

Sinopsis

El protagonista de este corto es un paciente que entra en la UCI antes de la pandemia y sale del hospital en plena crisis sanitaria. Lo que más le sorprende en ese momento es ver la capacidad de adaptación que han tenido las personas de su entorno (confinamiento, mascarillas, etc.). Muestra desconcierto ante su dificultad para comprender y adaptarse al momento. Este corto refleja diferentes maneras de vivir una situación excepcional y posibilita reflexionar sobre ellas y sobre nuestra propia capacidad adaptativa.

Temática

- Adaptación personal
- Recursos personales
- Resiliencia

Antes de empezar

Este corto no es una historia cerrada, creada para sacar conclusiones concretas. Se ofrecen diferentes perspectivas, dando pie a reflexionar sobre los diferentes puntos de vista y adaptaciones que tienen los personajes del cortometraje, conectándolos con nuestra propia vivencia.

Buscamos promover un coloquio en grupo, compartir lo que hemos sentido y percibido, atendiendo a la "resonancia" (lo que se nos mueve internamente) que provocan estas experiencias. Trataremos de dejar los prejuicios o ideas preconcebidas a un lado.

Recomendamos dar continuidad, en sesiones posteriores, a la huella que dejan estas reflexiones, ya que formarán parte de la construcción de su identidad (social, moral e ideológica).

Algunas preguntas

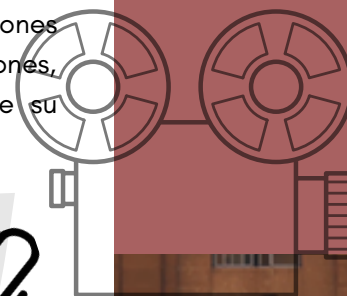
Antes de la película...

Sítuate a mediados de marzo de 2020...

- ¿Cómo recibiste la noticia del confinamiento?
- ¿Cómo te sentiste durante ese tiempo de confinamiento?
- ¿Cómo lo afrontaste? ¿Qué cosas te ayudaron?
- Imaginad que os despertáis en abril, en un mundo nuevo sin entender nada, ¿Cómo reaccionaríais? ¿Qué pensaríais? ¿Cómo os sentiríais?

Después de la película...

- ¿Cómo ve el protagonista a su entorno?
- ¿Cómo reacciona el protagonista ante la nueva situación?
- Observa a los diferentes personajes de esta historia y analiza su manera de adaptarse a la pandemia.
- ¿Con que personaje te sientes más identificada/o? ¿Por qué?
- ¿Cómo se han adaptado las personas de tu entorno? (en casa, en el instituto, colegas, trabajo) ¿De qué crees que depende que cada persona afronte de distinta manera las situaciones adversas? ¿Cómo te ves tú?
- ¿Qué recursos ayudan a tener una mejor adaptación personal? ¿Y en el trabajo?



Despertando tarde

TÍTULO ORIGINAL: DESPERTANDO TARDE

AÑO: 2020

DURACIÓN: 3' 10"

DIRECCIÓN: PROYECTO IN-SPIRA-TU

REPARTO: ALUMNADO COLEGIO TÉCNICO CARLOS III

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua

Laburpena

Film labur honetako protagonista paziente bat da, ZIUn sartu dena pandemiaren aurretik eta ospitaletik irteten dena osasun krisi betean. Une horretan gehien harritzen duena da bere inguruko pertsonak egoera berrira (konfinamendua, maskarak eta abar) egokitzeko gai izan direla ikustea. Harridura agertzen du, berak egoera ulertzeko eta une berezi horretara egokitzeko duen zailtasuna dela eta. Film labur honek ohiz kanpoko egoera bat bizitzeko modu ezberdinak agertzen ditu, eta horiei buruz zein gure egokitzapen gaitasunari berari buruz gogoeta egitea ahalbidetzen du.

Gaia

- Egokitzapen pertsonala
- Baliabide pertsonalak
- Erresilientzia

Hasi aurretik

Film labur hau ez da istorio itxi bat, ondorio zehatz batzuk ateratzeko sortua. Hainbat ikuspegi eskaintzen dira, eta horrek bide ematen du film laburreko pertsonaiek dituzten ikuspegi eta egokitzapenei buruz hausnartzeko, gure bizipenekin lotzeko aukera emanda.

Gure asmoak dira taldeko mahai-ingurua sustatzea eta sentitu eta hauteman duguna partekatzea, esperientzia horiek eragiten duten "oihartzuna" (barrutik mugitzen gaituena) kontuan hartuta. Saiatuko gara aurreiritziak edo alde aurretik pentsatutako ideiak alde batera uzten.

Gomendatzen dugu gogoeta horiek utzitako aztarnari jarraipena ematea hurrengo saioetan, oinarrietako bat izanen baita haien identitate sozial, moral eta ideologikoa sortzean.

Galdera batzuk

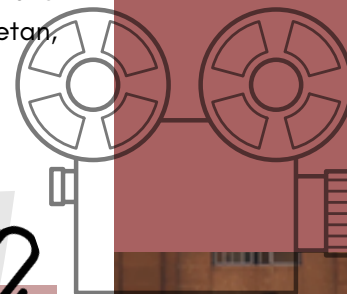
Filmaren aurretik...

Zoaz 2020ko martxoaren erdialdera...

- Nola jaso zenuen konfinamenduaren berria?
- Nola sentitu zinen konfinamenduak iraun zuen bitartean?
- Nola egin zenion aurre? Zerk lagundu zizun?
- Imajinatu apirilean esnatzen zaretela, mundu berri batean, eta ez duzuela ezer ulertzen. Nola jokatu zenukete? Zer pentsatu zenukete? Nola sentituko zinatekete?

Filmaren ondoren...

- Nola ikusten du protagonistak bere ingurua?
- Nola jokutzen du protagonistak egoera berriaren aurrean?
- Begiratu istorio honetako pertsonaia guztiak, eta aztertu nola egokitu diren pandemiara.
- Zer pertsonaiaarekin egiten duzu bat gehien? Zergatik? Nola egokitu dira zure inguruko pertsonak (etxeakoak, institutukoak, lagunak, lankideak...)?
- Zure ustez, zerk baldintzatzen du pertsona bakoitzak modu ezberdinean egitea aurre aurkako egoerei?
- Nola ikusten duzu zeure burua?
- Zer baliabideak laguntzen dute egokitzapen pertsonal hobea izaten? Eta lanean?



Berandu esnatzen

JATORRIZKO IZENBURUA: BERANDU ESNATZEN
URTEA: 2020
IRAUPENA: 3' 10"
ZUZENDARITZA: IN-SPIRA-TU PROIEKTUA
ANTZEZLEAK: CARLOS III IKASTETXE TEKNIKOKO IKASLEAK

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua

