

CUADERNO DE ACTIVIDADES

SALUD MENTAL EN SECUNDARIA

Dinámicas y propuestas para el bienestar emocional



"Cuidar lo que siento también forma parte de crecer."

Nombre:

Curso:



María Olivares para Orientación Andújar

DINÁMICA 1

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL

Lee cada afirmación y marca si es un mito o una realidad.
Después, reflexiona sobre lo aprendido.

	La salud mental es tan importante como la salud física.	☐ Mito	☐ Realidad
	Solo las personas adultas pueden tener problemas de salud mental.	☐ Mito	☐ Realidad
	Pedir ayuda es una señal de valentía.	☐ Mito	☐ Realidad
	Hablar de lo que sentimos puede ayudarnos a sentirnos mejor.	☐ Mito	☐ Realidad
	Si alguien sonríe siempre, no puede estar pasándolo mal.	☐ Mito	☐ Realidad
	Cuidar el descanso, las relaciones y las emociones ayuda al bienestar mental.	☐ Mito	☐ Realidad



¿Qué mito te ha sorprendido más?



¿Qué he aprendido sobre la salud mental?



Informarnos bien también nos ayuda a cuidar nuestra salud mental.



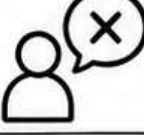
DINÁMICA 2

FRASES QUE AYUDAN VS. LAS QUE NO

Lee cada situación y marca qué frase ayuda más.
Después, transforma algunas frases poco útiles en mensajes de apoyo.

1. ¿QUÉ FRASE AYUDA MÁS?

Marca la frase que puede hacer sentir mejor a la otra persona.

	1. Tu amigo/a está muy nervioso/a por un examen.	☐ No es para tanto.	☐ Respira, estoy contigo si necesitas hablar.
	2. Un compañero dice que lleva varios días triste.	☐ Seguro que se te pasa.	☐ Gracias por contarlo. ¿Quieres hablar de ello?
	3. Alguien se equivoca en clase y se siente mal.	☐ Estás exagerando.	☐ A todos nos pasa. Puedes volver a intentarlo.
	4. Una compañera dice que está agobiada.	☐ Tienes que aguantar.	☐ ¿Qué necesitas ahora? ¿Cómo puedo ayudarte?
	5. Un amigo se pone a llorar.	☐ No llores.	☐ Es normal sentirse así a veces. Estoy aquí.

2. TRANSFORMO LAS FRASES

Reescribe estas frases para convertirlas en mensajes que sí ayudan.

 No pienses en eso. → _____

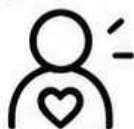
 Eso son tonterías. → _____

 Todo está en tu cabeza. → _____

3. REFLEXIONO



¿Qué tipo de frases ayudan más cuando alguien lo está pasando mal?



¿Cómo me gusta que me hablen cuando yo no estoy bien?



Las palabras también pueden cuidar.



DINÁMICA 3

MI BOTIQUÍN EMOCIONAL

Piensa en las estrategias, personas y recursos que te ayudan a sentirte mejor cuando estás pasando un momento difícil.

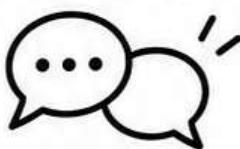
1. ¿QUÉ PUEDO GUARDAR EN MI BOTIQUÍN EMOCIONAL?

Escribe o dibuja recursos que te ayudan a sentirte mejor.

Respirar y calmarme



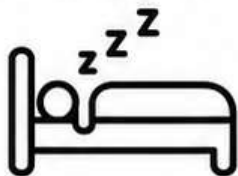
Hablar con alguien



Música o lectura



Descanso



Movimiento o paseo



Escribir lo que siento



2. MIS RECURSOS PERSONALES



Personas a las que puedo acudir



Actividades que me ayudan



Pensamientos que me hacen bien



Lugares o momentos que me calman

3. MI PLAN CUANDO NO ESTOY BIEN

Cuando noto que no me encuentro bien, puedo...



Cuidarme también significa pedir ayuda cuando la necesito.



DINÁMICA 4

REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL

Reflexiona sobre cómo influyen las redes sociales en tu bienestar y piensa en estrategias para usarlas de forma saludable.

1. ¿CÓMO ME HACEN SENTIR LAS REDES SOCIALES?

Lee cada situación y marca cómo podría hacerte sentir.



Veo publicaciones y siento que mi vida es menos interesante.

☐

Bien

☐

Regular

☐

Mal



Paso mucho tiempo comparándome con otras personas.

☐

Bien

☐

Regular

☐

Mal



Recibo mensajes o comentarios que me hacen sentir apoyado/a.

☐

Bien

☐

Regular

☐

Mal



Paso más tiempo en redes del que tenía pensado.

☐

Bien

☐

Regular

☐

Mal



Desconectar del móvil me ayuda a sentirme más tranquilo/a.

☐

Bien

☐

Regular

☐

Mal

2. SEÑALES DE USO POCO SALUDABLE

Marca las señales que a veces notas en ti.

☐

Me comparo demasiado

☐

Pierdo tiempo de sueño

☐

Me cuesta concentrarme

☐

Siento ansiedad al desconectar

☐

Mi estado de ánimo depende de los likes

☐

Necesito hacer pausas digitales

3. MI PLAN DE BIENESTAR DIGITAL

Escribe tres acciones que puedes poner en práctica para cuidar tu salud mental cuando usas redes sociales.

1. _____

2. _____

3. _____

REFLEXIONO

¿Qué cambio me gustaría hacer en mi uso de las redes sociales?

¿Qué me ayuda a sentirme mejor cuando me desconecto?



Usar las redes con equilibrio también es cuidarme.



DINÁMICA 5

MI CAJA DE HERRAMIENTAS PARA REGULAR MIS EMOCIONES

Todas las personas experimentamos emociones intensas como la tristeza, la ira, la ansiedad o el desánimo. Conocer estrategias que nos ayudan a regularlas nos permite sentirnos mejor y afrontar las situaciones de una forma más equilibrada.

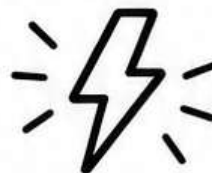
1. COMPLETA TU CAJA DE HERRAMIENTAS.

Escribe o dibuja en cada recuadro una estrategia que te ayuda a gestionar cada emoción.

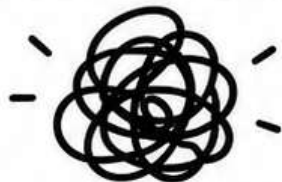
Cuando me siento triste...



Cuando me siento enfadado/a...



Cuando me siento ansioso/a...



Cuando me siento desmotivado/a...



2. MI PLAN PERSONAL.

Elige dos emociones y escribe qué estrategia vas a poner en práctica la próxima vez que te ocurra.

Emoción: _____

Estrategia que voy a utilizar: _____

Emoción: _____

Estrategia que voy a utilizar: _____



Cuidarme también significa pedir ayuda cuando la necesito.

