

# FICHA DE TRABAJO: ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

**Mensaje de tu profesor:** ¡Hola! En esta mañana lluviosa... Te doy la bienvenida a nuestro trabajo a distancia. En nuestra escuela secundaria, es muy importante aprender a reconocer y comprender cómo influyen nuestras emociones, pensamientos y entorno en la vida diaria. Hoy abordaremos un tema clave: **la salud mental**.

**Propósito de la ficha:** Comprender qué es la salud mental como un derecho humano fundamental, e identificar los factores biológicos y sociales que influyen en cómo pensamos, sentimos y enfrentamos los retos.

## 1. LECTURA BASE: RECONOCER Y COMPRENDER

*Instrucción: Lee con atención el siguiente texto.*

### ¿Qué es la salud mental?

La **salud mental** es un **derecho humano fundamental** 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 decir, promueve un **estado de bienestar**.

La salud mental se relaciona tanto con **procesos biológicos** de nuestro cuerpo como con las **condiciones sociales** en las que vivimos: la *familia*, la *escuela*, la *comunidad*, el *trabajo* y nuestras *relaciones*. Estos factores influyen en la manera en que **pensamos, sentimos y enfrentamos los retos de la vida**.

## 2. COMPRENSIÓN LECTORA Y REFLEXIÓN

*Instrucción: Responde las preguntas basándote en la lectura anterior.*

**A) Según el texto, ¿por qué la salud mental es un derecho humano fundamental y qué estado promueve?**

---

---

**B) Menciona los 5 entornos/condiciones sociales que influyen en nuestra salud mental según la lectura:**

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

**C) Completa la frase del texto sobre cómo influyen estos factores:**

"Estos factores influyen en la manera en que \_\_\_\_\_,  
y \_\_\_\_\_ los retos de la vida."

### 3. MI ENTORNO Y MI BIENESTAR EN SANTA CATARINA

*Instrucción: El texto menciona que las condiciones sociales (familia, escuela, comunidad, relaciones) influyen en nosotros. Elige 3 entornos de tu vida diaria en Santa Catarina y describe una situación sencilla que te brinde bienestar o apoyo emocional.*

| Entorno Social                | Ejemplo en mi vida cotidiana en Santa Catarina<br>(¿Cómo me hace sentir bien o me apoya?) |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. La Escuela<br>(Secundaria) | <hr/> <hr/> <hr/>                                                                         |
| 2. La Familia                 | <hr/> <hr/> <hr/>                                                                         |
| 3. La Comunidad o Amigos      | <hr/> <hr/> <hr/>                                                                         |

### 4. MI COMPROMISO SOCIOEMOCIONAL

*Instrucción: Según la lectura, la salud mental nos ayuda a **desarrollar nuestras habilidades, aprender y contribuir a nuestra comunidad**. Escribe una acción concreta que realizarás esta semana.*

"Para cuidar mi salud mental y contribuir al bienestar en mi escuela secundaria, yo me comprometo a:"

---

### 5. AUTOEVALUACIÓN SOCIOEMOCIONAL

*Instrucción: Marca con una palomita (✓) la columna que mejor describa tu trabajo.*

| Criterio de Evaluación                                                              | ¡Lo logré! | En proceso | Necesito ayuda |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------|
| Comprendí qué es la salud mental y por qué es un derecho humano.                    | [ ]        | [ ]        | [ ]            |
| Identifiqué los entornos sociales (familia, escuela, comunidad) que influyen en mí. | [ ]        | [ ]        | [ ]            |
| Escribí un compromiso personal claro para cuidar mi bienestar y apoyar a otros.     | [ ]        | [ ]        | [ ]            |