

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

### Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Lluvia de Ideas»: 5-10 minutos  
2ª Actividad «Escenas»: 10 minutos  
3ª Actividad «¡Toma Nota!»: 10-15 minutos

### Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos



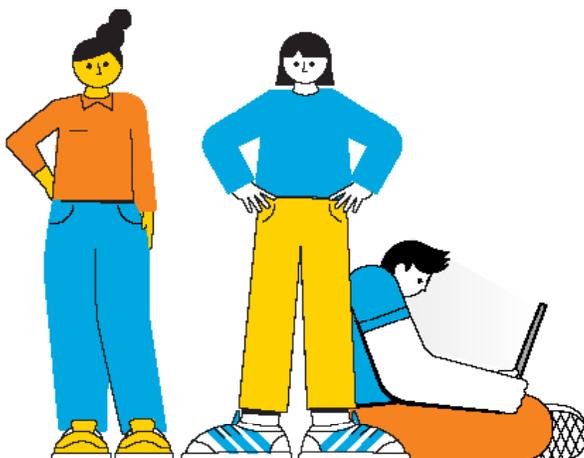
## Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

### 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 siguiente pregunta: «¿Qué es la depresión y estar deprimido? ¿En qué crees que se diferencia de estar triste?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a la siguiente pregunta: «¿Qué puedes hacer para luchar contra ideas negativas que podrían llegar a deprimirte?».
- Recuerda a los alumnos que echen un vistazo a la información antes de ver el vídeo, para que sepan lo que están viendo.

### 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.



# La Depresión - Nivel 2

## Guía de Actividades para Profesores



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

1. Puede existir un trastorno depresivo si la tristeza dura casi todos los días, durante dos semanas o más. Los siguientes pueden ser síntomas de un trastorno depresivo EXCEPTO: (Respuesta: d. alegría o tranquilidad).
2. Verdadero o Falso: Si no se trata, la depresión puede provocar un frenazo en el desarrollo del cerebro. (Respuesta: Verdadero).
3. Un frenazo en el desarrollo puede producirse cuando hay falta de actividad en \_\_\_\_\_ durante largos periodos de tiempo. (Respuesta: c. El lóbulo frontal)
4. Estudios recientes muestran que alrededor de \_\_\_\_\_ adolescentes sufren depresión. (Resp.a: b. 1 de cada 5).
5. Son estrategias para afrontar la depresión las siguientes EXCEPTO: (Respuesta a. Dormir más de 10 horas al día).

### Actividades con los Alumnos:

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

- a. **Materiales:** diario, cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** la vida puede ser dura en ocasiones. «¿Qué es lo último que te ha pasado que te haya puesto muy triste? ¿Qué estrategias para lidiar con la tristeza puedes usar la próxima vez que te sientas así?»..
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos describen la última experiencia que les haya causado tristeza y conocen al menos una estrategia que puedan emplear para luchar contra ella la próxima vez que la tengan.

#### 2ª Actividad «Estrategias para hacerle frente a la tristeza» (10 minutos)

- a. **Materiales:** papel y bolígrafo/lápiz/rotulador para tomar notas.
- b. **Instrucciones:** pide a la clase que haga una lluvia de ideas con todas las estrategias de afrontamiento positivas que se les ocurran y escríbelas en la pizarra. A continuación, pide a cada alumno que haga una lista individual con sus 10 principales estrategias a partir de la lista creada (u otras que quiera añadir). Pide a los alumnos a que guarden la lista por si necesitan consultarla alguna vez que se sientan mal.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de crear y compartir su propia lista de estrategias de afrontamiento positivas (p.e. dar un paseo, hablar con un amigo, hacer ejercicio, descansar, cocinar, ver un programa divertido, etc.)

#### 3ª Actividad «En Primera Persona» (10-15 minutos)

- a. **Materiales:** papel, algo para escribir y material para manualidades.
- b. **Instrucciones:** controlar los pensamientos a través de la autoconversación positiva es una habilidad para hacer frente a la tristeza provocada por los pensamientos y sentimientos negativos. Haz que los alumnos escriban una lista con más de 10 frases positivas que empiecen por «Yo soy...» que describan cosas positivas de si mismos. Pide que hagan algo creativo con esas frases y que las coloquen donde puedan verlas a diario.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de escribir frases positivas en primera persona positivas sobre sí mismos. (Ej.: Yo soy amable, Yo soy un artista, Yo soy flexible...).