

Sobre la Ansiedad - Nivel 2

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: 6 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 7-10 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: 5-10 minutos

2ª Actividad «Lluvia de Ideas»: 10-15 minutos

3ª Actividad «Escena en grupos»: 10-15 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

• Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la idea «Es normal sentir cierta ansiedad de vez en cuando, como antes de un examen o de un partido de baloncesto» y las preguntas:

- ¿Has sufrido ansiedad alguna vez?
- ¿Cómo la has gestionado?

• Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a la idea, estas son las principales razones por las que los jóvenes se ponen ansiosos: Rendimiento académico, problemas familiares, acoso, padres con ansiedad, perfeccionismo

• ¿Podrías dar alguna otra razón que provoque ansiedad a los adolescentes?

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

• Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan. Pueden completar las respuestas del Concurso mientras ven el vídeo o después de haberlo visto.





Sobre la Ansiedad - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores

Concurso «Cerebritos» - Respuestas: (5-10 minutos)

1. Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden ser los siguientes: (Respuesta: a. Preocupación persistente, cansancio extremo, problemas de sueño, tensión muscular, dolores de cabeza, sudoración, náuseas)
2. Aproximadamente, ¿cuántos adolescentes y adultos jóvenes sufren algún problema de salud mental? (Respuesta: b. 1 de cada 5)
3. ¿Cuál NO es un síntoma de un ataque de pánico? (Respuesta: d. sensación de calma y felicidad)
4. ¿Cuáles son algunos factores que contribuyen a la ansiedad? (Respuesta: d. todo lo anterior)
5. Las estrategias para hacer frente a la ansiedad incluyen todas las siguientes excepto (Respuesta: c. Preocuparse constantemente).



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!» (5-10 minutos)

- a. **Materiales:** papel y material artístico.
- b. **Instrucciones:** un mantra u oración es una palabra o frase que siempre se repite y siempre igual. Algo como «No puedo cambiar el pasado ni predecir el futuro, pero sí puedo concentrarme en el aquí y el ahora» o «El que lo da todo no está obligado a más» siempre ayuda a afrontar la ansiedad. Pide a los alumnos que inventen varios y hagan un cartel decorativo colgable con su lema o mantra favorito que puedan decirse cuando tengan ansiedad.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de crear una frase positiva que les ayude contra la ansiedad.

2ª Actividad «Lluvia de Ideas» (10-15 minutos)

- a. **Materiales:** Pizarra borrable, rotuladores para la lluvia de ideas en grupo, folios y lápices o bolígrafos para que cada alumno haga su propia lista.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que hagan una lluvia de ideas, todos en grupo de toda la clase. Pregunta:
 - ¿Qué cosas te producen ansiedad a ti y a otras personas de tu curso, escuela o comunidad?
 - ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento positivas que empleas para lidiar?
 - Elaborad una lista única con las 10 principales estrategias de afrontamiento que os parezcan mejores.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de crear su lista con 10 estrategias de afrontamiento.

3ª Actividad «Escena en grupos» (10-15 minutos)

- a. **Materiales:** Papel y lápices, bolígrafos, etc... para escribir.
- b. **Instrucciones:** en grupos de 3 a 5 alumnos, pide que creen una representación que muestre a un alumno de su curso que esté lidiando con la ansiedad y cómo emplea una estrategia saludable para hacerle frente.
- c. **Criterios de éxito:** los alumnos son capaces de crear una escena representada que identifique una experiencia que provoque ansiedad y una estrategia de afrontamiento positiva.