

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



**VIDEO** *Duración: 13 minutos*

## Salud mental

### Resumen

Amelia recibe reacciones de susto y sorpresa cuando cuenta que fue a la psicóloga, lo cual la motiva a desmitificar y deconstruir los numerosos tabúes que existen alrededor del tema de la salud mental.



### PALABRAS CLAVE

Salud, mental, psicología, terapia, depresión, ansiedad, mito, tabú.

**1**

### Temas

- Salud mental
- Terapia psicológica
- Mitos y tabúes

**2**

### Conexión con ejes transversales

- Se vincula el análisis social con el arte.





## Destrezas

**ECA.4.1.3.** Construir un diario personal con imágenes, objetos, recortes de prensa, fotografías, grabaciones sonoras, videos o textos significativos, en el que se deje constancia de los gustos e inquietudes y se refleje la individualidad.

**CS.4.2.19.** Analizar el estado en que se encuentran los sistemas de salud en el país frente a las necesidades de la sociedad ecuatoriana.

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a un cuestionamiento sobre los mitos y tabúes que existen alrededor de la salud mental, en lugar de verlo como algo tan normal e importante como ir al médico.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Haz una comparación de la salud mental con la salud física para notar la diferencia. Para esto, propón un juego titulado "¿Qué haría si..? donde dividirás la pizarra en tres: en la parte izquierda escribes situaciones; en la central pasará una persona a la vez a escribir consecuencias y en la parte derecha se calificará en la escala de 1 a 3 con qué urgencia se atendería, siendo 3 la más urgente. Por ejemplo: Qué haría si...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me caigo de la bicicleta y me rompo un hueso.</li> <li>• Bajando del bus, me lastimo el pie.</li> <li>• Me da fiebre.</li> <li>• (Al final, escribir casos de salud mental).</li> <li>• Me siento tan triste que no me puedo levantar de la cama.</li> <li>• Un duelo me afecta tanto que ya no quiero ni comer.</li> <li>• Me siento pésimo en respecto a mi imagen personal.</li> <li>• Me peleo con las personas todo el tiempo porque no tengo comunicación en mis relaciones.</li> </ul> <p>- Invita a una reflexión con la pregunta: ¿Por qué no se atiende con urgencia las heridas emocionales? Ambos son problemas de salud, pero con diferentes síntomas y prejuicios.</p>	<p>- Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Pregunta a la clase quién ha ido a hacer terapia psicológica y si han recibido respuestas negativas como la que recibió Amelia.</p> <p>- Pide que investiguen lo que es un mito y un tabú así como las formas que esto puede influir en el tema.</p>	<p>- Solicita a las/los estudiantes que escriban un ensayo sobre el estado del acceso a salud mental en el Ecuador. Para ello, deberán investigar usando las TIC y podrán escoger algún tema que responda la pregunta ¿Qué tiene que cambiar en el país para que la población tenga salud mental de calidad?</p> <p>- Invita a la clase a realizar un producto artístico con el objetivo de crear conciencia sobre la urgencia de la atención en salud mental de calidad y el quiebre de estigmas al respecto. (Ejemplo: una canción, una dramatización, un mural, etc). Se puede presentar las obras para el resto de la institución o comunidad.</p>
<p><b>Ideas clave:</b> Lee los ítems de la lista en voz alta para incluir a las personas con discapacidad visual. Las personas con movilidad reducida pueden dictar su respuesta para no levantarse a la pizarra.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Recuerda a la clase que las respuestas se mantienen en un ambiente de respeto y confidencialidad y nadie debería ser juzgada o juzgado por haber pedido ayuda, al contrario, ir a terapia debería ser normalizado.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Procura que el producto artístico pueda ser adaptado de acuerdo a las distintas capacidades de las y los estudiantes. Por ejemplo, si escogen una canción, adaptar para personas con discapacidad auditiva.</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

**Título del podcast:** Salud mental  
**Duración:** 10 min.

**Recurso complementario**  
<http://bit.ly/3VfoiGx>  
<http://bit.ly/3EU6NVE>