

SALUD MENTAL

A continuación, te presentamos una serie de actividades que tienen como objetivo profundizar sobre el ámbito de las personas con problemas de salud mental y facilitar el trabajo sobre los vídeos relacionados.

Al final de cada actividad encontrarás un recuadro con pistas metodológicas para sacar más partido a cada propuesta. No obstante, nuestro objetivo es ofrecer una batería variada de actividades para que los educadores las adapten a sus necesidades y posibilidades. Los materiales van dirigidos principalmente a jóvenes de entre 14 y 18 años.

Todo el material está distribuido en dos niveles:

1. **Escucha, reflexiona y actúa:** dinámicas y actividades para realizarse individual o colectivamente después de visualizar un vídeo.

Actividad 1: Ideas iniciales

Actividad 2: Frases para pensar

Actividad 3: Peligrosos de por vida: desmontando tópicos

Actividad 4: La que se avecina...

Actividad 5: Ponte en acción

Actividad 6: Yo también tengo derechos

2. **Para seguir latiendo:** listado de recursos complementarios, como entidades que trabajan el ámbito, webs de referencia, películas interesantes, estudios, canciones, etc.

ESCUCHA, REFLEXIONA Y ACTÚA

1. IDEAS INICIALES

Se dará a los jóvenes la consigna que escriban individualmente y durante un minuto el máximo de palabras que les vengan a la cabeza al oír hablar de enfermedad mental.

Pasado un minuto deberán ponerse en parejas y elaborar una lista conjunta de palabras.

Deberán marcar en color aquellas palabras en las que habían coincidido los dos miembros de la pareja y en otro color aquellas que sólo había escrito uno de los dos. A continuación se hará lo mismo juntando dos parejas, formando un grupo de cuatro.

Cuando se haya terminado la lista conjunta que habrá elaborado cada grupo, se hará una reflexión grupal sobre si han surgido muchos conceptos en común relativos a la enfermedad mental. Por último se hablará sobre cuáles son los agentes que creen que han contribuido a que se formen esa imagen sobre la enfermedad mental.

PISTAS METODOLÓGICAS

Se trata de una actividad inicial, pensada para realizarse antes de visionar los vídeos y antes de realizar más actividades sobre el ámbito. El objetivo es conocer con qué ideas preconcebidas parten los alumnos y alumnas, de manera que, una vez realizadas las diferentes actividades y visualizados unos cuantos latidos, se pueda ver qué cambios se han producido.

También puede ser un buen ejercicio apuntar las ideas que surjan y recuperarlas una vez trabajado el ámbito con mayor profundidad.

Es importante dejar claro que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Todo lo que salga es fruto de las ideas preconcebidas que tienen los jóvenes y de los estereotipos sociales que existen sobre la enfermedad mental, a partir de la imagen que se da en los medios de comunicación, películas, etc. Por lo tanto, lo más interesante es animarles a ser al máximo de sinceros aunque ello implique ser políticamente incorrectos.

2. FRASES PARA PENSAR

Leed las siguientes frases extraídas de diferentes latidos que abordan la temática de la salud mental. Recórtalas y reparte una a cada pareja que deberá explicar quiénes creen que las han dicho (usuarios, voluntarios, trabajadores o familiares), cuál es el sentido que consideran que tiene y cuál es la actitud que nos piden tener en relación a las enfermedades mentales. La puesta en común a nivel de clase debe permitir identificar algunos de los principales retos que presentan las enfermedades mentales.

“Agradezco la comprensión, el tiempo y la compañía que me dan la familia y los amigos.”

“La enfermedad no es una característica principal de una persona, es una traba”

“La familia no sabe qué hacer delante de una enfermedad mental”

“Mi terapia ha sido convivir con otras personas”

“Somos una familia, no hay rechazo porque todos somos iguales ”

PISTAS METODOLÓGICAS

Esta actividad tiene como objetivo acercar al alumnado la vivencia personal de las personas que conviven de forma directa o indirecta con la enfermedad.

Para llevar a cabo esta actividad sería recomendable que los alumnos hayan visionado algún latido en el que hayan visto algún usuario hablando en primera persona, aparte de voluntarios o trabajadores, ya que de esta manera podrán opinar a partir de algún caso concreto y no desde los estereotipos que tienen.

Es adecuado imprimir las frases y repartirlas aleatoriamente, ya que de esta manera están representados diferentes puntos de vista, lo que permitirá ver esta realidad de una manera más global y teniendo en cuenta su complejidad.

Es importante invitar a los jóvenes a ir más allá de la frase superficial. Las preguntas pueden ir encaminadas a hacerles ver esta frase desde los diferentes puntos de vista, saber qué emociones puede despertar en cada uno, qué necesidades son las que se están expresando en el fondo.

Otro aspecto importante será animarles a reflexionar sobre el autoestigma, es decir, la imagen que tienen los usuarios de ellos mismos y cómo esto les está limitando. Y pararnos a pensar también sobre nuestro propio autoestigma en diferentes facetas de la vida.

3. PELIGROSOS DE POR VIDA: DESMONTANDO TÓPICOS

Se estima que una de cada cuatro personas tendrá a lo largo de su vida algún trastorno relacionado con la salud mental. Sin embargo, las asociaciones de pacientes se quejan de la falta de recursos y de una visión distorsionada y fuertemente estigmatizada sobre la enfermedad mental. Para saber qué opinión tiene la sociedad sobre la salud mental, proponemos elaborar una encuesta que permita conocer la opinión que tiene el entorno sobre este ámbito.

Es importante que la encuesta sirva para corroborar hasta qué punto son reales los mitos más extendidos. Se pueden utilizar como referencia los conceptos que han salido en la primera actividad en la que se han recogido las ideas iniciales de las que parten ellos. Y buscar información en Internet sobre los estereotipos relacionados con la salud mental, como este artículo aparecido en un periódico mexicano:

<http://www.vanguardia.com.mx/columnas-estereotiposobstaculoparalasaludmental-1999984.html>

Una vez elaborada la encuesta, vaciados los datos, analizados y extraídas las conclusiones pertinentes se pondrán en común con el resto de compañeros. Y se propondrá hacer alguna actuación para contribuir a romper estos estereotipos (unas jornadas donde podemos invitar asociaciones de usuarios y familiares, una exposición en el centro educativo, un cinefórum donde se visualicen y analicen algunos latidos, etc)

Antes de realizar la encuesta, es importante saber de qué estamos hablando cuando hablamos de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS), la definió en el 2007 como:

“Estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad “

PISTAS METODOLÓGICAS

Esta actividad tiene como objetivo conocer cuál es la opinión mayoritaria en su entorno en relación a la salud mental, ya que esta información les permitirá saber después en qué aspectos se debe incidir para romper el estigma que rodea este colectivo. Es importante poner énfasis en los estereotipos más extendidos socialmente para corroborar hasta qué punto son reales (por ejemplo, el tema de la peligrosidad de las personas con problemas de salud mental, el tema de que son enfermedades irreversibles, que la única solución pasa por tener estas personas encerradas, etc.). Se pueden utilizar como referencia los conceptos que han salido en la primera actividad en la que se han recogido las ideas iniciales de las que parten ellos.

Esta actividad es más adecuada para los cursos de segundo ciclo de la ESO y Bachillerato, donde incluso se podría proponer como tema para el trabajo de investigación si se quiere profundizar sobre el ámbito.

La elaboración de una encuesta requiere un trabajo interdisciplinario, ya que combina conocimientos adquiridos en las áreas de lengua, de matemáticas, informática y ciencias sociales. Por este motivo se propone que se realice de manera coordinada con el profesorado de estas áreas, para que les permita aplicar los conocimientos adquiridos en las diferentes materias.

Antes de iniciar este proyecto sería recomendable que los jóvenes recibieran una formación en relación a cómo se elabora una encuesta de opinión, cómo realizar un vaciado y procesamiento de los datos y finalmente cómo interpretarlos. Sin embargo, el docente puede escoger el grado de profundización en la materia que quiere. Puedes consultar este blog de la escuela Costa i Llobera para coger ideas:

<http://blocs.xtec.cat/filocostaillobera/files/2012/09/encuestas.pdf>

Una vez realizada la encuesta y obtenida esta información se puede alentar al alumnado a realizar una exposición, unas jornadas, un panel informativo o un dossier destinado a la comunidad educativa para sensibilizarlos sobre esta cuestión y dar la vuelta a algunos estereotipos que han detectado que todavía existen. Para ello, puede ser muy útil el uso de algunos latidos sobre el ámbito.

4. LA QUE SE AVECINA...

La FEFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental) tiene, entre otras funciones, la de realizar un análisis crítico del tratamiento que hacen los medios de comunicación de los problemas de salud mental. Cuando detectan que una programación está contribuyendo a mantener vivo el estigma se encargan también de denunciarlo a las autoridades competentes.

Un caso detectado recientemente ha estado relacionado con un personaje de la serie de Telecinco "La que se acerca". Una pareja quiere conseguir un informe psiquiátrico para la mujer y por este motivo ella simula padecer una enfermedad mental.

Proponemos la visualización de un pequeño fragmento de uno de los capítulos que ha generado controversia. A continuación se propone un debate abierto a todo el grupo en torno a las siguientes cuestiones:

- qué elementos podrían resultar ofensivos para las personas que viven de manera cercana la enfermedad mental
- se puede hacer broma de cualquier realidad. Quién establece los límites
- sería recomendable prohibir la emisión de esta serie o sería ir en contra de la libertad de expresión
- se deberían establecer unos criterios mínimos de selección de los contenidos televisivos. Y en caso afirmativo, cuáles deberían ser y cómo deberían decidirse.
- qué impacto puede tener sobre la autoestima de las personas con problemas de salud mental la imagen que ofrece esta serie. Una vez recogidos estos elementos se leerá conjuntamente la carta que realizó la FEFES en relación a esta serie.

La escena a analizar va del minuto 49:35 al 44:35.

http://www.telecinco.es/laqueseavecina/temporadas/temporada-07/t07xc09-un-video-beta-una-madrastra-y-un-salto-al-vacio/T07XC09-video-madrastra-salto-vacio_2_1743030177.html

Carta abierta a los productores de la serie de televisión ‘La Que Se Avecina’

A continuación reproducimos la carta dirigida a los productores y guionistas de la serie ‘La Que Se Avecina’ que emite la cadena de televisión Telecino, en relación al tratamiento ofensivo y discriminatorio que hace de las personas con enfermedad mental.

Att. Alberto Caballero y Laura Caballero

Productores y Guionistas de ‘La Que Se Avecina’

Estimados Sr. y Sra. Caballero:

Desde la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y [Personas con Enfermedad Mental \(FEAFES\)](#), entidad sin ánimo de lucro que agrupa a 292 entidades en todo el territorio nacional y que representa a más de 45.000 personas con enfermedad mental y sus familiares queremos hacerles llegar nuestra preocupación y firme rechazo a las constantes **alusiones y escenificaciones estereotipadas** que se hacen en la serie ‘La Que Se Avecina’ de las personas con **problemas de salud mental**.

Desde que en la quinta temporada de la producción el **personaje de Maite**, interpretado por Silvia Abril, fuera tomando peso en las tramas, se han repetido constantemente las escenas en las que se ha llevado hasta **el extremo y el ridículo** las situaciones protagonizadas por el personaje, diagnosticado con una enfermedad mental. Situaciones en las que comete actos violentos, se autolesiona, se ofrece sexualmente a cualquier persona, insulta, etc. Unas escenas que no hacen más que **potenciar una visión distorsionada y denigrante de las personas con enfermedad mental**.

La decisión definitiva de redactar esta carta de queja llega tras la emisión del capítulo [‘Un vídeo beta, una madrastra y un salto al vacío’](#) con fecha de 3 de febrero de 2014, en el que la trama transcurre en lo que denominan como **“manicomio”** (centros que por suerte dejaron ya de existir hace tres décadas), donde según el personaje que hace de psiquiatra **“encierran a las personas potencialmente peligrosas”** y en el que se pueden ver situaciones histriónicas de

personas con trastorno mental, que rozan el ridículo y **resultan absolutamente hirientes para el colectivo.**

Así, en la serie ofrecen una imagen cruel e injusta que se proyecta de las personas que tienen una enfermedad mental. Entendemos que hasta el momento **no han sido conscientes del daño y sufrimiento** que pueden causarle a las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad mental, que siguen un tratamiento y que se encuentran en proceso de recuperación. A través de su serie, hacen ver que se trata de personas perturbadas, peligrosas, impredecibles, temidos por el resto y que **se convierten en un blanco fácil para la burla y la discriminación.**

Este **falso prejuicio**, muy extendido todavía en la sociedad, alimenta el [estigma](#) que sufren cada día estas personas. Un **estigma** que ellas mismas citan como la barrera más difícil de superar para su recuperación y que, en nuestra opinión, situaciones como las que se representan en su serie sólo ayudan a perpetuar.

Desde el punto de vista de la legalidad hacemos alusión al **Artículo 8 de la Ley 7/2010, de 31 de marzo, General de la Comunicación Audiovisual** que cita textualmente que *“Los prestadores del servicio de comunicación audiovisual procurarán ofrecer en sus emisiones una imagen ajustada, normalizada, respetuosa e inclusiva de las personas con discapacidad, en tanto que manifestación enriquecedora de la diversidad humana, evitando difundir percepciones estereotipadas, sesgadas o producto de los prejuicios sociales que pudieran subsistir. De igual modo, procurarán que su aparición en la programación sea proporcional al peso y a la participación de estas personas en el conjunto de la sociedad”*.

Y desde una posición más personal y humana **apelamos a su responsabilidad, sensibilidad y solidaridad** con la lucha contra la discriminación que el colectivo de las personas con enfermedad mental y familiares lleva a cabo desde hace años, para que reconsideren su posición en torno a este tema y de tal modo se vea reflejado en las emisiones de posteriores capítulos y temporadas.

Les agradecemos de antemano su interés y desde FEFES les ofrecemos todo el **asesoramiento y la información** que les pueda servir de orientación sobre este ámbito.

PISTAS METODOLÓGICAS

En esta actividad se trabaja y analiza críticamente una serie actual. Sería bueno que antes de realizar esta actividad se resaltara que el objetivo no es ir en contra de esta producción televisiva ni de sus espectadores, sino darse cuenta de que las palabras no son neutras y que lo que hacemos y decimos tiene un impacto importante. Por otro lado permitirá trasladar al alumnado la responsabilidad de ser críticos con lo que ven. Es importante poder leer posteriormente la carta que realizó la FEAFES para darse cuenta de si se ajusta o no con lo que ellos y ellas habían percibido.

Para ampliar el debate sería interesante plantear también las cuestiones relacionadas con la idoneidad o no de hacer humor con cualquier realidad. No se busca respuestas correctas o incorrectas, sino una justificación desde el punto de vista del alumnado que les permita darse cuenta del impacto que pueden tener ciertas bromas. También ver que hay sensibilidades diferentes en torno a la salud mental y que a menudo están relacionadas con la proximidad que cada uno tiene y que quien realiza la programación no pueden controlar el impacto que tendrá en cada ciudadano. Además también se puede encaminar la reflexión sobre el papel que tienen a nivel social los medios de comunicación y sobre cuál debe ser el equilibrio entre entretenimiento y sensibilización social.

Puede ser interesante, consultar la siguiente página web de la OMS donde explica qué se puede hacer desde los diferentes colectivos para contribuir a romper el estigma sobre la enfermedad mental, donde justamente el último párrafo hace referencia a la responsabilidad de los medios de comunicación:

http://www.who.int/features/2005/mental_health/help/es/

5. PONTE EN ACCIÓN

Esta actividad consiste en motivar a los alumnos a diseñar y llevar a cabo un proyecto de aprendizaje servicio con alguna entidad que trabaje con personas con enfermedades mentales.

En primer lugar, se debería hacer un análisis del entorno más cercano para conocer las entidades y asociaciones que trabajan con este colectivo. A continuación, se trata de tomar contacto con uno de estos centros y proponer la organización de una actividad compartida que contribuya a acercar realidades y romper muchos de los estereotipos que tenemos. El deporte o el arte pueden ser una forma interesante de hacerlo.

PISTAS METODOLÓGICAS

En esta actividad se plantea al alumnado diseñar y ejecutar un proyecto de Aprendizaje servicio con el objetivo de acercar ambos colectivos y contribuir así a romper el estigma que rodea a las personas con enfermedad mental.

Es importante que la actividad sirva para implicar al alumnado directamente en esta realidad. Para hacerlo es importante que participe directamente en todas las fases de la elaboración del proyecto (planificación, preparación, ejecución...). Un buen punto de partida puede ser el visionado de algunos latidos de voluntarios que trabajan en este ámbito.

Se pueden encontrar algunas ideas clave en la siguiente guía:

http://www.aprenentatgeservei.cat/intra/aps/documents/Guia_como_empezar_APS.pdf

6. YO TAMBIÉN TENGO DERECHOS

El artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada por las Naciones Unidas en 1948, afirma que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Sin embargo, la estigmatización hace que a menudo las personas con una enfermedad mental sufran una vulneración de los derechos humanos, sean aisladas y no reciban los cuidados que necesitan. En algunas comunidades estas personas son incluso expulsadas y repudiadas. Por grupos, se pueden analizar con detalle cada uno de los derechos recogidos en este decálogo y pensar acciones que podrían ayudar a defender y promocionar cada uno de ellos.



Tenemos derecho a ...

- 1 ... ser tratados con respeto y dignidad
- 2 ... una vida útil y plena
- 3 ... tener un trabajo adaptado a nuestras características.
- 4 ... la integración social
- 5 ... recibir apoyo en centros especializados que sean accesibles para todos, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales
- 6 ... una correcta difusión de lo que es la enfermedad mental, sin estigmatizar a las personas afectadas
- 7 ... desarrollar relaciones afectivas satisfactorias
- 8 ... recibir apoyo de las administraciones públicas para tener acceso a ayudas y recursos necesarios
- 9 ... recibir apoyos para desarrollar en todo lo posible una vida autónoma y desarrollo personal
- 10 ... ser consultados y a dar nuestra opinión sobre las cosas que nos atañen y nos afectan

Expresamos nuestro compromiso con el cuidado de nuestra salud y el cumplimiento de los tratamientos, dejándonos aconsejar y cuidar por la familia y los profesionales.

Fuente: Fundación Ramón Rey Ardid

PISTAS METODOLÓGICAS

Esta actividad tiene como objetivo reflexionar sobre los derechos humanos asociados a las personas con problemas de salud mental, para ver hasta qué punto el estigma que sufre este colectivo es el pretexto para vulnerar en muchos casos los derechos más elementales de toda persona.

Además del análisis del decálogo de derechos, se puede profundizar en los derechos de los enfermos mentales en la página web de la OMS:

<http://www.who.int/features/qa/43/es/>

Y se puede complementar la actividad con una investigación sobre cómo ha evolucionado en nuestra sociedad el trato a este colectivo. Para ello, puede ser un buen punto de partida el siguiente artículo publicado en la web de la Asociación Activament:

<http://www.activament.org/es/2012/04/12/el-tractament-dels-trastorns-mentals-a-traves-de-la-historia/>

PARA SEGUIR LATIENDO

Una web

OMS

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

La Organización Mundial de la Salud ofrece enlace que nos acercan a conocer qué es la salud mental, qué impacto tiene en los diferentes territorios, y cuáles son los derechos de las personas en relación a la salud mental, entre muchas otras cosas.

Una película

EL CASTOR

Director: Jodie Foster

Año: 2011

Duración: 91 min

Un hombre que padece una profunda depresión tiene, como única vía para escapar de todo, un títere. Perseguido por sus propios demonios, comenzará un largo viaje de autodescubrimiento.

UNA MENTE MARAVILLOSA

Director: Ron Howard

Año: 2001

Duración: 130 min

Esta película muestra la vida del matemático John Forbes Nash que vivió en los EEUU a mediados del siglo XX. La historia muestra la evolución de su carrera profesional en paralelo a la aparición de un brote de esquizofrenia en una época en la que aún había mucho desconocimiento en torno a la enfermedad mental.

ALGUIEN VOLÓ SOBRE EL NIDO DEL CUCO

Director: Milos Forman

Año: 1975

Duración: 133 min

Un violador de espíritu libre es recluido en un centro psiquiátrico en el que se imparte una dura disciplina. Esta situación desencadena una rebelión en el centro. Una buena película para hacer un acercamiento histórico a cómo eran en nuestra sociedad los centros psiquiátricos hace sólo algunos años.

Un material didáctico

PROYECTO CHAMBERLIN

<http://www.proyectochamberlin.org>

Propuesta pedagógica a partir de un cómic que proporciona información sobre la esquizofrenia y sus tratamientos, así como una lucha contra el estigma que supone esta enfermedad.

Grup Pro Avis

<http://www.proavis.org/grupproavis/index.php?id=210>

Se trata de un material dirigido al alumnado de Educación Secundaria para profundizar sobre los estigmas relacionados con la salud mental. También trabaja la relación que existe entre el consumo de drogas y la aparición de estas enfermedades.

Un estudio

MUÑOZ, M: [et al.] (2009): *Estigma y enfermedad mental*. Madrid: Editorial Complutense

Investigación sobre la discriminación que sufren las personas con enfermedad mental y su impacto, que propone actuaciones para sensibilizar a la sociedad hacia esta realidad.

Una institución

FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas Con Enfermedad Mental)

Se trata de una confederación de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, que reúne **288 entidades con el objetivo de mejorar** la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo. Para más información: <http://www.feafes.org/>

Proyecto Obertament

Se trata de un proyecto que agrupa a agentes sociales de la salud mental y que recibe el apoyo de las instituciones públicas. Su finalidad es la de luchar para cambiar los estereotipos existentes en relación a la salud mental. Para más información:

<http://obertament.org/esp/index.html>