

UNIDAD DIDÁCTICA

“Aprendo sobre salud mental y como promoverla en mi día a día”

INTRODUCCIÓN

Se debe comprender el significado de salud mental con la vida diaria de cada persona, haciendo énfasis en su socialización con los demás, la comprensión de la manera en que cada uno armoniza sus habilidades, ideales, valores, sentimientos y las estrategias empleadas para hacerle frente a las demandas de la vida. Este debe entenderse según Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968. citado por Carrazana, V. (2003). Como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”.

Aspectos a evaluar en la salud mental:

1. cómo se siente la persona frente a sí mismo
2. cómo se siente frente a otras personas
3. En qué forma responde a las demandas de la vida.

1.OBJETIVO

Educar a los usuarios en salud mental por medio de actividades lúdicas que le permitan evaluar su salud mental y aspectos a mejorar en esta.

2.COMPETENCIA A DESARROLLAR

Los participantes logran comprender la importancia de la salud mental en su vida cotidiana y como fortalecerla desde su cotidianidad.

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: actividad rompe hielo “teléfono roto” la profesional les explicara a los usuarios que la finalidad de esta actividad es pasar el mensaje lo mas completo posible e identificar que tanto pueden recordar y expresar correctamente, para ello se harán en ronda y la facilitadora compartirá el mensaje a uno de los participantes y este a los demás hasta lograr que todos compartan el mensaje.



@AssbasaludESE

Fase central: se les socializara a los usuarios por medio de acciones cotidianas que es la salud mental y la importancia de esta en la vida cotidiana, para ello se realizara una rumba terapia buscando la participación activa de los usuarios y la promoción de actividad física y estimulación cognitiva.

Fase final: Posteriormente se realizará la actividad el objeto que se reconoce, invitando a los participantes a expresar una situación difícil para ellos, pero también una cualidad de cada uno de los participantes con el fin de reconocer aquellas dificultades y a su vez la forma de afrontarlo positivamente.

4. MATERIALES: música, objetos y mensajes

5. EVALUACIÓN: cada participante brindara una reflexión sobre la actividad buscando el reconocimiento de lo aprendido en la sesión y como promover su salud mental

6.REFERENCIAS

Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 1(1), 1-19.

7. ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8.ANEXOS:



HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

CUIDA TUS RELACIONES PERSONALES

HAZ EJERCICIO

ORGANIZA BIEN TU TIEMPO

MANTÉN TU CEREBRO ACTIVO

GESTIONA TUS EMOCIONES

@maria_esclapez



@AssbasaludESE