

Jovenes cuidadores

Guía para profesorado



Actividades de ESO

INDICE

1. Instrucción y objetivos	3
2. Puntos clave para el profesor	4
3. Actividad 1. ¿Qué es una enfermedad mental?	5
4. Actividad 2. Mitos y realidades	7
5. Actividad 3. Impacto general en adolescentes	9
6. Actividad 4. ¿Qué ayuda? — Red de apoyo	11
7. Actividad 5. Cierre e integración	13
8. Actividades complementarias	
• Actividad Complementaria 1 — Responsabilidad real vs. responsabilidad asumida	15
• Actividad Complementaria 2 — Lo que ayuda vs. lo que no ayuda	17
9. Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	18
◦ Actividad 2	
▫ Mitos y verdades	19

INTRODUCCIÓN

Durante la adolescencia, los estudiantes desarrollan una mayor capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico. En esta etapa, comienzan a comprender mejor la complejidad de las relaciones familiares y las distintas situaciones que pueden afectar a las personas adultas.

Las enfermedades mentales forman parte de la realidad social. Son condiciones que afectan a pensamientos, emociones y comportamientos, y pueden influir en la vida diaria de quien las padece y de su entorno cercano. No son raras, no son una debilidad y no son consecuencia de falta de esfuerzo o voluntad.

Algunos adolescentes conviven con adultos que atraviesan una enfermedad mental. Esta situación puede generar preguntas, dudas, responsabilidad excesiva o confusión, especialmente cuando no se cuenta con información clara.

Este módulo tiene un enfoque preventivo y educativo. No busca explorar experiencias personales ni convertir el aula en un espacio terapéutico. Su finalidad es ofrecer:

- Información clara y rigurosa sobre enfermedad mental.
- Comprensión general sobre cómo puede influir en el entorno familiar.
- Mensajes de seguridad y no culpabilización.
- Conocimiento de redes de apoyo disponibles.

El trabajo se desarrolla desde una perspectiva general, utilizando ejemplos en tercera persona y dinámicas estructuradas que favorecen la reflexión sin exposición personal.

A través de este módulo, el alumnado podrá ampliar su comprensión sobre la salud mental, reducir estigmas y reconocer la importancia de pedir ayuda cuando sea necesario, manteniendo siempre un entorno seguro y respetuoso.

Palabras clave

- Salud mental
- Diferencia entre malestar y trastorno
- Mitos y realidades
- Impacto en adolescentes
- Responsabilidad real vs. asumida
- Estigma
- Factores de protección
- Red de apoyo
- Búsqueda de ayuda
- Pensamiento crítico
- Límites saludables
- Seguridad emocional

Resultados esperados modulo 7

Al finalizar este módulo, el alumnado comprenderá qué es una enfermedad mental desde una perspectiva informada, identificará posibles impactos en adolescentes, reconocerá la importancia de límites saludables en la responsabilidad y sabrá identificar recursos y redes de apoyo disponibles.



Antes de comenzar

- Revisar la presentación PowerPoint completa (diapositivas del módulo 7).
- Leer previamente los contenidos teóricos para mantener claridad conceptual.
- Preparar proyector y equipo técnico.
- Tener pizarra y rotuladores disponibles.
- Preparar tarjetas o carteles para la actividad "Mitos y realidades" (opcional).
- Tener preparados papeles y caja/sobre para preguntas anónimas.
- Recordar el enfoque del módulo: comprensión general, no personalización, no intervención terapéutica.

Durante el desarrollo del módulo

- Presentación visual activa y visible para todo el grupo.
- Pizarra disponible para anotar ideas clave.
- Espacio organizado para participación en plenario.
- Supervisión activa del clima emocional del grupo.

Para el cierre

- Recoger preguntas anónimas.
- Revisar mensajes clave finales.
- Tener preparado protocolo de derivación si fuera necesario.

A1 Actividad 1. ¿Qué es una enfermedad mental? (20 minutos duración)

1.1.1 Objetivos

1. Comprender qué es una enfermedad mental desde una base clara y científica.
2. Diferenciar entre malestar puntual y trastorno prolongado.
3. Reducir estigmas y falsas creencias.
4. Establecer el marco conceptual del módulo.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (Diapositiva 2-6)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o semicírculo.

1.1.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción conceptual (Diapositiva 2)

- “Antes de hablar de situaciones familiares, necesitamos entender qué es realmente una enfermedad mental.”
- Mantener tono informativo y neutral.
- No abrir debate en este punto.

2. Salud mental como parte de la salud (Diapositiva 3)

- “La salud mental forma parte de nuestra salud general. Igual que cuidamos el cuerpo, también cuidamos nuestros pensamientos y emociones.”
- Pregunta al grupo:
 - “¿Qué cosas pueden influir en nuestro estado de ánimo?”
- Permitir respuestas breves como:
 - Exámenes
 - Relaciones con amigos
 - Deporte
 - Redes sociales
 - Descanso
- No personalizar.

3. Diferencia clave: malestar puntual vs. enfermedad mental (Diapositiva 4)

- Explicar claramente la comparación:

Malestar puntual

- Dura poco tiempo
- Tiene una causa concreta
- Mejora con descanso o apoyo

Enfermedad mental

- Dura más tiempo
- Afecta distintas áreas de la vida
- Necesita tratamiento profesional

- “Sentirse triste un día no es lo mismo que tener depresión.”



4. Ejemplo claro: depresión (Diapositiva 5)

- *"La depresión no es simplemente estar triste. Puede afectar la energía, la concentración y la motivación."*
- Evitar tecnicismos.
- No profundizar en síntomas complejos.

5. Desmontando falsas creencias (Diapositiva 6)

- Leer cada frase lentamente:
 - No es debilidad.
 - No es falta de esfuerzo.
 - No es culpa de la familia.
- Puedes preguntar:
 - *"¿Por qué creéis que estas ideas son importantes?"*
- Mantener respuestas breves.
- No abrir discusión emocional.

6. Mensaje estructural del módulo (Diapositiva 6)

- Leer despacio:
 - Las enfermedades mentales existen.
 - Son frecuentes.
 - Se pueden tratar.
 - Pedir ayuda es una señal de fortaleza.
- Cierre:
 - *"Con esta base clara, ahora podemos entender mejor cómo puede afectar una situación así a una familia."*

Puntos clave para el docente

- Mantener enfoque general y educativo.
- No preguntar: *"¿Alguien vive algo así?"*
- No convertir la sesión en debate clínico profundo.
- Supervisar el clima emocional del grupo.
- Si surge una experiencia personal:
 - *"Gracias por compartirlo. Aquí vamos a trabajar el tema desde una perspectiva general para cuidar al grupo."*
- Objetivo central:
 - Construir comprensión sólida.
 - Reducir estigma.
 - Preparar el terreno para el impacto en adolescentes.

A2

Actividad 2. Mitos y realidades (15-20 minutos duración)

1.2.1 Objetivos

1. Identificar creencias erróneas sobre enfermedad mental.
2. Desarrollar pensamiento crítico.
3. Reducir estigmas mediante información clara.
4. Reforzar mensajes de no culpabilización.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 6-14)
- ☐ Proyector
- ☐ Opcional: tarjetas rojas/verdes (Mito / Realidad)
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

1.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción de la dinámica (Diapositiva 7)

- *"Vamos a leer varias frases. Tendréis que decidir si creéis que son un mito o una realidad."*
- Aclarar:
 - *"No es un examen. Es un ejercicio para pensar."*

2. Presentación de frases una por una (Diapositivas 8)

- Después de cada frase, los alumnos pueden:
 - Levantar tarjeta
 - Levantar la mano
 - Responder verbalmente
 - Abrir breve intercambio antes de dar la respuesta correcta.

01

Diapositiva 9

Las enfermedades mentales son raras

Respuesta correcta: **Mito**

"Las enfermedades mentales son frecuentes en todo el mundo. Muchas personas las experimentan en algún momento de su vida."

02

Diapositiva 10

Si alguien parece estar bien, no puede tener una enfermedad mental.

Respuesta correcta: **Mito**

"Muchas enfermedades mentales no se ven desde fuera. Una persona puede parecer estar bien y estar pasando por un momento difícil."

03

Diapositiva 11

Los hijos son responsables si un padre o una madre tiene una enfermedad mental.

Respuesta correcta: **Mito**

Las enfermedades mentales no son causadas por los hijos. Son condiciones de salud.

04

Diapositiva 12

Pedir ayuda es una señal de debilidad.

Respuesta correcta: **Mito**

"Pedir ayuda es una muestra de responsabilidad y fortaleza."

05

Diapositiva 13

Las personas con depresión o ansiedad pueden mejorar con ayuda adecuada.

Respuesta correcta: **Verdad**

"Con apoyo y tratamiento adecuado, muchas personas mejoran significativamente."

3. Reflexión final (Diapositiva 14)

- Preguntar:
 - "¿Por qué creéis que existen estos mitos?"
- Permitir respuestas breves como:
 - Desinformación
 - Miedo
 - Prejuicios sociales
- Cierre:
 - "Cuando entendemos mejor algo, dejamos de tener miedo y reducimos el estigma."



Puntos clave para el docente

- Mantener la discusión estructurada y breve.
- No permitir comentarios estigmatizantes sin reconducirlos.
- Evitar experiencias personales.
- Mantener tono educativo, no emocional.
- Si surge un comentario sensible:
 - "Recordemos que hablamos en general y con respeto."
- Objetivo central:
 - Sustituir ideas erróneas por comprensión informada.
 - Construir cultura de respeto y no culpabilización.

A3

Actividad 3. Impacto general en adolescentes (20 minutos duración)

1.3.1 Objetivos

1. Comprender cómo una enfermedad mental en un adulto puede influir en el entorno familiar.
2. Identificar pensamientos, emociones y conductas frecuentes en adolescentes.
3. Reforzar mensajes de no culpabilización.
4. Mantener enfoque general y seguro.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 15-19)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o plenario.

1.3.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción (Diapositiva 16)

- *"Ahora vamos a pensar, en general, cómo puede afectar a un adolescente convivir con un adulto que tiene una enfermedad mental."*
- Subrayar:
 - *"Vamos a hablar en tercera persona."*

2. Pensamientos frecuentes (Diapositiva 16)

- Leer los puntos uno a uno.
- Puedes preguntar:
 - *"¿Por qué creéis que alguien podría sentirse así?"*
- Permitir respuestas breves y generales.
- **No preguntar:** *"¿Os pasa?"*

3. Emociones posibles (Diapositiva 17)

- Explicar:
 - *"Cuando algo no se entiende bien, es normal que aparezcan emociones mezcladas."*
- Breve reflexión:
 - *"¿Por qué puede aparecer culpa o vergüenza?"*
- Mantener nivel conceptual.

4. Conductas posibles (Diapositiva 18)

- Explicar:
 - *"A veces, cuando alguien quiere proteger a su familia, puede intentar asumir más de lo que le corresponde."*
- Subrayar:
 - *"Intentar ser fuerte todo el tiempo puede ser agotador."*
- No profundizar en experiencias personales.

5. Mensaje estructural (Diapositiva 19)

- Leer despacio:
 - No es responsabilidad del adolescente resolver la situación.
 - No es culpa suya.
 - Entender lo que ocurre puede ayudar.
- Cierre breve:
 - *"La información y el apoyo hacen una gran diferencia."*

Puntos clave para el docente

- Mantener conversación en plano general.
- No abrir espacio para compartir experiencias personales en grupo.
- Observar reacciones emocionales discretamente.
- Si surge una experiencia personal:
 - *"Gracias por compartirlo. Vamos a mantener la reflexión en términos generales para cuidar al grupo."*
- Objetivo central:
 - Normalizar posibles reacciones.
 - Reducir culpa.
 - Preparar el terreno para hablar de apoyo y recursos.

A4

Actividad 4. ¿Qué ayuda? — Red de apoyo (15-20 minutos duración)

1.4.1 Objetivos

1. Identificar factores de protección en adolescentes.
2. Reforzar la importancia de los adultos de confianza.
3. Promover la búsqueda de ayuda como fortaleza.
4. Ofrecer estrategias prácticas sin personalización.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 20-26)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

1.4.2 Desarrollo de la actividad

1. Introducción (Diapositiva 21)

- *"Ahora que hemos comprendido el posible impacto, vamos a centrarnos en lo que puede ayudar."*
- Mantener tono orientado a soluciones.

2. Tres pilares fundamentales (Diapositiva 21)

- Leer y explicar:
 - La información clara reduce la confusión.
 - Un adulto de confianza aporta estabilidad.
 - Una red de apoyo evita el aislamiento.
- Puedes preguntar:
 - *"¿Por qué creéis que entender lo que pasa puede reducir el miedo?"*
- Permitir respuestas breves.

3. Adultos de confianza (Diapositiva 22)

- Explicar:
 - *"Un adulto de confianza es alguien que escucha sin juzgar y toma en serio lo que sentimos."*
- No pedir que identifiquen a su adulto personal.



4. Estrategias saludables (Diapositiva 23)

- Explicar cada punto brevemente.
 - *"Aunque no podamos cambiar una situación, sí podemos fortalecer nuestra estabilidad."*
- Subrayar equilibrio y autocuidado.

5. Mensaje estructural (Diapositiva 24)

- Leer despacio:
 - No eres responsable de arreglar a los adultos.
 - Puedes pedir ayuda.
 - El apoyo existe.
- Cierre:
 - *"Buscar apoyo es una decisión responsable y madura."*

Puntos clave para el docente

- Mantener conversación general y estructurada.
- Evitar preguntar quién necesita ayuda.
- Reforzar lenguaje de no culpabilización.
- Supervisar el clima emocional.
- Si surge una revelación sensible:
 - *"Gracias por compartirlo. Podemos hablarlo con más calma en un espacio más adecuado."*
- Objetivo central:
 - Fortalecer factores de protección.
 - Normalizar la búsqueda de ayuda.
 - Preparar un cierre seguro del módulo.

A5

Actividad 5. Cierre e integración (10-15 minutos duración)

1.5.1 Objetivos

1. Consolidar los mensajes principales del módulo.
2. Reforzar seguridad y no culpabilización.
3. Ofrecer un espacio estructurado para dudas.
4. Cerrar sin exposición emocional.

Materiales

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 25)
- ☐ Proyector
- ☐ Papeles pequeños
- ☐ Caja o sobre para preguntas anónimas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Aula en disposición frontal.

1.5.2 Desarrollo de la actividad

1. Recapitulación estructurada (Diapositiva 25)

- Leer cada punto lentamente.
- Después de cada uno puedes preguntar:
 - “¿Por qué creéis que esto es importante?”
- Mantener respuestas breves y generales.
- No abrir debate emocional.

2. Refuerzo de seguridad (Diapositiva 25)

- Explicar:
 - “A veces los adolescentes pueden sentir que deben hacerse cargo de todo. Es importante recordar que no es su responsabilidad resolver problemas de adultos.”
- Mantener tono firme y tranquilo.

3. Preguntas anónimas (Diapositiva 25)

- Repartir pequeños papeles.
- Explicar:
 - “Si alguien quiere hacer una pregunta, puede escribirla sin poner su nombre.”
- Recoger en una caja o sobre.
- Leer solo aquellas preguntas adecuadas para el grupo.
- Si alguna requiere seguimiento:
 - “Es una pregunta importante. Podemos hablarla con más calma en otro momento.”



4. Frase final de cierre

- Cierre claro y estable:
 - *"Hoy hemos aprendido que la salud mental es parte de la salud, que nadie es culpable y que siempre existen apoyos disponibles."*
- Agradecer la participación.

Puntos clave para el docente

- No finalizar con dinámica emocional en círculo.
- Evitar preguntas como: *"¿Quién vive algo así?"*
- Mantener cierre estable y contenedor.
- Si surge una revelación sensible, ofrecer espacio individual posterior.
- Objetivo final:
 - Transmitir seguridad.
 - Reducir culpa.
 - Dejar claro que pedir ayuda es legítimo y posible.

2.1.1 Objetivos

1. Diferenciar entre responsabilidad adulta y responsabilidad adolescente.
2. Reducir la tendencia a asumir cargas que no corresponden.
3. Reforzar límites saludables.

Materiales

- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Hojas individuales (opcional)

2.1.2 Desarrollo de la actividad**1. Introducción**

- *"A veces, cuando algo difícil ocurre en una familia, los adolescentes pueden sentir que deben hacerse cargo de más cosas de las que les corresponden."*

2. Dinámica en pizarra

- Divide la pizarra en dos columnas
- Pide ejemplos generales (no personales).
- Guiar hacia ideas

Responsabilidades de los adultos

- Buscar tratamiento
- Tomar decisiones importantes
- Proteger a los hijos
- Gestionar la economía

Responsabilidades de los adolescentes

- Ir al colegio
- Cuidar sus responsabilidades escolares
- Pedir ayuda cuando la necesitan
- Expresar cómo se sienten

3. Reflexión final

- *"¿Qué ocurre cuando un adolescente intenta asumir responsabilidades que pertenecen a los adultos?"*
- Conclusión guiada:
 - Puede generar estrés
 - Puede producir agotamiento
 - No soluciona la enfermedad
- Mensaje clave:
 - *"Cada persona tiene responsabilidades acordes a su etapa de vida."*

Puntos clave para el docente

- Mantener el plano general.
- No preguntar “¿Te pasa esto?”.
- Evitar análisis de situaciones familiares concretas.
- Reforzar límites saludables sin culpabilizar.

2.2.1 Objetivos

1. Identificar lenguaje útil y no útil.
2. Desarrollar pensamiento crítico frente a comentarios sociales.
3. Reforzar comunicación respetuosa.

Materiales

- ☐ Tarjetas con frases (preparadas previamente)
- ☐ Pizarra

2.2.2 Desarrollo de la actividad

1. Presentación

- *"A veces las personas dicen cosas con buena intención, pero no siempre ayudan."*

2. Trabajo en pequeños grupos

- Entregar frases como:
 - *"Seguro que se le pasará."*
 - *"No exageres."*
 - *"Estoy aquí si quieres hablar."*
 - *"No es tu responsabilidad."*
 - *"Tienes que ser fuerte."*
 - *"Podemos buscar ayuda."*
- Pedir que clasifiquen en:
 - Frases que ayudan
 - Frases que no ayudan
 - Frases dudosas

3. Puesta en común

- Reflexionar:
 - *¿Por qué algunas frases pueden aumentar presión?*
 - *¿Por qué otras reducen culpa o aislamiento?*

4. Cierre

- *"A veces no podemos cambiar la situación, pero sí podemos cambiar cómo acompañamos."*

Puntos clave para el docente

- Mantener análisis general.
- No pedir ejemplos personales.
- Supervisar lenguaje respetuoso.
- Corregir suavemente comentarios estigmatizantes.

Checklist del material todas las actividades

Actividades principales

1.1 ¿Qué es una enfermedad mental?

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 2-6)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o semicírculo.

1.2 Mitos y realidades

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 7-14)
- ☐ Proyector
- ☐ Opcional: tarjetas rojas/verdes (Mito / Realidad)
- ☐ Pizarra y rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

1.3 Impacto general en adolescentes

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 15-19)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición frontal o plenario.

1.4 ¿Qué ayuda? — Red de apoyo

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 20-24)
- ☐ Proyector
- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Aula en disposición de plenario.

1.5 Cierre e integración

- ☐ Presentación PowerPoint (diapositivas 25-26)
- ☐ Proyector
- ☐ Papeles pequeños
- ☐ Caja o sobre para preguntas anónimas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Aula en disposición frontal.

Actividades complementarias

2.1 Responsabilidad real vs. responsabilidad asumida

- ☐ Pizarra
- ☐ Rotuladores
- ☐ Hojas individuales (opcional) .

2.2 Lo que ayuda vs. lo que no ayuda

- ☐ Tarjetas con frases (preparadas previamente)
- ☐ Pizarra

VERDAD

MITO



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

