

RETO 3: CONTROLAR LA ANSIEDAD Y MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL



Haz un garabato que represente tu nivel de ansiedad:

¿A cuál de los dibujos del siguiente artículo se parece?

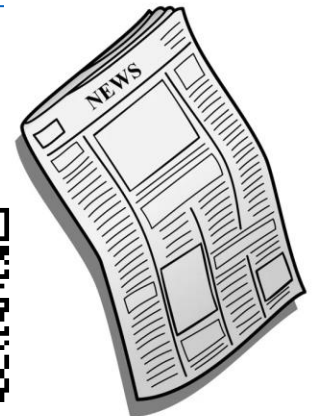


https://www.lespanol.com/social/test-viral-elige-dibujo-conoce-ansiedad-actualidad/703430047_0.html

¿Qué tipo de ansiedad podrías tener según el artículo?

¿Estás de acuerdo?

SCAN
ME!



Elaborado por Iris Martín Arconada

¿Has tenido alguna vez ansiedad?

Sí No

¿Qué ocurrió, por qué y qué te suele pasar (si es repetido)?



¿Sé que debo hacer para evitar la ansiedad?

Sí No

¿Qué debo hacer para evitar la ansiedad?

¿Actúo de manera correcta para evitar la ansiedad?

Sí No

¿En qué debo mejorar para reducir la ansiedad? ¿Qué puedo hacer?



¿Qué crees que es la ecoansiedad?

¿Alguna vez sientes que tus comportamientos perjudican a tu familia?

Sí No

¿De qué manera perjudica? ¿Con qué comportamiento?



¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

¿Alguna vez sientes que tus comportamientos perjudican a la sociedad, el entorno, el mundo o su futuro ?

Sí No

¿De qué manera perjudica? ¿Con qué comportamiento?



¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

Haz un círculo en todas las manifestaciones en las que puede presentarse la ansiedad y has sentido.

Para cada una de las manifestaciones que has marcado indica lo que has hecho para evitarlas.

LA ANSIEDAD PUEDE MANIFESTARSE ASÍ:



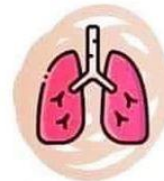
INSOMNIO



SOBREPENSAR TODO



PROBLEMAS DE ESTÓMAGO



TE CUESTA RESPIRAR



CORAZÓN ACELERADO



PREOCUPACIÓN CONSTANTE



PROBLEMAS DE MEMORIA



DOLOR DE CABEZA



FALTA DE PACIENCIA



ATAQUES DE PÁNICO



DOLOR EN EL PECHO

¿Crees que todos podemos llegar a tener una depresión en algún momento? Razona tu respuesta.



Si un amigo te contara que tiene depresión, ¿Qué le dirías? Redacta la conversación.

Si conoces a alguien con depresión, no le digas:



¿QUÉ DECIRLE A UNA PERSONA CON DEPRESIÓN?



Depresión, estrés y ansiedad: ¿qué tan comunes son?

Encuestados que afirman haber experimentado problemas de salud mental en los últimos 12 meses (en %)



De 2.000 a 7.600 encuestados (18-64 años) online por país entre abril de 2021 y marzo de 2022. Países seleccionados.
Fuente: Statista Global Consumer Survey

statista

DEBATE:

¿Por qué se produce en tan gran cantidad de personas?

¿Qué estamos haciendo mal? ¿Qué está ocurriendo?

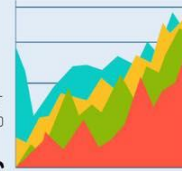
¿Qué nos preocupa? ¿Qué nos afecta?

Salud Mental

50%

de las de las enfermedades mentales en adolescentes en el mundo surgen antes de los

14 AÑOS



Las enfermedades mentales son la causa más frecuente de **INCAPACIDAD** en adolescentes del mundo y afecta **TODOS** los aspectos de

SALUD Y DESARROLLO



FÍSICO

MENTAL

SOCIAL

DEPRESIÓN

ocupa el **TERCER LUGAR** en las enfermedades más comunes en la población en el mundo



SUICIDIO

Es la **SEGUNDA** causa de muerte en jóvenes de 14 A 29 AÑOS



800,000 personas mueren mundialmente al año por esa causa

DESENCADENANTES DE LAS FASES DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD



Problemas en el trabajo o escuela

46%



Problemas de pareja

40%



Problemas de salud

37%



Problemas familiares

31%



Problemas económicos

30%



Experiencias traumáticas

22%

Apunta 5 frases negativas que repitas de manera continua sobre ti...

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

Transforma esas frases (en un proceso de cambio) en un sentido positivo.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-



Escribe 5 cosas positivas sobre ti.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-



Pregunta al compañero de la clase que más conozcas que te diga 5 cosas positivas sobre ti, escríbelas.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-



¿Coinciden con las tuyas?

¿Has aprendido algo que no sabías o pensabas sobre ti?



¿Qué tienen que ver las redes sociales con la primera viñeta?



¿Si una persona tiene muchos seguidores y muchos likes crees que eso le hace sentirse menos sola? Argumenta tu respuesta.



¿Qué crees que es una buena salud mental?

¿Consideras que la tienes?

¿Qué deberías hacer para mejorar tu salud mental?



¿A veces te preocupas por cosas que realmente no tienen tanta importancia?

Sí No

¿Con qué cosas te ocurre?

¿Alguna vez te has preocupado por algo que luego realmente no ha ocurrido?

Sí No

¿Cuándo te ocurrió?

¿Has intentado alguna vez estar sin pensar en nada y de manera continua te vienen pensamientos a la cabeza?

Sí **No**

¿Qué sueles hacer?

¿Cuándo te suele ocurrir?

¿Por qué crees que ocurre?

VAMOS A ESTAR 1 MIN EN SILENCIO INTENTANDO NO PENSAR EN NADA

¿Lo has conseguido?

¿Qué te venía a la cabeza?

¿Por qué crees que te viene eso a la cabeza?



JUEGO DE ROL – PSICÓLOGO Y PACIENTE

Buscamos al compañero para hacer la actividad que su nombre y sus dos apellidos sumen las mismas letras que el nuestro o más cercano.

Nº de letras:

Nombre y apellidos:

¿Qué eres? Indica



PACIENTE= Elige una patología de las estudiadas (estrés, ansiedad, depresión, etc.), utiliza todo lo aprendido y explica cómo te sientes

PSICÓLOGO= Aconseja al paciente cómo debe actuar teniendo en cuenta todo lo aprendido.

Tras el juego de rol: ¿Cómo ha ido? Explica.