

El caso de la noche antes del examen: distinguir nervios normales de ansiedad que pide ayuda

Estudio de caso sobre salud mental adolescente. A partir de la historia de Marta, el alumnado aprende a diferenciar los nervios funcionales del malestar que ya interfiere en la vida, identifica señales de alarma y conoce los recursos de ayuda reales y gratuitos disponibles en España.

DURACIÓN

55 min · 1 sesión

AGRUPACIÓN

grupos pequeños (3-4) + puesta en común

UNIDAD 2

Emociones, autoestima y salud mental

MATERIALES

- Ficha del caso impresa (una por grupo, incluida abajo)
- Semáforo de señales en A4 (verde/ámbar/rojo, incluido abajo)
- Cartel visible con los recursos de ayuda: línea 024, teléfono ANAR 900 20 20 10, orientación del centro
- Pizarra para la puesta en común

ENCAJE CURRICULAR · Saberes A.3, A.4, A.5 · Comp. específicas CE2 · Comp. clave CPSAA, CC, CCL

Planteamiento

Estar nervioso antes de un examen es normal y hasta útil: una activación moderada mejora el rendimiento. El problema aparece cuando el malestar se vuelve constante, desproporcionado y empieza a impedir dormir, comer o disfrutar. Saber dónde está esa frontera es una competencia de salud mental básica, y este caso la trabaja con cuidado y sin dramatizar.

El objetivo no es convertir a nadie en psicólogo, sino que el alumnado sepa **distinguir lo normal de lo que pide ayuda** y, sobre todo, que **sepa a quién acudir**. Trabajamos con un personaje ficticio para que nadie tenga que exponer su propia experiencia.

Pedir ayuda cuando algo nos supera no es debilidad: es exactamente lo mismo que ir al médico cuando duele una pierna. La salud mental es salud.

Objetivos didácticos

- Diferenciar la activación normal (nervios funcionales) del malestar que interfiere en la vida diaria.
- Reconocer señales de alarma en salud mental adolescente de forma serena y sin etiquetar.
- Conocer los recursos de ayuda reales, gratuitos y confidenciales disponibles en España.
- Practicar cómo se acompaña a un compañero que lo está pasando mal sin sustituir a un profesional.

El caso (fotocopiable)

Marta, 16 años, 4.º ESO.

Marta siempre se ha puesto nerviosa antes de los exámenes. Le sudan las manos, le cuesta empezar y luego se le pasa. Eso le ha ocurrido toda la vida y aprueba sin problemas.

Pero este trimestre algo es distinto. Lleva tres semanas durmiendo mal casi todas las noches. Ha perdido el apetito, ha dejado de quedar con sus amigas «porque no le apetece nada» y por las mañanas le cuesta muchísimo levantarse. Una tarde le dice a su prima que «todo le da igual» y que «no le ve sentido a estudiar para esto». No es solo el examen del jueves: es una sensación que no se va.

Semáforo de señales

VERDE • activación normal y pasajera

- Nervios el día antes que se pasan al empezar.
- Sudor de manos, "mariposas", pensar mucho en el examen.
- Después del examen, la tensión baja.

ÁMBAR • conviene hablarlo con alguien de confianza

- El malestar dura semanas, no horas.
- Cuesta dormir o concentrarse de forma repetida.
- Se evitan planes que antes gustaban.

ROJO • pide ayuda profesional ya

- "Todo me da igual", "no le veo sentido a nada".
 - Cambios fuertes y sostenidos en sueño y apetito.
 - Aislamiento marcado, desesperanza, ideas de hacerse daño.
- Recursos: línea 024 • ANAR 900 20 20 10 • orientación del centro

Pasos

- 1. Lectura del caso (8 min).** En grupos pequeños, leen la historia de Marta y subrayan todas las señales que detectan, sin clasificarlas todavía.
- 2. Clasificación con el semáforo (12 min).** El grupo coloca cada señal de Marta en verde, ámbar o rojo. Tarea clave: distinguir lo que para Marta es de toda la vida (nervios pre-examen) de lo nuevo de este trimestre (sueño, apetito, aislamiento, «todo me da igual»).
- 3. Diagnóstico de situación (10 min).** ¿Está Marta solo nerviosa por un examen o hay algo más? El grupo argumenta su conclusión por escrito. Se busca que vean que el problema **no es el examen**, sino un malestar sostenido que el examen solo destapa.
- 4. ¿Qué haría un buen amigo? (12 min).** Si fuésemos la prima de Marta, ¿qué deberíamos hacer y qué NO deberíamos hacer? El grupo elabora dos listas: hacer (escuchar sin juzgar, acompañarla a hablar con un adulto de confianza, recordarle los recursos) y no hacer (quitarle importancia, prometer secreto absoluto si hay riesgo, hacer de psicólogo).
- 5. Puesta en común y recursos (13 min).** Cada grupo comparte su conclusión. El profesor cierra reforzando con calma los recursos del cartel, dejando claro que son gratuitos, confidenciales y atendidos por profesionales, y que la orientación del centro es la primera puerta más cercana.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Detección de señales	Identifica las señales del caso sin inventar ni exagerar	25 %
Uso del semáforo	Clasifica correctamente lo normal, lo de ámbar y lo de alarma	30 %
Diagnóstico de situación	Comprende que el problema es sostenido y no se reduce al examen	25 %
Acompañamiento responsable	Distingue ayudar de hacer de profesional; conoce los recursos	20 %

Para el docente

Esta actividad toca un tema sensible. Tres cautelas importantes:

- **Encuadre sereno, no alarmista.** El objetivo es normalizar pedir ayuda, no asustar. Evita el tono dramático.
- **Ten preparada la derivación.** Si durante la actividad un alumno se identifica demasiado o muestra malestar, avisa al Departamento de Orientación. Es lo correcto y lo que la actividad enseña a hacer.
- **Recuerda el 024.** La línea 024 de atención a la conducta suicida es gratuita, 24 horas y confidencial. Que el alumnado sepa que existe ya es un resultado valioso de la sesión.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE