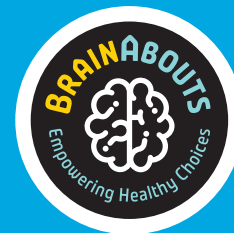


# Sobre la Depresión y la Ansiedad - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:  
4 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):  
10 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario: 10 minutos  
Actividad Grupal: 10 minutos  
Actividad Individual: 3-5 minutos  
¡Quiero Saber Más! 10 minutos

- **Concurso «Cerebritos»:** 5-10 minutos

### Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.
- **Para el vídeo para introducir la PC #1:**  
¿Qué puede suponer para la actividad cerebral el sentirse con ansiedad o depresión durante un período de tiempo muy prolongado?
- **Para el vídeo para introducir la PC #2:**  
¿Qué podemos hacer para minimizar los sentimientos negativos?

*Continúa en la otra cara*

# Sobre la Depresión y la Ansiedad - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi Diario (5-10 minutos):**
  - a. Recuerda la última vez que te sentiste con ansiedad o depresivo. Escribe 5-10 frases explicando qué te hizo sentir así, qué sensaciones físicas experimentaste y qué hiciste para sentirte mejor.
- **Actividad individual (3-5 minutos):**
  - a. **Materiales necesarios:** tu esquema de habilidades para afrontar los problemas, y lápiz/bolígrafo.
  - b. **Instrucciones:** revisa la lista de habilidades para afrontar los problemas de abajo. Pon una «marca» en las que creas que en tu caso pueden funcionar y una «cruz» en las que creas que no.
  - c. **Criterios de corrección:** cada alumno marca cada habilidad con el símbolo correspondiente, incluyendo varias «marcas» indicando que esas habilidades pueden funcionar en su caso.
- **Actividad Grupal (10 minutos):**
  - a. **Materiales necesarios:** pizarra, tablero con papel o cartulina grande, rotuladores.
  - b. **Instrucciones:** el profesor escribirá las palabras de los estados de ánimo negativos en la pizarra, etc. trabajando todos juntos en clase, los alumnos identificarán los estados de ánimo negativos y cómo les hacen sentir, así como las habilidades para afrontar cada uno de ellos.
  - b. **Criterios de corrección:** los alumnos cooperan como clase para definir las palabras relacionadas con cada estado de ánimo y enumerar la habilidad para afrontar cada uno. Cada habilidad se debe corresponder con un estado de ánimo negativo.
- **Actividad «¡Quiero saber más!» (10 minutos):**
  - a. **Materiales necesarios:** silueta del cuerpo y algo para escribir.
  - b. **Instrucciones:** piensa en cómo nos sentimos cuando estamos enfadados, tristes, deprimidos o con ansiedad. Usa la silueta para escribir o dibujar en cada parte del cuerpo cómo te sientes cuando comienzan los sentimientos negativos. Por ejemplo, me empiezan a sudar las manos, calor en la cara, etc.
  - c. **Criterios de corrección:** cada alumno indica cada sensación en la zona correcta del cuerpo.
- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos):**
  1. Verdadero.
  2. D. Todas las anteriores.
  3. Conductas de riesgo.
  4. A. Habilidades para afrontar los problemas.
  5. Datos.