

# Situación 1

**Temática:** depresión, angustia, pandemia, amistades, virtualidad.



Thiago se define a sí mismo como “un chico callado”. Tiene varios amigos, pero es de los que primero prefieren quedarse en silencio, observar al resto, y soltarse cuando entra en confianza. La pandemia obligó al centro de estudios de Thiago a seguir los cursos de manera virtual y esto modificó notoriamente su rutina. Pasó a estar todo el día en la computadora desde su cuarto. Apenas se quitaba el pijama y cuando se conectaba a clase, no prendía la cámara a menos que algún profe se lo pidiera. Ni bien terminaba de estudiar, se ponía a jugar en red por la compu con sus amigos hasta tarde.

Pese a que las clases ya son presenciales y las actividades al aire libre se reactivaron, Thiago sigue con la misma rutina. Su familia está muy preocupada y no sabe qué hacer para ayudarlo. Él prefiere quedarse jugando en la compu que ir a la plaza a encontrarse con amigos. ¿Para qué salir si los tengo todos en la pantalla?, piensa Thiago.

¿Qué creen que le pasa a Thiago?

¿Qué emociones podría estar sintiendo?

¿Es saludable su rutina?

¿En qué creen que lo afecta aislarse de esa manera?

¿Qué se está perdiendo?

¿Les ha pasado a ustedes?

Si Thiago fuese su amigo, ¿qué le aconsejarían?

Si en lugar de Thiago fuera Lucila, ¿les parece que le resultaría más fácil pedir ayuda? ¿Les parece que su familia se preocuparía de otra manera? ¿Les parece que esta misma situación sería aplicable para Lucila? ¿Por qué?



# **#NiSilencio NiTabú**

Hablemos de salud mental

# Situación 2

**Temáticas:** redes sociales, consumo, afectividad.

Camila organizó una fiesta en su casa por su cumpleaños. Fueron todos sus amigos y pasaron increíble. Hubo música hasta tarde y algunos se tuvieron que quedar a dormir porque tomaron demasiado. Al otro día, Camila vio que en Instagram habían subido varias historias y fotos de la fiesta y, en algunas, ella aparecía marcando mal.

Se sintió muy incómoda al verse y de hecho le sorprendió encontrar comentarios muy agresivos en las fotos, juzgando su actitud como provocadora y haciendo referencia a su cuerpo tratándola de “gorda”. A raíz de eso, Camila quedó muy angustiada y no quiere volver a ver a nadie.

¿Por qué creen que Camila se siente así?

¿Qué emociones podría estar sintiendo?

¿Qué debería hacer?

¿Estuvieron bien sus amigos en subir las fotos sin pedirle permiso?

¿Qué pasa con quienes comentaron las fotos?

¿Les parece que si Camila fuese un varón recibiría esos comentarios y se sentiría de la misma manera?

¿Creen que esta situación es violenta? ¿Creen que las redes sociales favorecen estas dinámicas? ¿Por qué?



# **#NiSilencio NiTabú**

Hablemos de salud mental

# Situación 3

**Temáticas:** estudios, vocación, trabajo, familia.

Álvaro tiene 18 años. Le faltan seis materias para terminar la secundaria, pero no quiere seguir. Le cuesta un montón estudiar y no se siente motivado. Su familia está muy preocupada; los padres no están de acuerdo con que deje el liceo y le dicen todo el tiempo que de esta decisión depende su futuro.

Ya prácticamente no va a clases; solo aparece de vez en cuando para ver a sus amigos. Su futuro lo estresa; pensó en seguir estudiando, pero no sabe qué elegir. Nada le gusta y las opciones que tiene lo confunden aún más. Hace unos meses empezó a buscar trabajo. Repartió su currículum en varios lugares y tuvo una entrevista en una barraca pero al final no lo llamaron. Se siente sin rumbo y no tiene muy claro qué hacer con su vida.

¿Qué le está pasando a Álvaro?

¿Qué emociones son las que podría estar sintiendo?

¿Alguna vez se sintieron así?

¿Qué les parece la actitud de sus padres?

¿Cómo deberían ayudarlo?

¿Creen que la decisión vocacional es algo tan importante? ¿Por qué?

Si Álvaro fuera un amigo de ustedes, ¿qué le aconsejarían?



# **#NiSilencio NiTabú**

Hablemos de salud mental

# Situación 4

Temática: afectividad.

Kiara está por terminar el liceo. Hace unos meses empezó a salir con Lucía, una chica de otro sexto. Está muy feliz con su relación, se llevan superbien y, además, Lucía está muy integrada a su grupo de amigos. Hace unos días fueron juntas a una fiesta, al cumpleaños de una amiga de Lucía. Cuando llegaron sintió que un grupo de chiquilines empezó a charlar mientras las miraba y se reía.

Lucía no les prestó atención pero Kiara se sintió muy incómoda porque eran bastante evidentes. Uno de los chicos del grupo es el nieto de su vecina. Además de lo molesto de sentirse observada, se angustió porque ella todavía no les ha contado a sus padres sobre Lucía y no quiere que se enteren a través de otra persona.

¿Por qué debería preocuparse Kiara?

¿Qué emociones son las que siente?

¿Qué piensan de la actitud de los chicos?

¿Qué les parece que debería hacer con respecto a ellos? ¿Y en relación con sus padres?

¿Qué piensan que le dirían ellos?

¿Qué respuesta creen que Kiara espera?



# **#NiSilencio NiTabú**

Hablemos de salud mental

# Situación 5

**Temáticas:** depresión, angustia, confidencialidad, ayuda.

Nahuel le dice a un profe que necesita ayuda. Le cuenta que una amiga, que no es de su liceo, se está cortando y que no sabe cómo ayudarla. Está realmente desesperado. El profesor le pregunta si los padres de la amiga están al tanto de la situación y él le dice que ellos no saben nada.

Nahuel le pide al profe si puede tener una reunión virtual con su amiga, en la que ella pueda conectarse sin usar la cámara para no quedar expuesta. El profe no está seguro de si esa es la mejor forma de ayudarla.

¿Qué les parece que está haciendo Nahuel?

¿Qué emociones son las que parecen predominar en los protagonistas de la historia?

Si fueran el profe, ¿cómo actuarían?

¿Qué creen que necesita la amiga de Nahuel?

¿Cuál les parece la mejor forma de ayudarla?

¿Han vivido situaciones similares?

¿Qué creen que es lo que puede servir en ese momento?



# **#NiSilencio NiTabú**

Hablemos de salud mental

# Situación 6

**Temáticas:** familia, angustia, presión familiar, masculinidad.

Emiliano no se siente bien. Hace tiempo que ya no tiene ganas de juntarse con amigos y dejó de ir al fútbol, que tanto le encantaba. Cuando está solo en su cuarto llora, pero no entiende por qué. Siente un dolor en el pecho, como si fuera “un nudo en la garganta”, explica.

Su papá está molesto ya que hace años lo acompaña al fútbol y no comprende su falta de compromiso actual. “Estás dejando tirado al equipo y eso no se hace”, le dice. Emiliano no sabe cómo hablar con su padre ni cómo explicarle que de verdad se siente mal. El padre suele repetirle frases como “los hombres no lloran” o “hacete fuerte” frente a estas situaciones.

¿Qué les parece que le está pasando a Emiliano?

¿Por qué piensan que está así?

¿Qué creen que necesita?

¿Cómo podrían ayudarlo?

¿Por qué creen que se comporta de esa manera?

¿Qué emociones son las que parecen predominar en los protagonistas de la historia?

¿Cómo las podrían identificar?



# #NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental