



DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2018 GUIA PARA O TRABALLO NOS CENTROS EDUCATIVOS

O Obxectivo Xeral do xogo é:

1. Transmitir o concepto de **saúde mental positiva** mais alá do estigma e os estereotipos que xorden arredor da “enfermidade” e a saúde mental; que os centros educativos sexan espazos inclusivos, de axuda e respecto á diversidade.

Os Obxectivos Específicos son:

1. Recoñecer que a saúde mental está rodeada de múltiples factores que poden influír na mesma e que unha parte deles depende de nós, das nosas condutas e as nosas ferramentas para facer fronte a determinadas situacións.
2. Decatarse de que o grupo en si mesmo é un factor protector, de aí a conveniencia de educar para a saúde en grupo en centros educativos facendo das aulas un lugar inclusivo e respectuoso cos demais e coas súas diferenzas.
3. Saber que se lles pode axudar e que esa axuda será de utilidade; deste xeito, o tránsito á etapa adulta será máis harmónico e crecerán mellor. De non ser así, a probabilidade de que aparezan desaxustes e sufrimentos é máis elevada. Cantos máis recursos dispoñan, menos vulnerables serán ás adversidades.
4. Transmitir aos estudantes que a saúde mental non é algo alleo, que é responsabilidade nosa e dos demais coidala, consentila e contribuír a ela como unha parte máis da nosa saúde persoal e colectiva.

Descrición:

O xogo consta dun taboleiro cunha zona verde e outra vermella. Facilitaráselle aos mozos e mozas, en grupos de 4-8 persoas preferiblemente, unha serie de cartas nas que se describen condutas habituais na súa idade. Os participantes deberán analizarlas e determinar se son favorables (zona verde) ou desfavorables (zona vermella) para a súa saúde mental, relacionando cada unha delas coa súa contraia. Para iso, deberán tratar de argumentar as súas decisións.

Ollo! Hai 18 parellas de cartas e tan só 16 casillas en cada zona do taboleiro. Isto quere dicir que os rapaces poderán descartar dúas parellas de cartas durante o xogo. Se se quere axustar a súa dificultade, as persoas facilitadoras poderán descartar previamente tantas parellas de cartas como consideren oportuno, ou ben indicar que para superar o xogo tan só é necesario xuntar o número de parellas que se considere axeitado para o nivel do grupo.

Ao final do xogo, é interesante facer una pequena reflexión colectiva de valoración e síntese do traballado durante o xogo.

Esta actividade complementarase coa entrega dun agasallo a aqueles rapaces e rapazas que logren completar o xogo, así como folletos informativos dirixidos tanto ao alumnado como aos docentes e ás familias.

Participantes:

Mozos e mozas de entre 12 a 16 anos.

Duración:

Entre 40-60´ unha sesión ou dúas, dependendo da dispoñibilidade de cada entidade.

Recomendacións para a súa dinamización:

Inicialmente, preséntaselles o xogo aos alumnos e explícaselles cal é a súa dinámica. Contextualízase o mesmo arredor do día Mundial da Saúde Mental e faise unha pequena introdución, por parte da persoa ou persoas facilitadoras da dinámica, sobre a saúde mental (**Olló!** Evitar os discursos centrados na enfermidade mental e nas súas patoloxías, así como exclusivamente no eido clínico ou patolóxico).

Se ides a un centro educativo máis dun día, pode ser interesante dedicar unha sesión a falar sobre o concepto de saúde mental positiva e o que este implica. Tamén podedes falar sobre o estigma, os prexuízos e os estereotipos, vencellando isto coa etapa educativa coa que estamos a traballar. Recordade que son mozos e mozas novos, que a súa cultura é a da imaxe, as redes sociais, as series... Podedes utilizar recursos deste tipo para introducir conceptos e situacións potencialmente educativas, críticas e que poidan xerar debates e dúbidas entre eles que sirvan tanto para introducir a actividade como para coñecer ao propio grupo.

Tamén podedes informarles sobre as demais actividades da campaña, como a web mocidadesaudable.org e outros materiais vencellados para que, se o desexan, poidan ampliar a súa información.

O papel da persoa ou persoas facilitadoras:

Debe acompañar o proceso, facilitar e promover o intercambio de opinións entre os mozos e mozas, pero tendo en conta que o protagonismo é deles e delas.

Se é necesario aclarar conceptos, reconducir ou mediar no debate ou no diálogo, a persoa facilitadora pode intervir.

Por último, ao final do xogo deberá tratar de facer unha síntese do traballado, trasladando unha mensaxe positiva e un resumo do falado arredor do concepto de saúde mental positiva, sinalando a importancia da mesma e a responsabilidade que temos todos en que os nosos compañeiros e compañeiras, amigos e amigas, etc., poidan sentirse ben, respectados e integrados nun espazo inclusivo de convivencia.

Solucións:

ZONA VERDE CONDUTAS FAVORABLES	ZONA VERMELLA CONDUTAS DESFAVORABLES
Sentirme cómodo/a comigo mesmo/a sen estar sempre pendente do que opinan os demais de min	Querer compracer sempre aos demais, buscar a aceptación dos outros e medir a miña autoestima en <i>likes</i>
Ter relacións positivas cos amigos e amigas, compañeiros e compañeiras e coa familia no tempo de lecer	Dedicar o meu tempo libre ao móbil, ás redes sociais ou ás compras compulsivas
Recoñecer as miñas propias emocións, canalizar adecuadamente os sentimentos positivos e controlar os negativos	Deixarme levar polos meus sentimentos, meterme en discusións e charlas desagradables
Expresar aos demais o que sinto de xeito positivo e respectuoso	Pecharme en min mesmo/a e non compartir os meus pensamentos nin os meus sentimentos
Demostrar aprecio aos demais a pesar de non estar sempre de acordo con eles ou elas	Ser moi sensible ás críticas e impoñer as miñas opinións aos demais
Formar parte dun grupo sen renunciar ás miñas propias conviccións, sempre dende o respecto	Relacionarme unicamente coa xente que pensa igual ca min para evitar problemas
Pedir axuda cando a preciso e aceptar apoio da miña familia, amigos e amigas	Non pedir axuda nin compartir os meus problemas cos demais
Ter autonomía, ser autosuficiente, non depender sempre dos demais	Consultar todas as miñas decisións cos demais para ter a súa aprobación
Participar activamente na miña comunidade e involucrarme no meu entorno	Ir ao meu aire sen participar en actividades ou iniciativas do meu entorno
Identificar os problemas, buscar solucións axeitadas e poñelas en marcha	Pensar que os problemas sempre se deben a causas externas e que non paga a pena actuar sobre eles
Organizar o meu tempo e saber priorizar	Tratar de atender todas as miñas tarefas o antes posible sen previa organización
Enfrontarme a novos retos e buscar novas experiencias saudables (académicas, deportivas, culturais, persoais...)	Fuxir dos cambios para evitar posibles dificultades
Apreciar o meu corpo tal e como é	Priorizar a miña imaxe e que a miña actitude cara os demais dependa dela
Ter hábitos de vida saudables	Consumir tabaco, alcol ou drogas
Ter hábitos alimenticios saudables; comer variado, equilibrado e lentamente	Comer o que me apetece en cada momento para compracer ao meu corpo
Realizar exercicio físico de forma regular	Levar unha vida sedentaria e pasiva
Ter boas pautas de descanso, relaxarme e dedicarme un tempo a min mesmo/a	Estar constantemente sometido ou sometida a altos niveis de estrés e de ruído
Gozar da natureza, saír e coñecer lugares novos	Pasar moito tempo na casa, consumir moita televisión e Internet