

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

Guía #2

Nombre: Mente, cuerpo y alma

Tiempo: 1h

Momento 1 Conozcamos la guía

- **Objetivo:** Abordar temáticas de salud mental como la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones por medio de actividades dinámicas que permitan la comprensión e intervención desde una reflexión conjunta con las familias y el docente orientador para así mismo brindando herramientas que sean de ayuda para el transcurso de sus vidas y funcionen para replicar en sus hijos.
- **Competencias:**
 - Comprende los temas de salud mental como lo son la ansiedad, depresión, autoestima y el manejo de las emociones
 - Adquiere herramientas para el manejo de factores de riesgos psicosociales individuales que pueda estar presentando tanto individual como dentro de sus familias o se le presenten a lo largo de su vida
 - Reconoce a la salud mental como necesaria para obtener un bienestar emocional, psicológico y social.
- **Tema:** Salud mental (Insatisfacción corporal, manejo de emociones, ansiedad y depresión)

Momento 2: Reflexionemos

- **Reflexión Inicial:** Para abrir esta guía se leerá un cuento sobre la salud mental y la importancia que tienen los comentarios que realizamos sobre otros.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

- Para este que este cuento tenga mejor acogida y atención en los familiares, previamente se recomendará los participantes en enfocar la situación en un caso personal, como en el de su familia o alguna persona cercana.

- **Cuento:**

- *En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondito y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse. El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada. Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo: —Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y vendremos a ingresarlo—. — ¿Qué enfermedad es? —Preguntó la mamá globo. —Anorexia—Respondió el médico Merluza. Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo. El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia.*

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

Nota. Tomado de Cuentos sobre salud mental: El pez globo. (2017, diciembre 4). El Puente Salud Mental. <https://elpuentesaludmental.org/cuentos-salud-mental/>

- Este cuento permite generar una primera impresión sobre la salud mental, además de generar empatía entre los familiares frente a la prevención dentro de sus hogares o en sí mismos; nuevamente resaltar la importancia de la diferencia dentro de una sociedad retomando las reflexiones de la guía pasada.

Momento 3 Aprendiendo y reconociendo

- **Conceptualización:**
 - **Salud mental:** “la perspectiva de riesgo psicosocial es un enfoque que permite analizar en su complejidad, las características individuales, microsociales y macrosociales que contribuyen a generar fenómenos como el abuso de drogas, la delincuencia, así como, el fracaso y el abandono escolar, entre otros. (Kotliarenco, M. et al. 2000 citado en Deza, S. 2015), en palabras de Deza, (2015) “variables que aumenten la probabilidad de afectar negativamente el desarrollo de las personas” (Deza, 2015)
 - **Depresión:** “Los factores de riesgo individuales se refieren a rasgos personales que pueden generar dificultades en la relación con el entorno, como por ejemplo una baja capacidad de resolución de conflictos, actitudes y valores favorables hacia conductas de riesgo, trastornos de aprendizaje, entre otros.” (Deza, 2015)
 - **Ansiedad:** Las características familiares, como, por ejemplo, la baja cohesión familiar, padres con enfermedad mental, presencia de estilos parentales coercitivos, ambivalentes o permisivos, entre otros, han sido considerados como factores de riesgo asociados a diversas problemáticas. También se ha vinculado la pobreza

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

familiar como un estresor que tiene un importante impacto sobre el desarrollo de niños y jóvenes. (Deza, 2015).

- **Manejo de las emociones:** “La escuela también es una de las instituciones más relevantes en el desarrollo de niños y jóvenes, en la que estos pasan gran parte de su tiempo. Por ejemplo, el que profesores den un bajo apoyo, el sentimiento de alienación, o tener compañeros violentos, pueden tener efectos importantes sobre los estudiantes.” (Deza, 2015).
- **Autoestima:** es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos. (Deza, 2015).

Momento 4 Construyamos entre todos

▪ Actividad 1

- Semáforo de la locura, ¿serás lo bastante loco para superar esta actividad?
 - Para iniciar esta actividad, se le entregará a cada participante tres tarjetas de colores, una verde, una amarilla y una roja, las cuales funcionarán como un semáforo. El orientador disfrazado de científico loco encuestador, dentro de su papel realizará preguntas sobre depresión, ansiedad y manejo de las emociones, a las cuales los estudiantes responderán:

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

- **Verde:** Si han vivido una situación parecida o se encuentran viviendo una es ese preciso momento
- **Amarillo:** Pueden sospechar haberse sentido identificados, pero no están muy seguros.
- **Rojo:** Imposible haber pasado por una situación tal como esa.
- Ejemplos de preguntas:
 - ¿Alguna vez en tu vida has estado demasiado triste como para no querer levantarte de tu cama?
 - ¿Existen situaciones que te generen nervios a gran escala en donde los puedes considerar ansiedad?
 - ¿Sientes que existen ocasiones donde no pueden controlar tus emociones y solo explotas?
 - ¿El mal humor se apodera de ti constantemente frente a situaciones que no son de tu agrado?
- Al finalizar de ser respondidas todas las preguntas, se espera que al menos la mitad de los participantes hayan elegido la tarjeta verde en alguna de las preguntas puesto que es un factor de riesgo con gran prevalencia dentro de la institución; a esto, el orientador señalará como al más loco de la clase a él mismo, puesto que haber padecido o padecer es algo normal y muy común actualmente, además haber vivido alguna de estas situaciones, no hace ni define a ninguna persona como “loca o loco” y estos estigmas son los que no permiten abrir un espacio solidario y de

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

comprensión hacia personas que puedan estar padeciendo algún síntoma de estos factores de riesgo psicosociales.

- Para cerrar esta actividad, se definirá cada uno de los temas sobre salud mental en el tablero; la actividad se cerrará con la conclusión sobre la importancia de no autodiagnosticarse y pedir ayuda a una persona de confianza apenas considere necesario esta intervención, además de analizar que no son los únicos ni únicas personas que como mínimo han tenido un síntoma de algún trastorno de salud mental.

▪ **Actividad 2**

- ¿Cómo manejar la ansiedad, el estrés y depresión que puedo llegar a sentir en algún momento de mi vida?
- En la entrada del salón, tendremos una cajita con varios papelitos escritos, estos papelitos tendrán tres diferentes situaciones en donde se evidencia alguna sintomatología de ansiedad, depresión o estrés; cada participante en su llegada al salón deberá haber tomado uno.
- Para iniciar esta actividad, se dividirá el grupo en tres subgrupos de acuerdo con la situación que le haya salido; dentro de los subgrupos tendrán que definir: cuales son los sentimientos que se pueden encontrar dentro de la situación, y definir que estuvo bien según su percepción y que estuvo mal. al finalizar cada subgrupo designará un representante el cual expondrá al grupo ¿Cuál sería la mejor forma de afrontar o sobrellevar esa situación? para finalizar entre todos los participantes y el

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

docente orientador se realizará una reflexión conjunta para entre todos hallar la forma más ideal y sana para afrontarla.

- **Situaciones**

- Es domingo y son las 9:50 pm, Juan de 12 años tiene un examen de matemáticas para mañana en su primera clase del día. A pesar de que Juan estudio toda la tarde lo visto en clase, no ha podido conciliar el sueño, debido a que no dejan de pasar preguntas por su cabeza como: ¿Qué tal si no estudie el tema que aparecerá en el examen?, ¿y si mañana se me olvida todo lo que estudie hoy?, ¿creo que voy a perder ese examen?, si no duermo lo suficiente, mañana no podré levantarme y llegare tarde a la clase, ¿será que le digo a Catalina que me deje copiar su examen? a ella siempre le va bien en los exámenes.
- Camila tiene 10 años, vive en una familia integrada por papá, mamá, una hermana mayor y un hermano menor. Es jueves en la tarde, Camila está viendo su canal favorito, hasta que escucha la voz de su mamá llamándola “Camila, necesito que vayas a la panadería por 2.000 de pan y una mantequilla” la primera reacción de Camila es sentir estrés y pereza debido a que está muy cómodamente frente al televisor y le responde a su mamá “¿por qué tengo que ir yo? Mi hermana no está haciendo nada”, la mamá de forma enojada le responde “no me haga ir a apagarle ese televisor, levántese y vaya por lo que le pedí”, Camila muy enojada toma el dinero del mandado y va hacia la panadería.

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

- Es navidad y como de es costumbre, Mateo y su familia están reunidos en la casa de su abuelita con sus tíos, primos y sobrinos. Él se encuentra cenando un hayaco que le tenía guardado su abuelita con mucho cariño y se acerca su tía Marta para hablar con él, “mi amor debería dejar de comer tanto, porque que después no va a tener novia, porque a las niñas no les gustan los hombres gordos”, este comentario hace que Mateo se sienta incomodo con su cuerpo justo en ese momento, le dan ganas de llorar, se le quito el apetito y se va a buscar a su mamá.

▪ Actividad 3

- ¿Qué tanto me conozco?
 - En una hoja los participantes tendrán que escribir primero 10 cosas que no les gusten de ellos mismos; después de realizar esto, ellos mismos tendrán que escribir 10 cosas que les gusten de ellos; para esta actividad solo podrán escribir cosas de su aspecto físico.
 - En el tablero, se dibujarán dos muñequitos, uno femenino y el otro masculino u otros si dentro del aula de clase se encuentra una persona diversa; a esto se le señalará flechitas de color rojo a las partes que menos gusten de ellos y verde a las que más gusten; al terminar, se espera que los participantes intenten explicar los resultados observados en el tablero.
 - Esta actividad se realiza, con la intención de definir el porqué de nuestros más grandes complejos, y de cuantas personas a nuestro alrededor pueden

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

sentir lo mismo que yo, analizar si son una inseguridad construida socialmente y también resaltar las partes que si me gustan.

- **Reflexión final**

- Uno de los puntos más esencial dentro de la guía será la reflexión final, aquí se abordará la temática vista durante la guía, los puntos positivos que resaltaron dentro de la implementación de esta y los puntos para construir y en forma de cierre, se incita a la reflexión desde los participantes por medio de una lluvia de ideas, comentarios y aportes en donde se abra el espacio para sus perspectivas frente a la temática desarrollada.
- Se recomienda entrar al finalizar la actividad las dos imágenes del anexo 1 como refuerzo a lo visto dentro de la guía.

Bibliografía

- Deza, Sabina (2015) “Factores de riesgo y protección en niños y adolescentes en situación de pobreza de Instituciones Educativas en Villa El Salvador.”

	COMUNICATE, ANALIZA Y REACCIONA	Módulo 1
		GUÍA Nº2
	Mente, cuerpo y alma	Tiempo: 1h

Anexos

Anexo 1

Costado delantero/ Costado trasero

