

# INSTITUTO PEDAGÓGICO NACIONAL MONTERRICO

## PROGRAMA DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE



RECONOCIMIENTO DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DETECTADOS EN EL  
PERSONAL DE LA IE JESÚS SALVADOR

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN  
EDUCACIÓN

María del Carmen Guerra Icochea

Lima – Perú

2010

## RESUMEN

La presente investigación da a conocer la importancia de la salud mental en el personal de la IE Jesús Salvador, además, brinda propuestas que favorezcan el desarrollo de la salud mental en los mimos y su desarrollo personal.

La investigación está estructurada en cuatro capítulos. En el primero, se abarca de manera general el concepto de salud mental, haciendo hincapié en los aspectos de esta variable y los indicadores de una salud mental positiva.

El segundo capítulo está orientado a dilucidar los aspectos principales sobre los problemas que surgen en torno a una salud mental deficiente, abordando de manera más extensa y principal la ansiedad y el estrés, que son las principales consecuencias de una carencia en el desarrollo de la salud mental.

El tercer capítulo abarca el origen y las causas de los problemas de salud mental, tanto a nivel personal como institucional.

Finalmente, el cuarto capítulo abarca tácticas y técnicas que se pueden aplicar para el desarrollo de la salud mental, dichas técnicas podrán ser realizadas de manera personal o institucional.

En conclusión, la salud mental es un aspecto de suma importancia en el mantenimiento del estado de bienestar general de las personas y debe de ser una prioridad a abarcar dentro de la IE Jesús Salvador, con el fin de mantener un nivel óptimo de salud mental y disminuir los problemas relacionados con la misma, como la ansiedad o el estrés.

Palabras clave: Salud Mental, Estrés, Ansiedad.

## ABSTRACT

This research reveals the importance of mental health in the staff of IE Jesús Salvador, in addition, it offers proposals that favor the development of mental health in pampering and personal development.

The investigation is structured in four chapters. In the first, the concept of mental health is generally covered, emphasizing the aspects of this variable and the indicators of positive mental health.

The second chapter is aimed at elucidating the main aspects of the problems that arise around poor mental health, addressing in a more extensive and main way anxiety and stress, which are the main consequences of a deficiency in the development of mental health.

The third chapter covers the origin and causes of mental health problems, both on a personal and institutional level.

Finally, the fourth chapter covers tactics and techniques that can be applied for the development of mental health, these techniques can be carried out in a personal or institutional way.

In conclusion, mental health is an aspect of utmost importance in maintaining the general state of well-being of people and should be a priority to be included within IE Jesús Salvador, in order to maintain an optimal level of mental health and reduce problems related to it, such as anxiety or stress.

Keywords: Mental Health, Stress, Anxiety.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>iv</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>vi</b>
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES SOBRE LA SALUD MENTAL .....</b>	<b>8</b>
1.1. Concepto de Salud Mental .....	8
1.2. Aspectos de la Salud Mental .....	9
1.3. Indicadores de la Salud Mental .....	10
<b>CAPÍTULO II: PROBLEMAS FRECUENTES QUE SE PRESENTAN EN LA SALUD MENTAL .....</b>	<b>11</b>
2.1. Problemas más frecuentes de salud mental.....	11
2.1.1. Ansiedad.....	11
2.1.2. Estrés .....	13
2.2. Importancia de prestar atención a los problemas de salud mental.....	15
2.3. Grupos con riesgo potencial para sufrir problemas de la salud mental. ....	16
<b>CAPÍTULO III: ORIGEN Y CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL ...</b>	<b>17</b>
3.1. Personal .....	18
3.2. Institucional.....	18
<b>CAPÍTULO IV: TÁCTICAS DE AYUDA.....</b>	<b>20</b>

<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>26</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>28</b>

**LISTA DE TABLAS**

<b>Tabla 1.....</b>	<b>22</b>
<i>La Salud Mental es tuya</i>	
<b>Tabla 2.....</b>	<b>23</b>
<i>Cultivando la Salud Mental en el trabajo</i>	
<b>Tabla 3.....</b>	<b>24</b>
<i>La Salud Mental en el Hogar</i>	
<b>Tabla 4.....</b>	<b>25</b>
<i>Juntos por la Salud Mental</i>	

## INTRODUCCIÓN

Con el pasar de los años, la humanidad se ha enfrentado a diversos problemas, los cuales ha ido sobrellevando y superando a lo largo de la historia. Sin embargo, muchos otros se han quedado y se han enquistado en la sociedad como la conocemos.

En pleno siglo XXI, aún se viven estragos causados por guerras de hace más de cincuenta años y, aunque, hay diversos factores que han logrado mejorar la vida de las personas, hay otros factores que no han logrado sino, atenuar más la misma. A partir de la segunda Guerra Mundial, en el mundo nació un fenómeno que apenas estaba siendo estudiado y que creció con pasos gigantescos, se habla pues de la depresión. Justamente esa fue la época en la que se instauró un clima general de desánimo en las personas y la psicología empezó a enfrentarse el problema como una enfermedad que podía ser curada.

Es a partir de este momento que el avance en este campo mejoró notablemente y empezó a surgir una nueva corriente que buscaba enfocarse, ya no en los problemas y cosas negativas de las personas, sino más bien en las positivas. Desde este punto, es que empezó a fomentarse lo denominado Salud Mental, que no es otra cosa que un estado de bienestar generalizado de las personas.

La Salud Mental empezó a formar parte del ideal de status quo para todos los aspectos de la vida del ser humano: en la familia, en la escuela, en el trabajo, con la pareja, amigos, etc. Sin embargo, la globalización y el auge del internet y las redes sociales, ha hecho que los problemas de salud mental sean cada vez más notorios. No por nada, la OMS decretó que la depresión y la ansiedad eran las enfermedades del siglo XXI.

La Salud Mental ayuda al correcto funcionamiento de cualquier entorno, es por eso que es necesario que sea implementado, cultivado, desarrollado y mantenido a lo largo del tiempo en todos los aspectos de la vida.

Es por lo antes mencionado, es que la presente investigación tiene el fin de dilucidar los aspectos concernientes a esta variable, explorando su significado, explorar sus causas y consecuencias, así como brindar técnicas para fomentar la Salud Mental.

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES SOBRE LA SALUD MENTAL**

### **1.1. Concepto de Salud Mental**

La salud mental hace referencia a la manera como nos relacionamos con otros en la familia, la escuela, el trabajo y, en general, en la comunidad. Comprende la manera en que uno ajusta sus deseos, anhelos, habilidades, sentimientos y valores necesarios para hacer frente a las demandas de la vida.

La Federación Mundial para la Salud Mental, en 1962, la definió como "el mejor estado posible dentro de las condiciones existentes".

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera que no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Petrillo lo define en su monografía como "un estado de bienestar psicológico y social total de un individuo en un entorno sociocultural dado, indicativo de estados de ánimo y afectos positivos (placer, satisfacción y comodidad) o negativos (ansiedad estado de ánimo depresivo e insatisfacción)".

En comportamiento organizacional, la salud mental se relaciona a los distintos estilos para afrontar las situaciones que se le presenten, ya se referida a competencia personal como a la aspiración de la persona, siendo estas las características necesarias para establecer que una persona es mentalmente sana, y que es capaz de interesarse e interactuar con su entorno.

La salud mental y el cuidado de la misma, permite a la persona enfrentar las tensiones y dificultades de la vida en el día a día, realizar de manera eficiente y eficaz el trabajo que tiene asignado, tener la capacidad de relacionarse con las personas y seres de su entorno y estar satisfecho con ello. Por este motivo es importante mantener la buena salud mental en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta, logrando así un equilibrio completo del ser.

Sin embargo, si no se cuidara o buscara tener salud mental, habría deserción escolar y/o laboral, violencia, suicidios, aislamiento, que podrían desencadenar en la destrucción de una persona y a futuro, de una comunidad.

## 1.2. Aspectos de la Salud Mental

Algunos aspectos que contempla la salud mental son: el bienestar, la autosuficiencia, la autonomía, la competitividad, la dependencia intergeneracional y la auto-actualización del propio intelecto y potencial emocional, entre otros.

Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental tiene que ver con:

- Cómo nos sentimos con nosotros mismos.
- Cómo nos sentimos con los demás.
- En qué forma respondemos a las demandas de la vida.

Sin embargo, es necesario recalcar que la separación o falta de uno de estos aspectos no asegura una enfermedad mental, pues nadie es capaz de mantener durante toda su vida las condiciones indispensables para tener una buena salud mental.

### 1.3. Indicadores de la Salud Mental

Entre las características de las personas mentalmente sanas se encuentran las siguientes:

Están satisfechas consigo mismo:

- No están abrumadas por sus propias emociones (rabia, temores, amor, celos, sentimientos de culpa o preocupaciones).
- Pueden aceptar las decepciones o dificultades de la vida, sabiendo controlar sus emociones ante ellas.
- Tienen una actitud tolerante frente a sus limitaciones, reconociéndolas, valorándolas y siendo capaz de buscar su mejoría.
- Reconocen con humildad sus habilidades, pero buscan potencializarlas.
- Se respetan a sí mismas.

Se sienten bien con los demás:

- Son capaces de respetar y valorar los intereses de los demás.
- Sus relaciones personales son satisfactorias y duraderas.
- Les gusta confiar en los demás y sentir que los otros confían en ellos.
- Respetan las múltiples diferencias que encuentran en la gente.
- No se aprovechan de los demás ni dejan que se les utilice.
- Interactúan de manera armónica con su ambiente.
- Son capaces de trabajar en equipo.
- Se sienten parte de la sociedad y buscan su mejoría.

Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta:

- Enfrentan sus problemas a medida que se van presentando.
- Toman decisiones aceptando sus responsabilidades y consecuencias.
- Están prestos al cambio, con una actitud asertiva.
- Hacen uso de sus dotes y aptitudes para el bien propio y común.
- Establecen metas ajustándose a la realidad.
- Realizan su trabajo de forma óptima.

## **CAPÍTULO II: PROBLEMAS FRECUENTES QUE SE PRESENTAN EN LA SALUD MENTAL**

Las principales manifestaciones de la pérdida de la Salud mental se expresan con la aparición de las enfermedades mentales, las cuales se caracterizan por la alteración de las funciones mentales y a veces cerebrales, siendo las más frecuentes la ansiedad, el estrés y la depresión, entre otros que afectan no solo la vida productiva de la persona sino la familiar.

### 2.1. Problemas más frecuentes de salud mental.

#### 2.1.1. Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de aprehensión o de miedo, una preocupación incontrolable y descomunal sobre acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que suele prolongarse más de seis meses. La fuente de preocupación no siempre se sabe o se reconoce, aumentando la angustia.

La ansiedad puede ser una "señal de alarma" normal que avisa que se está en peligro. Este tipo de ansiedad es útil – pues permite estar más alerta o ser más cuidadoso. La ansiedad motiva a actuar a la persona, animándola a enfrentarse a una situación amenazadora.

Por otro lado, si la persona sufre de trastorno de ansiedad, esta emoción normalmente útil puede dar un resultado precisamente contrario, evitando que se enfrente a una situación, llegando a afectar su vida diaria.

La ansiedad se relaciona comúnmente con diversos síntomas físicos.

1. Dolor de cabeza e inclusive, migrañas.
2. Taquicardias.
3. Irritabilidad.
4. Inquietud o impaciencia.
5. Dificultad de concentración.
6. Tensión muscular.
7. Insomnio.

Otros síntomas son mareos, temblores, palpitaciones; respiración acelerada, diarrea o necesidad frecuente de orinar, problemas sexuales, dolores de cabeza, sudoración, sequedad en la boca, dificultad para deglutir o dolor abdominal.

Los trastornos de ansiedad no son solo un caso de "nervios". Son enfermedades frecuentemente relacionadas con la estructura biológica y las experiencias en la vida de un individuo y con frecuencia son hereditarias.

Existen diversos tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias. Un trastorno de ansiedad puede hacer que se sienta ansioso casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. O las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, suspende algunas de sus actividades diarias. O puede sufrir ataques ocasionales de ansiedad tan intensos que lo aterrorizan e inmovilizan. Todo ello depende del tipo de trastorno que sufra la persona.

Por otro lado, existe una ansiedad patológica. En este caso, la respuesta es inapropiada ante el estímulo y se acompaña de inseguridad. Una vez que cesa el estímulo, visto como peligro, no cesa la ansiedad. Esta es la diferencia más notable con la ansiedad NO patológica.

Esta ansiedad patológica produce en el que la padece constantes alarmas, que lo mantienen en un estado de estrés continuo.

### 2.1.2. Estrés

En 1936 se definió el estrés, también llamado tensión emocional o tensión física, como un síndrome específico compuesto por cambios del organismo provocados por demandas excesivas que se le hacen. En estos casos, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

En la vida cotidiana se presentan situaciones agobiantes e inevitables, que provocan un ritmo de vida agitado. Este sentimiento de angustia, opresión y cansancio puede ser conocido como estrés.

Actualmente, el término estrés se utiliza como referencia a una nueva variada enfermedad causada específicamente en el ámbito laboral o escolar que consta de una respuesta inespecífica del organismo humano ante un estímulo mental o físico que produce un estado de alerta y una necesidad de reajuste.

Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Este tipo de estrés ayuda a controlar las situaciones peligrosas, novedosas o emocionantes
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Este tipo de estrés puede generar problemas de salud.

Entre las causas más comunes encontramos el estrés debido a la ansiedad, el estrés ambiental, el estrés por trabajo, estrés por fatiga. Múltiples factores pueden desarrollar una patología de estrés, la alimentación, el tipo de vida social, la familia, problemas personales, soledad. La personalidad de cada individuo y su forma de enfrentarse a la vida tiene mucho que decir en este tipo de patologías.

Los síntomas de estrés son:

- Cambios fisiológicos en nuestro organismo, descarga de adrenalina, aumento de la frecuencia respiratoria, sequedad bucal, aumento de la

frecuencia cardiaca, sudor, aumento de la tensión muscular, dilatación de las pupilas.

- El corazón late más fuerte y rápido
- Cambios en nuestro estado de ánimo.
- Problemas en las relaciones interpersonales.
- Insatisfacción.
- Los sentidos se agudizan.
- La mente aumenta el estado de alerta.
- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial).
- Gastritis y úlceras en el estómago e intestino.
- Disminución de la función renal.
- Insomnio.
- Alteración del apetito.
- Problemas gástricos.
- Agotamiento.
- Mala memoria.

El estrés debilita el sistema inmunológico y si no se le pone remedio, puede afectar al organismo al punto de generar problemas de salud más severos o volver crónicos los síntomas anteriormente mencionados.

## 2.2. Importancia de prestar atención a los problemas de salud mental.

Son varios los motivos que demuestran la necesidad de prestar atención a los problemas de salud mental. Las estadísticas de varios países indican que son muchas las personas que abandonan su empleo, sus hogares, sus centros de estudios o incluso terminan con enfermedades crónicas o en el suicidio debido a los problemas de salud mental.

Por ello, una organización, hogar o centro de estudios debe proteger la salud de sus miembros para evitar situaciones que los problemas de salud mental pueden originar, como las relaciones interpersonales inadecuadas, problemas de salud física (constantes permisos para asistir a los centros de salud), descansos médicos, desinterés en la realización de sus quehaceres, bajo rendimiento, entre otros.

### 2.3. Grupos con riesgo potencial para sufrir problemas de la salud mental.

Los problemas de salud mental pueden afectar a todos, ya sean por edades (adultos, niños, adolescentes, jóvenes y ancianos) o por estados sociales (ricos y pobres), de todos los países del mundo.

En los oficios con elevados ritmos de trabajo y/o baja discreción respecto al uso de las destrezas, el riesgo de trastorno mental es máximo. Un ejemplo de esto son las secretarias, camareros, obreros de la construcción, etc.

Los que parecen especialmente propensos a abandonar por motivos de salud mental pertenecen al sector servicios, los maestros, así como los empleados de la limpieza, amas de casa y trabajadores del transporte.

### **CAPÍTULO III: ORIGEN Y CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL**

El principio de estos problemas tiene diversos focos de origen, sin embargo, estos problemas mentales se han intensificado en estos últimos años debido a que cada vez este mundo es más urbanizado y vertiginoso, lo cual deja muy por debajo lo que verdaderamente es importante como los sentimientos y valores de las personas.

El estrés siempre ha existido en nuestro mundo. Sin embargo, no fue sino en este siglo en el cual el estrés se tornó una enfermedad masiva producida por un mundo completamente exaltado, en el cual no queda ningún minuto para descansar y relajarse.

Los factores que irrumpen con salud mental son de carácter biológico, social y psicológico.

- Factores biológicos: Congénito: Heredosífilis, heredoalcoholismo, tuberculosis, entre otros. Aberraciones cromosómicas Infecciones durante el parto (sarampión, rubéola, difteria, viruela, etc.) Disfunción endocrina. Epilepsia Secuelas de meningitis o meningoencefalitis. Anomalías físicas y funcionales. Toxicomanías. Desnutrición. Lesiones en lóbulo frontal, parietal, occipital y temporales. Sistema límbico. Hipotálamo. Neurotransmisores o neuroquímica. Psicopatía.
- Factores sociales: Familia incompleta. Familia desintegrada. Familia disfuncional. Concubinato. Perversiones. Machismo. Alcoholismo. Drogadicción. Antivalores en la sociedad. Clima ambiental. Medios Socioeconómicos. Medios de comunicación y Violencia. Videojuegos Violentos. Corrupción de autoridades. Centros de vicios. Pobreza. Violencia

en las calles y/o en el hogar. Medio Escolar. Terrorismo. Grupos parasociales y antisociales. Materialismo y Superficialidad. Trabajo.

- Factores psicológicos: Familia incompleta, desintegrada y disfuncional. Deprivación psicoafectiva (necesidad de amor y afecto). Necesidad de pertenencia y/o de reconocimiento. Inadaptación. Inadecuada formación de normas y valores. Traumas. Deficiencia intelectual. Neurosis. Trastornos de la personalidad. Abuso sexual. Desviaciones sexuales. Psicosis. Farmacodependencia. Crisis existencial de la adolescencia. Estigmas y etiquetamiento. Resentimiento. Ideas irracionales.

Entre las causas de los problemas de salud mental podemos encontrar:

### 3.1. Personal

Los factores de riesgo en las personas que origina problemas de salud son: una mala calidad de vida, el estrés, la ansiedad, alteración en los ritmos biológicos, los problemas económicos, la excesiva carga de trabajo, la falta de organización en su vida, los malos hábitos alimenticios, la vida sedentaria y monótona, la incapacidad para relacionarse e interactuar con la sociedad y el medio.

### 3.2. Institucional

Los factores desencadenantes de los problemas mentales en una organización son:

- Ambiente y condiciones laborales inadecuadas.
- Responsabilidades y decisiones muy importantes.
- Estimulación lenta y monótona.

- Sobrecarga de trabajo.
- Conflictos de roles.
- Discrepancias con las metas de la carrera laboral.
- Conflictos intragrupal.
- Conflictos intergrupales.
- Clima de la organización inadecuado.
- Estilos de gerencias.
- Diseños y características de los puestos.
- Fechas topes no racionales.
- Control de sistemas informáticos.

## CAPÍTULO IV: TÁCTICAS DE AYUDA

### a. Personal.

- Practicar algún tipo de deporte y tener buenos hábitos alimenticios, así como abordar los problemas diarios con paciencia, tolerancia y meditación.
- Establecer proyectos de vida, teniendo en cuenta metas claras, prácticas y reales.
- Implantar un horario y/o paseos para descansar y relajarse, evitando pensar en los problemas.
- Ser tolerante con las personas con las que se convive diariamente fomentando un clima de respeto.
- Mantener una buena comunicación con las personas con las que convive o trabaja.
- Ser empáticos.
- Mantenerse al margen en los conflictos laborales o buscar soluciones asertivas si estos nos afectan directamente.
- Meditar sobre las decisiones difíciles que se tiene que tomar anticipándose a las consecuencias que la solución pueda acarrear.
- Instaurar un horario para las actividades diarias.
- Aprender a reconocer cuando está frente a una situación tensa, así como aprender a conocer las reacciones que tiene ante ella.
- Buscar la calma ante situaciones de tensión o miedo.
- Ser optimista ante cualquier dificultad, considerándola como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

### b. Institucional.

- Atender las demandas psicológicas del puesto de trabajo.
- Buscar ayuda social a través de las áreas establecidas: recursos humanos.

- Tener en cuenta las necesidades familiares.
- Instituir actividades de recreación e interacción.
- Mantener una comunicación horizontal y de confianza con todo el personal.
- Evitar tener una actitud crítica, donde solo se juzgue el actuar de los demás. Por el contrario, buscar el ambiente de confianza para ser consultado ante algún problema.
- Escuchar en forma activa y con mente abierta.
- Definir los encargos de manera clara y precisa.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Organizar el tiempo y carga laboral para cada miembro de la institución, buscando que sea equitativo.

## PROPUESTA DE ACTIVIDAD N°1

DURACIÓN: 50 minutos.

**Tabla 1**

*La Salud Mental es tuya*

MOMENTO	ACTIVIDAD	RECURSOS
<b>INICIO</b>	El facilitador dará la bienvenida a la sesión a desarrollarse. Se utilizará la dinámica “Mi nombre es”, los participantes se colocarán en círculo y uno dirá su nombre, a continuación, la persona que le sigue dirá el nombre de la persona anterior añadiendo el suyo, así continuarán hasta que todos se hayan presentado.	
<b>DESARROLLO</b>	Los participantes se ubicarán en asientos frente al proyector y el facilitador dará una pequeña charla, dando a conocer aspectos básicos sobre la salud mental y cómo practicarlos en el día a día.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Después de haber realizado la presentación, el facilitador responderá preguntas de los participantes y se repartirá un tríptico con información resumida sobre lo platicado en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríptico informativo</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

## PROPUESTA DE ACTIVIDAD N°2

DURACIÓN: 50 minutos.

**Tabla 2**

*Cultivando la Salud Mental en el trabajo*

<b>MOMENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	El facilitador dará la bienvenida a la sesión a desarrollarse. Se utilizará la dinámica “La papa se quema” para esto los participantes pasarán una pelota al ritmo de la música, cuando esta se pare se retirará del juego a la persona que tenga la pelota en las manos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota mediana</li> <li>• Grabadora con música</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Tras haber realizado la dinámica, se expondrá brevemente las técnicas para cultivar la salud mental en el trabajo y explicarles la importancia de asistir al psicólogo. Después de esto se realizará la dinámica “Teatro”, en la cual, se dividirá a los participantes en grupos, cada grupo simulará un problema que afecte a la salud mental en el trabajo y como poder superarlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Se preguntará como se sintieron durante la sesión y se brindará trípticos con información resumida sobre lo platicado en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríptico informativo</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD N°3

DURACIÓN: 50 minutos.

**Tabla 3**

*La Salud Mental en el Hogar*

<b>MOMENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	El facilitador dará la bienvenida a la sesión a desarrollarse. Se utilizará la dinámica “Guía a ciegas”, para esto se dividirá a los participantes en grupos de 4-5 participantes, uno de ellos será vendando, uno hará de guía y los otros 3 se encargarán de hacer un circuito de obstáculos para los grupos rivales, el objetivo es atravesar los obstáculos guiando a la persona vendada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetos diversos</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Se brindará información sobre como cultivar la salud mental en el hogar. Se hará la dinámica “Teatro” con la temática de un hijo con problemas, se realizará la actuación dividiendo en grupos a los participantes y cómo ellos solucionarían problemas de salud mental en el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Se preguntará como se sintieron durante la sesión y se brindará trípticos con información resumida sobre lo platicado en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríptico informativo</li> </ul>

Fuente: Elaboración Propia

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD N°4

DURACIÓN: 50 minutos.

**Tabla 4**

*Juntos por la Salud Mental*

<b>MOMENTO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	El facilitador dará la bienvenida a la sesión a desarrollarse. Se utilizará la dinámica “Teléfono malogrado”, consistirá en poner a los participantes en una fila y dar un mensaje al oído del último de la fila, el cual tendrá que repetir el mensaje y este debe de llegar al primer lugar de la fila y comparar el mensaje inicial, con el final	
<b>DESARROLLO</b>	Los participantes se ubicarán en asientos frente al proyector y el facilitador dará una pequeña charla, resaltando los aspectos ya aprendidos a lo largo de las sesiones, adicionando para esto recomendaciones que ayudan a promover la salud mental y	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Después de haber realizado la presentación, el facilitador responderá preguntas de los participantes y se repartirá un tríptico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tríptico informativo</li> </ul>

---

con información resumida sobre lo  
platicado en la sesión

---

Fuente: Elaboración Propia

### **CONCLUSIONES**

- La Salud Mental es un aspecto importante para mantener dentro del centro educativo, debido a que este fomentará un clima laboral adecuado, así como el mantenimiento del bienestar emocional.
- Los problemas de Salud Mental más comunes son la depresión y la ansiedad.
- Los problemas de Salud Mental pueden deberse a más de una causa, siendo los más comunes los factores sociales.

## **RECOMENDACIONES**

- Implementar estrategias en la institución que ayuden a mantener la Salud Mental del personal de la IE Jesús Salvador.
- Contar con servicio de psicología que no solo se enfoque en los alumnos, sino también en el personal de la IE Jesús Salvador.
- Es importante que se mantenga la Salud Mental, es por eso que se debe de implementar programas dirigidos a la mejora de esta variable en la IE Jesús Salvador.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballenato, G. (2005) Depresión, Ansiedad, Estrés. Magallanes. España. Recuperado de: <http://www.cop.es/colegiados/M13106/images/Art%C3%ADculoAnsiedad.pdf>
- Blanco, G. y Feldman, L. (2000) Responsabilidades en el hogar y salud de la mujer trabajadora. Universidad Simón Bolívar. Venezuela.
- Campos, M. (2006) Causas del estrés laboral. Universidad de El Salvador. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml?monosearch#defin>
- De Micco, S., De Santis, E., Petrillo, M., Spezia, M. y Zak, D. (2006) Trabajo y Salud Mental. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos5/trasamen/trasamen.shtml?monosearch#ques>
- Garduño. M. y Márquez, M. (1995) El estrés en el perfil de desgaste de las trabajadoras. Cad. Saúde Pública Vol 11 N1. Rio de Janeiro.
- Hidalgo, O.; Nieves, R.; Jiménez, Z. y Salas, R. (2008) Salud Mental. En Slideshare. Recuperado de: <https://www.slideshare.net/guestd5ba0f72/salud-mental-presentation-745465>
- Levav, I. (2004) Invertir en Salud Mental. Organización Mundial de la Salud. Suiza.

Montes, C. (2008) Vértigo, Ansiedad y sin Sentido. Fundación Viviré. Recuperado de:

<https://www.monografias.com/trabajos918/vertigo-ansiedad-sinsentido/vertigo-ansiedad-sinsentido2.shtml>

Rivera, R. (2005) Conducta anormal y Salud Mental. Psicología criminal. Recuperado

de: <https://www.monografias.com/trabajos62/conducta-anormal-salud-mental/conducta-anormal-salud-mental.shtml>

Rondón, M. (2006) Salud Mental: Un problema de salud pública en el Perú. Revista

Perú Med Exp Salud Pública Vol 23(4) pag 237-238.

Salud Mental (Sin fecha). En Wikipedia. Recuperado de:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Salud\\_mental](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental)

Sierra, H. (1998) Conferencia sobre Salud Mental. Rafaela. Recuperado de:

<https://www.monografias.com/trabajos/smenfins/smenfins.shtml>

Woolfok, A. (1996) Técnicas para reducción y control del estrés. Psicología Educativa.

6ta ed. Prentice May. México. Recuperado de:

<https://www.psicopedagogia.com/tecnicas-reducir-estres>