

Escuela provincial de educación secundaria N°95

SALUD MENTAL- SALUD FÍSICA: UN BINOMIO INDISOLUBLE

Profesores responsables:

- Villaverde, Dora. Área de Psicología
- Gonzalez, Eve Nidia. Área de Educación física

Problema

- La pandemia debido a la propagación del COVID-19 y la cuarentena han cambiado nuestros hábitos con su consecuente impacto en nuestra salud mental y emocional.
- En estos momentos de crisis, **¿Qué siento y cómo puedo gestionarlo?**

Propósitos generales

- Valorar el uso de otras modalidades de clases en el proceso de enseñanza y aprendizaje considerando una alternativa en los tiempos actuales.
- Estimular la búsqueda y selección de información proveniente de diferentes soportes, el procesamiento, y la interpretación integrando diferentes espacios curriculares.
- Desarrollar capacidades cognitivas, socio afectivas y espirituales.

Propósitos específicos

- Ofrecer oportunidades para que cada estudiante desarrolle plenamente su subjetividad reconociéndose desde una mirada integral del ser humano como un ser bio-psico-social.
- Reconocer la salud mental y emocional como un componente importante del bienestar.
- Reflexionar y ejercitar comportamientos individuales y colectivos que mejoran el bienestar en tiempos de pandemia.

Fundamentación

Desde 1946, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió a la salud como «el estado integral de bienestar físico, mental y social... y no solamente la ausencia de enfermedad», se ha llegado paulatinamente a entender que la salud mental y la física son un binomio indisoluble, necesarias para una salud emocional.

Proyecto Integrado COVID 19.Psicología/Educación Física- 6 I

La pandemia debido a la propagación del COVID-19 y la cuarentena han cambiado nuestros hábitos con su consecuente impacto en nuestra salud mental y emocional ocasionando miedo, angustia, pero al mismo tiempo despertando en nosotros sentimientos de solidaridad, compromiso en el cuidado personal y el cuidado colectivo.

Muchas rutinas han cambiado drásticamente, como por ejemplo nuestros hábitos de actividades físicas al aire libre, paseos, encuentros con amigos, etc. Esto incide en nuestro estado de ánimo, repercutiendo en nuestra salud física, mental y emocional.

Es por ello que desde el presente proyecto se intenta realizar un breve abordaje pero integrado de la salud desde los espacios de psicología y educación física.

Actividad

La salud mental y la salud física tienen una relación bidireccional y compleja.



- La Organización Mundial de la Salud (también conocido como el OMS) define:

La Salud como un estado de bienestar físico, mental, y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o debilidad. “La salud no existe sin la salud mental.”

Salud mental- salud física: un binomio indisoluble

La **salud Mental** hace referencia a la manera en que se maneja el estrés de la vida diaria en sus diferentes escenarios donde se desarrolla, y como resolver los problemas de manera satisfactoria y sana. La carencia de Salud mental hace que se pierda el equilibrio vital y la objetividad del bienestar de la propia vida; para alcanzar una buena salud mental se recomienda hacer ejercicio para bajar los niveles de estrés, convivir con la familia y amigos, el no perder los objetivos que se han trazado y tratar de realizarlos para obtener un buen equilibrio emocional.

La **salud Física y Mental** no puede apartarse de la **salud emocional** pues hace referencia a los sentimientos, pensamientos, comportamientos y reacciones que se tienen ante las demandas sociales y familiares. Cuando existe salud mental existen personas más felices, seguras de sí mismas, y listas para alcanzar sus metas y poder hacer felices a los que les rodean.

5. Para la buena convivencia dentro del hogar todos sus miembros deben adaptarse a los cambios de la rutina que teníamos previo a la Pandemia. La colaboración de cada uno es fundamental. ¿Vos de qué manera colaboras?

Aprovechamos para compartimos ésta reflexión:



6. El texto presentado en la primera parte del trabajo menciona que la carencia de Salud mental hace que se pierda el equilibrio en la vida y el bienestar; para alcanzar una buena salud mental una de las recomendaciones tiene que ver con hacer ejercicio el cual permite bajar los niveles de estrés. Seguidamente con la siguiente imagen recuperamos algunos saberes acerca de los beneficios de la actividad física.



Proyecto Integrado COVID 19.Psicología/Educación Física- 6 I



Te proponemos recuperes algún ejercicio corto que puedas hacer en casa y realices un video donde lo llesves a cabo y expliques de forma breve por qué es importante hacer actividad física a pesar de estar en cuarentena. En el link: <https://pin.it/5TpNzoJ> pueden ver un ejemplo de un ejercicio incorporando un par de almohadones, ustedes pueden hacerlo con otro elemento disponible de la casa o buscar otro ejercicio que les resulte atractivo, y si les gusta bailar aquí tienen otro link: <https://youtu.be/zk04yLQsqN0> **la finalidad es moverse dentro de las posibilidades que aporta la cuarentena y de este modo contribuir a estar mejor, no solo físicamente sino también mental y emocionalmente.**

¡Manos a la obra!

