



NOMBRE: _____ **FICHA:** _____

Eje temático: Hábitos Positivos de Salud Mental.

Objetivo general: Orientar a los aprendices para que tomen conciencia de los hábitos positivos de la salud mental.

Objetivo específico: Fomentar la salud mental como hábito de vida saludable y así prevenir la aparición de enfermedades.

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

Recomendaciones:



Ejercicio: Hacer ejercicio como mínimo 30 minutos al día mejora la salud física y mental.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.



Dormir: La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de una persona. La OMS recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas por día, en las mismas horas.



Alimentación saludable y equilibrada: La OMS dice que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición, enfermedades no transmisibles (como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer o los accidentes cerebrovasculares). Unos hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, siendo la lactancia materna primordial para un crecimiento sano.

La ingesta calórica siempre debe estar en consonancia con el gasto calórico.



Consumo de sustancias psicoactivas (SPA): Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento.



Entorno familiar que atienda necesidades afectivas: La familia se define como grupo de personas, vinculadas generalmente por lazos de parentesco, ya sean de sangre o políticos, e independientemente de su grado, que hace vida en común, ocupando normalmente la totalidad de una vivienda.



Construir relaciones sociales y de amistad saludables: Son la manera en que interaccionamos con otra u otras personas. Son fundamentales para el desarrollo personal, nos aportan satisfacción y felicidad.

A través de este tipo de relaciones establecemos vínculos familiares, amistosos, laborales, de pareja, profesionales, deportivos, etc.



Organizarse el tiempo para evitar enfrentarse a factores estresantes innecesarios: Seguir un horario es una herramienta muy buena para lograr las metas que se establecen ya sea en el trabajo, en casa o en nuestro tiempo libre.



Tiempo libre: Permite salir de la rutina, cargarse de energía, favorece la realización personal, fortalece los vínculos, las relaciones interpersonales y la sensación de pertenencia a un grupo, contribuye al crecimiento integral de la persona; además de disminuir el estrés y la angustia.

TALLER

EJERCICIO:

- ¿Prácticas algún tipo de actividad física durante 30 minutos al día?
- ¿Cuántos días a la semana realizas algún tipo de actividad física?
- ¿Qué actividad física realizas con mayor agrado?

DORMIR:

- ¿Cuántas horas duermes diariamente?
- ¿Tienes alguna dificultad para conciliar el sueño?
- ¿Te despiertas con frecuencia durante la noche?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA:

- ¿En el último año has asistido al nutricionista para una valoración por esta área?
- ¿Presentas alguna dificultad relacionada con tu peso (Bajo peso o Sobrepeso)?
- Si tienes hijos ¿Consideras que llevan una alimentación saludable y equilibrada?

CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (SPA):

- ¿Cada cuánto consumes alguna sustancia legal (Alcohol o Cigarrillo) o ilegal (Marihuana, Cocaína, entre otras)?
- ¿Te han dicho que al consumir algún tipo de sustancia psicoactiva tu conducta suele cambiar de manera abrupta?
- ¿Has dejado de cumplir con alguna responsabilidad u obligación debido al consumo de sustancias psicoactivas?

ENTORNO FAMILIAR QUE ATIENDA NECESIDADES AFECTIVAS:

¿A qué tipo de familia perteneces?

¿Cómo se caracterizan las relaciones que mantienes con los miembros de tu familia?

¿Son los miembros de tu familia aquellas personas a quienes acudes en alguna situación problemática?

CONSTRUIR RELACIONES SOCIALES Y DE AMISTAD SALUDABLES:

¿Consideras que cuentas con una red de apoyo para situaciones importantes o difíciles? Teniendo en cuenta que son aquellas personas con las que se establecen vínculos para brindarse apoyo.

¿Te consideras una persona que establece relaciones con facilidad?

¿Crees que eres una persona que aporta positivamente a las personas que te rodean?

ORGANIZARSE EL TIEMPO PARA EVITAR ENFRENTARSE A FACTORES ESTRESANTES INNECESARIOS:

¿Manejas un cronograma de las tareas que tienes que cumplir en los diferentes ámbitos de tu vida (Estudio, Trabajo, Familia, etc.)?

¿Se te facilita seguir un horario o por el contrario dejas cosas por hacer por descuido?

¿Tienes establecidas las diferentes metas que quieres lograr a corto, mediano o largo plazo?

TIEMPO LIBRE:

¿Has tenido momentos en que tus obligaciones te generan algún grado de angustia o estrés?

¿Realizas algún tipo de actividad que te permite disfrutar de algún gusto en particular, que no tenga que ver con tus actividades diarias (Trabajo, Familia, Estudio)?

¿Qué actividad te genera tranquilidad o alegría que consideres importante incluir en tu rutina?

REFLEXIÓN

Con el propósito de trabajar la salud desde el área de prevención, entiendo la importancia de la adopción de estrategias que favorezcan la aparición de enfermedades, a través del control de factores que causen o generen algún tipo de riesgo, se les invita a reflexionar sobre las diferentes maneras en qué están adoptando diferentes hábitos que pueden detener o retardar el progreso de un problema de salud.

Es conocimiento de algunos, que tener hábitos de vida saludable se enfoca más en que cada persona tenga en consideración aspectos como: La elección de alimentos que consumen, Practicar algún deporte, Evitar o dejar de fumar, Evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas, Controlar el peso, Tener un sueño regular o descanso de calidad y por último, pero es ahí donde también se incluye y se invita a que los individuos tengan en cuenta que Cuidar la salud mental, también hace parte de un HÁBITO DE VIDA SALUDABLE.

Y es a través de este taller, que se les invita a evaluar su estilo de vida y así mismo a replantear aquellas costumbres que pueden estar afectando de manera negativa en la prevención de diferentes enfermedades, en dónde sepan la importancia de no sólo asistir a chequeos médicos sino también de contar con el apoyo y orientación de los profesionales de la salud mental.

ELABORADO POR:

JULIANA GALEANO FAJARDO – PSICÓLOGA (DELEGADA SOCIOEMOCIONAL)
OFICINA BIENESTAR AL APRENDIZ SENA - VILLETÁ