

Autolesiones - Nivel 2

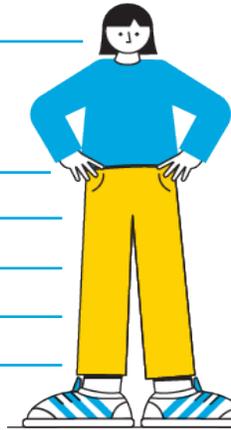
Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

1. ¿Qué puede llevar a un adolescente a hacerse daño a sí mismo?

2. ¿Qué sueles hacer tú para aliviar la presión cuando estás enfrentándote a algún problema?



¡Cerebritos!

- 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.
- 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:**
 - Venga, soy capaz de hacerlo.
 - Ya queda poco, un esfuerzo más y lo consigo.
 - Seguro que hay una solución.
 - Todas las anteriores
- 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.
- Los jóvenes con antecedentes de _____ tienen 3 veces más probabilidades de tener ideaciones suicidas.
 - consumo de drogas.
 - adicción al juego.
 - autolesiones no suicidas.
 - conducta sexual de riesgo.
- El acto de provocarse heridas a propósito como mecanismo de afrontamiento emocional se llama:
 - heridas superficiales.
 - pensamiento negativo.
 - afrontamiento evasivo.
 - autolesión.



1ª Actividad «¡Toma nota!»:



Diario: ¿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? Ejemplos:

- Escribir en mi Diario. (Sin preocuparse por la ortografía, la puntuación o que tenga sentido. Sólo escribir).
- Dibujar. (Sin preocuparme por el aspecto de tu dibujo ni por los errores. Sólo dibujar)
- Escuchar música relajante.
- Rezar o meditar sobre citas inspiradoras o mensajes positivos.
- Hacer algo bueno por otras personas. (Ayudar a un hermano con los deberes, jugar con mis hermanos, ayudar en casa con cualquier tara doméstica...).
- Salir a pasear o a correr al aire libre. (Entrar en contacto con la naturaleza siempre ayuda).
- Hacer ejercicio o hacer alguna actividad física.

2ª Actividad Grupal:



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. Trabajando juntos como clase, haced una lluvia de ideas para enumerar habilidades positivas de afrontamiento. Que cada uno elija sus 5 habilidades preferidas y usad los materiales para hacer un cartel decorativo o algo creativo con cada una de ellas.



