

La ansiedad y el cerebro

Guía de actividades para los grados 6 a 12



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario

1) ¿Qué es la ansiedad?

- A. Un sentimiento
- B. Energía en tu cuerpo que te da información
- C. Una señal de que algo te importa mucho
- D. Todas las anteriores

(Respuesta: d)

2) Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden ser los siguientes:

- A. Preocupación persistente, cansancio extremo, dificultad para dormir
- B. Sensación persistente de alegría y satisfacción, sudoración
- C. Preocupación persistente, sensación constante de energía. D. Sensación de calma, fuerza física y salud.

(Respuesta: a)

3) ¿Qué es una habilidad de afrontamiento?

- A. Una herramienta para renunciar y retirarse
- B. Una técnica para lidiar con los sentimientos negativos
- C. Una forma de deshacerse de todos sus problemas
- D. Un comportamiento que te ayuda a castigarte a ti mismo.

(Respuesta: b)

4) La respuesta al estrés implica:

- A. El lóbulo frontal se activa
- B. El sistema límbico se desactiva
- C. El sistema límbico se activa y el lóbulo frontal se desactiva. D. Los comportamientos de lucha, huida, parálisis o búsqueda de amistad.

(Respuesta: c y d)

5) ¿En qué se convierte el diálogo interno negativo?

- A. Redes de células cerebrales
- B. Pensamientos negativos automáticos
- C. Creencias negativas sobre ti mismo
- D. Todas las anteriores

(Respuesta: d)

6) ¿Cuál es la diferencia entre las habilidades de afrontamiento positivas y negativas?

- A. Las habilidades de afrontamiento positivas te ayudan a evitar sentimientos
- B. Las habilidades de afrontamiento negativas te ayudan a sacar energía.
- C. El afrontamiento positivo da como resultado escapar de los problemas.
- D. El afrontamiento negativo da como resultado la evitación.

(Respuesta: d)

Actividades

Actividad n.º 1

Discusión: Si tu mejor amigo te confiesa que se ha estado cortando a diario durante el último mes. Insiste en que no es un problema, que le ayuda a sobrellevarlo.

Te piden que no se lo cuentes a nadie.

1) ¿Guardas la información en secreto o hablas con sus padres u otro adulto de confianza?

2) ¿Cuál podría ser el resultado de cada elección?

3) ¿Por qué a veces las personas eligen mecanismos de afrontamiento negativos?

Actividad n.º 2

Divida a los estudiantes en grupos de 3 a 5 personas.

Pida a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre la mayor cantidad posible de comportamientos positivos para afrontar las dificultades, en un tiempo determinado.

Cada persona deberá enumerar individualmente sus 10 principales estrategias de afrontamiento, separándolas de la lista y dividiéndolas en habilidades de afrontamiento positivas y negativas.

Pida a los estudiantes que compartan 1 o 2 de su lista y explicar por qué los eligieron. Preguntar si algo en su lista no les está sirviendo bien. Preguntar qué nuevos comportamientos de afrontamiento tienen

Actividad n.º 3

El diálogo interno positivo es una habilidad para afrontar las emociones negativas.

1) Pida a cada estudiante que escriba una lista de sus pensamientos negativos sobre sí mismo.

2) A continuación, pida a los estudiantes que transformen estas afirmaciones en afirmaciones positivas de diálogo interno.

3) Pida a los estudiantes que transformen estas afirmaciones positivas en obras de arte.

Anime a los estudiantes a exponer las obras de arte en un lugar donde puedan verlas y leerlas en voz alta a diario.