



Ejercicio sentarse y ponerse de pie

Este ejercicio está diseñado para romper el hielo y revelar la profundidad del estigma que rodea a la depresión y las enfermedades mentales. También puede utilizarse haciendo que los participantes levanten la mano u otro enfoque inclusivo.

1

Informe a los participantes que estarán jugando un pequeño juego en el que se requiere su participación

2

Dígales a los participantes que va a leer varias declaraciones y que deberían:

- Ponerse de pie si están de acuerdo con la declaración.
- Sentarse si no están de acuerdo con la declaración.

3

Lea las declaraciones sugeridas (en orden):

- Me gusta ir de compras.
- Me gusta hacer ejercicio.
- Me gusta escuchar música para relajarme.
- Creo que todo el mundo merece tener una buena salud mental.
- Cuando estaba en la escuela primaria o secundaria aprendí sobre la depresión adolescente.
- Imagínese que le diagnosticaran diabetes. Me sentiría cómodo hablando de mi diabetes con alguien que no sea un amigo cercano o un familiar (es decir, un compañero de clase, un vecino, etc.).
- Mi vida de alguna manera se ha visto afectada por la depresión (yo, un amigo o un familiar).
- Imagínese que a todos les han diagnosticado depresión. me sentiría cómodo hablando sobre mi depresión a alguien que no sea un amigo cercano o un familiar (es decir, un compañero de clase, un vecino, etc.).

Las preguntas se pueden personalizar según su escuela, grupo comunitario o población. Pero preguntas fáciles deben ser las primeras para facilitar la participación del grupo.

4

Fomente una discusión en su grupo con estas preguntas;

- Los que no se levantaron, ¿por qué no?
- ¿Por qué es diferente hablar de depresión y salud mental que de diabetes?
- **Introduzca la palabra estigma:** una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona.
- Imagínense dentro de 20 años cuando los adolescentes que aprendieron sobre la depresión y la salud mental en la escuela esten en estos asientos? ¿Sus respuestas serán diferentes a las suyas?

5

Vuelva a centrar la conversación en el motivo por el que está entrenando:

- Por eso estamos teniendo esta conversación. Si usted se siente incómodo, también se sienten así los adolescentes y otras personas.
- Necesitamos crear una atmósfera inclusiva para que los estudiantes aprendan y busquen ayuda.

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.
Si se trata de una emergencia, llama al 911.