



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*



# **YO SÍ CUIDO MI SALUD MENTAL: Mitos y realidades**



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*

**10 DE OCTUBRE DE 2025  
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**

**Salud Mental Salamanca- AFEMC**  
**Sección infanto-juvenil**  
**Calle Castroverde 22 bajo. Salamanca (37008)**  
**+34 600 73 72 13**  
**923190150**  
**[infantojuvenil@saludmentalsalamanca.org](mailto:infantojuvenil@saludmentalsalamanca.org)**  
**<https://saludmentalsalamanca.org>**

## Contenido

Yo Sí Cuido Mi Salud Mental: Mitos Y Realidades .....	2
1    Introducción .....	2
2    Objetivo De La Actividad .....	4
3    Destinatarios.....	5
4    Materiales Necesarios .....	5
5    Desarrollo .....	5
5.1    Introducción.....	5
5.2    Descripción De Las Actividades.....	6
5.2.1    Actividad 1: Juego Interactivo “Mitos Y Realidades” .....	6
5.2.2    Actividad 2: Debate Guiado Sobre Mitos Y Realidades .....	7
6    Reflexión Final .....	10
7    Anexos .....	11
7.1    Anexo 1. ....	11
7.2    Anexo 2 .....	12
7.3    Anexo 3 .....	24



# YO SÍ CUIDO MI SALUD MENTAL:

## MITOS Y REALIDADES

### 1 INTRODUCCIÓN

**Duración:** 10 minutos

Hoy celebramos el **Día Mundial de la Salud Mental**, una fecha destinada a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestro bienestar emocional y comprender que la salud mental es fundamental para nuestro aprendizaje, nuestras relaciones y nuestro desarrollo personal. Este año, la celebración se realiza bajo el lema: **“Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental”**.

La salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un equilibrio emocional y psicológico que nos permite afrontar dificultades, establecer relaciones saludables y disfrutar de la vida. A menudo existen mitos y creencias equivocadas que generan estigma o desinformación. Por ejemplo, algunos estudiantes pueden haber escuchado ideas como: que solo se puede hablar de problemas con la familia, que llorar es signo de debilidad, o que los problemas emocionales desaparecen solos si se ignoran. Otro mito común es creer que sentir estrés o presión social por las redes o los amigos es algo que se debe aguantar sin apoyo.

La actividad de hoy, **Yo sí cuido mi salud mental: mitos y realidades**, se realizará en dos fases: primero, mediante un juego interactivo en grupos, donde los estudiantes recorrerán un tablero con casillas de mitos, realidades y técnicas de bienestar; y después, con un debate guiado en toda la clase, donde se reflexionará sobre los mitos y se conocerán las respuestas correctas y estrategias para manejar las emociones.

Al finalizar, se realizará una reflexión grupal, donde cada estudiante podrá compartir lo que más le ha servido, fomentando la participación, la escucha activa y la comprensión de que pedir ayuda y cuidar de nuestra salud mental es un acto de fortaleza.

### Dinámica inicial: Lluvia de ideas sobre vulnerabilidad y salud mental

**Objetivo:** Que los estudiantes conecten desde el inicio con el tema de la vulnerabilidad y su relación con la salud mental, fomentando reflexión y participación.



### Desarrollo paso a paso para el profesor:

1. Presentación de la imagen y el lema:
  - Proyecta la imagen relacionada con el lema de este año: “Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental”.
  - Explica brevemente que el Día Mundial de la Salud Mental nos invita a reflexionar sobre cómo nos cuidamos y cómo reconocemos la importancia de la salud emocional en nuestra vida diaria.
2. Pregunta a toda la clase:
  - “¿Qué situaciones en las que nos sentimos vulnerables pueden afectar nuestra salud mental?”

- Da ejemplos rápidos si los estudiantes necesitan inspiración, como cambios en el colegio, discusiones familiares, presión social, pérdidas, estrés por exámenes, etc.
3. Recogida de ideas (lluvia de ideas):
- Los estudiantes pueden levantar la mano o decir en voz alta sus ideas.
  - El profesor puede anotar en la pizarra todas las respuestas sin juzgar, clasificando si se desea en categorías (escuela, familia, relaciones, salud, eventos inesperados).
4. Breve reflexión grupal:
- Una vez recogidas varias ideas, comenta con la clase: sentirse vulnerable es algo normal y humano. Estas situaciones pueden afectar nuestro ánimo, concentración o energía, pero hay estrategias y recursos para cuidarnos y buscar apoyo.
  - Introduce así la transición hacia el juego de mitos y realidades, explicando que en la actividad de hoy vamos a aprender más sobre cómo identificar ideas erróneas y cómo cuidarnos mejor.

## 2 OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

**Objetivo general:** Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la salud mental, ayudándoles a identificar y cuestionar mitos comunes, conocer realidades que promueven el bienestar emocional y practicar técnicas de autocuidado y apoyo mutuo.

**Objetivos específicos:**

- Identificar y reflexionar sobre **mitos comunes** que rodean la salud mental.
- Conocer **realidades fundamentadas** que ayudan a cuidar el bienestar emocional.
- Aplicar **técnicas de autocuidado y bienestar** de forma práctica y divertida.
- Fomentar el **diálogo, la escucha activa y la participación** en grupo.
- Desarrollar una comprensión de que **pedir ayuda y hablar sobre emociones** es un acto de madurez y fortaleza.

- Favorecer el pensamiento crítico y la capacidad de cuestionar ideas erróneas que existen en la sociedad sobre la salud mental.

### **3 DESTINATARIOS**

Alumnado entre 12 y 18 años.

### **4 MATERIALES NECESARIOS**

- Tablero “Mitos y Realidades” (Anexo 1)
- PowerPoint (Anexo 2)
- Dados (Anexo 3)
- Pizarra y rotuladores (opcional, para anotar ideas durante la discusión)
- Espacio suficiente para que los grupos trabajen cómodamente y para la puesta en común con toda la clase

### **5 DESARROLLO**

#### **5.1 INTRODUCCIÓN**

La propuesta combina una parte lúdica y una parte reflexiva para trabajar el tema de los mitos en salud mental. En la primera parte, el alumnado participará en un juego de tablero en el que deberán avanzar por casillas que presentan mitos, realidades y acciones de bienestar. A través de la dinámica, descubrirán información, desmontarán creencias erróneas y practicarán pequeñas técnicas de autocuidado.

En la segunda parte, toda la clase se reunirá para comentar y debatir algunos de los mitos del juego. Se proyectarán en la pizarra y se invitará a los estudiantes a compartir qué piensan antes de conocer la explicación real. Con esta puesta en común se busca generar un diálogo abierto, favorecer la reflexión crítica y reforzar la idea de que cuidar la salud mental es una responsabilidad compartida.



## 5.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### 5.2.1 ACTIVIDAD 1: JUEGO INTERACTIVO “MITOS Y REALIDADES”

**Duración:** 25 minutos

**Objetivo:** Reflexionar sobre mitos y realidades, conocer información veraz sobre la salud mental y practicar técnicas de bienestar.



**Instrucciones para el profesor:**

1. Dividir la clase en grupos de 3-5 estudiantes.
2. Cada grupo avanzará por el tablero, leyendo en voz alta cada casilla.

3. Cada casilla contiene:
  - **Mito:** el grupo discute si es verdadero o falso y explica sus razones.
  - **Realidad:** se analiza cómo esta información puede aplicarse para cuidar la salud mental.
  - **Técnica de bienestar:** se realiza la actividad indicada (respiración, creatividad, conexión emocional, cuidado mutuo).
4. Animar a que todos participen y compartan su opinión, fomentando un ambiente de respeto y escucha activa.
5. Al finalizar el recorrido del tablero, cada grupo prepara un breve resumen de lo que aprendió para compartir con toda la clase.

**Notas para el docente:**

- Reforzar que **no hay respuestas incorrectas**, el objetivo es reflexionar y aprender juntos.
- Animar a los estudiantes a relacionar los mitos y realidades con experiencias propias o situaciones que conozcan.
- Supervisar que los grupos realicen las técnicas de bienestar de forma participativa y guiada.

## 5.2.2 ACTIVIDAD 2: DEBATE GUIADO SOBRE MITOS Y REALIDADES

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Contrastar ideas, desmentir mitos y reforzar la comprensión de la salud mental mediante la participación activa de toda la clase.

**Desarrollo:**

1. Proyectar un **mito en una diapositiva** del PowerPoint.



2. Preguntar a toda la clase qué piensan sobre ese mito y abrir un debate en voz alta.
3. Después de discutirlo, proyectar la **diapositiva que desmitifica el mito**, explicando la realidad correspondiente.
4. Repetir este procedimiento con todos los mitos del juego, asegurando que todos los estudiantes puedan expresar sus opiniones.

**Notas para el docente:**

- Motivar a los estudiantes a dar ejemplos concretos y relacionar la información con la vida cotidiana.
- Facilitar la participación de los más tímidos animándolos a intervenir de manera respetuosa.
- Recordar que el objetivo es aprender y reflexionar, no juzgar opiniones.

**Mitos y realidades**

**1. Los problemas de salud mental se curan rápido**

- Los problemas de salud mental no se resuelven de inmediato. Requieren tiempo, acompañamiento y, en muchos casos, tratamiento profesional. Con apoyo adecuado y hábitos de cuidado, es posible mejorar y llevar una vida equilibrada y satisfactoria.

**2. Pedir ayuda = estar muy mal**

- Pedir ayuda no significa estar muy mal. Es una forma de cuidar de uno mismo y de prevenir que la situación empeore. Buscar apoyo demuestra responsabilidad y fortaleza.

**3. Solo los adultos van a terapia**

- La terapia no es solo para adultos. Niños, adolescentes y jóvenes también pueden beneficiarse. Acudir a terapia ayuda a comprender las emociones, manejar el estrés y aprender estrategias para sentirse mejor.

**4. La depresión es solo estar triste**

- La depresión no se reduce a tristeza. Es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar el sueño, el apetito, la concentración, la energía y la manera de pensar. No se supera solo “poniendo voluntad”, sino buscando apoyo profesional y emocional.

**5. Quien tiene problemas de salud mental es peligroso**

- Las personas con problemas de salud mental no son peligrosas. Este estigma es falso y solo genera miedo y discriminación. Necesitan comprensión, apoyo y recursos para su bienestar emocional.

**6. Pedir ayuda = debilidad**

- Pedir ayuda no es debilidad, es fortaleza. Reconocer cuándo necesitamos apoyo y buscarlo demuestra madurez, responsabilidad y cuidado de uno mismo.



## 6 REFLEXIÓN FINAL

**Duración:** 5 minutos

Gracias por participar en la actividad. Hoy hemos aprendido a identificar mitos y realidades sobre la salud mental, reflexionar sobre cómo cuidarnos y practicar técnicas de bienestar.

**Pregunta reflexiva:**

¿Qué es lo que más te ha servido de lo que vimos hoy? Puedes compartir una palabra, emoción o estrategia que piensas aplicar en tu día a día.

**Cierre con mensaje de apoyo:**

Recuerda que cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, y existen muchas formas de manejar tus emociones y apoyarte en los demás. Siempre puedes hablar con alguien de confianza si lo necesitas.



### REFLEXIÓN FINAL

Recuerda que cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, y existen muchas formas de manejar tus emociones y apoyarte en los demás. Siempre puedes hablar con alguien de confianza si lo necesitas.



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*

## 7 ANEXOS

### 7.1 ANEXO 1.



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*

## 7.2 ANEXO 2



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*





## LLUVIA DE IDEAS:

**¿Qué situaciones en las que nos sentimos vulnerables pueden afectar nuestra salud mental?**



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*



**Todos y todas, en algún momento, atravesamos situaciones que nos hacen sentir vulnerables. Ser vulnerables no es debilidad: es una oportunidad para pedir ayuda, conectar con los demás y cuidar nuestra salud mental**



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*



## **ACTIVIDAD 1: JUEGO MITOS Y REALIDADES**



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*



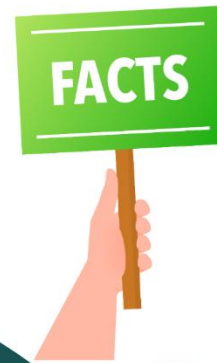
## INSTRUCCIONES:

- Formad grupos de 3-5 estudiantes.
- Avanzad por el tablero, leyendo en voz alta cada casilla.
- Cada casilla puede contener:
  - Mito: discutid si creéis que es verdad o falso.
  - Realidad: reflexionad sobre la información y cómo afecta al bienestar.
  - Técnica de bienestar: realizad la actividad indicada (respiración, creatividad, conexión emocional, cuidado mutuo).
- Compartid vuestras opiniones dentro del grupo.
- Después de completar el tablero, preparad comentarios para la puesta en común con toda la clase.





SALUD MENTAL  
*Salamanca*



## ACTIVIDAD 2: DEBATE MITOS Y REALIDADES

LA DEPRESIÓN ES SOLO  
ESTAR TRISTE



SALUD MENTAL  
*Salamanca*



SALUD MENTAL  
*Salamanca*

## LOS PROBLEMAS MENTALES SE CURAN RÁPIDO

FACTS

VS

MYTHS

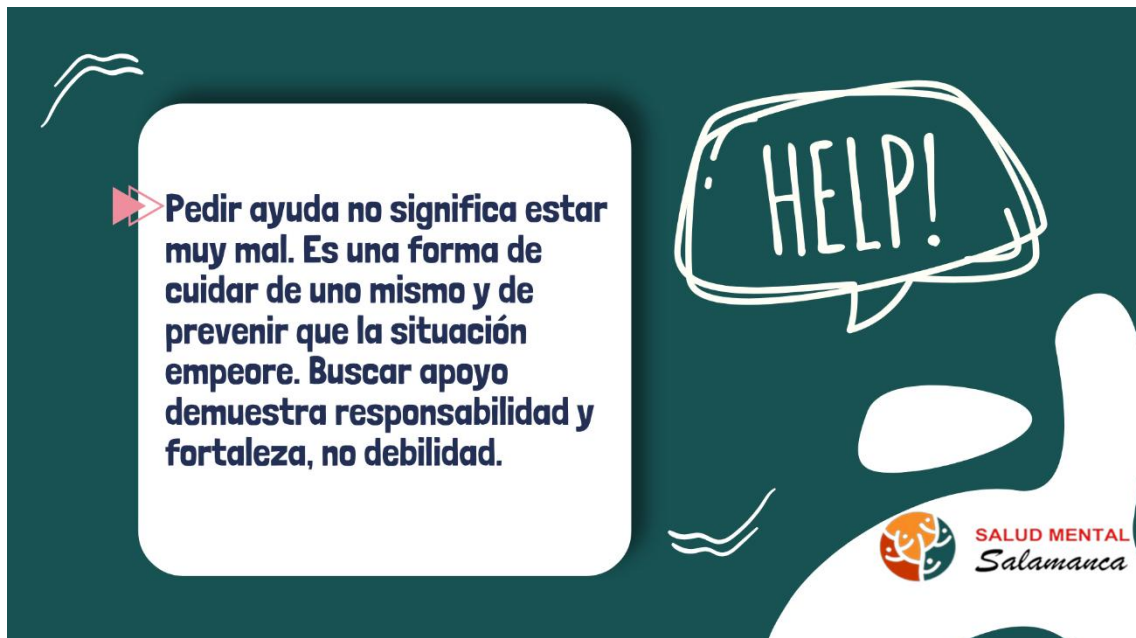


➔ Los problemas de salud mental no se resuelven de forma inmediata. Requieren tiempo, acompañamiento y, en muchos casos, tratamiento profesional. Con apoyo adecuado y hábitos de cuidado, es posible mejorar y llevar una vida equilibrada y satisfactoria.



SALUD MENTAL  
*Salamanca*





**SOLO LOS ADULTOS VAN A  
TERAPIA**



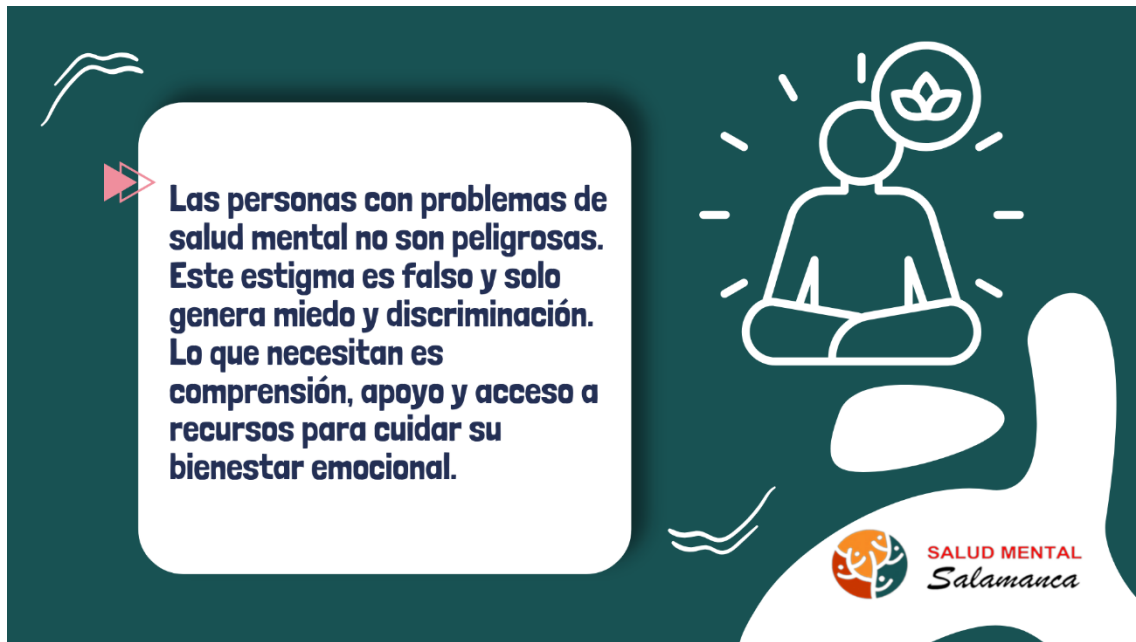
➤ **La terapia no es solo para  
adultos. Niños, adolescentes y  
jóvenes también pueden  
beneficiarse de ella. Acudir a  
terapia ayuda a comprender  
las emociones, manejar el  
estrés y aprender  
estrategias para sentirse  
mejor.**




**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*










➤ La salud mental es tan importante como la salud física. Cuidar las emociones, el descanso y las relaciones personales es esencial para mantener un equilibrio y bienestar general.



### REFLEXIÓN FINAL

Recuerda que cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, y existen muchas formas de manejar tus emociones y apoyarte en los demás. Siempre puedes hablar con alguien de confianza si lo necesitas.





**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*

**Muchas Gracias**

**Contáctanos**



600 737 213 / 923 190 150



infantojuvenil@saludmentalsalamanca.org



<https://saludmentalsalamanca.org/>



@saludmentalsalamanca



**SALUD MENTAL**  
*Salamanca*

### 7.3 ANEXO 3

## Lanza y descubre mitos y realidades en torno a la Salud Mental



SALUD MENTAL  
*Salamanca*