

TALLER:

“Lo que me pasa, cuenta: Entender y cuidar mi salud mental”

INTRODUCCIÓN

La salud mental es un aspecto esencial del ser humano, crucial para una vida plena, digna, con significado y propositiva. La adolescencia es una etapa crucial, de tránsito de la infancia a la vida adulta, donde acontecen diferentes situaciones, tanto internas como externas, que pueden poner en riesgos su salud mental. Es importante, pues, conocer y detectar si una persona se encuentra en situación de salud o de no salud mental, así como identificar los factores de protección y de riesgo en la adolescencia y así promocionar su salud mental.

OBJETIVOS

- Conocer qué es salud mental y qué es trastorno de salud mental
- Conocer el rango de situaciones entre la salud mental y el trastorno mental
- Conocer tipos de trastornos de salud mental en la adolescencia
- Identificar cada participante en qué lugar de ese rango de salud/no salud mental se encuentra él o ella misma o algún o alguna de sus iguales.
- Identificar, si procede, las situaciones que le hacen estar en riesgo de no salud mental.
- Conocer estrategias de prevención del trastorno de salud mental y de promoción de la salud mental
- Conocer dónde atender una situación de no salud mental y cómo acceder.
- Reforzar la actitud empática hacia las personas en situación de no salud mental, tanto si la sufre uno mismo como si la sufre otra persona.
- Reducir los posibles estigmas vinculados a los trastornos de salud mental.
- Detectar cómo puede cada uno o una para promover la salud mental o ayudar en una situación de no salud mental, individual y colectivamente

CONTENIDOS

- La salud mental es comunitaria, no solo individual
- ¿Qué es salud mental y qué es trastorno de salud mental?
- Continuo salud mental-salud mental en riesgo-sufrimiento psíquico intenso-trastorno de salud mental
- La adolescencia como etapa vital clave en la salud mental
- Factores influyentes para la protección o riesgo de la salud mental.
- Estrategias de prevención del trastorno de salud mental y promoción de la salud mental
- Mecanismos y dispositivos de atención en situaciones de no salud mental

METODOLOGÍA

- Debate en torno a contenidos
- Dinámicas de interacción entre las participantes como ejemplos de algunos temas abordados

ITINERARIO DEL TALLER

- Bienvenida y presentaciones. Información LOPD para grabaciones y firmas de consentimientos.
- Presentación del Taller: objetivos, contenidos y metodología
- Dinámicas
- **Dinámica 1: ¿Qué es y qué no es salud mental?** Dividir por grupos de tres
 - Proyección de definición de la OMS sobre qué es y qué no es salud mental. Debate

- En base a esa definición, cada alumno/a escribirá en el papel continuo que estará pegado en la pared, escribirá ejemplos concretos sobre situaciones o hechos que correspondan a cada uno de esos momentos posibles entre el continuo salud mental y no salud mental: Salud mental-riesgo de salud mental-sufrimiento psíquico-No salud mental/trastorno de salud mental
- Después se proyectará informaciones situaciones de no salud mental en la adolescencia según la OMS
- Cada alumno/a pensará y detectará si él o ella misma o alguno de sus iguales se encuentra en alguna de esas situaciones y en cuál.
- En caso de que sí haya ejemplos, de forma voluntaria y anónima escribirá en un post-it la situación detectada y lo en el papel continuo en el lugar que le corresponda (salud mental-riesgo-sufrimiento-trastorno salud mental)
- **Dinámica 2: Factores de riesgo y protección de la salud mental.** En grupo global.
 - Se suministrarán imágenes sobre factores de protección y de riesgo para la salud mental:
 - Salud mental individual: hábitos sí o no saludables (ej. Descanso, consumo de sustancias, abuso de tecnología, relaciones sociales, patrón de gestión emocional, patrón de percepción y pensamiento sobre el entorno, realización de actividades significativas y propositivas.)
 - Salud mental comunitaria (Contextos):
 - Familia: economía, cultura, valores, creencias, expectativas/exigencias, modelo de crianza...
 - Grupo de iguales: tipo de ocio, estilos relacionales, valores, expectativas, hábitos...
 - Escolar: educación de calidad, metodología educativa, expectativas/exigencias...
 - Social y Cultural: oportunidades que ofrece la comunidad, acceso a recursos, valores culturales, expectativas...
 - Con cada imagen se debatirá sobre si es un factor de riesgo o de protección.
- **Dinámica 3: Atención a la salud mental.** En grupo global.
 - Se informará sobre los diferentes tipos de centros existentes y cómo acceder a ellos. Juego de pistas.
- **Dinámica 4: Conclusiones y Cierre.** En grupo global.
 - La salud mental es comunitaria, es cuestión de todos y todas
 - Cualquier persona puede encontrarse en algún riesgo de no salud mental
 - Importancia de la comprensión y cuidado hacia los otros y hacia uno y una misma.
- Cierre, agradecimientos y despedida. ¿Administración de cuestionario de evaluación del taller?

DURACIÓN:

1,5 horas

FECHA, HORARIOS, LUGAR Y GRUPO

17 de noviembre de 2023 de 10:30 a 12:00. Aula C-03. Hasta 25 alumnos/as 1º Bachillerato.

25 de noviembre de 2023 de 12:00 a 13:30. Aula C-07. Hasta 25 alumnos/as de 4º ESO (CC Sociales)

DOCENTE

Montserrat Rincón Aguilera. Responsable del Departamento de Orientación y Tutoría. Profesora Titular del Grado de Terapia Ocupacional, del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle (CSEULS). Universidad Autónoma de Madrid.