

Escuela Secundaria Técnica #100 "Juan Aldama"

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DEL COVID

Dimensión: Autorregulación Actividad # 9

Cuidar tu salud mental- Bienestar emocional en Tiempos del COVID

La salud mental es igual de importante que la salud física. Gracias a una buena salud mental podemos sentirnos bien con nosotros mismos a pesar de vivir algunos momentos difíciles.

La ventaja de tener una buena salud mental, es precisamente en esos momentos que vivimos situaciones difíciles y/o tristes. Ya que vemos las dificultades como experiencias, oportunidades de aprendizaje y de crecimiento personal.

Y es precisamente en esos momentos de dificultad, en los que surge la creatividad y resiliencia, que nos ayuda a salir y a levantarnos de esos momentos que definimos como difíciles.

Que es la salud mental?

Es un estado de bienestar y plenitud emocional y mental que permite afrontar los momentos o situaciones difíciles con más tranquilidad. Es la capacidad de afrontar situaciones cotidianas y ser consciente de sus propias capacidades. La persona con salud mental puede trabajar o realizar cualquier actividad de forma productiva y plena.

Según la organización mundial de la salud (OMS): La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente es la ausencia de afecciones o enfermedades como la depresión.

La siguiente pirámide muestra las necesidades primordiales para mantener una excelente salud mental.

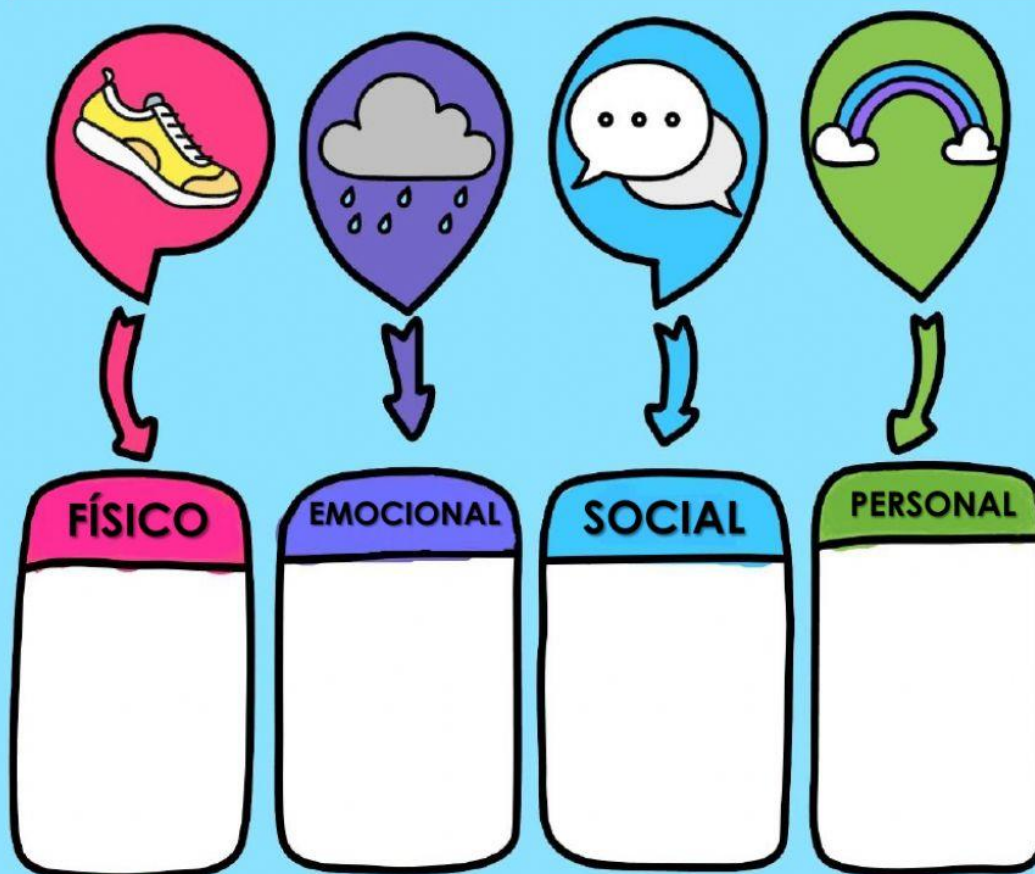


De acuerdo a la introducción que leíste al inicio de la actividad y a la pirámide de jerarquías sobre las necesidades para cuidar nuestra salud mental realiza el siguiente ejercicio.

INSTRUCCIONES

Arrastra a cada una de las condiciones que determinan una buena salud mental, selecciona 1 ejemplos para cada una de la parte inferior y colócalos según en la condición que corresponda.

ALGUNAS COSAS QUE DEBO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL



ALGUNAS COSAS PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

Rodéate de personas positivas	Dedica tiempo para ti	Regula horarios de sueño y alimentación	Aceptate como eres
-------------------------------	-----------------------	---	--------------------