

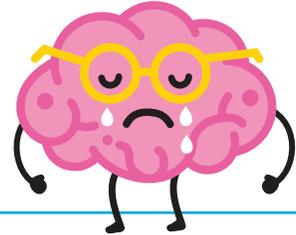
# Sobre la Depresión y la Ansiedad - Nivel 1

## Actividades para alumnos



### Guía de visualización del vídeo

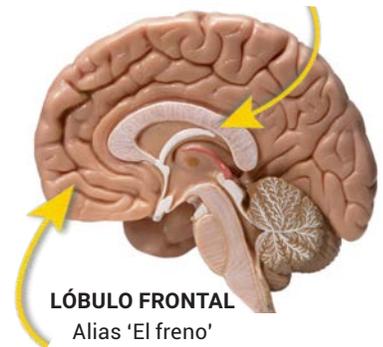
**Hazlo ahora:** escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:  
¿Qué sabes sobre la ansiedad y la depresión? ¿Has tenido alguna vez alguno de estos sentimientos? Si es así, ¿cómo sabías que los estabas sintiendo?



### Rellena los espacios en blanco

1. Las conductas de riesgo se producen cuando los estados de ánimo negativos duran \_\_\_\_\_ o se vuelven muy \_\_\_\_\_.
2. Sentimientos como la depresión, la ansiedad, la ira y la soledad no son muy divertidos, pero son \_\_\_\_\_.

**SISTEMA LÍMBICO**  
Alias 'El acelerador'



#### Parémonos a pensarlo...

PC #1 - ¿Qué puede suponer para la actividad cerebral el sentirse con ansiedad o depresión durante un período de tiempo muy prolongado?

#### Parémonos a pensarlo...

PC #2 - ¿Qué podemos hacer para minimizar los sentimientos negativos?



## Actividad n.º 1 - Individual

**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.

Habilidad para afrontar la depresión/ ansiedad:	  
Escuchar música.	
Dar un paseo.	
Dibujar o pintar.	
Respirar profundamente.	
Contar hasta 10.	
Hablar con alguien querido.	
Sentirse solo.	
Picar algo.	
Leer o escribir.	

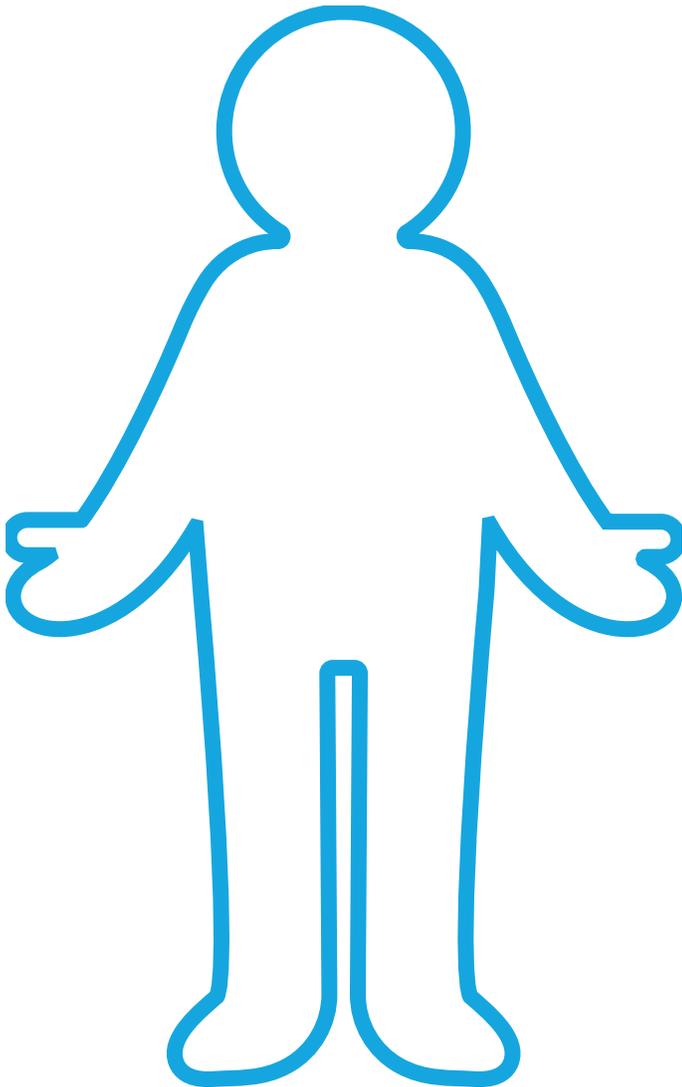
## Actividad n.º 2 - Grupal

Identificad los estados de ánimo negativos y cómo os hacen sentir, así como las habilidades para afrontar cada uno de ellos.

Emoción negativa:	Sensación negativa:	Habilidad para afrontarlo:
Enfadado		
Triste		
Deprimido		
Ansioso		

## Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

**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.



## Concurso «Cerebritos»

1. **Verdadero o falso:** Después de ir a terapia, el cerebro empieza a «iluminarse» de nuevo, sobre todo en el lóbulo frontal.
  - A. Apoyarme en alguien.
  - B. Practicar mis habilidades para afrontar el problema.
  - C. Acudir al psicólogo.
  - D. Todas las anteriores.
2. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu cerebro a crear vías neuronales largas?
  - A. Habilidades para hacerle frente al problema.
  - B. Amígdala.
  - C. Lóbulo frontal.
  - D. Notas.
3. ¿Qué puede ocurrir cuando los estados de ánimo negativos duran demasiado o se vuelven muy intensos?
4. Las cosas que podemos hacer para sentirnos mejor cuando nuestro estado de ánimo no es bueno se llaman:
  - A. Habilidades para hacerle frente al problema.
  - B. Amígdala.
  - C. Lóbulo frontal.
  - D. Notas.
5. Las sensaciones no son \_\_\_\_\_.

