

GUIONES DE TUTORIA SEMANA **29**

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ

GRUPO MAESTROS DE CIENCIAS SOCIALES – DPCC Y TUTORIA

GRADOS: 3° Y 4°

Tema:

“TÉCNICAS PARA EL CUIDADO DE MI SALUD MENTAL”

¿QUÉ BUSCAMOS?

Que las y los estudiantes reflexionen e identifiquen los aspectos que contribuyen al desarrollo de una buena salud mental a través de diversas técnicas.

Leemos y reflexionamos sobre la siguiente historia:

ÁLEX (CHIMBOTE)

Yo quisiera es que me puedan orientar sobre lo que me está sucediendo, en las últimas dos semanas me he sentido algo tenso y pensativo con todo esto del aislamiento voluntario, empiezo a extrañar a mis amigas y amigos y quisiera que ya pronto se encuentre la vacuna para volver a la normalidad, estoy algo bajoneado y algo ansioso porque ya no puedo salir a jugar fútbol con mis amigos; antes pichangueábamos todos los viernes por el cole, pero ahora no se puede, aunque entiendo que debemos cuidarnos y cuidar a los demás se sienten *¿A ustedes les pasa? ¿Se sienten como yo? ¿Que hacen cuando se sienten así?*

REFLEXIONAMOS y RESPONDEMOS:

¿Qué entendemos por Salud Mental?

.....

¿Cómo la pandemia puede haber afectado la salud mental de las personas?

.....



¿Qué podemos recomendarle a Alex para que mejore su salud mental?

.....

TIPS DEL TUTOR O TUTORA

LA SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

Nos puede ayudar a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

¿Qué podemos hacer para cuidar de nuestra salud mental?

- **No te satures de información**, reserva un momento del día o la semana para informarte, eligiendo una fuente confiable de información.

- **Debes mantener un lenguaje positivo** sobre ti mismo y sobre la situación.

Recuerda siempre hablarte con cariño y cuando aparezcan las ideas negativas,

analiza su veracidad y dejarlas partir. Tú eliges a que le das espacio en tu mente, qué ideas quieres atesorar y cuáles no.

- **Realiza actividades que te gusten**, es decir tomar un tiempo para ti: quizás escuchar música, pintar, hacer una caminata tomando las precauciones, leer un libro o cualquier actividad que te permita despejarte y puedas hacer sin exponerte.

- **Mantener una rutina pero sin agobiarnos**, no se trata de programar lo que haremos cada minuto, se trata de darle estructura a nuestros días y cumplir con nuestras responsabilidades sin estresarnos; las rutinas nos ayudan a mantener el orden en nuestro día a día y nuestras actividades y nuestros pensamientos.

- Expresar lo que estamos sintiendo, ponerle palabras a lo que pasa por nuestra mente y corazón; podemos escribir en un diario o cuaderno de notas o blog lo que sentimos.

- **Practicar la gratitud** (ser agradecido) Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario. Estas pueden ser grandes cosas, como el apoyo que tiene de sus seres queridos, o pequeñas cosas, como disfrutar de una buena comida. Es importante darse un momento para darse cuenta de alguna experiencia positiva que haya tenido. Practicar la gratitud puede ayudarle a ver su vida de manera diferente.

También podemos pedir apoyo psicológico a los servicios del Ministerio de Salud, los Centros de Salud Mental Comunitarios o llamando al número 113 desde cualquier celular o teléfono, sobre todo cuando sentimos que esas emociones nos acompañan por largos periodos de tiempo.

RETO: ser muy creativo o creativa

“TÉCNICAS PARA EL CUIDADO DE MI SALUD MENTAL

INSTRUCCIONES

1.- En una hoja escribir el siguiente título: **“MI SALUD MENTAL”**, luego elegir dos colores de lapicero, plumones o colores:

- color 1: escribimos aquellas cosas que **contribuyen** a mantener una buena salud mental.

- color 2: escribimos aquello que **no contribuye** a tener una buena salud mental.



I.E. N° 81024 "MIGUEL GRAU SEMINARIO
JEC – SALAVERRY – UGEL 04 TSE - TRUJILLO



2.- Habiendo identificado aquello que nos hace bien y aquello que no nos hace sentir bien; en una hoja nueva escribiremos ***qué podemos hacer para mejorar aquello que no nos hace sentir bien.***

3.- Llevar a la práctica aquellas acciones que nos permitirán afrontar aquello que no nos hace sentir bien para mejorar y cuidar de nuestra salud mental.

4.- escribiremos cinco acciones que podemos realizar en la semana para cuidar de la Salud Mental de nuestra familia.

Adjunta en tu portafolio esta linda experiencia de aprendizaje. (Envía la evidencia a tu tutor o tutora)

METACOGNICIÓN

¿Cómo me sentí?

¿Qué te pareció?

¿Para qué me sirve?

JOSÉ PONCE GONZÁLEZ
Tu colega y amigo de siempre