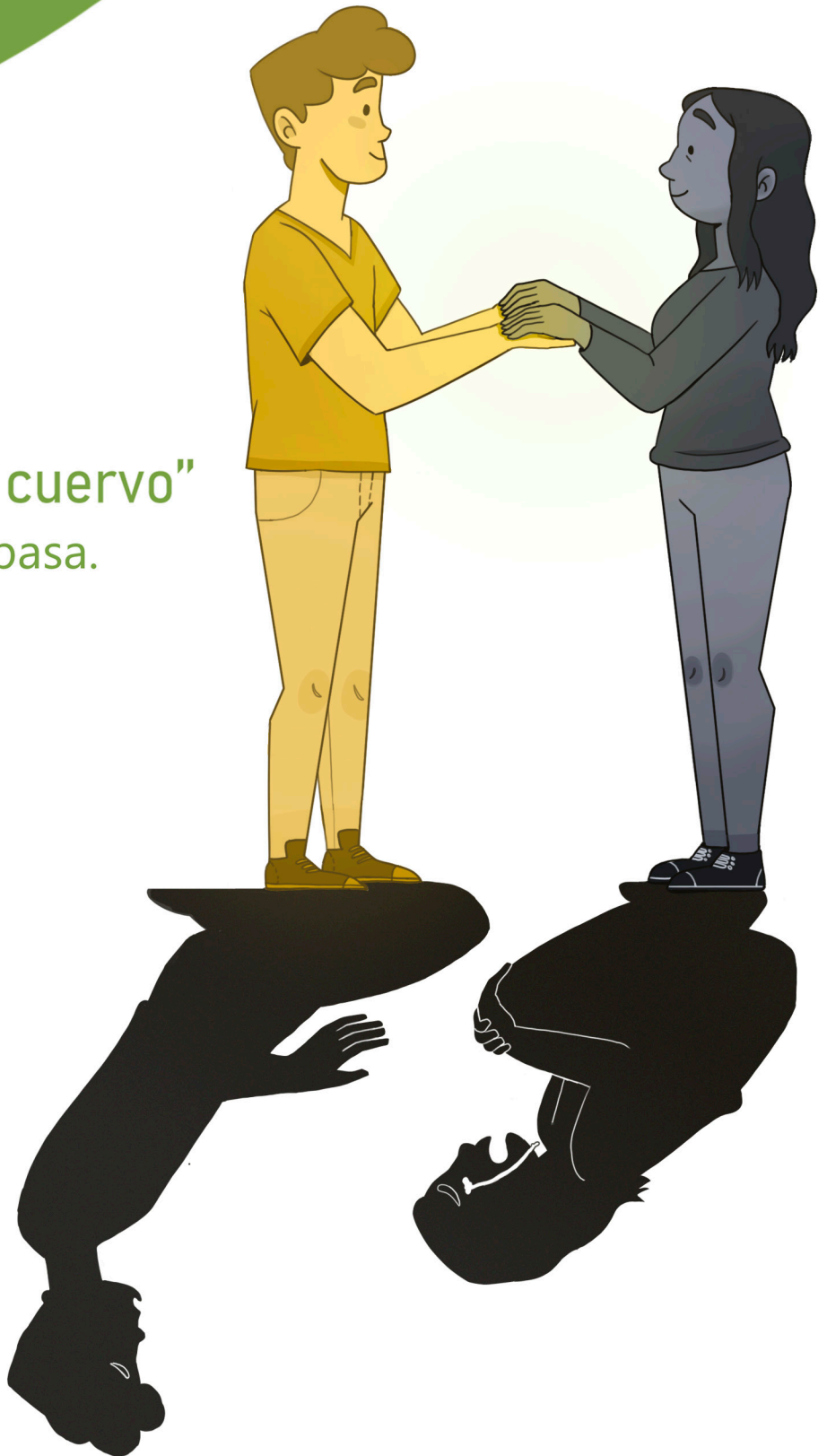


Suicidio Infanto-juvenil

Unidad didáctica

“Carla, David y el cuervo”
No sabéis qué me pasa.



Las Unidades Didácticas son un proyecto apasionante de CEMIN en el que un grupo multidisciplinar de profesionales: docentes, pediatras, psiquiatras, magistrados, psicólogos, letrados y un equipo de Ilustradores, han desarrollado multitud de actividades didácticas para conseguir hacer llegar a nuestros jóvenes y adolescentes, de manera lúdica, determinadas problemáticas que les afectan hoy en día, confiando en que reflexionen sobre las conductas que se analizan en las diferentes unidades.

La finalidad de estas actividades es concienciar de forma preventiva a la sociedad de determinadas malas prácticas arraigadas y que hay que intentar erradicar.

Todo ello siguiendo criterios de innovación dinámica adaptadas al lenguaje y gustos de la juventud actual.

Esperamos contar con el apoyo y sensibilidad de las autoridades de las distintas administraciones públicas y de los diversos centros escolares, e incluso universitarios, para su difusión y puesta en práctica.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez
Presidente de CEMIN

Con la financiación de:



Y el apoyo de:



© Edición: CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

ISBN: 978-84-09-57671-5

Confederación por el Mejor Interés de la Infancia

cemin.org

Índice

Propuesta Didáctica del Cómic "Carla, David y el cuervo"	7
<i>Mejor calidad que cantidad</i>	8
<i>Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes</i>	8
<i>Nuestra propuesta didáctica</i>	10
1. Itinerario de habilidades emocionales	
2. Itinerario literario y de dramatización	
3. Itinerario interactivo	
4. Itinerario pensamiento crítico	
<i>La importancia de un feedback</i>	11
<i>Traducción didáctica cuadro resumen</i>	13
Vocabulario básico de suicidio	19
<i>Bibliografía y Enlaces de interés</i>	27
Actividades didácticas	29
<i>Lectura del cómic</i>	30
<i>Voces</i>	31
<i>La caja de preocupaciones</i>	37
<i>Museo de cera</i>	42
<i>¿Perro o Cuervo?</i>	47
<i>Detectar perro o cuervo en las viñetas "Reconociendo al perro o al cuervo"</i>	51
<i>Aprender a manifestar emociones "STOP con cartas"</i>	52
<i>El silencio</i>	67
<i>Decálogo de mentiras</i>	85
<i>Desmontando a Disney</i>	99
Comité científico de CEMIN	113

Cómic: "Carla, David y el cuervo"

El cómic está a disposición de todo aquel que lo quiera visualizar, descargar o imprimir, desde las webs de CEMIN: cemin.org y nosabeisqueemepasa.org.



Propuesta Didáctica del Cómic "Carla, David y el cuervo"

Propuesta Didáctica del Cómic "Carla, David y el cuervo"

Mejor calidad que cantidad

Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes

Nuestra propuesta didáctica

1. Itinerario de habilidades emocionales
2. Itinerario literario y de dramatización
3. Itinerario interactivo
4. Itinerario pensamiento crítico

La importancia de un feedback

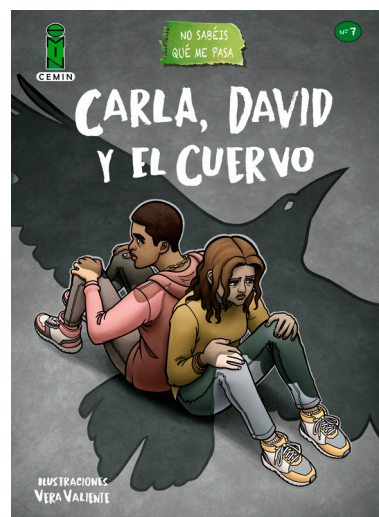
Calidad más que cantidad

El docente que se encuentre con el material didáctico basado en el Cómics "Carla, David y el cuervo" podrá darse cuenta de que posee un material con muchísima PROFUNDIDAD a nivel de contenido, muy amplio, pero también preciso y muy variado. Sabiendo de la **gran carga curricular** con la que los docentes conviven hoy en día, ante esta primera problemática el equipo de programación de CEMIN propone al docente realizar una **SELECCIÓN** previa con el que quiera abordar la sensibilización sobre el suicidio. Para realizar tal selección podrá valerse del CUADRO DE TEMAS Y OBJETIVOS sobre los que se han planteado todas y cada una de las actividades. Será pues importante entender de primeras que **no todos los temas podrán ser abordados, ni todas las actividades**. Pero entonces ¿cómo decidirse a seleccionar tal material?



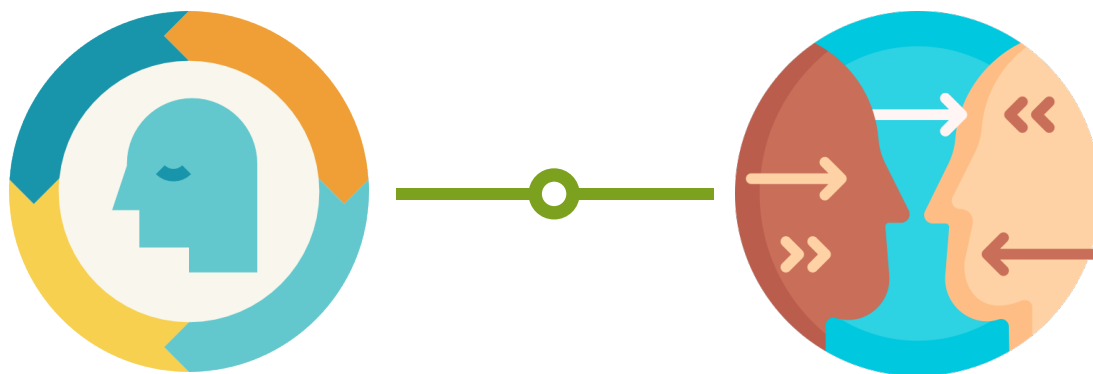
Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes

Además de conocer cuáles son los temas en los que deseo incidir sobre la temática abordada, será también esencial, para manejarse con este material tan ecléctico, **saber emplazar las actividades a las CUALIDADES DEL GRUPO** y al **MOMENTO EVOLUTIVO** que **atraviesan**. De la misma manera las actividades han sido desarrolladas y pensadas también para adaptarse a las **CUALIDADES PEDAGÓGICAS** del profesor/ra o maestro/a y a su particular **MIRADA** educativa. Por tanto, no todas servirán para los mismos alumnos, ni funcionarán de la misma manera para los distintos perfiles didácticos. Es entonces muy importante **conocer la clase** para saber qué actividades son adecuadas para el grupo, valiéndose de herramientas que el docente domine y con las que se sienta cómodo. Por último y no menos importante será también clave saber las **posibilidades de espacio y de materiales (de aula, informáticos, fungibles)** y de tiempo con los que se cuenta para seleccionar otra actividad.



Sensibilización y reflexión como PREVENCIÓN

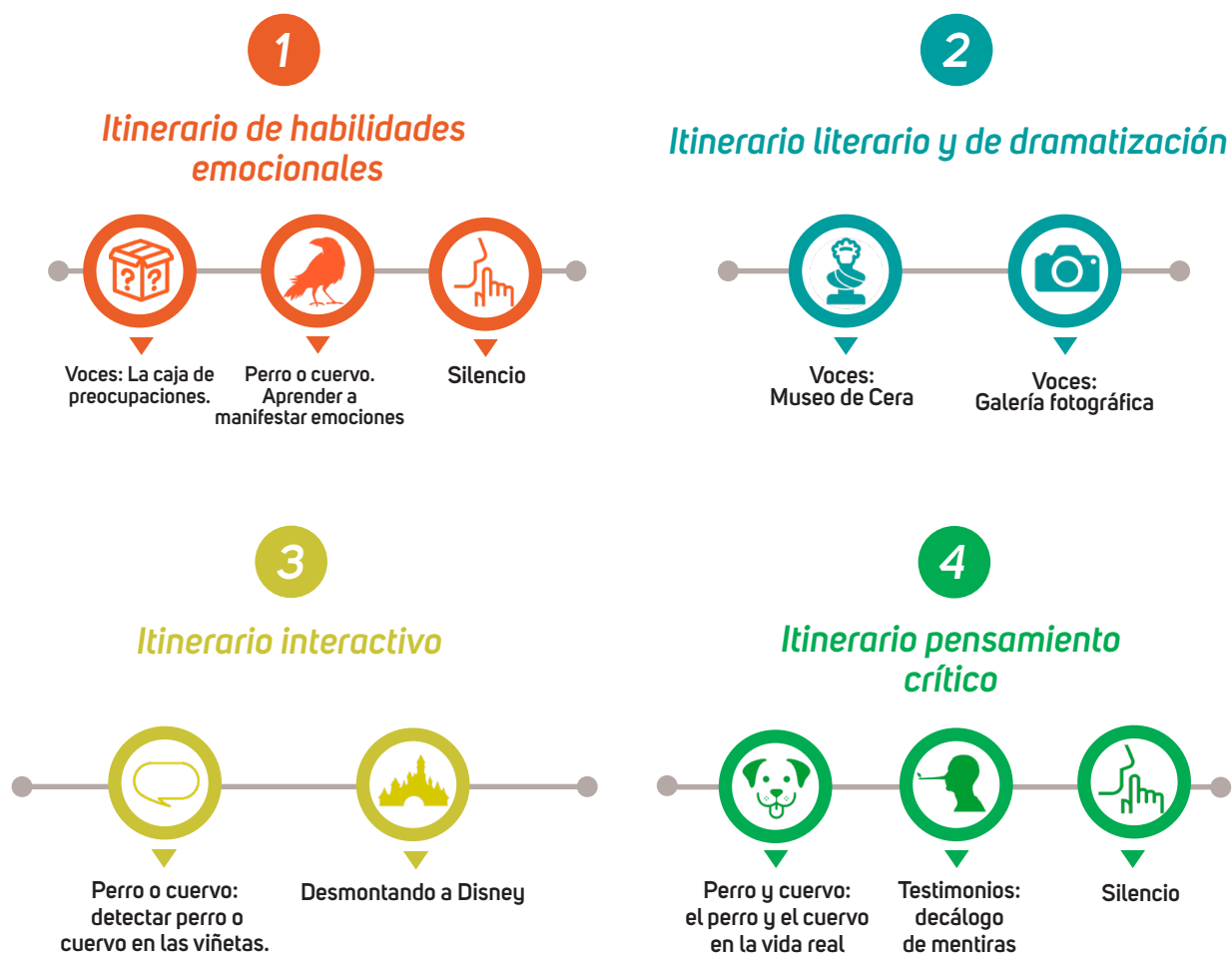
La paleta de actividades didácticas (variadas y con diferentes metodologías, materiales y perfiles) recorrerá todo el mapa de contenido sobre las adicciones y situaciones de riesgo, intentarán no dejar ningún tema en el aire, pero eso sí, con una seña distintiva: **Todas las actividades buscan SENSIBILIZAR a los discentes sobre esta problemática por medio de constantes preguntas tanto previas, intermedias y finales que inviten al alumnado responderlas a través de los trabajos y actividades que se proponen y también se expongan al diálogo y al DESTAPE de la problemática en cuestión.** Será vital ponerle palabras a todo lo que se trabaje con el fin de poder llamar a cada cosa por su nombre y se pueda ofrecer verdadera SOLUCIÓN a las situaciones de riesgo e ideaciones suicidas. Es ahí en la que funciona **la educación como PREVENCIÓN.** Luego se trata de un material REFLEXIVO, sea cual sea el perfil de la actividad y el tema abordado en ella.



Nuestra propuesta didáctica se referirá a un trabajo:

Esbozado todo lo anterior, la propuesta didáctica en términos generales se referirá a un trabajo:

- **Temporalizado:** Mas o menos en **tres o cuatro sesiones** se podrían llevar a cabo durante un trimestre, y programado en la **hora de tutoría** que tengan los profesores y maestros responsables del grupo de alumnos.
- **Con un itinerario:** Donde, una vez analizado el perfil de grupo y de docente se opten por actividades de diferente perfil y material. Para eso se resaltarán los siguientes itinerarios de intervención didáctica:



- **Flexible y adaptable:** Apesar de tratarse de una propuesta que el equipo programador esboza, todas estas actividades podrán utilizarse de manera totalmente LIBRE, y podrán mezclarse siempre y cuando se ajusten a las necesidades, intereses y cualidades del grupo, del docente y del espacio y tiempos disponibles.
- **Guiado:** Para facilitar la tarea se indica en cada actividad el tiempo de duración aproximado, así como materiales necesarios de espacio y trabajo, así como materiales proyectables e imprimibles. También se facilitarán enlaces y bibliografía de interés por si el tema despierta más curiosidad o necesidad de profundización. Para facilitar la tarea, se podrán a disposición VIDEO TUTORIALES del equipo de programadores donde se explica al detalle las actividades, además de ofrecer orientación para manejar dichos materiales.

La importancia de un feedback

Para concluir es importante recalcar que los alumnos y docentes implicado en la experiencia didáctica puedan ofrecer un feedback de su experiencia en el aula, ayudando de esa manera a mejorar el desarrollo de las actividades, la guía de las mismas, sensaciones con las que los alumnos terminan el proceso didáctico y por supuesto la colaboración y mayor conocimiento del trabajo que CEMIN ofrece al universo de la infancia.

Por ello se facilita la siguiente dirección de contacto y enlace para todo aquel que necesite o quiera realizar la aportación y mejora que considere oportuna:

unidadesdidacticascemin@gmail.com

<https://cemin.org/contacto/>



Traducción didáctica

Cuadro resumen

**“El cómic como herramienta didáctica”
Unidad Didáctica N°3. Cómic: Suicidio**

BLOQUES DEL BRAIN STORMING	PREGUNTAS BRAIN STORMING	HILOS CONDUCTORES <i>Preguntas clave que guían la propuesta didáctica.</i>	CONCEPTOS Y TEMÁTICAS DE TRABAJO	METAS DE COMPRENSIÓN <i>Aquellos objetivos que dan sentido a las actividades didácticas.</i>	OBJETIVOS GENERALES DEL EQUIPO PEDAGÓGICO
<p>1.PROBLEMAS Y PREOCUPACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué cosas son las que más os preocupan? -¿Qué haces para afrontar los problemas? -¿Qué considerarías que sería mejor? -¿Tenéis información de las preocupaciones de compañeros/amigos a través de conversaciones con ellos, las redes sociales o no se transmiten esos problemas? -Cuando algo os preocupa personalmente o estáis preocupados por algún amigo-a ¿pedís ayuda? ¿a quién? /¿qué pensáis sobre pedir ayuda? 	<p>¿Qué inquietudes, preocupaciones y problemas me surgen en esta etapa de la vida? ¿Cómo las afronto?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Inquietudes y preocupaciones comunes de la adolescencia.</i> - <i>Técnicas de afrontamiento y resolución de problemas.</i> - <i>Habilidades sociales, empatía grupal y vías de comunicación entre iguales.</i> - <i>La Ayuda: Vulnerabilidad, honestidad, responsabilidad y valentía. Herramientas para expresar nuestras necesidades.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y profundizar en las inquietudes y preocupaciones de la adolescencia. 2. Desarrollar habilidades que guíen y mejoren nuestra comunicación y nuestras relaciones sociales. 3. Descubrir diferentes vías de afrontamiento de problemas incorporando el factor ayuda. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la problemática y preocupaciones reales de la comunidad adolescente, como punto de partida hacia la prevención del suicidio infanto-juvenil. 2. Desplegar nuevas vías de comunicación entre adolescentes introduciendo el concepto de ayuda y estrategias para una demanda sana de la misma.

<p>2. ¿QUÉ OCURRE CUANDO ESTOY DE BAJÓN?</p>	<p>¿Ser feliz es estar siempre bien? ¿Hay una dictadura de la felicidad? ¿Es malo estar triste algunas veces? ¿Es frecuente no saber lo que nos pasa? ¿Hay un doble mundo en las redes? ¿qué emociones se suelen transmitir en las redes? ¿Fingimos en ellas? ¿Es casi todo un mundo feliz? ¿Qué percibimos cuando estamos de bajón, de nosotros, de los demás, del mundo? ¿Cómo es mi diálogo interior, qué me digo? ¿Podría tratarme y decirme las cosas que le diría a mi mejor amigo? A veces no puedo parar de darle vueltas. Las rumiaciones. ¿fingimos estados de ánimo, por ej. estoy bien? ¿sentimos a veces que nadie nos entiende? ¿Sientes que muchas veces las personas minimizan tu malestar? ¿Cómo reaccionamos cuando estamos mal? ¿Qué podemos hacer cuando alguien está triste con frecuencia? ¿Cómo os gustaría que se comportasen los demás? ¿Qué sentimos cuando alguien se preocupa por nosotros? ¿Qué podría hacer yo? ¿Sería bueno pedir ayuda para nosotros/compañero-a?</p>	<p>¿Cómo afronto el malestar en mi vida?</p>	<p>- <i>Aproximación a las emociones complejas: La felicidad y la tristeza.</i> - <i>Principios psicológicos sobre los estados de ánimo.</i> - <i>El diálogo interno y externo. Vías de comunicación intrapersonal e interpersonal. La Empatía.</i></p>	<p>4. Desarrollar estrategias de gestión emocional y autoconocimiento sobre los diferentes estados de ánimo.</p> <p>5. Descubrir y detectar las formas de comunicación interior, aplicando su conocimiento en la comprensión y empatía hacia los demás.</p>	<p>3. Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.</p>
---	--	---	---	---	--

<p>3. EL SUICIDIO. IDEACIONES Y SEÑALES DE ALERTA</p>	<p>IDEACIONES</p> <p>¿Se suele hablar de la muerte o es algo tabú? ¿Habéis pensado alguna vez en morir, desaparecer, matarse, sin que exista ningún plan? ¿En qué situaciones o momentos? ¿Sentís que a veces estáis “rayados” y os metéis en una espiral de pensamientos negativos y catastróficos de la que no sabéis salir? ¿Qué habéis hecho en esos casos? ¿Os planteáis pedir ayuda? ¿a quién? avisar a una persona de confianza sobre algo que nos preocupe mucho de un amigo ¿es traicionar o no?</p> <p>SEÑALES DE ALERTA</p> <p>¿Qué cambios de comportamiento podría haber en una persona que piensa en suicidarse? ¿Bajaría su rendimiento? ¿Cómo se sentiría esa persona? ¿Qué podemos hacer cuando veamos señales de alerta o bien publicaciones en redes alguna foto/pista de algún amigo que esté pensando en suicidarse? La decisión de pedir ayuda/ el aviso de los amigos a una persona de confianza. ¿es traicionar o no? ¿Qué sentimientos genera un suicidio en las personas cercanas? en caso de crisis, llamar a....</p> <p>AUTOLESIONES NO SUICIDAS</p> <p>¿qué son, formas de autolesión? ¿cuál es su función, qué se consigue? ¿qué hace que se mantengan? ¿qué alternativas habría?</p>	<p>¿Cuál es mi postura ante la muerte?</p>	<p>- <i>La Muerte: Posturas, creencias e ideas sobre nuestra propia existencia.</i></p> <p>- <i>El amor y valor propio. Técnicas de autovaloración y autoestima. Alternativas frente a la muerte.</i></p>	<p>6. Profundizar y naturalizar el concepto de la muerte como parte de la realidad de nuestra sociedad orientándolo hacia una perspectiva preventiva.</p> <p>7. Investigar situaciones y riesgos que puedan descubrir conductas suicidas.</p> <p>8. Implementar estrategias de autocuidado físico y mental y descubrir vías alternativas hacia el autoprotección y bienestar.</p>	<p>4. Acercar al alumnado hacia el conocimiento de los riesgos reales existentes en el entorno y en la sociedad destabuizando sensiblemente el concepto del suicidio en edades tempranas.</p> <p>5. Ofrecer vías de ayuda hacia el alumnado en riesgo, e ilustrar formas de asistencia entre iguales en tales casos.</p>
	<p>Algo no va bien ¿Qué puedo hacer...?</p>	<p>- <i>Cambios de comportamiento y conductas de alarma sobre el suicidio.</i></p> <p>- <i>Las redes sociales. Comportamientos en la red, implicaciones, afectación y uso responsable de la misma.</i></p>	<p>- <i>Formas y motivos de autolesión.</i></p> <p>- <i>La protección e integridad física. Autocuidado y alternativas.</i></p>		
		<p>¿Por qué alguien se hace daño a propósito?</p>			

<p>4. MITOS SOBRE EL SUICIDIO/ CREENCIAS ERRÓNEAS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las personas que verbalizan su intención de suicidarse lo hacen solo para llamar la atención. No lo harán y no es necesario que les tomen en serio. 2. Solo se suicidan las personas que tienen una enfermedad mental 3. El suicidio es una elección personal y no tenemos que intervenir 4. Hablar sobre el suicidio puede animar a las personas a acabar con sus vidas 5. El suicidio no se puede prevenir 6 El que se quiere matar no lo dice. 7. El que lo dice no lo hace 8. El suicidio no puede ser prevenido, pues ocurre por impulso. 9 Una persona que se va a suicidar no emite señales de lo que va a hacer 10 El que intenta el suicidio es un cobarde o es un valiente 11.Si se reta a un suicida, éste no lo intenta. 12. Los medios de comunicación no pueden contribuir a la prevención del suicidio. Criterio equivocado que pretende continuar emitiendo noticias sensacionalistas. 	<p>¿Cómo afronto personalmente esta situación? ¿Qué puedo hacer para ayudar a otros?</p>	<p>- Desmitificación y replanteamiento de ideas sobre el suicidio.</p> <p>- Actitudes frente al suicidio. El entorno y los cambios de rol. Corresponsabilidad e implicación conjunta y sus barreras.</p>	<p>9. Ampliar y clarificar conceptos y los conocimientos sobre el suicidio.</p> <p>10. Descubrir posibilidades de auxilio en un posible caso de riesgo suicida.</p>	<p>6. Reorientar ideas equivocadas y reflexionar sobre nuestra postura ante la muerte, y nuestro concepto como parte implicada en un entorno de suicidio.</p> <p>7. Generar una respuesta activa de los sujetos de un entorno de riesgo suicida hacia la prevención o intervención (tanto alumnos como profesores).</p>
--	--	---	--	---	---

VOCABULARIO BÁSICO DE SUICIDIO

VOCABULARIO BÁSICO DE SUICIDIO

A continuación ofrecemos un breve glosario en el que recogemos aquellos **conceptos más utilizados**:

Actitudes hacia el suicidio.- Conjunto de opiniones, criterios, sentimientos y conductas hacia el suicidio como forma de morir, quienes lo consuman, lo intentan o lo piensan. Dichas actitudes están estrechamente relacionadas con la cultura y por lo general se han dividido en dos grandes grupos: las actitudes punitivas y las permisivas. Las actitudes punitivas consideran la muerte por suicidio como un signo de cobardía, un pecado, algo que debe ser castigado. Las actitudes permisivas consideran el suicidio un derecho del sujeto, un acto de valor, una muestra de libertad personal, un acto heroico y éticamente aceptable.

Acto suicida.- Incluye el intento de suicidio y el suicidio.

Amenaza suicida.- Expresiones verbales o escritas del deseo de matarse. Tiene la particularidad de comunicar algo que está por suceder(acto suicida) a personas estrechamente vinculadas con el sujeto que realiza la amenaza.

Antecedentes suicidas.- Incluye los actos suicidas previos que haya realizado un sujeto. Puede ser utilizado también para referirse a la presencia de familiares que hayan tenido estos antecedentes.

Autolesión.- Daño físico producido por un acto suicida, independientemente de su grado o de su intencionalidad suicida.

Automutilación.- Acto mediante el cual un sujeto cercena o corta una parte cualquiera de su cuerpo. No necesariamente tiene que ser con propósitos suicidas.

Cibersuicidio.- Influencia de la información sobre suicidio aparecida en Internet en la incidencia de los suicidios en quienes navegan en la red de redes. Se pueden encontrar juegos suicidas, chistes suicidas y música para suicidas de preferencia rock metálico. Se describen los métodos suicidas, desde los más conocidos y eficaces hasta los más frívolos. Pueden aparecer notas suicidas y anuncios incitando al suicidio.

Comunicación suicida.- Son las manifestaciones conscientes o inconscientes de la tendencia suicida. Tales manifestaciones deben aparecer en determinado contexto

para ser interpretado como tales. La comunicación suicida se clasifica de la manera siguiente:

- Comunicación suicida directa verbal.- Es aquella en la cual se expresa explícitamente los deseos del sujeto de poner fin a su vida, como por ejemplo: ' Me voy a matar', ' Me voy a suicidar', 'Lo que tengo que hacer es acabar de una vez por todas'.
- Comunicación suicida directa no verbal.- Es aquella en la cual se realizan determinados actos que indican la posibilidad de que se realice un acto suicida en breve plazo como: acceder a los métodos, dejar notas de despedida, repartir posesiones valiosas, etc.
- Comunicación suicida indirecta verbal.- Es aquella en la cual se expresan frases que no manifiestan las intenciones suicidas explícitamente pero si están implícitas en dicho mensaje, como en las siguientes frases: 'Quizás no nos volvamos a ver nuevamente', 'Quiero que me recuerden como una persona que a pesar de todo no fue mala', 'No se preocupen que no les daré más molestias'.
- Comunicación suicida indirecta no verbal.- Consiste en la realización de actos que, aunque no indican la posibilidad suicida inminente, están relacionados con una muerte prematura: hacer testamento, planificar los funerales, predilección por los temas relacionados con el suicidio, etc...

Conducta autodestructiva.- Término dado a un grupo de actos realizados por un sujeto que implican daño o riesgo de daño tales como quemarse a sí mismo con cigarrillos, mutilarse partes del cuerpo o realizar actos suicidas.

Conducta suicida.- Término colectivo que incluye los pensamientos suicidas, el intento de suicidio y el suicidio.

Contexto suicida.- Conjunto de elementos básicos necesarios para la autodestrucción.

Contrato no suicida.- Es un pacto que realiza el terapeuta con un sujeto en riesgo de suicidio que persigue como objetivo primordial comprometerlo a que no se dañe a sí mismo, a no intentar el suicidio.

Crisis suicida.- Es aquella crisis en la que emergen las intenciones suicidas, existiendo la posibilidad que el individuo resuelva o intente resolver la situación problemática mediante la autoagresión. Su duración es variable, de horas o días, raramente semanas y la resolución puede ser el crecimiento personal con una mejor adaptación para vivir, la resolución con un funcionamiento anómalo que incrementa las posibilidades de una nueva crisis y la realización de un acto suicida.

Daño autoinfligido.- Son los efectos perjudiciales que resultan de la realización de un intento suicida o un suicidio. Incluyetambién las consecuencias de actos autodestructivos realizados por el sujeto sin la intención de morir.

Deseo suicida.- voluntad variable de cometer un acto suicida.

Duelo.- Manifestaciones reactivas a la muerte de un ser querido. En el duelo por un suicida sobresalen la estigmatización, las ideas suicidas, la culpabilidad, la búsqueda del por que, el temor ante el arrepentimiento tardío, cuando las fuerzas no eran suficientes para evitar la muerte próxima, entre las mas frecuentes.

Estresores agudos.- Son los factores precipitantes de un acto suicida, común para todos los seres humanos pero que, en determinados individuos, puede desencadenar dicho acto. Entre los más frecuentes se pueden citar los conflictos amorosos, castigos o reprimendas de los padres en los adolescentes, pérdida de una relación valiosa, etc. Pueden considerarse como factores precipitantes o desencadenantes.

Estresores crónicos.- Son factores que predisponen a unos individuos y no a otros a la realización de un acto suicida, entre los que se incluyen la pérdida temprana de los progenitores por muerte, separación o divorcio, dificultades en la comunicación familiar, abuso de sustancias, promiscuidad sexual, dificultades escolares, desajuste conyugal, divorcios, inadaptación laboral, desocupación, enfermedad física dolorosa y discapacitante, etc. Pueden considerarse como aquellos eventos que ocurren en la vida de los individuos y preparan las condiciones para que un estresor agudo conlleve a un acto suicida.

Factor de riesgo.- Característica que confiere a un sujeto un grado variable de susceptibilidad para contraer determinada enfermedad. Tienen como características las siguientes: son individuales, pues lo que para algunos es un riesgo, para otros no representa problema alguno, son generacionales, ya que los factores en la niñez pueden no serlo en la adultez o la vejez, son genéricos porque los factores de riesgo en la mujer no son similares a los de los hombres, están mediatizados por la cultura y el entorno de los individuos, comprobándose que lo que es aceptado en determinado medio social puede ser reprobado en otros.

Factores protectores del suicidio.- Factores que, para una persona en particular, reducen el riesgo de realización de un acto suicidio, como el apoyo que se reciba en situaciones de crisis, el tratamiento del dolor en una enfermedad terminal, el tratamiento de las enfermedades depresivas, la adecuada capacidad para resolver problemas, la razonable autoestima y autosuficiencia, la capacidad para buscar ayuda en personas competentes, etc...

Gesto suicida.- Amenaza suicida tomando los medios disponibles para su realización pero sin llevarla a cabo. También queda incluido el intento de suicidio sin daño físico de importancia.

Ideación suicida.- Abarca un amplio campo de pensamiento que puede adquirir las siguientes formas de presentación:

- El deseo de morir, primer peldaño que indica la disconformidad del sujeto con su manera de vivir y puerta de entrada a la ideación suicida. Es común la expresión 'la vida no merece la pena vivirla', 'para vivir así es preferible estar muerto'.
- La representación suicida consistentes en fantasías pasivas de suicidio (imaginarse ahorcado).
- La idea suicida sin un método determinado, cuando el sujeto desea suicidarse y al preguntarle como ha de hacerlo, responde que no sabe como.
- La idea suicida con un método indeterminado, cuando el sujeto desea suicidarse y al preguntarle como ha de quitarse la vida responde que de cualquier forma, ahorcándose, quemándose, pegándose un tiro, precipitándose, sin mostrar preferencia por uno de ellos aún.
- La idea suicida con un método determinado sin planificación en la cual el sujeto expresa sus intenciones suicidas mediante un método específico pero sin haber elaborado una adecuada planificación.
- La idea suicida planificada o plan suicida en la que el individuo sabe cómo, cuándo, dónde, por qué y para qué ha de realizar el acto suicida y toma, por lo general las debidas precauciones para no ser descubierto.

Incitación al suicidio.- Estimular a otro u otros a realizar un acto suicida. Este acto es objeto de penalización por las leyes de diversos países por considerarse un delito contra la integridad de las personas.

Intención suicida.- Deseo deliberado de realizar un acto de suicidio.

Lógica suicida.- Características comunes que conforman en conjunto una manera de pensar propia de los individuos suicidas, entre las que sobresale la urgente presión de acabar con la vivencia insoportable de dolor psíquico que padecen debido a la frustración de algunas necesidades psicológicas, la angustia, la desesperanza, la impotencia y el desamparo, restricción de la capacidad de encontrar alternativas no suicidas, fantasías de rescate, etc. Comparte muchas características del llamado Síndrome Presuicidal.

Mitos.- Criterios sobre algún aspecto relacionado con la conducta suicida, culturalmente aceptados y entronizados en la población que no reflejan la veracidad científica. Entre ellos se pueden citar los siguientes:

- El suicidio se hereda: Falso, porque no está demostrado que esto ocurra. Lo que puede heredarse es la predisposición a padecer una determinada enfermedad en la cual el suicidio es un síntoma frecuente, como por ejemplo, los trastornos esquizofrénicos, los trastornos del humor, etc...
- El suicidio se produce sin previo aviso: Falso, ya que el suicida manifiesta una serie de señales verbales y extraverbales mediante los cuales está anunciando sus propósitos. No se trata de un acto impulsivo, sino de un proceso que termina en la muerte.
- El que se quiere matar no lo dice: Falso, ya que de diez personas que cometieron suicidio nueve lo dijeron explícitamente y el otro lo dio a entender, lo que ocurre es que no siempre son tomados con seriedad o evaluados con la debida precisión diagnóstica.
- Preguntar sobre la idea suicida puede influir en que una persona lo lleve a cabo: Falso, ya que en la generalidad de los casos, es la única oportunidad de conocer lo que pensaba el individuo y de evitar una vez conocidas las intenciones suicidas, que las lleve a vías de hecho.
- El que se suicida siempre está deprimido: Falso pues aunque la depresión es una condición frecuente entre los que intentan el suicidio o los que lo consuman, también pueden ser portadores de otras enfermedades mentales o físicas.
- La prevención del suicidio es tarea de los psiquiatras: Falso, pues esta tarea corresponde a toda la sociedad en su conjunto, si se tiene en consideración que este comportamiento responde a múltiples causas entre las que cabe mencionar los factores biológicos, psicológicos, sociales, psiquiátricos, existenciales, situacionales, etc...
- Una persona que no tenga conocimientos de Psicología o Psiquiatría no puede evitar que otro se suicide: Falso, pues el mero hecho de escuchar con genuino interés y no dejarlo sólo en ningún momento mientras dure la crisis suicida, puede contribuir a evitar el acto autodestructivo. Cualquier persona con un mínimo de aptitudes y un entrenamiento elemental en la prevención del suicidio puede evitar muchas muertes por esta causa.

Motivo.- Razón esgrimida por quien intenta el suicidio para explicarlo. En el caso de consumir el suicidio, son los familiares los que esgrimen las posibles razones o el propio occiso mediante las notas suicidas. No necesariamente el supuesto motivo es la causa de acto suicida. Entre los motivos más frecuentes tenemos: los conflictos de pareja, los amores contrariados, las disputas familiares, las llamadas de atención de carácter humillante a niños o adolescentes, la pérdida de una relación valiosa por muerte, separación o divorcio.

Notas suicidas.- Se les denomina también notas de despedida. Son escritos dejados por los suicidas que pueden expresar estados de ánimo, opiniones, los deseos de morir, las relaciones con las personas significativas, los posibles motivos, etc. No se considera que tenga mayor valor que la comunicación verbal y se ha desestimado su importancia a la hora de aportar datos sobre el suicida.

Pacto suicida.- Es el acuerdo mutuo entre dos o más personas para morir juntos al mismo tiempo, usualmente en el mismo lugar y mediante el mismo método. Generalmente se trata de parejas muy vinculadas afectivamente como cónyuges, familiares o miembros de una misma organización política o secta religiosa.

Plan suicida.- Pensamientos o ideas suicidas con una adecuada estructuración, sumamente grave para quien los presenta pues significa que desea suicidarse, utilizando un método específico y no otro, a determinada hora, por un motivo concreto, para dejar de vivir y ha tomado las debidas precauciones para no ser descubierto.

Potencial suicida.- Conjunto de factores de riesgo de suicidio en un sujeto que en determinado momento pueden predisponer, precipitar o perpetuar la conducta autodestructiva.

Proceso suicida.- Lapso de tiempo transcurrido desde que el sujeto tuvo el primer pensamiento suicida planificado hasta la realización del intento o el suicidio. El término hace énfasis en el desarrollo a través del tiempo, sugiriendo que el suicidio no es un acto que ocurre por impulso de quien lo comete, sino que es un hecho que tiene una historia previa.

Representación suicida.- Son las fantasías suicidas o imágenes mentales en las que el sujeto se percibe llevando a cabo de hecho sus propósitos autodestructivos, sin que exista el contexto suicida para poner en peligro la vida.

Situación suicida.- Una situación que conlleva elevado riesgo de cometer un acto suicida, como es el caso de un individuo que haya realizado un intento suicida y actualmente presenta una depresión.

Suicida.- Término con múltiples significados entre los que se incluye el que ha terminado su vida por suicidio, el que ha realizado intentos de suicidio de carácter grave con peligro para la vida, el que realiza actos temerarios con peligro para la vida o para su integridad física, psicológica o su desarrollo social.

Suicidio.- Según la clasificación NASH, es una de las formas de morir en la que el individuo, utilizando determinado método se autoagrede, el resultado de esta agresión conduce a la muerte. Es el homicidio de sí mismo, el acto suicida que termina en la muerte.

Suicidio accidental.- Es el suicidio de sujetos que no deseaban morir pero que realizaron un intento de suicidio con un método de elevada letalidad. Es la muerte de un sujeto que no deseaba morir debido a alguna complicación del método empleado.

Suicidio altruista.- Uno de los tipos básicos de suicidio propuesto por el sociólogo francés E. Durkheim en su libro El Suicidio, publicado en 1897 y que ocurre en aquellas sociedades en la que existe una excesiva integración entre el sujeto y su grupo. No suicidarse en determinadas situaciones es un deshonor. El harakiri en el Japón antiguo es un ejemplo, pues seguir viviendo era poco menos que una ignominia. La viuda hindú que moría en la pira ardiente de los restos de su esposo fallecido, es otro ejemplo.

Suicidio ampliado.- El suicida priva de la vida a otros que no desean morir. Puede darse el caso que el individuo que induzca el suicidio de un grupo de personas o cause la muerte de varios familiares, no cometa suicidio ulteriormente por circunstancias imprevistas o por fracaso del método elegido.

Suicidio aparente.- Muerte cuya causa probablemente sea el suicidio Suicidio colectivo. Término utilizado para referirse al suicidio de grupos de personas, principalmente por motivaciones religiosas o políticas. Aunque no tiene necesariamente que haberse realizado un pacto suicida explícito, existe, detrás de todo suicidio colectivo, un acuerdo implícito de morir por suicidio entre los miembros del grupo en cuestión que se realiza ante un grupo de circunstancias consideradas previamente.

Suicidios crónicos.- Conductas que conllevan la autodestrucción del sujeto, no de forma inmediata, ni con plena conciencia o intencionalidad, sino a largo plazo y con diversos grados de destrucción física, psíquica o social. Entre estos suicidios crónicos se citan el alcoholismo, la drogadicción, la conducta antisocial, la invalidez neurótica, el ascetismo, el martirio, etc. El termino fue propuesto por K. Menninger.

Suicidio frustrado.- Es aquel acto suicida que no conlleva la muerte del sujeto por circunstancias fortuitas, casuales, imprevistas, que si no se hubieran presentado, se hubiera producido necesariamente el desenlace fatal.

Suicidio intencional.- Es el acto suicida realizado por el sujeto con el propósito deliberado de morir.

Suicidio racional.- Término utilizado para definir aquellos suicidios que ocurren en ausencia de una enfermedad mental, como supuesta expresión de la libertad del sujeto para elegir su propia muerte, sobre todo en aquellas situaciones en las que la vida no ofrece oportunidad alguna, existiendo elevada intencionalidad y motivaciones racionales que justifican dicho acto.

Superviviente.- Se denomina así a los familiares de un suicida. También se les conoce como sobrevivientes o sea los que viven después de la muerte del otro, y no se refiere solamente a los parientes sino también a los amigos, quienes pueden manifestar síntomas similares de duelo ante la pérdida que los familiares del suicida.

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS

Fuentes:

- AA.VV. "Tema 1: Nomenclatura sobre conductas suicidas" en Curso de emergencia en Crisis Suicidas. Fundación Española para la prevención del suicidio (fsme.es). <https://www.scribd.com/document/490696034/Tema-1-Nomenclatura-sobre-conducta-suicida>
- Ansán, A. (2014) Suicidios. Manual de prevención, intervención y postvención de la conducta suicida. Fundación Salud Mental de España.
- Basile, H. Glosario Suicidio. Definiciones Conceptuales. <https://suicidioadolescente.com.ar/intro/intro004.pdf>
- Pérez, A. (2018) Glosario de Términos Suicidiológicos. <https://www.psicologiaonline.com/glosario-de-terminos-suicidologicos-704.htm>

Actividades didácticas

Actividades didácticas

Lectura del Cómic

Voces

Caja de preocupaciones

Museo de cera

¿Perro o cuervo?

Detectar perro o cuervo en las viñetas "Reconociendo al perro o al cuervo"

Aprender a manifestar emociones "STOP con cartas"

El perro y el cuervo en la vida real "¿La vida en Blanco y Negro?"

El silencio

Decalogo de mentiras

Desmotando a Disney

Lectura del Cómic "Carla, David y el cuervo"

(Actividad introductoria)

Como actividad inicial es fundamental que los alumnos lean con detenimiento el cómic para conocer la historia de Carla y David que les ayudará a desentrañar los elementos fundamentales de un proceso de autolesiones y suicidio.

El cómic es sencillo de entender y muchos de ellos se pueden ver reflejados o pueden identificar situaciones similares que conocen, que viven o que han visto en algún momento.

La lectura se puede hacer de muchas maneras:

- **Lectura del cómic en papel:** Se puede pedir que los alumnos lo lean en casa para poder empezar a trabajar las actividades en clase, o se puede dedicar una sesión para leerlo en clase bien de forma individual o colectiva.
- **Lectura del cómic en formato digital:** Al igual que en formato en papel, el cómic se puede leer de forma individual o colectiva en cualquier dispositivo digital: móvil, tableta u ordenador. Se puede pedir que lo hagan en casa o bien hacerlo en el aula.

Sugerimos que el docente repase los elementos esenciales del mundo de las autolesiones y de las ideaciones suicidas, que pueda clarificar todos los conceptos y ayudar a los alumnos a entender la gravedad del hecho. Puede hacerlo antes o después de la lectura del cómic. Para ello puede servirse del vocabulario básico del suicidio que le ofrecemos en esta guía. Somos conscientes de que los alumnos ya han escuchado en otras ocasiones estos conceptos, por lo que nos puede servir de refuerzo en la asimilación de los aspectos básicos.

Voces

Alfonso Fabregat Rosas

VOCES

Título

Voces

Duración

- Caja de inquietudes: 60 minutos.
- Análisis grupal de las inquietudes: 60 minutos. (Esta segunda parte se puede extender a una sesión más).
- Museo de cera: 60 minutos.

Temas

- Inquietudes y preocupaciones comunes de la adolescencia.
- Técnicas de afrontamiento y resolución de problemas.
- Habilidades sociales, empatía grupal y vías de comunicación entre iguales.
- La Ayuda: Vulnerabilidad, honestidad, responsabilidad y valentía. Herramientas para expresar nuestras necesidades.

Objetivos y temáticas de trabajo

- Conocer la problemática y preocupaciones reales de la comunidad adolescente, como punto de partida hacia la prevención del suicidio infantojuvenil.
- Desplegar nuevas vías de comunicación entre adolescentes introduciendo el concepto de ayuda y estrategias para una demanda sana de la misma.
- Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.

Recursos necesarios

Hojas de papel, bolígrafos, lápices de colores, tijeras.
Tarjetas con las emociones a trabajar y una caja para introducir las inquietudes.

Desarrollo de la actividad

CAJA DE PREOCUPACIONES

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| Preparación | Reflexión y Compartir |
| 1. Introducción. | 1. Diálogo en Grupo. |
| 2. Ambiente Seguro. | 2. Nuestras inquietudes. |
| Desarrollo | Cierre |
| 1. Discusión Inicial. | Seguimiento |
| 2. Lista de Inquietudes. | (1) Sesión grupal. |
| 3. Expresión Creativa. | (2) Seguimiento Individual. |
| 4. Depósito de las inquietudes. | |

MUSEO DE CERA

- Preparación.
- Exponer algunas de las emociones que suelen ser más difíciles de comunicar.
- Realizar ejercicios de Calentamiento Emocional y Corporal.
- Selección de las emociones.
- Improvisación emocional y corporal.
- Presentación y Reflexión.
- Un día en el Museo de Cera.

Preguntas de reflexión

- ¿Están todos mis alumnos abiertos a compartir con el grupo?
- ¿Son capaces de identificar-analizar lo que les preocupa?
- ¿Saben reconocer sus emociones y expresarlas?
- ¿Tienen a distorsionar sus pensamientos?
- ¿Son capaces de generar alternativas para afrontar sus inquietudes personales?
- ¿Saben qué son las autolesiones o el suicidio?
- ¿Saben cómo actuar en caso de encontrarse en esa situación o cómo pedir ayuda?
- ¿Creo que puede haber algún caso de depresión, autolesiones o intentos de suicidio?
- ¿Me han sorprendido los resultados que he obtenido?

1. Introducción

No podemos negar que el ritmo de vida que llevamos nos afecta de lleno en nuestro estado de ánimo. Eso mismo les sucede a nuestros adolescentes y provoca que afronten una multitud de preocupaciones que, como sombras incesantes, reducen su paz interior y emocional. Como adultos, y más si cabe como educadores y docentes, en muchas ocasiones nos desconcierta la ansiedad y las tensiones diarias que vemos que se les acumulan que con frecuencia afectan significativamente su bienestar general y les lleva muchas veces a cuestionarse el sentido de su vida.

Los adolescentes, y preadolescentes, se encuentran inmersos en una etapa de su ciclo vital llena de cambios físicos, emocionales y sociales. Son muchas las preocupaciones que experimentan y que pueden variar según su entorno, personalidad y circunstancias individuales. Por mencionar algunas de las preocupaciones más comunes entre los adolescentes, entre otras:

1. La identidad y la autoestima que tienen que ver con su autoimagen y su autoconcepto.
2. Las relaciones interpersonales. Los retos sociales del grupo de iguales que les provocan inquietudes sobre la amistad, la lealtad y la pertenencia al grupo. A estas les podemos sumar todas las preocupaciones que nacen al explorar por vez primera las relaciones afectivas, el rechazo y el corazón roto entre otras muchas.
3. La presión académica, relacionada con la expectativa interna/externa de resultados académicos, su escasa motivación al esfuerzo y, sobre todo, la duda sobre su futuro académico y/o profesional.
4. El desarrollo sexual. Nos referimos a todo aquello relacionado con la exploración de su propia identidad sexual y las inquietudes asociadas a la aceptación y comprensión de sí mismos. Conforme van creciendo se acrecientan las dudas sobre las relaciones sexuales, los miedos, sus riesgos, su orientación sexual, etc...
5. La presión social. Tiene que ver con las relaciones interpersonales, tanto a nivel interno como externo. Sobre todo, las encontramos en la necesidad

de encajar o la preocupación por la aceptación social. No podemos negar que en ocasiones estas son mucho más profundas al brotar de la exclusión social o del bullying.

6. Los problemas familiares: constantes desafíos en la comunicación con los padres, conflictos familiares y preocupaciones sobre las expectativas parentales. A eso le añadimos muchas veces el estrés y la ansiedad que en muchos provocan los cambios en la dinámica familiar fruto de los procesos de ruptura de sus padres, de familias desestructuradas, perfeccionistas, etc...
7. Las presiones tecnológicas propias de la llegada de, en primer lugar, las redes sociales: preocupaciones sobre la imagen en línea, la validación a través de las redes sociales y el acoso cibernético. En un segundo lugar encontramos la constante exposición a contenido inapropiado (pornografía, violencia) que ellos solos no saben, ni pueden, ni asimilar ni manejar.
8. Su salud mental: niveles elevados de estrés y ansiedad que derivan muchas veces en sentimientos de tristeza, aislamiento y desesperanza viviendo en silenciosos y prolongados períodos depresivos.
9. La independencia y las responsabilidades adultas propias de la edad de transición en la que se encuentran. Esto conlleva preocupaciones sobre la independencia, la toma de decisiones y la responsabilidad personal.
10. Las preocupaciones sociales y globales: algunos adolescentes se preocupan por problemas más amplios, como el cambio climático, la desigualdad social y los problemas globales.

En nuestra labor diaria es importante que hagamos el esfuerzo por reconocerlos en esas inquietudes, necesitamos perder el miedo y buscar la manera de dedicar tiempo a abordar estas preocupaciones de manera comprensiva. Los adolescentes necesitan que les brindemos un entorno de apoyo y recursos para ayudarles a enfrentar estos desafíos. La comunicación abierta, la empatía y el acceso a recursos de salud mental son aspectos esenciales para promover el bienestar emocional de los adolescentes.

2. Objetivos

Distinguiremos dos tipos de objetivos. En primer lugar, los **objetivos generales** que perseguimos con esta actividad son los siguientes:

A. Crecer en autoconciencia:

- Identificar y reconocer las preocupaciones personales.
- Desarrollar una comprensión más profunda de mis pensamientos y emociones asociados con esas preocupaciones.

B. Aliviar emociones:

- Proporcionar un medio para liberar emociones acumuladas.
- Favorecer la liberación de tensiones y el estrés asociado con las preocupaciones.

C. Clarificar problemas:

- Ayudar a organizar y estructurar los problemas para comprenderlos mejor.
- Procurar la identificación de soluciones potenciales al expresar las preocupaciones de manera más clara.

D. Practicar la reflexión y autorreflexión:

- Fomentar la reflexión sobre las inquietudes para obtener una perspectiva más objetiva.
- Promover la autorreflexión para explorar como la forma de afrontar los problemas puede estar relacionada con experiencias pasadas o patrones de pensamiento.

E. Aprender a comunicarse:

- Predisponer a la comunicación abierta y honesta sobre las preocupaciones, ya sea con uno mismo o con otros.
- Mejorar la capacidad para expresar de manera efectiva los sentimientos y pensamientos asociados con las preocupaciones.
- Ser capaces de escuchar sin juzgar e incidir en la necesidad de pedir ayuda.

F. Darse cuenta de las distorsiones de pensamiento en su lenguaje interior y en sus manifestaciones.

- Identificar cómo se hablan a sí mismos (desvalorización, negativismo,)
- Aprender que las distorsiones son siempre catastrofistas y no objetivas (pensamiento dicotómico todo-nada, magnificación, catastrofismo, etc.)

G. Desarrollar estrategias de afrontamiento:

- Determinar estrategias de afrontamiento saludables al enfrentar preocupaciones.
- Promover la búsqueda de soluciones positivas y la toma de decisiones informada.

H. Promocionar el bienestar emocional y mental:

- Contribuir al bienestar emocional y mental al abordar las preocupaciones en lugar de evitarlas o suprimirlas.
- Impulsar un enfoque proactivo para manejar desafíos y tensiones.

En segundo lugar, como **objetivos pedagógicos** dentro del proyecto de formación perseguimos:

- A. Conocer la problemática y preocupaciones reales de la comunidad adolescente, como punto de partida hacia la prevención del suicidio infanto-juvenil.
- B. Desplegar nuevas vías de comunicación entre adolescentes introduciendo el concepto de ayuda y estrategias para una demanda sana de la misma.
- C. Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.

3. Desarrollo de la actividad

Esta actividad tiene dos partes bien marcadas y el docente es libre de desarrollarla como crea necesario. La primera parte, la Caja de las Preocupaciones, es imprescindible para poder desarrollar la segunda parte, Museo de Cera. Veámoslas por partes.

Caja de las preocupaciones

Quizá alguno de nosotros ya haya trabajado y conozca La Caja de las Preocupaciones, una herramienta terapéutica simbólica que facilita la comunicación. Es una sencilla actividad para desarrollar en el aula que, para muchos, se ha convertido en el único espacio de sosiego en medio de ese pesado océano de preocupaciones. De forma lúdica les ofrecemos una manera única y eficaz de gestionar las inquietudes que les pesan. Un sencillo juego se puede convertir en un camino rápido y valioso de hacer aflorar desde lo más profundo esas preocupaciones que pueden estar paralizando y ralentizando su crecimiento personal.

• Metodología.

Esta práctica tiene sus raíces en la idea fundamental de que expresar conscientemente nuestras preocupaciones puede ser un paso crucial hacia desbloquear y reactivar el crecimiento emocional. Es una técnica inspirada en un enfoque cognitivo-conductual y es un medio tangible para canalizar y liberar las preocupaciones que a menudo guardamos en lo más profundo de nuestra psique.

La eficacia radica en su capacidad para ofrecer a los adolescentes un espacio seguro y estructurado donde las inquietudes pueden ser expresadas, reconocidas y, finalmente, liberadas. Lo simbólico de poner por escrito y de representar, de alguna manera, nuestras inquietudes antes de depositarlas en la caja actúan como una catarsis, permitiendo que esas preocupaciones salgan de nuestro interior y se materialicen en la realidad.

Al dedicar tiempo a este proceso estamos participando en una exploración profunda de nuestras emociones. La escritura o la representación simbólica de nuestras preocupaciones nos puede llevar a identificar las fuentes de nuestro malestar e intentar buscar las soluciones más sanas para afrontarlas.

• Aspectos importantes de la actividad

Por lo expuesto hasta el momento podemos entender que hay una serie de aspectos que esta técnica va a abordar:

A. La importancia de la autoconciencia y la autorreflexión.

Es como un espejo que nos permite vernos a nosotros mismos de manera más clara. Nos ayuda a expresar nuestras preocupaciones de manera consciente, dando pasos significativos hacia la autoconciencia. Eso no es otra cosa que ayudarnos a identificar y reconocer nuestras preocupaciones como primer paso para entender mejor su naturaleza y desde ahí plantearnos posibles estrategias efectivas para responder a sus retos. Como no podía ser de otra manera también fomenta la autorreflexión. Nos ayuda a explorar cómo nuestras preocupaciones pueden estar relacionadas con experiencias pasadas, patrones de pensamiento arraigados o expectativas poco realistas. Nos enfrentamos a nosotros mismos con valentía y honestidad.

B. Contenedor de orden.

Cuando en el día a día las preocupaciones son abrumadoras e incontrolables, esta actividad se puede convertir en un eficaz contenedor físico y simbólico. Sin ser conscientes al depositar nuestras inquietudes dentro de la caja, damos un sentido de orden y control sobre algo que podría desbordarse en nuestras mentes. Nos ayuda a clasificar y organizar nuestros problemas, y, sobre todo, también facilita la identificación de posibles soluciones.

C. Explorando la creatividad como medio de expresión.

Como veremos más adelante nuestra caja no solo contendrá palabras escritas. Abre las puertas a la expresión creativa. Esto añade una dimensión adicional a la actividad.

Podemos optar por dibujar, pintar, esculpir, fotografiar o incluso crear collages para representar nuestras preocupaciones de una manera que va más allá de las limitaciones de las palabras. Todo ello nos proporciona una perspectiva única sobre nuestras preocupaciones.

D. Fomentando la comunicación abierta y la empatía.

No es solo una práctica individual, está centrada en lo intrapersonal. Según cómo planteemos la actividad se puede convertir en una herramienta poderosa en el ámbito interpersonal. Al compartir nuestras preocupaciones con otros creamos un espacio para la comunicación abierta y honesta. Sin lugar a duda es una oportunidad para

fortalecer conexiones emocionales entre los miembros del grupo. De esta manera fomentamos la empatía. Al comprender las preocupaciones de los demás, podemos cultivar una mayor comprensión y apoyo mutuo. Se convierte en un punto de encuentro donde las experiencias individuales se entrelazan.

E. Promoviendo el bienestar emocional y la resiliencia.

Al afrontar nuestras preocupaciones de manera consciente, expresarlas de forma estructurada y explorar soluciones, estamos contribuyendo activamente a nuestra salud mental. Fomenta un enfoque proactivo para manejar desafíos, promoviendo la resiliencia y la capacidad de adaptación.

Desarrollo de la actividad

Para realizar la actividad de la Caja de las preocupaciones puedes seguir los siguientes pasos:

Preparación

1. **Introducción.** Es el momento para explicar a tus alumnos el propósito de la actividad, brindarles un espacio para expresar y reflexionar sobre sus preocupaciones de manera creativa y positiva.
2. **Ambiente Seguro.** Para alcanzar ese objetivo es importante que crees un entorno cómodo y de confianza donde ellos se sientan libres para compartir sin miedo al juicio de los demás.
3. **Materiales.** Es importante contar con el material necesario para realizar la actividad: hojas de papel, bolígrafos, lápices de colores, tijeras y una caja para introducir las inquietudes.

Desarrollo

1. **Discusión Inicial.** Inicia con una breve discusión sobre el estrés, las preocupaciones e inquietudes comunes que están viviendo. Es importante que ellos puedan compartir de manera voluntaria, sin presionarlos. Algunas de las preguntas que podemos realizar son: ¿Qué cosas son las que más os preocupan? ¿Qué haces para afrontar los problemas? ¿Qué consideráis que sería mejor? ¿Tenéis información de las preocupaciones de compañeros/amigos a través de conversaciones con ellos, las redes sociales o no transmiten esos problemas?

Cuando algo os preocupa personalmente o estáis preocupados por algún amigo-a: ¿pedís ayuda? ¿a quién? / ¿qué pensáis sobre pedir ayuda? ¿Por qué pedir ayuda nos cuesta tanto o nos da vergüenza?

2. Lista de Preocupaciones. Después de esa discusión pídeles que de forma individual escriban en una hoja una lista rápida de sus preocupaciones e inquietudes personales. Pueden ser sobre sus estudios, su futuro, su familia, salud, relaciones personales, etc...
3. Expresión Creativa. Anímales a elegir una o dos preocupaciones de su lista y expresarlas de manera creativa. Pueden escribir, dibujar, hacer collages, montajes de fotografía o utilizar cualquier otra forma de expresión artística.
4. Opción de anonimato. Si lo prefieren, pueden mantener sus inquietudes de forma privada, y pueden ser anónimas.
5. Depósito de las inquietudes. Una vez que han terminado pídeles que depositen las representaciones de sus inquietudes en la caja. Es importante que entiendan el simbolismo de dejarlas en la caja: liberar y separar las preocupaciones de la carga diaria. Pueden poner su nombre o hacerlo de forma anónima.

Reflexión y compartir

1. Diálogo en Grupo. Fomenta un diálogo en grupo sobre la actividad. Pregunta a los estudiantes cómo se sintieron al expresar sus preocupaciones y depositarlas en la caja.
2. Nuestras inquietudes. Después de ese diálogo es el momento de abrir la caja y de sacar algunas inquietudes. Se puede hacer al azar o se puede pedir que quien quiera busque la suya y exponga en clase. Si vemos que el grupo no está suficientemente motivado para hacerlo, no hace falta que abramos la caja frente a todos, es el profesor quien puede seleccionar aquellas que considere más llamativas o importantes.
3. Identificación de Soluciones. Guiando la conversación, ayuda a los estudiantes a identificar posibles soluciones o estrategias positivas para abordar sus preocupaciones e inquietudes.

4. A nivel personal. Es importante que el profesor revise las inquietudes y preocupaciones que los alumnos han depositado por si hubiera alguna que no van a manifestar. El profesor debe dar la oportunidad de que esas inquietudes las puedan tratar a nivel personal.

Reflexión y compartir

Mensaje Positivo: Concluye la actividad con un mensaje positivo, destacando la importancia de la auto expresión y la gestión saludable de las preocupaciones.

Este tipo de mensajes normalizan e identifican que son pensamientos frecuentes.:

"Todos tenemos preocupaciones, solo que muchas veces nos las quedamos en nuestro interior, sacarlas nos libera y facilita encontrar la solución".

"A más de uno le pasa lo mismo que a mí".

"Atreverse a pedir ayuda implica valentía".

Seguimiento

Es una actividad que podemos seguir trabajando a nivel grupal en otra sesión. Todo dependerá del grado de motivación y de implicación del grupo. También se puede darle seguimiento a nivel individual.

1. Sesión grupal. En caso de que el grupo esté motivado para continuar con la actividad ya iniciada, puede seguir la exposición de inquietudes o darle a esta sesión otro cariz, intentando aportar ideas que les proporcionen recursos y estrategias adicionales para el manejo del estrés, la resolución de problemas o el acceso a servicios de apoyo.

2. Seguimiento Individual. Dado que han expresado sus inquietudes tenemos la opción de realizar un trabajo individual con cada uno de los alumnos. Eso lo podemos trabajar de dos maneras:

- Ofrecer la posibilidad de conversaciones individuales, por si alguien desea hablar más sobre sus preocupaciones fuera de clase. En caso de detectar algún caso problemático es bueno derivarles al departamento de orientación.
- Pedir que cada uno realice una redacción en la que sugiera soluciones a las inquietudes que él mismo haya manifestado en la caja de inquietudes.

Museo de cera

Una vez que los alumnos han podido reconocer sus preocupaciones les podemos ofrecer la oportunidad de vivir una experiencia única en el Museo de Cera, fusionando la expresión emocional y corporal para convertirse en figuras vivas del museo que ayuden a expresar de forma plástica aquellas emociones que resultan más complicadas de manifestar. Por un instante van a ser creativos y van a moldear con su rostro, con su cuerpo una figura de cera que exprese esas emociones.

Metodología

Esta actividad de expresión emocional y corporal en el Museo de Cera se fundamenta en una metodología que integra elementos de la psicología emocional, la expresión corporal y, en cierta manera, la interacción con el arte.

Aspectos importantes de la actividad

Partimos del clima de confianza y seriedad que hemos creado para realizar la caja de las preocupaciones. Si decidimos realizar tan solo esta parte de la actividad es importante que hagamos el trabajo previo para crear ese clima.

Esta metodología busca proporcionar un espacio seguro y creativo para que los participantes exploren y expresen sus emociones a través del cuerpo, utilizando las figuras de cera como catalizadores emocionales. La interacción grupal y la presentación final añaden elementos sociales y colaborativos, enriqueciendo la experiencia global de expresión emocional y corporal en el Museo de Cera.

No podemos perder de vista que la expresión emocional es individual y está culturalmente influenciada. Cada uno de los alumnos puede tener estilos diferentes para expresar estas emociones, y lo que puede en un momento puede ser desafiante para uno puede no serlo tanto para otro.

El Museo de Cera no solo es una actividad de expresión emocional y corporal, es una exploración profunda de la conexión entre las emociones, la autenticidad personal y la necesidad de comunicarlas. Al utilizar las figuras de cera como catalizadores emocionales, los participantes no solo exploran su propio mundo emocional, sino que también encuentran formas de poder comunicarse con los demás a través de un lenguaje no verbal y universal.

Desarrollo de la actividad

- A. Explicar la actividad: no todas las emociones se pueden transmitir de la misma forma y hay algunas que nos resultan muy complicadas de manifestarlas a los demás. Por eso en esa sesión vamos a tratar de ser originales para expresar algunas de esas emociones con nuestro cuerpo lo que realmente puede ser un auténtico desafío, especialmente cuando se trata de emociones más complejas o matizadas.
- B. Exponer algunas de las emociones que suelen ser más difíciles de comunicar:
- **Tristeza Profunda:** a menudo implica una serie de cambios en la postura, gestos faciales y movimientos más lentos. La tristeza profunda puede ser difícil de expresar sin caer en estereotipos, y las personas pueden tener tendencia a ocultarla.
 - **Melancolía:** es una emoción más sutil y compleja que puede resultar desafiante de expresar claramente. Puede implicar una combinación de tristeza, nostalgia y reflexión, y su manifestación corporal puede ser más tenue y subjetiva.
 - **Vergüenza:** a menudo se asocia con la evitación del contacto visual, encorvar los hombros y gestos de retirada. Sin embargo, expresar la vergüenza de manera auténtica puede ser complicado.
 - **Ambivalencia:** implica tener sentimientos encontrados o conflictivos hacia una situación o persona. Transmitir esta dualidad emocional puede requerir matices en la expresión facial y corporal.
 - **Preocupación o Ansiedad:** a veces no se expresan abiertamente y pueden ocultarse detrás de gestos más comunes.
 - **Desesperanza:** implica una pérdida de esperanza y puede reflejarse en la postura, la falta de energía y la expresión facial.
 - **Envidia:** es una emoción que las personas a menudo preferimos ocultar debido a su connotación negativa. Expresarla abiertamente puede resultar incómodo.
 - **Perdón Genuino:** implica reconciliación y aceptación, puede ser desafiante ya que requiere transmitir apertura y vulnerabilidad sin comprometer la autenticidad.
- C. Realizar ejercicios de Calentamiento Emocional y Corporal. Podemos realizar ejercicios diseñados para despertar las emociones y preparar el cuerpo para la expresión. Estos pueden incluir técnicas de respiración, movimiento corporal consciente y ejercicios de relajación para fomentar la conexión mente-cuerpo.

- D. Selección de las emociones: los participantes eligen una de las emociones que les atraiga. Esta elección actúa como punto de partida para la exploración de sus propias emociones y la expresión corporal asociada. Si se cree conveniente pueden trabajar en parejas.
- E. Improvisación emocional y corporal: los participantes tienen cinco minutos para utilizar la expresión corporal, capturar y comunicar la emoción escogida. Los movimientos, gestos y posturas se convierten en un medio de expresión artística y liberación emocional, permitiendo que las emociones fluyan a través del cuerpo de manera auténtica.
- F. Presentación y Reflexión: la actividad culmina en una presentación donde los participantes comparten sus expresiones emocionales y corporales. Se puede seguir con una sesión de reflexión, donde los participantes discuten sus experiencias, observaciones y aprendizajes. El espacio del Museo de Cera se transforma en un escenario de expresión emocional y corporal, donde las esculturas de cera y los participantes se fusionan en una narrativa emocionalmente rica. Todos son testigos de la diversidad de experiencias emocionales representadas, creando un ambiente de empatía y comprensión.
- G. Un día en el Museo de Cera: se pueden hacer fotografías de cada una de las emociones expuestas y exponer al resto de compañeros del centro pidiéndoles que nos compartan las emociones que les han provocado. De esta manera agregamos una capa adicional de significado. Las figuras de cera se convierten en herramientas inspiradoras para la expresión emocional, conectando la actividad con el arte y la historia representadas en las esculturas.

Temporalización

Voces es una actividad que podemos dividir en sesiones de 60 minutos:

- Caja de las preocupaciones: una sesión de 60 minutos.
- Análisis de las preocupaciones: una sesión de 60 minutos.
- Museo de cera: una sesión de 60 minutos.

Como es lógico cada docente valorará si necesita más o menos tiempo y qué actividad le resulta más positiva para trabajar en el aula.

Recursos

Es una actividad que no requiere excesivos recursos para poderla desarrollar:

- Hojas de papel.
- Bolígrafos.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Tarjetas con las emociones a trabajar.
- Una caja para introducir las preocupaciones.

4. Reflexión-Conclusión

La importancia de esta actividad radica en cómo trabajes las respuestas obtenidas en la caja. No debe ser una foto fija y estática de lo que pasa en el aula. Debe ser una herramienta útil para detectar, trabajar, corregir, superar y fortalecer aquellos elementos que hayamos podido detectar. Algunas preguntas que te pueden ayudar son:

- ¿Están todos mis alumnos abiertos a compartir con el grupo?
- ¿Son capaces de identificar-analizar lo que les preocupa?
- ¿Saben reconocer sus emociones y expresarlas?
- ¿Tienden a distorsionar sus pensamientos?
- ¿Son capaces de generar alternativas para afrontar sus inquietudes personales?
- ¿Saben qué son las autolesiones o el suicidio?
- ¿Saben cómo actuar en caso de encontrarse en esa situación o cómo pedir ayuda?
- ¿Creo que puede haber algún caso de depresión, autolesiones o intentos de suicidio?
- ¿Me han sorprendido los resultados que he obtenido?

Esas preguntas, o preguntas parecidas, te pueden ayudar a sacar el máximo partido de esta actividad.

¿Perro o Cuervo?

Andrés Rodrigo de Nevrezé

Título

¿Perro o Cuervo?

Duración

60 minutos

Temas

- Problemas y preocupaciones acerca del suicidio.
 - Qué ocurre cuando estoy de bajón.
 (afrentamiento de problemas).

Metas del proyecto

- Conocer y profundizar en las inquietudes y preocupaciones de la adolescencia.
- Descubrir diferentes vías de afrontamiento de problemas incorporando el factor ayuda.
- Desarrollar estrategias de gestión emocional y autoconocimiento sobre los diferentes estados de ánimo.
- Descubrir y detectar las formas de comunicación interior, aplicando su conocimiento en la comprensión y empatía hacia los demás.

Objetivos pedagógicos

- Conocer la problemática y preocupaciones reales de la comunidad adolescente, como punto de partida hacia la prevención del suicidio infantojuvenil.

- Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.

Recursos necesarios

- Cómic (proyectado o en mano por cada equipo o alumno).
 - Tarjetas del Perro y el Cuervo (Imprimibles dentro de la práctica 2).
 - Cuadernillos de reflexión (imprimibles dentro de la práctica 3).

- Material para escritura y colorear.
 - Proyector (si procede).

Desarrollo de la actividad

- Introducción a la actividad.
- Prácticas 1, 2 y 3.
- Emergentes y reflexión final.

Preguntas de reflexión

¿Qué significa dejar actuar al cuervo? ¿Qué significa dejar actuar al perro? ¿Ser feliz es estar siempre bien? ¿Es malo estar triste algunas veces? ¿Es frecuente no saber lo que nos pasa? ¿Cómo es mi diálogo interior, qué me digo? ¿Qué diría a mi mejor amigo? ¿Qué pasa cuando tengo un problema y no puedo parar de darle vueltas? ¿sentimos a veces que nadie nos entiende? ¿sientes muchas veces que las personas minimizan tu malestar? ¿cómo reaccionamos cuando estamos mal? ¿Qué podemos hacer cuando alguien está triste con frecuencia? ¿Cuanto estás mal ¿cómo te gustaría que se comportasen los demás? ¿qué ocurre cuando somos muy perfeccionistas y nos exigimos mucho? ¿todos vivimos igual determinados problemas? ¿qué percibimos cuando estamos de bajón, de nosotros, de los demás, del mundo? ¿cómo podrían actuar en los casos planteados? ¿Qué haríais vosotros? ¿Pediríais ayuda? ¿A quién?

1. Introducción

Tal y como nos ilustra el cómic "Carla, David y el Cuervo" a lo largo de su lectura, aparecen dos realidades que nos reflejan metafóricamente dos caras de una realidad. La buena y la mala, el bajón y la alegría, el perro y el cuervo. En viñetas de color negro y con una esencia oscura que envuelve metafóricamente "el bajón" de los protagonistas se nos muestra un cuervo que sobrevuela al personaje cuando se siente mal. A su vez, en otros compases se nos ilustra de color brillante y amarillo la alegría y al inocencia, el candor y el bienestar que nos aporta nuestra mascota favorita, el perro que acompaña a nuestro protagonista David.



Basados en estos dos supuestos que ilustra el cómic, la actividad tratará evidenciar la existencia de ambas caras de la moneda en diferentes situaciones, conseguir que los alumnos destaquen que la realidad no tiene un solo ángulo, sino diferentes polaridades: Cara o cruz, vaso medio lleno medio vacío, perro o cuervo. Se plantean realidades problemáticas que nos hacen sufrir mucho. Por tanto se vuelve vital enseñar a no caer en extremos que nos conduzcan a situaciones traumáticas como es el propio suicidio infantil juvenil.

El fin último por tanto será el cómo afrontar situaciones de la mejor manera posible. Es decir, abrirse a la posibilidad de que las cosas no son totalmente buenas o totalmente malas. La vida no es en blanco y negro, sino que existen múltiples matices y múltiples formas de responder a los problemas, de modo que si nos polarizamos, excluimos la realidad.

La actividad, pues, se desarrollará en tres prácticas donde se irá profundizando en la reflexión al final de cada una de ellas, con las ilustraciones del cuervo y el perro ante diferentes supuestos que se les presenten a los adolescentes. Deberán elegir entre uno de ellos según su sentir, su análisis y observación de la realidad, para después poder reflexionar las actitudes de afrontamiento positivo ante problemas y la resiliencia en tales supuestos.

2. Objetivos

Basándonos en el cuadro general de la unidad didáctica del Suicidio donde se nos exponen los temas, hilos, conductores, metas, y objetivos se facilitan cual de ellos esta actividad pretende cumplir.

Tema de trabajo:

Bloque 1. Problemas y preocupaciones de los adolescentes.

Bloque 2. Qué ocurre cuando estoy de bajón (afrontamiento de problemas)

Hilos Conductores: ¿Qué inquietudes, preocupaciones y problemas me surgen en esta etapa de la vida? ¿Cómo las afronto? ¿Cómo afronto el malestar en mi vida?

Metas de Comprensión (para los alumnos):

1. Conocer y profundizar en las inquietudes y preocupaciones de la adolescencia
2. Descubrir diferentes vías de afrontamiento de problemas incorporando el factor ayuda.
3. Desarrollar estrategias de gestión emocional y autoconocimiento sobre los diferentes estados de ánimo.
4. Descubrir y detectar las formas de comunicación interior, aplicando su conocimiento en la comprensión y empatía hacia los demás.

Objetivos pedagógicos del proyecto (para el profesor):

1. Conocer la problemática y preocupaciones reales de la comunidad adolescente, como punto de partida hacia la prevención del suicidio infantojuvenil.
2. Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad se despliega con varias prácticas:

- **Práctica 1 (gran grupo) "Reconociendo al perro o al cuervo"**

A los alumnos se les ofrece (proyectadas en digital o pueden ir directamente a la página del cómic que sea requerida por el educador) algunas viñetas del cómic donde aparecen estas polaridades mencionadas en la introducción (pensamientos positivos o negativos). Al observar las viñetas deben intentar "pintar" de amarillo o negro cada bocadillo según su intencionalidad. Al final el "cuadro" que queda es variado, lo cual muestra cómo la realidad nos presenta siempre varias opciones.

Ejemplos:



Podemos dedicarle las viñetas que mejor nos parezcan del cómic (los ejemplos de arriba ilustran estas dicotomías), y detenernos simplemente a "pintar" (realo metafóricamente) los bocadillos de texto para ayudar a los adolescentes a reconocer rápidamente los diferentes tipos de pensamientos o realidades que vemos ante diferentes situaciones. Otra modalidad de la práctica 1 podría ser pedirles a los alumnos que busquen alguna viñeta que ilustre el perro, u otra que ilustre el cuervo, ya que se han dado varias a lo largo del cómic.

Lo importante de esta práctica, que no entraña mucha dificultad, es pararnos a reflexionar sobre estas cuestiones al final del ejercicio. Se facilitan algunas preguntas que guíen la reflexión:

¿Con qué cara de la realidad te sueles quedar? ¿Tiendes a pensar más en negro o en amarillo en la vida? ¿Crees que sólo hay un tipo de realidad o un solo color? Cuando vemos diferentes actores ¿Ven todos la realidad de la misma manera? ¿Alguna vez has pensado que todo era negro? ¿Que sientes cuando todo parece "amarillo" (perro)? ¿Ante las diferentes viñetas ¿Qué habrías pensado tú? ¿Dónde crees que está el punto intermedio de la viñeta (según proceda)?

• Práctica 2 "STOP" con cartas

En esta segunda práctica vamos a ofrecer un poco más de profundidad en la reflexión, algo más de complejidad planteamiento y por tanto mayor reflexión para la elección de la realidad (perro o cuervo). En esta fase, se debe dar un tiempo para que el alumno sienta cómo encara la realidad o qué cree que puede suceder en el futuro.



Se repartirá a cada alumno dos tarjetas (una del perro y otra del cuervo) que tendrán en la mesa sin levantar.

A continuación se les leerán diferentes supuestos y situaciones breves de la vida. El relato se detendrá en un momento [STOP], y se les dejará unos segundos para la reflexión, y levantarán una carta (según su sentir, parecer) que consideren representa mejor esa situación dada, y se les preguntará brevemente por qué piensan que la situación es así. Una vez reflexionada, se terminará el relato y se desvelará el final.



A medida que avanzan los diferentes supuestos se van dejando los finales más abiertos para que cada uno muestre su carta según crean que esa situación pueda afrontarse. Lo interesante estará en el caso de que los alumnos muestren mayor disparidad de opiniones.

Entre un relato y otro se debe detener con mayor espacio de diálogo y reflexión, donde el educador guíe y dinamice la reflexión. Algunas cuestiones que pueden guiarla pueden ser:

¿Tienen solución todos los supuestos de la vida? Se pueden afrontar las cosas con buen ánimo (perro) pero ¿qué pasa cuando algo no tiene arreglo (ruptura, fallecimiento, despido, suspenso...)? ¿Qué crees que representa el cuervo en cada historia? ¿La realidad? ¿O lo que sientes ante ella? Si en lugar de tener un final motivador, hubiera acabado mal, ¿qué aspectos positivos podrías sacar? Imagina que uno de esos relatos pertenece a un amigo o amiga tuya. ¿Cómo le ayudarías en las situaciones más difíciles?

• Supuesto 1: El equipo Hoyt



Rick nació con una discapacidad adquirida, debida a que durante su nacimiento, el cordón umbilical se enrolló alrededor de su cuello, por lo que no le llegó suficiente oxígeno al cerebro, y esto le produjo una parálisis cerebral.

[STOP] SE MUESTRAN TARJETAS

Desde pequeño Rick comenzó a usar un ordenador especial para comunicarse, donde escribió por primera vez «¡Vamos Bruins!», en referencia al equipo deportivo de la Universidad de California. Su afición por los deportes creció a medida que su padre comenzó a llevarle a competiciones... Si tienen que nadar, Dick empuja a su hijo en una barca. Si deben correr, su padre le empuja en una silla de ruedas especialmente adaptada. Si han de ir en bicicleta, Rick va en una silla acoplada a este vehículo. Solo hasta 2005, habían llegado a participar en un millar de eventos, entre los que se incluían triatlones, duatlones, o incluso maratones. Una historia de amor y superación personal que nos emociona realmente.

• Supuesto 2: Andrea Bocelli

Andrea nació en Italia y desde niño padeció glaucoma congénito, que lo dejó parcialmente ciego; aun así, empezó a estudiar música y canto. A los doce años, jugando fútbol, un fuerte golpe lo dejó totalmente ciego. Sin embargo, aprendió a leer con el método braille. Más adelante, para pagar sus estudios, tuvo que cantar en cabaret. Mientras hacía este trabajo, recibió duras críticas negativas y una proyección desalentadora como cantante lírico.



[STOP] SE MUESTRAN TARJETAS

Sin embargo, su espíritu de luchador, lo llevó a seguir adelante y estudió Derecho, pero se dedicó a la música, consolidándose como uno de los mejores y más ilustres cantantes líricos de su época.

Bocelli es un hombre de profunda fe cristiana y así lo expresa cada vez que puede.

Manifiesta que "uno es lo que Dios quiere que sea. Cada uno nace con virtudes y nada es casual en este mundo".

• **Supuesto 3: Tylor Morris**

Tylor se alistó en la armada y fue enviado a la guerra de Afganistán para proteger a los soldados de los peligrosos explosivos. Lamentablemente en 2012 pisó uno de ellos. Sobrevivió de milagro. Pero a costa de perder sus piernas y sus brazos.



[STOP] SE MUESTRAN TARJETAS

A día de hoy es una de las cinco personas que ha sobrevivido a una amputación cuádruple. Después de mucho tiempo de rehabilitación a conseguido adaptarse a su nueva vida, se casó con su novia y hoy tiene un hijo. Manteniéndose siempre positivo y aceptado cada nuevo desafío que le trae la vida.

• **Supuesto 4: Malala Yousafzai**



Malala comenzó una lucha pacífica en contra de los talibanes y en favor de la escolarización en las zonas de conflicto en el valle del río Swat, en el noroeste de Pakistán durante el año 2009. A los 11 años, escribió un blog para la BBC bajo un pseudónimo, donde contaba de su vida tras la ocupación de este grupo radical.

Más adelante, fue contactada por un reportero de The

New York Times y entrevistada por otros medios de comunicación, además de ser protagonista de un documental que retrataba la vida en su comunidad bajo el régimen de los talibanes.

Sin embargo, el 9 de octubre del 2012 un hombre entró a casa de Malala buscándola y le disparó tres veces. Días después, los talibanes se hicieron responsables por el ataque y reiteraron su intención de asesinar a Malala y a su padre. Estuvo en cuidados intensivos, además de permanecer inconsciente por mucho tiempo. Tanto así, fue enviada a Londres para intentar recuperarla.

[STOP] SE MUESTRAN TARJETAS

Este evento conmovió a la comunidad internacional y la volvió una figura por la paz. Malala consiguió recuperarse del intento de asesinato, y en el 2014, con tan solo 17 años, sus logros, motivación personal y vocación por ayudar a los demás, la llevaron a ser acreedora de uno de los más grandes honores: el Premio Nobel de la Paz. Asimismo, cabe mencionar que, hasta el día de hoy, es la persona más joven en recibir este galardón en cualquiera de sus categorías.

Además, la revista TIME la nombró como una de las 100 personas más influyentes del mundo en el 2013, 2014 y 2015. También, fue ganadora del premio National Youth Peace Prize y ahora lleva su nombre en su honor. ¡Todo un ejemplo de motivación personal!

Anexo Práctica 2. Tarjetas imprimibles perro y cuervo



- **Práctica 3 (grupos de clase) "¿La vida en Blanco y Negro?"**

Por último, finalizamos esta actividad con un nivel de reflexión en pequeño grupo, donde en petit comité puedan expresar con más detalle sus opiniones y sentires acerca de las realidades. Para ello se dividirá la clase en equipos de 5 o 6 alumnos.

A cada grupo se le entregará una cartilla de trabajo (adjuntas a continuación) breve con un texto donde se describe una situación difícil y un desenlace abierto (al modo de la anterior práctica).

Ellos deberán escribir en la cartilla qué cosas representa el cuervo en esa situación y en otra qué cosas representaría el perro. Es decir dos formas distintas de encarar una situación. En el medio de la cartilla se encontrarán con un recuadro donde deberán redactar aspectos e ideas que ilustren actitudes positivas de afrontamiento ante problemas, desarrollando así una reflexión resiliente ante las dificultades.

Una vez finalizado el tiempo de trabajo, un portavoz de cada equipo expondrá una breve síntesis de cada caso que les haya tocado trabajar, y leyendo, los puntos de afrontamiento positivo escritos en su equipo. Para que el contenido sea enriquecedor, el educador deberá asistir a los grupos de trabajo durante la dinámica de lectura y reflexión.

Se trata pues de un espacio para conversar y reflexionar sobre diferentes supuestos en la vida de diferentes personalidades que ilustran dificultades con una lección de superación. Al poner en común con el gran grupo la reflexión, algunas de estas preguntas de este tipo pueden guiar la dinámica:

¿Qué significa dejar actuar al cuervo? ¿Qué significa dejar actuar al perro?

¿Todos vivimos igual determinados problemas? ¿qué percibimos cuando estamos de bajón, de nosotros, de los demás, del mundo? ¿Por qué crees que es difícil encontrarle el lado positivo a las cosas difíciles? Es necesario que una historia termine bien para ver el lado bueno? ¿Es necesario que algo termine mal para darnos cuenta de las cosas? ¿cómo podrían actuar en los casos planteados? ¿Qué haríais vosotros? ¿Pediríais ayuda? ¿A quién?

Relato 3: Michael Phelps (Nadador)

Michael Phelps tiene el récord de haber ganado el mayor número de eventos olímpicos en la historia. El famoso nadador ha logrado 28 medallas, incluyendo 23 de oro. Pero una de las cosas que lo impulsó a ganar es algo inverosímil: Su TDAH (Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad). De pequeño sufrió muchas burlas, pues nos cuenta en su libro *“tenía orejas grandes, era escudido, hablaba demasiado rápido y no miraba a las personas a los ojos cuando me hablaban. No podía quedarme quieto, se me hacía difícil enfocarme en una cosa a la vez”*. Sus dos hermanas mayores nadaban en el club acuático de la localidad, por lo que su madre decidió que también él debería intentarlo. *“Lo odiaba. Me estoy refiriendo a gritos, patalletas y puñetazos, y a odiar las gafas de natación”*. Sin embargo, allí Phelps encontró su zona de confort: *“Una vez que descubrí cómo nadar, me sentí muy libre”*. Recuerda: *“Podía nadar rápido en la piscina, en parte porque al estar allí mi mente se calmaba. En el agua me sentí en control por primera vez”*. Para Phelps la piscina ha sido un refugio, un escape y un lugar donde sus destrezas y su pasión lo han impulsado hacia la grandeza. Ahora, a través de su fundación, espera que pueda ser “ese lugar” para miles de niños con TDAH.



Enumera qué cosas negativas representaría el cuervo en esta situación.
¿Qué pensáis que puede sentir la persona que está viviendo esta situación?

Enumera qué cosas positivas representaría el perro en esta situación
¿Cómo se podría dar la vuelta a esta situación? ¿Qué mensajes alentadores se podrían transmitir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Intenta describir con palabras, después de reflexionar con tu equipo, qué actitud positiva podrías tener para afrontar esta situación

Ejemplos: *“Aunque a veces parece... luego te das cuenta...”, “Si las cosas marchan mal, una forma para cambiar el chip sería...”* *“no todo lo que parece es tan malo, porque...”* *“Si bien por un lado...por otro...”*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Metodología

En esta actividad se trabajará para la práctica 1 y 2 la clase dirigida, la reflexividad y el debate con participación espontánea para responder a las preguntas de los supuestos. En el caso de la práctica 2 se trabajará el juego como herramienta de reflexión, a la hora de mostrar las tarjetas, fomentando la libre expresión de cada tarjeta ante el supuesto que se plantea y el respeto hacia el sentir de cada alumno, ofreciendo la posibilidad de explicar sus decisiones.

Como fuente principal del aprendizaje significativo, se deberá el crear un ambiente con libertad de opinión, libre de juicios donde los alumnos puedan manifestar su sentir y donde cabrá especial importancia los comentarios emergentes de los alumnos ante las situaciones dadas. De lo que se trata es que aprendan a integrar planteamientos complejos de la vida, empatizar y ayudarse entre unos y otros a guiar sus sentimientos y pareceres, con implicación y con seriedad. Para ello el educador deberá crear un clima asertivo y de respeto mutuo.

Para la práctica 3 se trabajará en pequeños grupos por lo que se sugiere implementar el aprendizaje cooperativo con roles de trabajo para que repartan equitativamente las tareas y midan bien sus tiempos de reflexión y exposición.

5. Temporalización

- 5 minutos para introducir la actividad a partir de la idea del cómic.
- 10 minutos para la Práctica 1.
- 20 minutos para la Práctica 2.
- 15 minutos para la práctica 3.
- Tiempo extra: emergentes del debate, cuestiones, aspectos de interés...

6. Recursos

Breve ampliación de afrontamiento de problemas El afrontamiento, según el modelo transaccional desarrollado por Lazarus y Folkman (1984, 1986, 1989) en los años 80, se refiere al conjunto de procesos cognitivos y conductuales en un individuo para manejar las demandas externas e internas, cuya condición desbordante excede los recursos del sujeto.

El afrontamiento en los adolescentes se relaciona con un conjunto de acciones y cogniciones que los capacita para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante (González et al., 2002). Autores como Solís y Vidal (2006) determinan que en este grupo etario se dan tres estilos de afrontamiento, dos de ellos productivos o funcionales: el primero denominado resolver el problema, refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa; el segundo, conocido como referencia hacia los otros, implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. El último de los estilos es el afrontamiento no productivo, que se orienta a evitar el problema, lo cual imposibilita buscar una solución oportuna.

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) (Frydenberg y Lewis, 2000)

Tabla 2. Afrontamientos	
ESTILOS	ESTRATEGIAS Y ABREVIATURAS
Dirigida a la resolución de problemas	Buscar diversiones relajantes (Dr). Distracción física (Fi). Esforzarse y tener éxito (Es). Fijarse en lo positivo (Po). Concentrarse en resolver el problema (Rp).
Afrontamiento en relación con los demás	Buscar apoyo espiritual (Ae). Invertir en amigos íntimo (Ai). Buscar apoyo profesional (Ap). Buscar pertenencia (Pe). Buscar apoyo social (As). Acción social (So).
Afrontamiento improductivo	Autoinculparse (Cu). Hacerse ilusiones (Hi). Ignorar el problema (Ip). Falta de afrontamiento (Na). Preocuparse (Pr). Reservarse para sí (Re). Reducción de la tensión (Rt).

7 . Bibliografía y enlaces de interés

Para consultar este cómic, y otros recursos del mismo

<https://nosabeisqueemepasa.org>

Para informarse plantearse problemas y preocupaciones acorde a la edad

<https://arduratu.info/los-problemas-mas-frecuentes-en-la-adolescencia/>

Para ilustrar más ejemplos de superación en la vida.

<https://blogthinkbig.com/grandes-ejemplos-de-superacion-personal>

<https://www.di-capacitados.com/blog/los-mejores-ejemplos-de-superacion-personalhistorias-motivadoras>

<https://www.crehana.com/blog/reclutamiento-contratacion/motivacion-personal/>

Sobre aprendizaje Cooperativo

“Aprendizaje cooperativo” (Pablo J. Díaz) / Aprendizaje cooperativo en las aulas (Juan Carlos Torrego y Andrés Negro) /La práctica del Aprendizaje cooperativo: propuestas operativas para el grupo-clase (Anna La Prova).

El Silencio

José Manuel Payán del Río

Título	Duración
El silencio	55 minutos

Temas	Objetivos y temáticas de trabajo
<ul style="list-style-type: none"> • Empatía individual y colectiva. • Expresión de sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar la empatía cognitiva (ponerse en el lugar del otro en el contexto de ficción). • Modular la empatía afectiva (reeducar la respuesta emocional inadecuada y ofrecer soporte en la elaboración de experiencias personales). • Comprender las complejidades del suicidio. • Reducción del estigma. • Expresión efectiva del apoyo. • Promover recursos de apoyo y estrategias para evitar el suicidio. • Mejorar las habilidades de expresión y comunicación.

Recursos necesarios

Equipo de reproducción de música.

Desarrollo de la actividad

Esta actividad tiene una duración estimada de 55 minutos, con la distribución sugerida siguiente:



Preguntas de reflexión

- ¿Entienden los alumnos correctamente en qué consiste la empatía?
- ¿Qué grupo (empático o el apático) domina entre los alumnos?
- ¿Detectas entre el grupo apático algún alumno deprimido en riesgo?
- ¿Han conseguido ponerse en el lugar del suicida?
- ¿Ha producido esto un impacto emocional positivo en los alumnos?
- ¿Han sabido reconocer y expresar las emociones generadas?
- ¿Han suavizado la interpretación estigmatizadora hacia el suicidio?
- ¿Creen que podrían compartir con terceros esta empatía hacia las personas que sufren ideación suicida?
- ¿Han colectivizado estrategias para crear espacios de refugio para compañeros en riesgo?

EL SILENCIO

1. Introducción

La empatía es una emoción social compleja, definida como la capacidad de identificar las emociones y pensamientos de otra persona, y responder con una emoción adecuada (BaronCohen & Wheelwright, 2004).

Es un poderoso atributo humano que trasciende las barreras de la individualidad, se erige como un factor protector esencial en el complejo tejido de la salud mental. Es por esto que es una de las diez habilidades de la vida diaria considerada estratégica por la OMS para la promoción de la salud.

En esta actividad, exploraremos la conexión profunda entre la empatía y la conducta suicida, destacando cómo la comprensión y la conexión emocional pueden ser catalizadores para prevenir el sufrimiento extremo. La empatía, lejos de ser una mera virtud social, se revela como un antídoto crucial frente a la desesperación y la soledad que a menudo preceden a la ideación suicida.

A esto se suma que las personas con conducta suicida presentan un patrón diferencial de la empatía respecto a los controles sanos. Los resultados sugieren que la empatía es un factor protector de la conducta suicida.

La comprensión de la empatía como factor protector de la conducta suicida exige un análisis exhaustivo de su definición y manifestaciones. La empatía no se limita a una simple identificación de las emociones ajenas; va más allá, sumergiéndose en el rico terreno de la comprensión emocional. Es la habilidad no solo de reconocer los sentimientos de los demás, sino de experimentarlos en cierta medida. Este proceso no implica absorber completamente las emociones del otro, sino más bien acompañarlos en su experiencia, brindando apoyo y comprensión genuina.

Cuando exploramos la relación entre la empatía y la conducta suicida, se revela un nexo intrincado entre la falta de empatía y la vulnerabilidad emocional. Las personas que experimentan ideación suicida a menudo enfrentan una profunda sensación de aislamiento, una creencia dolorosa de que sus luchas son incomprensidas y que carecen de un respaldo emocional significativo. En este contexto, la empatía emerge como un salvavidas emocional, ofreciendo a aquellos que la reciben un sentido de pertenencia y validación de sus emociones.

La conexión entre la empatía y la reducción del estigma en torno al suicidio y la crisis que le antecede es un aspecto crucial a considerar. La falta de empatía puede alimentar estigmas perjudiciales que rodean la salud mental y la ideación suicida, contribuyendo a un entorno en el que aquellos que luchan con sus emociones se sienten juzgados y marginados. En contraste, la empatía dismantela estas barreras al fomentar la comprensión y la aceptación incondicional, creando un espacio donde el diálogo sobre la salud mental se convierte en una realidad, no en un tabú.

Al explorar cómo la empatía actúa como un factor protector, se torna evidente que no solo beneficia a aquellos que luchan con la ideación suicida, sino que también desencadena efectos positivos en quienes ofrecen empatía. La conexión emocional fortalece los lazos humanos, cultivando relaciones más profundas y significativas. Este proceso no solo implica estar presente para los demás en tiempos difíciles, sino también fomentar una cultura de apertura y comprensión constante. La empatía se convierte así en un acto recíproco que enriquece tanto al que la brinda como al que la recibe.

A medida que exploramos la empatía como una palanca en la prevención de la conducta suicida, se hace más necesario abordar las implicaciones prácticas de cultivar la empatía en entornos individuales y colectivos. Programas educativos que fomenten la inteligencia emocional y la empatía desde una edad temprana pueden ser fundamentales para construir comunidades más comprensivas. Además, es esencial promover la capacitación en salud mental en diversos ámbitos, desde el ámbito educativo hasta el laboral, para equipar a las personas con las herramientas necesarias para identificar y abordar la ideación suicida con empatía y compasión.

En conclusión, la empatía emerge como un faro resplandeciente en la prevención de la conducta suicida. Más que una mera habilidad social, la empatía se convierte en una fuerza transformadora que disuelve la soledad, alivia el sufrimiento emocional y construye puentes entre las personas. En un mundo que a menudo se enfrenta a la oscuridad de la desesperación, la empatía ilumina el camino hacia la comprensión mutua y la esperanza compartida. A medida que exploramos más a fondo este vínculo vital, nos damos cuenta de que la empatía no solo es un acto de compasión, sino también un acto de resistencia contra la desesperanza, allanando el camino hacia una sociedad más comprensiva y solidaria.

2. Objetivos

- Entrenar la empatía cognitiva, permitiendo a los estudiantes ponerse en el lugar de las personas afectadas mediante inmersión en sus experiencias en un contexto de ficción.
- Modular la empatía afectiva abordando las respuestas emocionales evocadas por la experiencia artística y proporcionando apoyo para la reflexión personal, facilitando una discusión estructurada.
- Comprender las complejidades del suicidio proporcionando a los estudiantes una visión completa y equilibrada de las complejidades emocionales y psicológicas que rodean este tema. El objetivo final es dotar a los estudiantes con el conocimiento necesario para abordar el suicidio con empatía, comprensión y la capacidad de intervenir de manera efectiva cuando sea necesario.
- Desafiar y disminuir el estigma asociado a través de la educación, buscando cambiar percepciones negativas y promover la comprensión de que la ideación suicida es una crisis tratable. La meta final es crear un ambiente compasivo donde las personas se sientan seguras compartiendo sus experiencias y buscando apoyo sin temor al juicio social.
- Expresión efectiva y no juzgadora del apoyo. Los estudiantes deben aprender a comunicarse de manera compasiva con aquellos que enfrentan la ideación suicida. El objetivo es equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para ser agentes de apoyo efectivos, contribuyendo así a la creación de entornos comprensivos y solidarios.
- Promover recursos de apoyo y estrategias para evitar el suicidio.

3. Desarrollo de la Actividad

Metodología

El suicidio es un problema de salud pública que se presenta en edades cada vez más tempranas, por esta razón es importante desarrollar estrategias y programas de promoción y prevención diferentes contextos, especialmente el educativo.

La actividad hace referencia a tres silencios en concreto:

- el silencio mental tras la ideación suicida de quien acaba con su crisis desterrando el ruido existencial que todo lo corroe, distorsiona e impide el disfrute;
- el silencio de los que quedan, un vacío donde el sonido apenas se propaga, y todo se percibe como filtrado a través de un velo de irrealidad;
- el silencio de la mordaza que nos autoimponemos, por estigma, por impotencia, por no saber cómo reaccionar, y nos hace hablar de ello de una manera aséptica, con términos neutros, por miedo a herir, a ser insensibles, por no saber qué decir.

Utilizaremos la combinación de la poesía y la música para transportar a los estudiantes a un mundo emocionalmente complejo, proporcionando una perspectiva íntima sobre las luchas de quienes enfrentan la ideación suicida.

A través de la cuidadosa combinación de la lectura de poemas que evoquen estos silencios y obras musicales con matices emocionales acordes, se busca que los estudiantes se sumerjan en las emociones, pensamientos y dilemas de los personajes ficticios. Esta experiencia artística no solo fomentará la comprensión, sino que también desarrollará la capacidad de los estudiantes para ponerse en el lugar del otro, promoviendo una visión más completa y empática de las experiencias humanas. El ejercicio permitirá a los estudiantes explorar la complejidad de las emociones asociadas con la ideación suicida, brindándoles una base sólida para abordar los desafíos emocionales con empatía y comprensión en el mundo real.

Desarrollo propuesto

- **Introducción de la actividad**

Introduce la actividad. Es esencial establecer un tono de respeto y sensibilidad debido a la naturaleza delicada del tema. Inicia la explicación destacando la importancia de abordar la ideación suicida con seriedad y empatía. Aclara que el propósito no es causar incomodidad, sino fomentar la comprensión y habilidades de apoyo. Sugiere que se abstengan de risas o comentarios inapropiados, subrayando la necesidad de crear un entorno seguro. Anima a los estudiantes a participar con respeto, recordándoles que están contribuyendo a la construcción de habilidades cruciales para la vida real. La comprensión y complicidad se fomentarán al resaltar la importancia de esta experiencia formativa en el desarrollo de empatía y apoyo efectivo.

- **Preparación del clima**

La elección del espacio donde realizar esta actividad es importante. selecciónalo en la medida que pueda garantizar los siguientes elementos:

1. *Iluminación y Ambiente:*

Ajusta la iluminación del aula para crear un ambiente más íntimo y reflexivo. Considera atenuar las luces para generar un espacio más acogedor y propicio para la introspección.

2. *Distribución de Asientos:*

Organiza los asientos de manera que los estudiantes puedan tener espacio personal y se sientan cómodos durante la actividad. Evita agrupamientos que puedan distraer o generar incomodidad.

3. *Elementos Visuales:*

Si dispones de elementos visuales sutiles que fomenten la reflexión, como imágenes relacionadas con la empatía y la comprensión, úsalos. Evita elementos que puedan distraer o generar un ambiente tenso.

4. *Música Ambiental:*

Prepara la reproducción de la melodía de manera que sea clara y envolvente. Asegúrate de que el volumen sea lo suficientemente bajo como para no abrumar, pero lo bastante perceptible para complementar la experiencia poética.

- **Lectura del poema elegido**

Antes de comenzar, vuelve a brindar instrucciones claras sobre la naturaleza de la actividad insistiendo en la importancia de respetar el tono serio del tema. Destaca que se trata de una oportunidad para la reflexión, no de provocar incomodidad.

Explica brevemente la elección del poema y cómo se relaciona con las experiencias emocionales de aquellos afectados por la ideación suicida. Asegúrate de transmitir la importancia de esta experiencia para el desarrollo de la empatía.

A partir de aquí los estudiantes pueden cerrar los ojos para facilitar su traslación a espacios ficticios.

Realiza la lectura del poema con una entonación que refleje su tono y profundidad. Haz pausas estratégicas para permitir que los estudiantes absorban las palabras y las emociones transmitidas.

Simultáneamente, inicia la reproducción de la melodía sugerente. Ajusta el volumen para que complemente, no domine, la lectura del poema. La música debe enriquecer la experiencia, evocando emociones y reforzando la conexión emocional.

- **Silencio de reflexión**

Tras la intensa experiencia artística, introduce una pausa de reflexión para permitir que los estudiantes procesen emociones y pensamientos. Durante esta pausa, mantén la música de fondo para preservar la atmósfera emocional, pero a un volumen más bajo que durante la lectura del poema. La pausa no debería durar más de 1-2 minutos para evitar desconexiones indeseadas.

- **Puesta en común-Reflexión**

Finalizado el silencio de reflexión procede a la siguiente fase de la actividad centrada en la expresión efectiva de las emociones surgidas y cómo pueden estas generar comprensión y apoyo.

Ofrece algunas preguntas guía para orientar la reflexión. Estas preguntas deben estar diseñadas para guiar la reflexión de los estudiantes, proporcionando un enfoque en sus experiencias emocionales y preparándolos para abordar en otra actividad el apoyo efectivo apoyándose en la empatía generada. Te sugerimos organizarlas según las siguientes temáticas:

- o Exploración Emocional:
 - ¿Cómo describirías las emociones que experimentaste durante la lectura del poema y la música?
 - ¿Hubo alguna emoción en particular que te sorprendió o que no esperabas sentir?
- o Conexión Personal:
 - ¿Te sentiste capaz de conectar con las experiencias retratadas en el poema?
 - ¿Hubo algún momento en el que te identificaste con los sentimientos expresados?
- o Impacto en la Perspectiva:
 - ¿Cómo crees que esta experiencia ha afectado tu perspectiva sobre la ideación suicida?
 - ¿Ha cambiado tu forma de pensar o sentir sobre la importancia de la empatía en estos temas?

- o Reacciones Compartidas:
 - ¿Observaste reacciones similares o diferentes en tus compañeros durante la actividad?
 - ¿El compartir este espacio emocional ha influenciado tu percepción del tema?
- o Preparación para la Siguiente Etapa:
 - ¿Cómo te sientes al pasar de esta pausa de reflexión a la siguiente fase centrada en la expresión efectiva del apoyo?
 - ¿Hay algo que te gustaría expresar o discutir antes de continuar?
- **Conclusiones y cierre**

Concluye la actividad enfocando la atención en la importancia de lo experimentado y prepara a los estudiantes para llevar consigo las lecciones aprendidas en la expresión efectiva del apoyo.

Te recomendamos los siguientes pasos para concluir la actividad:

1. **Síntesis de la Experiencia:** Recapitula brevemente la actividad, destacando la lectura del poema, la música y la pausa de reflexión. Subraya el propósito de la experiencia para cultivar la empatía y comprensión.
2. **Agradecimiento y Reconocimiento:** Agradece a los estudiantes por su participación respetuosa y reflexiva. Reconoce la sensibilidad y madurez mostradas durante la actividad.
3. **Énfasis en la Empatía y Comunicación Efectiva:** Refuerza la importancia de la empatía y la comunicación efectiva en situaciones delicadas, especialmente en torno a la ideación suicida. Destaca cómo estas habilidades pueden marcar la diferencia en la vida de quienes necesitan apoyo.
4. **Recordatorio de Recursos:** Proporciona nuevamente información sobre los recursos disponibles que podrás encontrar en esta Unidad didáctica, líneas de ayuda y servicios de apoyo profesional. Anima a los estudiantes a buscar ayuda si ellos o alguien más lo necesitan.
5. **Invitación a Compartir:** Ofrece la opción de compartir experiencias o reflexiones adicionales si los estudiantes se sienten cómodos. Este espacio opcional puede fortalecer el sentido de comunidad y comprensión.

6. **Compromiso con la Empatía Continua:** Anima a los estudiantes a llevar consigo la empatía desarrollada durante la actividad en sus interacciones diarias. Destaca cómo pequeños gestos de apoyo pueden tener un impacto significativo.
7. **Despedida Respetuosa:** Concluye la actividad con una despedida respetuosa, recordando a los estudiantes que la sensibilidad y empatía son herramientas poderosas en la construcción de comunidades solidarias.

Al cerrar la actividad de esta manera, se refuerza el aprendizaje emocional y se proporciona a los estudiantes un marco para aplicar la empatía y el apoyo efectivo en sus vidas cotidianas.

- **Seguimiento**

Después de la actividad, es interesante realizar un seguimiento para evaluar la efectividad y garantizar el bienestar de los estudiantes, especialmente si alguna situación de riesgo se ha revelado. Recuerda que la confidencialidad y el respeto son fundamentales durante todo el proceso de seguimiento, y cualquier situación de riesgo debe ser manejada de manera inmediata y adecuada. Este enfoque continuo garantiza un ambiente de apoyo a largo plazo y demuestra un compromiso constante con el bienestar emocional de los estudiantes. Entre las muchas opciones posibles te sugerimos encuestas anónimas o sesiones de seguimiento grupales.

Temporalización

Esta actividad tiene una duración estimada de 55 minutos, con la distribución sugerida siguiente:



Para esta actividad, el único recurso obligatorio es equipo de audio para la reproducción de música y deseables una sala de aula adecuada con iluminación regulable con capacidad de proyección para la lectura del poema.

4. Preguntas de reflexión - Conclusión

Al finalizar la actividad es crucial realizar una reflexión para consolidar aprendizajes y promover la comprensión. Esta actividad fía sus beneficios a la generación de respuestas emocionales en los alumnos para cultivar la empatía en entornos individuales y colectivos, de manera que te sugerimos orientar las reflexiones en esa línea. A continuación, podrás encontrar algunos ejemplos que te pueden ayudar:

- ¿Entienden los alumnos correctamente en qué consiste la empatía?
- ¿Qué grupo (empático o el apático) domina entre los alumnos?
- ¿Detectas entre el grupo apático algún alumno deprimido en riesgo?
- ¿Han conseguido ponerse en el lugar del suicida?
- ¿Ha producido esto un impacto emocional positivo en los alumnos?
- ¿Han sabido reconocer y expresar las emociones generadas?
- ¿Han suavizado la interpretación estigmatizadora hacia el suicidio?
- ¿Creen que podrían compartir con terceros esta empatía hacia las personas que sufren ideación suicida?
- ¿Han colectivizado estrategias para crear espacios de refugio para compañeros en riesgo?

5. Materiales de apoyo de la actividad.

La actividad fía su efectividad en la capacidad que tengan combinaciones específicas de poesía y música de provocar emociones de afecto y comprensión hacia las personas en crisis. De ahí la importancia de una elección correcta de estas últimas.

Sin duda, son muchas y variadas tanto las expresiones artísticas de estas disciplinas como los gustos de los alumnos por ellas, por lo que es haro complicado construir una propuesta apta para todos. Para comenzar te proponemos 2 poemas creados para esta actividad que se pueden complementar con las siguientes sugerencias (de variados estilos):

A través de la ventana (José Manuel Payán del Río)

se fue en avión de papel a volar
sobre papel salió al cielo explorar.
en contra mía y a mi pesar,
en una mañana gris y fría,
de un tempestuoso día,
en un avión de papel salió a volar.

¡Quédate! sentí mi boca plañir.
La galerna llama fuerte
a un destino de muerte
¡No quiera que se lleve a mi niña,
quien la segadera afilada ciña!
mi boca volvió a plañir.

A través de la ventana la vi marchar.
Con sus gafas de aviadora,

de cuero y borrego la cazadora,
botas ajustadas
y gorra de altura abrochada,
a través de la ventana la vi marchar.

Sobre la hoja de papel la vi montar.
Plegada para el cielo surcar
apenas sabiendo pilotar,
un deseo sin mandos ni visera
donde el espíritu pasear pueda,
sobre la hoja de papel la vi montar.

Una ráfaga la hizo despegar
con esfuerzo, no sin dificultad
omitiendo mirar atrás,
sobre todo lo terreno
lo malo y lo bueno
una ráfaga la hizo despegar.

En el cielo conseguí verla,
nacarada como una perla
aún sin serla,
perforando sin compasión
las nubes de teñido algodón,
en el cielo conseguí verla

En la alturas feliz sintió ser,
un afecto que creyó no tener
antes del vuelo atender,
que tal vez anhelaba

que sin duda necesitaba
feliz en las alturas la quise ver

Y voló y voló.

Tan alto subió
que la nave destrozó
con las alas rasgadas
que ya nada sustentaban
de tanto que voló y voló

La vi del cielo caer,
la que nunca quise perder
a quien ahora lloro,
antes mi tesoro,
a quien estas líneas lanzo
escritas en un avión de papel

HASTA QUE LAS LUCES SE APAGUEN

(José Manuel Payán del Río)

Camina conmigo
hasta que llegue a mi destino
Acompáñame,
no me dejes solo

Recuérdame días de pan y risas
de luz,
cariños y vida

Tranquila,
queda ya poco

No me despidas.
Salúdame con si llegara,
como si naciera,
como si nunca me fuera.

Cógeme de la mano
hasta que las luces se apaguen

Susúrrame quimeras
como si durmiera,
como si soñara,
y nada temiera.

Acaricia mis mejillas
aunque ya no te vea.
Deja que sienta la vida
aunque ya no sea.

Ahora déjame ir
el silencio me llama
Sonríeme
para que parta feliz
como si nada cambiara
como si fuera la elección deseada

Muerto el eco
 reposa ya el silencio
 que nos cubre
 como perpetuo velo
 como interminable flagelo

OBRA	AUTOR
"El suicida" de "La rosa profunda"	José Luis Borges
"Voy a dormir" del libro "Mascarilla y trébol" (1938)	Alfonsina Storni
"El argumento del suicidio" (1811)	Samuel Taylor Coleridge
"¿Quién muere?"	Anónimo (atribuido falsamente a Pablo Neruda)
"Más o menos la muerte"	Mario Benedetti

ESTILO	OBRA	AUTOR
Clásico	Adagio for Strings, Op.11	Samuel Barber
Clásico	Lágrima	Francisco Tárrega
Instrumental moderno	Elegy for the artic	Ludovico Einaudi
Instrumental moderno	Nuvole Bianche	Ludovico Einaudi
Pop	Tears in heaven (instrumental)	Eric Clapton
Instrumental moderno	La lista de Schindler	John Williams
Instrumental moderno	Until the lights go out	Thomas Bergersen
Instrumental moderno	Until the lights go out	Thomas Bergersen
Clásico	Nimrod (Variaciones Enigma)	Edward Elgar
Instrumental moderno	Fallen Soldie	James Morgan&Juliette Pochin

6. Bibliografía y enlaces de interés

Guilera, Teresa. «La empatía como factor protector de la conducta suicida. Estudio casocontrol». *Psicosomática y Psiquiatría*, 2023, n.º 24,

<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum240404>.<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum240404>

Guilera, Teresa; Batalla, Iolanda. «Cuandolaempatíaduele". Evaluación multidimensional y propuestas de regulación emocional de la empatía.». *Psicosomática y Psiquiatría*, 2018, n.º 7, <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum0729>.

Ransanz Reyes , E. (2022). Arteterapia y prevención del suicidio. Una revisión bibliográfica sobre las principales aportaciones de la Arteterapia en la prevención del suicidio en adolescentes, en *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social* 17, 1-11.

Amorós, A. (1991): *La palabra del silencio (La función del silencio en la poesía española a partir de 1969)*, Madrid: Editorial de la Universidad Complutense de Madrid.

Gamoneda, A. (2001): "Poesía, existencia, muerte" en *Tropelías. Revista de teoría de la literatura y literatura comparada*, nº12-14, pp.551-556.

Anseán, A. (dir.) (2014). *Manual de prevención, intervención y postvención de la conducta suicida*. Madrid: Fundación Salud Mental España.

Bahamón, M. J., Alarcón, Y. y Trejos, A. M. (2019). *Manual de intervención: prevención del riesgo suicida en adolescentes*. CIPRÉS. México: El manual moderno.

Borowsky, M. (2010). *The Modern History of Art Therapy in the United States*. Springfield Il: Charles C. Thomas.

Garib, M. (2017). *Experiencia Arte Terapéutica en una adolescente con conducta suicida*. (Tesis para optar al grado de Magister en Arteterapia, documento no publicado) Universidad del Desarrollo de Santiago de Chile

Cardona, D. C. y Estrada, M. G. (2019). *Arteterapia en niñas y adolescentes con prevalencia de ansiedad que viven en la casa hogar Príncipe de la Paz* Gómez-Aguelo, N. (2018). *LiderArte: construyendo iniciativas para todos y transformando comportamientos autodestructivos entre escolares*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16 (2), 139-143

Harnden, B., Brent, A., Greenfield, B. (2004). *Outpatient art therapy with a suicidal adolescent female*. *The arts in Psychotherapy*, 31, 165-180

Decálogo de Mentiras

Andrés Rodrigo de Nevrezé

Título

Decálogo de Mentiras.

Duración

60 minutos.

Temas

Mitos sobre el suicidio/
creencias erróneas
Sensibilización,
comprensión y auxilio).

Metas del proyecto

- Ampliar y clarificar conceptos y los conocimientos sobre el suicidio.
- Descubrir posibilidades de auxilio en un posible caso de riesgo suicida.

Objetivos Pedagógicos

- Reorientar ideas equivocadas y reflexionar sobre nuestra postura ante la muerte, y nuestro concepto como parte implicada en un entorno de suicidio.
- Generar una respuesta activa de los sujetos de un entorno de riesgo suicida hacia la prevención o intervención (tanto alumnos como profesores).

Recursos necesarios

- Conexión a internet y proyección de la actividad a través de Genially (optativo).
- Material para escritura (si se prefiere reflexionar por escrito).
- Proyector (si procede).

Desarrollo de la actividad

1. Introducción a la actividad.
2. Secuencia A Mitos de Calentamiento.
3. Secuencia B Mitos sobre Suicidio.
4. Tiempo extra para emergentes, cuestiones del debate e intereses.

Preguntas de reflexión

Si mencionamos la palabra suicidio ¿qué es lo primero que pensáis?

¿Cómo afronto personalmente una situación de suicidio?

¿Qué puedo hacer para ayudar a otros? Todas las secuencias de la actividad contienen preguntas reflexivas específicas.

1. Introducción

En la siguiente actividad vamos a ir descubriendo paulatinamente la mitificación de algunas situaciones (al principio pequeños saberes populares, y luego más centrados en el suicidio mismo) que nos llevan a equívoco, a cometer prejuicios, y a percibir la realidad de una forma más subjetiva. Muchas veces, haciendo caso a la creencia popular (los mitos, leyendas urbanas, etc) bloqueamos la capacidad reflexiva, el análisis de las situaciones de una forma más objetiva, el preguntarnos ¿es cierto esto que me dicen? Esta actividad pretende guiar a los alumnos a no quedarse con lo primero que escuchan, o a creerse lo que el imaginario colectivo afirma porque "siempre se ha dicho" para que incorporen un espíritu crítico que finalmente les valga para ayudarse a sí mismos e incluso a los demás amigos y amigas, familiares o conocidos del entorno.

A medida que se adentran en los "falsos mitos o mentiras" localizaremos ideas equivocadas sobre el suicidio para hacerles reflexionar y comprender mejor este fenómeno, consiguiendo así una actitud de alerta ante el suicidio, y una iniciativa de interés y cambio, una actitud preventiva hacia la idea de "quitarse la vida".

2. Objetivos

Basándonos en el cuadro general de la unidad didáctica del Suicidio donde se nos exponen los temas, hilos, conductores, metas, y objetivos se facilitan cuál de ellos esta actividad pretende cumplir.

Tema de trabajo: Bloque 4. Mitos sobre el suicidio/ creencias erróneas (Sensibilización, comprensión y auxilio).

Hilos Conductores: ¿Cómo afronto personalmente esta situación?

¿Qué puedo hacer para ayudar a otros?

Metas de Comprensión (para los alumnos):

- Ampliar y clarificar conceptos y los conocimientos sobre el suicidio.
- Descubrir posibilidades de auxilio en un posible caso de riesgo suicida.

Objetivos pedagógicos del proyecto (para el profesor):

- Reorientar ideas equivocadas y reflexionar sobre nuestra postura ante la muerte, y nuestro concepto como parte implicada en un entorno de suicidio.
- Generar una respuesta activa de los sujetos de un entorno de riesgo suicida hacia la prevención o intervención (tanto alumnos como profesores)

3. Desarrollo de la actividad

Vamos a ilustrar a los alumnos con mitos de la vida diaria, leyendas urbanas o pequeños dichos o redichos para ejemplificar cómo un mito nos lleva a tener una idea de la realidad bastante más alejada de lo que creíamos.

Con cada uno de los mitos y su reflexión vamos a enseñar a los alumnos a desmitificar y darle "tierra" o sentido a las cosas para acercarnos posteriormente de lleno con los "mitos de suicidio". Al romper el hielo con mitos banales, entonces permitirá adoptar o entrenar la dinámica reflexiva para que cuando se aborde el tema que nos interesa se tenga soltura y más facilidad para dismantelar las mentiras en las que a veces nos creemos sobre el suicidio y que pueden tener graves consecuencias.

Por tanto al tener una progresión en la reflexión dividimos la actividad en dos secuencias:

- A. Mitos de calentamiento (5 mitos de la vida cotidiana).
- B. Mitos sobre el suicidio (5 mitos abordando directamente la temática de la Unidad con carácter preventivo).

Puedes acceder a la dinámica accediendo al link dentro del material extra que te incluimos para esta unidad didáctica en el portal:

nosabeisquemepasa.org

Si no quieres proyectar, procede a leer los siguientes mitos y a detenerte cuando se indica para realizar un debate y brain storming previo y una reflexión posterior siguiendo la secuencia:

1. Lectura del Mito.
2. Análisis/Reflexión (en rojo).
3. Solución del mito (desmitificación).
4. Reflexión posterior (en rojo).

Para fomentar la participación y el diálogo desde la confianza puedes trabajar con alguna técnica de aprendizaje cooperativo donde pruebes a lanzar las preguntas dando tiempos de reflexión en equipo ("1-2-4", "cabezas juntas", "parada en tres minutos"), numerando miembros de equipos para que la respuesta venga de todos y no siempre de los mismos ("cabezas numeradas"), pidiéndoles que se pregunten unos a otros ("rally robin") o incluso si notas que es mejor que los alumnos escriban sus respuestas ("lápices al centro").

A. MITOS DE CALENTAMIENTO:

Mito 1: ¡No te bañes después de comer, que te va a dar "un corte de digestión"!

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real.

Pero... ¿es verdad? A MEDIAS

Aunque hay algo de cierto en este consejo, no se afecta la digestión, aunque puede influir.

Lo que se produce es una hidrocución, un choque de temperaturas entre el cuerpo (caliente) y el agua (fría). Cuando sumergimos la cabeza en el agua, se producen una serie de reflejos en el cuerpo, como que baja la frecuencia cardiaca (más en niños) y se contraen los vasos sanguíneos de la piel. Así aumenta el oxígeno que llega al cerebro. Además, durante la digestión se necesita más oxígeno en el estómago, que le "roba" al cerebro. Por eso, al bañarse en este periodo, puede llegar poco oxígeno al cerebro, lo que produce pérdida de conciencia o náuseas y vómitos.

Por tanto, se aconseja no meterse en el agua de golpe, sobre todo tras estar al sol o haber hecho ejercicio físico. Hay dudas sobre si en los niños se debe aconsejar un periodo sin bañarse tras comer. Es raro que hagan comidas copiosas y podría ser peor si el niño espera jugando al sol y luego se tira de golpe al agua.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Por qué crees que antes se decía eso? ¿Crees que la gente sabía realmente la verdad? ¿Alguna vez habías caído en este mito? ¿Crees que es bueno usarlo? Sabiendo ahora la explicación ¿Qué decides hacer si acabas de comer?]

Mito 2: Abrigarse poco produce resfriados.

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real.

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

La gripe, el resfriado o catarro común son debidos a la infección por virus y para que suframos estas enfermedades debemos de estar expuestos a ellos.

Esta exposición se produce generalmente en lugares cerrados, como el transporte público, la casa o los colegios. En estos lugares tocamos objetos o respiramos "gotitas" procedentes de otras personas infectadas que tosen o estornudan.

Las razones por las que las infecciones respiratorias son más frecuentes en los meses fríos son muchas, entre ellas, que pasamos más tiempo en lugares cerrados o que los virus sobreviven y se transmiten mejor con temperaturas bajas.

Por lo tanto, el hecho de que en invierno nos acatarremos más, no es debido a que vayamos más o menos abrigados, si no a que pasamos más tiempo en lugares cerrados y a las características de los propios virus.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Por qué crees que se dice eso? ¿Te lo ha dicho alguien alguna vez? ¿Tu solías creerlo o no hacías caso? ¿Significa entonces que no es necesario abrigarse?]

Mito 3: Beber agua con las comidas engorda

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

El agua no puede engordar porque no contiene calorías. De hecho, el agua consumida antes o durante la comida sacia y hace que comamos menos cantidad de otros alimentos.

Respecto a que lo que dice el mito, sobre la retención de líquidos, esto tampoco es cierto.

Los riñones eliminan el líquido que tomamos a través de la orina. La retención de líquidos se puede producir como consecuencia de alguna enfermedad de riñón, hígado o corazón, pero no por consumir agua en las comidas.

En resumen, aunque hay muchos mitos sobre el consumo de agua en las comidas, no hay estudios que los confirmen. Por lo tanto, en personas sanas, antes de culpar al agua de un aumento de peso, habría que mirar que otros factores pueden estar afectando a nuestro peso.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Qué efectos crees que tiene que la gente piense que este mito es cierto? ¿Ayuda a las personas hacer caso a este mito? Realmente si nadie te lo hubiera explicado ¿Cuánto te importa si engordan o no las cosas? ¿Cómo te planteas que la gente muchas veces no investigue en profundidad mitos que realmente no son reales?]

Mito 4: La Gran Muralla China se ve desde el espacio

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real

Pero...¿es verdad? ¡FALSO!

Aunque esta espectacular fortificación se extiende a lo largo de más de 21.000 kilómetros, su anchura no llega a los 5 metros. A lo mejor si tienes mucha imaginación puedes ver desde el espacio la Gran Muralla China, el Dragon Khan o incluso un paso de peatones de Murcia. Pero como ya hemos dicho antes, sólo si tienes mucha imaginación, así que mejor guárdatela para un momento de inspiración creativo. En lo que respecta a la vista desde un transbordador espacial no podrás apreciarla ni de cerca.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: Por qué crees que se ha hecho creer a la gente que este mito es cierto? ¿Cuanto de importante puede ser que una mentira se divulgue entre todo el colectivo? ¿Sueles rebatir lo que te cuenta la gente, o te conformas con lo primero que te dicen?]

Mito 5: La orina es eficaz contra las picaduras de medusa

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

Uno de los remedios caseros más populares en verano resulta ser un fraude. Si mientras te bañassufresla rozadura de uno de estos bichos y sales del mar para echarte pis encima de la herida a lo mejor te olvidas un rato del picor. Pero no por el efecto de la orina. Si no por la vergüenza que pasarás mientras la playa entera se ríe de ti.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Cómo crees que sienta haber hecho algo solo por alguien te dijo que lo hicieras o porque "se sabe" que funciona y luego era mentira? ¿Crees que en la vida hay más cosas que hacemos sólo porque la gente piensa que es cierto? ¿Te has dejado llevar alguna vez por alguien que te ha dicho que las cosas se hacen así porque sí? ¿Qué lección extraes de esta falsedad?]

B. MITOS SOBRE EL SUICIDIO

Mito 6: El suicidio no se puede prevenir

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

¡Sí se pueden tomar medidas para identificar y prevenir el riesgo de suicidio!:

- *Observar el comportamiento de aquellos que te rodean. Los cambios en sus rutinas, su conducta, su forma de hablar... Pueden ser señales de que su salud mental está afectada.*
- *Prestar especial atención a personas que han sufrido situaciones duras, como el bullying u otras agresiones, problemas familiares o económicos, problemas en el trabajo...*
- *Tomar en serio las amenazas de suicidio y pedir ayuda en ese momento (a un profesor, un familiar, un médico, al 112, entre otros) .*
- *Escuchar, acompañar y responder con empatía en caso de que se expresen ideas de suicidio, buscando ayuda".*

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Alguna vez pensaste que alguien estaba pensando en lo peor? Por qué ¿Qué notaste? ¿Crees que podrías ayudar en algún momento a alguien sabiendo ahora algo más sobre el tema? ¿Hay alguna de las formas de evitar el suicidio que también se podrían aplicar a otras cosas en la vida? ¿Cuáles]

Mito 7: Sólo se suicidan las personas que tienen una enfermedad mental

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

Hay un porcentaje elevado de suicidios que ocurren en el contexto de un trastorno mental, pero no son los únicos, la cuestión que parece ser común en el suicidio es la existencia de un gran sufrimiento emocional. Toda persona que muere a causa del suicidio es una persona que sufre enormemente. Es ese dolor extremo el que le conduce a pensar que la única solución es la muerte. Hay muchos factores que pueden suponer

un riesgo de suicidio y de los que puedes protegerte teniéndolos en cuenta como son:

- *Edad (hay franjas de edad en las que es más habitual el suicidio que en otras. Hoy en día, por ejemplo, en la adolescencia es una de las causas más importantes de muerte).*
- *Sexo masculino (mayor número de suicidios consumados en hombres, aunque se detectan más intentos en mujeres).*
- *Factores sociofamiliares (situaciones familiares complicadas, violencia de género, traumas...).*
- *Factores personales (baja autoestima, desesperanza, impulsividad, ira...).*

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Se te ocurre alguna cosa que no se haya mencionado por la que alguien podría suicidarse? ¿hay algún riesgo que te haya llamado la atención o no te lo habías planteado? ¿Crees que es fácil reconocer algunos de estos riesgos? ¿Cómo podrías ayudar alguien que pasa por una de estas situaciones? ¿Qué otras cosas podrían suceder con estos riesgos si no acaba en suicidio? ¿Qué alternativas podrías plantear en el caso de alguien que pensase en suicidarse? ¿Te parecería importante pedir ayuda?]

Mito 8: Una persona que se va a suicidar no emite señales de lo que va a hacer

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

En un elevado porcentaje de casos existen marcados cambios conductuales que pueden ser llamativos. Como hemos aclarado en el Mito 6, hay que estar atentos a algunas señales de que algo realmente no está yendo bien:

- *Que la persona verbalice querer suicidarse.*
- *Que muestre interés por el tema de la muerte y explore formas de suicidio.*
- *Que lleve a cabo conductas de cierre: cuentas bancarias, testamento, se despida de personas de su entorno, regale objetos valiosos para la persona, etc.*
- *Cambios en el estado de ánimo de la persona.*

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Alguna vez has verbalizado algo sobre la muerte? ¿qué tan difícil es hablar de ella? ¿Sientes que alguna vez estabas de bajón y se te ocurrían las peores cosas? ¿Cómo ayudarías a alguien que te está contando sus intenciones o te muestra algunas de estas señales?]

¿Cómo podríamos ayudar a aquellos que no dicen nada al respecto, pero estarían pensando en algo así? ¿Qué cambios de comportamiento podría haber en una persona que piensa en suicidarse?]

Mito 9: El que intenta el suicidio es un cobarde o es un valiente

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

El suicidio no es cuestión de ser cobarde y así pretender huir de determinados problemas, como se tiende a dar a entender de manera simplista. Las personas que mueren a causa del suicidio, como ya se ha señalado, sufren profundamente⁶. Es a partir de ese sufrimiento que consideran la muerte como una solución a su situación vital. Asociando este comportamiento a una cualidad negativa de las personas, se contribuye a menospreciar esas conductas y a facilitar su ocultamiento por parte de quien sufre esos impulsos. De igual manera, atribuir valentía por "atreverse" a tomar este tipo de decisiones, asocia un valor que socialmente suponemos positivo. Muchas veces creemos que con eso "reconocemos" en la persona que perdimos una característica que lo honra, "debió ser muy valiente..."; sin embargo, al hacer este tipo de afirmaciones podemos reforzar una conducta que parece ser considerada como digna de imitar, o que merece ser poseída, como es el valor en determinadas circunstancias.

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Por qué crees que juzgamos o etiquetamos de valiente o cobarde las cosas de los demás o las nuestras mismas? ¿Para qué cosas realmente es valiosa la valentía? ¿Qué supone para ti la cobardía? ¿El sufrimiento es solo físico? ¿Cómo puedes notar la desesperanza o el sufrimiento? ¿Alguna vez has podido ayudar a alguien que sufre en mayor o menor grado? ¿Quieres compartir alguna vivencia en que has podido luchar contra el sufrimiento? ¿Conoces alguna historia de superación? ¿No os parece de valientes pedir ayuda?]

Mito 10: Hablar sobre el suicidio puede animar a las personas a acabar con sus vidas

[Se realiza una ronda de reflexión para que los alumnos den su opinión]

Una vez terminado, se ofrece la explicación real:

Pero... ¿es verdad? ¡FALSO!

Está demostrado que hablar con una persona que está en riesgo, en vez de incitar, provocar o introducir en su cabeza esa idea, reduce el peligro de cometerlo y puede ser la única posibilidad que ofrezca el sujeto para el análisis de sus propósitos autodestructivos. Es muy importante permitir la expresión de la idea suicida. permitir que la persona lo exprese y tener una actitud de comprensión ante esa expresión. De esta manera ayudaremos a reducir el sentimiento de culpa y la angustia que las ideas de suicidio pueden estar generando (a su vez esta angustia puede incrementar esas ideas de suicidio, así que reducirla puede ayudar a que las ideas sean menos intensas).

[Se realiza una segunda ronda de reflexión siguiendo algunas cuestiones como: ¿Eres una persona que habla de sus problemas? ¿Por qué crees que nos cuesta a veces abrirnos a los demás? ¿Cómo te gustaría que te ayudaran si lo estuvieras pasando mal? ¿Eres capaz de escuchar al otro? ¿Cómo puedes ayudar a alguien a que te cuente algún problema? ¿Cómo se genera confianza con los demás?]

4. Preguntas de reflexión - Conclusión.

En esta actividad se trabajará la **clase dirigida**, la reflexividad y el **debate** con participación espontánea para responder a las preguntas de los supuestos. Se fomentará la **libre expresión** ante los supuestos que se plantean, siempre desde el buen uso del lenguaje, y el respeto hacia el sentir de cada alumno, ofreciendo la posibilidad de explicar sus decisiones. Crear un ambiente con **libertad de opinión**, libre de juicios donde los alumnos puedan manifestar su sentir y donde cabrá especial importancia los comentarios emergentes de los alumnos ante las situaciones dadas.

Como fuente principal del aprendizaje significativo, se deberá tender a subrayar el error como fuente conocimiento, ya que al equivocarnos corregimos tendencias de pensamiento y modificamos activamente nuestra forma de pensar. De lo que se trata es que aprendan a integrar planteamientos complejos de la vida, empatizar y ayudarse entre unos y otros a guiar sus sentimientos y pareceres, con respeto, implicación y con seriedad.

Para ello el educador deberá crear un clima asertivo y de respeto mutuo. Por último, como se mencionaba en el punto de desarrollo de la actividad, puedes valerte de técnicas de aprendizaje cooperativo breves, que permiten dinamizar y hacer fluir el diálogo rompiendo la barrera del miedo, la timidez o la repetición de comentarios, así como la sobre exposición de algunos alumnos que siempre tienden a hablar.

5. Materiales de apoyo de la actividad.

- 5 minutos para introducir la actividad a partir de la idea del cómic.
- 15 minutos para la Parte A Mitos de Calentamiento.
- 25 minutos para la Parte B Mitos sobre Suicidio.
- 5 minutos de tiempo extra: emergentes del debate, cuestiones, aspectos de interés...

6. Recursos

Ampliación de otros mitos sobre el suicidio de interés para el profesorado.

Mito: El que se quiere matar no lo dice/ Quien lo dice no lo hace.

Realidad: 8 de cada 10 personas que se han suicidado de alguna forma lo habían manifestado. Cualquier aviso o amenaza supone un riesgo y debe ser tomada en serio, por ello hay que preguntar.

Mito: Quien de verdad quiere suicidarse lo acaba haciendo / No es posible prevenir un suicidio.

Realidad: El suicidio es un proceso. Conlleva tiempo hasta que se materializa en una conducta de suicidio. Los planes de prevención del suicidio demuestran que cuando se detecta e interviene los suicidios disminuyen.

Mito: Los que lo dicen o lo intentan buscan llamar la atención.

Realidad: No existen las llamadas de atención. Incluso cuando alguien lo dice sin intención real de morir es una petición de ayuda y son factores de riesgo para el suicidio.

Mito: Quien se suicida busca morir.

Realidad: No buscan morir, buscan dejar de sufrir porque no encuentran otra forma de poder seguir viviendo con tanto dolor.

Mito: Cuando una persona mejora ya está fuera de peligro.

Realidad: El alta de un ingreso hospitalario, ya sea por conducta suicida o por otro motivo psiquiátrico, son situaciones de alto riesgo de suicidio y/o de reintento de suicidio, al menos durante el primer año. El seguimiento es imprescindible.

Mito: El suicidio tiene mucho de hereditario.

Realidad: No hay evidencia de determinismo genético. Sí es hereditaria una predisposición genética a ciertos trastornos mentales, pero va a depender de muchos factores ambientales para que pueda desarrollarse, y no tiene por qué acabar en suicidio.

Mito: Lo que tienen que hacer es distraerse de esas ideas, buscar ilusiones y esforzarse de verdad en vivir.

Realidad: Vivir en un estado de intenso sufrimiento va anulando las capacidades que la persona tiene de esforzarse en sobrellevarlo, de salir de ese bucle doloroso y de buscar ayuda. Es muy importante no juzgarla ni compararla con otras situaciones de otras personas.

Mito: El suicidio es una decisión personal, la persona tiene derecho a elegir.

Realidad: El suicidio nunca es una elección libre. La persona sólo ve el suicidio como la única solución para dejar de sufrir (visión túnel). Es una persona sin esperanza y no puede ver que exista otra opción. Por esto es tan importante la detección y la intervención, para poder construir esa otra opción.

Mito: Se suicida quien tiene graves problemas.

Realidad: El suicidio se produce desde una vivencia interna. Por tanto, no siempre se corresponde con el hecho de tener "motivos de peso", lo que dificulta mucho la comprensión de qué ha podido pasar.

Mito: El suicidio afecta más a una determinada clase social.

Realidad: Las personas que mueren a causa del suicidio se encuentran en todas las escalas sociales. El suicidio es una conducta humana que se presenta en países subdesarrollados, desarrollados, y en cualquier clase de régimen político. Parece que estadísticamente se produce en mayor proporción en los países desarrollados, pero su condición multifactorial hace que afecte a todo tipo de personas, pobres y ricas, en prácticamente todos los lugares del mundo.

Mito: Los medios de comunicación no pueden contribuir a la prevención del suicidio.

Realidad: Los medios de comunicación pueden ser un instrumento valioso de prevención si al informar sobre esta conducta divulgan algunos conceptos básicos para mejor conocimiento del público en general sobre los signos de alarma de una crisis suicida; los lugares y contactos a que acudir si se sufren esas ideas o impulsos y los grupos y conductas de riesgo. Sin sensacionalismos y sin información sobre el método utilizado.

Para consultar este cómic, y otros recursos del mismo

<https://nosabeisquemepasa.org>

Para informarse plantearse problemas y preocupaciones acorde a la edad

<https://arduratu.info/los-problemas-mas-frecuentes-en-la-adolescencia/>

Para ilustrar más ejemplos de mitos o realidades en la vida.

<https://www.familiaysalud.es/mito-o-realidad/mito-o-realidad>

<https://www.lavanguardia.com/muyfan/20150625/54432475094/leyendas-urbanasmentira.html>

Prevenir el suicidio

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotionalproblems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>

https://saludextremadura.ses.es/filescms/smex/uploaded_files/CustomContentResources/MITOS%20SOBRE%20EL%20SUICIDIO.pdf

Factores de riesgo en el suicidio

<https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=306208&idsec=5574>

Señales de alerta del suicidio:

<https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/detectar-las-senales-de-alarma-ante-el-riesgo-desuicidio>

Para editar otros geniallys

<https://genial.ly/es/>

Sobre aprendizaje Cooperativo

"Aprendizaje cooperativo" (Pablo J. Díaz) / Aprendizaje cooperativo en las aulas (Juan Carlos Torrego y Andrés Negro) / La práctica del Aprendizaje cooperativo: propuestas operativas para el grupo-clase (Anna La Prova).

Desmontando a Disney

Andrés Rodrigo de Nevrezé

Título

Desmontando a Disney.

Duración

60 minutos.

Temas

- ¿Qué ocurre cuando estoy de bajón? (afrontamiento).
- El suicidio. Ideaciones y señales de alerta (la muerte, amor y valor propio, autoestima y petición de ayuda).

Metas del proyecto

- Descubrir diferentes vías de afrontamiento de problemas incorporando el factor ayuda.
- Profundizar y naturalizar el concepto de la muerte como parte de la realidad de nuestra sociedad orientándolo hacia una perspectiva preventiva.
- Investigar situaciones y comportamientos que constituyan factores de riesgos de conductas suicidas.
- Implementar estrategias de autocuidado físico y mental y descubrir vías alternativas hacia el autoprotección y bienestar.

Objetivos Pedagógicos

- Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.
- Acercar al alumnado hacia el conocimiento de los riesgos reales existentes en el entorno y en la sociedad destabuizando sensiblemente el concepto del suicidio en edades tempranas.
- Ofrecer vías de ayuda hacia el alumnado en riesgo, e ilustrar formas de asistencia entre iguales en tales casos.

Recursos necesarios

- Cómics (proyectado o en mano por cada equipo o alumno).
- Anexo Cineforum (imprimibles).
- Material para escritura.
- Proyector y equipo de audio para proyectar fragmentos de película.
- Aplicaciones (si procede) "mentimeter".

Desarrollo de la actividad

1. Introducción a la actividad.
2. Visionados (Primer Fragmento + Reflexión + Segundo fragmento + Reflexión) (Máximo tres películas).
3. Síntesis.
4. Emergentes y reflexión final.

Preguntas de reflexión

¿Se suele hablar de la muerte o es algo tabú? ¿Habéis pensado alguna vez en morir, desaparecer, matarse, sin que exista ningún plan? ¿En qué situaciones o momentos? ¿Sentís que a veces estáis "rayados" y os metéis en una espiral de pensamientos negativos y catastróficos de la que no sabéis salir? ¿Qué habéis hecho en esos casos? ¿Os planteáis pedir ayuda? ¿A quién? ¿Avisar a una persona de confianza sobre algo que nos preocupe mucho de un amigo ¿es traicionar o no? ¿Qué cambios de comportamiento podría haber en una persona que piensa en suicidarse? ¿Qué podemos hacer cuando veamos señales de alerta o bien publicaciones en redes de algún amigo que nos parecen indicadores graves de riesgo de suicidio?

1. Introducción

¿Te has parado a pensar que después de todos estos años en los que nos hemos criado con dibujos animados las películas tienen un final feliz pero realmente había algo... muy muy cruel detrás? En el universo del cine, un elemento que nos acompaña desde bien pequeños es la idealización de la vida, los finales felices, mundo Disney, pero, ¿de veras es fácil solucionar los problemas y pintarlo todo bonito? ¿entraña algún esfuerzo o todo es por arte de magia? Es cierto, quizás, como mecanismo de defensa, muchas veces intentamos pintarlo todo de color de rosa para no afrontar las situaciones difíciles. Pero lo que nos muestran muchos films, analizándolos objetivamente, es que nadie lo tuvo fácil para llegar a un final feliz y por ende, detrás del misticismo del séptimo arte hay historias reales que nos pueden motivar para salir adelante en casos tan graves como es el planteamiento del suicidio infanto-juvenil.

Con esta actividad se han seleccionado una serie de fragmentos del celuloide con las que intentaremos llevar a la reflexión de nuestro alumnado, ilustrar la verdadera crueldad de algunas historias para analizar los riesgos emocionales y psicológicos a los que se enfrentan los protagonistas. Intentaremos subrayar el verdadero esfuerzo que entraña salir adelante cuando las cosas no pintan nada bien, y enseñar a nuestros alumnos a trabajar el afrontamiento ante dificultades, destabuizando el concepto de muerte, subrayando la resiliencia, el amor propio y el valor de la vida. Para ello se progresará en escala de complejidad partiendo de films de dibujos animados para ilustrar otros más formales más adelante.

2. Objetivos

Basándonos en el cuadro general de la unidad didáctica del Suicidio donde se nos exponen los temas, hilos, conductores, metas, y objetivos se facilitan cuál de ellos esta actividad pretende cumplir.

Tema de trabajo:

1. ¿Qué ocurre cuando estoy de bajón? (afrontamiento).
2. El suicidio. Ideaciones y señales de alerta (la muerte, amor y valor propio, autoestima).

Hilos Conductores:

1. ¿Cómo afronto el malestar en mi vida?
2. ¿Cuál es mi postura ante la muerte?
3. Algo no va bien ¿Qué puedo hacer? ¿Por qué alguien se hace daño a propósito?

Metas de Comprensión (para los alumnos):

1. Descubrir diferentes vías de afrontamiento de problemas incorporando el factor ayuda.
2. Profundizar y naturalizar el concepto de la muerte como parte de la realidad de nuestra sociedad orientándolo hacia una perspectiva preventiva.
3. Investigar situaciones y riesgos que puedan descubrir conductas suicidas.
4. Implementar estrategias de autocuidado físico y mental y descubrir vías alternativas hacia el autoprotección y bienestar.

Objetivos pedagógicos del proyecto (para el profesor):

1. Ilustrar diferentes mecanismos emocionales y psicológicos y orientar su afrontamiento como fuente de cambio y mejora de la autoestima y salud emocional de los discentes.
2. Acercar al alumnado hacia el conocimiento de los riesgos reales existentes en el entorno y en la sociedad destabuizando sensiblemente el concepto del suicidio en edades tempranas.
3. Ofrecer vías de ayuda hacia el alumnado en riesgo, e ilustrar formas de asistencia entre iguales en tales casos.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad se despliega con varias prácticas o películas donde vamos a activar en los niños la dinámica de análisis de la realidad (desmontando el minuto inicial de la película idílica) y la reflexión con aquellos parámetros que se pueden vincular con situaciones de riesgo de suicidio. Se trata de una aproximación a Cineforum dentro del aula con carácter educativo.

Como el fin será llevar al análisis y reflexión, la clase se organizará por momentos en gran grupo y otros en equipos de reflexión (de cinco o seis alumnos).

Los fragmentos de película no revelarán el título para evitar expectativas o comentarios hacia la misma antes del visionado. Simplemente podrás acceder a ellas abriendo los archivos, o descargándolos desde el portal nosabeisqueemepasa.org. Cada película constará de dos fragmentos breves de visionado con las secuencias de trabajo que se detallan.

Durante la sesión se podrá trabajar un máximo de tres películas de la lista. Por lo que valorando la clase y la dinámica que hay con ellos, será necesario elegir tres de los 7 films que se ofrecen en la lista (por si se quisiera repetir la actividad otra sesión con otros títulos) Se sugiere comenzar con una de animación (para romper el hielo) y luego adentrarse en dos más profundas.

Los films seleccionados:

Animación: Blancanieves, El Rey Leon, Coco.

Thrillers: El pianista, Lion, American History X, Lo Imposible.

La clase se dividirá en equipos de trabajo para realizar la reflexión. Puedes valerte del Anexo CINEFORUM para repartir a cada equipo. Tendrán que rellenarlo eligiendo sólo una de las tres películas visionadas.

Primer fragmento video. "Desmontando a Disney"

Se ofrecerá el primer fragmento que intentará ilustrar la trama. Tras unos instantes de visionado se les invitará a realizar un pequeño debate sobre las cuestiones que se abordan en los films proyectando la siguiente pregunta.

¿Cuál crees que es el tema central de la trama?

- La felicidad
- la familia
- La amistad
- La muerte
- La traición
- El terror
- La exclusión o marginación
- Las catástrofes
- etc...

Notaremos que los temas son más de uno, incluso algunos que no habíamos contemplado. Para hacerlo visual, proyecta las palabras que ganan más fuerza escribiéndolas en la pizarra, o anotándolo en el proyector, para destacarlo más adelante. También puedes hacerles usar (si cuentas con medios digitales la app mentimeter).

Una vez rescatados los "problemas" a los que nos enfrentamos, vamos a realizar una ronda de equipos de reflexión lanzando o proyectando las siguientes preguntas. Es importante que durante este tiempo el educador dinamice el diálogo de los grupos pasando por los mismos para moderar o invitar al diálogo respetuoso. Puedes valerte del **anexo CINEFORUM** para entregar a cada equipo.

¿Cómo crees que es la situación de los personajes? ¿Consideras que esta situación es fácil/difícil? ¿Cómo reaccionarías ante este supuesto? ¿Eres capaz de pensar alternativas para solventar algunos de estos problemas? ¿Qué les podría suceder a los personajes si no vieran verdaderamente alternativas? Imagina que el prota lo está pasando muy mal ¿Verías lógico una conducta suicida? ¿Por qué? ¿Tienen los personajes alguien a quien acudir en todos los casos? ¿Qué actitud tomarías ante esta situación? ¿qué actitud consideras sería la mejor para salir adelante? ¿Cómo podrías ayudar al protagonista si fueras su amigo? ¿Qué le dirías?

A continuación, poned en común lo hablado por equipos aludiendo a la espontaneidad del grupo en relación a las respuestas de las cuestiones abordadas. Dinamiza un poco y ve anotando nuevamente en otra sección del proyector o pizarra los "emergentes del grupo". Todo aquello que cada alumno diga cuenta, y por tanto se puede plasmar.

Segundo fragmento: Valor y amor propio ¡Antídotos!

Veremos un segundo fragmento para subrayar las herramientas, valores o recursos que utilizaron los protagonistas como mecanismo de supervivencia y resiliencia, tanto si los finales son buenos o malos. Para ello intentaremos ilustrar a los alumnos con una proyección de palabras donde puedan reconocer algún valor del que se haya valido el personaje. Al leerlas podrán participar libremente y señalar cuál les parece la palabra que define mejor las herramientas que se han valido los protagonistas del film para salir adelante, o en caso de que el final fuese negativo, cuál de estas u otras más palabras que surjan les parece son necesarias para superar una situación difícil.

Aceptación adaptación, ambición, amor propio, ánimo, audacia, capacidad, carácter, conciencia, confianza, creatividad, decisión, dignidad, dominio, eficacia, entereza, evolución, excelencia, fortaleza, honor, mérito, moral, nobleza, optimismo personalidad, positivo, recuperación, recursos, resistencia, serenidad, superación, superioridad, talento, temperamento, temple, tenacidad, valor.

En segundo lugar, volveremos a la agrupación por equipos para trabajar sobre la relación de los valores positivos como herramienta para "soportar dificultades" y por ultimo asociarlo a la prevención sobre la ideación suicida. Para ello les realizaremos las siguientes cuestiones (puedes valerte del anexo para trabajo por equipos "CINEFORUM").

- Explica cual o cuales de todas las palabras crees que representa mejor los valores del protagonista para avanzar en su problema o solucionarlo.
- Ahora justifica tu respuesta relacionándolo con algún ejemplo del film.
- ¿Se os ocurren más palabras de ánimo y resistencia para las dificultades? Indícalas
- Imagina ahora que alguien cercano te cuenta su malestar, e incluso está valorando la posibilidad de "desaparecer". Valiéndote de lo trabajado con estos ejemplos, cuál de las herramientas te parece puede ser buena para ayudarle. ¿Por qué?

Una vez completados las reflexiones de equipo volveremos al gran grupo para hacer una síntesis. Intentaremos ilustrar con la guía que a continuación se facilita los elementos clave para relacionar en la síntesis. Lo importante de este último paso en la actividad es que vean que aunque toda dificultad se precie suficiente como para valorar ideas suicidas, hay elementos que pueden ayudar a amortiguar el dolor y el sufrimiento. Los antídotos hablan de valores que no quitan el dolor, sino que ayudan a soportar, a ser más tolerantes con la frustración, a convivir con dificultades.

- Film 1: **Blancanieves** (Disney Pictures 1937) La hija del rey es víctima de la ira de su madrastra y se ve obligada a huir de una persona escalofriante que la amenaza constantemente con matarla.

Trama: FAMILIA, TRAICIÓN, ABANDONO
Antídotos: AMISTAD, INOCENCIA, TEMPLE

- Film 2: **El Rey León** (Disney Pictures 1994) La Muerte del rey león Mufasa atormenta a su hijo Simba que decide desaparecer.

Trama: MUERTE, CULPA, MIEDO
Antídotos: ACTITUD, AMISTAD, HONOR

- Film 3: **Coco** (Disney Pixar 2017). Miguel es un joven con el sueño de convertirse en leyenda de la música a pesar de la prohibición de su familia. La pasión de Miguel le llevará a adentrarse en la "Tierra de los Muertos".

Trama: FAMILIA, TABÚ, EL OTRO LADO (MÁS ALLÁ)
Antídotos: MÚSICA, CREENCIAS, FÉ, FAMILIA

- Film 4: **El pianista** (Roman Polanski 2002) y la 2ª Guerra mundial. Tras ver desaparecer a su familia y seres queridos queda solo y vagando en una ciudad destruida.

Trama: GUERRA, ODIO, MUERTE, SOLEDAD
Antídoto: RESISTENCIA, PACIENCIA, RECUPERACIÓN, TALENTO, SUPERACIÓN

- Film 5: **Lion** (Garth Davis 2016) Tras perderse en un tren Saroo queda abandonado a la suerte con tan solo 5 años en uno de los países más poblados del mundo.

Trama: PÉRDIDA, ABANDONO, INSEGURIDAD, MIEDO.
Antídotos: PERSISTENCIA, FAMILIA, RAÍCES, FUERZA, DECISIÓN, TENACIDAD

- **Film 6: American History X.** (Kaye 1998) Un antiguo Skin Head regresa de prisión y se encuentra con su hermano pequeño que desea seguir sus pasos neonazis.

Trama: ODIO, VIOLENCIA, MUERTE.

Antídotos: REFLEXIÓN, COMPRENSIÓN, CONCIENCIA

- **Film 7. Lo Imposible** (Bayona 2012) Una familia se pierde en medio de un Tsunami. Una ola gigante destroza todo a su paso y la familia Bennet se pierde en el agua.

Trama: DESASTRES, BÚSQUEDA, DESESPERACIÓN, MIEDO

Antídotos: VALOR, CORAJE, CONFIANZA, MÉRITO, DECISIÓN, FAMILIA

Anexo de trabajo por equipos (material imprimible)

CINEFORUM

Desmontando a Disney

Descubre con tu equipo de trabajo los secretos que cada uno de los "Films" nos revelan en torno a la vida, la muerte, los problemas, dificultades y actitudes ante los mismos. ¿Eres capaz de encontrar los antídotos necesarios para aprender a soportarlos? Reflexiona con tu equipo la película presentada en el aula que más os haya gustado, y poned en común con la clase vuestras ideas más destacadas con ayuda del profesor/a.

Película (título).....

Trama central de la película (temas que aborda):

.....
.....
.....

Preguntas para reflexionar con tu equipo:

¿Cómo crees que es la situación de los personajes? ¿Consideras que esta situación es fácil o difícil?.....

¿Cómo reaccionarías ante este supuesto? ¿Eres capaz de pensar alternativas para solventar algunos de estos problemas?.....

.....
.....

¿Qué les podría suceder a los personajes si no vieran verdaderamente alternativas?

.....
.....

Imagina que el prota lo está pasando muy mal ¿Verías lógico una conducta suicida? ¿Por qué?

.....
.....

¿Tienen los personajes alguien a quien acudir en todos los casos?

.....
.....

¿Qué actitud tomarías ante esta situación? ¿qué actitud consideras sería la mejor para salir adelante?.....

.....
.....

¿Cómo podrías ayudar al protagonista si fueras su amigo? ¿Qué le dirías?

.....
.....

Antídotos para las dificultades

Aceptación adaptación, ambición, amor propio, ánimo, audacia, capacidad, carácter, conciencia, confianza, creatividad, decisión, dignidad, dominio, eficacia, entereza, evolución, excelencia, fortaleza, honor, mérito, moral, nobleza, optimismo personalidad, positivo, recuperación, recursos, resistencia, serenidad, superación, superioridad, talento, temperamento, temple, tenacidad, valor.

- Explica cual o cuales de todas las palabras crees que representa mejor los valores del protagonista para avanzar en su problema o solucionarlo. Justifica tu respuesta relacionándolo con algún ejemplo del film.

.....

.....

.....

- ¿Se os ocurren más palabras de ánimo y resistencia para las dificultades? Indícalas.

.....

.....

.....

- Imagina ahora que alguien cercano te cuenta su malestar, e incluso está valorando la posibilidad de "desaparecer". Valiéndote de lo trabajado con estos ejemplos, cuál de las herramientas te parece puede ser buena para ayudarle ¿Por qué?

.....

.....

.....

Conclusiones y puesta en común con la clase Anotad aquí lo que os parece más relevante de cada equipo, o aquello que hayan dicho os gusta más. A veces el valerse de la mirada del otro, y la suma de todos nos genera la posibilidad de sentirnos apoyados, comprendidos y ayudados. Seguramente algo que hayais pensado le ha servido a otro grupo. Este espacio es para eso:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Metodología.

En esta actividad se trabajará la clase dirigida, la reflexividad y el debate con participación espontánea para responder a las preguntas de los supuestos. Como fuente principal del aprendizaje significativo, se deberá el crear un ambiente con libertad de opinión, libre de juicios donde los alumnos puedan manifestar su sentir y donde cabrá especial importancia los comentarios emergentes de los alumnos ante las situaciones dadas. De lo que se trata es que aprendan a integrar planteamientos complejos de la vida, empatizar y ayudarse entre unos y otros a guiar sus sentimientos y pareceres, con implicación y con seriedad. Para ello el educador deberá crear un clima asertivo y de respeto mutuo.

Para los casos de reflexión por equipos se trabajará en pequeños grupos por lo que se sugiere implementar el aprendizaje cooperativo con roles de trabajo para que repartan equitativamente las tareas y midan bien sus tiempos de reflexión y exposición.

5. Temporalización.

- 5 minutos para introducir la actividad.
- 15 minutos por film:
 - 2 minutos de visualización Fragmento 1.
 - 5 minutos reflexión.
 - 2 minutos de visualización Fragmento 2.
 - 5 minutos reflexión.
- Repetir trabajo con otros films (3 films por sesión).
- Tiempo extra: emergentes del debate, cuestiones, aspectos de interés...

6. Recursos.

Para consultar este cómic, y otros recursos del mismo.

<https://nosabeisquemepasa.org>

Otras actividades de cineforum:

<https://www.abrazosdeeduso.es/2021/02/13/actividades-cineforum/>

<https://psicologiaymente.com/cultura/peliculas-educativas-para-jovenes>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/cine-ninos/peliculas-recomendadas/peliculas-paraver-con-adolescentes/>

Sobre aprendizaje Cooperativo.

"Aprendizaje cooperativo" (Pablo J. Díaz) / Aprendizaje cooperativo en las aulas (Juan Carlos Torrego y Andrés Negro) / La práctica del Aprendizaje cooperativo: propuestas operativas para el grupo-clase (Anna La Prova).

Comité científico de CEMIN

Comité científico de CEMIN

Coordinador

Presidente de CEMIN

Equipo de trabajo

Coordinador

Alfonso Fabregat Rosas

Doctor en Filosofía. Profesor de instituto. Mediador en el ámbito educativo. Docente en la UNIR.

alfabregat@hotmail.com

Presidente de CEMIN

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez

Abogado de familia
Mediador familiar

gerardora@cmrabogados.es

Equipo de trabajo

Miguel Bueno Pérez

Experto universitario en conductas adictivas.

miguelbueno.mn@gmail.com

Andrés Rodrigo de Nevrezé

Maestro de Educación Primaria y Profesor de Geografía e Historia en Secundaria. Antropólogo Social. Coach Musical y Director de Teatro Escolar.

andrewdidacta@gmail.com

José Manuel Payán del Río

Licenciado en Física, experto en comunicaciones y responsable de la Unidad de Sistemas UNIX en Telefónica/ Presidente de la Asociación FABLAB M.

Mercedes García-Vilanova Comas

Abogada de familia y
Mediadora familiar.

Secretaria General CEMIN.
vilanova4045@gmail.com

Alberto Díaz Martín

Maquetador Digital,
Desarrollador de videojuegos,
Artista 3D

admkad95@gmail.com

Aurora Hermoso Ruscalleda

Ilustradora, animadora 3D.
Cofundadora del estudio de animación 2D "Agita"

aurorahermoso.artist@gmail.com

Carlota Moya Lacasa

Psiquiatra en programa de Trastorno Mental Grave en área sanitaria IV de Asturias y Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia.

Lola Herrero Agüero

Superviviente de suicidio. Licenciada en Psicología. Especialista en Suicidio y en Duelo. Formadora acreditada por la Comunidad de Madrid.

Jose Carlos Soto Madrigal

Superviviente de suicidio, co-director Grupo de ayuda mutua Princesa 81. Formador para el SUMMA y Atención Primaria en la Comunidad de Madrid.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,
sin el consentimiento por escrito de CEMIN,
sea cual fuere el medio electrónico o mecánico.

**Ejemplar gratuito.
Prohibida su venta.**

Esta unidad didáctica se terminó de imprimir
el 28 de Diciembre del 2023.

CEMIN
CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

cemin.org
administracion@cemin.org

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.
28014 MADRID
Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 607.829



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



978-84-09-57671-5