

Escuelas Conscientes

Manual para la ejecución del proyecto





Kofinanziert von der
Europäischen Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Con el amable apoyo de



Agradecemos a la comunidad escolar:
directiva, docentes y estudiantes
del Instituto Salesians de Sant Vicenç del Horts,
Barcelona, España

Manual de Escuelas Conscientes

1. Definición de necesidades y elaboración del manual.....	4
2. La importancia y promoción del mindfulness en el personal escolar	5
3. Materiales didácticos: contenido e implementación.....	7
3.1 Prólogo / Introducción.....	8
3.2 Direcciones de contacto útiles.....	11
3.3 Lección “Salud mental y enfermedad mental: ¡Encuentra la diferencia!”	15
3.4 Glosario.....	24
4. Instalación de una cultura escolar consciente a largo plazo.....	34
5. Trabajo en red y cooperación en el área social.....	36
6. Trabajo con familias.....	37
7. Posibles efectos y perspectivas.....	38

1. Definición de necesidades y elaboración del manual

Este manual es el resultado de un proyecto ERASMUS+, que se implementó en una cooperación entre instituciones de la República Federal de Alemania, España e Islandia con el apoyo de Our Time Foundation (Londres).

El punto de partida fue la idea de que la promoción de la salud mental de los escolares a través de cursos psicoeducativos debía ser una tarea central de las escuelas además de la pura transferencia de conocimientos.

Los alumnos con estrés psicológico y familiar, especialmente en el caso de enfermedad mental de los padres, se encuentran en desventaja en sus oportunidades educativas, experimentan bajas en el rendimiento escolar con mayor frecuencia y se ven cada vez más afectados por el abandono escolar y la exclusión social. Para empeorar las cosas, existe la carga de los tabúes y la estigmatización, por lo que este importante tema se pasa por alto en su mayoría en el contexto escolar. En este sentido, el plan del proyecto estuvo dirigido a los docentes y a la escuela en su conjunto para contrarrestar estos riesgos.

Los alumnos con riesgos especiales de desarrollo psicosocial deben ser apoyados por medio de una calificación para maestros, pero al mismo tiempo la escuela debe desarrollar una cultura escolar consciente de la que todos los alumnos deben beneficiarse.

El proyecto se implementó inicialmente en escuelas hotspot en Berlín, Barcelona y Reykjavik en cooperación con una escuela cada una e incluye:

- ⇒ La cualificación para profesores, que les permite ofrecer clases sobre el tema de la salud mental y actuar como personas de confianza para los alumnos especialmente vulnerables
- ⇒ El desarrollo de materiales didácticos iniciales para diferentes grados sobre el tema de la salud / enfermedad mental basados en materiales existentes (especialmente del programa "Who Cares?!" desarrollado en Londres)
- ⇒ Un programa adicional para establecer una cultura escolar de relaciones estables y seguras y que promueva la atención plena (mindfulness), por ejemplo, en forma de grupos de trabajo voluntarios y la instalación de los correspondientes funcionarios en la escuela
- ⇒ El trabajo en red con los servicios locales existentes

Los grupos destinatarios directos son los profesores y otros empleados de la escuela, que están en condiciones de establecer ofertas correspondientes a largo plazo para todos los alumnos y actuar como multiplicadores dentro del sistema escolar.

Todos los estudiantes se benefician de estas ofertas, pero especialmente aquellos de familias multiproblemáticas con enfermedad mental propia y/o de sus padres. Estos niños tienen un riesgo entre tres y siete veces mayor de desarrollar ellos mismos los trastornos correspondientes. Los investigadores suponen que alrededor de 3,8 millones de niños tienen uno de los padres afectado por una enfermedad mental en el transcurso de un año, entre ellos alrededor de dos millones van a la escuela. De dos a cinco niños y jóvenes por clase escolar tienen un padre o madre que padece un trastorno de ansiedad, depresión u otra enfermedad mental. En cada clase, hay alrededor de dos estudiantes en un "rol de cuidador joven" que cuidan a familiares que padecen enfermedades crónicas o que necesitan atención, a menudo a expensas de sus propias necesidades de desarrollo. Además, alrededor del 20 % de los niños y adolescentes se consideran mentalmente estresados, y alrededor del 10 % cumple los criterios de un trastorno mental (ver Schulte-Körne, 2018).

Esto significa que los docentes se enfrentan a desafíos en la vida escolar cotidiana que a menudo van acompañados de exigencias excesivas.

Los niños afectados a menudo son pasados por alto en la vida escolar diaria o a menudo reciben sanciones adicionales (por ejemplo, en el caso de llegar tarde en la mañana o hacer la tarea). Las experiencias del proyecto "Who Cares?!", que ya está establecido en Gran Bretaña, muestran que el apoyo funciona particularmente bien si la familia respectiva también puede ser incluida en las ofertas y que los efectos del programa en términos de reducción del estrés tienen un efecto positivo en la vida familiar del niño (cf. Friar, 2021; Streeting 2021).

Con base en estas consideraciones, el proyecto "Escuelas Conscientes" fue concebido e implementado entre marzo y diciembre de 2022.

2. La importancia y promoción del mindfulness en el personal escolar

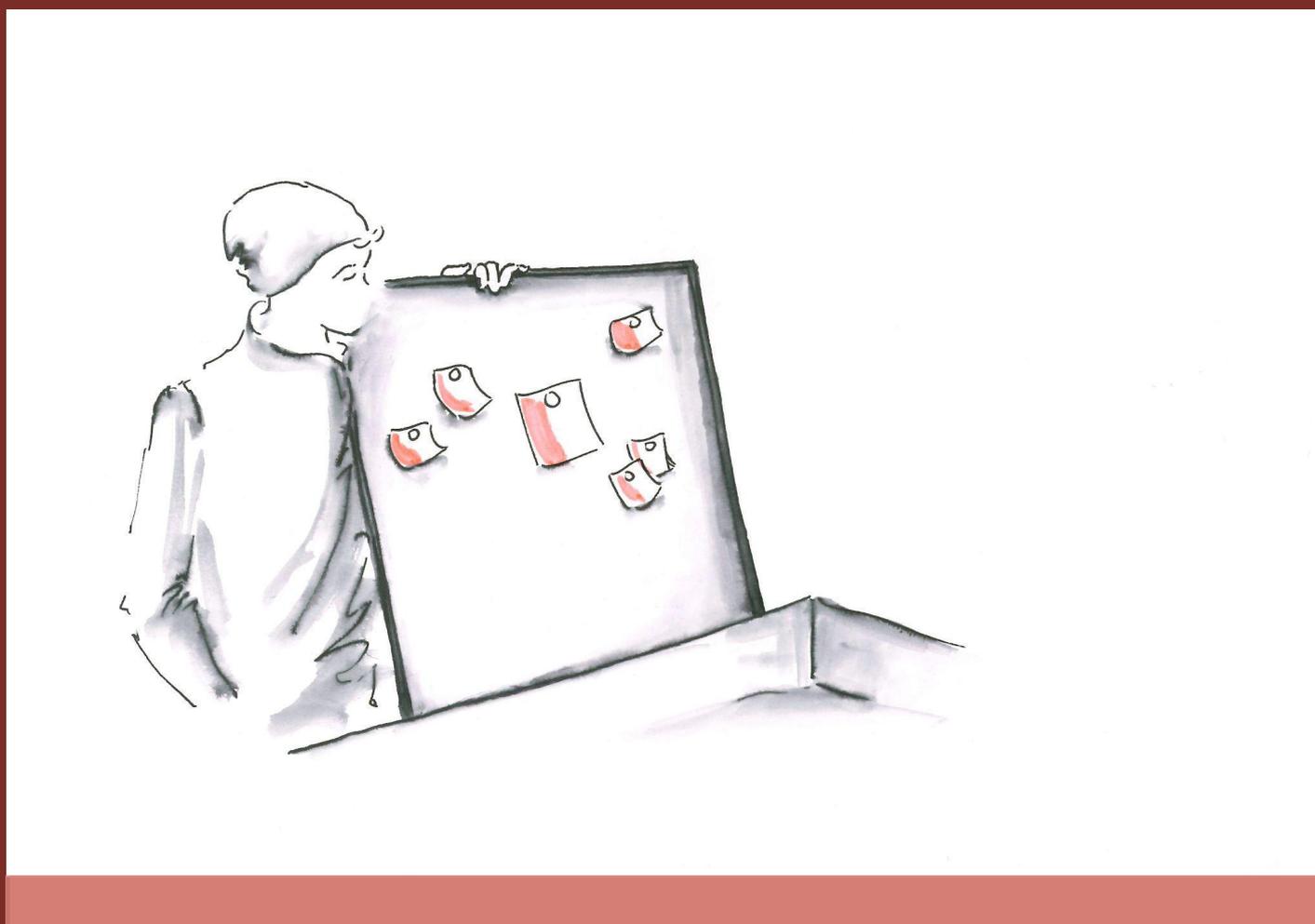
La implicación de todo el personal del colegio en el proyecto es de gran importancia. Para implementar el proyecto, primero se requiere el apoyo de la dirección de la escuela; sin embargo, la implementación exitosa sólo puede garantizarse si existe un amplio apoyo y aceptación del proyecto en todos los niveles. Por esta razón, un evento ideal de cuatro horas con todo el personal (incluidos maestros, personal pedagógico, cuidadores, etc.) constituye el comienzo, durante el cual se lleva a cabo la sensibilización de todo el personal. Además de una parte de lectura, animaciones y debates en pequeños grupos y en la sesión plenaria final son el foco de este evento. A esto le sigue la formación de un "equipo central" que coordina

la implementación posterior del proyecto en la escuela y actúa como persona de contacto tanto externa como dentro de la escuela.

El uso de este formato de entrada para todo el personal no solo aumenta el efecto de aprendizaje y la empatía, sino también el espíritu de equipo y puede ayudar a crear un clima en la escuela que reduzca los prejuicios, los miedos y los tabúes y contrarreste la estigmatización. Con esta atmósfera y el conocimiento especializado como base, se pueden establecer o expandir más redes y también transferirlas a ofertas socioeducativas específicas para grupos objetivo.

El siguiente mensaje es importante: los profesores no necesitan ninguna formación terapéutica y no deben asumir ninguna función terapéutica adicional. Más bien, se trata de un clima de aceptación, apertura y apoyo mutuo, sobre el cual los otros componentes del proyecto pueden construir y sobre la base del cual se vuelven efectivos. No tiene que desarrollar ofertas adicionales usted mismo, sino que puede aprovechar la experiencia existente y sus desarrollos posteriores dentro del marco del proyecto. De esta forma, se cubre la necesidad de medidas de apoyo adicionales y la cualificación psicopedagógica de los docentes, al tiempo que se contrarresta la sobrecarga.

Materiales didácticos: contenido e implementación



3. Materiales didácticos: contenido e implementación

3.1 Prólogo / Introducción

Entendiendo la salud mental y la enfermedad mental

Material de secundaria, cursos 1-4 ESO

Introducción

La Guía para maestros de OurTime lo ayudará a explorar el tema de las enfermedades mentales con los grados 1-4 ESO. Lo que hace que esta guía sea única es su enfoque específico en la comprensión de las enfermedades mentales y el apoyo a los jóvenes que tienen un padre con una enfermedad mental.

Este curso ayuda a los estudiantes a:

- ⇒ ... comprender la diferencia entre salud mental y enfermedad mental y aclarar cualquier malentendido relacionado con esto.
- ⇒ ... comprender y apoyar a los compañeros que tienen padres o tutores legales con una enfermedad mental.

La lección está diseñada para durar aproximadamente una hora, con la opción de extenderla o dividirla en sesiones más cortas para acomodar horarios ocupados. La lección puede ayudar a promover las prioridades y metas generales de la escuela, como la salud y el bienestar. Si bien el enfoque temático se centra en las enfermedades mentales en adultos, se recomienda que el contexto de esta unidad de aprendizaje también aborde la forma en que los estudiantes lidian con su propia salud mental.

Esta es la primera lección de un curso. Our Time puede proporcionar otros materiales para profundizar y desarrollar la comprensión de sus estudiantes sobre temas relacionados, como el estigma, la intimidación y la protección de su salud mental y bienestar.

Uso de la guía

Estos íconos y cuadros de indicaciones brindan instrucciones e ideas para actividades adicionales, y los verá a lo largo del curso.

¡Debate en clase!

⇒ Haga oír la voz de sus alumnos, permítales compartir sus pensamientos y bríndeles oportunidades para acompañar el aprendizaje.

¡Video!

⇒ Indica el uso de video fuente para ilustrar un punto.

¡UNA NOTICIA!

⇒ Enfoques únicos para apoyar la entrega del contenido del curso.

¡Expande y desafía! (opcional)

⇒ Expande las habilidades de tus alumnos.

¡Dale impulso! (opcional)

⇒ Enfoques interactivos para que sus estudiantes se muevan y participen.

Alternativa

⇒ Estos campos sugieren actividades alternativas y explicaciones para usar a su discreción.

Consejos y trucos

1. Algunos de los temas pueden ser difíciles de discutir para los estudiantes. Un rápido "chequeo" dirigido al grupo al comienzo de cada sesión (por ejemplo, "¿Cómo te sientes hoy?") puede ser una buena manera de evaluar el estado de ánimo en la clase y el ambiente relajado que se debe lograr.
2. Establecer reglas básicas de respeto mutuo ayuda a crear un espacio positivo y seguro:
 1. Escuchar los pensamientos y opiniones de los demás sin interrumpir.
 2. Tenga la mente abierta y no juzgue las opiniones de los demás.
 3. Sea sensible a las circunstancias y experiencias personales de los demás.
3. La opción de hacer preguntas o abordar problemas de forma anónima puede ayudar a los estudiantes a abrirse más. ¿Quizás le gustaría pedirles a todos que dejen una nota al final de la sesión con preguntas, comentarios, retroalimentación o ideas?

4. Ha resultado útil informar a los padres que el tema del estrés mental se tratará y discutirá en clase. Asignar ejercicios de esta guía como tarea es una excelente manera de hacer que las cosas sean manejables y, al mismo tiempo, les brinda a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre los temas tratados por su cuenta, o tal vez reflexionar sobre ellos con miembros de la familia.
5. Algunos estudiantes pueden tener conceptos erróneos sobre las enfermedades mentales. Estos malentendidos deben abordarse con calma y sin juzgar. Es importante enfatizar que no hay preguntas correctas o incorrectas para crear un clima abierto y apreciativo en el que los estudiantes se sientan empoderados para expresar sus opiniones.
6. No se espera que dirija la clase como profesional de la salud mental, sino como facilitador del autodescubrimiento y la discusión. Si no sabe la respuesta a la pregunta de un alumno, explíquelo que la recogerá y la responderá en la próxima sesión. Esto es perfectamente aceptable y garantiza que pueda responder con precisión y confianza.
7. Si usted u otro maestro está enseñando a un estudiante con necesidades especiales, puede adaptar las tareas según sea necesario.
8. La sección "Reflexiones" al final de la sesión ofrece a sus alumnos la oportunidad de consolidar y reflexionar sobre su aprendizaje anterior. Esto puede tomar la forma de entradas escritas en un "diario de aprendizaje" para reflexionar sobre los propios procesos de aprendizaje de los alumnos. para seguir monitoreando y siguiendo.

Protección de los estudiantes

Los estudiantes deben tener derecho a retirarse de una actividad si les causa algún tipo de estrés. Recomendamos que dos adultos estén presentes durante las lecciones para que cualquier preocupación e inquietud se puedan abordar con cuidado.

Todas las inquietudes y divulgaciones de seguridad deben derivarse al trabajo social de la escuela lo antes posible.

Algunos de sus estudiantes pueden ser cuidadores jóvenes previamente "desconocidos" o tener un padre con una enfermedad mental. Las narrativas utilizadas en el curso están destinadas a transmitir la distancia adecuada. Las declaraciones generales (como "Si alguien encuentra algo algo problemático en la sesión de hoy, hágamelo saber y podemos hablar al respecto, también puede poner una nota en el cuadro de preguntas") ayudarán a estos estudiantes a sentirse más seguros en la sala.

Direcciones de contacto útiles



3.2 Direcciones de contacto útiles

Contactos de apoyo para docentes

Entidad	Contacto
<p>El espacio Konsulta'm i Consulta Jove es un servicio de apoyo psicológico dirigido a adolescentes y jóvenes para detectar y atender de manera preventiva el sufrimiento psicológico y los problemas de salud mental de la juventud (Barcelona). El espacio también ofrece asesoramiento a profesionales que trabajan con grupos de adolescentes o jóvenes.</p>	<p>https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatalu/es/canal/konsultam</p>
<p>Información sobre los talleres Kidstime en España, cuyo objetivo es favorecer actitudes resilientes (protectoras) en hijos e hijas de adultos con trastorno mental</p>	<p>www.kidstimebarcelona.org kidstime@kidstimebarcelona.org</p>
<p>Más información sobre la labor de OurTime y recursos disponibles para escuelas (p. ej. cortometrajes) <i>(inglés)</i></p>	<p>www.ourtime.org.uk</p>
<p>Información sobre enfermedad mental parental y jóvenes cuidadores <i>(inglés)</i></p>	<p>www.copmi.net.au</p>
<p>Botón de pausa para profesionales <i>(alemán)</i></p>	<p>www.pausentaste.de/fuer-fachleute/</p>
<p>Información y materiales gratuitos sobre el tema de los jóvenes cuidadores; Guía del profesor para una escuela amiga de los jóvenes cuidadores <i>(alemán)</i></p>	<p>www.young-carer-hilfe.de</p>
<p>Información sobre salud mental y cómo hablar de ella en el aula, así como talleres <i>(alemán)</i></p>	<p>www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/</p>

Información para jóvenes, familiares y docentes sobre el tema de la depresión en los jóvenes (<i>alemán</i>)	www.fideo.de
Información y material de descarga sobre jóvenes cuidadores (<i>alemán</i>)	www.echt-unersetzlich.de/fachkraefte/

Más apoyo para estudiantes y familiares

Es importante hacer que los estudiantes y miembros de la familia sean conscientes de cómo acceder a más apoyo. Los siguientes sitios web y números de teléfono pueden ayudar:

Entidad	Contacto
<p>Teléfono de la Esperanza: Ofrece apoyo 24 de forma urgente, gratuita, anónima y especializada a situaciones de crisis emocionales</p>	<p>914590055 / 717003717 info@telefonodelaesperanza.org</p>
<p>Información sobre los talleres Kidstime en España, cuyo objetivo es favorecer actitudes resilientes (protectoras) en hijos e hijas de adultos con trastorno mental</p>	<p>www.kidstimebarcelona.org kidstime@kidstimebarcelona.org</p>
<p>El espacio Konsulta'm i Consulta Jove es un servicio de apoyo psicológico dirigido a adolescentes y jóvenes para detectar y atender de manera preventiva el sufrimiento psicológico y los problemas de salud mental de la juventud (Barcelona). El espacio también ofrece asesoramiento a profesionales que trabajan con grupos de adolescentes o jóvenes.</p>	<p>https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatalu/es/canal/konsultam</p>
<p>Aquí t'escoltem (ATE): Es un programa y un servicio de escucha y acompañamiento para jóvenes de 12 a 20 años (Barcelona). Lo que se ofrece es un espacio de ayuda y orientación específica, de escucha y atención mediante un apoyo profesional basado en la comprensión y el respeto.</p>	<p>https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem</p>
<p>Teléfono Infancia responde</p>	<p>116 111</p>
<p>Confederación Salud Mental España: Servicios gratuitos de carácter informativo y orientador sobre salud mental</p>	<p>915079248 / 672370187 informacion@consaludmental.org</p>

Lección “Salud mental y enfermedad mental – ¡Encuentra la diferencia!”



Introducción, calendario, glosario
y materiales didácticos

3.3 Lección "Salud mental y enfermedad mental - ¡Encuentra la diferencia!"

Resumen y preparación

Objetivo de aprendizaje

1. Desarrollar una comprensión de lo que son la salud mental y las enfermedades mentales y en qué se diferencian.
2. Comprender los desafíos que pueden enfrentar los jóvenes que tienen un padre con una enfermedad mental.

Resultados del aprendizaje

1. Identificar y abordar los factores que pueden afectar la salud mental.
2. Reconocer algunos de los síntomas de la enfermedad mental y el comportamiento asociado con ellos.
3. Reconocer y disipar conceptos erróneos dañinos sobre la enfermedad mental.
4. Considerar cómo se puede apoyar a los jóvenes cuidadores.

Materiales / Requisitos

Fichas y Técnica

- ⇒ Cuestionario "Anti-Prejuicios" (material A)
- ⇒ Cuestionario "Síntomas" (material B)
- ⇒ Música y requisito técnico para tocar cuatro piezas simultáneamente (opcional)

¡Video! (5 minutos)

- ⇒ "La historia de Hannah" (material C, diapositiva 16)

PowerPoint (diapositivas 1-17)

- ⇒ Anti-Prejuicio (diapositiva 3)
- ⇒ La salud mental de Jas (diapositiva 4)
- ⇒ ¡Dale impulso! (diapositiva 5)
- ⇒ Enfermedades mentales (diapositiva 6)
- ⇒ La madre de Jas está durmiendo (diapositiva 7)
- ⇒ Cita de la mamá de Jas (diapositiva 8)
- ⇒ Actividades de ampliación (diapositivas 9 y 10)
- ⇒ Diapositivas de síntomas (diapositivas 11-15)
- ⇒ La historia de Hannah (diapositiva 16)
- ⇒ Apoyo (diapositiva 17)

Calendario

1. Introducción (5 minutos)

Debido a que la enfermedad mental puede ser un tema delicado, es importante crear una atmósfera de seguridad, apoyo y respeto mutuo. A su propia discreción, puede ser útil elaborar las siguientes reglas básicas con el grupo:

1. Escucha los pensamientos y opiniones de los demás sin interrumpir.
2. Sea de mente abierta y no juzgue.
3. Sea sensible a las circunstancias y experiencias personales.

Explique a los estudiantes que en estas sesiones aprenderán sobre la salud mental y las enfermedades mentales.

2. Cuestionario "Anti-Prejuicios" (5 minutos)

Use la diapositiva contra los prejuicios (**diapositiva 3**) y entregue el **cuestionario "Anti-Prejuicios" (material A)** a todos los estudiantes.

Presente el ejercicio explicando que no es una prueba calificada. Es sólo una forma de averiguar lo que ya saben.

- ⇒ Si un alumno no está seguro de si una afirmación es verdadera o falsa, o se siente incómodo al adivinar, puede responder "no estoy seguro".
- ⇒ No dar a los estudiantes las respuestas al final del cuestionario. En su lugar, explique que pueden desarrollar una mejor comprensión de la salud mental y las enfermedades mentales en la lección y volver a realizar el cuestionario al final.

¡UNA NOTICIA! Esta evaluación básica se puede ajustar para adaptarse a diferentes habilidades y necesidades. Puede colocar letreros de "verdadero", "falso" y "no estoy seguro" en el aula para que los estudiantes puedan sentarse o pararse junto al letrero que mejor refleje sus puntos de vista.

Si surgen malentendidos o creencias preocupantes a partir de este ejercicio, debe discutirlos directamente con los estudiantes.

3. Salud mental (5 minutos)

Muestre la **diapositiva de salud mental de Jas (diapositiva 4)**.

¡Debate en clase!

¿Qué crees que influye en nuestros pensamientos y sentimientos? ¿Qué piensas?: ¿Por qué la gente puede estar feliz un día y triste al día siguiente, incluso si no les ha pasado nada grave?

Explique que Jas estaba feliz ayer, pero hoy se siente estresado e infeliz. Pregunte a la clase cuáles podrían ser las razones de esto.

Explique cómo este tipo de cambio de humor es una parte natural de nuestra salud mental y no significa que Jas tenga una enfermedad mental.

¡Dale impulso! (locura 5)

Pida a los alumnos que vayan en grupos e improvisen rápidamente una imagen fija de lo que creen que podría estar haciendo infeliz a Jas.

- ⇒ Sentirse feliz, estresado, triste o enojado con moderación o en respuesta a algo que sucedió es saludable.
- ⇒ A veces, nuestro estado de ánimo puede verse afectado por cosas menos obvias como nuestra dieta, el sueño, el ejercicio o las hormonas. Esto también es normal y puede explicar cómo cambia nuestro estado de ánimo en días en los que no hay una causa obvia.

¡UNA NOTICIA! Para obtener una definición útil de hormonas, consulte el glosario.

4. Enfermedad mental (10 minutos)

Ir a la **diapositiva 6**.

Pregunte a los estudiantes si pueden describir la diferencia entre salud mental y enfermedad mental. Después de que respondan, explique:

Todos tenemos una salud mental que puede variar dependiendo de lo que esté pasando en nuestra vida. Un número mucho menor de personas sufre de enfermedades mentales.

Pregunte a la clase si conocen los nombres de las enfermedades mentales y pida a los voluntarios que los escriban por turnos en la pizarra o en una nota adhesiva para ponerla en la pizarra. Sugerencias que puede añadir si no están en la lista son:

- ⇒ Depresiones
- ⇒ Psicosis
- ⇒ Trastorno bipolar
- ⇒ Esquizofrenia
- ⇒ Trastorno Obsesivo Compulsivo (a veces llamado TOC)
- ⇒ Anorexia
- ⇒ Demencia

¡UNA NOTICIA! Este ejercicio trata sobre la concientización sobre las enfermedades mentales, pero no se espera que los estudiantes conozcan todas las definiciones. Puede consultar el glosario si necesita o desea dar una definición de las enfermedades enumeradas anteriormente. Si se mencionan el autismo, el TDAH o las discapacidades del aprendizaje, consulte "**neurodiversidad**" y "**discapacidades del aprendizaje**" en las páginas 25 y 26 del glosario para saber en qué se diferencian de una enfermedad mental.

Muestre la **diapositiva 7** de la **madre de Jas** durmiendo durante el día mientras Jas ordena.

Explique que la enfermedad mental puede afectar dramáticamente el estado de ánimo de una persona y su capacidad para funcionar mental, física y emocionalmente y para realizar las tareas cotidianas.

Centre la atención de los alumnos en la diapositiva y explique que Jas se siente infeliz, lo que afecta su salud mental. Su madre, que tiene una enfermedad mental, puede estar sintiendo:

- ⇒ energía baja
- ⇒ falta de motivación
- ⇒ somnolencia
- ⇒ trastornos frecuentes o inesperados durante un largo período de tiempo

Presente la cita de la madre de Jas en la **diapositiva 8**:

"Estoy preocupada por Jas y su hermana. ¿Llegarán a estar en mi condición? ¿Es hereditario? ¿Comenzarán a actuar como yo? Quiero lo mejor para mis hijos, pero no siempre es mi culpa, cómo actúo o me siento."

Explique a los estudiantes que:

- ⇒ ... es común que padres e hijos teman que una enfermedad mental se "transmite" de padres a hijos, sin embargo, los hijos que tienen un padre con una enfermedad mental no están destinados a heredar la enfermedad de sus padres.
- ⇒ ... las enfermedades mentales son difíciles de explicar y, por lo tanto, a veces es difícil para los adultos hablar de ellas con niños y jóvenes. De hecho, esto es algo que los médicos y científicos todavía tienen que aprender.

¡Dale impulso! (diapositiva 9)

Pida dos voluntarios: un oyente y un narrador. Pídale al narrador que explique la trama de una película, programa o libro al oyente. Haga que el resto de la clase hable con ambos mientras esto sucede, hable y haga preguntas constantemente para confundir y distraer a los otros dos.

Una vez que el narrador haya terminado, pregunte al oyente qué escuchó y entendió. Es probable que tenga dificultades para hacerlo.

Explique que:

- ⇒ ... cuando alguien tiene una enfermedad mental, los pensamientos, los sentimientos, las imágenes y los sonidos a veces pueden parecer confusos y es posible que les resulte difícil sobrellevar la situación. Él o ella puede sentirse abrumado y tener problemas para lidiar con ciertas situaciones.
- ⇒ ... una explicación simple es que una mente sana puede filtrar la información al discernir qué es importante y qué no. Esto suele ser muy difícil para las personas con enfermedades mentales.

¡Expande y desafía! (locura 10)

Como continuación o alternativa al ejercicio de teatro anterior, toque varias piezas musicales al mismo tiempo para la clase. Después de jugarlos durante unos veinte o treinta segundos, pídale a la clase que los identifique.

Explique que de la misma manera que cada pieza musical individual es difícil de identificar y escuchar cuando se mezclan, cuando tenemos una enfermedad mental puede ser difícil tratar y aceptar la gran cantidad de información que se procesa en el mundo que nos rodea.

5. Cuestionario "Síntomas" (10 minutos)

Explique que:

- ⇒ ... cuando hablamos de enfermedad, los síntomas generalmente se refieren a cómo nos sentimos cuando algo anda mal. Cuando describimos nuestros síntomas a los médicos, ellos usan esa información para determinar cómo deben tratarnos.
- ⇒ ... si una persona tiene una enfermedad mental, sus síntomas suelen reflejarse en su comportamiento. Por ejemplo, actúa de manera inusual, impredecible o extrema.

Pida a los estudiantes que trabajen en parejas y entregue a cada pareja el **cuestionario "Síntomas" (material B)** con las diapositivas de síntomas asociadas (**diapositivas 11-15**).

¡UNA NOTICIA! Consulte las notas de la presentación de diapositivas para obtener respuestas.

Pida a los alumnos que repasen los escenarios del cuestionario y decidan si una enfermedad mental o un problema menos grave que afecta a la salud mental podría ser responsable del comportamiento de las personas presentes.

¡Debate en clase!

¿Hubo escenarios en los que los estudiantes no estaban seguros? ¿Por qué?

Explique que:

- ⇒ ... la diferencia entre un problema mental grave y una enfermedad mental no siempre es obvia.
- ⇒ ... las enfermedades físicas y mentales no siempre se pueden separar claramente y que una enfermedad puede influir en la otra. Por ejemplo, una pierna rota puede deprimir a alguien porque es retraído. El comportamiento asociado con la depresión y la inactividad física puede conducir a enfermedades físicas.

6. Reflexión y el cuadro de preguntas (5 minutos)

En parejas, pídale a los estudiantes que expliquen la diferencia entre salud mental y enfermedad mental, ya sea verbalmente o como una breve tarea escrita.

Luego diga a los estudiantes que:

- ⇒ ... el cuadro de preguntas está disponible para todas las preguntas que desee hacer de forma anónima. Estos pueden ser respondidos en discusiones futuras.
- ⇒ ... si algo que se trató en la lección les inquietó o si tienen preguntas que les gustaría discutir individualmente, pueden hablar con usted o dejar una nota en el cuadro de preguntas.

¡UNA NOTICIA! Puede pedir a **todos** los estudiantes que publiquen preguntas, ideas y comentarios de forma anónima en la primera sesión usando pequeñas notas en el cuadro de preguntas.

7. Tener un padre con una enfermedad mental

Presente el video de "**La historia de Hannah**" (**material C**) y muéstrelo como un ejemplo del aislamiento que pueden enfrentar los hijos de padres con enfermedades mentales. Esto se incluye como **diapositiva 16** en la presentación.

Pida a los estudiantes sus reacciones a la historia. Pídale que describan las cosas que hacen de Hannah una cuidadora joven (tareas, estrés, responsabilidades, aislamiento social).

- ⇒ ¿Cómo creen los estudiantes que se podría apoyar a Hannah?

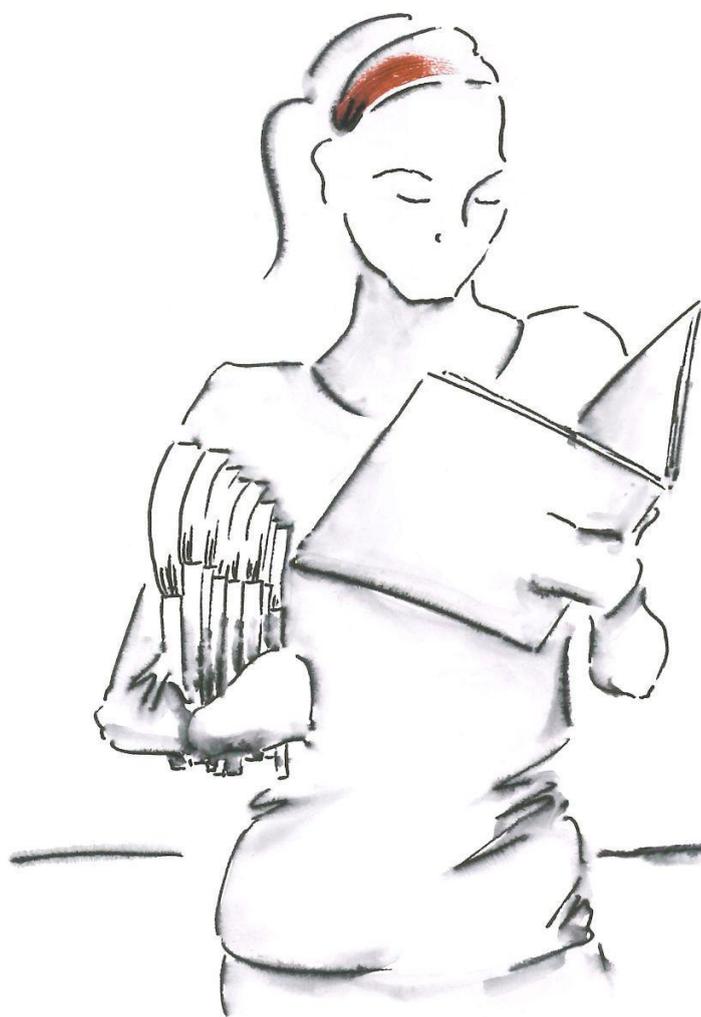
Muestre / distribuya la lista anterior de posibles fuentes de apoyo para los jóvenes (**página 14 del manual**).

8. Ejercicio contra los prejuicios (10 minutos)

Distribuya el cuestionario "**Anti-Prejuicios**" (**material A**) a los estudiantes.

Pídales a los estudiantes que den una respuesta "**verdadera**", "**falsa**" o "**no estoy seguro**" para cada declaración nuevamente, según lo que aprendieron durante la clase. Trabajo individual o en grupo.

Asegúreles a los estudiantes que si uno de ellos tiene un problema de salud mental y necesita alguien con quien hablar, se puede llamar al trabajo social de la escuela y/o a los números anteriores.



Glosario

3.4 Glosario

Este glosario se ha incluido para ayudarlo a explicar los términos a los estudiantes.

Anorexia: Un trastorno alimentario, clasificado como una enfermedad mental, que hace que las personas controlen obsesivamente su peso, por lo general, van demasiado lejos y, de hecho, comienzan a pasar hambre. Las víctimas suelen tener una visión distorsionada de su imagen corporal y piensan que tienen sobrepeso cuando en realidad tienen bajo peso.

Bipolar: El trastorno bipolar es una enfermedad mental que afecta el estado de ánimo, lo que a menudo resulta en cambios impredecibles y extremos entre la depresión, un estado de ánimo persistentemente deprimido, y la manía, en la que las personas se sienten exaltadas e hiperactivas en momentos inusuales.

Campaña: Trabajar hacia un objetivo específico, típicamente un objetivo social o político, de manera organizada y activa.

Compasión: Cuando hablamos de compasión, nos referimos específicamente al acto de ser amable, cariñoso o estar dispuesto a ayudar a otras personas. Especialmente en el contexto de la salud mental y las enfermedades mentales, el comportamiento compasivo, como las palabras de apoyo para alguien que lo necesita, puede marcar una gran diferencia.

Contagioso: Es algo, como una enfermedad o un virus, que se propaga de una persona u organismo a otro, generalmente a través del contacto directo.

Demencia: Un síndrome asociado con una disminución en la función cerebral. Esto generalmente se manifiesta en forma de deterioro de la memoria, las habilidades del lenguaje, el movimiento, la velocidad del pensamiento y la comprensión. Las personas afectadas pueden tener problemas para comprender las situaciones que les rodean, mostrar empatía o controlar sus emociones.

Depresión: Una enfermedad que afecta negativamente cómo te sientes, cómo piensas y cómo actúas. Provoca sentimientos de tristeza y/o pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas. La condición puede reducir la capacidad de una persona para funcionar en el trabajo y en el hogar.

Discapacidades de aprendizaje: Estas no son enfermedades mentales. Pueden surgir por diversos motivos durante el parto o estar relacionados con otras cosas. Por lo general, afectan la comprensión de una persona de información complicada, la capacidad de aprender y el autocuidado. Son diferentes para todos.

Empatía: La capacidad de comprender cómo se siente otra persona o la situación en la que se encuentra. Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender cómo se puede sentir una situación.

Enfermedad mental: Cuando una persona tiene una enfermedad mental, significa que no puede filtrar o controlar adecuadamente la información que recibe su cerebro. Esto puede afectar la forma en que piensa, habla y se comporta.

Esquizofrenia: A menudo descrita como un tipo de psicosis. Por lo general, se la define como una persona que lucha por distinguir sus propios pensamientos de la realidad que los rodea. Los síntomas comunes incluyen alucinaciones, delirios, pérdida de interés en las actividades diarias y un deseo de aislamiento. La condición no debe confundirse con el trastorno de identidad disociativo.

Estigma: Ocurre con una marca o rasgo que las personas en la sociedad ven con un fuerte sentido de desaprobación. No se trata de la característica en sí, sino de las atribuciones/asociaciones negativas. Por ejemplo, puede haber un estigma asociado a la enfermedad mental, lo que hace que a los afectados les resulte más difícil hablar de ello por miedo al rechazo.

Genes: Las instrucciones contenidas en nuestras células que determinan cosas como el color de los ojos y el cabello, cómo nos vemos y cómo crecemos.

Hormonas: Sustancias químicas producidas por nuestro cuerpo que controlan y regulan la actividad de nuestros órganos y células. Afectan nuestro estado de ánimo, así como la digestión, el metabolismo, el crecimiento y la reproducción.

Neurodiversidad: Cuando se abordan el autismo, el TDAH o una condición compleja similar durante estas lecciones, puede valer la pena conectarlos con la noción de neurodiversidad y enfatizar que no es una enfermedad mental o una enfermedad con una cura potencial. Enfatice en cambio que los trastornos significan que el cerebro funciona de manera diferente a otras personas y los comportamientos asociados comienzan desde el nacimiento o a una edad muy temprana. No se desarrollan durante la vida de una persona como resultado de factores ambientales.

Psicosis: Una enfermedad mental que hace que las personas afectadas vean o interpreten las cosas de manera muy diferente a quienes las rodean. Esto puede incluir ver, oír, oler o sentir cosas que no existen en forma de alucinaciones y voces imaginarias. Para la persona involucrada, las cosas extremas e increíbles pueden volverse delirantes y experimentarse como reales.

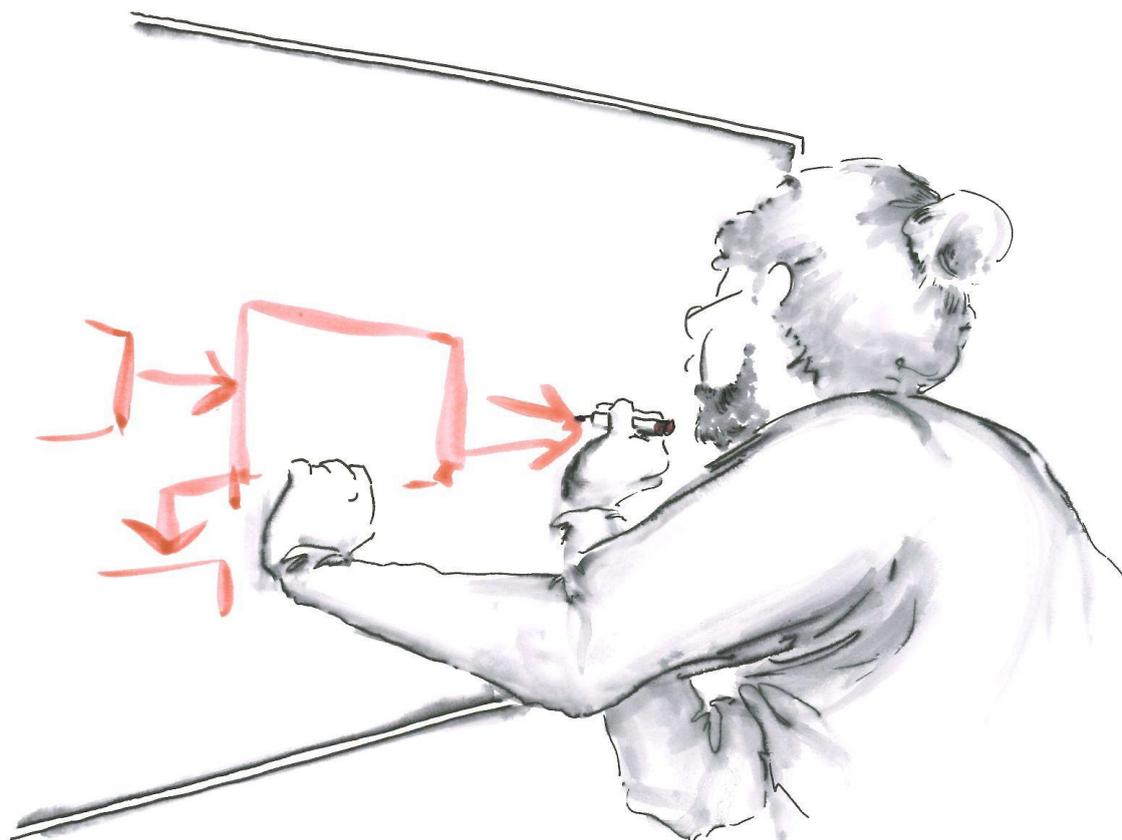
Resiliencia: La capacidad de recuperarse mental, emocional y físicamente de las dificultades y experiencias negativas.

Salud Mental: Incluye nuestro bienestar emocional, mental y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a decidir cómo lidiamos con el estrés, hablamos con otros y tomamos decisiones. La salud mental es importante en cada etapa de nuestras vidas.

Trastorno Obsesivo Compulsivo: Una enfermedad mental común en la que una persona desarrolla pensamientos obsesivos, que a su vez pueden conducir a comportamientos compulsivos. Un miedo excesivo, por ejemplo a un robo, puede hacer que comprueben que la puerta está cerrada con llave varias veces antes de salir de casa. El trastorno obsesivo-compulsivo puede desarrollarse a cualquier edad, en hombres o mujeres, pero es más común en adultos.

Cuidador joven (Young Carer): Alguien menor de 18 años que ayuda a cuidar a alguien de su familia o amigo que está física o mentalmente enfermo o discapacitado.

Materiales didácticos



Cuestionario "Anti-Prejuicios" (material A)

nombre:

clase:

edad:

Para cada una de las siguientes afirmaciones, marquen la casilla "**verdadero**" o "**falso**" según su opinión. Si no están seguros y no quieren adivinar, marquen la casilla "**no estoy seguro**".

		VERDADERO	FALSO	NO ESTOY SEGURO
1	La enfermedad mental y la salud mental son la misma cosa.			
2	Las enfermedades mentales son contagiosas.			

3	Sólo los adultos desarrollan enfermedades mentales.			
4	Las personas con enfermedades mentales están tristes todo el tiempo.			
5	Los padres con enfermedades mentales son raros.			
6	Las enfermedades mentales me dan miedo.			
7	Me gusta hablar con los demás sobre mi salud mental.			

8	Sé qué son las enfermedades mentales y por qué surgen.			
9	Confío en poder ofrecer apoyo a otro joven que esté pasando por un momento difícil.			

Cuestionario "Síntomas" (material B)

nombre(s):

Decídase para cada personaje si es probable que una enfermedad mental o un problema menos grave que afecte a la salud mental sea el responsable de su comportamiento.

Amira

El padre de Amira lleva quince días sin ir a trabajar y permanece en su habitación la mayor parte del día. Así que Amira cuida de su hermano y se ocupa de las tareas domésticas, además de la escuela. Esta semana se ha quedado dormida en clase y ha llorado varias veces.

.....

Jen

Últimamente Jen ignora a sus amigos y parece más enfadada de lo normal desde que murió su perro. Sus calificaciones en la escuela también han empeorado.

.....

Steven & su tía

Steven se queda con su tía. Normalmente es habladora y bromea mucho, pero este fin de semana está muy callada y muchas veces no reacciona cuando se le habla. De vuelta a casa, Steven oye a su madre y a su padre hablar de que su tía "no se toma sus medicamentos".

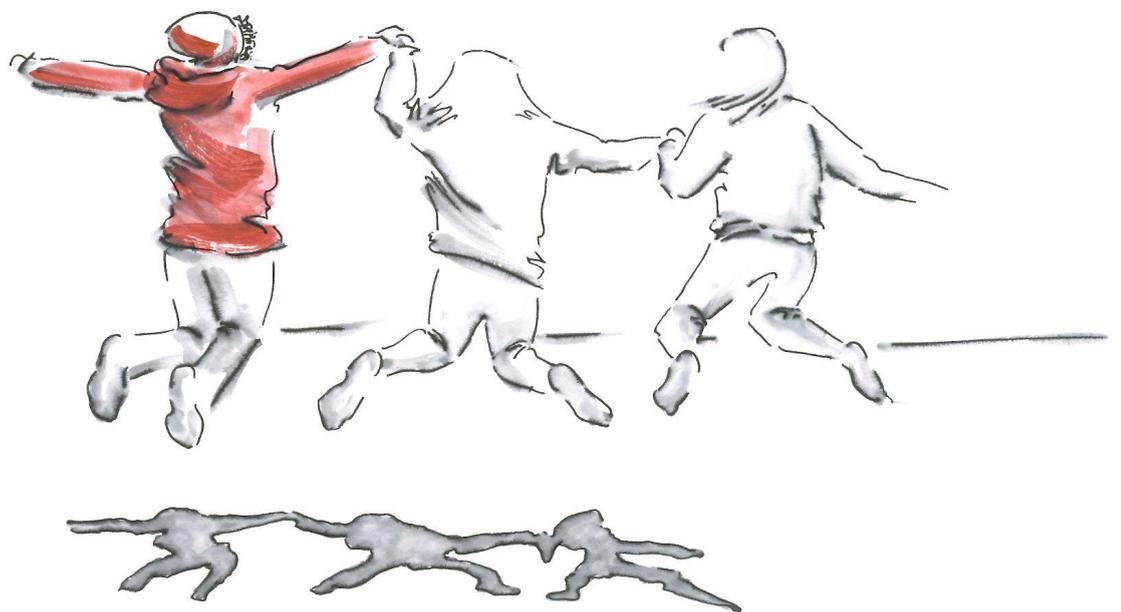
.....

Mike & su madre

Un profesor tiene que poner fin a una fuerte discusión entre Mike y otros chicos. Cuando le pide explicaciones, Mike le explica que no puede dejar de preocuparse por su madre. Últimamente ella le despierta en mitad de la noche hablando excitadamente de ideas extrañas. Pero otras veces, en comparación, parece extremadamente irritable y deprimida.

.....

Ejecución concreta del proyecto



Consejos y experiencias

4. Instalación de una cultura escolar consciente a largo plazo

Para conseguir efectos a largo plazo, dentro de la escuela son decisivos dos niveles:

1. El establecimiento de una estructura escolar interna con personas de contacto fijas, vinculantes y accesibles para los niños en situación de riesgo o con necesidades especiales.
2. El establecimiento de una oferta continua, por ejemplo en forma de un grupo de trabajo voluntario o integrando las unidades didácticas en el plan de estudios.

Las siguientes recomendaciones se derivan del proyecto "Escuelas Conscientes" en Berlín:

El equipo central puede servir de portavoz y de puente con los demás profesores o equipos de los grados anuales. El compromiso podría ser el siguiente:

- ⇒ El equipo central se reúne regularmente para compartir y desarrollar servicios para los jóvenes cuidadores
- ⇒ El equipo central participa en las reuniones de los grados anuales con los profesores responsables de las clases individuales, así como en las reuniones de las facultades (promoción de ofertas y organización de la transferencia de contenidos didácticos junto con los profesores)

Si es conveniente, el proyecto puede vincularse a una asignatura adecuada y, dado el caso, integrarse firmemente en el plan de estudios. De este modo, pasa a formar parte del plan de estudios ordinario y se integra en la vida escolar cotidiana y el aprendizaje de forma sostenible. El material didáctico proporcionado puede servir de base para ello.

- ⇒ Se recomienda que los profesores del equipo central declaren su voluntad de seguir apoyando a sus (futuros) colegas en la enseñanza de los contenidos y materiales
- ⇒ En este marco, pueden dirigirse a colegas ajenos al equipo central, consultar sobre el material didáctico y responder a preguntas

También ha resultado beneficioso contar con un socioeducador de guardia que esté disponible durante el tiempo de ejecución del proyecto para atender y apoyar a los alumnos si es necesario.

- ⇒ Crear un acceso fácil al asesoramiento de expertos por parte de los socioeducadores / trabajadores sociales de la escuela y, por tanto, a los servicios de apoyo de la escuela, especialmente para los jóvenes cuidadores
- ⇒ Una integración aún mejor del proyecto a través de una mayor vinculación con el trabajo social escolar

Además de las ofertas regulares, el equipo central puede estar disponible para reservar talleres (esta oferta existe, por ejemplo, en la escuela "Grüner Campus Malchow").

- ⇒ días de proyectos sobre el tema de la salud mental y la carga para los hijos de padres con enfermedades mentales, por clases / cursos individuales o para todos aquellos del mismo año, es decir para el grado entero, según sea necesario
- ⇒ conexión con el grupo de trabajo y con otros servicios de apoyo para los jóvenes cuidadores (acceso fácil a la ayuda socioeducativa)

El grupo de trabajo voluntario fundado en el marco del proyecto puede dirigirse no sólo a los jóvenes cuidadores, sino también a otros alumnos. Por ello, en la sede de Berlín se eligió el nombre de "héroes cotidianos". A un nivel muy básico, el grupo de trabajo sirve de plataforma para el intercambio mutuo con otros jóvenes en situaciones similares. El objetivo es que los alumnos sean activos en lugar de recibir únicamente enseñanzas de profesores y trabajadores sociales. Los objetivos concretos son, por ejemplo:

- ⇒ la creación de un clima escolar consciente
- ⇒ la difusión de perspectivas desestigmatizadoras de las enfermedades mentales
- ⇒ la promoción de la salud mental de los alumnos en general mediante materiales elaborados **por ellos** mismos

Son posibles, por ejemplo, los siguientes tipos de aplicación concreta:

- ⇒ círculos de conversación y ejercicios pedagógicos (teatrales) como base para el tratamiento concreto del tema de la salud mental

"Por estudiantes, para estudiantes": creación de contribuciones con efecto publicitario:

- ⇒ diseño de folletos y carteles educativos
- ⇒ creación de posts informativos y de asesoramiento para la publicación en las redes sociales (por ejemplo, Instagram) en los que se aborden temas como la gestión del estrés, la gestión de las preocupaciones y los miedos, la atención plena y el hecho de ser un joven cuidador
- ⇒ creación de un boletín estudiantil

Las plataformas de Internet, en particular, ofrecen la posibilidad de difundir contenidos compilados fuera de la propia escuela. Llegar a más gente también puede contribuir a la experiencia de la propia autoeficacia.

Del proyecto en España se derivan las siguientes recomendaciones:

Si es necesario, puede tener sentido realizar unidades adicionales con el equipo central y los profesores. Por ejemplo, basándose en la evaluación de los resultados del acto inaugural, se realizó una segunda unidad con el equipo central y a los profesores se preparó especialmente para las lecciones sobre el tema.

Por supuesto, los contenidos del proyecto pueden integrarse en estructuras ya existentes o en otros eventos previstos:

⇒ en España, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, se llevaron a cabo diversas actividades sobre el tema de la salud mental

Antes de que se lleve a cabo el proyecto, se puede informar a las familias sobre las clases previstas mediante una carta a los padres:

⇒ se crean oportunidades iniciales de conversación (tanto entre padres e hijos como entre familias y profesionales)

⇒ los padres se sientan integrados en el proceso

Puede organizarse una reunión informativa para los alumnos poco antes de comenzar con las lecciones. En este contexto, puede tener lugar una primera evaluación de su nivel actual de conocimientos para poder hacer una comparación una vez finalizado el proyecto, dado el caso.

⇒ para ello se pueden utilizar los materiales A y B

5. Trabajo en red y cooperación en el área social

Además de la dirección de contacto interna de la escuela y de las ofertas directas presenciales, se deberían asumir roles de guía dentro del personal docente, con ayuda de las cuales se podrá remitir a los alumnos a otras ayudas regionales. A través de estos impulsos de cooperación se integrarán en el proyecto, como grupo destinatario indirecto, instituciones de apoyo de la ayuda a la juventud y la asistencia sanitaria. De este modo se crea una red que puede ofrecer un apoyo integral a los afectados. Las cooperaciones existentes pueden y deben, por supuesto, aprovecharse, consolidarse si es necesario y seguir ampliándose. El

proyecto ofrece un espacio adicional para la integración de estos servicios en la vida escolar cotidiana y los hace más accesibles a todos los alumnos.

En Berlín, se establecieron redes con instituciones regionales con ofertas especiales para jóvenes cuidadores (institución "sotavento"). Además, un reportaje del programa de televisión "ZDF Zoom" llamó la atención sobre el proyecto.

En España también hubo un reportaje de televisión y otro de prensa sobre el proyecto. A través de estos medios se puede atraer la atención y despertar el interés. Los socios locales del proyecto también buscan la cooperación con otras escuelas y las autoridades locales.

Una opción obvia es cooperar con los proyectos locales "Kidstime", ya que se dirigen directamente a las familias con padres con enfermedades mentales. Se trata de una oferta multifamiliar que tiene lugar una vez al mes por la tarde. Dentro del proyecto, se ofrece a los niños una explicación, personas adultas de contacto estables y un grupo de otros compañeros en situaciones vitales similares, así como la oportunidad de expresar sus sentimientos en el grupo, satisfaciendo así sus necesidades básicas.

- ⇒ promoción del desarrollo de la resiliencia en la familia
- ⇒ contribución adicional a la eliminación de tabúes, también entre los padres de los alumnos
- ⇒ mayor participación social / creación de redes familiares
- ⇒ mejora de la comunicación dentro de la familia, pero también, por ejemplo, con los profesores

Además de ofrecer experiencias de aprendizaje adicionales, Kidstime puede apoyar así la consecución de los objetivos del proyecto. Para los alumnos afectados, no sólo el entorno escolar, sino también el familiar cambia en el sentido de un enfoque más consciente y atento, solidario e informado de la enfermedad mental. La carga global puede así reducirse.

6. Trabajo con familias

Ante todo, el trabajo con las familias de alumnos en situación de riesgo o con necesidades especiales forma parte de la labor socioeducativa en las escuelas. El proyecto puede servir de impulso adicional para abordar el trabajo con nuevos conocimientos previos y sensibilización, así como de punto de partida para el desarrollo de ofertas específicas para las familias. Si se llevan a cabo días de proyecto, los resultados pueden presentarse, por

ejemplo, en el contexto de una tarde abierta a los padres en la escuela y así tender también un puente hacia las familias y proporcionar información inicial. Asimismo, los productos creados en el grupo de trabajo, como folletos o carteles, pueden servir de introducción al tema.

Ejemplo de oferta concreta: creación de "cafés familiares" (idea del proyecto en Berlín)

- ⇒ reuniones cada dos o cuatro semanas para intercambiar experiencias y aprender los unos de los otros
- ⇒ breves informaciones profesionales sobre la salud mental en general y sobre las cuestiones de las familias en particular
- ⇒ basándose en los métodos del trabajo multifamiliar sistémico y los talleres "Kidstime"

La cooperación con Kidstime u otros servicios de trabajo multifamiliar también puede ayudar a garantizar que se tiene en cuenta y se llega a toda la familia, por lo que resulta útil y evidente también en este punto.

7. Posibles efectos y perspectivas

En general:

- ⇒ Cualificación y sensibilización de los profesores en el contexto de la enfermedad / salud mental y desarrollo de una cultura escolar de apoyo con especial atención a los "jóvenes cuidadores"
- ⇒ Mejora de la difusión de información sobre enfermedades mentales entre profesores y alumnos mediante la enseñanza psicoeducativa con materiales escolares adecuados
- ⇒ Fortalecimiento de las capacidades de los profesores y creación de la confianza necesaria para abordar el tema y apoyar a los afectados
- ⇒ Difusión de información sobre el desarrollo de la resiliencia y el autocuidado
- ⇒ Oferta de una explicación de ciertos comportamientos de las personas con enfermedades mentales (especialmente importante para los jóvenes cuidadores, que pueden así comprender mejor el comportamiento de sus padres)

- ⇒ Reducción de la estigmatización y de la exclusión de las personas afectadas
- ⇒ Desarrollo de una cultura escolar consciente, sensible al acoso, de relaciones estables y seguras y solidaria
- ⇒ Desarrollo de una oferta continua para los alumnos afectados y las personas interesadas
- ⇒ Creación de espacios de conversación para el intercambio sobre el tema, los propios sentimientos al respecto y la forma de abordarlo
- ⇒ Sensibilización sobre la necesidad de servicios de apoyo y de vías de acceso a opciones de apoyo especialmente para estudiantes con padres con enfermedades mentales
- ⇒ Identificación más rápida de los afectados y de su necesidad individual de apoyo
- ⇒ Mejora de la remisión a otros servicios de asistencia o apertura de vías de acceso a otras opciones de apoyo en el contexto nacional y regional (creación de redes)
- ⇒ Promoción de la salud mental de los estudiantes

El proyecto abre vías para anclar a largo plazo los temas "hijos de padres con enfermedades mentales" y "salud mental" en general en el currículo escolar. Puede ser el punto de partida para tratar temas relacionados, como el estrés y las enfermedades mentales en niños y adolescentes. Las preguntas al respecto surgen con frecuencia durante las unidades didácticas.

Además, la cooperación intensiva entre profesores y trabajadores sociales escolares conduce a una cooperación mejorada e incluso más estrecha entre los respectivos profesionales. El trabajo social escolar puede establecerse más firmemente como un servicio de apoyo y llamar la atención de los alumnos. Los temas sensibles y estigmatizantes se vuelven cada vez más discutibles, tanto por parte de los profesores como de los alumnos. La mayor atención al estrés y las cargas específicas de los jóvenes cuidadores puede aprovecharse para que la atención a los niños y jóvenes afectados sea aún más específica.

Los ejercicios de pedagogía teatral en el marco del grupo de trabajo ofrecen a los alumnos la oportunidad de comunicar de forma lúdica sus propios problemas, situarse en otras perspectivas y desarrollar y probar estrategias alternativas de actuación. Los conocimientos sobre las redes de apoyo y las enfermedades mentales se construyen o sea profundizan de forma creativa.

(Experiencias del equipo central del proyecto en Berlín, "Grüner Campus Malchow")

El proyecto ayuda a ser más sensibles al estrés mental de los alumnos y, especialmente, de los jóvenes cuidadores. Así se les puede reconocer y apoyar de forma más específica. A los profesores les resulta ahora más fácil hablar con sus alumnos sobre salud mental. Además, el equipo se dio cuenta de que a veces el acceso a ayudas adicionales es difícil, por lo que se pudo trabajar en la identificación y la visibilidad de las vías de acceso.

En general, se puede observar una mejora del intercambio de información sobre el tema de la salud mental entre profesores y alumnos:

- ⇒ El desarrollo de la resiliencia y el autocuidado se integraron temáticamente en el plan de estudios
- ⇒ A largo plazo, cabe esperar una reducción de la estigmatización y la exclusión de los afectados
- ⇒ Se están desarrollando ofertas continuas para todos los alumnos, que, entre otros, deben ofrecer un espacio para hablar de las propias emociones

En particular, respecto al impacto de la pandemia en la salud mental de las personas, el proyecto es importante porque enseña herramientas tanto de detección como de prevención.

La ejecución del proyecto puede confirmar la convicción de las escuelas que llevan más tiempo trabajando de forma similar y complementar el trabajo con una atención especial a los hijos de padres con enfermedades mentales.

(Experiencias del proyecto en Barcelona, "Salesians Sant Vicenç dels Horts")

El acto introductorio, en particular, ayuda a abrir el debate sobre el tema, pendiente desde hace tiempo en el colegio. En el marco del proyecto se dan a conocer herramientas hasta ahora inexistentes para apoyar a los alumnos cuyos padres padecen una enfermedad mental. Se anima a los profesionales con la esperanza de que puedan apoyar adecuadamente a los niños y jóvenes.

(Experiencias del proyecto en Reykjavik, "Laugalækjarskóli")

En números

En Barcelona, 82 alumnos de tres clases de séptimo grado completaron el Cuestionario "Anti-Prejuicios" (material A) antes y después de la unidad. Cabe destacar los siguientes resultados:

La diferencia más significativa fue la respuesta a la afirmación de que los padres con enfermedad mental son raros. Antes de la lección, el 70% de los alumnos pensaba que esta afirmación era cierta, después esta cifra se redujo al 4%.

Tras la intervención, el 73% de los participantes dijeron saber qué son las enfermedades mentales y por qué se producen. Antes era el 34%.

Puede concluirse que la perspectiva de los alumnos sobre la enfermedad mental de los padres ha cambiado y que sus conocimientos al respecto se han profundizado. Cabe señalar aquí el bajo porcentaje de jóvenes que se declararon dispuestos a hablar del tema. Es necesario crear espacios seguros y animar a los alumnos a hablar con sinceridad sobre sus sentimientos. El proyecto ofrece algunos enfoques que pueden seguir aplicándose en la cultura escolar.

Los proyectos posteriores o futuros con un enfoque similar podrían incluir información adicional sobre el tema de la salud mental en general, así como específicamente sobre la metodología del psicodrama (sugerencia de una encuesta del equipo de Barcelona).

En el futuro, también podría desarrollarse y aplicarse un proyecto similar adaptado a las escuelas primarias. En Berlín se describe una gran necesidad también en estos grados.



© Kidstime Deutschland e.V., 2023

Autores:

Kristin Osterholz, Alena Meusel, Lina Ahrens y Henner Spierling

Traducción al español:

Miguel Enrique Cardenas Rodriguez y Anne Flad

Ilustración:

© Anne Flad, 2023 (www.anneflad.com)



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea para la Educación y la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables.



KIDSTIME DEUTSCHLAND E.V.
www.kidstime-netzwerk.de

Directivos:
Dipl. Psych. K.H. Spierling
Dipl. Psych. Markus Föhl

Sede:
Wilstedt, Alemania

Tribunal de registro:
Tribunal local de Tostedt
Ficha de registro VR 201304

Información bancaria:
Sparkasse Rotenburg/Bremervörde

IBAN: DE35 241 51235 007 548 1499
BIC: BRLADE21ROB