

Guía didáctica: La liberación comienza al hablar del dolor

Objetivos de aprendizaje:

1. Comprender la importancia de hablar y expresar el dolor y las emociones difíciles.
2. Identificar los obstáculos que impiden hablar abiertamente sobre el dolor.
3. Desarrollar habilidades para facilitar conversaciones sobre el dolor y el sufrimiento.

Introducción (10 min):

Inicio con una breve explicación sobre el tema, explicando el significado y la importancia de hablar sobre el dolor. Relacionar esto con ejemplos de la vida real, mencionando cómo el silencio puede agravar el sufrimiento.

Actividad 1: Análisis de casos (20 min): Presentar dos casos para análisis:

Caso de Laura: Una adolescente de 14 años que lucha con la autoestima debido al bullying en su colegio. Ha mantenido en secreto su dolor, lo que ha llevado a síntomas de depresión.

Caso de Mateo: Un adolescente de 17 años que se siente abrumado por la presión de los exámenes y las expectativas de sus padres. Ha estado guardando sus miedos y ansiedades para sí mismo, lo que ha resultado en problemas de insomnio y pérdida de apetito.

Ambos casos deben ser analizados por los estudiantes, reflexionando sobre las emociones y reacciones de Laura y Mateo, y discutiendo cómo el acto de hablar sobre su dolor podría haber afectado su situación.

Discusión en grupo (15 min):

Facilitar una discusión en grupo sobre los obstáculos que la gente podría enfrentar al hablar sobre su dolor. Esto podría incluir miedos, tabúes sociales, falta de apoyo, etc.

Actividad 2: Juego de Rol (20 min):

En parejas, los estudiantes realizarán un rol de juego en el que uno será la persona que sufre y el otro será el oyente comprensivo. Esto ayudará a los estudiantes a practicar cómo hablar y escuchar sobre el dolor.

Conclusión (10 min):

Resumir los puntos clave de la lección, destacando la importancia de hablar sobre el dolor para la salud mental y emocional. Reiterar que hablar sobre el dolor es el primer paso hacia la liberación.

Evaluación:

Evaluar la participación y comprensión de los estudiantes a través de sus contribuciones en las discusiones en grupo y las actividades. También se puede pedir a los estudiantes que escriban un breve ensayo reflexionando sobre lo que han aprendido.

Materiales adicionales:

1. Artículo: "El poder terapéutico de verbalizar lo que sentimos" de Psicología y Mente.
2. Video: "Cómo hablar de nuestras emociones nos puede ayudar a sanar" de TEDx.
3. Libro: "El camino del mindfulness: Un plan de 8 semanas para liberarse de la ansiedad y el estrés" de John Kabat-Zinn.
4. Libro: "La huella de la desesperanza. Estrategias de prevención y afrontamiento del suicidio" de Javier Urrea Portillo