

# Salud mental y mi cerebro

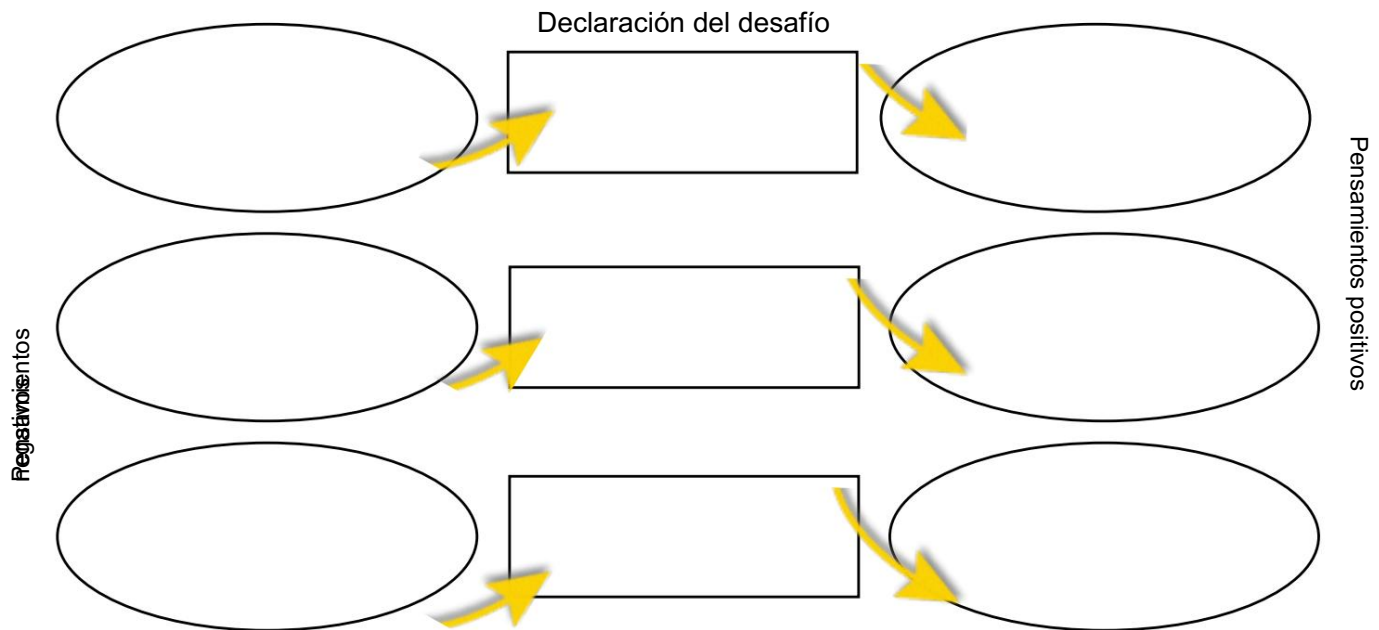
Guía de actividades para los grados G3-5



# Know Your Neuro

## HORMIGAS: Pensamientos negativos automáticos

Los pensamientos negativos automáticos son aquellos que se repiten con tanta frecuencia que surgen de forma inmediata o automática. Estos pensamientos son contraproducentes y suelen empeorar la situación de quien los experimenta. La mejor manera de eliminarlos es desafiarlos y generar nuevos pensamientos positivos. A continuación, enumera tus pensamientos negativos a la izquierda, escribe un desafío y, por último, un pensamiento positivo que puedas practicar.



## Actividades

### Actividad n.º 1

Discusión: Tu mejor amigo/a te confiesa que ha estado muy triste y deprimido/a durante el último mes y que tiene muchos pensamientos negativos sobre sí mismo/a.

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) ¿Cómo podrías ayudarlos a cambiar?  
¿Transformar su diálogo interno negativo en un diálogo interno positivo?

### 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, dentro de un plazo determinado. Indique a los estudiantes que dividan su lista en habilidades de afrontamiento positivas y negativas.

Pida a los estudiantes que compartan una o dos de sus estrategias de afrontamiento favoritas de su lista y que expliquen por qué las eligieron. Pregúnteles si alguna de las estrategias de su lista no funciona bien o tiene consecuencias negativas. Pregúnteles qué nuevas estrategias de afrontamiento podrían probar en su lugar.

### Actividad n.º 3

Pida a los estudiantes que describan cómo se sienten cuando están ansiosos y qué es lo que les provoca mayor ansiedad. Invítelos a participar en esta actividad de conexión con el presente. Luego, pregúnteles si podrían utilizar esa técnica para reducir la ansiedad.

Respira hondo antes de cada paso.

- 1) Nombra 5 cosas que puedas ver
- 2) Nombra 4 cosas que puedas oír
- 3) Nombra 3 cosas que puedas sentir o tocar.
- 4) Nombra dos cosas que puedas oler.
- 5) Nombra 1 cosa que puedas saborear.