

Habilidades de afrontamiento

Guía de actividades para los grados 6 a 12



Know Your Neuro

Cuestionario sobre habilidades de afrontamiento

Es importante saber qué estrategias de afrontamiento te funcionan mejor, sobre todo durante el crecimiento y desarrollo de tu cerebro. Responde el cuestionario a continuación para determinar qué estrategias son las más adecuadas para ti. Luego, practica estas estrategias para desarrollar extensas redes neuronales en tu cerebro que te permitan desarrollar comportamientos de afrontamiento positivos.

Centrado

- ¿Te gusta sentarte y no pensar en nada?
- ¿Te gusta usar la respiración profunda para calmarte?
- ¿Utilizas tu imaginación para visualizarte haciendo cosas?
- ¿Te gusta escuchar música relajante cuando estás molesto?
- ¿Utilizas el diálogo interno positivo cuando estás enojado o ansioso?

Canalización

- ¿Te gusta hacer ejercicio cuando estás molesto o enojado?
- ¿Te gusta distraer tu mente trabajando en un proyecto?
- ¿Te ayuda a relajarte garabatear, dibujar, esculpir o pintar?
- ¿Prefieres distraerte cuando te aburres?
- ¿Enciendes la televisión para dejar de tener pensamientos negativos?

Reflexionando

- ¿Necesitas pensar en algo durante mucho tiempo antes de calmarte?
- ¿Necesitas tiempo a solas con tus pensamientos cuando estás molesto?
- ¿Te gusta hablar con familiares o amigos cuando necesitas desahogarte?
- ¿Escribes en un diario o cuaderno para despejar tu mente?
- ¿Escribes listas de afirmaciones positivas para reemplazar el diálogo interno negativo?

Estructura

- ¿Te gusta seguir un horario?
- ¿Utilizas listas para ayudarte a mantenerte organizado?
- ¿Te gusta practicar o ensayar lo que vas a decir a los demás?
- ¿Te gusta recibir masajes, hacerte la manicura o relajarte en la bañera?
- ¿Sueles comer bien y dormir lo suficiente?

Actividades

ALTOS

Actividad en parejas n.º 1

En parejas, háganle a su compañero/a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos negativos son los más difíciles de sobrellevar? • ¿En qué parte de tu cuerpo sientes las sensaciones derivadas de estas emociones?
- ¿Qué información son estas?
 - ¿Emociones que intentan comunicarse?
- ¿Qué necesidades o deseos tiene tu
 - ¿Qué ocurre entre cuerpo y mente cuando experimentas estas sensaciones?
- ¿Cuáles son tus métodos favoritos para afrontar las dificultades?
 - ¿habilidades?

Actividad grupal n.º 2

Pida a los estudiantes que compartan 1 o 2 de sus estrategias de afrontamiento favoritas de su lista y que expliquen por qué las eligieron. Pregunte:

- ¿Qué habilidades de afrontamiento están activas vs.
 - ¿Habilidades de evitación, es decir, aquellas que te ayudan a resolver problemas o a escapar de ellos? (No todas las habilidades de evitación son malas).
- ¿Hay algo en tu lista que tenga consecuencias negativas, como el consumo de sustancias o el uso excesivo de la tecnología?
- ¿Qué otras estrategias de afrontamiento podrías probar? ¿Por qué sí o por qué no?

Actividad de conexión con la tierra n.º 3

Guía a los estudiantes a través de una actividad relajante diseñada para estimular los cinco sentidos. Respira hondo antes de cada paso. Pregúntales cómo se sienten después de la actividad.

- 1) Nombra en silencio 5 cosas que puedas ver. Cierra los ojos si te sientes cómodo.
- 2) Nombra en silencio 4 cosas que puedas oír.
- 3) Nombra en silencio 3 cosas que puedas sentir o tocar.
- 4) Nombra en silencio dos cosas que puedas oler.
- 5) Nombra en silencio una cosa que puedas saborear.