****

**Ciclo de Talleres virtuales:**

**"TRAYENDO PAZ A LA MENTE EN TIEMPOS DE CRISIS Y CUARENTENA"**

**Introducción**

La pandemia generada por el coronavirus acarrea una serie de consecuencias para las personas a nivel individual, social, comunitario e incluso nacional e internacional. El aislamiento o confinamiento implica necesariamente una restricción de las libertades personales, lo cual facilita el surgimiento de sentimientos asociados a la depresión: soledad, incertidumbre (“no sé qué pasará”, “¿cuánto durará esto”), pesimismo, desesperanza, entre otras.

En particular, el hecho de que nos estemos enfrentando a un virus, implica que no se pueden tener certezas con respecto a las soluciones puesto que no hay investigaciones que conduzcan a una vacuna. Hablamos de un “peligro” que es percibido por la mente casi como “omnipresente” (el virus se trasmite a través de la saliva y entra en las vías respiratorias, pero puede quedar en la ropa, zapatos, superficies, etc.) por lo cual el nivel de excitación cortical y alerta (arousal)del individuo se mantiene constantemente alto. A nivel individua, las posibles implicancias de de lo anterior varía desde sentir miedo, ansiedad, estrés, hasta llegar al extremo de las crisis de pánico y conductas erráticas.

Las situaciones de emergencia, en general, provocan que, a nivel cerebral, el individuo funcione “en modo supervivencia” activando sus impulsos e instintos más primarios, ubicados comúnmente en la parte más primitiva del cerebro conocido comúnmente como “cerebro reptil”. Funcionando desde ahí, se dejan de lado la empatía, la solidaridad, el altruismo, puesto que lo único que importa es la sobrevivencia de uno mismo y de la propia familia.

A nivel educativo, funcionar desde lo más primitivo y a la vez mantener un alto nivel de activación, implica un obstáculo en los procesos de aprendizaje, puesto que las funciones de la lógica, asociadas al neocortez quedan “suspendidas” o bien “interferidas”.

* Objetivo general: Prevenir consecuencias psicológicas negativas en la salud mental de los estudiantes del Liceo Galvarino Riveros Cárdenas y de sus familias, a través de un acompañamiento psicológico y contención emocional frente a la emergencia desatada por la pandemia de Coronavirus.
* Objetivos específicos:
  + Disminución de los niveles de ansiedad y sintomatología depresiva por medio de actividades de relajación y recreación en modalidad interactiva online.
  + Abordar posibles temáticas atingentes a la situación actual, en virtud de la percepción subjetiva de los estudiantes.
  + Indagar cambios y consecuencias más significativas en la vida cotidiana y familiar de los jóvenes.
* Monitor: Ps. José Cárdenas Cárdenas
* Modalidad: online
* Horarios de conexión durante la cuarentena:
* Séptimos y Octavos básicos : todos los martes a las 20 hrs.
* Primeros y Segundos medios : todos los jueves a las 20 hrs.
* Terceros y Cuartos medios : todos los sábados a las 20 hrs.
* Materiales:
* Computador o celular con conexión a internet
* Plantillas de Power Point
* Plataforma virtual “Zoom”
* Correo electrónico para registrar una cuenta de usuario en Zoom
* Instrucciones para usar la plataforma virtual Zoom:

✔ Descargar la aplicación ZOOM en el computador desde la página web: <https://zoom.us/download> o bien descargar la app en la PlayStore (tienda virtual) de un celular conectado a internet; y luego instalarla en el dispositivo (computador o celular). La mejor opción es usar el computador ya que permite visualizar más opciones durante la transmisión en vivo.

✔El día y la hora programada para las reuniones, el estudiante deberá abrir el enlace (link) según el curso al que pertenezca:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nivel:** | **Enlace (link);** |
| Séptimos y Octavos básicos | <https://us02web.zoom.us/j/85730072607> |
| Primeros y Segundos medios | <https://us02web.zoom.us/j/81544286466> |
| Terceros y Cuartos medios | <https://us02web.zoom.us/j/89499884525> |

Para más ayuda, se recomienda visualizar el tutorial “Como Ingresar a una Sala de Zoom”: <https://www.youtube.com/watch?v=xl9lu7o5rVU>

Al presionar sobre el enlace correspondiente, se abrirá una página web, el participante debe presionar “Join Zoom meeting” o “Abrir Zoom meeting” para que se abra la aplicación y pueda unirse.

La invitación a conectarse debe canalizarse a través de una publicación en la página web institucional del Liceo: <http://www.liceogrc.cl/> especificando el día, hora y el enlace según el curso al que pertenezca el estudiante.

Durante una reunión online a través de Zoom, cada usuario tiene la posibilidad de activar o desactivar su propia cámara y su propio micrófono. La única excepción es el anfitrión (host) de la reunión, es decir, la persona que generó la invitación, ya que es el único que tiene la facultad de activar o desactivar no sólo su propia cámara y micrófono sino la de cualquiera de los participantes e incluso sacarlo de la reunión.

* Descripción general de la intervención;

La presente intervención se realizará mientras dure el estado de catástrofe decretado por la pandemia de coronavirus y consiste en sesiones de interacción grupal virtual a través de la plataforma Zoom. Dicha plataforma permite realizar videoconferencias con mensajería en tiempo real e intercambio de contenido visual (cámara web) y auditivo (micrófono). Para cada sesión, cada estudiante debe tener el enlace (link) de la reunión, con el cual podrá ingresar a la reunión virtual.

Todas las sesiones parten con 20 minutos de ejercicios de respiración (pranayamas), técnicas de mindfulness y meditación guiada. Posterior a esto, los siguientes 40 minutos se utilizan para desarrollar actividades lúdicas cuyo trasfondo permita ir facilitando la conversación y la verbalización de las principales preocupaciones de los jóvenes.

* **Sesión nº1:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fecha:** | **Hora** | **Nivel:** | **Enlace (link):** |
| Martes 28/04/2020 | 20:00 hrs. | Séptimos y Octavos básicos | <https://us02web.zoom.us/j/85730072607> |
| Jueves 29/04/2020 | 20:00 hrs. | Primeros y Segundos Medios | <https://us02web.zoom.us/j/81544286466> |
| Sábado 01/05/2020 | 20:00 hrs. | Terceros y Cuartos Medios | <https://us02web.zoom.us/j/89499884525> |

* Planificación de actividades:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Actividad** | **Duración** |
| 1 | Presentación | 10 minutos |
| 2 | Relajación | 20 minutos |
| 3 | Actividad recreativa | 30 minutos |

La sesión comienza con una presentación del monitor a cargo del taller virtual y una explicación general de las actividades que se realizarán. Además se explicará que estás reuniones continuarán realizándose una vez a la semana.

La actividad de relajación facilitará la toma de conciencia de los propios procesos internos (pensamientos, emociones, sensaciones, etc.), disminución de emociones aflictivas (ansiedad, estrés, miedo) estimulando el desarrollo de la inteligencia intrapersonal. Para esto se utilizarán ejercicios de respiración (pranayamas), técnicas de mindfulness y meditación guiada.

Finalmente, la actividad recreativa consiste en mostrar una plantilla de Power Point donde se visualiza una ruleta. Al hacer clic con el mouse, la ruleta gira y al detenerse indica uno de los seis colores: blanco, negro, rojo, verde, amarillo y anaranjado suave. Según el color seleccionado, el monitor hará clic en dicho color, lo cual le conducirá a otra plantilla de ppt conde aparecerán personajes populares como por ejemplo: el Joker, el Pareman, Wolverine, Spiderman, entre otros. Se le pedirá a un estudiante que elija un personaje. Al hacer clic en el personaje, se visualizará otra plantilla esta vez con una pregunta que el joven tendrá que responder. El estudiante tendrá la posibilidad de optar por una de las dos formas de responder: (a) activa su micrófono y responde a viva voz o (b) responder de forma privada al profesional por medio de un mensaje de Whatsapp. A su vez, se brinda la oportunidad de que los demás participantes también puedan responder si lo desean. Una vez que el joven responde, se repite el juego de la ruleta hasta que a todos le haya tocado responder al menos una o dos preguntas según el tiempo disponible de la reunión.

Algunas posibles preguntas:

1. Nombra alguna película o serie que hayas estado viendo recientemente.

2. ¿Por qué se recomienda no salir de casa?

3. ¿Cuál es tu rutina diaria durante la cuarentena?

4. ¿Qué es lo que debemos hacer para prevenir el contagio por coronavirus?

5. ¿Cuál ha sido tu mayor preocupación desde que empezó la cuarentena?

6. ¿Cómo te imaginas que terminará toda la situación que estamos viviendo?

7. Durante el tiempo que he estado en mi casa, ¿cuáles han sido las emociones que más fuertemente has sentido?

8. ¿Has podido entrar a la página del Liceo, descargar las guías de estudio y desarrollarlas?

9. Complete la oración: "Mi mayor miedo es que... "

10. ¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?

11. En una escala del 1 al 10 ¿qué tan nervioso te has sentido durante la última semana?

12. Si tú pudieras escribir el final de la historia de esta situación del coronavirus, ¿cómo sería ese final?

13. ¿Qué cambios has notado en tu familia desde que empezó la cuarentena?

A medida que las reuniones grupales virtuales se vayan sucediendo regularmente y se vaya generando una mayor confianza, los propios estudiantes pueden ir "empoderándose" y guiando los ejercicios de relajación o por ejemplo que cada uno adquiera un rol y/o cumplir alguna tarea breve como compartir un "dato curioso" en cada reunión.