

Dirija una serie de talleres juveniles – *Lección 6: Remix Mental*

De vez en cuando, necesitamos hacer un remix mental. Esta última sesión de la serie “Change to Chill” se centra en cambiar la manera en cómo lidiamos con el estrés. Los adolescentes trabajan en equipo o individualmente investigando algo que puedan compartir con el grupo más grande para que todos tengan la oportunidad de aprender una nueva habilidad y estresarse menos.

Qué necesita

- Dispositivos electrónicos para cada participante o una pantalla más grande para que todos la pueden ver
- Conexión a internet
- Pluma o lápiz (uno para cada participante)
- Copias de [la hoja de trabajo “Salte de la caja” \(pdf\)](#)
- Una pelota (u otro objeto pequeño) para pasar durante la actividad Reflexionar

Paso 1: Chequeo – Visualización

Pida a los participantes que compartan en qué situaciones usaron la visualización. ¿Qué impacto tuvo? Pídeles que describan como se sintieron.

Paso 2: Video y discusión sobre Remix Mental

Cada persona ve y experimenta el mundo de manera diferente. Nadie es exacto o correcto en su realidad, su realidad es lo que es. Cuando entendemos esto y aprendemos a respetar los “mapas del mundo” de otras personas, nos volvemos más resilientes. Esto no significa que tengamos que llevarnos bien, estar de acuerdo o ser iguales. El respeto conduce a la comprensión y la comprensión conduce al compromiso, la negociación y el cambio. Sin el respeto hay juicio. El juicio conduce a prejuicios, conflictos y no poder seguir adelante.

Por ejemplo, los mapas de Google y las direcciones del GPS no siempre coinciden con las calles, casas o edificios reales, ¿verdad? Del mismo modo, los mapas o filtros que tenemos en la mente no siempre coinciden con lo que está sucediendo en nuestras vidas. Cuando esto pasa, cuando nuestras vidas van por caminos que no encajan con lo que queremos o esperamos, provoca una respuesta de estrés. Esto es similar a cómo un viajero en un viaje por una carretera desconocida podría entrar en pánico si las instrucciones dicen tome la Salida 3C hacia el este en la calle 7 y no hay salida en la calle 7. Cuanto más conozcamos nuestros “mapas”, más nos podremos ajustar y adaptar según sea necesario. Podemos cambiar la forma en que pensamos, cambiar lo que estamos haciendo o ambas cosas. A esto se le llama Remix Mental.

Muestre el video de remix mental al grupo.

Video sobre Remix Mental: <https://youtu.be/WZ27b1wbyxU>

Después de que el grupo haya visto el video, explíqueles que todos experimentamos estrés. Es la forma en que lo manejamos lo que marca la diferencia en nuestra perspectiva general. Anime a los participantes a que hagan un remix mental a su próximo evento estresante y que escriban tres formas en las que pueden cambiar las cosas.

Paso 3: Obtenga cierta perspectiva

Ayude a los participantes a obtener una perspectiva de cosas que importan leyendo los siguientes escenarios y a responder las preguntas juntos en grupos grandes o pequeños.

1. Una historia sobre una persona es solo una historia, no la persona completa.

Léales la oración anterior y pregúnteles lo siguiente:

- ¿Alguien ha tenido un momento o periodo vergonzoso de su vida que otros vieron o escucharon? ¿Alguna vez cometiste un error o una decisión que lamentaste?
- ¿Qué pasaría si te etiquetaran por lo que pasó en ese momento y eso fuera todo lo que vieran de ti? ¿Cómo te sentirías si la gente juzgara tu carácter solo en base a esa información? ¿Pintaría una imagen real de ti?
- ¿Te ha pasado a ti o a alguien que conoces? ¿Es justo?

Dales tiempo para compartir historias o compartir su propia historia y relacionar las experiencias con la idea de perspectiva.

2. No hay fallas, solo retroalimentación

Lea la oración anterior y pregúnteles lo siguiente:

- ¿Alguna vez has intentado algo y has sentido que no salió como esperabas? ¿Te sentiste como un(a) fracasado(a)?
- ¿Si lo intentaste de nuevo? ¿Qué pasó la siguiente vez?
- ¿Alguien te ha proporcionado retroalimentación que no te gustó o no querías escuchar?
- ¿Dejaste que la retroalimentación definiera quien eres como persona?

Pídale a alguien que comparta una experiencia y discúptala en grupo.

Dígales a los participantes que cada vez que algo no sale como ellos quieren, tienen una opción: pueden ver que fue un fracaso o pueden verlo como una oportunidad para aprender de la reacción porque no salió como querían. Está bien cometer errores y la parte más

importante de los errores es lo que aprendes de ellos; el fracaso es lo que no sucedió y la reacción es lo que si sucedió.

3. La persona más flexible tiene más posibilidades de que las cosas le salgan bien

Es bonito cuando las cosas salen exactamente de acuerdo a lo planeado, pero a veces no es así.

4. Pregúnteles si esto les ha pasado alguna vez, luego presente el siguiente escenario:

“Digamos que vamos al cine. El autobús se detiene y todos subimos. Pero cuando llegamos al cine vemos que está cerrado. ¿Qué hacemos ahora? ¿Nos regresamos y lloramos?”

Pregúnteles cuál podría ser una opción alternativa: ¿podríamos decidir hacer algo completamente diferente? ¿Y si la opción alternativa fuera 100 veces más divertida que la película? Déles tiempo para compartir sus respuestas y sus experiencias relacionadas con este tema.

Actividad: Salte de la caja

A continuación, explique que cuando nos sentimos atrapados por no saber cómo salir de una mala situación, resolver un problema o cuando estamos abrumados por las opiniones de los demás, siempre podemos “salir de la caja” y ejercitar la creatividad.

Haga que los participantes completen la hoja de trabajo “Salte de la caja”.

Una vez que todos hayan completado la actividad, pídales que den vuelta a la hoja para ver la respuesta. Explique que la mayoría de las personas abordan el ejercicio pensando que deben permanecer dentro de las líneas de lo que perciben como un cuadro alrededor de los puntos. La actividad está destinada a ayudar a los adolescentes a ver las respuestas a través de una lente diferente.

[Hoja de trabajo “Salte de la caja” \(pdf\)](#)

4. Cuanto más tiempo pasamos en la respuesta al estrés, menos resilientes nos volvemos. Haga las siguientes preguntas:

- ¿Alguna situación estresante te ha hecho difícil concentrarte o tratar a las personas como lo harías normalmente?
- ¿Un(a) amigo(a) ha estado tan estresado(a) que te trató mal?

Deles un momento para asentir o responder a estas preguntas. Comparta con el grupo que cuando estamos estresados(as) puede ser difícil reaccionar positivamente ante situaciones cotidianas normales y, de forma similar, es fácil tomarse las cosas en forma personal cuando alguien nos trata mal cuando está estresado(a).

A continuación, elija entre las siguientes actividades:

1. Reproduzca [el video Dos Flechas](#) y discuta cómo esta idea se relaciona con las respuestas al estrés de los participantes.
2. Pídales que escriban algo que les resulte frustrante o les cause estrés. Luego, pídale que enumeren de 3 a 5 cosas que podrían ayudarles a manejar ese estrés. (Los ejemplos pueden incluir respiración profunda, salir a caminar o hablar con un amigo).

5. Todos tienen un mapa único del mundo

Revise el escenario de la película de la tercera parte. Cuente el siguiente escenario:

“Digamos que pudimos ver la película que queríamos ver en el escenario anterior. Todos los [INSERTAR # PARTICIPANTES] nos subimos al autobús y esta vez vemos la película. Después de que la película termine y salgamos del cine habremos experimentado las películas de [INSERTAR # PARTICIPANTES] personas!”

Espere sus reacciones a esta última declaración. Explique que nuestras creencias, actitudes, fisiología y experiencias pasadas influyen en cómo cada uno de nosotros ve la película de una manera diferente.

A continuación, dé un ejemplo de cómo leer su libro favorito o uno que haya leído muchas veces. Explique que cada vez que lo lee, significa algo completamente diferente para usted, dependiendo de lo que esté sucediendo en su vida en ese momento.

Concluya explicando que nuestros mapas del mundo siempre están cambiando a medida que adquirimos más conocimientos y experimentamos más cosas. Nadie es exacto o correcto en su realidad. Cuando entendemos esto y aprendemos a respetar los “mapas del mundo” de otras personas, nos volvemos más resilientes a través del respeto y la comunicación.

Paso 4: Meditación

Muestre el video Meditación Change to Chill.

Invítelos a ponerse en una posición cómoda e infórmeles que pueden ver el video completo en silencio o cerrar los ojos y simplemente escuchar.

Al final, tómesese unos minutos para discutir lo que piensan de la experiencia. .

El video de Meditación : <https://youtu.be/uZX4v4lw2Mc>

Paso 5: Reflexionen

Como paso final en esta práctica de Change to Chill, tómesese un tiempo como grupo para reflexionar sobre lo que han hecho y lo que han aprendido. Reúnanse en un círculo, sentados o de pie. Explíqueles que va a hacer una pregunta y que, si alguien quisiera responder, puede levantar la mano y usted le pasará la pelota (o cualquier objeto que tenga). Una vez que la persona haya terminado de hablar, puede pasar la pelota a otra persona que quiera responder la misma pregunta.

Cuando esté listo(a) para hacer una pregunta diferente y todos los participantes que querían compartir hayan compartido, pida que le devuelvan el objeto. Después de que respondan cada pregunta, tómesese el tiempo para resumir lo que dijeron o ampliar los pensamientos que compartieron. Aquí hay preguntas que se pueden utilizar:

1. ¿Qué es lo que más te gustó de Change to Chill?
2. ¿Qué es lo que menos te gustó de Change to Chill?
3. ¿Qué es lo que aprendiste al participar en estas lecciones y actividades?
4. ¿Cuáles son dos o tres palabras que puedes usar para describir cómo te sientes durante estas lecciones y actividades?
5. ¿Que harás diferente en tu vida, si es que harás algo, debido a las experiencias que adquiriste a través de Change to Chill?