

# Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH



## ELABORACIÓN DEL VÍDEO

### **OBJETIVO GENERAL:**

Prevenir el suicidio en el ámbito escolar.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Sensibilizar sobre la importancia de la escucha activa entre compañeros y compañeras.

Saber cómo actuar en caso de tener algún compañero o compañera que necesite apoyo emocional especial.

### **ACTIVIDAD:**

- 0'-10'

Antes de empezar con la actividad, explicaremos al alumnado que vamos a hablar del suicidio. Les diremos que es un tema que exige el máximo respeto y que les pedimos su implicación. Recalcaremos la necesidad de que en la sesión todos y todas nos sintamos seguros/as y nos expresemos sin temor a prejuicios y/o burlas. Es importante dedicar el tiempo necesario a conseguir ese ambiente propicio.

Les pediremos que ellos mismos determinen las normas necesarias para conseguirlo (no reír, respetar los turnos, no hacer juicios de valor...).

10'.- 15'

Veremos el vídeo.

15-35'

Tras repartir un folio a cada alumno o alumna, el profesor o la profesora leerá en voz alta unas preguntas a las que el alumnado responderá realizando una reflexión personal. (Con el objeto de crear un ambiente agradable que ayude al alumnado a realizar una reflexión personal e individual, podemos poner música tranquila).

Preguntas a responder:

SI UN/UNA AMIGO/A SE ENCUENTRA MAL.

- ¿Qué haces cuando sabes que un/una amigo/a se encuentra mal?
- ¿Te acercas a esa persona o tratas de evitarla?
- ¿Le preguntas de vez en cuando?
- ¿Te encuentras cómodo/a escuchando sus problemas?
- ¿Sabes qué decir?
- ¿Crees que juzgas a esa persona y le das consejos o, por el contrario, escuchas sin hacer juicios de valor ni dar consejos?

SI ERES TÚ QUIEN SE ENCUENTRA MAL.

- ¿Pides ayuda?
- ¿Te abres? ¿Puedes expresar sin temor tus sentimientos?
- ¿Cómo te gusta que respondan las demás personas?
- ¿Temes que te juzguen?
- ¿Te gusta escuchar consejos o prefieres que solo te escuchen?
- ¿Expresas claramente tus necesidades?

35' - 55'

Invitaremos al alumnado a agruparse en pequeños grupos (4-5 personas) para compartir las reflexiones que han realizado de manera individual (no es obligatorio).

Es importante hacer grupos de personas afines donde se sientan cómodas hablando.

55' - 60'

Para finalizar la sesión, el profesor o la profesora recordará los mensajes que se emiten en el vídeo.

Material: folios, bolígrafos