

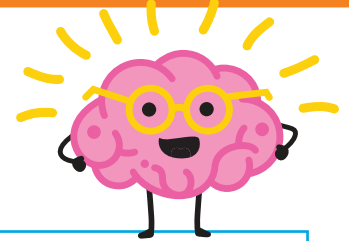
# Sobre las Autolesiones

## Actividades para alumnos



### Guía de visualización del vídeo

**Hazlo ahora:** escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a las preguntas:  
¿Qué significa para ti la frase «saber afrontar los problemas»? ¿Qué habilidades dirías que tienes y empleas cuando tienes que afrontar un problema?



### Rellena los espacios en blanco

1. ¿Qué sentimientos pueden llevar a ciertas personas a autolesionarse?

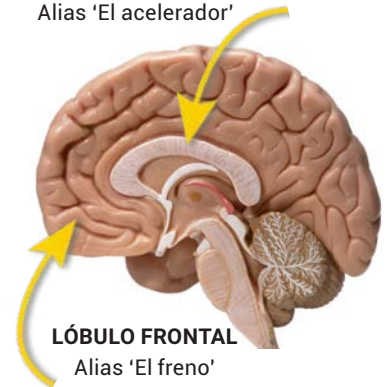
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué es tan importante hablar de tus sentimientos si empiezas a sentirte así?

\_\_\_\_\_

3. Nuestro plan para desarrollar habilidades que nos ayuden a afrontar los problemas debería incluir maneras de hablar de nuestros \_\_\_\_\_

**SISTEMA LÍMBICO**  
Alias 'El acelerador'



**LÓBULO FRONTAL**  
Alias 'El freno'

**Parémonos a pensarlo... (PC #1):**

¿Qué se deber hacer INMEDIATAMENTE si tú o alguien cercano a ti empieza a hablar de las autolesiones o del suicidio?

**Parémonos a pensarlo... (PC #2):**

¿Por qué crees que es importante no decir a nadie, ni siquiera en broma, expresiones del tipo «anda y muérete» o «tírate por un barranco»?



## Actividad n.º 1 - Individual

**Instrucciones:** revisa el plan de abajo. En la columna «En el colegio/instituto», escribe los nombres de los adultos de confianza a quienes recurrirías en caso de que se diesen una de esas situaciones (deja «en casa» para luego).

Mi plan de habilidades para afrontar problemas:	En el colegio/instituto:	En casa:
1. Si me siento triste, deprimido o sin ganas de nada, se lo contaría a:		
2. Si siento que tengo ganas de hacerme daño a mí mismo, se lo contaría a:		
3. Si alguien cercano a mí me cuenta que tiene ganas de hacerse daño, se lo contaría a:		
4. Si veo que hay amigos que bromean todo el rato entorno a las autolesiones o el suicidio, se lo contaría a:		
5. Si necesito ayuda, puedo recurrir a:		
6. Siempre que lo necesite, me tengo que animar a mí mismo con mensajes positivos.		

---

## Actividad n.º 2 - Grupal

(Si la dirige el profesor, no es necesario dar ningún recurso a los alumnos)

Recuerda que sentimientos como la depresión, la ansiedad, la ira y la soledad no son divertidos, pero son normales. Recuerda: son sentimientos, no la realidad.

**Instrucciones:** trabajando todos juntos en clase, elaborad una lista de cosas que puedan provocar depresión, ansiedad, ira o soledad mientras estáis en el colegio/instituto. Seguidamente, pensad en formas de apoyaros mutuamente, como «la gran familia de mi clase», para procurar prevenir que ninguno tenga ideas tan negativas como las autolesiones.



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

(Actividad para otro momento en clase o para terminar en casa)

**Instrucciones:** revisa el plan de la actividad #1. Ahora, piensa en tu familia. En la columna «En casa», escribe los nombres de los miembros de tu familia a quienes recurrirías en esas situaciones. ¡Enséñaselo tu familia!

Mi plan de habilidades para afrontar problemas:	En el colegio/instituto:	En casa:
1. Si me siento triste, deprimido o sin ganas de nada, se lo contaría a:		
2. Si siento que tengo ganas de hacerme daño a mí mismo, se lo contaría a:		
3. Si alguien cercano a mí me cuenta que tiene ganas de hacerse daño, se lo contaría a:		
4. Si veo que hay amigos que bromean todo el rato entorno a las autolesiones o el suicidio, se lo contaría a:		
5. Si necesito ayuda, puedo recurrir a:		
6. Siempre que lo necesite, me tengo que animar a mí mismo con mensajes positivos.		

## Concurso «Cerebritos»

1. Sentir en algún momento ansiedad, depresión, ira y soledad...

- A. No debería darse nunca.
- B. Sólo le pasa a ciertas personas.
- C. Es completamente normal.

2. Las habilidades para afrontar los problemas nos ayudan a gestionar tanto \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ negativos.

3. **Verdadero o Falso:** querer huir o evitar los sentimientos o situaciones dolorosas es normal.

4. **Verdadero o Falso:** está bien decirle a alguien «anda y tírate por un puente» siempre y cuando esté de broma.

