

Guía didáctica

SALUD MENTAL



fundación
quirónsalud



Stay Healthy



1. Introducción

2. Objetivos

3. Taller co-creación

4. Estructura y metodología

ACTIVA

- * Rosco de Salud Mental
- * ¿Sabemos cómo somos?

INVESTIGA

- * Contenido audiovisual sobre Salud Mental
- * Cuestionario interactivo: ¿Qué sabes sobre inteligencia emocional?

APLICA

- * Creamos una guía para adolescentes: ¿Cómo mejorar mi salud mental?

5. Actividades y recursos

6. Evaluación

7. Adaptación curricular



Introducción

La adolescencia es una etapa de cambios y compleja para los adolescentes en la que las emociones juegan un papel muy importante. Potenciar la competencia emocional permite comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, mientras que una carencia emocional tiende a conllevar tanto problemas personales (construcción de la identidad), relacionales (pocas habilidades de convivencia, autorregulación de las emociones, dificultad para pedir ayuda, etc.), como de salud (ansiedad, estrés, anorexia, entre otras).

El programa Stay Healthy, de la Fundación Quirónsalud, quiere contribuir a entender qué es la salud mental y cómo está relacionada con la forma en que sentimos, pensamos, decidimos, actuamos y nos relacionamos, en definitiva, en la forma en que nos vamos adaptando y aprovechando las circunstancias de la vida.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez, siendo necesario desarrollar hábitos saludables en relación con nuestra forma de sentir, pensar o relacionarse, es decir, cuidar de nuestra salud mental es importante porque puede ayudarnos a:

- * Conocernos mejor y conocer mejor a los demás
- * Regular y afrontar el estrés o la ansiedad
- * Cuidarnos físicamente
- * Tener relaciones sanas
- * Aportar a los demás y a nuestro entorno
- * Aprovechar todas nuestras capacidades y alcanzar la mejor versión de nosotros mismos



Objetivos

El programa tiene como finalidad desarrollar un material didáctico que facilite la consecución de unos objetivos vinculados al currículum de secundaria:

- * Entender el concepto de salud mental y cómo funcionan las emociones, así como su relación con la salud física.
- * Fomentar la capacidad de identificar cualidades personales y de los demás, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar eficazmente los retos, comprendiendo por qué la adolescencia es un periodo vulnerable a problemas de salud mental.
- * Fomentar el desarrollo de una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos.
- * Reflexionar sobre cómo situaciones complejas como la pandemia puede haber multiplicado los factores de vulnerabilidad emocional de la adolescencia.
- * Ofrecer pautas que faciliten la gestión de emociones, comunicación, toma de decisiones e identificación de señales de alerta.

Taller co-creación

Esta unidad ha sido elaborada junto con estudiantes de 4º de la ESO. Quirónsalud es consciente de la importancia de tener en cuenta la opinión e ideas previas de los adolescentes para poder realizar talleres que reúnan materiales educativos de calidad e interesantes junto con profesionales de la educación.

Para la elaboración de esta Unidad Didáctica, jóvenes de diferentes cursos participaron en un taller donde se registraron sus necesidades e intereses, además de crear actividades vinculadas a mejorar la salud mental propia y de sus compañeros.



Estructura y metodología

La unidad didáctica está estructurada en tres momentos siguiendo tres fases de aprendizaje: ACTIVA, INVESTIGA Y APLICA.

La primera fase del ciclo, **ACTIVA**, es muy dinámica y tiene como objetivo la activación de los conocimientos previos y la explicitación de creencias que los alumnos tengan sobre SALUD MENTAL. Esta parte de la unidad busca despertar el interés de los estudiantes y motivarlos analizándose a sí mismos.

La segunda fase, **INVESTIGA**, profundiza en los conocimientos de salud mental y cómo funcionan las emociones, posibilitando la comprensión de los estudiantes a través de visionados, presentaciones y lecturas adaptadas a su edad, donde se abordan y analizan cómo situaciones complejas como la pandemia puede aumentar la vulnerabilidad emocional en la adolescencia.

Seguidamente, se realizan una serie de actividades de organización y comprensión de la información guiadas a través de rutinas de pensamiento.

La última fase, **APLICA**, busca que los alumnos interioricen los conocimientos y sepan resolver problemáticas reales, identificando las señales de alerta, sabiendo cómo pedir ayuda y determinando qué situaciones son vulnerables.

Actividades y recursos

ACTIVA

Ruta de navegación

- Rosco de salud mental
- ¿Sabemos cómo somos?

TIEMPO ESTIMADO: 15 minutos



EL ROSCO DE SALUD MENTAL

Esta actividad permitirá averiguar todo lo que saben sobre Salud Mental. La dinámica consiste en la aparición de definiciones donde los estudiantes deberán averiguar la palabra correcta. A continuación, se explican los dos formatos en la que se pueden llevar a cabo:

- * **En la plataforma:** Los estudiantes podrán jugar al Rosco de Salud Mental. Se compite contra el tiempo, 5 minutos. Deben acertar las palabras que corresponden a las definiciones que aparecen en cada letra del abecedario del Rosco. Tras terminar podrán validar sus respuestas y ver qué palabras han acertado y en qué han fallado.
- * **De forma presencial:** El formador o profesor podrá acceder al Rosco a través de la plataforma o descargándose los tarjetones. Debe leer cada definición, indicándoles a los alumnos primero la letra con la que comienza y ellos deberán adivinar la respuesta. Esta actividad tiene una duración de 5 minutos, por ello se recomienda que se vayan leyendo las definiciones de forma seguida y dejando poco margen de respuesta.

A continuación, se muestra las soluciones:

A	Ansiedad	Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad,
B	Bulimia	Trastorno de la conducta alimentaria por el cual una persona tiene episodios de comer una gran cantidad de comida (Atracones) durante los cuales se siente mal y se induce el vómito o abuso de laxantes.
C	Complejo	Conjunto de ideas, emociones y tendencias irreales sobre sí mismos que provocan malestar en el individuo,
D	Depresión	Síndrome que se caracteriza por un estado de ánimo deprimido la mayor parte del tiempo, disminución del interés o placer por las actividades.
E	Enfermedad mental	Alteración en la forma en la que se experimentan y /o expresan las emociones, en la forma en la que se entiende o piensa sobre sí mismo.
F	Fobia	Es un tipo de trastorno de ansiedad, caracterizándose por un temor fuerte e irracional a algo que representa poco o ningún peligro real.



H	Hiperactividad	Trastorno de la conducta caracterizado por una actividad excesiva, comportamientos cambiantes y dificultando la atención.
I	Irritabilidad	Es un estado emocional donde te molesta todo, te enfadas con mucha facilidad y no estás a gusto con nada.
N (Contiene la n)	Insomnio	Es un trastorno que causa dificultad para conciliar el sueño o que te despiertes demasiado y puede ser causado por malestar emocional.
O	Trastorno de oposición desafiante	Es un tipo de trastorno que lleva a los niños a enfrentarse a figuras de autoridad de forma persistente.
P	Pánico	Estado de miedo intenso y desproporcionado que dura máximo unos minutos. Se caracteriza por tener pensamientos o sensaciones corporales intensas asociadas con una percepción de amenaza inminente
Q (Contiene la q)	Esquizofrenia	Trastorno mental grave que puede provocar alucinaciones y delirios, por el cual las personas interpretan la realidad de forma diferente.
R	Respiración diafragmática	Es un tipo de respiración relajante que se utiliza para rebajar la ansiedad y el estrés.
T	Terapia psicológica	Es un proceso que ayuda al bienestar global.
V	Violencia escolar	Comportamiento que conlleva agresión física, verbal o psicológica en el entorno educativo.

¿SABEMOS CÓMO SOMOS?

Los estudiantes van a activar sus conocimientos previos a través de una serie de preguntas relacionadas con sus tipos de pensamientos, emociones, formas de actuar ante un problema, etc. No hay una respuesta correcta a estas cuestiones solo consiste en que tomen conciencia, que identifiquen sobre lo que están viviendo y cómo se sienten para posteriormente vincularlo con la salud mental.



- * **Desde la plataforma:** Les aparecerá una cuadrícula con diferentes cuestiones a las que deberán responder. Cuando lo hayan completado podrán pasar a la siguiente actividad.
- * **De forma presencial:** El monitor o profesor les distribuirá en grupos de 4 estudiantes, les dará la plantilla y visualizará en el proyector las cuestiones que deben responder.

A continuación, se muestra la plantilla que deberán rellenar:

fundación quironsalud | Stay Healthy | Descubre más contenidos sobre hábitos saludables en [QR]

¿Sabemos cómo somos?

¿Soléis tener más pensamientos positivos o negativos? ¿Creéis que soléis hacer las cosas bien?	¿Alguna vez habéis sentido miedo, sudoración, dolor de estómago o falta de aire? ¿Estas sensaciones os han impedido continuar con vuestras actividades diarias?
¿Qué sentís ante un problema? ¿Sabéis reconocer vuestras emociones?	¿Sois capaces de decir cosas buenas sobre vosotros? Intentad escribirlas

Íconos: cerebro, avión, auriculares, corazón, estetoscopio, pestañas, reloj, planta, manzana, pastilla, planeta, teléfono.

INVESTIGA

Ruta de navegación

- Contenido audiovisual
- Cuestionario interactivo:
¿Qué sabes sobre inteligencia emocional?

TIEMPO ESTIMADO: 20 minutos

CONTENIDO AUDIOVISUAL

Los estudiantes tanto desde la plataforma como de forma presencial visualizarán un video que les permitirá comprender el concepto de Salud Mental, tipos de enfermedades, de problemas, signos de alarmas, factores que determinan la salud mental en la adolescencia y conductas asociadas.



CUESTIONARIO INTERACTIVO: ¿Qué sabes sobre inteligencia emocional?

- * **Desde la plataforma:** Deberán responder a una serie de cuestiones relacionadas con la inteligencia emocional. Después les aparecerá la respuesta correcta con información sobre la misma para que amplíen sus conocimientos.
- * **De forma presencial:** El profesor o monitor visualizará en el proyector una serie de cuestiones que deberán responder. Después les aparecerá la respuesta correcta con información sobre la misma para que amplíen sus conocimientos.

APLICA

Ruta de navegación

- Creamos una guía para adolescentes: ¿Cómo mejorar mi salud mental?

TIEMPO ESTIMADO: 20 minutos

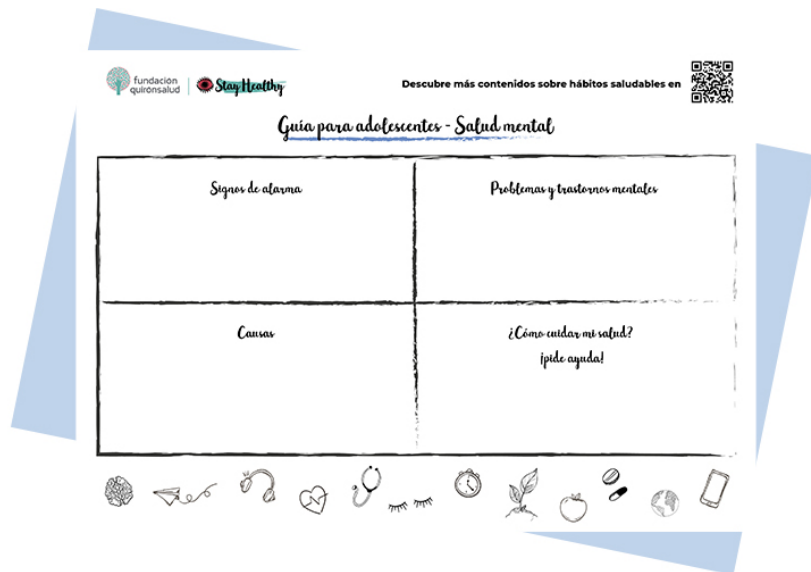
CREAMOS UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES: ¿Cómo mejorar mi salud mental?

- * **En la plataforma:** Deberán crear una guía mediante una plantilla diseñada tipo cartel que les aparecerá en la plataforma. En esta guía deberán establecerse causas, signos de alarma, tipos y donde pedir ayuda. Mediante esta actividad aplican los conocimientos aprendidos durante el desarrollo de las anteriores fases.
- * **De forma presencial:** Los estudiantes deberán crear por grupos una guía mediante una plantilla diseñada tipo cartel, que les dará el profesor o monitor. En esta guía deberán establecerse causas, signos de alarma, tipos y donde pedir ayuda. Mediante esta actividad aplican los conocimientos aprendidos durante el desarrollo de las anteriores fases.

Estos carteles-guías, al realizarse 4 o 5 por clase, podrán exponerse por el colegio para que todos puedan acceder a esta información.



A continuación, se muestra la plantilla para guiar la actividad:



Evaluación

El docente podrá evaluar el proceso de aprendizaje de los estudiantes a partir de los resultados obtenidos en las actividades.

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Entender el concepto de salud mental y cómo funcionan las emociones.	Mantiene conceptos superficiales sobre salud mental y emociones.	Comprende el término salud mental, pero no profundiza en su relación con las emociones.	Ha comprendido que es la salud mental, cómo funcionan las emociones y la conexión de ambas.



<p>Fomentar la capacidad de identificar cualidades personales y de los demás, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar eficazmente los retos, comprendiendo por qué la adolescencia es un periodo vulnerable a problemas de salud mental.</p>	<p>No comprende por qué la adolescencia es un periodo complejo.</p>	<p>Comprende que la adolescencia es un periodo vulnerable, pero no identifica las cualidades personales ni la de los demás.</p>	<p>Es consciente de la vinculación de la adolescencia como periodo y ha desarrollado la capacidad de identificar sus cualidades personales y la de los demás para afrontar la nueva etapa.</p>
<p>Reflexionar sobre cómo situaciones complejas como la pandemia puede haber multiplicado los factores de vulnerabilidad emocional de la adolescencia.</p>	<p>No ha sido capaz de hacer un análisis crítico de las situaciones complejas que afectan a la adolescencia.</p>	<p>Identifica algunas situaciones complejas, pero comprende por qué multiplica la vulnerabilidad emocional.</p>	<p>Es consciente de cómo las situaciones complejas afectan emocionalmente a la adolescencia.</p>
<p>Ofrecer pautas que faciliten la gestión de emociones, comunicación, toma de decisiones e identificación de señales de alerta.</p>	<p>No identifica las señales de alerta ni las formas de pedir ayuda.</p>	<p>Comprende la importancia de pedir ayuda, pero no identifica las señales de alerta, ni gestiona las emociones dificultando la comunicación.</p>	<p>Ha desarrollado la capacidad de gestionar las emociones, mejorar su comunicación e identificar señales de alerta.</p>
<p>Fomentar el desarrollo de una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos.</p>	<p>No demuestra una actitud equilibrada ni las expresa de forma asertiva.</p>	<p>Está en proceso de desarrollar una actitud equilibrada de las emociones.</p>	<p>Expresa de manera asertiva las emociones.</p>



Adaptación curricular

Subtemas Salud Mental	Competencias curriculares	Criterios de evaluación curriculares	Contenidos curriculares
<p>Vinculación salud mental en la adolescencia</p> <p>Tipos de trastornos/problemas mentales</p> <p>Identificación de señales de alarma y sintomatología</p> <p>Prevención</p> <p>Pautas para la gestión de las emociones y sentimientos</p> <p>Habilidades de comunicación asertivas</p>	<p>Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.</p>	<p>Analizar la importancia del componente emocional, tomando conciencia de su repercusión en el aprendizaje y desarrollando estrategias que lo mejoren.</p>	<p>Gestión de emociones. Estrategias de gestión de la incertidumbre y toma de decisiones en contextos cambiantes. El error y la validación como oportunidades para aprender.</p>
	<p>Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.</p>	<p>Analizar la relación de la cognición, la motivación, el aprendizaje y la gestión emocional con la conducta, tanto propia como de los demás, a partir de las bases teóricas fundamentales de los procesos físicos y psicológicos que intervienen en ellos</p>	<p>Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
	<p>Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, analizando sus implicaciones en la conducta y desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio proceso de aprendizaje, para mejorar el desempeño en el ámbito personal, social y académico y lograr mayor control sobre las acciones y sus consecuencias.</p>	<p>Identificar cualidades personales y de los demás, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar eficazmente los retos y faciliten el proceso de transición de la adolescencia a la edad adulta.</p>	<p>*La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.</p>
	<p>Comprender las principales características del desarrollo evolutivo de la persona, analizando aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos e identificando las cualidades personales y de relación social propias y de los demás, para potenciar las que favorecen la autonomía y permiten afrontar de forma eficaz los nuevos retos.</p>		<p>El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.</p>

