

DESCUBRIENDO LA SALUD MENTAL

S. Jiménez Rodrigo, S. Mora Reina (CEIP CLARA CAMPOAMOR).

2023



Descubriendo la Salud Mental nos invita a conocer cómo actuamos cuando afrontamos diferentes situaciones. Para ello, es importante conocer nuestras emociones y las de los demás, así como descubrir que pensamientos influyen en las mismas y detectar qué señales nos da nuestro cuerpo a través de la empatía



La empatía nos permite conocer nuestro entorno y a nosotros/as mismos/as. Por lo tanto, además de nuestra tabla periódica que nos enseña la diversidad de emociones que existen, cabe destacar la importancia de representar esas emociones, ya que contribuye conocer en qué situaciones se dan, qué pensamientos influyen, qué respuesta tiene nuestro cuerpo y cómo actuamos nosotros/as y los demás. Por ello, el alumnado de 4º y 6º deberán recrear situaciones que expresen las siguientes emociones, evidenciando que la tabla periódicas de las emociones, junto con las representaciones y reflexiones extraídas demuestran ser una herramienta útil para fomentar una buena salud mental.

¡SITÚAME!

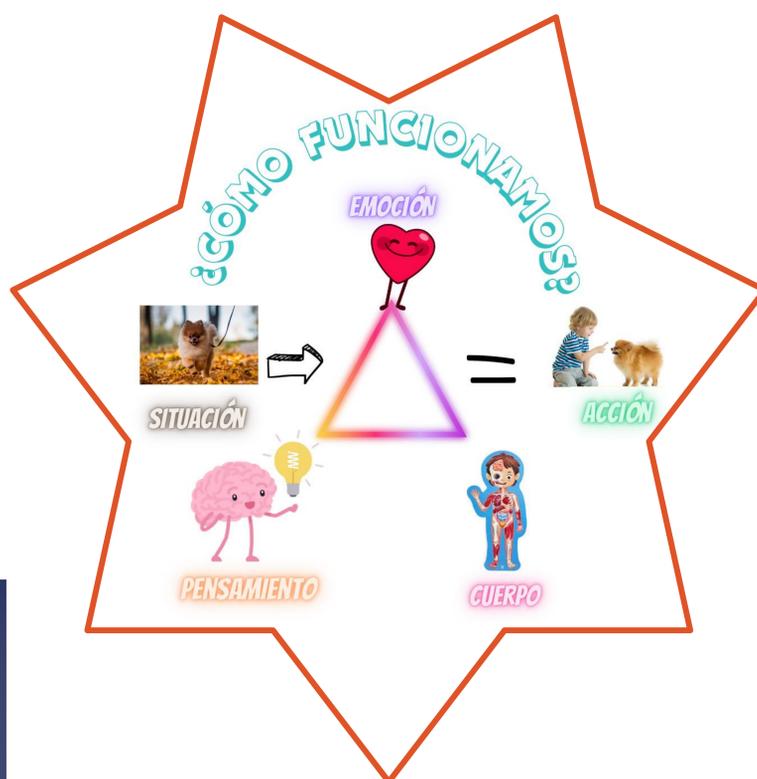
SITUACIÓN	Alguien no quiere jugar conmigo a la pelota en el patio.
EMOCIÓN	FRUSTRACIÓN
PENSAMIENTO	¿Será porque quiere desayunar sentado? ¿Será porque quiere jugar a otro juego?
CUERPO	Tenso, acalorado
ACCIÓN	Le pregunto el por qué

¡SITÚAME!

SITUACIÓN	Veo chocolate en el mueble de la cocina
EMOCIÓN	PLACER
PENSAMIENTO	¡Qué bueno tiene que estar!
CUERPO	Sonríe
ACCIÓN	Voy a comérmelo.

¡SITÚAME!

SITUACIÓN	He estudiado para un examen y he suspendido
EMOCIÓN	SORPRESA
PENSAMIENTO	¡Qué torpe soy!
CUERPO	Plof
ACCIÓN	Pienso que puede ser por falta de sueño, estaba preocupado.



¡SITÚAME!

SITUACIÓN	Mi amiga se ha caído, se ha hecho una herida y le sale mucha sangre.
EMOCIÓN	EMPATÍA
PENSAMIENTO	Debe doler mucho. Se va a morir
CUERPO	Temblor
ACCIÓN	Le acompaño a la Enfermería.

¡SITÚAME!

SITUACIÓN	Tengo que hablar delante de toda la clase
EMOCIÓN	INSEGURIDAD
PENSAMIENTO	¿Me habré equivocado?, ¿Estaré hablando muy rápido? Bueno, estoy aquí para aprender
CUERPO	Temblor
ACCIÓN	Paro y respiro

¡SITÚAME!

SITUACIÓN	No se quiere sentar conmigo en clase
EMOCIÓN	CULPA
PENSAMIENTO	Será porque le caigo mal o será porque hablo mucho
CUERPO	No tengo energía
ACCIÓN	Le pregunto porque no se quiere sentar conmigo. Si es porque hablo mucho, intentaré no hacerlo

¡SITÚAME!

SITUACIÓN	A mi amiga no le dejan jugar al fútbol
EMOCIÓN	ASCO/DESPRECIO
PENSAMIENTO	¡Qué más da que sea chica! ¿Por qué no le dejarán jugar?
CUERPO	Se acelera el corazón, palpitaciones o tensión
ACCIÓN	Le preguntamos por qué no puede jugar y nos aseguramos si es por ser chica para así poder llegar a un acuerdo