



Materiales educativos sobre el documental

desnudos

Edad recomendada: de 12 a 17 años

Actividades para realizar en el aula

Contexto:

La pandemia causada por la COVID 19, ha dejado tras de sí una sociedad debilitada emocionalmente, además de económica y sanitariamente. A lo largo de estos dos últimos años es evidente la huella que esta situación extraordinaria ha tenido en la población, especialmente, entre jóvenes y adolescentes.

Según sondeos de UNICEF realizados recientemente, se ha constatado un aumento de los cuadros de estrés, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, incluso suicidio, en población adolescente y juvenil.

Es por ello que se ha puesto de relieve la necesidad de aumentar la concienciación ciudadana hacia la salud mental y la población juvenil.

Ante ese panorama actual, presentamos el documental 'Des-nudos' producido por San Juan de Dios que versa sobre jóvenes y salud mental a través de siete conversaciones íntimas y personales sobre la vida y el mundo, vistos por siete jóvenes que sufren algún problema de salud mental.

Además, se pone en valor la figura de las personas que acompañan y que han vivido de manera muy cercana a estos jóvenes, el proceso de lucha, superación y coraje: familia, amistades, profesionales... Todos ellos y ellas hablan de forma abierta, íntima y personal sobre la salud mental con el objetivo de normalizar estas problemáticas y entender la necesidad de una mirada social más empática y transformadora

Como complemento al documental proponemos el siguiente material educativo, como herramienta para la sensibilización e instrumento metodológico para trabajar con la comunidad educativa.

Actividad 1

Viendo, debatando y aprendiendo

Video fórum

Duración de la actividad:

El documental tiene una duración de 50 minutos, hay que añadir el tiempo que se estime oportuno para realizar la actividad completa.

Espacio:

con soporte audiovisual adecuado y espacio para el posterior debate.

Objetivo:

Generar el debate sobre la temática de la salud mental

Desarrollo de la actividad:

1.
Realizar una breve introducción al documental 'Des-nudos', es un documental producido por San Juan de Dios sobre jóvenes y salud mental. Siete conversaciones íntimas y personales sobre la vida y el mundo vistos por siete jóvenes que sufren algún problema de salud mental. A través de la palabra, la escucha y las reflexiones íntimas y personales 'Des-nudos' da voz a esos jóvenes y también a las personas que les acompañan y lo hace de manera abierta, cercana y personal con el objetivo de romper estigmas sobre la salud mental.

2.
Iniciar la proyección (aproximadamente 50 minutos).

3.
Generar el debate. A continuación, os proponemos un guion orientativo:
- Qué te ha parecido el documental?
 - ¿Qué te ha sorprendido?
 - ¿Qué aspectos de los que aparecen en el documental conocías sobre la salud mental? ¿Qué has descubierto que no supieras?
 - ¿Conoces a alguien que esté pasando por una situación similar?
 - Después de lo que has visto, ¿cómo crees que afecta la salud mental a la población en general y concretamente a los jóvenes?
 - ¿Consideras importante cuidar la salud mental?
 - En el documental aparecen personas que acompañan a las personas que tienen algún problema de salud mental. Familiares, amistades, profesionales... ¿Qué papel crees que juegan en la vida de los protagonistas?
 - ¿Cómo crees que ve y entiende la sociedad los problemas de salud mental?

Conclusiones

Para el cierre de la actividad será importante realizar un resumen de los puntos tratados y las principales conclusiones a la que se ha llegado. Esta parte la puede llevar a cabo la persona moderadora en base al debate que se generó posterior al visionado o si se ha invitado a una persona experta en la temática se puede establecer un diálogo y que se haga partícipe de las conclusiones.

Actividad 2

Hay un antes y un después

Duración de la actividad:

El documental tiene una duración de 50 minutos, hay que añadir el tiempo que se estime oportuno para realizar la actividad completa.

Espacio:

Con soporte audiovisual adecuado y espacio para el posterior debate.

Materiales:

Fotocopia del cuestionario y bolígrafos.

Objetivo:

Trabajar los estereotipos y prejuicios entorno a la salud mental.

Desarrollo de la actividad:

Previo al visionado del documental se invita a los participantes a rellenar un breve cuestionario. Se busca que las personas que ven el documental, puedan contrastar las opiniones que tienen sobre las enfermedades mentales, y que una vez vean la proyección puedan descubrir que han obtenido nuevos aprendizajes, en relación a los estigmas y los estereotipos prefijados en relación a la salud mental y los jóvenes.

Preguntas del cuestionario:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué problemas de salud mental conoces?
- ¿Sabrías definir las causas de una enfermedad mental?
- ¿Crees que puedes padecer un problema de salud mental?
- Responde verdadero o falso a las siguientes afirmaciones

Las personas con trastorno o enfermedad mental acostumbran a mostrarse violentas o agresivas.

VERDADERO / FALSO

Las personas con trastorno o enfermedad mental son personas con carácter débil.

VERDADERO / FALSO

Una persona con problemas de salud mental puede llevar una vida normalizada.

VERDADERO / FALSO

Las personas con trastorno o enfermedad mental no pueden trabajar.

VERDADERO / FALSO

La mayoría de las enfermedades mentales no se pueden curar.

VERDADERO / FALSO

Los problemas de salud mental son poco comunes y afectan solo a determinadas personas.

VERDADERO / FALSO

Una vez relleno se procederá a ver el documental y terminada la proyección se volverá a pasar el mismo cuestionario, para que lo vuelvan a contestar. Una vez terminado se les plantea si han cambiado alguna respuesta y cuál ha sido el motivo del cambio: si era por falta de información, si era porque tenían ideas preconcebidas o por desconocimiento. Es importante repasar las respuestas del cuestionario de manera conjunta para descubrir que aspectos del documental les ha llamado más la atención y que sabían o desconocían.



¿Qué es la salud mental?

.....
.....

¿Qué problemas de salud mental conoces?

.....
.....

¿Sabrías definir las causas de una enfermedad mental?

.....
.....

¿Crees que puedes padecer un problema de salud mental?

.....
.....

Responde verdadero o falso a las siguientes afirmaciones

_____ *Las personas con trastorno o enfermedad mental acostumbran a mostrarse violentas o agresivas.*

VERDADERO / FALSO

_____ *Las personas con trastorno o enfermedad mental son personas con carácter débil.*

VERDADERO / FALSO

_____ *Una persona con problemas de salud mental puede llevar una vida normalizada.*

VERDADERO / FALSO

_____ *Las personas con trastorno o enfermedad mental no pueden trabajar.*

VERDADERO / FALSO

_____ *La mayoría de las enfermedades mentales no se pueden curar.*

VERDADERO / FALSO

_____ *Los problemas de salud mental son poco comunes y afectan solo a determinadas personas.*

VERDADERO / FALSO

Actividad 3

Compartiendo experiencias y aprendizajes

Duración de la actividad:

El documental tiene una duración de 50 minutos, hay que añadir el tiempo que se estime oportuno para realizar la actividad completa.

Espacio:

Con soporte audiovisual adecuado y espacio para el posterior debate.

Objetivo:

Compartir experiencias vitales propias o ajenas.

Desarrollo de la actividad:

Se invita a aquellas personas espectadoras que, una vez visualizado 'Des-nudos', puedan compartir experiencias vitales semejantes o parecidas a las vistas en el documental. Es decir que pasen de ser espectadores a protagonistas, es importante saber que esta realidad es cercana, frecuente y más común de lo que se cree.

Es importante tener en cuenta que esta actividad puede tener un alto valor emocional, por ello debemos ser muy respetuosas en la puesta en común de las experiencias y emociones suscitadas.

Otra modalidad a esta actividad es que les propongamos dividirse en pequeños grupos y que cada uno elija una de las experiencias escuchadas en el documental y que trabajen las siguientes cuestiones:

-
- *¿Conoces a alguien que haya pasado o que esté pasando por alguna situación igual o semejante?*
-
- *¿Cómo te gustaría que te trataran a ti si estuvieras en una situación semejante?*
-
- *¿Qué crees que podrías hacer por estas realidades?*

En cualquiera de las modalidades se propiciará un clima de confianza y serenidad. Buscamos con esta actividad hacer ver lo cercana que están las enfermedades mentales en nuestro entorno y cómo las personas que las padecen hacen frente a ellas y cómo viven en su día a día.

Sería interesante que, a raíz de esta actividad, se generasen estrategias de sensibilización para dar a conocer las problemáticas sociales en materia de Salud mental y jóvenes.

Por último, añadir que todas las personas tenemos un papel esencial a la hora de concienciar y promover el cambio en nuestras comunidades y con las personas que nos rodean.

Actividad 4

Promoviendo la acción

Una vez trabajado el documental 'Des-Nudos', se promoverá entre el alumnado la posibilidad de pasar a la acción, es decir, se le incentivará a la participación y a la promoción de actitudes más positivas y de respeto sobre la salud mental y los jóvenes, así como de fomento de tolerancia, la empatía y la aceptación de las personas que están viviendo realidades complicadas y difíciles en relación a la salud mental.

Ofrecemos una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje, con las actividades anteriormente detalladas, y procesos de servicio a la comunidad, con la puesta en marcha de diferentes acciones, en las que el alumnado se compromete a involucrarse y participar para promover una mejora de esta realidad social que planteamos en el entorno de la salud mental y los jóvenes, de generar cambios en la ciudadanía y concretamente en el entorno más próximo.

Propuestas de proyectos de aprendizaje servicio:

Realizar campañas de sensibilización en el propio centro educativo que aborde la temática de la salud mental (exposiciones, mesas redondas, video, campaña en redes...).

Apoyar las campañas de sensibilización impulsadas desde San Juan de Dios u otras entidades sociales que trabajen entorno a la salud mental.

Promover la difusión del documental 'Des-Nudos'.

Organizar actividades para celebrar el Día mundial de la salud mental.

Pistas Metodológicas

Pistas para la actividad 1

El **cine forum** es una herramienta metodológica y educativa que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador/-a y la obra audiovisual.

Se debe generar un ambiente propicio que busque despertar expectativas entre el público que lo va a visionar e inquietudes hacia la temática además de perseguir una reflexión crítica sobre las propias actitudes, valores y creencias. El diálogo de grupo debe ser la vía que permita manifestar y contrastar las respectivas posturas personales y, de esta forma, confrontándolas, revisar su validez, descubrir nuevas perspectivas, evidenciar prejuicios y clichés, etc.

Es importante destacar que la actividad necesita ser preparada y no se puede dejar a la improvisación o lo que surja, las preguntas posteriores se deben estructurar y organizar previamente.

Siempre que fuera posible acompañarse de personas expertas en la materia que puedan darle más solidez al debate. Se puede acudir a alguna entidad cercana o local, que tenga experiencia en este ámbito y a la que se le pueda pedir colaboración, participación o asesoramiento en la materia.

Pistas para la actividad 2

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define 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.

Como se observa en el documental, son ejemplos de enfermedad mental la depresión, los trastornos de ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria, el trastorno obsesivo compulsivo o los comportamientos adictivos.

Muchas personas manifiestan problemas de salud mental de vez en cuando. Pero un problema de salud mental se convierte en una enfermedad cuando los signos y los síntomas se hacen permanentes, causan estrés y afectan la capacidad de funcionar normalmente.

Son muchos los factores que influyen en la aparición de los mismos, desde factores biológicos, psicológicos y sociales.

- *Las personas con trastorno o enfermedad mental acostumbra a mostrarse violentas o agresivas.*
FALSO / Al contrario, es más probable que sean víctimas que no autoras. Este es uno de los estigmas que más afecta a las personas con problemas de salud mental.
- *Las personas con trastorno o enfermedad mental son personas con carácter débil.*
FALSO / Cualquier persona puede sufrir un problema de salud mental y no tiene nada que ver con tener un carácter más o menos fuerte.
- *Una persona con problemas de salud mental puede llevar una vida normalizada.*
VERDADERO / Con un tratamiento y acompañamiento adecuado, las personas con problemas mentales pueden tener una vida llena y satisfactoria.
- *Las personas con trastorno o enfermedad mental no pueden trabajar.*
FALSO / Muchas personas con problemas de salud mental
- *La mayoría de las enfermedades mentales no se pueden curar.*
FALSO / Existen trastornos mentales graves que pueden convertirse en crónicos y en consecuencia necesitar de un tratamiento continuado. Pero la mayoría de enfermedades se curan después de un tratamiento adecuado y las personas pueden llevar una vida normalizada.
- *Los problemas de salud mental son poco comunes y afectan solo a determinadas personas.*
FALSO / Una de cada cuatro personas sufrirá un problema de salud mental a lo largo de su vida, así es que son problemas mucho más comunes de lo que pensamos.

ENLACES Y RECURSOS

Para ayudar al profesorado en el debate y la reflexión sobre la salud mental es importante que esté informado. Buscar en páginas web expertas en la temática, noticias en diferentes medios actualizados y realizar un trabajo de investigación sobre entidades o asociaciones del entorno que trabajen con estas realidades sociales. Ofrecemos a continuación enlaces y recursos que permitirán mejorar el conocimiento sobre la salud mental:

SOM Salud Mental 360

Una plataforma digital de San Juan de Dios que nace con la voluntad de ser un referente a nivel nacional e internacional en temas de salud mental.

<https://www.som360.org/es>

Organización Mundial de la salud

En 2019 la OMS puso en marcha la WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health (Iniciativa especial sobre salud mental (2019-2023): cobertura sanitaria universal para la salud mental), destinada a garantizar el acceso asequible a la atención de calidad, a 100 millones más de personas con trastornos de salud mental, en 12 países prioritarios.

https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Confederación Salud Mental España

la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha creado una guía de estilo que tiene como objetivo ofrecer datos y claves sobre la manera más adecuada para informar acerca de temas o aspectos relacionados con la salud mental.

<https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

Una producción de:



Con la financiación de:

