



ACTIVIDAD DE AULA 2 - LA ANSIEDAD ES NORMAL

OBJETIVO

Compartir experiencias, sensaciones y síntomas de ansiedad con los compañeros para normalizarlos y desdramatizar los mismos.

TIEMPO NECESARIO

10-15 minutos.

NÚMERO DE PERSONAS

Grupos de entre 4 y 6 personas.

NECESIDADES TÉCNICAS

Papel, bolígrafo y ordenador.

INSTRUCCIONES

1. Trata de pensar en algunas situaciones que haya vivido en las que haya experimentado ansiedad. Si es posible, intente pensar en ejemplos "pequeños" (ansiedades muy cotidianas, situaciones de nervios) y alguna donde la ansiedad fuera un poco más elevada (sin que tenga que ser ninguna situación traumática o que no se quiera compartir).
2. Intenta relacionar la ansiedad con pensamientos o interpretaciones que tuvisteis en el momento y cómo os sentir y qué sensaciones físicas tuvisteis.
3. Comparte con el grupo alguna de estas situaciones.
4. Los que escuchéis, intentad pensar si os identificáis y reconocéis en las vivencias de los demás.

GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

¿Qué me ha sugerido escuchar las vivencias de los demás?

- ¿Y la reacción de los demás hacia la mía?
- ¿Qué diferencias y qué similitudes encuentro entre las vivencias de cada uno?
- ¿Me imaginaba que los otros habrían tenido experiencias así? ¿Me ha sorprendido algo?

La ansiedad es un fenómeno común que todos y todas experimentamos y solemos sentirnos de manera similar entre nosotros y tener miedos y preocupaciones similares en relación a los síntomas y a las causas.