

Viendo Vídeos de OLIVE



## PADRES, MAESTROS, Y MENTORES

Si están navegando los cortometrajes de OLIVE con sus estudiantes o niños

### ¡BIENVENIDO!

Estamos encantados de que esté leyendo esta guía. OLIVE es una colección de cortometrajes cautivadores y diversos que apoyan una red de cineastas, artistas, y jóvenes en una comunidad interactiva en línea.

Quizás le interese ver OLIVE porque:

- Usted o alguien que conoce podría padecer de asuntos de la salud mental
- Está interesado en aprender más sobre la salud mental
- Está interesado en abogar por la salud mental
- Le gusta mucho el arte y los cortometrajes
- Algunas o todas las razones anteriores

### SOBRE OLIVE

OLIVE es una colección de cortometrajes creada por una organización sin fines de lucro llamada Art With Impact (Arte Con Impacto, AWI) dedicada a promover el bienestar mental por medio de la creación de espacios para que jóvenes aprendan y se conecten a través del arte y los medios. Se agrega un cortometraje nuevo a la biblioteca cada mes a través de una competencia cinematográfica mundial; un panel de jueces consideran los videos enviados cada mes para determinar el ganador actual. Ver OLIVE solo o acompañado puede brindar espacios únicos y seguros para aprender, cultivar empatía, y reducir el estigma en todos los aspectos de la salud mental. Estos videos son poderosos, y pueden hacer surgir muchos pensamientos y sentimientos en las personas que los ven. Esta guía le ayudará a interactuar con los videos de forma segura y le dará ideas sobre cómo conectarse con otras personas y con recursos de salud mental. Nuestra esperanza es que la colección OLIVE pueda ser una herramienta que lo inspire a comunicarse sobre la salud mental sin miedo y de manera segura y libre.

# ANTES DE VER LOS VIDEOS

Recomendamos que los facilitadores (padres, maestros, y mentores) vean los videos antes de verlos con estudiantes/niños para ayudarle a usted, el facilitador, a procesar sus propias reacciones a los videos. Le sugerimos que revise las Estrategias de Autocuidado e identifique una o dos cosas que pueda practicar durante y después de ver los cortometrajes. Adicionalmente, tenga en cuenta que algunos videos son para audiencias maduras; el permiso de los padres puede ser necesario o beneficioso. Antes de comenzar a ver los videos, puede ser útil identificar algunas metas con sus estudiantes / niños.

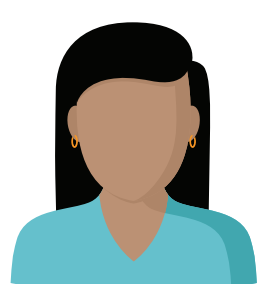
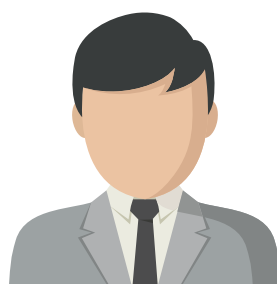
- Revise los “temas importantes” y deje que sus metas informen las películas que seleccionará y cuáles preguntas planea hacerle al grupo.
- Considere su propio estigma. Si nunca ha tenido una conversación directa sobre la salud mental con sus hijos / estudiantes, este silencio es poderoso de identificar. Sus objetivos al mostrar los videos a sus hijos / estudiantes pueden influir la forma en que los presenta. Por ejemplo: “Me doy cuenta de que nunca hemos hablado realmente sobre la salud mental. He estado pensando mucho en este tema y en lo difícil que es hablar sobre la salud mental. El no hablar de la salud mental envía un mensaje fuerte y quiero cambiar eso. ¿Qué sienten al escuchar esto?”
- Profundiza la conversación. Es importante que sepa que podrá escuchar algo difícil, o incluso cosas que dan miedo. Si usted decide cortar prematuramente una conversación porque es abrumador escuchar lo que alguien comparte, el silencio puede resultar vergonzoso para el estudiante y para los otros participantes, y puede impedir que los miembros del grupo pidan ayuda. Reconociendo que probablemente su rol no es de un profesional de la salud mental, puede ser útil tener en cuenta lo siguiente:
  - a. Si su hijo / estudiante menciona algo doloroso o alarmante (1) DELE GRACIAS. (2) Aprecie la valentía y el esfuerzo que demostraron para ser tan honestos. Déjelos saber que está ahí para apoyarlos. (3) Tenga cuidado de optar por terminar abruptamente la conversación. Si algo es más adecuado para una conversación privada, hágales saber que pronto podrá hablar con ellos en privado. Luego, asegúrese de que la conversación ocurra. Si el estudiante se va, asegúrese de comunicarse con el estudiante en otro lugar lo más pronto posible.

# ANTES DE VER LOS VIDEOS

- b. Evalúe las respuestas intelectuales y emocionales de los participantes. A menudo, materiales difíciles pueden provocar una respuesta intensa de pensamientos (“No es justo ...”) en lugar de una respuesta de sentimiento (“Me siento tan triste ...”) o puede suceder lo contrario y la gente puede quedarse igual de “atascada” en sus sentimientos. Como facilitador, observe dónde se encuentran sus participantes y trate de mantener un equilibrio de pensamientos y sentimientos.
- c. Utilice el conflicto para navegar la discusión; valide las experiencias por medio de explorar las diferentes interpretaciones. Cree un espacio seguro para las opiniones divergentes recordando a los participantes que nuestras experiencias individuales permiten múltiples interpretaciones. Pregúnteles si alguien tiene una interpretación diferente y enfatice que está bien ver las cosas de manera diferente.
- d. Chequeo con los participantes en la habitación: “¿Cómo se sienten? Dedos arriba significa “Estoy bien. Me siento apoyado y capaz de navegar este contenido.” Dedos hacia abajo significa “Estoy realmente agobiado o me siento abrumado.” Un dedo hacia los lados (horizontal / paralelo al suelo) significa “Estoy más o menos” o “No estoy seguro.”
- e. A veces, estos videos pueden acercar nuestros propios pensamientos y sentimientos como facilitadores; ¿Qué puede hacer para tener un apoyo fuerte? (Revise las “Estrategias para el Autocuidado” e identifique varias opciones para usar con su grupo)

# ANTES DE VER LOS VIDEOS

- Considere el impacto de ver esto en grupo. Los cortometrajes OLIVE pueden generar deseos de compartir, que se puede hacer difícil en un grupo. Establezca reglas básicas de facilitación:
  - a. Este es un espacio público; queremos crear un espacio cómodo para todos, pero reconocemos que no podemos controlar lo que la gente dice o hace después de salir de este espacio. No podemos prometer que será una experiencia completamente confidencial, pero podemos trabajar juntos para crear una experiencia respetuosa. Tenga cuidado al elegir lo que comparte.
  - b. Hable de su experiencia personal. Diga “Yo creo ... Yo siento ... Yo me pregunto” en lugar de hacer generalizaciones.
  - c. Asuma buenas intenciones. Si alguien dice algo que lo ofende, muestre su desacuerdo con las palabras usadas y no con ellos personalmente. Haga preguntas para aclarar.
  - d. Recuerde a los estudiantes que usted no es un profesional de la salud mental, pero puede ayudarlos a encontrar apoyo.



## TEMAS PARA CONSIDERAR

- **Estigma Público, Estigma Cultural, Auto-Estigma:** Pensamientos negativos y prejuicios sobre la salud mental en general, y también sobre ciertas enfermedades mentales específicas lamentablemente se encuentran a través de personas y culturas. Estos prejuicios existen en nuestros pensamientos sobre los demás (por ejemplo, “Los niños varones no deben llorar” o “las personas con depresión son perezosas”), dentro de nuestra cultura (por ejemplo, “solo las mujeres blancas tiene desórdenes alimentarios” o “si un hombre Latino pide ayuda, es débil”) y dentro de nosotros mismos (“debería ser lo suficientemente fuerte para cuidarme yo mismo” o “esto no es ansiedad, solo estoy siendo estúpido preocupándome por las cosas”). El estigma puede causar miedo y a veces inseguridad para buscar ayuda.
- **Yo en público contra yo en privado:** En las redes sociales puede ser fácil proyectar una versión feliz de nosotros mismos. Esto puede resultar en que otras personas piensen o asuman que estamos bien, adicionalmente aumenta la presión que sentimos para proyectar felicidad inauténtica. Las diferencias entre nuestra persona pública y nuestra persona privada (la persona que mostramos al mundo y la persona que realmente somos) pueden aumentar sentimientos de aislamiento, depresión, y desesperación. A veces, todo lo que se necesita es que una persona se acerque e interactúe con nosotros de manera diferente para hacer una gran diferencia.
- **Presión:** Los jóvenes enfrentan una presión inmensa para ser exitosos, perfectos, y sobresalir. Cuando esta presión aumenta y se acumula, necesitamos una salida confiable y unas estrategias para navegarlo. Si aún no hemos aprendido las habilidades de afrontamiento, la presión puede ser abrumadora. Los hechos diarios pueden convertirse difíciles porque se conectan a la presión (“Soy un fracaso, así que no hay porque intentar mi tarea”) y se puede convertir en un ciclo de refuerzo (“No hice mi tarea y ahora me estoy retrasando en clase, soy un fracaso”).

- **Comunidad:** Los estudios muestran que estamos más “conectados” que nunca y al mismo tiempo, más aislados. La tecnología digital, incluyendo las redes sociales y mensajes de texto aumentan la dopamina, una sustancia química en el cerebro relacionada con el placer. En esencia, la tecnología nos da una sensación falsa de conexión, y también nos produce un sentimiento de placer en el cerebro, haciéndolo difícil que apaguemos nuestros teléfonos para conectarnos en persona. ¿Cómo navegamos sentimientos de aislamiento y cómo encontramos mejores formas de sentirnos apoyados?
- **Pensamientos y Sentimientos:** En muchas culturas, damos prioridad al pensamiento y la lógica en vez de los sentimientos y las emociones. ¿Cómo son diferentes los pensamientos y los sentimientos? ¿Es uno más fácil de notar? ¿Por qué? Mientras veía la película: ¿Qué pensamientos tuvo? ¿Qué sentimientos le surgieron? ¿Cómo navega los sentimientos grandes normalmente? ¿Practica el autocuidado con regularidad? Si es así, ¿Qué hace? Si no, ¿qué se lo impide? ¿Qué estrategias puede intentar?
- **Arte:** El arte puede ser una herramienta poderosa para explorar sentimientos, sensaciones, e historias de salud mental. El arte puede cautivar los sentidos y partes de nuestro cerebro que la lógica no puede alcanzar. Mientras mire los videos de OLIVE, observa cómo el arte contribuye a la narración. ¿Cómo el ángulo, la iluminación, y el sonido de la cámara dieron forma al impacto del video? ¿Qué punto de vista / perspectiva se presentó en la película? ¿Por qué? ¿Cuáles imágenes le llamaron la atención? ¿Por qué?
- **Reflexión:** Algunos de los cortometrajes de OLIVE presentan historias que tienen un mensaje y una llamada a acción. ¿Qué aprendió o experimentó mientras veía estos videos? ¿Cómo se relacionan sus propias experiencias de estigma, estrés, salud, y sistemas de apoyo a estos videos?

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Reflexionar es una herramienta poderosa; considere:
  - a. ¿Qué estoy experimentando ahora mismo (pensamientos, sentimientos, reacciones)?
  - b. ¿Qué me gustó del cortometraje? ¿Me molestó algo en el video? ¿Por qué me molesta esto?
  - c. ¿Qué estigma desafía este video? ¿Cual es mi experiencia con este estigma o un estigma similar?
  - d. ¿Qué es algo que me inspiró hacer este video?
- La respiración profunda puede ayudarnos a calmarnos cuando estamos activados.
  - a. Respire profundamente por contados de 4, inhale (1,2,3,4) Exhale lentamente durante 8 segundos (1,2,3,4,5,6,7,8)
  - b. Respiración Meditativa: introduzca un ciclo de respiración profunda y luego dése cuenta de su cuerpo: ¿En dónde siente tensión? Fíjese en la sensación: ¿De qué color es? ¿Cómo es su forma? ¿Qué tan cómodo se siente con este sentimiento? Observe si puede estar quieto con el sentimiento sin tratar de juzgar o deshacerse de la sensación.
- Las estrategias de conexión a tierra pueden ayudarlo a permanecer en el momento presente: si puede, desde una posición sentada, coloque los pies en el suelo, coloque sus manos en las piernas; respire profundamente y note como la respiración fluye a través de su cuerpo; observe el contacto que hace su cuerpo con la silla, y sus pies con el suelo. Inclínese hacia las sensaciones. Note los sonidos en la habitación. Los colores que lo rodean.
- Busque Apoyo: piense en alguien que sienta que lo apoya; Imagínese lo que le diría a esa persona para hacerle saber que necesita un poco de apoyo hoy. Ahora, saque su teléfono y envíe un correo electrónico o un mensaje de texto a esa persona. Si esa persona no está disponible, escríbale una carta.
- Consulte la sección de recursos en el sitio web de AWI para ver si hay algún recurso que le parezca relevante.
- Busque recursos locales (lugares donde puede ir a recibir apoyo) en Google.