

# El Suicidio - 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): 8-10 minutos

### Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma nota!»: 15 minutos  
2ª Actividad Grupal: 30 minutos  
3ª Actividad de Profundización: 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 las siguientes preguntas: «¿Te sorprende que aproximadamente 1 de cada 15 alumnos de secundaria haya declarado haber intentando suicidarse durante el último año? ¿Cuáles crees que son los motivos que están detrás de este dato estadístico?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan en clase entorno a qué se puede hacer para prevenir el suicidio en adolescentes.

### 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.



# El Suicidio - Nivel 2

## Guía de Actividades para Profesores



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

1. Verdadero o falso: Las autolesiones no son una señal de aviso de la ideación y conducta suicida. (Respuesta: Falso)
2. Pensar en la posibilidad, estar considerando o planear suicidarse se denomina: (Respuesta: d. Ideación suicida).
3. ¿Cuál es una estrategia positiva para hacer frente a cualquier problema? (Respuesta: c. Conectar con algún ser querido).
4. Los «pensamientos negativos automáticos (P.N.A.) contribuyen a la depresión. Darse ánimos y hablarse en positivo es una habilidad muy buena para hacerle frente a los problemas. Elije: (Resp.: d. Todos las anteriores) .
5. El suicidio es la \_\_\_\_\_ causa de muerte entre adolescentes. (Respuesta: b. Segunda)

### Actividades con los Alumnos:

#### 1ª Actividad «¡Toma nota!»: (15 minutos)

- a. **Materiales:** diario o cuaderno o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** «El suicidio es una consecuencia permanente e irreversible para un problema temporal reversible». Pide a los alumnos que escriban entorno a estas preguntas: «¿Qué quiere decir esta frase? ¿Cómo te animas tú en los momentos difíciles? ¿Qué habilidades para hacer frente a los problemas empleas tú?». Ejemplos: escribir en mi Diario, dibujar, escuchar música relajante, rezar o meditar sobre citas inspiradoras o mensajes positivos, hacer algo bueno por otras personas. (como ayudar a un hermano con los deberes, jugar con mis hermanos, ayudar en casa con cualquier tarea doméstica...), salir a pasear o a correr al aire libre, hacer ejercicio o hacer alguna actividad física...
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de escribir de 1 a 3 frases sobre cada uno de los siguientes temas: suicidio, autoconversación positiva y habilidades para hacer frente a los problemas.

#### 2ª Actividad Grupal: (30 minutos)

- a. **Materiales:** dispositivo para buscar en Internet, papel y bolígrafo/lápiz/rotulador para escribir.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que busquen historias de adolescentes que superaron situaciones difíciles. Pueden buscarlas en Internet utilizando palabras clave: fortaleza, resistencia, optimismo, positivismo, amor propio, fe, esperanza, etc. Haz que cada alumno comparta la historia que más le haya gustado, en grupos pequeños. Haz que cada grupo elija la historia que más les haya gustado y que la compartan con el resto de la clase.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos encuentran y comparten al menos una historia apropiada por grupo.

#### 3ª Actividad de Profundización: (15 minutos)

- a. **Materiales:** cartulinas, rotuladores, ceras, lapices para colorear, bolígrafos.
- b. **Instrucciones:** las personas a menudo piensan en suicidarse cuando pierden la esperanza de que su situación mejore. Pide a toda la clase que haga una lluvia de ideas sobre situaciones de desesperanza. Después, pide que imaginen que un amigo les dice que está pasando por una de esas situaciones, y que está pensando suicidarse (Nota: siempre se debe informar a un adulto de confianza). Pide a cada alumno que escriba a ese amigo una carta animándole para que tenga esperanza y piense que su situación mejorará.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de escribir una carta con al menos 3 o 5 frases en las que anima adecuadamente a ese amigo imaginario.