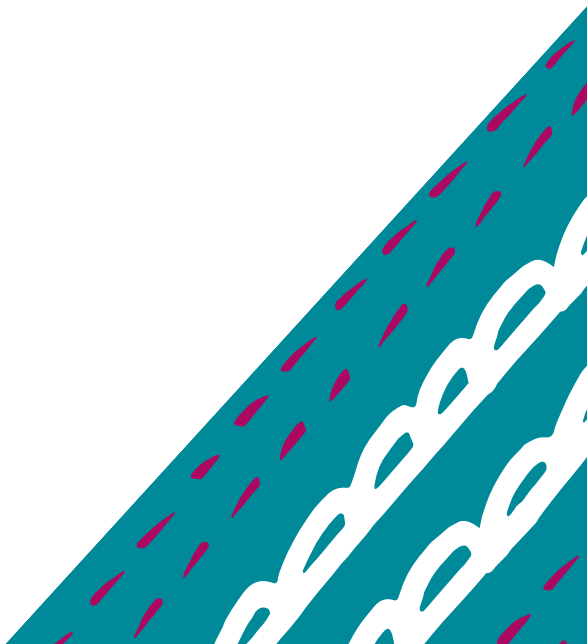




FARMAMUNDI
**LA SALUD
ESTÁ EN
TU MANO**

UNIDAD TEMÁTICA

SALUD MENTAL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



ÍNDICE:

- **Introducción**
- **Definición de Salud Mental**
- **Gestión de emociones**
- **Relaciones sanas**
- **Actividades en el aula.**



INTRODUCCIÓN

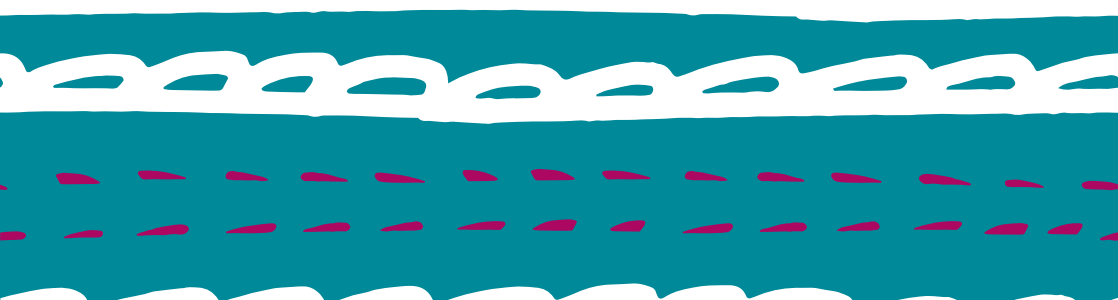
Esta unidad temática contiene una serie de orientaciones dirigidas a generar un proceso de reflexión y aprendizaje colectivo con el alumnado en torno a la Salud Mental y la Gestión de las Emociones.

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.

A continuación, 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; socioeconómicos, 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 problemas de salud mental.**

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.

Para tener una adecuada gestión emocional, debemos tener claras las diferencias entre emoción y sentimiento;

La emoción se caracteriza por ser una **alteración del ánimo de corta duración**, pero de mayor intensidad que un sentimiento. El sentimiento es más duradero, consciente y relacionado con la interpretación personal de las experiencias.

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 ira y tristeza, pero pueden aprender a manejar sus sentimientos derivados de dichas emociones.

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. Estas actitudes provienen del concepto de resiliencia: Las primeras aproximaciones teóricas a la resiliencia nacieron en los años 40 con los estudios realizados por René Spitz y Anna Freud sobre niños internados en orfanatos que habían sufrido traumas durante la Segunda Guerra Mundial, cuyas observaciones mostraron cómo el desarrollo de los niños tiende a cesar como resultado de la privación emocional (Cristina Castelli, 2015). Posteriormente, en la década de 1970, la teoría del vínculo de apego de John Bowlby (1980) allanó el camino para el desarrollo del concepto de resiliencia.

El término de resiliencia ha ido evolucionando a lo largo de la historia, en este caso seleccionamos la definición de Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik en 2003: *"La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves"*.

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

La **ansiedad** es una respuesta del organismo ante una amenaza o peligro, es una anticipación al 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, esto 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.

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 si 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.

ACTIVIDADES EN EL AULA

Sesión 1: Construyendo conocimiento emocional.

Descripción:

Esta sesión 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 juegos grupales participativos e interactivos.

Objetivos:

- Comprender conceptos básicos sobre salud mental y gestión emocional.
- Debatir y reflexionar sobre mitos y prejuicios derivados sobre la salud mental.

1. Introducción (5 min)

- Bienvenida y presentación del objetivo del taller.

2. Actividad Construyendo conocimiento

Parte I:

1. Divide al alumnado en un máximo de 4 grupos.
2. Reparte un tablero a cada uno de los grupos (Anexo II), puedes repartir más de un tablero a cada grupo en caso de que no tengas 4 grupos.

Cada tablero recoge diferentes aspectos vinculados a la salud mental y la gestión de las emociones. Indica a cada grupo, al entregarles su tablero, cuál 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.

3. Indica a cada uno de los grupos debe encontrar 4 palabras utilizando como ayuda el tablero correspondiente.

5. Supervisa la búsqueda de palabras, y asegúrate de que estén construyendo las palabras correctas en cada uno de los tableros. Si crees que algún grupo necesita ayuda, ofréceles apoyo.

Sesión 1: Construyendo conocimiento emocional.

6. Indica al alumnado que busquen a través de sus dispositivos electrónicos el significado de aquellas palabras de su tablero que desconozcan.

PARTE II:

7. Reparte a cada grupo la ficha de afirmaciones correspondiente a sus tableros (Anexo III). Estas servirán de disparador para que cada grupo pueda reflexionar sobre los elementos que figuran en su tablero. 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 ayudar a rellenar los huecos, pueden apuntar las palabras en un papel. Una vez rellenados todos los huecos, cada grupo deberá definir con sus palabras con las que han jugado en su tablero. Tras ello, deben 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.

Preguntas para el debate:

- ¿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?

Materiales:

- Anexo II y Anexo III.
- Material de escritura: Bolígrafos, lápices, goma y folios.

Acceso a Anexo II y Anexo III



Sesión 2: Autoestima y autoimagen

Descripción:

Esta sesión busca empoderar al alumnado, fortaleciendo su autoestima y promoviendo una imagen positiva de sí mismos.

Objetivos:

- Comprender la importancia de una autoestima saludable.
- Explorar la relación entre autoestima y autoimagen.

Introducción:

1. Presentación y bienvenida.
2. Dinámica para toda la clase.

Seguid los siguientes pasos:

1. Asegúrate de tener un espacio amplio y tranquilo donde ejecutar la actividad. Puede ser en el patio o en la pista de fútbol, también puedes desplazar el mobiliario de clase para dejar hueco para desplazarse.
2. Cada persona del alumnado deberá tener un folio pegado a la espalda con un trozo de cinta adhesiva.
3. Comunica al alumnado que dispondrán de un tiempo estipulado para escribir un mensaje en clave propositiva y de forma anónima a todos los compañeros de la clase. Los mensajes pueden hacer referencia a habilidades de esa persona, a cualidades de su carácter, a virtudes que la definan.
4. Pide que se desplacen por el aula y se mezclen entre todos.
5. Cuando el tiempo concluya, pide que se quiten el papel de la espalda y descubran los mensajes que les han dedicado.

Preguntas para reflexión:

- *¿Cómo te has sentido?*
- *¿Te ha gustado ver los mensajes de tus compañeros?*
- *¿Te ha costado escribir mensajes en clave positiva?*
- *¿Cada cuanto para a observar las cualidades que posees?*

Sesión 2: Autoestima y autoimagen

2. Definiciones y Conceptos Clave (20 minutos):

- Explicar las definiciones de **autoestima y autoimagen**.
- Facilitar una discusión sobre cómo estos conceptos se relacionan entre sí.

5. Actividad Creativa: Collages de Autoimagen (40 minutos):

- Proporcionar revistas, tijeras, pegamento y cartulinas.
- Crear collages que reflejen cómo se ven a sí mismos y cómo desean ser vistos.
- Anima a que incluyan palabras y frases que refuercen una imagen positiva.
- Compartir en clase el material creado.

Materiales:

- Material de creación collage: Pintura, rotuladores, revistas, imágenes, pegamento.
- Folios, cinta adhesiva, bolígrafos.

Sesión 3: Autoestima y autoimagen II.

Descripción:

Esta sesión busca identificar y reafirmar las virtudes propias, desarrollar estrategias para mejorar la autoestima y establecer pautas para el autocuidado.

Objetivos:

- Comprender la importancia de una autoestima saludable.
- Identificar y reafirmar las virtudes propias
- Desarrollar estrategias para mejorar la autoestima y cultivar el autocuidado.

Introducción

- Presentación y bienvenida
- Dinámica El secreto de la felicidad.

Leemos al grupo la siguiente historia:

“Había una vez, una poderosa reina llamada Andra. Andra era considerada una reina piadosa, bondadosa, fuerte y justa por todo su reino. Cada noche, Andra pasaba horas mirando un pequeño cofre que había sido legado de su familia de generación en generación con el objetivo de recordar siempre la fuerza y la valía que en ella habita.

El servicio, un poco desconcertado, teorizó sobre las posibles cosas que podría esconder aquel cofre: ¿Oro? ¿Joyas? ¿Alguna posición mágica?. Las hipótesis sobre el contenido de aquella pequeña caja llegaron a oídas de una de las guardianas de la reina, que tras días observándola, decidió preguntar:

- *Señora, permítame preguntar una duda a su majestad.- La reina asintió.- ¿Qué hay en esa caja que guarda con tanto aprecio?.*
- *En esta caja se esconde la primera maravilla del mundo.El secreto de la felicidad.*

A continuación, pida a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio y que mantenga en secreto este hallazgo (nadie puede hablar después de mirar la caja).

Sesión 3: Autoestima y autoimagen II.

Ahora es el momento para la reflexión sobre lo que ha visto el alumnado al abrir la caja. Para ello te recomiendo que empieces la reflexión en grupo con una serie de preguntas en función de la edad y madurez de tus alumnos:

- *¿Qué había en el interior de la caja?*
- *¿Qué habéis visto reflejado en el espejo de la caja?*
- *¿Qué os ha parecido lo que la caja os han enseñado?*
- *¿Quién se ha sorprendido con lo que ha visto al abrir la caja?*
- *¿A quién le ha gustado lo que ha visto en el interior de la caja?*
- *¿Quién se ha sentido decepcionado después de mirar la caja y ver lo que había en su interior? ¿Por qué?*
- *¿Qué os esperabais encontrar en el interior de la caja?*

2. Definiciones y Conceptos Clave (20 minutos):

- Hablar sobre factores externos e internos que pueden afectar la autoestima.
- Tipos de autocuidado. (Físico, emocional, mental y social)

3. Reto elaborar un plan de autocuidado:

Pide al alumnado que realice por grupo una lista de planes de autocuidado que sean innegociables durante una semana (que sí o sí tengas que hacer alguno de ellos al día) que te hagan conectar con tu interior, con el presente y con aquello que te haga sentirte cuidada.

Es importante ayudar a establecer metas realistas y específicas para su autocuidado. Estas metas podrían incluir, por ejemplo, dedicar 30 minutos al día a una actividad relajante o hacer ejercicio varias veces a la semana.

Este plan de actividades se pasará a limpio y se distribuirá entre el alumnado del centro para que puedan ponerlo en práctica durante su semana.

Materiales:

- Material de escritura: Folios, bolígrafos, rotuladores, cartulinas, papel continuo.
- Material dinámica espejo: Caja y espejo.

Sesión 4: Gestión emocional

Descripción:

En esta sesión tiene como objetivo proporcionar a los participantes herramientas prácticas para la gestión de emociones, fomentando un mayor autoconocimiento y habilidades para enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

Objetivos del taller:

- Comprender la importancia de la gestión de emociones.
- Identificar y reconocer diferentes emociones.
- Desarrollar estrategias prácticas para manejar emociones de manera saludable.
- Promover un ambiente de apertura y apoyo para la expresión emocional.

1. Introducción:

- Presentación y bienvenida.
- Diario de Gratitud: Fomentar la práctica diaria de escribir tres cosas por las que están agradecidos. Esto puede ayudar a cambiar el enfoque hacia lo positivo

2. Definición y Reconocimiento de Emociones:

- ¿Qué es una emoción y que es un sentimiento? ¿Cuándo una emoción es desadaptativa?
- Explicar el ciclo emocional y cómo las emociones impactan el pensamiento y el comportamiento.

3. Juego de las emociones (ANEXO I)

Se mezclan todas las cartas y se reparten entre los jugadores. Cada jugador tiene sus tarjetas colocadas en un montón y tiene que sacar una. Si contesta bien, se suman los puntos que correspondan según la tarjeta que haya tocado y se pasa el turno al siguiente jugador.

Sesión 4: Gestión emocional

Significado de los colores:

- Verde: Erróneamente se cree que hay emociones positivas y negativas. La verdad es que todas son necesarias para la supervivencia. Ante una tarjeta verde el jugador tendrá que poner un ejemplo de cuándo una emoción puede ayudarnos y otro de cuando no.
- Rosa: Cuando se saque una tarjeta rosa, el jugador deberá tararear una canción acorde a la emoción de las tarjetas.
- Azul: Cuando se saque una tarjeta azul, el jugador deberá dibujar la emoción que le ha tocado y el resto de jugadores deberán adivinar de cuál se trata.
- Naranja: Solo a través de gestos el jugador que coja una tarjeta naranja tendrá que representar la emoción que esté escrita. ¡¡No se puede hablar, vocalizar ni emitir sonidos!!

Ganará el jugador o equipo que más puntos tenga.

Otras formas de juego:

- Se puede jugar por equipos para fomentar el trabajo en grupo.
- Jugar sin puntos
- El juego se puede adaptar a diferentes edades y en función del nivel de comprensión del jugador. Para ello se pueden eliminar emociones más complejas.

Enlace al juego:



Materiales:

- Anexo 1. Juego de las emociones.
- Material de escritura: Bolígrafos, rotuladores, folios, papel continuo.
- Material de clase: Pizarra.

Sesión 5: Autoconcepto.

Descripción:

En esta sesión analizaremos los personajes internos que tenemos entendiéndolos como facetas propias, adaptativas, que permiten existir en y con el entorno, recibir amor, afecto, reconocimiento, etc.

Objetivo:

- Analizar los personajes internos que todos tenemos.

1. Introducción

Bienvenida y presentación del objetivo del taller.

2. Píldora “Ser yo”

Escucha la cápsula **Ser yo (8’00)**

Creadoras: Grupo Atención a Personas en Situación de Dependencia. En este podcast, Marina, Laura y Noelia explican lo que son las máscaras, los personajes internos y la esencia del ser, el fueguito que queda debajo de todas estas capas.

Pide al alumnado que dibuje su propia “cebollita” como dice Marina en el podcast. Os invitamos a coger un folio grande y a pintar vuestra propia estrella, a vuestra manera, con vuestras formas y colores.

Una vez hecho el dibujo, pide que vayan anotando las máscaras que muestran al mundo y los personajes internos que esconden, pero que saben que están presentes, poniendo especial atención en quién son, detrás de todo eso. Y en el centro, pide que anoten sus cualidades más genuinas y esenciales

2. Cápsula “ Tras el espejo”

Escucha la cápsula **Tras el espejo (2’39)**

Creadoras: Grupo Atención a Personas en Situación de Dependencia. Ella va a salir y se prepara para ello. Pero por dentro, dos voces le impiden sentirse libre. Una le exige, otra le juzga. Hasta que ella decida.

Sesión 5: Autoconcepto.

Pide al alumnado que observe la “cebollita” que dibujaron en el ejercicio anterior y elijan una de las máscaras o uno de los personajes internos. Os proponemos escoger el que más os viene a molestar, el que mayor daño os genera.

Una vez elegido, pueden elegir dibujar o generar su retrato a través de un collage.

Materiales:

- Material de escritura: Cartulinas, bolígrafos, rotuladores, folios, etc.
- Material para creación de collage: Pegamento, cinta adhesiva, recortes de revistas, periódicos, etc.

Acceso a cápsula “Ser yo”:



Acceso a cápsula “Tras el espejo”:



Sesión 6: Habilidades Sociales y gestión emocional

Descripción:

Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos que están en nuestros pensamientos, emociones y conductas que nos posibilitan comunicarnos con los demás, mantener relaciones gratificantes y sentirnos bien.

En esta sesión se trabajará la asertividad, una parte fundamental de las habilidades sociales, que pretende ayudarnos a ser nosotros mismos y a mejorar la comunicación interpersonal.

Objetivo:

El objetivo es aprender a defender los derechos propios y la opinión personal sin someterse a la voluntad de los demás. Esta tarea, se va a realizar a través del role-playing.

Introducción

- Bienvenida y presentación del objetivo del taller.
- ¿Qué son? Estilos de comunicación. Comunicación asertiva, comunicación inhibida, comunicación agresiva.
- Exigencias, catastrofismo y minimización.
- Técnicas de comunicación.

Reconociendo los estilos de comunicación.

Se invita a los alumnos a agruparse en un espacio que simule la barca (con las sillas muy juntas, sobre las mesas, sentados en el suelo, etc.)

Contamos la historia:

“Érase una vez, un grupo muy grande de personas que mantenían muy buena relación. Cuando se acercaba el fin de semana, una persona del grupo propuso ir a un festival de música donde cantaba la cantante favorita de la mayoría, pero no había entradas para todas las personas. Es por ello que había que decidir qué personas podrían ir al concierto y que personas no.”

Sesión 6: Habilidades Sociales y gestión emocional

Entregamos las tarjetas con los roles que describen los distintos estilos de comunicación (Anexo V). Puedes elegir de manera funcional a quién le entregas determinado papel.

Dejamos que interactúen entre ellos durante unos 5 minutos o hasta que la situación se resuelva. Reflexionamos sobre lo ocurrido:

¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué ha pasado? ¿Identificáis el estilo de cada uno?, ¿Esta es tu manera de actuar cuando hay un conflicto? ¿Cómo es?, etc.

Acceso al anexo:



Rollplay por las habilidades sociales.

Escribid de manera anónima tarjetas con situaciones que a todos nos costaría reaccionar. Por ejemplo, decides hablar con una amiga sobre tus emociones acerca de cómo se está comportando estas semanas y responde de forma agresiva. Si lo prefieres, tienes un descargable con diversas situaciones.

Haz un sorteo con las tarjetas creadas y reparte 3-4 situaciones por grupo.

Pide a cada grupo que elija una o varias situaciones y que las escenifiquen para la clase. Tras la actuación, la clase deberá identificar qué acciones hubieran cambiado el curso de la historia si se hubiera respondido de forma asertiva.

Sesión 6: Habilidades Sociales y gestión emocional

Derechos asertivos y cierre.

Reparte por grupo el Anexo IV sobre los derechos asertivos y pide que reflexionen conjuntamente sobre las siguientes preguntas:

Preguntas para la reflexión:

¿Alguna vez te has sentido mal por alguno de estos derechos? ¿Por qué? ¿Crees que estos derechos se ven vulnerados en nuestro día a día? ¿Cuál consideras que es el más importante?

Acceso a Anexo IV:



Materiales:

- Anexo V.
- Material de escritura: Cartulinas, bolígrafos, rotuladores, folios, etc.

Sesión 7: Resiliencia.

Descripción:

En esta sesión fomentaremos que el alumnado reconozca la propia fortaleza y recursos para tratar con situaciones difíciles.

Objetivos del taller:

1. Identificar los recursos internos y externos que contribuyen a la resiliencia personal.
2. Promover la autoeficacia: Ayudar a construir una imagen positiva y confiar en sus habilidades para enfrentar desafíos.

Introducción teórica

- Introducción del concepto de resiliencia.
- Reparte a alumnado una tarjeta por persona de el anexo VI “Las llaves de la resiliencia”
- Pide que reflexionen acerca de su tarjeta y que comenten un ejemplo.

1. Llave dar sentido a la vida. Entrenamiento para expresar tus propios objetivos y metas.

Actividad 1:

1. Pide al alumnado que haga una lista con las cosas que han hecho en la última semana. Tras ello, pide que las ordenen bajo las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más has disfrutado?
- ¿Qué es lo que menos has disfrutado?
- ¿Qué no has hecho y querías hacer?
- ¿Qué no has hecho y deberías hacer?

Ahora, deben mirar la lista y subrayar las cosas que les resultan más importantes, ¿hay algo importante que no esté en la lista? Si es que sí, deben escribirlo con mayúsculas y subrayarlo.

Sesión 7: Resiliencia.

Actividad 2: Personas que inspiran

1. Pide al alumnado que piense en las personas que admiran. Escribiendo sus nombres y los que les gusta de cada una de ellas.
2. Seguidamente, deben subrayar las cosas en las que les gustaría parecerse.
3. Ahora, deben escribir sus propias cualidades

Actividad 3: Mi vida deseada.

1. Pide al alumnado que imagine su futuro ideal.

Posibles preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo sería tu vida?
- ¿Dónde estarías?
- ¿Con quién?
- ¿Qué estarías haciendo?
- ¿Qué no te faltaría?
- ¿Qué quitarías?

Mirad las palabras que han subrayado.

Coge un papel bonito o una cartulina y pide que escriban en limpio las 3 cosas que más les importan y las 3 que quieren conseguir. Y en la parte de atrás 3 cosas que no quieren que pasen. Por último, invita al alumnado a colgarlo en algún lugar de su habitación.

3. Actividad el Árbol.

El coordinador o la coordinadora solicitará a los miembros del grupo que dibujen en una hoja grande un árbol con raíces, ramas, hojas y sus frutos, cada uno de estos elementos están relacionados y deberán representando lo siguiente;

En las raíces deberán escribir las cualidades positivas que creen poseer, en las ramas deberán especificar las acciones que suelen poner en práctica en relación a las cualidades, y por último los frutos representarán el resultado positivo que creen conseguir.

Sesión 7: Resiliencia.

Un ejemplo podría ser: escucho a las personas (raíz), suelo llamar o visitar a mis amigos y amigas para hablar (rama), mis amigos y amigas están de mejor ánimo cuando terminamos de hablar (fruto)

¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio? ¿Les resultó fácil o difícil detectar sus virtudes? ¿Qué fue lo más fácil o difícil de detectar, las raíces o las ramas? ¿Qué sintieron cuándo descubrieron los frutos que logran con sus acciones?

4. Ejercicio Práctico

Elaborar entre toda la clase una lista que contenga pequeñas soluciones para grandes problemas del día a día.

Podéis seguir las siguientes instrucciones:

1. En una parte de la cartulina, escribid una posible preocupación, a su lado, imaginad una pequeña solución que sea realista. Por ejemplo: Estar nervioso / Escuchar música relajante o escribir en vuestro diario.
2. Podéis acompañar los textos con ilustraciones.
3. Podéis escribir también frases de libros, películas o de canciones que pensáis que os pueda ayudar a leerlas en aquellos momentos que lo necesitéis.
7. Pasad la cartulina a limpio, puede ser con material online o en papel y colgarlo en un lugar visible del centro para que lo puedan consultar el resto de alumnado.

Materiales:

- Cartulinas, bolígrafos, rotuladores, folios, etc.
- Anexo VI.

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



FARMAMUNDI
**LA SALUD
ESTÁ EN
TU MANO**

