer acercamiento a las profesiones y entornos laborales.

-Vivir una vida con sentido muchas veces exige esfuerzo y superación, pero al final es gratificante desde el punto de vista del crecimiento personal. Lo que cuesta se valora más.

✓ GRATITUD

Mostramos gratitud por la vida

• Objetivo:

Apreciar la importancia de valorar la vida y mostrar agradecimiento a las personas que nos hacen la vida más llevadera.

• Tiempo estimado: 55´

• Desarrollo de la actividad:

➤ **Introducción**

Se señala al alumnado que en esta sesión vamos a continuar trabajando el tema de la gratitud. Con frecuencia fijamos nuestra atención más en lo que nos falta que en lo que ya tenemos, sin tomar conciencia de las cosas positivas que disfrutamos y que no valoramos por considerarlas obvias.

➤ **Ejercicio 1: beneficios de la gratitud**

En el siguiente video se describen algunos beneficios físicos y emocionales de ejercitar la gratitud. Antes de verlo se pide al alumnado que apunte los principales beneficios que se citan en el video y qué ejercicio se propone para desarrollar el hábito del agradecimiento. *"El poder de la gratitud"* de Nuria Andreu:

🔗 <https://youtu.be/eOw0tbyCdig>

Tras verlo se hace una puesta en común de los beneficios del agradecimiento y de la técnica que se propone para su desarrollo.

➤ **Ejercicio 2: ¿Somos agradecidos?**

Se propone al alumnado las siguientes preguntas para que la respondan primero individualmente y después en grupo :

- ¿Solemos ser agradecidos en nuestra vida cotidiana con las personas de nuestro entorno, especialmente con las personas queridas? En caso negativo. ¿Por qué?

- ¿Solemos mostrar una actitud más arisca con las personas que conocemos y apreciamos (como la familia) que con los amigos? En caso afirmativo: Por qué razón.

- ¿Pensáis que estar vivo es ya un motivo suficiente para dar gracias (podíamos no existir)? (debemos observar especialmente, si parecen comentarios sobre desear morirse).

- Señala cosas o situaciones que disfrutas en tu vida cotidiana, desde que te levantas hasta que te acuestas, por las que sentir agradecimiento a la vida (estar vivo, tener salud, poder estudiar, comer todos los días, etc.)

- ¿Estáis de acuerdo con el refrán: "es de bien nacidos ser agradecidos"? Justifica tu respuesta.

- ¿En qué momentos podemos tener gestos sencillos de agradecimiento con a tu familia-amistades o con personas que apreciamos? Se puede hacer un listado: por ejemplo, durante la comida familiar, agradecer a tu padre o tu madre lo rica que estaba la comida, etc.

Puesta en común:

Se comentan las respuestas a las preguntas respondidas por grupos.

➤ Ejercicio 3: Mensaje de agradecimiento

A continuación se visualiza el video: *"El poder del agradecimiento: Experimento social"*: Autoría: CLIPH

🔗 <https://youtu.be/-wAagSiLT-k>

✱ Tras su visionado, se pide al alumnado que piense en una persona que sea importante en su vida y a la que desearías mostrarle su aprecio y agradecimiento. Que escriban el mensaje .Bastarían unas frases salidas del corazón.

Una vez redactado, se les anima a que se lo den a esa persona o que si se animan, se lo lean. Seguro que esa persona lo apreciará enormemente y ese gesto aportará un plus de felicidad también al alumno o alumna que ha expresado su agradecimiento.

No abstente, se debe incidir en que mostrar agradecimiento no debería ser algo puntual sino como actitud cotidiana.

✓ SENTIDO DEL HUMOR

Ver la realidad desde otro punto de vista: con humor

- **Objetivo:**

Tomar conciencia del importante papel que juega el sentido del humor y la risa para aliviar tensiones emocionales, aumentar la capacidad de tolerancia a la frustración y ver la realidad desde otras perspectivas.

- **Tiempo estimado:** 55'

- **Desarrollo de la actividad:**

➤ Introducción

Se señala al alumnado el objetivo de la sesión. Además se señala que en esta sesión vamos a trabajar diferentes dinámicas que nos sirven para reflexionar sobre la importancia de ver aspectos de la realidad desde una perspectiva humorística, sin que ello suponga no afrontar los problemas o dificultades. Todo ello, con el objetivo de reducir tensiones y frustraciones.

No son pocos los estudios que aseguran que el humor es saludable y aporta sensación de bienestar, ayudando a no dar vueltas y vueltas en la cabeza a un problema. Pero el sentido del humor hay que trabajarlo, buscando siempre la parte positiva de las situaciones (que no significa olvidar lo malo) y agradecer lo bueno.

➤ Ejercicio 1: el humor es fundamental

A continuación se procede a ver el video del psiquiatra *Luis Rojas-Marcos:* *"El humor es fundamental para entender la vida"*:

🔗 <https://youtu.be/mly4pEXJ8A8>

Un vez visto, se comenta su contenido a partir de estas preguntas:

- ¿Cuáles serían los dos mensajes más importantes de este video?
- ¿Cómo ayuda el sentido del humor a mejorar nuestra vida?
- ¿Tenéis alguna experiencia personal en vuestra vida que ejemplifique la utilidad del humor en vuestra vida?

► Ejercicio 2: "Contar hasta 30"

Se trata de una divertida dinámica de grupos en la que el alumnado deben contar desde 1 hasta 20, pero siguiendo estas reglas:

- Cuando dos jugadores dicen al mismo tiempo un número, o si cualquier jugador cuenta fuera de orden, el conteo comienza nuevamente desde 1.
- Cada participante debe contribuir con al menos un número; ninguno puede quedarse callado durante todo el juego.
- Los participantes deben mirar al suelo para que no usen señales corporales entre sí.
- Ningún jugador puede decir dos números seguidos (por ejemplo, una persona que dice "6" no puede decir "7").
- "Ciclos A-B" tampoco son permitidos. Mientras que generalmente es aceptado que el jugador A diga "6", después B "7" y A "8", que este patrón continúe no sería permitido.
- Tampoco está permitido que los participantes cuenten siguiendo el sentido de las agujas del reloj o lo contrario.

El juego finaliza cuando consiguen llegar a contar hasta 20 sin que ningún se haya dicho por dos jugadores a la vez.

✱ Tras su realización se comenta al alumnado:

- ¿La tarea se ha complicado, pero ha ayudado el sentido del humor?
- ¿Se hubiera realizado la actividad si la mayoría se hubiera enfadado o se hubiera transmitido el mensaje que es imposible?

Esta actividad nos ayuda a entender que, ante las dificultades, a veces es necesario volver empezar desde cero, pero mejor si se hace en equipo y con humor.

También nos enseña esta actividad a saber esperar y a no precipitarse al decir las cosas.

► Ejercicio 3: Vivimos una situación negativa y utilizamos el humor para rebajar la tensión que nos genera

La actividad se hace en grupos de 4.

Se introducen en una caja, unas tarjetas en las que se escriben las situaciones complicadas siguientes:

- "Tienes muchas ganas de jugar el domingo un partido con tu equipo y resulta que el día anterior tienes un esguince."
- "La chica que te gusta te da calabazas".
- Una persona coge la última palmera que queda de la pastelería y que era la que tú querías pedir"
- "La lavadora ha estropeado el jersey que te gusta"
- "Querías escoger una carrera que se imparte en tu ciudad, pero te quedas sin plaza por una décima tras realizar la prueba de acceso a la universidad"
- "El profe me pide que salga a la pizarra a realizar un ejercicio que no sé y me muero de vergüenza".
- "Me he pasado y resulta que he engordado dos kilos esta semana cuando quería haber adelgazado dos".
- "Mi madre me ha castigado sin salir este fin de semana por mis calificaciones"
- "Estoy muy nervioso porque mañana tengo un examen y no he estudiado lo suficiente"
- "El día de tu cumpleaños, a tu mejor amigo se le olvida felicitarte".
- "Has realizado el examen y te ha salido mucho peor de lo que esperabas".

✱ El alumnado se distribuye en grupos de cuatro. Cada grupo recibe cuatro situaciones para realizar lo siguiente (pueden repartirse algunas de esas situaciones para que las analicen dos grupos):

1º: Buscar el lado positivo de la situación (¿Qué me aporta o que puedo aprender de esta situación?)

2º Buscar un argumento divertido, excéntrico o absurdo para rebajar al menos momentáneamente, la tensión o el enfado que te genera. También pueden añadir a esas situaciones, alguna otra que hayan vivido y que les frustró bastante en su momento.

Tras realizar la actividad en grupo, se hace una puesta en común. Un o una representante de cada grupo, describe al resto de la clase, lo que han acordado y se comenta en grupo grande.

-Como tarea para casa, se les anima a ver la película *"La vida es Bella"* como ejemplo de cómo puede ayudar la visión optimista y positiva a afrontar situaciones complicadas.



★ VIII. RECURSOS DE AYUDA

Se presentan a continuación una selección de recursos específicos de apoyo en la prevención del suicidio y a favor de la salud mental de Araba, Euskadi y el Estado.

8.1. Teléfonos de ayuda:

- ★ Consejo sanitario Osakidetza (**900 20 30 50** **seleccionando opción Consejo Sanitario**).
- ★ Teléfono de Emergencias: **112**.
- ★ Teléfono **024**: Línea de ayuda a las personas con riesgo de conducta suicida.
- ★ Teléfono Zeuk –Esan (apoyo a la infancia y la adolescencia): **116111**
- ★ Fundación ANAR: Teléfono de ayuda a niños/as y adolescentes: **900202010**
- ★ Teléfono de la Esperanza: **717 003 717**

8.2. Asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental del Territorio Histórico de Álava:

- ★ ASAFES - Asociación Alavesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental **945288648 / asafes@asafes.org www.asafes.org**
- ★ ASASAM – Asociación Ayalesa de Familiares y Personas con Enfermedad Mental **94 403 46 90 / info@asasam.org www.asasam.org**
- ★ SALUD MENTAL EUSKADI – Federación de Euskadi de asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental - **94 4069430 / info@fedeaefes.org www.fedeaefes.org**

8.3. Asociaciones de profesionales, de supervivientes y otros recursos:

- ★ Aidatu: Asociación Vasca de Suicidología: **https://aidatu.org/**
- ★ Biziraun: Asociación de personas afectadas por el suicidio de un ser querido: **https://www.biziraun.org/es**
- ★ Asociación de Profesionales en Prevención y Postvención de la Conducta Suicida «Papageno»: **633 169 129** (WhatsApp); **www.papageno.es**
- ★ Asociación de Investigación, prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (RedAIPIS FAeDS): **www.redaipis.org**
- ★ Asociación Española de Suicidología: **910 834 393; suicidologia.jimdo.com**
- ★ App **Prevensuic**: Se puede descargar gratuitamente para iOS y Android

IX. REFERENCIAS

9.1. Referencias bibliográficas:

- ★ Branden, N. (2011). Los seis pilares de la autoestima. Paidós.
- ★ Comunidad de Madrid (2016). ¡NO ESTÁS SOLO! Enséñales a vivir. Guía para la prevención de la conducta suicida. Dirigida a docentes. Comunidad de Madrid. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>
- ★ De la Torre Martí, M. (2013). Protocolo para la detección y manejo inicial de la ideación suicida. Universidad Autónoma de Madrid (UAM) https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2018/01/protocolo_ideacion_suicida.pdf
- ★ Generalitat Valenciana (2018): Prevención del suicidio. Guía informativa para el ámbito escolar. Generalitat Valenciana. https://ceice.gva.es/documents/169149987/173803185/Guia_prevenio_suicidi_ambit_escolar_cas.pdf
- ★ LOMLOE (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ★ Martínez Martín M. Á., Ordoñez Cambor N., Alonso Alcalde N., Del Torno Ibeas, A., García Gutiérrez, E. (2021). Guía de prevención de la conducta suicida. “no estás sol@... pide ayuda... te escuchamos. Ayuntamiento de Burgos.
- ★ Ministerio de Salud de Chile (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales Programa Nacional de Prevención del Suicidio Desarrollo de estrategias preventivas para Comunidades Escolares. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/03/GUIA-PREVENION-SUICIDIO-EN-ESTABLECIMIENTOS-EDUCACIONALES-web.pdf>
- ★ OMS (1946). Constitución de la OMS. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- ★ Pérez de Albéniz Iturriaga, A. y Fonseca Pedrero, E. coord. (2020). Guía .Promoción del bienestar emocional. Universidad de la Rioja. Guía del Bienestar Emocional - (besrioja.com)
- ★ Riart y Vendrell J. (1996). Elegir una profesión. Ed. EUB.
- ★ Rodríguez (sf): El semáforo de la ira: técnica de autorregulación emocional . <https://lamenteesmaravillosa.com/el-semaforo-de-la-ira-tecnica-de-autoregulacion-emocional/>
- ★ Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

9.2. Referencias de videos:

★Andreu, N.(2017,10 de diciembre).El poder de la gratitud.[Video].

Youtube. <https://youtu.be/eOw0tbyCdig>

★CLIPH(2019,29 de octubre).El poder del agradecimiento: Experimento social.[Video].

Youtube. <https://youtu.be/-wAagSiLT-k>

★Congost,S.(2020,25 de Noviembre).¿Qué significa tener una buena autoestima?.[Video].

Youtube. <https://youtu.be/9QCobqzrTXk>

★Julie Bayer Salzman & Josh Salzman(2015, 9 de abril): Solo respira.[Video].

Youtube. <http://www.viewpure.com/sTy9FhlvAro?start=0&end=0>

★Küppers,V. (2017,24 de mayo).V= (C+H) x A, la fórmula de la felicidad

<https://youtu.be/XvT6YHmbRSA>

★Psicología Xavi Savin (2014,9 de octubre). Técnica de Relajación Muscular Progresiva (Jacobson) y Relajación en Imaginación.[Video].

Youtube. <https://youtu.be/uDE3qEPpedo>

★Punset,E.(2019,3 de abril).Las emociones se contagian.[Video].

Youtube <https://youtu.be/91Ga3tgZLn8>

★Rojas-Estapé, M.(2021,13 de Septiembre).El cerebro, nuestro mejor aliado contra el estrés. [Video].

Youtube. <https://youtu.be/OnoAwrWY78U>

★Rojas-Marcos, L.(2019,20 de mayo).El humor es fundamental para entender la vida. [Video].

Youtube. <https://youtu.be/mlv4pEXJ8A8>

★Dos Cincuenta y Nueve,S.L.(2021):Votamos.

<https://www.facebook.com/ingeniumabp/videos/votamos-cortometraje-sobre-salud-mental/886486928703300/>



asafes

Impulsa

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Aidatu
Asociación vasca de suicidología
Euskal suizidologia elkarte

Colaboradores principales



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
EUSKAL GOBIERNUA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y SERVICIOS SOCIALES



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Otros colaboradores