

Escuela Secundaria Técnica #100 "Juan Aldama"

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DEL COVID

Dimensión: Autorregulación

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 3 ejemplos para cada una de la parte inferior y colócalos según en la condición que corresponda.

12 COSAS QUE DEBO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

 FÍSICO	 EMOCIONAL	 SOCIAL	 PERSONAL
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

12 COSAS PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

- | | | | | |
|---|----------------------------------|------------------------------|--------------------|------------------------|
| Regula horarios de sueño y alimentación | Eres consciente de tus emociones | Practica tu deporte favorito | Aprende algo nuevo | Come sano |
| | Di lo que piensas y sientes | Celebra tus triunfos | | Cultiva tus relaciones |
| Rodéate de personas positivas | Agradece por lo que tienes | Aceptate como eres | | Dedica tiempo para ti |