

ALL IT TAKES®

UN ESPACIO DE CONFIANZA

Navegando Tormentas

COMPRENDIENDO LA SALUD MENTAL

GUIA DE ACTIVIDADES Y DISCUSION



Resumen del Film

Presentamos «Navegando tormentas: comprendiendo la salud mental», el último episodio de la serie Trusted Space. Este episodio se ha diseñado para ser una herramienta fundamental para que los educadores y los padres faciliten conversaciones significativas que ayuden a los estudiantes a comprender y gestionar su salud mental.

Navegando tormentas reconoce los desafiantes retos emocionales a los que se enfrentan los estudiantes y ofrece una visión completa de los aspectos científicos de la salud mental. Se ofrece a los estudiantes información de expertos destacados sobre cómo funciona el cerebro, incluyendo el papel de la amígdala en las respuestas de luchar-o-huir y la importancia de las prácticas básicas de bienestar en la salud emocional y social.



Este episodio es un recurso invaluable que invita a mantener conversaciones abiertas y empáticas sobre la salud mental entre educadores, padres y estudiantes. Su propósito es desmitificar los problemas de salud mental, ofrecer estrategias para afrontarlos y comprenderlos, y fomentar una comunidad de apoyo para que los estudiantes prosperen emocional e intelectualmente.

Comparta «Navegando tormentas: comprender la salud mental» dentro de sus comunidades educativas y familiares para iniciar conversaciones que transformen la salud mental. Este episodio, traído a ustedes por All It Takes en colaboración con CalHOPE y el Departamento de Servicios de Salud de California, es un paso vital en el camino hacia la comprensión y la navegación de las complejidades de la salud mental en el ecosistema educativo.

Aprovecha al máximo esta película con tu equipo

Ideal para estudiantes de 6.º a 10.º grado, con resultados satisfactorios en 4.º a 12.º grado, dependiendo de la audiencia.

Esta película sirve como un poderoso catalizador para iniciar conversaciones significativas con sus estudiantes sobre la salud mental. Profundiza en los aspectos menos explorados del bienestar mental, arrojando luz sobre los desafíos a los que se enfrentan los jóvenes. A través de relatos personales, opiniones de expertos y ejemplos de la vida real, la película destaca la importancia de fomentar entornos de apoyo en los que no solo se fomente el diálogo abierto sobre la salud mental, sino que sea aprobado. Su objetivo es empoderar a los estudiantes para que reconozcan que los problemas de salud mental pueden mejorarse, y resalta a las personas de confianza dentro de la comunidad escolar que pueden proporcionar el apoyo necesario.

Clase y actividades en grupos pequeños y debate

Duración: sesión de 60 minutos o dividida en tres sesiones de 20 minutos.

Tiempo de preparación: 20 minutos: ver la película previamente y reunir los materiales

¿Tienes 60 minutos? Realiza las tres actividades siguientes seguidas. Si necesitas dividir las, ¡no hay problema!

Día uno: 20 minutos. Proyectar la película y debatir.

Clase y actividades en grupos pequeños y debate

Duración: sesión de 60 minutos o dividida en tres sesiones de 20 minutos.

Tiempo de preparación: 20 minutos: ver la película previamente y reunir los materiales

¿Tienes 60 minutos? Realiza las tres actividades siguientes seguidas. Si necesitas dividir las, ¡no hay problema!

Día uno - 20 minutos: Proyectar la película y debatir.

Día dos - 20 minutos: Resume la película, haga Flip Ouro Lids y Trifecta Plus.

Día tres - 20 minutos: Enseñe a gestionar las emociones con Notice Choose Act®.

Presente y muestre la película: 15 minutos

Informe a los alumnos de que usted ha visto la película.

Pídeles que presten atención a lo siguiente (esto les ayudará a concentrarse y a interesarse por el tema):

- ¿Qué significa para ti perder los estribos?
- ¿Qué es un Trifecta Plus?
- ¿Con qué o con quién te identificas en esta película?

Actividad «Perdiendo la cabeza» 15 minutos

Preparación y materiales necesarios: marcadores, fichas, papel (opcional). Dividir a los alumnos en grupos de 4 o 5.

1. Dividir a los alumnos en 4 o 5 grupos, asegurándose de que haya diversidad de perspectivas.

A. Una forma de hacerlo:

1. Pida a los alumnos que se dividan en grupos de 4 a 6 y que se sienten (no de pie).

A. Pida a los alumnos de cada grupo que elijan uno de los siguientes elementos (utilice las palabras que desee, evitando temas competitivos, como los deportes): sol, luna, estrellas, asteroides, agua, aire, fuego, tierra, colores, etc.

B. Pida a los alumnos que se pongan de pie de uno en uno cuando diga su categoría y envíe a cada grupo a su zona o mesa para que trabajen juntos. Esté atento a los alumnos que se den cuenta de lo que está haciendo y se salgan del grupo.

2. Reparta fichas y rotuladores a cada grupo.

3. Utilizando fichas para documentar, pida a los alumnos que dediquen dos minutos a escribir, dibujar o representar a su manera una respuesta a esta pregunta (utilice un cronómetro):
 - A. «¿Cuál es el factor desencadenante que suele hacerte perder los estribos (una respuesta emocional intensa/explotar/gritar/discutir/pelear/huir/bloquearte) y alguna vez notas que se está acercando?».
4. Pida a los alumnos que compartan en sus grupos lo que han expresado en sus tarjetas. La participación de cada persona puede ser completa, mínima o pasar, lo importante es que digan algo con algún propósito.
5. Después de que cada grupo comparta dentro de él, pida a algunos grupos que compartan con todo el resto y ofrezca reflexiones para que mediten al final de la sesión. Ejemplo: un alumno comparte que se enfada fácilmente cuando sus padres le piden que haga las labores domésticas. El líder responde: «Tiene mucho sentido, recuerdo que a mí me molestaba cuando era joven. ¿A cuántos de ustedes les molesta que sus padres les pidan que hagan algo que no quieren hacer?». Levante la mano y pida a los alumnos que hagan una pausa y reflexionen en silencio sobre lo que están notando.
6. Fin de la sesión si se divide en sesiones de 20 minutos.

Trifecta Plus: ¡Vota con tus pies! 10 minutos

Preparación y materiales necesarios: carteles grandes tipo post-it, marcadores.

Escriba las herramientas de Trifecta Plus en cuatro carteles y cuélguelos en las cuatro esquinas de la sala:

- SUEÑO
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- EJERCICIO/ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE
- MANTENERSE CONECTADO/ABRAZOS

Repase el concepto Trifecta Plus con sus alumnos: estas son las cuatro cosas de las que habla Marcy en la película, las tres más una que podemos hacer para evitar perder los estribos.



Parte 1:

1. Pida a sus alumnos que se acerquen al póster que utilizan a veces o con frecuencia para calmarse o recuperarse.
2. Observe los grupos de alumnos reunidos alrededor de cada póster y «comente» en voz alta lo que ve. Por ejemplo: «Parece que muchos de ustedes se sienten muy cómodos utilizando el SUEÑO como herramienta para evitar enfadarse. O bien, no muchos de ustedes invierten tiempo en hacer ejercicio o salir al aire libre».
3. Pregunta: ¿Hay algo que te sorprenda sobre dónde estás y con quién estás?
4. Pregunta: Al mirar alrededor del salón, ¿qué notas en general?

Parte 2:

1. Pida a sus alumnos que se acerquen al póster que les parezca más difícil o menos probable de utilizar.
2. Pida a los que se reúnen en cada póster que mantengan una conversación en grupo sobre «por qué» les parece poco probable o difícil de probar.
3. Pida a cada grupo que comparta una idea que hayan debatido con el resto del grupo.

Parte 3:

1. Pida a los alumnos que se acerquen al póster que no suelen escoger, pero que creen que podría marcar una diferencia para ellos.
2. Pida a los grupos que debatan algunas de las formas en que podrían dar pequeños o grandes pasos para hacer algo nuevo que reduzca el malestar.
3. Pida a cada grupo que comparta una idea que hayan debatido con el resto de la clase

NOTICE CHOOSE ACT® (Observa, Elige, Actúa)

El marco para la toma de decisiones

25 minutos

NOTICE CHOOSE ACT® (NCA) (Observa, Elige, Actúa) es un marco para la toma de decisiones que facilita la observación consciente (conciencia), la reflexión intencionada (intención) y las acciones concretas (resultados) que producen resultados positivos de los que las personas y los grupos se sienten orgullosos. NCA (Observa, Elige, Actúa) desarrolla la capacidad de acción, la responsabilidad, la resiliencia y la empatía hacia uno mismo y hacia los demás, a medida que las personas aprenden a utilizar el modelo para crear la vida que desean en todas las circunstancias.

Esta lección es una introducción al marco NCA (Observa, Elige, Actúa). Este marco, sencillo pero potente, tiene muchas vertientes: utilice esta lección como punto de partida y esté atento a más lecciones en los recursos de A Trusted Space.

OBSERVAR: enseñar el concepto de conciencia

Para comprender mejor y mejorar intencionadamente cualquier situación, tanto dentro como fuera de nosotros, primero debemos OBSERVAR conscientemente lo que está sucediendo. Para cambiar, debemos observar y nombrar lo que sentimos, por ejemplo: felicidad, frustración, cansancio, alegría, enojo, calma, etc. Muy a menudo no nos damos cuenta, solo reaccionamos a las emociones y los sentimientos sin pensar en el origen de esas reacciones.

En referencia a la película y al concepto de darse cuenta, pida a sus alumnos que trabajen en grupos en un cartón grande de la siguiente manera:

1. Divida el cartón en tres partes (cuadros, columnas, déjeles ser creativos).
2. En la primera sección, pídales que escriban «OBSERVAR» en la parte superior y luego pida a los alumnos que escriban (una cosa de cada miembro del grupo) todas las cosas que OBSERVARON en la película con las que se identificaron, que sintieron o experimentaron, etc.
3. Una vez que lo hayan hecho, pida a un representante de cada grupo que comparta con el resto del grupo un par de ideas que OBSERVARON al escribir los pensamientos del grupo. Alternativa: también puede pedir a los grupos que lean en voz alta todo lo que han escrito.

ELEGIR: enseñar el concepto de intención

Una vez que hayamos detallado claramente lo que OBSERVAMOS (en cualquier situación interna o externa), podemos empezar a ELEGIR lo que queremos. Si observamos que nos sentimos exitosos, seguros y felices, es posible que queramos mantener el rumbo de nuestras acciones actuales. Sin embargo, si descubrimos que lo que observamos no es lo ideal, por ejemplo, si nos sentimos fracasados, desmotivados, infelices, ansiosos, etc., podemos empezar a pensar en lo que nos gustaría experimentar en su lugar.

1. En la segunda sección del póster (cuadro, columna, etc.), pida a los alumnos que escriban la palabra ELEGIR en la parte superior.
2. Ahora pida a los alumnos que escriban (una cosa de cada miembro del grupo) todas las cosas que observan en la película o en la primera sección que han escrito, sobre las que les gustaría sentir o actuar de manera diferente. Por ejemplo, si los alumnos han observado que se identifican con los alumnos de la película que luchan con su salud mental, o que tal vez no se sienten seguros de sí mismos o se descontrolan fácilmente, tal vez escribirían en la sección ELEGIR que, en cambio, les gustaría:
 - A. Sentirse bien no sintiéndose bien.
 - B. Sentirse seguros.
 - C. Mantener la calma cuando se sientan provocados.
 - D. Ser útiles para un amigo que está pasándolo mal.
 - E. Aquí hay muchas opciones.
3. Una vez que lo hayan hecho, pida a un portavoz de cada grupo que comparta con el resto de la clase un par de cosas que el grupo haya identificado como «ELEGIR en su lugar». Alternativa: también puede pedir a los grupos que lean en voz alta todo lo que han escrito.

ACTÚA: Enseña el concepto de Resultados

OBSERVAR y ELEGIR son ambos procesos cerebrales, viven y se consideran únicamente en nuestra mente. No se obtienen resultados hasta que no damos el tercer paso del marco, ACTÚA. A menudo resulta difícil reconocerlo porque la gente quiere pensar que lo importante es la intención (elegir) y puede parecer una excusa para los resultados que no se obtienen como se desea. A veces oímos cosas como estas:

- «Tenía la intención correcta, así que no es culpa mía».
- «No era mi intención hacerlo, porque debería afrontar estas consecuencias».
- «Fue mi salud mental la que me llevó a tirar esa silla, no fue mi intención».

Una vez que hayamos detallado claramente lo que OBSERVAMOS (en cualquier situación interna o externa) y lo que ELEGIMOS en su lugar, podemos explorar la necesidad de obtener resultados. Los resultados solo se producen cuando ACTUAMOS: cuando llevamos el pensamiento (observar y elegir) a la acción es cuando lo que «elegimos en su lugar» es posible.

1. En la sección final del póster (recuadro, columna, etc.), pida a los alumnos que escriban la palabra ACTUAR en la parte superior.

2. Ahora pida a los alumnos que recuerden la Trifecta+ de la película y escriban las cuatro cosas; no se las diga al principio, vea si los grupos pueden recordarlas entre ellos.

- A. Dormir
- B. Alimentación/Nutrición
- C. Aire libre/Ejercicio
- D. Conexión, incluyendo abrazos seguros

3. Ahora pida a los alumnos que propongan (en grupo) entre 3 y 5 acciones más concretas que se puedan añadir a la Trifecta+ y que les ayuden a pasar de lo que observan a lo que eligen. A menudo, a los alumnos se les han enseñado algunas estrategias de afrontar situaciones, pero no las exploran realmente y los resultados lo demuestran. Ejemplos de lo que los alumnos podrían escribir:

- A. Escribir un diario
- B. Más técnicas de respiración
- C. Asesoramiento: hablar con un adulto de confianza
- D. Dibujar/Pintar/Cantar/Poesía

4. Pida a los grupos de alumnos que compartan algunas de las medidas de ACT (Acción) que han ideado.

5. Una vez que los carteles estén terminados, entregue a cada alumno una ficha o un trozo de papel, o pídeles que escriban lo siguiente en sus cuadernos:

- A. Me doy cuenta de que a veces me gustaría cambiar esto de mi_____ para cambiar mi salud mental, emocional o conductual.
- B. Elijo sentirme de esta manera en lugar de lo que escogí.
- C. Estas son las tres ACT acciones que estoy dispuesto a realizar de inmediato para pasar de lo que observo a lo que yo elijo.
- D. Fírmalo como «Merezco sentirme como elijo sentirme, con amor a (firma)».

OBSERVAR.	ELEGIR.	ACTUAR.
Reconocimiento de oportunidades para mejorar o crear nuevas	Consideracion intencionada de opciones	Acciones que coincidan para obtener los resultados deseados



**¿Lo has probado?
¿Como te fue?**

¿Qué tipo de ayuda te gustaría recibir?

¡Queremos saber tu opinión para poder mejorar nuestro trabajo!

AllItTakes.org