

TUTORÍA

PROYECCIÓN DEL VIDEO Y PROPUESTA DE PARTICIPACIÓN

En esta última parte se animará al alumnado a convertirse en aliados de la sensibilización sobre la Salud Emocional.

Para estos primeros 10 minutos de debate os proponemos los siguientes temas a trabajar:

- ¿Qué os llamó la atención de la sesión de sensibilización que tuvisteis con Ana de Jesús Abandonado?
- ¿Con qué os quedáis de ese día?
- ¿Creéis que es importante que otros jóvenes como vosotros tenga la oportunidad de reflexionar sobre su salud emocional, igual que lo habéis hecho vosotros y vosotras?

Hoy en la tutoría os propongo convertirlos en agentes de sensibilización sobre Salud Emocional, participando en un concurso de videos cortos que contarán historias que puedan servir a cuantos más jóvenes mejor.

Recordamos el video que la Fundación Jesús Abandonado de Murcia ha realizado de muestra y os explico las bases del concurso y cómo nos vamos a organizar la participar.

En primer lugar, se proyectará “el video de muestra” realizado para la sensibilización. Se explican las 3 partes importantes que se diferencian en el video:

- **EN PRIMER LUGAR.** - La chica muestra externamente estar feliz, en un entorno de fiesta, con amigos,....
- **EN SEGUNDO LUGAR.** - En realidad se siente sola, aún con mucha gente alrededor, no es la primera vez que se siente así,ya no puede más (Salud emocional).
- **EN TERCER LUGAR.** - Utiliza una válvula de gestión emocional sana PIDE AYUDA (Gestión emocional).



En nosotros y en nuestro entorno reconocemos momentos que pueden estar influyendo en nuestra salud emocional (relaciones con nuestros padres, con los amigos, relación con la pareja, relación con nosotros mismos –aspecto físico-, relación con el entorno-instituto, barrio-, etc.).

- ¿Qué queréis contar que pueda valer a los demás?
- ¿Qué queréis transmitir?
- ¿Cómo lo dirías?

Saldrán varios temas en el aula, seleccionar los temas y dividir a los alumnos por temáticas y en grupos de máximo 5 personas.

Una vez agrupados se explicarán las bases del concurso y el trabajo que han de realizar.

Antes de finalizar la tutoría, los grupos de trabajo y la historia que han elegido contar ha de estar terminada y validada por los tutores.

Por último, se les explica a los alumnos que el trabajo (el video de 30 segundos) tendrán que entregarlo al tutor en una semana. (Y éste a su vez lo enviará al jurado sensibilizacion@jesusabandonado.org con todos los requisitos indicados en las bases del concurso).

Para ayudar en la creatividad de los videos podemos lanzar en clase palabras clave:

Ansiedad; Estrés; Máscara; Pedir ayuda; Sombra; Mujer; Realidades emocionales; Equilibrio; Felicidad...

- Recomendación de app: Capcut. Editor de Video. (puede utilizarse cualquier otro).

Existen unos premios que están en las bases del concurso, puedes contárselo en este momento.

La finalidad de esta propuesta es conseguir una mayor conciencia e implicación del tema tratado. Realizar un proceso creativo implica conocimiento, observación, identificación, análisis, decisión de un mensaje, codificación del mensaje desde una reflexión profunda del tema.