



iNDIEFLIX
FOUNDATION



CalHOPE



blue 
california

Guía de Discusión en Clase

TABLA DE CONTENIDOS

Bienvenida e Introducción	1
Guía para Educadores que dirigen una discusión en clase	1
Guía de Discusión	2
Respuesta a Preguntas Frecuentes	4
Hojas de consejos sobre ansiedad (3 hojas de consejos; se pueden distribuir a la audiencia)	6
Hoja de Consejo 1: Como Ayudar a un amigo con un trastorno de ansiedad	7
Hoja de Consejo 2: Manejo de la ansiedad en la escuela	8
Hoja de Consejo 3: 12 Definiciones y consejos para la ansiedad	9
Actividades Adicionales para la Escuela:	12
Guía de Discusión en el aula dirigida por el maestro y clips correspondientes	12
Guía de Discusión en el aula dirigida por compañeros	14
Contáctenos	16

Este programa es posible gracias a

iNDIEFLIX
FOUNDATION



CalHOPE



blue
california

BIENVENIDA E INTRODUCCION

Angst es un documental original de iNDIEFLIX, diseñado para crear conciencia sobre la ansiedad. La película incluye entrevistas con niños, adolescentes, educadores, expertos, padres y una entrevista muy especial con Michael Phelps.

El objetivo es iniciar una conversación global sobre la ansiedad y la salud mental. Lo más importante es que esperamos que la película ayude a las personas a identificar y comprender los síntomas de los trastornos de ansiedad y los anime a buscar ayuda. Por encima de todo, queremos dar esperanza: ¡la ansiedad es 100% tratable!

Angst en las pantallas de escuelas, comunidades y teatros de todo el mundo, así como directamente a las familias en sus hogares. La película está ampliamente disponible para el público solo a través de las comunidades para fomentar la conversación y conectarse con los recursos para que realmente podamos marcar la diferencia.

Para obtener ayuda y recursos adicionales específicos para su área, consulte la pestaña "Recursos" en su panel de control o haga [click aquí](#). Esto ha sido elaborado por el Departamento de Educación de California y el Catalyst Center para conectar a las personas con información y ayuda local.

Si le gustaría leer, ver o escuchar más sobre la Ansiedad, [estos recursos](#) son un comienzo útil:

Guía Para Educadores Que Dirigen una Discusión en clase

Anuncie a su audiencia antes de la película: "Angst dura 43 minutos y habrá una discusión y preguntas y respuestas después (dependiendo del tiempo de clase). Por favor, participe en esto- los realizadores crearon Angst para ayudar a romper el estigma en torno a la ansiedad y abrir la conversación sobre la salud mental. Sabemos que hay poder en la observación como comunidad, poder para cambiar y permiso para hablar de ello".

Sugerimos hacer circular fichas y lápices para que la gente haga preguntas, o abrir la función de chat si está mostrando la película virtualmente. Es una excelente manera de permitir que las personas hagan preguntas y mantengan el anonimato. Recoja las tarjetas / copie las preguntas del chat después de la selección para usarlas en la discusión. También puede incluir la encuesta para estudiantes incluida en este paquete para alentar a los estudiantes que pueden necesitar ayuda, pero tienen miedo de pedir.

GUIA DE DISCUSION

- ¿Ha sentido usted, o alguien que conoce, los efectos negativos de un trastorno de ansiedad? Es realmente común- la lucha mental más común con la que las personas tienen que lidiar (en un salón de clases, levante la mano para que los estudiantes puedan ver cuántas personas se han visto afectadas por la ansiedad)
- ¿Se identifica con alguien de esta película? ¿Por qué?
- ¿Qué le sorprendió de la ansiedad en la película?
- ¿Qué aprendió de la película que tendrá mayor impacto en usted?
- ¿Con quién se comunicaría en la escuela o en casa si usted o alguien que conoce necesitara ayuda?
- ¿Tiene alguien a quien acudir dentro de su grupo de amigos para recibir apoyo? ¿Sería difícil llegar a ellos? ¿Qué cree que podría detenerlo? ¿Hay algo en lo que pueda pensar que lo haría más fácil?
- ¿Por qué cree que es tan difícil hablar sobre la ansiedad y nuestra salud mental cuando todos los humanos la experimentan de alguna manera?
- ¿De qué manera cree que podría ayudar a alguien que experimenta ansiedad severa? ¿Cree que sabes qué buscar? ¿Qué preguntas podría hacer para demostrar que está preocupado / que le importa?
- ¿Puede recordar algunas de las señales que nuestro cuerpo puede darnos cuando experimentamos una ansiedad extrema? (es decir: el corazón comienza a acelerarse, comienza a sudar, quiere huir / escapar, etc.) ¿Cuáles son algunas de las herramientas que podemos usar cuando experimentamos esos signos de ansiedad? (Coger cubitos de hielo, usar la respiración de estrés, chasquidos) Piense en su propio plan de acción para lidiar con la ansiedad cuando surja y anótelo. Piense en lo que funciona para usted; lo que le gusta hacer cuando te tomas un descanso.
- En los días de los primeros humanos, la ansiedad jugó un papel positivo; nos mantuvo con vida cuando hubo una amenaza (por ejemplo, un hombre de las cavernas al darse cuenta de un león cerca).
 - ¿Qué tipo de cosas podría estar provocando ansiedad en los tiempos modernos? *(por ejemplo, redes sociales, noticias de última hora, dialogo interno negativo, etc.)*

- ¿Cómo podemos abordar el manejo de estos factores desencadenantes? ¿Podría idear un plan de acción para ayudar a encontrar la moderación (por ejemplo, tomar un descanso de las aplicaciones de redes sociales, decir una afirmación positiva cada vez que camine por debajo de una puerta, escribir agradecimientos antes de irse a la cama, etc.)
- ¿Cuáles son algunas situaciones en la escuela que pueden crear sentimientos de ansiedad?
 - Por ejemplo. Relacionado con el covid: ansiedad social al volver a la escuela en persona después de un descanso tan largo, ansiedad por el uso de máscaras y riesgo persistente de transmisión, ansiedad por la cantidad de educación que ha perdido y por estar atrasado
 - Por ejemplo, en general: presentaciones en el aula, solicitud de ingreso a la universidad, calificaciones, con quién almorzar, incertidumbre sobre la amistad).
- Hable sobre cómo puede prepararse y abordar estas situaciones planificando previamente, discutiendo con amigos, dividiendo los problemas en partes manejables, encontrando un maestro "mentor" y consultando con la administración de la escuela para obtener ideas y apoyo.

Para terminar, dirija a los estudiantes a la página de recursos como punto de partida para explorar más la ansiedad:

[Departamento de Educación de California / Ayuda y recursos de Catalyst Center](#)

[iNDIEFLIX Information Library on Anxiety \(ingles\)](#)

Para los Educadores: Vuelva a enfatizar la importancia de acercarse y obtener ayuda de un amigo, un familiar o un maestro, y asegúrese de que los estudiantes tengan el contacto de la escuela. Dependiendo de la edad de los estudiantes, usted puede dirigirlos a la Línea Directa Nacional para la Prevención del Suicidio y decirles: "Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame al 911, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255, o envíe un mensaje de texto a la línea de texto de crisis 741741. Son gratuitos y tienen profesionales capacitados listos para ayudarlo a usted o a alguien que lo necesite"

RESPUESTA A PREGUNTAS FRECUENTES

Queremos asegurarnos de que usted tenga los recursos que necesita para liderar una discusión saludable. Hemos incluido algunas preguntas de la audiencia en proyecciones anteriores de Angst que creemos pueden resultarle interesantes

Las siguientes preguntas fueron respondidas por Cathy Cassani Adams, LCSW, Chicago / Zen Parenting Radio

¿Por qué no se menciona la medicina en la película?

Los productores explicaron que las personas de la película no mencionaron la medicación. El núcleo de la película se trata realmente de que estamos "construidos" para hacer frente a los desafíos de la ansiedad; que, dentro del desafío de la ansiedad, tenemos herramientas de afrontamiento innatas que pueden ayudarnos a manejar lo que estamos experimentando (respiración, descansos, contar, pidiendo ayuda, incluso el uso de cubitos de hielo ...). En algunas situaciones, las personas están tan profundamente ansiosas y tan en un "agujero" que necesitan una "escalera" sólo para llegar al punto de encontrar estas herramientas innatas de afrontamiento. En estas situaciones, la medicación puede ser realmente útil, porque le permite a la persona trepar lo suficiente para alcanzar una herramienta de afrontamiento innata. Y, a veces, los medicamentos se utilizan junto con herramientas de afrontamiento para profundizar una práctica. Hay momentos en que los clientes solicitan medicamentos, pero luego optan por no explorar otras formas de afrontar o gestionar lo que están experimentando. En estos casos, la medicación puede convertirse en un curita, porque no se abordan los problemas centrales y no se utilizan las herramientas de afrontamiento innatas. Tenemos la suerte de tener medicamentos disponibles para cuando se necesitan y, para algunos, pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte. Pero para la mayoría, si se usan, deben usarse como una herramienta para acceder a lo que ya tenemos disponible de manera innata: son una escalera para llegar a una solución en lugar de la solución completa.

¿Por qué es importante llamarlo 'ansiedad'?

Cuanto más normalizamos las palabras y no nos avergoncemos de ella, somos más capaces de tener conversaciones honestas sobre cómo nos sentimos. Pero debemos tener cuidado con nuestro tono / lenguaje corporal cuando hablamos de ansiedad, porque si usamos la palabra y luego miramos / sonamos asustados, estamos haciendo exactamente lo contrario de lo que esperamos hacer (normalizar / validar). Por lo tanto, se necesita mucha conciencia de sí mismo para sentirse cómodo con la ansiedad, lo que es, lo que significa y cómo se puede afrontar, de modo que las conversaciones puedan estar fundamentadas y tranquilas en lugar de estar llenas de miedo.

¿Qué herramientas podemos utilizar para manejar la ansiedad cotidiana?

Soy profesora de Mindfulness (técnica atención plena), así que aprecio mucho esta pregunta. Hablé sobre meditación (pero también usé las palabras tranquilidad, quietud y calma como sinónimos para que la gente no se deje atrapar por la palabra "meditar"). La Tranquilidad/meditación diaria puede fortalecer el músculo de la atención plena, lo que significa crear un espacio entre el estímulo (como una sensación de ansiedad) y la reacción (volverse más ansioso por sentirse ansioso). Una práctica de meditación / tranquilidad puede ayudarnos a RESPONDER, en lugar de REACCIONAR. Podemos practicar notar un sentimiento y luego elegir respirar a través de él, en lugar de reaccionar ante él. La ansiedad seguirá apareciendo, eso es parte del ser humano, pero ser consciente significa que podemos disminuir la presión del sentimiento, o sentarnos con el sentimiento hasta que pase (en lugar de estar más ansiosos por sentirnos ansiosos).

La meditación / tranquilidad diaria es como “ejercitar” este músculo de la atención plena todos los días, para que podamos usarlo en el tiempo presente cuando realmente ocurre algo que provoca ansiedad. Compare lidiar con la ansiedad con correr un maratón: para correr un maratón, necesitamos ejercitar nuestro cuerpo diario o semanalmente para estar listos para rendir durante la carrera. Una práctica de meditación / tranquilidad es ejercitar el cerebro al notar y respirar a través de los pensamientos; luego, cuando llega una situación que provoca ansiedad, podemos realmente "realizar" lo que hemos estado practicando. Otras formas de practicar la atención plena - trabajo de respiración, yoga, meditaciones caminando, visualizaciones. Cualquier cosa que ayude al cerebro a "practicar" la calma.

Una niña preguntó cómo manejar sus ataques de pánico. Le dije que lo único que necesita es su respiración, que sus pensamientos o sentimientos pueden no estar claros, pero si puede recordar respirar, desacelerará cada parte de su cuerpo y mente. Es posible que no lo “detenga” de inmediato, pero evitará que empeore y la ayudará a aterrizar. Hablé con ella (y su madre) durante mucho tiempo después de la película; hablamos más sobre las cosas que precedieron a los ataques de pánico y cómo podían trabajar juntos para disminuir la ansiedad antes de que se apoderaran (la niña admitió ser perfeccionista con la tarea, y esto haría que mamá se sintiera ansiosa y molesta, y luego simplemente se intensificaría, etc.).

HOJA DE CONSEJOS PARA LA ANSIEDAD

Con la ayuda de nuestros expertos, reunimos algunos consejos sobre el apoyo a la ansiedad. A menudo, quienes experimentan una ansiedad extrema se sienten avergonzados y sufren en silencio, pero la buena noticia es que hay esperanza. Los trastornos de ansiedad son muy tratables. Las siguientes tres hojas de consejos le brindarán orientación sobre:

- Como ayudar a un amigo con trastorno de ansiedad.
- Manejo de la ansiedad en la escuela.
- Definiciones y consejos para manejar las diferentes manifestaciones de ansiedad.

Dato: los trastornos de ansiedad se pueden tratar.

Dato: La neuroplasticidad del cerebro es real. Puedes cambiar tu forma de pensar sobre algo. Puedes reconfigurar tu cerebro a la positividad.

Dato: La distracción le permite a su amígdala (parte del cerebro que lucha o huye) un descanso. Puede ser útil distraer tu mente y darte algo de espacio por un período corto, pero el aislamiento prolongado puede conducir a evitar situaciones que produzcan ansiedad, lo que refuerza el proceso de pensamiento negativo.

5 Ways to Support Your Teen's Mental Health

- 1** Validate your teen's emotional pain
- 2** Educate yourself about how the body reacts to anxiety
- 3** Create an environment that encourages facing fears
- 4** Model vulnerability "it's ok to not be ok"
- 5** Consider extra help from professionals

For more resources and information, please visit: www.adaa.org

ADAA ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA

Hoja de consejos 1: Cómo Ayudar a un Amigo con un Trastorno de Ansiedad

Tener amigos de apoyo y comprensivos es un componente esencial para recuperarse de un trastorno de ansiedad ¿Cómo puedes ayudar?

Edúquese - Comprender por lo que está pasando su amigo le ayudará a brindarle un mejor apoyo. También ayudará a aliviar las frustraciones que pueda tener acerca de su comportamiento.

Sea Comprensivo: Anime a su amigo cuando esté atravesado por un momento difícil y sea empático con lo que Él o Ella este pasando. Sea respetuoso, pero no apoye la evasión de situaciones estresantes.

No intente cambiar a su Amigo - Modifique sus expectativas de cómo quiere que sea su amigo y acéptelo tal como es.

Comuníquese - Asegúrese de escuchar con una actitud sin prejuicios. Ayúdelo a encontrar tratamiento. A veces es difícil dar el primer paso solo. Apoye y anime a su amigo a buscar ayuda.

Anime- Anime a su amigo a enfrentar situaciones estresantes y apóyelo a través de la experiencia, en lugar de evitar situaciones que le provoquen ansiedad. De hecho, la evasión puede empeorar el trastorno de ansiedad.

Sea Divertido- Seguro que es bueno tener a alguien con quien hablar, pero sus amigos necesitan que usted mantenga la diversión. Ayúdelo a reír y relajarse.

Consejos impulsados por TeenMentalHealth.com

[Click aquí](#) para encontrar más materiales de lectura, así como podcasts, videos y enlaces a sitios web relacionados con la ansiedad. [Click aquí](#) para acceder a recursos y ayuda específicos del estado.

Hoja de Consejo 2: Manejo de la Ansiedad en la Escuela

Sea Específico: Aborde sus pensamientos que le inducen estrés y etiquételos de manera concreta. Haga una lista al final de cada día de trabajo y noche (en casa) con los factores estresantes etiquetados y un plan de acción para completar. Incluso si los elementos de estrés no están orientados a la tarea por naturaleza, es beneficioso etiquetarlos y escribirlos (por ejemplo, "Estoy muy estresado por esta prueba; Estrategia: no la evites; haz un plan exactamente de lo que va a hacer para prepararse y cuándo, ¡cúmplalo!

Tome un Descanso y Diviértase- Si siente que sus pensamientos se agrupan y se vuelven demasiado emocionales, o si las etapas iniciales de ansiedad aumentan, levántese y muévase durante 5 a 10 minutos. Lleve sus pensamientos y su cuerpo a una nueva ubicación, aunque sea brevemente, para tomar una copa en el salón o en el pasillo, escuchar música por un momento. Distraer sus pensamientos permitirá que tu cerebro funcione de manera organizada y eficiente.

No se aíse- (por mucho tiempo): Puede ser útil distraer la mente y darse un poco de espacio durante un período corto, pero el aislamiento prolongado puede conducir a evitar situaciones que produzcan ansiedad, lo que refuerza el proceso de pensamiento negativo. Haga lo que teme, ya sea en redes sociales o exponiendo su idea de manera asertiva en una reunión.

Modele la Honestidad Emocional y el Contacto - Deje que sus compañeros de trabajo y seres queridos sepan si se siente estresado, cree un entorno en el que todas las emociones estén etiquetadas y reconocidas. Aborde sus necesidades.

[Click aquí](#) para encontrar más materiales de lectura, así como podcasts, videos y enlaces a sitios web relacionados con la ansiedad. [Click aquí](#) para acceder a recursos y ayuda específicos del estado

Hoja de Consejo 3: 12 Definiciones y Consejos para la ansiedad

Cierta ansiedad es normal y natural y se presenta en niños, adolescentes y adultos todos los días. La ansiedad se define generalmente como miedo orientado al futuro, mientras que las fobias son miedos específicos y exagerados. La ansiedad se vuelve problemática cuando comienza a interferir con la vida cotidiana.

1. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad y son una de las formas más comunes de enfermedad mental. Estas Incluyen:
 - **Trastorno de Pánico**, que implica síntomas físicos de ansiedad y miedo a sufrir otro ataque de pánico.
 - **Ansiedad Social** en la que las personas evitan situaciones sociales (es decir, hablar en público).
 - **Fobias Específicas**, o miedo intenso a objetos específicos (es decir, serpientes).
 - **Trastorno Obsesivo Compulsivo**, que involucra pensamientos (obsesiones) que tienden a ser no deseados e intrusivos (es decir, tal vez haya gérmenes en mis manos) y crean ansiedad, después de lo cual el individuo se involucra en compulsiones o acciones diseñadas para reducir esa ansiedad (es decir, lavarse las manos).
 - **Trastorno de ansiedad generalizadas**, o miedo excesivo relacionado con varias cosas.
 - **TEPT** (trastorno de estrés postraumático) implica la exposición a un evento extremadamente traumático que podría provocar la muerte o lesiones graves, seguido de una nueva vivencia del evento, aumento de la excitación y evitación de cosas que le recuerden el evento a la persona.
2. La ansiedad consta de tres partes: lo que pienso (cogniciones); Lo que siento (sensaciones físicas) y lo que hago (comportamientos). Ayudar a las personas a descomponer y verbalizar estos pensamientos, sentimientos y comportamientos distintos les ayuda a comprender y enfrentar sus miedos.
3. Nuestros cuerpos tienen una forma natural y fisiológica de afrontar el miedo. Un conjunto específico de sensaciones ocurre cuando estamos ansiosos, que incluyen palpitaciones, dificultad para respirar, mareos y sudoración. Este conjunto de síntomas, llamado respuesta de lucha o huida, está diseñado para ayudarnos a evitar el peligro, pero a veces funciona más como una alarma de humo defectuosa. Ayudar a los adolescentes a comprender estas sensaciones naturales en sus cuerpos sin reaccionar exageradamente y mostrarles lo rápido que las cosas pueden volver a la normalidad puede ayudarles a controlar sus sentimientos de ansiedad.

4. Enfrentar los miedos y la ansiedad puede enseñarle a una persona que es más fuerte de lo que cree que es, que puede enfrentar algo que pensaba que era insuperable y que disminuye esos temores a largo plazo. Evitar los miedos en realidad aumenta las posibilidades de que se conviertan en un problema.
5. Tranquilizar excesivamente a alguien que está ansioso de que todo estará bien puede ser contraproducente cuando se trata de ayudarlo a lidiar con la ansiedad. En su lugar, comprenda que es natural sentirse ansioso y concéntrese en ayudarlos a superar sus sentimientos para que puedan enfrentar con éxito su ansiedad. Evitar actividades debido al miedo puede conducir a un aumento de la ansiedad porque refuerza el concepto falso de que la ansiedad hace que la actividad sea demasiado aterradora o difícil. Por ejemplo, si alguien está ansioso por tener un ataque de pánico mientras conduce y, por lo tanto, se le anima a no conducir, aprende que conducir debe ser peligroso, porque de lo contrario, ¿por qué todos desanimarían la conducción?
6. Los miedos, fobias y ansiedades se pueden tratar con éxito con la terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a los adolescentes a cambiar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Este es un tipo de terapia semanal a corto plazo (de 6 a 16 sesiones) que le enseña a una persona a convertirse en su propio terapeuta. La pieza cognitiva ayuda a las personas a identificar su miedo como excesivo y como algo que pueden superar al enfocarse y luego cambiar los pensamientos irracionales específicos que conducen a la ansiedad.
7. La terapia conductual para la ansiedad a menudo se basa en el concepto de terapia de exposición, que se enfoca en ayudar a una persona ansiosa a enfrentar sus miedos en un ambiente controlado. Esto puede implicar ayudar a alguien con miedo a hablar en público a dar un discurso frente a unas pocas personas, y luego a un grupo más grande y, finalmente, a un público objetivo. El objetivo de la terapia de exposición es ayudar a una persona a aprender que puede sentirse ansiosa pero que aún puede vivir su vida.
8. Los medicamentos para la ansiedad también pueden ser una opción. Los tipos más típicos de medicamentos recetados para la ansiedad se denominan inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o ISRS.
9. Lo mejor que puede hacer por alguien con ansiedad es ayudarlo a enfrentar su miedo. Si está experimentando síntomas de ansiedad, piense en cómo puede abordar su miedo de frente, posiblemente en pequeños pasos.
10. También puede ayudar a reducir la ansiedad cambiando el "diálogo interno", una parte de la TCC en la que las personas aprenden a identificar los pensamientos que tienen que perpetúan sus miedos. En su lugar, intente identificar qué es lo que realmente le preocupa y si es probable que suceda.
11. Elogie y recompénsese por enfrentar situaciones difíciles. Sea generoso con el apoyo si conoce a alguien que esté luchando contra la ansiedad; incluso si el miedo es irracional, es difícil enfrentar sus miedos. Debe alentarse cualquier pequeño paso en la dirección correcta.

12. Por último, ¡cuídate! Si se siente ansioso, asegúrese de controlar sus niveles básicos de estrés haciendo ejercicio, comiendo bien y durmiendo lo suficiente. Todos esos factores también pueden contribuir a empeorar la ansiedad.

Por Regine Galanti, Ph.D. Director, Psicología del comportamiento Long Island

[Click aquí](#) para encontrar más materiales de lectura, así como podcasts, videos y enlaces a sitios web relacionados con la ansiedad. [Click aquí](#) para acceder a recursos y ayuda específicos del estado

GUÍA DE DISCUSIÓN EN EL AULA DIRIGIDA POR EL MAESTRO Y CLIPS CORRESPONDIENTES

Los siguientes clips de aula y las preguntas de discusión correspondientes se pueden aprovechar como un seguimiento en el aula de una proyección escolar de la película *Angst* o como una lección independiente. Los 4 capítulos de la discusión pueden encajar en 1 período de clase (50 minutos), o pueden separarse por capítulos en varios períodos de clase si el educador desea dedicar más tiempo a discutir cada tema.

Clip 1: Ansiedad 101 - <https://vimeo.com/325095674/9d1fa7976d>

1. ¿Cuáles son algunas de las señales que nos puede dar nuestro cuerpo cuando experimentamos ansiedad? (es decir, el corazón comienza a acelerarse, comienza a sudar, quiere evitar / escapar, etc.)
2. Uno de los terapeutas en el clip menciona el "Fenómeno de secuestro de la amígdala". ¿Cómo puede la ansiedad "secuestrar" nuestros cerebros? (es decir, la amígdala toma el control e intenta anular nuestra corteza prefrontal)
3. ¿Cómo crees que la amígdala sirvió a un propósito desde los días de los primeros humanos? (es decir, un hombre de las cavernas se da cuenta de que hay un león cerca)
4. ¿Qué tipo de cosas podrían desencadenar nuestra amígdala en los tiempos modernos? (es decir, redes sociales, etc.)
5. ¿Cuáles son algunas situaciones en la escuela que pueden crear sentimientos de ansiedad? (por ejemplo, presentaciones en el aula, realización de exámenes, solicitud de ingreso a la universidad, calificaciones).

Clip 2: Distracción - <https://vimeo.com/325095875/dd1dca0889>

1. ¿Por qué es útil la distracción cuando se siente muy ansioso? (por ejemplo, te saca de la amígdala para que pueda estar en tu corteza prefrontal racional).
2. ¿Cuáles son algunos consejos que puede utilizar para traer calma a su cuerpo cuando sienta ansiedad? (Por ejemplo, chasquear los dedos, sostener hielo, escuchar música, mover las manos, imaginar un lugar tranquilo, etc.).
3. En la última sección hablamos sobre algunas situaciones estresantes en la escuela que pueden crear sentimientos de ansiedad (por ejemplo, transmisión de Covid, presentaciones en el aula, solicitud de ingreso a la universidad, calificaciones). Ahora, apliquemos algunos de estos consejos a esas situaciones escolares (por ejemplo, hacer la respiración de estrés antes de una presentación)

Tome un Descanso, Reinicie y Vuelva a entrar

Clip 3: Evasión - <https://vimeo.com/325096232/9933521bac>

1. ¿Por qué es importante regresar después de tomar un descanso y no evitar una situación en la que se sienta ansiedad? (la evasión da poder a la ansiedad, por lo que ser capaces nos devuelve el control)
2. ¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer para darnos un breve descanso?
3. ¿Cómo puedes hacer que un amigo te ayude cuando te sientes tentado a evitarlo debido a la ansiedad?

¡Se pone mejor, así que empiece a hablar!

Clip 4: Michael Phelps - <https://vimeo.com/325096415/667d48dcab>

Michael Phelps dice "Está bien no estar bien. "¿Qué cree que quiere decir? ¿Por qué cree que sería útil hablar con alguien sobre sus síntomas de ansiedad?

¿Con quién se comunicaría en la escuela si usted o alguien que conoce necesita ayuda?
¿Le gustaría que alguien se comunique con usted para ver cómo está usted o alguien que conoce?

GUÍA DE DISCUSIÓN EN EL AULA DIRIGIDA POR LOS COMPAÑEROS

La siguiente guía se aprovechará como una discusión de seguimiento en el aula de una proyección escolar de la película *Angst*. Al comienzo de la clase, el maestro puede dividir la clase en grupos pequeños con un representante de los estudiantes como voluntario para cada grupo. Los estudiantes representantes leerán en voz alta las preguntas de discusión a sus grupos pequeños y recopilarán las respuestas de su grupo para luego compartirlas con la clase al final del período de discusión. Dirigido por estudiantes, este ejercicio tiene como objetivo fomentar la solidaridad, la empatía y el intercambio de ideas entre los estudiantes, lo que lleva a soluciones tangibles y acciones individualizadas. La encuesta al final también ayuda a identificar a aquellos estudiantes que necesitan ayuda más inmediata (pacientes silenciosos).

1. *Educador Abierto*

Explique que la clase de hoy consistirá en una discusión sobre la película *Angst*. Comparta 3 hechos sobre la ansiedad.

a) Si eres humano, a veces experimentas ansiedad en respuesta a situaciones estresantes.

b) La Ansiedad es tratable!

c) Lo primero que podemos hacer para mejorar nuestros síntomas de ansiedad es empezar a hablar de ello. ¡Así que lo estamos haciendo hoy!

Comparta que la a clase va a realizar un ejercicio que les dará ideas para manejar sus respuestas de ansiedad ante situaciones estresantes. También podrán crear sus propios planes de acción personales para aliviar su ansiedad a medida que se manifiesta en sus vidas al establecer intenciones personales.

2. *Dividirse en Pequeños Grupos*

El maestro divide la clase en grupos pequeños, seleccionando un líder estudiantil voluntario (o puede seleccionar eligiendo al azar). Cada grupo pequeño recibe trozos de papel y un tazón.

3. *Preguntas para Discutir en Grupos* (aprox. 20 min.)

El maestro lleva un registro del tiempo y sugiere cuándo pasar a la siguiente pregunta. Deje al menos 5 minutos por pregunta para las discusiones de grupo. El representante estudiantil de su grupo lee en voz alta la pregunta a su grupo y recopila sus respuestas.

Pregunta 1: ¿Cuáles son algunas de las señales que nos puede dar nuestro cuerpo cuando experimentamos ansiedad? Recorra el grupo y que cada alumno comparta algunas señales que sienten cuando están experimentando ansiedad. El líder escribe ejemplos de síntomas (es decir, el corazón comienza a acelerarse, comienza a sudar, quiere evitar / escapar, etc.).

Pregunta 2: ¿Cuáles son las 3 situaciones estresantes que pueden causarle sentimientos de ansiedad? (por ejemplo, la situación con Covid, presentaciones en el aula, solicitud de ingreso a la universidad, calificaciones, conocer nuevos amigos). El estudiante líder les pide a todos en su grupo que escriban situaciones de muestra que les hagan sentir ansiedad en un trozo de papel y las arrojen en un sombrero / tazón. Luego, el líder lee en voz alta cada trozo de papel al grupo. Lo más probable es que haya mucha superposición, muchas personas comparten los mismos miedos, aunque muchos piensan que están sufriendo solos.

Pregunta 3: ¿Cuáles son algunas ideas para las situaciones de ansiedad compartidas? ¿Cuáles son algunos consejos que puede utilizar para traer calma a su cuerpo cuando siente ansiedad? (por ejemplo, chasquear los dedos, sostener hielo, escuchar música, mover las manos, imaginar un lugar tranquilo, etc.) Hable con el grupo sobre cada situación e ideas que podrían ayudar a calmar la ansiedad. El líder del grupo escribirá las ideas tranquilizantes compartidas.

Pregunta 4: ¿Por qué es importante regresar después de tomar un descanso y no evitar una situación en la que se sienta ansiedad? (por ejemplo, la evitación da poder a la ansiedad, por lo que ser capaces nos devuelve el control). Discuta en grupo qué pasaría si habitualmente evita las situaciones de ansiedad compartidas. ¿Qué pasaría si volviera a saltar y dejara atrás el miedo?

4. Participaciones Representativas (aprox. 5 -10 min)

Cada representante de pares de cada grupo se acerca y comparte en voz alta mientras el maestro escribe las ideas compartidas en la pizarra para que todos las vean.

5. Establezca intenciones personales - Plan de ansiedad individual (aprox. 10 min)

1. El maestro reparte una ficha y pide a los estudiantes que escriban por sí mismos en su escritorio las 3 situaciones estresantes principales que les generan ansiedad.
2. Luego, pídeles que aprovechen las ideas compartidas capturadas en la pizarra para establecer la intención de abordar activamente cada uno de sus 3 factores estresantes principales la próxima vez que surja la situación.
3. Haga que los estudiantes escriban en la tarjeta de índice una persona con la que saben que pueden hablar cuando sientan mucha ansiedad. Puede ser un adulto en sus vidas, un amigo cercano o un maestro en la escuela. ¡Hay alguien!

Sugiera que cada alumno guarde la ficha en algún lugar donde pueda encontrarla fácilmente y consultarla cuando surjan situaciones estresantes: en su carpeta, en su calendario, en una imagen en sus teléfonos, etc.

CONTACTANOS

Difundir la palabra. El cambio es posible.

Estas proyecciones reúnen a niños, padres y educadores para hablar sobre este tema universal, compartir historias personales y brindar recursos y herramientas. Hay poder en la solidaridad. Cuanto más compartes, más nos conectamos. Comparta esta película en su comunidad porque verla solo en su sofá no crea el mismo efecto que verla con otras personas.

¿Interesado en proyecciones adicionales? También tenemos películas para ayudar a los estudiantes a lidiar con el equilibrio de las redes sociales y el acoso cibernético. Nuestra película sobre raza y racismo estará disponible a partir de enero de 2021. Por favor visite: indieflix.com/education para obtener más información.

También puede ver nuestra serie de 18-episodios 'Angst: It Gets Better' series en watch.indieflix.com. Cada episodio es de 10 a 15 minutos muestra la vida de los jóvenes de entre 10 y 24 años demostrando que, por muy oscuras que parezcan las cosas, siempre mejoran. Hay muchas otras cosas inspiradoras que ver allí también, ¡así que disfruta navegando!

¡Contáctate con nosotros!

- Twitter - @indieflix and @indieflixceo
- Facebook Pages - "IndieFlix" and "Angst: Raising Awareness Around Anxiety"
- Hashtags: #AngstMovie #IndieFlix
- ¡Etiquétanos y volveremos a publicar!

¿Preguntas? No dude en llamarnos: 323 940-3549 | O póngase en contacto en info@indieflix.com.

Mantente feliz y saludable,

Equipo INDIEFLIX