



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

“MI VIDA ENCIERRA UN TESORO”



•• **Bienestar y** ••
Salud Mental

1° y 4° Medio

Región de Antofagasta

INVITACIÓN

¡Bienvenidas y bienvenidos!

En esta guía, te invitamos a explorar algunas dimensiones de nuestro ser, que muchas veces permanecen enterradas y ocultas en nuestras vidas, pero que representan verdaderos tesoros, muy valiosos, con los que podemos construir nuestra identidad y personalidad en esta etapa adolescente por la que transitamos. Estos tesoros son: el desarrollo socioemocional, el bienestar, el autocuidado y nuestra salud mental.



Tal como ocurre en muchos aspectos y momentos de nuestras vidas, diversas circunstancias y factores influyen favorable o negativamente en nuestra existencia; a veces son situaciones personales o familiares o de nuestro entorno. O son acontecimientos sociales y globales tal como ocurrió con la pandemia por Covid 19, que afortunadamente vamos dejando atrás.

Tal diversidad de circunstancias y acontecimientos, pueden alterar nuestros planes y proyectos, nuestra convivencia e incluso nuestro bienestar personal. Por eso queremos emprender este camino juntos y juntas, para que cada día seamos más comunidad.

¿Cuál es el objetivo de esta guía? Al finalizar las tres sesiones que componen esta guía, esperamos que comprendas la importancia del desarrollo socioemocional, el bienestar y autocuidado y la salud mental, como aspectos clave para tu crecimiento y desarrollo personal.

¿Cómo se desarrolla esta guía? A través de la lectura de diversos textos y la realización individual o grupal de las actividades propuestas, según las instrucciones escritas o lo que indique tu profesor o profesora jefe.

¿Qué se necesita para desarrollar esta guía? Principalmente actitud y disposición para participar de acuerdo a tus características y forma de ser. Por ejemplo, dando tu opinión o reflexionando o aportando con alguna idea y escuchando a tus compañeras y compañeros.



AYUDA
AFECTOS
EMOCIONES
COMUNIDAD
BIENESTAR
AUTOCONOCIMIENTO
AMOR
AUTOCUIDADO
FAMILIA
BIENESTAR
CONVIVENCIA
AMISTADES
AUTOESTIMA

¿Qué palabras agregarías sobre tu bienestar, tu desarrollo emocional y salud mental? Escríbelas aquí:

¡Felicitaciones por tu aporte!

Primera Sesión

Junto a la profesora o profesor jefe, desarrollaremos las actividades de esta guía en la sala de clases u otro lugar del liceo, que sea apropiado para reflexionar e interactuar sobre los temas propuestos.



Actividad

¿Cuánto sabemos sobre salud mental y emocional?

En esta sesión reconoceremos las principales características de estos dos aspectos, con el propósito de cuidar nuestro propio crecimiento y desarrollo personal, tan necesarios en esta etapa que vivimos como estudiantes de educación media.

Para iniciar la actividad, respondo la siguiente pregunta:

¿Qué importancia tiene cuidar y preocuparme durante mi adolescencia, por mi salud mental, mis emociones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Revisemos estas definiciones y anotemos nuestras opiniones, pensamientos o reflexiones sobre ellas.

Me reúno con dos o tres compañeros y compañeras del curso para leer esta definición...

SALUD MENTAL

“Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.”

Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.”

DEFINICIÓN SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

3

Conversamos. Pongamos en común nuestras experiencias y escribamos nuestros pensamientos sentimientos y vivencias.

¿Qué situaciones y condiciones de nuestra vida personal, familiar y escolar, podrían afectar nuestra salud mental? Escribimos dos situaciones:

SITUACIÓN 1

.....
.....
.....
.....

SITUACIÓN 2

.....
.....
.....
.....

Algunos trastornos y rasgos de la salud mental afectada, se manifiesta en: depresión, bipolaridad, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad.



El siguiente paso es muy personal; por lo tanto, escribiremos nuestras reflexiones y vivencias en general, sin identificar nombres, al final de la sesión expondremos nuestras conclusiones.

Algunos trastornos y rasgos de la salud mental afectada, se manifiestan en:

Depresión. Es un trastorno del estado del ánimo, con respuestas de tristeza ante un dolor o una situación negativa. Nos sentimos “bajoneados” y abatidos. Si esta situación de malestar no disminuye y se acrecienta, es probable que se trate de una depresión.

Ansiedad. Es un estado emocional no placentero, prevalece el nerviosismo y una sensación de inquietud permanente. Puede aparecer al imaginar el peligro o una amenaza, pero de manera difusa, no tan clara ni concreta. Es una respuesta anticipatoria.

Ira. Es una emoción que aparece cuando vemos una situación injusta o somos tratados injustamente. O cuando no somos capaces de lograr algo que anhelábamos. Podemos incluso perder el control lanzando objetos, gritando o golpeando.

Irritabilidad. Es un estado emocional explosivo, de molestia, hostilidad y enojo fácil; incluso frente a situaciones que no son tan graves. Por ejemplo, gritarle a un miembro de la familia o a los amigos. También puede producir aislamiento.

LAS EMOCIONES

Las emociones son las variaciones o reacciones del ánimo que experimentan todas las personas frente a distintos tipos de estímulos. Por ejemplo: imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, lugares, situaciones y personas. Del latín “emotio”, que significa hacer mover o mover; la emoción es la variación profunda pero pasajera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática (Real Academia Española, RAE).

Es bueno aprender a conocer nuestras emociones para diferenciarlas de los pensamientos y las acciones. Es conveniente identificar y comprender sus causas, consecuencias e intensidad. Todo esto nos servirá para conocernos mejor (autoconocimiento); tal como conocemos nuestros intereses y habilidades. Es decir, las emociones son parte de nuestro universo personal.

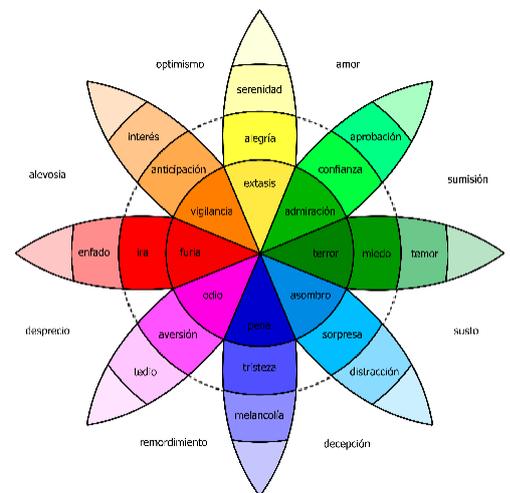
LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

El psicólogo Robert Plutchik afirma que hay 8 emociones básicas: **alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, enojo y asco**.

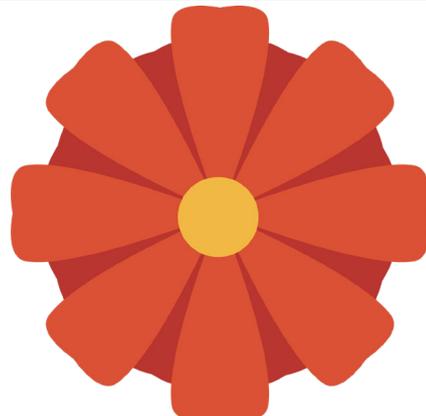
La rueda de emociones ilustra estas 8 emociones básicas y las diversas formas en que se relacionan entre sí, incluidas las opuestas y las que pueden convertirse fácilmente en otras.

¿Qué les parece si hacen su propia rueda de las emociones? ¿O utilizar otra imagen como por ejemplo, una flor?

Reúnanse con otras compañeras o compañeros del curso, e intenten completar la imagen que elijan con otras emociones que hayan sentido o experimentado.



ELIJAN UNA DE LAS DOS FIGURAS Y ESCRIBAN LAS EMOCIONES EN LOS ESPACIOS COLOREADOS



Una vez que terminen, compartan su trabajo con el resto del curso y expliquen las emociones que identificaron.

Tanto la familia como la educación, representada por el liceo, comparten los objetivos de un mismo proyecto: el desarrollo integral de sus hijas, hijos o pupilos. Ambas deben estar unidas, comunicadas e informadas permanentemente sobre el progreso escolar y el desarrollo personal.

CUANDO VUELVA A CASA, CONTARÉ A MI FAMILIA LO QUE VIMOS EN ESTA SESIÓN.

APROVECHARÉ DE PREGUNTARLES SOBRE MI DESARROLLO PERSONAL.

¿CÓMO ME VEN? ¿TIENEN ALGUNA PREOCUPACIÓN?
¿QUÉ MENSAJE POSITIVO QUISIERAN DARME?

Escribo aquí un resumen de lo conversado con mi familia:

.....

.....

.....

.....

¿Sabías qué?

San Pedro de Atacama es el centro de la cultura atacameña y fue un punto de avanzada para los incas. Toda esta cultura ancestral se encuentra en fortalezas y pucarás que datan del siglo XII.

En los alrededores de San Pedro de Atacama se han instalado importantes observatorios astronómicos, además del Radio Astronómico ALMA (Atacama Large Millimeter/submillimeter Array). Una de las instalaciones científicas más importantes del mundo.

El casco urbano ha preservado su arquitectura local, donde se destaca la Iglesia de San Pedro de Atacama, declarada Monumento Nacional de Chile. También se encuentra la feria artesanal con diferentes artículos de cerámica, madera y lana.



Segunda Sesión

En esta sesión nos enfocaremos en el bienestar y el autocuidado. Intentaremos descubrir el significado de estas dos palabras. Sin embargo, lo más importante consistirá en reflexionar sobre lo que nos ocurre en nuestras vidas con estos aspectos de nuestro desarrollo personal.

Tanto el **bienestar** como el autocuidado involucran no solo cuidarse de riesgos o amenazas, sino también tener estilos de vida saludable. El bienestar no es solamente la ausencia de una enfermedad física del cuerpo humano. Las personas anhelamos sentirnos bien en todas nuestras dimensiones. Quisiéramos vivir una vida plena y darle un sentido o un gran propósito a nuestra existencia y al diario vivir.



El **autocuidado** se refiere a las decisiones que tomamos para resguardar nuestro bienestar general, es decir tanto nuestra salud física y mental, así como nuestro estado emocional y vida afectiva. También se refiere a nuestra autoestima. El autocuidado se relaciona con la prevención.

Algunas situaciones respecto de las cuales tendríamos que desarrollar estrategias de prevención y autocuidado: el consumo de drogas y alcohol, el acoso cibernético, el suicidio adolescente, embarazo adolescente, los contagios de VIH/SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual, la alimentación no saludable, el sedentarismo y bullying, entre otros.



En la sesión pasada revisamos las definiciones y el significado de salud mental y emociones en nuestras vidas. Y ahora, estamos viendo bienestar y autocuidado. Todos estos aspectos son relevantes durante la etapa adolescente que estamos viviendo.

7

DEFINO ESTOS ASPECTOS CON MIS PROPIAS PALABRAS Y ESCRIBO SITUACIONES DE MI VIDA COTIDIANA

CONCEPTO	Escribo aquí mi propia definición	Recuerdo y escribo una situación personal
SALUD MENTAL
EMOCIONES
BIENESTAR
AUTOCUIDADO

Identifico y escribo las siguientes ideas, bajo la imagen que mejor las representan, según mi opinión.

florecimiento personal - aumento de las emociones positivas - cultivo de relaciones personales sanas – evitar relaciones de pareja tóxicas - definición de un propósito o sentido de vida - desarrollo de las propias fortalezas - cuidado de la salud física y mental.











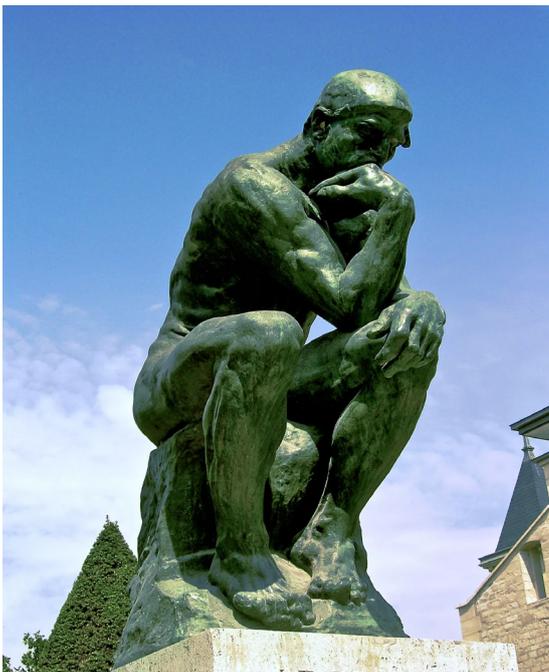
8

SALUD MENTAL – EMOCIONES – BIENESTAR – AUTOCUIDADO

Hemos dado un paso importante al reconocer estos cuatro pilares de nuestro desarrollo personal.

- Te invitamos a viajar por el espacio interior que no siempre exploramos.
- Se trata de reconocer cada una de las partes del sistema solar, en donde el sol eres tú.
- A veces resulta ser más fácil observar hacia el exterior, a los que están fuera de nosotros, a nuestras y nuestros compañeros de curso.
- Observamos, opinamos y en ocasiones hasta juzgamos. Sin embargo, no siempre conocemos sus mundos o universos interiores, íntimos, personales.
- Pareciera ser bueno conocernos primero a nosotras y nosotros mismos para comprender mejor a las y los demás.

La siguiente escultura del artista Auguste Rodin, es una buena representación del proceso de introspección y concentración en una o uno mismo.



Respondo acá las siguientes preguntas:

1. ¿Busco los momentos y espacios adecuados para pensar en mí?

SI

NO

2. ¿Qué beneficios tiene hacer introspección, pensar y meditar en uno mismo?

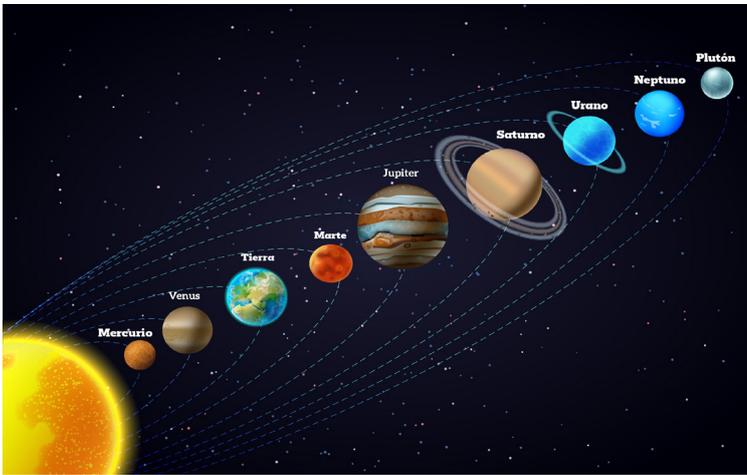
a.

.....

b.

.....

Esta es una imagen muy conocida para todas y todos, ¿cierto?

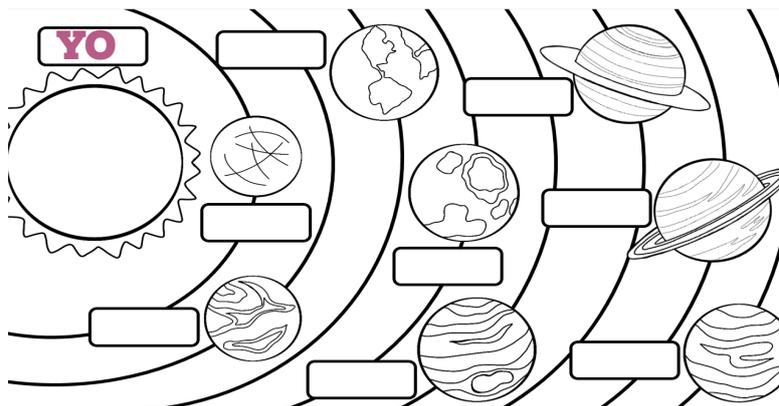


Pues bien, te invitamos a sumergirte en tu propio sistema solar o en tu propio universo mediante un ejercicio de INTROSPECCIÓN.

¿Qué es la introspección?: Es la observación que una persona hace de su propia conciencia o de sus estados de ánimo para reflexionar sobre ellos. En la introspección, la persona analiza qué pasa por su mente sin que interfiera en ello la estimulación; es decir, centra la atención en sí mismo.

Ahora completo mi propio sistema solar interior, escribiendo en cada planeta lo que conozco de mí sobre los siguientes aspectos: mis afectos - mis

emociones - mis temores - mis sueños - mi bienestar - mi salud mental - mis penas y mis preocupaciones.



Actividad con la familia

Después de esta segunda sesión, converso con mi familia o cuidadores y reflexionamos en torno a la siguiente pregunta ¿Cómo me ven en un tiempo más, cuando salga de la enseñanza media?

Escribo aquí un resumen de la conversación que tuvimos:

Redacción de un resumen de la conversación con líneas punteadas para escribir.



Tercera Sesión

NOS CUIDAMOS Y CRECEMOS COMO CURSO

En esta sesión trabajaremos en grupos, conformando equipos de trabajo colaborativo. El objetivo a lograr es el diseño de un proyecto que sirva para prevenir riesgos que afecten la salud mental y aseguren un buen desarrollo de las emociones como comunidad-curso.

¿Qué es un proyecto? Seguramente ya tienen la experiencia de haber formulado un proyecto... y probablemente, de haberlo ejecutado o implementado. Proyectar significa mirar al futuro y visualizar una situación deseada. Enseguida, con “los pies en la tierra”, convencerse y convencer a otros para lograr esa situación anhelada.

Por ejemplo; mi proyecto puede ser construirme una casa, es lo que deseo. Enseguida tendría que pensar en cómo lograrlo; i) ver con qué recursos cuento, ii) definir cómo lograr nuevos recursos, iii) hacer un plano, iv) identificar varias etapas de construcción y v) calcular el tiempo que llevará levantar la obra, entre otros aspectos.



Ideas generales para diseñar o formular un proyecto:

- La semana del bienestar y las emociones.
- Una mañana recreativa.
- Una jornada sobre salud mental en la adolescencia.

En sus grupos pueden elegir alguna de estas tres ideas para formular un proyecto.

O pensar en otro tema o problema que quieran enfrentar, unidos como curso, relacionado con las emociones, la convivencia, el bienestar o la salud mental.

Sus proyectos podrán desarrollarlos en el Consejo de Curso, o bien solicitar a los profesores para implementarlos en sus asignaturas. Por ejemplo: en Educación Física podrían trabajar sobre hábitos de vida saludable; en Educación Artística podrían expresar emociones de bienestar o en Ciencias Naturales trabajar sobre neurobiología del bienestar, entre otras ideas.

Paso 1.- Reúnanse en grupos de trabajo, dialoguen y pónganse de acuerdo en el tema para trabajar como proyecto de curso.

Escriban aquí el tema acordado:

.....

Paso 2.- Escriban ahora las razones de por qué desean trabajar ese tema como un proyecto:

1.-

2.-

Paso 3.- Conversen y nombre al proyecto. Ojalá sea creativo y concentre todas sus fuerzas, optimismo y energías para conseguir lo que quieren.

Nombre del Proyecto:

Paso 4.- Lo que sigue ahora, es la formulación del proyecto, a lo menos en sus partes centrales. La idea central es que este proceso sea muy participativo y organizado.

No olviden elegir a un o una compañera que vaya conduciendo la conversación y uno o dos compañeros o compañeras para ir anotando todas las ideas y completar los siguientes recuadros **¡Manos a la obra!**



Objetivo.- Es lo que se desea lograr. Lo que se desea o anhela tener.

¿Qué deseamos lograr con este proyecto?

Escribimos aquí el objetivo del proyecto

.....

Estrategia y Actividades.- Es el camino que se va a trazar para lograr el objetivo. Tiene que definirse con realismo, debe ser “factible”, o sea que se pueda hacer y no sea solo producto de la imaginación.



¿Cómo lograremos el objetivo? ¿Qué acciones deberemos realizar?

Actividad 1

.....

Actividad 2

.....

Actividad 3

.....

Actividad 4

.....



Responsables.- Identificamos y escribimos a continuación algunos roles y funciones. Podría ocurrir que tenemos muy buenas ideas, pero sin personas que se dediquen a liderar, coordinar y ejecutar. También pediremos colaboración de nuestras y nuestros profesores.

Nombre y rol o función

Nombre y rol o función

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

Evaluación.- ¿Cómo sabremos si logramos el objetivo del proyecto?

Resultado o logro 1

Resultado o logro 2

Resultado o logro 3



Volver a encontrarnos como comunidad educativa, luego del confinamiento por pandemia y convivir cada día en nuestro liceo o colegio, ha implicado una serie de desafíos en distintos aspectos; como, por ejemplo:

- la convivencia, ● la participación y
- retomar el proceso de aprendizaje, ● la readaptación a los tiempos y horarios escolares

A esto se suma la mayor vulnerabilidad y crecientes afecciones de salud mental que se están manifestando en las comunidades educativas, pues nadie ha quedado indiferente tanto al impacto de la pandemia por COVID-19 como a las dificultades del reencuentro.

Autoevaluación

Al finalizar esta guía, te invitamos a responder, considerando las siguientes instrucciones:

1. Encierra la imagen del emoji que mejor te represente.
2. Luego, escribe con mayor detalle las razones de tu respuesta.

¿Qué evaluar?	No	No lo había pensado	Si
1.- ¿Creo saber cómo regular mis emociones?			
Escribo las razones que justifican mi respuesta			
2.- ¿Esta guía me ayudó a ser consciente de cuidar mi salud mental?			
Escribo las razones que justifican mi respuesta			
3.- ¿Creo que en mi curso se vive un ambiente grato y es un espacio favorable para mi desarrollo personal?			
Escribo las razones que justifican mi respuesta			

¡Gracias por responder!

CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- **Rafael Andaur T.** Profesor de Historia y Geografía. Consejero Educacional y Vocacional. Magíster en Gerencia Pública.

Comité Editor:

- **Patricio Aguirre Z.** Jefe de Educación SECREDOC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

- **Nathalie Alegría D.** Periodista.