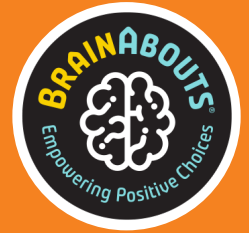


Autolesiones - Nivel 2

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: 5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 5-7 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma nota!»: 10 minutos

2ª Actividad Grupal: 20 minutos

3ª Actividad de Profundización: 25 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 puede llevar a un adolescente a hacerse daño a sí mismo?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a qué habilidades para hacer frente a los problemas podemos utilizar en vez de provocarnos autolesiones.

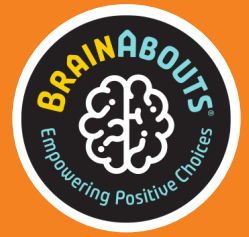
Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- 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.



Autolesiones - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



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

1. Verdadero o Falso: Las autolesiones pueden ser una señal de aviso de que la persona que se las provoca esté teniendo pensamientos y conductas suicidas (Respuesta: Verdadero).
2. Decirse cosas buenas a uno mismo es una habilidad de afrontamiento muy positiva. Los Pensamientos Negativos Automáticos (P.N.A.) pueden dificultar la «autoconversación positiva». Algunos ejemplos son: (Respuesta: d. todas las anteriores).
3. Verdadero o falso: Todos los que se provocan autolesiones acabarán intentando suicidarse. (Resp.: Falso).
4. Los jóvenes con antecedentes de _____ tienen 3 veces más probabilidades de tener ideaciones suicidas. (Respuesta: c. autolesiones no suicidas)
5. El acto de provocarse heridas a propósito como mecanismo de afrontamiento emocional se llama: (Respuesta: d. autolesión)



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma nota!»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** diario o cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que escriban sus ideas entorno a las siguientes preguntas. «¿Qué cosas son las que te motivan a seguir adelante cuando vienen mal dadas? ¿Qué es lo que más te ayuda a hacer frente a las emociones negativas que te pasan por la cabeza? ¿Qué técnicas usarás para hacer frente a los siguientes problemas que tengas? ¿Por qué?»
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos identifican cinco técnicas para hacer frente a los problemas y explican cómo las van a utilizar (p.ej.: escribir, dibujar, escuchar música tranquila, meditar, rezar, salir a correr, conectar con algún ser querido...).

2ª Actividad Grupal: (20 minutos)

- a. **Materiales:** rotuladores o lápices de colores o ceras y bolígrafo, cartulinas de colores, tijeras, pegamento.
- b. **Instrucciones:** hay personas que, al carecer de habilidades positivas para hacer frente a sus problemas, a veces recurren a habilidades negativas para hacerlo, como ocurre con las autolesiones. Pide que toda la clase haga una lluvia de ideas para enumerar habilidades positivas de afrontamiento. Que cada alumno que elija sus 5 habilidades preferidas y que utilice los materiales para hacer un cartel decorativo o algo creativo con cada una de ellas.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de enumerar un buen número de habilidades positivas y crear carteles decorativos con los que decorar el aula o el centro, o que llevarse a su casa.

3ª Actividad de Profundización: (25 minutos)

- a. **Materiales:** dispositivo para buscar información en Internet, cuaderno, papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** las autolesiones son una forma negativa de hacer frente a los problemas. Pide a los alumnos que busquen en Internet citas o frases inspiradoras sobre palabras clave (optimismo, fe, positivismo, autoestima, amor propio, fortaleza, resistencia, esperanza...) y que elijan sus 5-10 preferidas y las anoten para compartirlas con la clase,
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos eligen 5-10 citas y las comparten en voz alta con el resto de la clase.