Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto: **58**

Título del Proyecto: **Calma en Mente**

Centro educativo solicitante: **Centro Virgen Milagrosa**

Coordinador/a: **María Eugenia Santiago**

Temática a la que se acoge: **Salud**

Objetivos y justificación:

1. - Mostrar los riesgos para la salud mental de un estado continuado de estrés descontrolado

2. - Enseñar formas rápidas y sencillas de para la actividad mental para descansar.

3. -Generar un espacio pacífico donde la persona que quiera se aísle del ruido y la sobre estimulación de la feria, descansar vista y oído, en definitiva, calmar la mente unos minutos.

5. - Comprobar y valorar las respuestas de nuestros visitantes ante la experiencia vivida con nosotros, sobre el antes y el después de entrar en el espacio de relajación propuesto, los beneficios, si los hay, obtenidos para su estado de ánimo.

Breve descripción del desarrollo metodológico:

Durante el tiempo que estamos en la Feria ofreceremos una experiencia a los visitantes de la cuál tomaremos registro. En primer lugar evaluaremos el nivel de inquietud del visitante, que suponemos relacionado con la alegría, nervios, pero también el estrés de desarrollar una jornada en la feria ante tanto ruido y gente. Entonces ofreceremos hacer una técnica de relajación rápida para continuar con un pequeño tiempo de descanso de estímulos, con imágenes seleccionadas para ello y con aislamiento acústico. Finalmente preguntaremos si ha existido cambio en su nivel de estrés al pasar por la experiencia.

Lo presenta alumnado de BGMA y Anatomía Aplicada de 1º de Bachillerato. Ambos grupos estudian en su currículum el sistema nervioso, y la salud mental es uno de sus focos de interés. Los adolescentes en la actualidad padecen como primera dolencia depresión, la sobre estimulación de pantallas, una sociedad rápidamente cambiante, la inmediatez de las ofertas y demandas, generan un estrés difícil de llevar por nadie, más aún para los que están empezando a construirse a sí mismos.

Se pretende dar herramientas para detectar y abordar las emociones que pueden derivar en problemas de salud mental entre ellos, que conozcan los riesgos de determinados hábitos y la conveniencia de higienizar su entorno de estímulos nocivos.

Relación de actividades

∞ Actividad 1. -----

⁘ Interrogante que plantea.

¿Cómo te sientes?: Acceso a la app How we feel, detectamos nuestras emociones.

⁘ Descripción de la actividad.

Los alumnos entrevistan al visitantes y mediante el uso de la app how we feel señalamos en qué situación emocional se encuentra el visitante aproximadamente.

⁘ Interacción con el visitante.

Entrevista de alumnos con visitante directamente.

⁘ Material necesario.

Tablets con la app How we fell

⁘ Consideraciones especiales.

-

⁘ Duración.

3 minutos

∞ Actividad 2. ------

⁘ Interrogante que plantea.

¿Estás relajado? : actividad de relajación rápida adaptada a la edad del visitante.

⁘ Descripción de la actividad.

En el stand hay un punto para relajación de pie

⁘ Interacción con el visitante.

el alumno dirige al visitante para realizar un breve ejercicio de relajación

⁘ Material necesario.

-

⁘ Consideraciones especiales.

procuraremos decorar el lugar de manera señalada para lograr el efecto de relajación deseado.

⁘ Duración.

5 min

∞ Actividad 3. -----

⁘ Interrogante que plantea.

¡Vamos a descansar un poco!: actividad de aislamiento de la feria con imágenes relajantes, aislamiento acústico

⁘ Descripción de la actividad.

El alumno ofrece asiento al visitante en una mesa preparada para ello. El visitante se pone cascos de aislamiento acústico y observa por la pantalla de la Tablet la serie de imágenes que haya elegido, de las que ofrecemos, para provocar mediante la estimulación visual y la disminución de decibelios percibidos, descanso mental.

⁘ Interacción con el visitante.

Ofrecemos varias series de imágenes que el visitante elige, se le sitúa en el asiento preparado para ello, y se explica que durante la visión de las imágenes se concentre en ellas, y descanse un poco.

⁘ Material necesario.

cascos antirruidos, gamuzas aislantes, tablets con la serie de imágenes.

⁘ Consideraciones especiales.

El uso de los cascos antirruido requiere por higiene el empleo de gamuzas individuales cada vez que alguien use el dispositivo, y así se hará.

⁘ Duración.

5minutos

∞ Actividad 4. -----

⁘ Interrogante que plantea.

¿Cómo te has sentido?: Encuesta en la que el visitante puntúa si sigue igual que antes de empezar, o bien mejor, o incluso si está peor. Tras participar en la encuesta le regalamos la chapa/pegatina: ¡persona en calma!

⁘ Descripción de la actividad.

Acogemos al visitante tras su experiencia y le hacemos unas cuatro preguntas. Según si la experiencia ha sido positiva o no, colocaremos una bola de papel de color en uno de los tres tubos que tendremos en una mesa (tubo de mejor, igual o peor que antes). Cada tubo es un diagrama de barra que señala los datos de las personas que han entrado a la experiencia. Al finalizar le regalamos la chapa ¡persona en calma!

⁘ Interacción con el visitante.

La encuesta se hace mediante entrevista personal. A los niños visitantes se les ofrece ayuda para colocar su bola de papel en el tubo de diagrama interactivo.

⁘ Material necesario.

Cuaderno de encuestas, tubos de diagrama interactivo, chapas

⁘ Consideraciones especiales.

-

⁘ Duración.

3 minutos

∞ Actividad 5. -----

⁘ Interrogante que plantea.

Y esto, ¿por qué?: en el cartel se resumen las causas frecuentes del estrés, las consecuencias para la salud y algunas fórmulas para aliviarlo. Realizamos una lista de personas relacionadas con el mundo del sistema nervioso y la neurociencia.

⁘ Descripción de la actividad.

El cartel responde a la relación de nuestra actividad con el campo de la neurología. Puede ser interesante como alternativa al que espera a pasar a hacer las actividades propuestas.

⁘ Interacción con el visitante.

Explica los antecedentes de los estudios relacionados con el sistema nervioso y la neurociencia. Tendrá ventanas abatibles para leer la información interior.

⁘ Material necesario.

Póster

⁘ Consideraciones especiales.

-

⁘ Duración.

-