

# Osasun Mentala



FP Euskadi LH



## TALLER SOBRE LA DEPRESIÓN PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

## TALLER SOBRE LA DEPRESIÓN PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

### OBJETIVOS

- a. Objetivo general:**
  - i. Fomentar el bienestar emocional de adolescentes y jóvenes
- b. Objetivos específicos:**
  - i. Conocer qué es la depresión.
  - ii. Adquirir herramientas para combatir la depresión.
  - iii. Mejorar la autoestima en adolescentes.

### RECURSOS

Papel (para hacer bolas)  
Un cubo de basura o caja  
Bolígrafo  
Pizarra  
Ordenador  
Proyector o Smart Tv

### TEMPORALIZACIÓN

Este taller está diseñado para que tenga una duración de 2 horas. Sin embargo, la temporalización puede variar según la participación del alumnado. Es importante adaptar los tiempos del taller a las necesidades de diálogo de los/las participantes.



## SECCIÓN 1ª CONOCIMIENTOS PREVIOS

**Objetivo:** conocer los avances en torno a la depresión y crear un espacio de debate a través de preguntas.

**Normas:** Hay que recordar a los alumnos y alumnas que deben actuar con seriedad y sensibilidad, y que lo hablado en clase debe quedar en ella.

**Procedimiento:** El/La dinamizador(a) leerá las siguientes frases ante todo el grupo. A continuación, en grupos pequeños (3-4) reflexionarán sobre las frases y recopilarán las ideas planteadas. Finalmente, todo el grupo unido debatirá sobre las respuestas.

Después de cada pregunta, el/la dinamizador(a) tiene disponible información que puede ser de ayuda.

**Frases:**

### 1. La depresión es el trastorno mental más frecuente.

*La depresión es el trastorno de salud mental más frecuente. La depresión afecta a 350 millones de personas de todas las edades en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).*

### 2. Los/las jóvenes y adolescentes no sufren depresión.

*La depresión puede producirse a cualquier edad, pero muchas veces comienza en la adolescencia o en los inicios de la edad adulta. Algunos/as adolescentes tienen más riesgo de sufrir depresión. Problemas como la presión de los/las compañeros/as, las expectativas académicas y los cuerpos que cambian pueden provocar muchos altibajos en los/las adolescentes. Sin embargo, para algunos/as adolescentes estar deprimido/a es mucho más que unos sentimientos temporales, es un síntoma de depresión.*

*La depresión en jóvenes y adolescentes no es algo superable con la voluntad, puede tener graves consecuencias y requiere tratamientos a largo plazo.*

### **3. La depresión se da por igual en hombres y en mujeres.**

*Las mujeres son más o menos el doble de propensas que los hombres a sufrir depresión. Existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de depresión en las mujeres: presión para encajar en estereotipos impuestos por la sociedad, se les pide un mayor nivel de exigencia, factores hormonales, diferentes poderes y estatus, responsabilidad del cuidado...*

*Por tanto, hay que tener en cuenta la influencia de la sociedad en los estereotipos femenino y masculino. Es decir, como consecuencia de la presión de la masculinidad que sufren los hombres, éstos esconden sus emociones y las gestionan de forma diferente. Por ello, se hace más difícil el diagnóstico en hombres. De hecho, se expresa de forma diferente: por ejemplo con agresividad y mediante el enfado.*

### **4. En los peores casos, la depresión puede llevar al suicidio.**

*Una persona con depresión tiene un riesgo de suicidio 21 veces superior al de la población en general. Sin embargo, esto no significa que toda persona con depresión tenga ideas para suicidarse o intente suicidarse. Y tampoco quiere decir que todas las personas que han muerto suicidándose tuviesen una depresión.*

*La realidad es que el suicidio es un problema de salud pública importante y, en gran medida, prevenible. Al igual que la depresión, se trata de un fenómeno complejo donde intervienen muchos factores; en ellos los factores de riesgo son biológicos, psicológicos y ambientales. Por tanto, se puede prevenir y curar la depresión, y se puede prevenir el suicidio.*

### **5. Existen tratamientos adecuados para hacer frente a la depresión.**

*Muchas personas creen que la depresión es una enfermedad crónica que no se puede curar, y esto no es cierto.*

*De hecho, con un tratamiento terapéutico y farmacológico adecuado, la depresión puede curarse. Con los tratamientos farmacológicos actuales, los/las especialistas pueden erradicar todos los síntomas de la depresión en casi el 90% de los casos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que junto con el tratamiento será muy importante el ámbito social de la persona, es decir, contar con el apoyo de su entorno.*

*Si la depresión está bien tratada, la depresión se alivia, pero hay que tener en cuenta que los síntomas también pueden aparecer en otras ocasiones.*

## SECCIÓN 2ª EL JUEGO DE LA DEPRESIÓN

Se solicitarán tres voluntarios/as y se les pedirá que salgan del aula para que no escuchen lo que se va a hacer.

A los/las que se queden en clase se les pedirá que coloquen una silla en el centro del aula. Las personas que hayan salido voluntarias accederán al aula individualmente. El resto de alumnos/as se colocará con su silla formando un círculo para poder verse todos/as.

Sentaremos a cada alumno/a que ha salido de clase en la silla y se les entregarán 10 pelotas de ping-pong. Llevarán los ojos tapados. A continuación, se colocará en el suelo un bote (cubo de basura...) que ese/a alumno/a no puede ver delante de él/ella y se le pedirá que intente meter el máximo número de pelotas en él.

- Con el/la primer(a) alumno/a, los miembros del grupo gritarán tratando de desanimarlo/la y confundirlo/la, dando indicaciones equivocadas.
- Con el/la segundo/a alumno/a se quedarán en silencio todo el tiempo, sin decir nada.
- Con el tercer alumno o la tercera alumna, le explicarán cómo se está haciendo y le darán consejos para corregir cada disparo, intentando que el resultado sea lo mejor posible.

(Normalmente, el/la último/a alumno/a será el/la que más pelotas haya metido)

**Al finalizar, se preguntará a cada alumno o alumna cómo se ha sentido y en el grupo, en su conjunto, se hablará de lo que se ha visto**

Para debatir con todo el grupo:

¿Por qué creéis que ha pasado esto?

¿Cómo pensáis que se puede sentir una persona que tiene una depresión?

## SECCIÓN 3ª EL VIDEO DE LA DEPRESIÓN

Se visualizará un vídeo explicativo de la depresión:

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&feature=youtu.be>

A continuación se trabajarán las siguientes preguntas. Primero en grupos pequeños, después en grupo grande para discutir sobre cada pregunta.

### 1. ¿Qué es la depresión? ¿Cuáles son sus síntomas?

*Ayuda para el/la dinamizador(a): La depresión es una enfermedad mental que impide el funcionamiento efectivo en el día a día y que afecta a las relaciones.*

*Entre sus características pueden señalarse las siguientes: bajo estado de ánimo, tristeza, pocos objetos de interés y poca energía para llevar a cabo actividades, y trastornos del comportamiento y del pensamiento. La persona que sufre la depresión puede mostrar pocas estrategias en la búsqueda y resolución de problemas cotidianos.*

### 2. ¿Qué hay que hacer en caso de sufrir depresión?

*Ayuda para el/la dinamizador(a): Si sientes que tienes una depresión, es conveniente solicitar ayuda lo antes posible.*

*Consulta a un/una profesional, sobre todo si detectas alguna de estas señales:*

- *La persona tiene o expresa ideas relacionadas con la muerte o el suicidio.*
- *Tiene una conducta agresiva, de palabra u obra.*
- *Las dificultades o el malestar son repentinos y muy intensos.*
- *Un gran autoabandono: apenas se alimenta, se ha abandonado en la limpieza personal, no sigue los tratamientos recomendados.*
- *Aislamiento extremo: no se comunica prácticamente con los demás o no sale a la calle.*

- *Se podría perder la percepción de la realidad (clínica psicótica): expresa ideas muy raras (o inusuales en la persona), tiene miedos nuevos e infundados, escucha o ve cosas que no existen (alucinaciones).*

### **3. ¿Existe algún tratamiento?**

**Ayuda para el/la dinamizador(a):** Hay diferentes formas de tratar la depresión, lo importante es que sea dirigida por un/una profesional experto/a.

*Si son tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.*

### **4. ¿Cómo y dónde se puede pedir ayuda?**

**Ayuda para el/la dinamizador(a):** Existen diferentes recursos en función de la gravedad y duración del caso.

*Si te sientes mal, pide consejo a tu médico/a y éste/a te derivará al/a la profesional adecuado/a.*

*Estos son algunos recursos:*

*.- <https://www.osakidetza.euskadi.eus/enfermedades-salud-mental/-/depresion/>*

*.- Consejo sanitario Osakidetza: 900 203 050*

*.- Teléfono de la esperanza: 777 003 717*



## SECCIÓN 5ª DINÁMICAS DE FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR EMOCIONAL

### 1. Dinámica: Hoy somos todos reyes/reinas

Cada alumno/a debe escribir en un folio cinco características negativas y cinco positivas suyas. Dado que las y los adolescentes tienen muchas veces dificultades para definirse positivamente, cada alumno o alumna escribirá cinco características positivas de la persona que tiene a su lado.

Luego cada alumno/a leerá los mensajes positivos sobre él/ella y los guardará.

### 2. Dinámica: Cuidando nuestra autoestima

A cada alumno/a se le entregará una fotografía suya impresa en papel dividido en varias partes (que representan su autoestima).

Se leerán en voz alta algunos hechos que puedan dañar la autoestima. Después de cada una de estas frases, el/la alumno/a retirará parte de la foto en la medida en que su autoestima se vea dañada con ese hecho.

Se hará lo mismo después, pero viceversa, añadiendo fragmentos, tras leer una serie de hechos que pueden provocar la recuperación de la autoestima.

### 3. Dinámica: La relajación

Se les enseñará a trabajar diferentes dinámicas de relajación.

<https://www.youtube.com/watch?v=0NdfXz5IP9k>

### 4. Dinámica de cierre: La autoevaluación

1. ¿Cómo os habéis sentido realizando las dinámicas?
2. ¿Os ha servido para saber más sobre la depresión?
3. ¿Qué os lleváis de este taller?