

ESPECTADORES INDIVIDUOS DE VIDEOS

Por si está viendo los videos OLIVE solo o con amigos

¡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

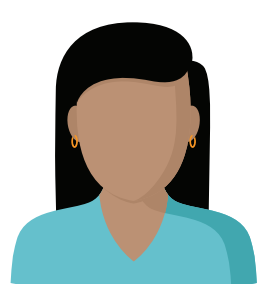
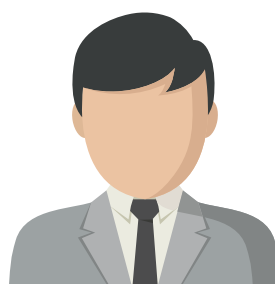
SOBRE OLIVE

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 de manera segura y libre.

ANTES DE QUE VEA LOS CORTOMETRAJES

Tenga en cuenta que podrá ver cosas provocantes que activen pensamientos y sentimientos fuertes. Le sugerimos que revise las Estrategias de Auto-cuidado e identifique una o dos cosas que pueda practicar durante y después de ver los videos.

- Identifique un recurso de apoyo: puede ser un amigo, una sudadera cómoda, un lugar familiar que brinda comodidad cuál puede visitar si se siente provocado por el contenido de los videos.
- Si piensa verlos solo, intente escribir o dibujar en un cuaderno. Si quiere hablar con alguien sobre sus sentimientos o reacciones, revise la página de recursos en el sitio web de AWI para recibir líneas directas para asistencia e información sobre grupos de apoyo.
- Si está con amigos, escuche lo que están diciendo y también lo que no se ha dicho. Tenga cuidado de hablar por su cuenta, trate de mostrar curiosidad y apoyar a sus amigos cuando están compartiendo algo nuevo. Es común que los mejores amigos nunca hablen de la salud mental. Tal vez se sorprenda y aprenda algo nuevo sobre usted mismo, un amigo, o familiares.
- Si está viendo OLIVE con sus estudiantes o sus hijos, revise nuestra guía de facilitador para maestros y padres.



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, que se lo impide? ¿Qué estrategias puede intentar hacer?
- **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?

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: ¿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.