

UNIDAD TEMÁTICA 3

SALUD MENTAL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

CREASALUD



Edición: **Farmamundi 2020.**

Diseño y maquetación: **Labox Marketing y Comunicación.**

Este trabajo se encuentra bajo la licencia **Creative Commons:**



CC BY-NC-SA (Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual)

Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

Financian:



CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	RECURSOS	6
3.	UN POCO DE CONTEXTO	8
4.	LAS ACTIVIDADES EN EL AULA	12
	4.1 DESCRIPCIÓN	
	Actividad 1- EL JUEGO, PALABREA CREASALUD	
	Actividad 2- CONSTRUYENDO CONOCIMIENTO	
	Actividad 3 - DEBATE PLENARIO	
	Actividad 4 - REFLEXIÓN FINAL, NUBE DE PALABRAS	
5.	BIBLIOGRAFÍA	22

1. INTRODUCCIÓN

Esta unidad temática contiene una serie de orientaciones dirigidas a generar un proceso de reflexión y aprendizaje colectivo con el alumnado en torno a la Salud Mental y la Gestión de las Emociones.

El objetivo de esta unidad es que el alumnado reflexione sobre la Gestión de las Emociones como herramienta para mejorar nuestra Salud Mental partiendo de sus propias experiencias y reflexionando de manera lúdica a través de un juego.

¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Proponemos una metodología de construcción colectiva del conocimiento basada en la participación, el diálogo y la interacción y un componente lúdico que articula la propuesta educativa.

Te proponemos el juego Palabrea (un juego tipo Scrabble o crucigrama) como herramienta para la reflexión sobre la Salud Mental y la Gestión de las Emociones. Después del juego, cada grupo trabajará con fichas que contienen una serie de afirmaciones relacionadas con la Salud Mental y la Gestión de las Emociones, y a partir de las cuales deberán posicionarse y reflexionar para así construir conocimiento colectivo. Una vez finalizado el proceso de reflexión, pondrán en común con el resto de la clase sus reflexiones y conclusiones, abriendo un espacio para que todos los grupos puedan participar, aportar y debatir sobre los bloques temáticos que han trabajado el resto de compañeras y compañeros.

Te ofrecemos, al comienzo de esta guía, algunos contenidos teóricos que pueden ayudarte a desarrollar las actividades en el aula y a fomentar los debates entre el alumnado.

Además, os animamos a que esa reflexión se convierta en acción, realizando una campaña audiovisual que tenga un mayor impacto en el propio centro educativo, barrio o pueblo. Para ello, te proponemos que lleves a cabo en el aula alguna de las Propuestas de Acción incluidas en el Maletín CreaSalud.

¿CUÁL ES TU PAPEL EN ESTE PROYECTO?

Tu papel como docente será el de **facilitar el proceso de aprendizaje**, fomentando que el alumnado desarrolle un trabajo participativo y reflexivo desde relaciones interpersonales respetuosas e igualitarias en el aula.

2. RECURSOS

Esta propuesta didáctica propone una metodología propia para trabajar en el aula. Por ello, vamos a indicarte los recursos básicos que necesitas para desarrollar esta unidad temática.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

- > **Guía temática:** En esta misma guía se describe, paso a paso, tanto el contenido teórico, en el que puedes apoyarte, como cada una de las actividades para desarrollar en el aula.
- > **Materiales de las actividades:** Algunas actividades requieren materiales específicos que podrás encontrar en el Maletín CreaSalud, tanto en formato físico como virtual, y que te indicamos a continuación. En cada actividad está indicado el material necesario.
 - > **Unidad Temática 3, Recursos 1.1 a 1.4: Un tablero de juego para cada uno de los 4 grupos.**
 - > **Unidad Temática 3, Recursos 2.1 a 2.4: Juego de letras correspondiente a cada uno de los tableros.**
 - > **Unidad Temática 3, Recursos 3.1 a 3.4: Fichas para la reflexión correspondientes a cada uno de los tableros de juego.**
- > **Guía en PowerPoint:** para la dinamización de las actividades en el aula, ponemos a tu disposición una presentación digital paso a paso.

RECURSOS ADICIONALES

Además, vas a necesitar dotarte en **tu centro educativo** de los siguientes recursos materiales y audiovisuales:

- > Pizarra y rotuladores de pizarra.
- > Equipo informático fijo o portátil.
- > Proyector de imágenes.
- > Pantalla de proyección.

3. UN POCO DE CONTEXTO

En esta parte vamos a desarrollar los aspectos fundamentales, en torno al tema de la salud mental como parte imprescindible de la salud y la gestión de las emociones como herramienta para mejorar nuestra salud mental. La información está dividida en tres partes:

- > **Concepto y elementos básicos de salud mental.**
- > **Gestión de las emociones.**
- > **Relaciones saludables.**

A partir de estos elementos, vamos a dar una información básica para poder trabajar en la parte práctica del juego con estos elementos de análisis y reflexión.

DEFINICIÓN DE LA SALUD MENTAL

La OMS, define salud mental como un estado de bienestar en el cual 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 su comunidad.

La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales. En la salud se interrelacionan el bienestar físico, psicológico, y social. Por tanto, la salud mental es parte integral de la salud; así, no hay salud sin salud mental. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

La salud mental está determinada por múltiples factores; socio económicos, biológicos y medioambientales. La ausencia de salud mental, se asocia con aspectos tales como: los cambios sociales rápidos, las condiciones de trabajo estresantes, la discriminación de género, la

exclusión social, modos de vida poco saludables, mala salud física, los riesgos de violencia y las violaciones de los derechos humanos.

Por tanto, para mejorar la salud mental de las personas y de la sociedad en su conjunto, podemos trabajar, entre otros, en los siguientes aspectos:

- > Fomento del bienestar emocional.
- > Prevención los trastornos mentales.
- > Protección de los Derechos Humanos de las personas.
- > Contar con recursos suficientes para atender los trastornos mentales.

Dentro del fomento del bienestar emocional, una serie de herramientas pueden ayudarnos a mejorar la gestión de nuestras emociones contribuyendo así activamente, a una mejora de la Salud Mental. Para ello, es importante tener en cuenta dos elementos fundamentales: el autoconcepto y la autoestima.

El autoconcepto es la imagen que la persona se crea sobre sí misma, el conjunto de ideas con la que se define. Es un concepto dinámico, en función de la interacción con su entorno, las personas que le rodean y las experiencias vividas. Define lo que la persona cree ser, lo que desea ser y también la parte de sí misma que elige mostrar a las demás personas.

Por otro lado, la autoestima tiene que ver con el aprecio que una persona tiene de sí misma. La autoestima no siempre está igual, depende de diferentes factores que influyen en su equilibrio positivo; factores personales, autoconocimiento, aceptación, entorno próximo, etc.

La ausencia o baja autoestima de los individuos ha estado vinculada a estados individuales negativos, como enfermedades mentales y ciertos trastornos de personalidad. En ciertos casos, existen factores personales que favorecen la aparición de desajustes emocionales.

Trabajar en la gestión de las emociones, puede ayudar en la mejora de estos conceptos, tan íntimamente relacionados, para evitar desajustes emocionales y contribuir de una manera positiva a la salud mental.

GESTIÓN DE EMOCIONES

La gestión de las emociones supone un manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos generando acciones positivas y saludables para las personas.

Las personas emocionalmente sanas son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones personales. También sienten estrés, ira y tristeza, pero pueden aprender a manejar sus sentimientos negativos.

Además, han desarrollado actitudes apropiadas para identificar cuándo un problema les sobrepasa o no pueden manejar las emociones por sí solas, y en ese caso buscar ayuda profesional.

Como consecuencia de la mala gestión de las emociones pueden aparecer desajustes que propician trastornos de control emocional, como por ejemplo la ansiedad y el estrés.

La **ansiedad** es una respuesta del organismo ante una amenaza o peligro, se trata de un sentimiento de miedo, una preocupación que no se puede controlar y excesiva sobre diferentes acontecimientos o actividades que suele prolongarse en el tiempo. Si además se desconoce el origen de ese sentimiento, este puede provocar una mayor angustia. La ansiedad puede venir así mismo acompañada de diversos síntomas físicos como la irritabilidad, fatiga, impaciencia o tensión muscular entre otras.

Podemos definir el **estrés** como el conjunto de reacciones que prepara al cuerpo para la acción. Cualquier cambio que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo. El estrés, puede estimular el organismo permitiéndole alcanzar sus objetivos, pero una presión continuada puede resultar agotadora haciendo que la persona sufra alteraciones funcionales y orgánicas. Podemos encontrar síntomas físicos como alteraciones gastrointestinales, fatiga o migrañas por ejemplo y también alteraciones de la conducta como alimentación irregular o conductas violentas entre otras.

Con el fin de evitar estos efectos y conseguir un buen equilibrio emocional de salud, tanto física como mental, se pueden emplear diversas herramientas. Es necesario tener hábitos de vida

saludables que garanticen, entre otras, el sueño y descanso adecuado, una alimentación equilibrada o un ocio saludable. Aprender a gestionar nuestras emociones comprendiendo qué se siente en cada momento y porqué, y trabajar para construir un autoconcepto saludable y realista será imprescindible no solo para lograr un equilibrio en nuestras emociones sino también para construir relaciones sociales positivas.

RELACIONES SANAS

Las personas somos seres sociales. Vivimos en grupos desde que nacemos y mantenemos diferentes niveles y formas de relacionarnos durante el proceso de socialización a lo largo de la vida.

La comunicación es un elemento fundamental de las relaciones sociales. Las relaciones sanas contribuyen al equilibrio de las emociones y, por lo tanto, permiten disfrutar de una buena salud mental. Para ello, es importante trabajar dos aspectos fundamentales de la comunicación: la empatía y la asertividad.

La **empatía** es la capacidad de poder conectar con las emociones de otra persona. Supone saber ponerse en el lugar del otro para comprender su situación y sentimientos. No significa compartir las mismas opiniones ni estar de acuerdo, pero sí está relacionada con la comprensión y el apoyo emocional.

Por su parte la asertividad es una habilidad social y comunicativa que consiste en la expresar las opiniones, los sentimientos, y los deseos, desde la defensa de los propios derechos. La comunicación se realiza de manera consciente y en el momento adecuado y de manera respetuosa con los derechos de las demás personas.

Este estilo de comunicación se sitúa entre otros dos estilos que existen en la comunicación: el estilo agresivo y pasivo, siendo el más respetuoso y adecuado en la interrelación personal. Esta habilidad está íntimamente relacionada con la autoestima. Las personas que no se consideran valiosas habitualmente no defienden sus derechos de forma activa y esto afecta a la autoestima.

Por tanto, debemos fomentar actitudes asertivas en los procesos de comunicación con otras personas en diferentes ámbitos: familiar, laboral y social en general.



4. LAS ACTIVIDADES EN EL AULA



4.1 DESCRIPCIÓN

El objetivo de esta propuesta es generar una reflexión colectiva en torno a la Salud Mental y la Gestión de las Emociones de una manera participativa y lúdica a través de una serie de actividades:

- 1. Juego:** Palabrea CreaSalud consiste en realizar una búsqueda de palabras en forma de Scrabble o crucigrama para introducir de manera lúdica conceptos vinculados a la salud mental y la gestión de las emociones.
- 2. Reflexión grupal:** se entregan una serie de fichas con afirmaciones sobre la salud emocional a cada grupo sobre las que deben reflexionar y debatir.
- 3. Socialización colectiva:** como cada grupo trabaja diferentes aspectos vinculados a la salud mental y la gestión de las emociones, es el momento de poner en común sus reflexiones y enriquecer y participar en los debates de otros grupos.
- 4. Reflexión final:** como cierre de las actividades se propone una reflexión que aúne todos los conceptos trabajados en el transcurso de esta guía.

Las actividades se pueden hacer con hasta 4 grupos de estudiantes y, en función de la profundidad que quieras darle al debate o de la participación e interés del alumnado, podrás llevarlo a cabo en una o dos sesiones.

Para trabajar esta temática en su totalidad te recomendamos que sigas paso a paso las siguientes actividades.

ACTIVIDAD 1: EL JUEGO, PALABREA CREASALUD



Duración:
10 minutos



Recursos maletín CreaSalud:

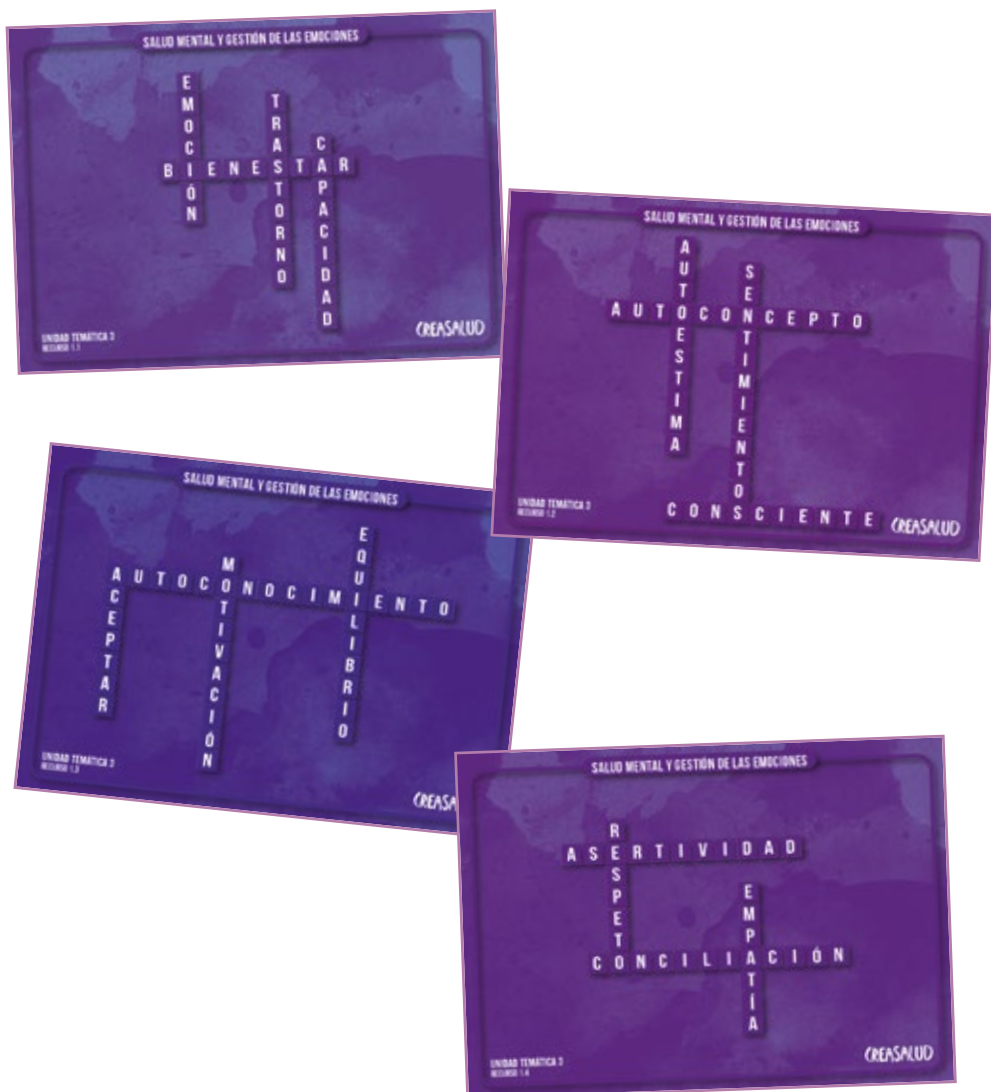
Tableros de juego (Unidad Temática 3, Recursos 1.1 a 1.4) y letras para formar palabras (Unidad Temática 3, Recursos 2.1 a 2.4)

Esta actividad será el punto de partida de la reflexión del alumnado, presentando conceptos relacionados con la salud mental y la gestión de las emociones a través de un juego tipo Scrabble o crucigrama.

PASOS

- 1 Divide al alumnado en un máximo de 4 grupos.
- 2 Reparte un tablero a cada uno de los grupos (UNIDAD TEMÁTICA 3, RECURSOS 1.1. A 1.4), puedes repartir más de un tablero a cada grupo en caso de que no tengas 4 grupos.
- 3 Reparte a cada grupo su juego de letras correspondiente (UNIDAD TEMÁTICA 3, RECURSOS 2.1 A 2.4).
- 4 Indica a cada uno de los grupos que deben construir palabras con las letras que se les han entregado, utilizando como ayuda el tablero correspondiente. Cada tablero cuenta con los huecos exactos para formar 4 palabras. El alumnado deberá utilizar las letras de las que dispone para construir las 4 palabras de su tablero.
- 5 Cada tablero recoge diferentes aspectos vinculados a la salud mental y la gestión de las emociones. Indica a cada grupo, al entregarles su tablero, cual es el tema sobre el que deben buscar las palabras:
 - Tablero 1: ¿Qué es la salud mental?
 - Tablero 2: Reconociendo mis emociones
 - Tablero 3: La gestión de las emociones
 - Tablero 4: Las relaciones saludables.
- 6 Supervisa la búsqueda de palabras asegurándote que construyen las palabras correspondientes a cada uno de los tableros y ayudando a los grupos si crees que lo necesitan.

A continuación, puedes ver los tableros y las palabras del juego:



Si tienes tiempo y quieres profundizar en las actividades, pide a los grupos que utilicen sus dispositivos electrónicos para investigar sobre los conceptos que contienen sus tableros

ACTIVIDAD 2: CONSTRUYENDO CONOCIMIENTO



Duración:

20/40 minutos (en función de la profundidad que quieras darle al debate y al interés y participación del alumnado)



Recursos maletín CreaSalud:

Listado de afirmaciones con espacios en blanco (Unidad Temática 3, Recursos 3.1 a 3.4)

El objetivo de esta actividad es que cada grupo pueda reflexionar y debatir en torno a la salud emocional.

PASOS

- 1 Indica al alumnado que busquen a través de sus dispositivos electrónicos el significado de aquellas palabras de su tablero que desconozcan.
- 2 Reparte a cada grupo la ficha de afirmaciones correspondiente a sus tableros (UNIDAD TEMÁTICA 3, RECURSOS 3.1 A 3.4). Estas servirán de disparador para que cada grupo pueda reflexionar sobre los elementos que figuran en su tablero.
- 3 En la ficha de afirmaciones hay una serie de espacios en blanco que cada grupo deberá rellenar con las palabras que figuran en su tablero. Recuerda a cada grupo que no escriba en la ficha, el objetivo es que sean reutilizables. Para ayudarse al rellenar los huecos, pueden apuntar las palabras en un papel.
- 4 Asegúrate de que cada grupo cumplimenta sus frases de manera correcta y dinamiza su reflexión.
- 5 Una vez rellenados todos los huecos, cada grupo deberá leer las afirmaciones contenidas en su ficha e indicar si están a favor o en contra de las mismas argumentando el por qué y generando debate dentro del grupo.

Las afirmaciones contenidas en las fichas no tienen por qué ser ciertas. Están creadas con el objetivo de generar debate y pueden ser polémicas en algunos casos.



NOTA

A continuación, te presentamos las frases que repartirás en cada uno de los grupos

GRUPO 1: ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

- > BIENESTAR es sentirse bien siempre, viviendo sin ningún tipo de problema.
- > Tener un TRASTORNO no te permitirá jamás tener una buena salud mental y por lo tanto jamás podrás vivir con BIENESTAR.
- > Las mujeres se dejan llevar más por cada EMOCIÓN, por eso tienen peor salud mental y a menudo sufren algún TRASTORNO.
- > Todas las personas tienen CAPACIDAD para enfrentar las situaciones de su vida.
- > Es muy fácil desarrollar la CAPACIDAD que nos permite identificar cada EMOCIÓN, quien no lo hace es porque no quiere.
- > El equilibrio emocional, no es imprescindible para alcanzar un grado alto de BIENESTAR, todos y todas tenemos problemas.

GRUPO 2: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

- > Mejorar tu AUTOCONCEPTO no vale de nada, lo importante es la opinión de los demás.
- > Mi AUTOESTIMA depende siempre de cómo me traten los demás.
- > Las mujeres saben mejor que los hombres cómo manejar los SENTIMIENTOS, es algo innato.
- > No es bueno dejarse llevar por SENTIMIENTOS, pero ser CONSCIENTE de ellos es imprescindible para entenderse a uno/a mismo/a
- > Mis SENTIMIENTOS son solo míos, nunca debo compartirlos con los demás, ya que pueden aprovecharlos y hacerme daño.
- > El primer paso para mejorar mi AUTOESTIMA, es intentar ocultar las partes de mí que no me gustan.

GRUPO 3: LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- > Es imposible llegar a un profundo AUTOCONOCIMIENTO, tanto nosotros/as como nuestro entorno está en constante cambio.
- > Creo que ser capaz de ACEPTAR tus pensamientos y sentimientos te hace una persona más fuerte.
- > La MOTIVACIÓN para cambiar lo que no te gusta de ti, siempre viene desde otras personas, que son quienes te hacen mejorar.
- > Vivimos en una sociedad que no nos permite encontrar EQUILIBRIO entre nuestros sentimientos y deseos.
- > En ocasiones elegimos no ACEPTAR nuestras emociones para encajar en nuestro entorno o grupo.
- > A la hora de buscar EQUILIBRIO en nuestra vida, no importan solo nuestras emociones sino también las de las personas que nos rodean.

GRUPO 4: LAS RELACIONES SALUDABLES

- > No es fácil hablar con ASERTIVIDAD, en ocasiones me dejo llevar por los sentimientos y me expreso con brusquedad, pero es que yo soy así.
- > La EMPATÍA es más que saber ponerse en el lugar del otro y debe fundamentarse en el RESPETO a los demás.
- > Yo no tengo porque mostrar RESPETO si no me lo muestran a mí.
- > Ante un conflicto, debemos buscar la CONCILIACIÓN, aunque las personas no sean de nuestro agrado.
- > No puedo mostrar EMPATÍA si no soy capaz de comprender mis propios sentimientos.
- > El RESPETO de los demás es algo que hay que ganarse.

ACTIVIDAD 3: DEBATE PLENARIO



Duración:

20/40 minutos (en función de la profundidad que quieras darle al debate y al interés y participación del alumnado)

El objetivo de esta actividad es que cada grupo pueda poner en común sus reflexiones y los debates generados dentro de cada grupo; así mismo, es una oportunidad para el resto de grupos de participar en el diálogo de manera colectiva y construir conocimiento con la participación de todo el alumnado. A continuación, te indicamos los pasos a seguir para la puesta en común y te proponemos algunas preguntas que pueden ayudarte a dinamizar el debate.

PASOS

- 1 Pide que cada grupo defina las palabras con las que han jugado en su tablero. Pídeles para ello, que utilicen sus propias palabras.
 - ¿Cuál es la que más les ha llamado la atención? ¿Por qué? ¿Conocen el significado de todas las palabras? ¿Consideran que son elementos importantes a tener en cuenta al hablar de salud emocional? ¿Por qué?
- 2 Solicita poner en común las afirmaciones sobre las que les ha tocado reflexionar y el debate surgido dentro de cada grupo, indicando las posturas que han aparecido y las reflexiones que han obtenido.
 - ¿Cuál les ha llamado más la atención? ¿Por qué? ¿Había consenso dentro del grupo en las posturas tomadas frente a cada afirmación? ¿Se han sentido identificados o identificadas con alguna de las afirmaciones?
- 3 Dinamiza la participación del resto de los grupos, de manera que el resto del alumnado pueda participar de todos los debates.
- 4 Pide alguna conclusión o resumen del trabajo que han realizado en cada uno de los grupos.
 - ¿Podrían resumir su reflexión en una palabra o una frase? ¿Consideran que es importante realizar una reflexión tanto individual como grupal en torno a la salud mental y la gestión de las emociones?
 -

Si tienes más tiempo disponible, permite que el alumnado se explaye en la puesta en común y profundiza en el papel de cada uno o una para, a través de la gestión de las emociones, contribuir en la mejora de la salud mental.

5. BIBLIOGRAFÍA

- > Organización Mundial de la Salud (2020) Notas Descriptivas: Depresión
- > Organización Mundial de la Salud (2018) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta
- > Organización Mundial de la Salud (2006): Manual de Recursos de la OMS sobre Salud Mental, Derechos Humanos y Legislación
- > Agustín Ernesto Martínez González, José Antonio Piqueras, Victoriano Ramos Linares (2010): Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Universidad de Almería
- > González Pienda, Julio A.; Núñez Pérez, J. Carlos; Glez. Pumariega, Soledad; García García, Marta S. (1997) Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar *Psicothema*, vol. 9, núm. 2, pp. 271-289, Universidad de Oviedo



CREASALUD