

Lección 2 Guía del facilitador

Sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores

Habilidades de afrontamiento

Guía del facilitador Lección 2:

Sentimientos cotidianos y sentimientos abrumadores

Diapositiva 1-2: El facilitador dice *“Hoy vamos a hablar sobre la salud mental y los sentimientos. Hablaremos de sentimientos cotidianos como la felicidad, la tristeza, la decepción o la frustración. También vamos a hablar de sentimientos abrumadores como la pérdida, el duelo, la desesperación, la rabia o la soledad. Los sentimientos cotidianos van y vienen y son una reacción normal a lo que ocurre en nuestra vida diaria. Los sentimientos abrumadores permanecen durante mucho tiempo, cambian la forma en que nos sentimos y nos comportamos, y pueden impedirnos hacer lo que nos gusta”.*

Diapositiva 3: Termómetro de sentimientos

El facilitador dice: “El termómetro de sentimientos es una herramienta que nos ayuda a medir la intensidad de nuestros sentimientos o emociones. A medida que subimos de temperatura, del verde al amarillo y al rojo en el termómetro, nuestras sensaciones se vuelven más incómodas”.

El facilitador pregunta: “¿Cómo podemos explicar los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores utilizando este termómetro?”

El facilitador invita al grupo a identificar y compartir en qué punto del termómetro de los sentimientos se encuentran. Informe a los niños que este no es un ejercicio obligatorio y que no tienen que participar si se sienten incómodos.

Considere la posibilidad de conectar con otras influencias. Esta es una gran oportunidad para explicar cómo la música, las películas y otros medios de comunicación, etc., influyen en los sentimientos. Si sabemos que una canción nos entristece o enfada, podemos ser conscientes de ello cuando tengamos un sentimiento abrumador frente a una canción que nos haga sentir paz o calma.

Diapositiva 5: Mostrar vídeo.

El facilitador pide a los niños que estén atentos a los sentimientos cotidianos y a los sentimientos abrumadores de los personajes, Sasha y André.

Diapositivas 6-9: Preguntas para el debate *(las respuestas esperadas están en cursiva)*

- ¿En qué se diferencian los sentimientos de Sasha y André?
 - *Sasha tiene sentimientos cotidianos, André tiene sentimientos abrumadores.*
- ¿Qué hace Sasha para sobreponerse cuando se siente muy estresada?

- *Habla con su madre, se toma un descanso*
- ¿Con quién habla André de sus agobiantes sentimientos? ¿Quién es el adulto de confianza de André?
 - *Habla con su profesor*
- Los sentimientos abrumadores pueden ser difíciles de admitir o de expresar. ¿Qué es lo que plantea dificultades y estresa a André a la hora de hablar de su salud mental o de pedir ayuda?
 - *Creía que sus amigos no lo entenderían.*

Diapositivas 10-11: ¿Qué obstaculiza el camino hacia la buena salud mental?

El facilitador dice: “¿Qué se interpone en el camino de la buena salud mental?” *Respuesta esperada: Es probable que los niños ofrezcan muchas ideas; el facilitador debe guiar a los niños hacia el “estrés no controlado” como algo que puede obstaculizar el camino hacia la buena salud mental. “¿Qué podría causar el exceso de estrés en nuestro cuerpo?” Respuesta esperada: dolores de estómago, dolores de cabeza, sudoración, temblores, latidos rápidos del corazón, enfermedades “¿Cuándo saben que están estresados?” ¿Qué sienten corporalmente? El facilitador puede compartir su respuesta al estrés (por ejemplo, dolor de estómago, hombros tensos) para incitar respuestas de los alumnos.*

Diapositiva 12: Demasiado estrés puede provocar sentimientos abrumadores

El facilitador dice: “El estrés es una parte normal de la vida, nos ayuda a motivarnos para hacer las cosas y dar lo mejor de nosotros mismos. PERO un exceso de estrés puede causar problemas a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Demasiado estrés puede conducir a sentimientos abrumadores, por lo que debemos ser capaces de reconocer cuándo nos sentimos estresados y debemos responder a ello de forma saludable”.

Diapositiva 13: Batería baja

El facilitador dice: “Al igual que un teléfono u otro dispositivo electrónico, la gente también necesita recargarse. Como ocurre con un teléfono, si no nos recargamos (o nos cuidamos), no funcionamos bien. A veces, esa carga es lo justo para reponernos (como enchufar el teléfono para terminar un juego) y otras veces esa carga es un reinicio total (como cargar el teléfono toda la noche). Cuando la gente utiliza estrategias de afrontamiento, ¡es como cargar un teléfono! Lo mejor es que se mantengan (y sus teléfonos) en verde, aunque a veces bajemos al amarillo e incluso a veces al rojo. Queremos estar en verde y debemos utilizar estrategias de afrontamiento para mantenernos así. Mientras trabajen hoy, ¡a ver si pueden descubrir qué son las “estrategias de afrontamiento”!”.

Diapositiva 14: Habilidades de afrontamiento

El facilitador dice: “Afrontar significa enfrentarse y abordar las responsabilidades, los problemas o las dificultades con calma, de forma adecuada y con éxito. A veces, utilizamos estrategias de afrontamiento sin prestar atención. Es lo que hacemos para sentirnos mejor cuando estamos

disgustados. El afrontamiento nos ayuda a abordar nuestros problemas y a encontrar soluciones, como pedir ayuda o procesar los fuertes sentimientos ante situaciones difíciles que no podemos cambiar”.

El facilitador dice: “¿Recuerdan a Sasha y a André? ¿Qué hicieron para afrontar sus sentimientos?”
(*Respuesta esperada: hablar con un adulto de confianza, tomarse un descanso, salir con los amigos, hacer algo que les guste, hacer ejercicio, hablar con un amigo*) ¿Por qué lo que funcionó para Sasha no funcionó tan bien para André? (*Respuesta esperada: porque los sentimientos de André eran abrumadores o más graves; lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra*)”.

Actividad de ampliación opcional: [Actividad de las etapas de afrontamiento](#)