



ACTIVITAT D'AULA 2 - L'ANSIETAT ÉS NORMAL

OBJECTIU

Compartir experiències, sensacions i símptomes d'ansietat amb els companys per normalitzar-los i desdramatitzar-los.

TEMPS NECESSARI

10-15 minuts.

NOMBRE DE PERSONES

Entre 4 i 6 persones.

NECESSITATS TÈCNIQUES

Cap.

INSTRUCCIONS

1. Intenta pensar en algunes situacions que hagueu viscut en les que hagueu experimentat ansietat. Si és possible, intenteu pensar en exemples "petits" (ansietats molt quotidianes, situacions de nervis) i alguna on l'ansietat fos una mica més elevada (sense que hagi de ser cap situació traumàtica o que no es vulgui compartir).
2. Intenta relacionar l'ansietat amb pensaments o interpretacions que va tenir en el moment i com us va sentir i quines sensacions físiques va tenir.
3. Comparteix amb el grup alguna d'aquestes situacions.
4. Els que escolteu, intenteu pensar si us identifiqueu i reconeixeu en les vivències dels altres..

GUIA PER A L'AUTOAVALUACIÓ I REFLEXIÓ

Què m'ha suggerit escoltar les vivències dels altres?

- I la reacció dels altres cap a la meva?
- Quines diferències i quines similituds trobo entre les vivències de cadascú?

- M'imaginava que els altres haurien tingut experiències així? M'ha sorprès alguna cosa?

L'ansietat és un fenomen comú que tots i totes experimentem i acostumem a sentir-nos de manera similar entre nosaltres i a tenir pors i preocupacions semblants en relació als símptomes i a les causes.