

# Sobre la Ansiedad - Nivel 2

## Actividades para Alumnos



### ¡Piénsalo!:

1. Es normal sentir cierta ansiedad de vez en cuando, como antes de un examen o de un partido de baloncesto. ¿Has sufrido ansiedad alguna vez? ¿Cómo la has gestionado?

---

---

---

---

---

---

---

2. Estas son las principales razones por las que te puedes poner ansioso:

- Rendimiento académico
- Problemas familiares
- Acoso
- Padres con ansiedad
- Perfeccionismo



¿Podrías dar alguna otra razón que provoque ansiedad a los adolescente

---

---

---

---

---

---

---



# ¡Cerebritos!

1. Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden ser los siguientes:

- a. Preocupación persistente, cansancio extremo, problemas de sueño, tensión muscular, dolores de cabeza, sudoración, náuseas.
- b. Sentimientos persistentes de alegría y satisfacción, cansancio extremo, problemas para dormir, tensión muscular, dolores de cabeza, sudoración, náuseas.
- c. Preocupación persistente, sensación constante de energía o inspiración, dificultad para dormir, tensión muscular, dolores de cabeza, sudoración, náuseas.
- d. Preocupación persistente, cansancio extremo, problemas para dormir, tensión muscular, sentirse físicamente fuerte y sano, sudoración, náuseas.

2. Aproximadamente, ¿cuántos adolescentes y adultos jóvenes sufren algún problema de salud mental?

- a. 1 de cada 100
- b. 1 de cada 5
- c. 1 de cada 25
- d. 1 de cada 10



3. ¿Cuál NO es un síntoma de un ataque de pánico?

- a. palpitaciones
- b. sudoración
- c. temblores o espasmos
- d. sensación de calma y felicidad

4. ¿Cuáles son algunos factores que contribuyen a la ansiedad?

- a. entorno
- b. presión social
- c. biología
- d. todo lo anterior

5. Las estrategias para hacer frente a la ansiedad incluyen todas las siguientes excepto:

- a. técnicas respiratorias
- b. ejercicio
- c. preocuparse constantemente
- d. actividades al aire libre

## 1ª Actividad «¡Toma Nota!»

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. Invéntate varios y haz un cartel decorativo colgable con el lema o mantra que más te guste y que puedas decirte cuando tengas ansiedad.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

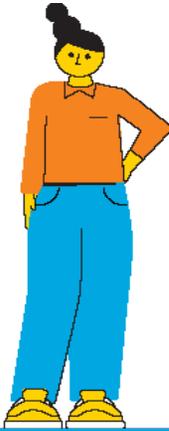
---



## 1ª Actividad «Lluvia de Ideas»:

Todos juntos en clase, haced una lluvia de ideas. Responded: ¿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.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## 3ª Actividad «Escena en grupos»:

En grupos de 3 a 5 alumnos, cread una representación que muestre a un alumno de tu curso que esté lidiando con la ansiedad y cómo emplea una estrategia saludable para hacerle frente.

**Alumno:**

---

---

---

---

---

**Situación:**

---

---

---

---

---

**Estrategia de afrontamiento:**

---

---

---

---

---