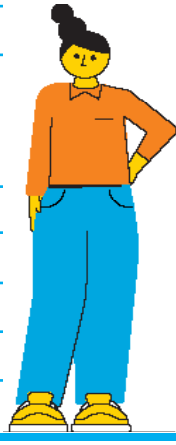
La Depresión – Nivel 2
Actividades para Alumnos

¡Piénsalo!

1. ¿Qué es la depresión y estar deprimido? ¿En qué crees que se diferencia de estar triste?

2. ¿Qué puedes hacer para luchar contra ideas negativas que podrían llegar a deprimirte?



¡Cerebritos!

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:

   a. Estar continuamente cansados.
   b. No tener ganas de nada.
   c. Alteraciones en el sueño o la alimentación.
   d. Alegría o tranquilidad.

2. **Verdadero o Falso: si no se trata, la depresión puede provocar un frenazo en el desarrollo del cerebro**.

3. Un frenazo en el desarrollo puede producirse cuando hay falta de actividad en _____ durante largos periodos de tiempo

   a. el tálamo.
   b. el sistema límbico.
   c. el lóbulo frontal.
   d. el corazón.

4. Estudios recientes muestran que alrededor de _____ adolescentes sufren depresión.

   a. 1 de cada 1.000.
   b. 1 de cada 5.
   c. 1 de cada 200.
   d. 1 de cada 2.

5. Son estrategias para afrontar la depresión las siguientes EXCEPTO:

   a. Dormir más de 10 horas al día.
   b. Hacer ejercicio..
   c. Tomar el sol.
   d. Encontrar soluciones que valgan a todos.
   e. Conectar con la familia y los amigos.

1ª Actividad «¡Toma Nota!»:

Diario: **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?»..**

2ª Actividad «Estrategias para hacerle frente a la tristeza»:

Todos juntos en la clase haced una lluvia de ideas con todas las estrategias de afrontamiento positivas que se os ocurran y escríbidlas en la pizarra. A continuación, cada uno debe hacer su propia lista individual con 10 estrategias de la lista (u otras que quiera añadir). Guarda la lista por si necesitas consultarla alguna vez que te sientas mal.

Mis Estrategias para hacerle frente a la tristeza:

3ª Actividad «En Primera Persona»:

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. Escribid una lista con más de 10 frases positivas que empiecen por «Yo soy...» que describan cosas positivos de si mismos. Haz una manualidad o algo creativo con esas frases y colócalas donde podáis verlas a diario. (Ej.: Yo soy amable, Yo soy un artista, Yo soy flexible....)