

Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

TALLER DE PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD

1.- JUSTIFICACIÓN

Si bien la ansiedad es una emoción normal y, de hecho, ayuda a afrontar situaciones, cuando adquiere excesiva fuerza o es generalizada puede convertirse en un problema, ya que empieza a afectar a la vida cotidiana. Aprender a gestionar miedos o responsabilidades irracionales es básico si queremos funcionar con equilibrio emocional en el día a día.

En este taller queremos ofrecer a los/las adolescentes herramientas para evitar estas situaciones.

2.- OBJETIVOS

Objetivo general:

- Saber qué es la ansiedad.
- Conocer técnicas de regulación de la ansiedad.
 - o Regulación física
 - o Regulación cognitiva
- Trabajar la prevención de la ansiedad.

3.- RECURSOS

- o Música de relajación
- o Mandalas
- o Pinturas
- o Ropa cómoda
- o Esterillas

4.- TEMPORALIZACIÓN

- Dividiremos el taller de ansiedad en tres talleres.
- En total será una sesión de unas 2-3 horas (tenéis la duración recomendada para cada taller)
- Os recomendamos llevar a cabo los talleres en diferentes fechas.
- La duración de las sesiones puede variar dependiendo del grupo.

DINÁMICA 1: Reconociendo la ansiedad. Reforzando la autoestima.
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none">- Saber qué es la ansiedad.- Valorar la importancia de la autoestima.
MATERIAL: Papel, bolígrafo
ESPACIO: Un aula
TIEMPO: 1 hora
TAMAÑO DEL GRUPO: toda la clase
DESCRIPCIÓN: <p>En este taller realizaremos cuatro actividades diferentes para elevar la autoestima. La autoestima tiene mucha importancia en la ansiedad, de manera que quien tiene una baja autoestima tiene más posibilidades de padecer ansiedad. Así, trataremos en estas cuatro actividades de dar más importancia a la autoestima.</p> <p>1.- Situados en círculo, cada uno cogerá un papel y escribirá arriba su nombre. Después, pasará el papel al compañero o a la compañera de al lado y éste/ésta tendrá que escribir alguna característica positiva tuya. Así el total de la clase, hasta escribir en el papel de todos/as. Para terminar, daremos el papel correspondiente a cada uno/a y dejaremos un tiempo para reflexionar.</p> <p>2.- Trabajar la imaginación. Preguntaremos a todos/as cómo se ven de aquí a 30 años. Para ello, realizaremos varias preguntas. ¿Cómo te imaginas físicamente? ¿A qué crees que te dedicarás? ¿Con quién vivirás? ¿Qué aficiones tendrás? ¿Tendrás pareja? ¿Tendrás hijos/as? ¿A qué dedicarás el tiempo libre? ¿Serás feliz?...</p> <p>3.- En una hoja tendremos escrito ocho veces Soy... Después, cumplimentarán la hoja con 8 rasgos positivos propios.</p>
OBSERVACIONES: <p>En este taller se trata de observar y aprender a valorar por parte de los miembros del grupo las características positivas del resto. De aprender a dar y recibir. Saber que sus proyectos de futuro dependen en gran medida de sí mismos. Para terminar, impulsar el conocimiento propio y de los demás. Mejorar la autovaloración y confianza.</p>
EVALUACIÓN: <p>Al final de la dinámica se les preguntará si ha resultado útil, si han adquirido nuevos</p>

FP Euskadi L.H. conocimientos y si tienen nuevas opiniones sobre la autoestima.

DINÁMICA 2: MANDALAS **Controlando mis emociones.**

Técnicas para aprender a regular la ansiedad

OBJETIVO:

- Saber qué es la ansiedad.
- Identificar las dimensiones emocionales, cognitivas y físicas de la ansiedad.

MATERIAL: Música, mandalas y pinturas.

ESPACIO: Un aula

TIEMPO: 30-45 minutos

DESCRIPCIÓN: A cada participante le daremos un mandala y tendrán que pintarlo, mientras nosotros ponemos música tranquila.

Cuando terminen de pintar el mandala deberán asociar cada color con un sentimiento o emoción.

Para terminar, se analizarán los mandalas y se favorecerá la reflexión. Teniendo en cuenta los colores utilizados, se analizará en el aula el momento emocional en el que se encuentra cada cual.

OBSERVACIONES: Una vez realizada la dinámica, escribiremos en este apartado qué cambios, mejoras, etc. se proponen. Durante la sesión será importante fomentar un ambiente agradable y realizar una observación.

EVALUACIÓN: Al final de la dinámica se preguntará en clase si ha sido útil, si han adquirido nuevos conocimientos y si les ha ayudado a identificar sus emociones. Se recogerán sus respuestas.

DINÁMICA 3: MEDITACIÓN MUSICAL

OBJETIVO:

- Técnicas de regulación de la ansiedad
- Regulación física de la ansiedad
- Capacitación en técnicas de gestión del estrés y la ansiedad

MATERIAL:

- Esterillas
- Música

ESPACIO: un aula amplia

TIEMPO: 15 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: 20-25 personas

DESCRIPCIÓN: Deberán tumbarse en el suelo o sobre una esterilla. Mientras tanto se les pondrá una música relajada, y para meditar deberán imaginarse en un lugar que deseen, apartando cualquier pensamiento y dejando la mente relajada y concentrada en la respiración.

OBSERVACIONES: Durante la sesión es importante la observación.

EVALUACIÓN:

¿Cómo os habéis sentido?

¿Ha sido fácil conectar en la meditación?