

# **SALUD MENTAL**

**OFTV 0215**

**“NARCISO BASSOLS”**

**PROFRA. MANUELA BRAVO CEDILLO  
GUADALUPE NOPALA, HUEYPOXTLA; MÉXICO**

**AGOSTO 2020**

Derivado de los trabajos realizados en el Taller Intensivo de Capacitación titulado “**horizontes, colaboración y autonomía para aprender mejor**”, celebrado los días 26 a 31 de julio de 2020 y considerando los ámbitos de vida saludable que se nos presentaron en la guía de trabajo de dicho taller, el colectivo docente de la OFTV 0215 “Narciso Bassols” planificó y generó una **campana de vida saludable**, enfocada a mantener la **salud mental** de la comunidad escolar en este periodo de distanciamiento social y al regreso a clases cuando las autoridades sanitarias lo permitan.

Para dicha campaña se consideraron 4 actividades básicas a desarrollar:

- 1.- Implementar la actividad física como una práctica habitual.
- 2.- Practicar ejercicios de relajación antes de iniciar una actividad escolar.
- 3.- Ejercitar el manejo de emociones.
- 4.- Realizar actividades artísticas como terapia y medios de expresión emocional.

Esta presentación integra algunas actividades que se van a realizar como punto de partida para la campaña, considerando las actividades básicas mencionadas y las cuales se darán a conocer a padres de familia y alumnos en la primer semana del ciclo escolar 2020-2021 para su implementación .

# SALUD MENTAL

La salud mental abarca actividades relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

## ¿Qué son las pausas activas?

Una pausa activa es un momento de activación que permite un cambio en la dinámica laboral, donde se puede combinar una serie de movimientos que activan los sistemas:

- Músculo Esquelético
  - Cardiovascular
  - Respiratorio
  - Cognitivo

## ¿Por qué es importante realizar pausas activas?

Cuando los músculos permanecen quietos durante un tiempo, se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Así mismo cuando se tiene una labor sedentaria el cansancio se concentra en nuestro cuello y hombros. Las piernas también son afectadas al disminuir el retorno venoso y la falta de circulación. Las pausas activas son importantes para poder disminuir y prevenir desordenes que impidan un mejor desempeño laboral.

## ¿Quiénes deben realizar pausas activas?

Todas las personas que realizan una labor continua de trabajo de dos horas o más. Si es así, deben parar un momento y realizar una pausa por el bien de su bienestar físico y mental.

### EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La relajación, es un método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física y/o mental, permitiendo que el individuo alcance un mayor nivel de calma y reduzca sus niveles de estrés.

# TÉCNICA DEL GLOBO:

Sirve para reconocer posibles escenarios de estrés, además de que ayuda a estimular la relajación

- Esta técnica consiste en que las personas aprendan a relajarse cuando estén nerviosos o tensos ya que les ayudará a controlarse y tener calma.
- Explicación: cada uno de nosotros, tenemos momentos en que nos ponemos nerviosos, tensos, inquietos, ansiosos, etc. Nuestra vida, la podemos comparar con un globo, si tenemos escenarios de estrés ese globo lo estamos inflando e inflando y cuando ya no podemos más, nuestro globo puede explotar.
- Vamos a imaginar que somos un globo, para ello, nos colocamos en un lugar cómodo (puede ser sentados o acostados) y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarnos.
- Ventajas de inflar globos: ejercitan el diafragma, los pulmones, la musculatura de la cara, mejora el habla en niños pequeños, controla la disnea (sensación de falta de aire).

## Instrucciones:

- 1.- Primero, nos inflamos como un globo, poco a poco inhalamos aire profundamente, llenamos nuestros pulmones, estiramos nuestros brazos y piernas.
- 2.- Después, nos desinflamos poco a poco lentamente y dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, sentimos como vamos relajándonos.
- 3.- Podemos ponernos de pie y movernos por el espacio donde estamos como si fuéramos un globo.



# MANEJO DE EMOCIONES

Una emoción es una respuesta química de nuestro cerebro ante estímulos del exterior y puede ser para nosotros una fortaleza o una debilidad, en estos momentos ante la pandemia podemos sentir miedo, tristeza o ansiedad y por consecuencia una situación de estrés puede desgastarnos y dañar nuestra estancia en casa.

Es momento de mantener un bienestar físico, mental, emocional y social que nos permita estar en armonía con quienes nos rodean.

Vamos a restablecer el bienestar emocional para que esas emociones que nos dañan, las gestionemos y podamos acomodarlas de manera que logremos un bienestar emocional que nos permita responder con una actitud positiva.

Reconozcamos lo que sentimos, y actuemos en consecuencia para que este momento difícil se nos haga fácil y podamos salir adelante y fortalecidos a pesar de la adversidad.

¡Empecemos!

## La respiración

**Nos proporciona una mejor oxigenación.**

**Ayuda en contra del estrés**

**Los ejercicios de respiración han demostrado ser muy útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, muscular y la fatiga.**

## La relajación

La relajación y la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado.

## La empatía

Es fundamental para evitar que situaciones cotidianas te pongan de nervios.

# Estrategias para el control de las emociones

## El control del pensamiento o terapia cognitiva

En las situaciones normales de la vida diaria, entre los sucesos y la emoción existe un diálogo interior. En la mayoría de los casos la emoción procede de la interpretación del suceso y no del propio suceso, y esta interpretación está mediada por los pensamientos que se tengan al respecto.

## La meditación

La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental.

## La visualización

Reprograma las actitudes mentales de la persona y así capacitarla para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

# IDENTIFIQUEMOS EMOCIONES BÁSICAS CON AYUDA DEL CUENTO: “EL MONSTRUO DE COLORES”

de Ana Llenas

## **Material:**

Necesitamos hojas blancas suficientes para todos y algunos materiales que tengamos en casa para pintar (lápices de colores, plumines, marcadores, acuarelas, pintura vegetal, gis, etc.)

## **Actividades:**

- 1.- Busquen un lugar cómodo y tranquilo en casa donde se puedan colocar y utilizar los materiales de la mejor manera.
- 2.- Escuchen o vean el cuento “El monstruo de colores”, para ello pueden ingresar a este link.

<https://www.youtube.com/channel/UCH3GRTYRcnp-YZnzgzDjCcg>

- 3.- Mientras se reproduce el cuento pongan mucha atención.
- 4.- Al terminar de verlo, contesten de manera oral entre todos las siguientes preguntas (den oportunidad de que participen todos):
  - a) ¿Qué le pasaba al monstruo?
  - b) ¿Qué emociones sentía?
  - c) ¿De qué color eran sus emociones?
  - d) ¿Alguna vez te has sentido como el monstruo?
  - e) ¿Cómo te sientes hoy?
  - f) ¿De qué color es esa emoción que sientes?
  - g) ¿Por qué será importante reconocer nuestras emociones?
  - h) ¿Qué podemos hacer con ellas?
- 4.- Al terminar de compartir sus respuestas, den un tiempo para dibujar cada quien su propio monstruo y compartílos en la página de Facebook de la escuela o en grupo de WhatsApp grupal.

# MUSICOTERAPIA

La musicoterapia se define como el uso de la música con objetivos terapéuticos, es decir, utilizarla para mantener y mejorar el funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social del individuo.

Su objetivo es comprobar si hay mejoras en relajación, estado emocional, bienestar físico y creatividad mental.

Los beneficios que aporta son:

- 🎵 Mejora de síntomas digestivos.
- 🎵 Refuerza el sistema inmunológico.
- 🎵 Mejora el sueño.
- 🎵 Disminución de náuseas y ansiedad.

La metodología sugerida para hacer uso de ella, es la siguiente:

- A).- Melodías con implicación de movimientos para tomar conciencia corporal.
- B).- Improvisación instrumental, con el objetivo de aumentar la contaminación grupal y extra personal.
- C).- Relajación mediante respiraciones y movimientos para tomar conciencia de si mismo.
- D).- Recordatorio de canciones propias de la autobiografía musical de cada alumno.
- E).- Creación de canciones para aumentar la autoestima, elevando el estado anímico de los alumnos y aumentar el optimismo vital.
- E).- Improvisación de letras de acuerdo al estado de animo.

## LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LAS ARTES VISUALES

Engloba varias técnicas, como la pintura, escultura, el dibujo y grabado. También entra dentro del grupo de la fotografía, el cine y la televisión. Este tipo de expresiones visuales, especialmente las artes plásticas pueden ser creadas por niños y adolescentes desde temprana edad.

La percepción es primordial, ya que permitirá ser consiente en la forma de expresión.

Por medio de la imagen y con la finalidad de desarrollar las habilidades que les permitan expresarse de manera personal.

## QUE BENEFICIOS GENERAN LAS ARTES VISUALES

### EN LA SALUD MENTAL DE LAS ALUMNOS

- a) Ayudan a disminuir el estrés. Las actividades como pintar, dibujar y tomar fotografía.
- b) Estimula el pensamiento creativo: el arte mejora las habilidades para resolver problemas y toma de decisiones.
- c) Mejora el autoestima: ayuda a la concentración y motivación de los estudiantes.
- d) Mejora el desempeño de las tareas cotidianas, desarrollando el lenguaje y el razonamiento matemático.

LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE LAS  
ARTES VISUALES QUE LOS  
ALUMNOS PUEDEN  
EXPRESAR SUS EMOCIONES

Perspectiva

Escultura

Pintura

Grabado

Fotografía

## EJERCICIOS DE ARTES VISUALES PARA MEJORA LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

- a) Ejercicios sobre líneas.
- b) Ejercicios sobre planos.
- c) Hacer cuadros , triángulos y círculos.
- d) Ejercicios sobre textura.
- e) Ejercicios de pulso.



Referencias:

Temas de salud. **Salud mental**, en [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

Técnica de relajación

<https://www.orientacionandujar.es>

Video cuento: el Monstruo de colores

<https://www.youtube.com/channel/UCH3GRTYRcnp-YZnzkzDjCcg>

Algunas ideas extraídas de las conferencias

Covid 19 ¿Cómo controlar el impacto emocional negativo en los estudiantes?

Presidida por el Dr. Israel Arturo Badillo Castillo, el día 8 de Mayo de 2020, albergada en

<https://www.youtube.com/watch?v=1039UquvMp8>

Retomando el bienestar emocional ante el Covid-19

Impartida por la Psicóloga y Terapeuta Laura Fuentes, el día 21 de Julio de 2020, hospedada en el sitio

<https://www.facebook.com/ExperienciaDocente>

<https://www.facebook.com/109901309174320/videos/719240798633085>

Reseña del libro "el monstruo de colores" para identificar emociones básicas con los niños

<http://www.clubpequeslectores.com/>

Estrategia del monstruo del colores, adaptada de la clase de Educación Inicial sobre Salud e Higiene del día 21 de abril de 2020, incluíd en la plataforma **Aprende en casa**, titulada "Emociones de colores",

hospedada en <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/subpublication?id=89>

PsicoAn. (2011). *Estrategias para el control y manejo de las emociones*. Recuperado de <http://psicologaenlared.blogspot.mx/2011/06/estrategias-para-el-control-y-manejo-de.html> el 18 de mayo de 2015.

## Referencias:

Cuadernillo: “pausas activas” del I.E..F. José Antonio Preza Reyes

Relajación para niños. La técnica del globo. <https://www.orientacionandujar.es>

Burns. D:S. Sledge R.B.Fuller. L.A.Daggy.J.K. Monahan P.O.(2005)cáncer patient´s interest and preferences for music Therapy, Journal Music Therapy , 32 (3). 185-199.

Las artes y la salud mentalPublicado el 2012/06/21 por CarolinaLanasArtículo traducido de:

[http://www.huffingtonpost.com/michael-friedman-lmsw/art-mental-health\\_b\\_1562010.html](http://www.huffingtonpost.com/michael-friedman-lmsw/art-mental-health_b_1562010.html)Por: Michael Friedman, L.M.S.W.