



DEPARTAMENTO DE FILOSOFÍA

DOCENTE : CÉSAR OMAR BASTÍAS SOTO  
ASIGNATURA : PSICOLOGIA PLAN COMUN  
NIVEL : 3° MEDIOS 2020 /(4° MEDIOS – REPASO)  
UNIDAD IV : El Bienestar Biopsicosocial.  
CONTENIDO : La salud mental, bienestar biopsicosocial, anormalidad, normalidad, Adolescencia normal, factores de protección y de riesgo, proyecto de Vida, Resiliencia, problemas psicológicos del adolescente.

**OBJETIVO** : Analizar un documento considerando los conceptos de salud mental Resiliencia, trastornos alimenticios, autoestimas, habilidades sociales, etc.

**Actividad I** : Responder diferentes preguntas a partir del texto ( cuestionario)

|                      |                         |                      |              |
|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------|
| <b>NOMBRE ALUMNA</b> |                         | <b>CURSO:</b>        |              |
| <b>EXIGENCIA 60%</b> | <b>PTAJE. IDEAL: 69</b> | <b>PUNTAJE REAL:</b> | <b>NOTA:</b> |

LEMA: TRABAJAR CON AUTONOMÍA Y PROACTIVIDAD.

## ACTIVIDAD

### COMPRESION LECTORA.

Lee atentamente el siguiente texto referido a salud mental, y luego realiza las actividades que se presentan. Recuerda nuestro Lema.

### SALUD MENTAL.-

**Salud mental o belleza mental** es como se conoce, en términos generales, al estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida... Comúnmente, se dice “salud mental” como analogía a “*salud o estado físico*”, pues lo mental corresponde a dimensiones más complejas que el funcionamiento meramente orgánico del individuo. La salud mental ha sido definida de múltiples formas por autores de diferentes culturas. Los conceptos de salud mental incluyen el bienestar subjetivo, la autonomía y potencial emocional, entre otros. Sin embargo, las precisiones de la [Organización Mundial de la Salud](#) establecen que no existe una definición “*oficial*” sobre lo que es *salud mental* y que cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales,

suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas relacionan su entorno con la realidad, etc.

En cambio, un punto en común en el cual coinciden los teóricos es que “salud mental” y “enfermedades mentales” no son dos conceptos opuestos, es decir, la ausencia de un reconocido *desorden mental* no indica necesariamente que se tenga *salud mental* y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es el principal modo de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, la manutención de sus propias necesidades, la forma en que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera en que dirige una vida independiente. Además el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental.

## **Importancia de la salud mental**

La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes. Al igual que otras formas de salud, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta. El déficit en la salud mental contribuiría a muchas enfermedades somáticas y afectivas como la depresión o la ansiedad.

El tema de la salud mental, además, no concierne sólo a los aspectos de atención posterior al surgimiento de desordenes mentales evidentes, sino que corresponde además al terreno de la prevención de los mismos con la promoción de un ambiente sociocultural determinado por aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y otros elementos que deben venir ya desde la educación más primaria de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de

gobierno de una nación, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana en el vecindario, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

## Aspectos Dimensionales de la anormalidad mental

[David Rosenhan](#) y [Martin Seligman](#) en [1989](#) expusieron algunos elementos que caracterizan la anormalidad psicológica. Por su sentido común y lo parsimonioso de su explicación, algunos de estos elementos se describen, con la finalidad de hacer explícita la complejidad de la salud mental y enfermedad.

- **Sufrimiento:** Es el “dolor del alma”, la falta de confort, el malestar que es consecuente, en algunos casos es consecuencia de elementos biológicos, hay una causa física y una disfunción corporal; en otros, el dolor y el sufrimiento psicológico son derivados de ideas, eventos existenciales, recuerdos y otros aspectos que no son tangibles y referidos a aspectos actuales.
- **Conducta maladaptativa:** Es un aspecto efectivo y negativo que siente el individuo, la conducta se refiere a la parte conductual, es decir, a lo que hace. La adaptación describe la capacidad del individuo de interactuar con su medio ambiente, de afrontar los problemas de manera exitosa y de ajustarse y funcionar ante todo cambio dentro de las exigencias del entorno, si el cambio no es posible, se llega a un problema de adaptación teniendo conflictos con el entorno en el que se encuentra, entrando en un estado de frustración.
- **Pérdida de control:** El control, en la salud mental, se refiere a la predecibilidad que a través del tiempo muestra una persona con respecto a su conducta. Connota la capacidad para anticipar la reacción de una persona conocida ante un evento determinado. Una persona con control de sí misma es muy predecible: pero para que exista control debe de actuar de una manera racional y con un propósito. La pérdida es característica de la persona con carácter explosivo como se les conoce coloquialmente, se asocia con episodios de agresión que pueden llegar a la pérdida del empleo.

Cuestionario.-

Responde el siguiente cuestionario a partir del texto que acabas de leer.  
(total 55 pts)

- a) ¿Por qué el autor afirma que no puede existir una definición general de lo que entiende por salud mental? Explique. (4 pts)

R:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

- b) De acuerdo con tus vivencias personales, realiza una lista de lo que puede atentar contra una buena salud mental, y justifica cada una de ellas.( 14 pts)

| LISTA | JUSTIFICACIÓN |
|-------|---------------|
| 1     |               |
| 2     |               |
| 3     |               |
| 4     |               |
| 5     |               |
| 6     |               |
| 7     |               |

- c) Explique el punto en común que tienen los teóricos referido al concepto de Salud Mental.( 4 pts)

R:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

- d) Explique la importancia de los estamentos sociales para garantizar una buena salud mental (gobierno, familia, vecinos, etc.) (4 pts)

R:

---



---



---



---



---



---

e) Examina los tres factores que caracterizan la anormalidad de una persona y entrega tres argumentos por cada factor; y luego selecciona dos factores que te hayan llevado a manifestar una conducta anormal de manera transitoria o permanente. Explica (13 pts)

| SUFRIMIENTO | CONDUCTA MAL ADAPTATIVA | PERDIDAD DE CONTROL |
|-------------|-------------------------|---------------------|
| 1           |                         |                     |
| 2           |                         |                     |
| 3           |                         |                     |

1ER FACTOR: NOMBRE:

---

EXPLICACIÓN:

---



---



---

2DO FACTOR: NOMBRE:

---

EXPLICACIÓN:

---



---



---

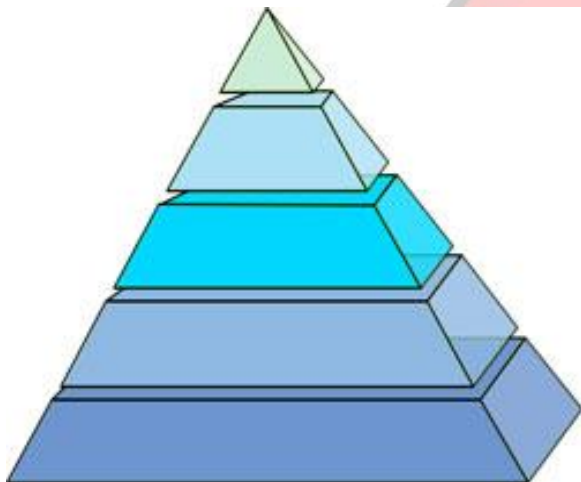
f) ¿Qué relación se da entre la conformidad corporal (imagen) y salud mental en el adolescente? Desarrolla. ( 4 pts)

R:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

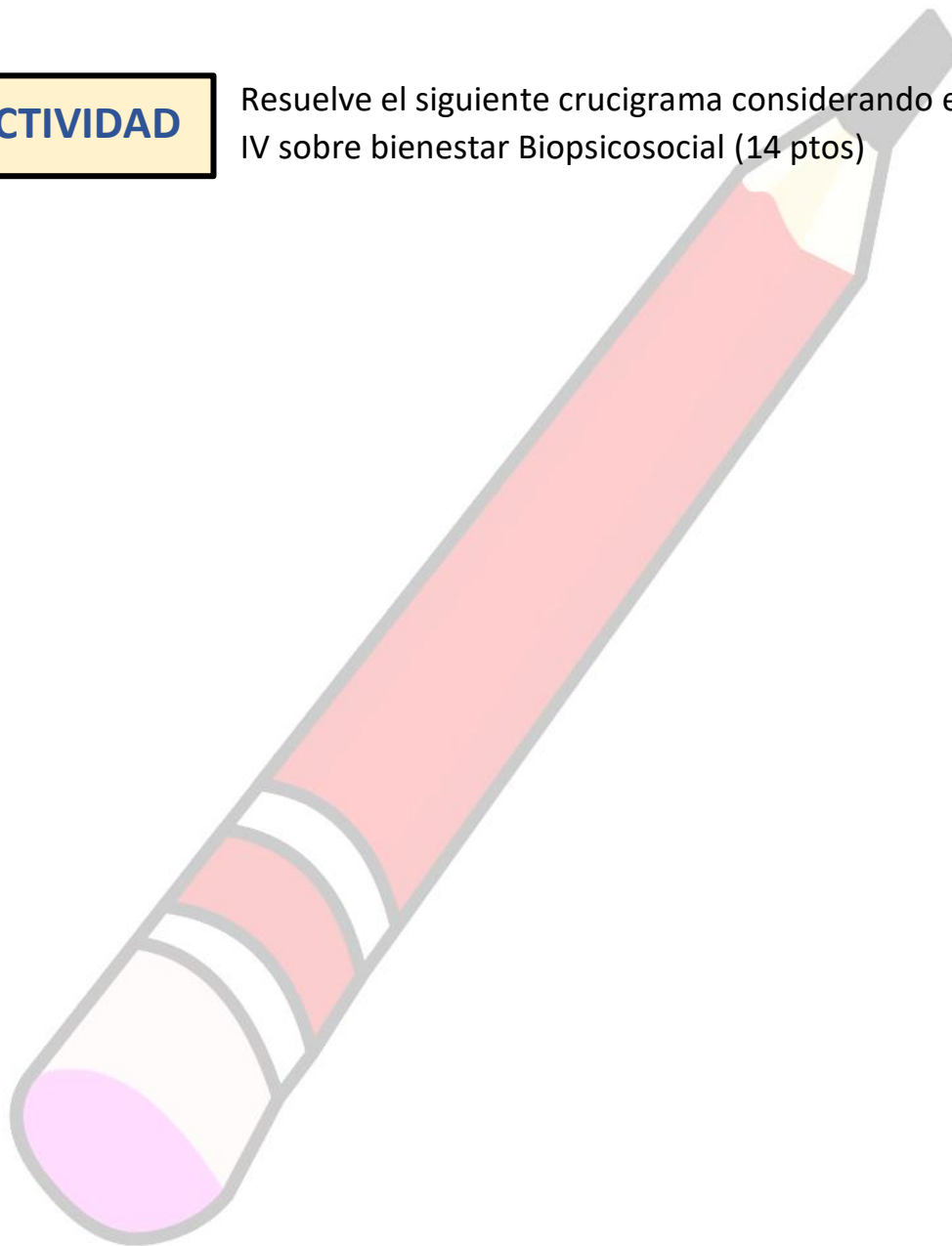
g) Indica cuáles son tus valores (realiza una escala jerarquica) que te llevan a mantener una personalidad normal. Explica, y luego traspásalos a la pirámide. ( 12 pts)

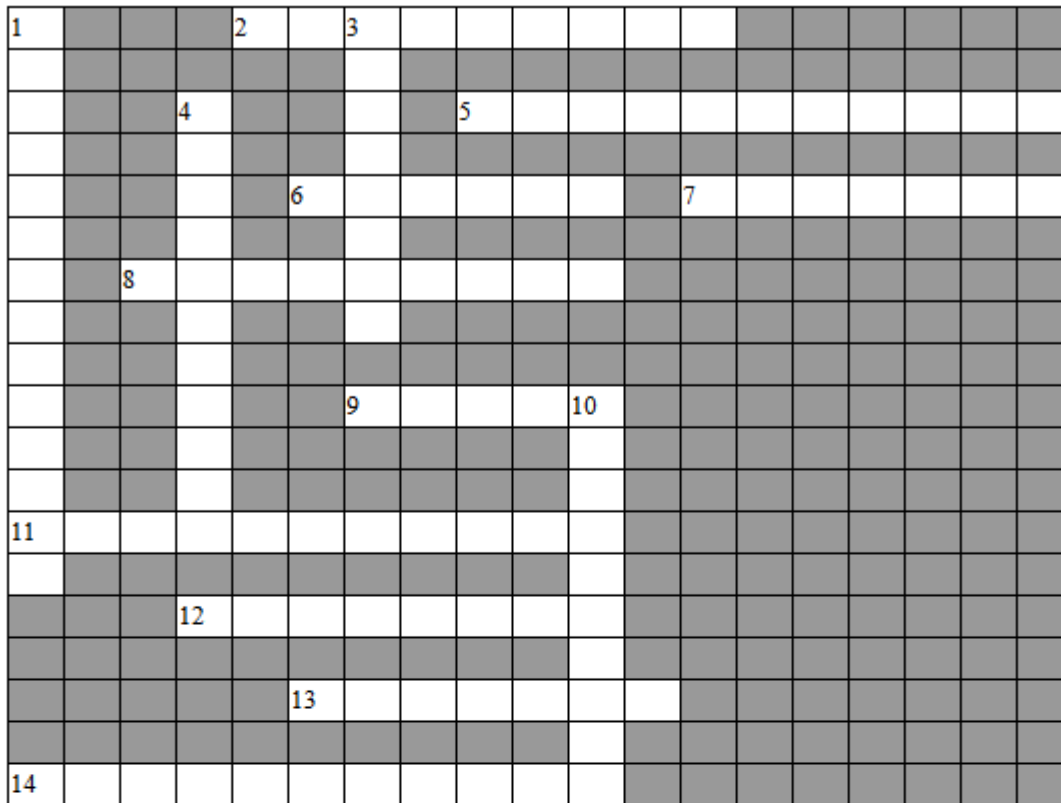
| <b>JERARQUÍA DE VALORES:</b> |   |
|------------------------------|---|
| VALORES PROPIOS              | EXPLICACIÓN (POR QUE ME IDENTIFICO CON ELLOS) |
| 1)                           |   |
| 2)                           |   |
| 3)                           |   |
| 4)                           |   |
| 5)                           |   |



**ACTIVIDAD**

Resuelve el siguiente crucigrama considerando el apunte IV sobre bienestar Biopsicosocial (14 pts)





**ACROSS**

- 2. PERSONA QUE TIENE UN PESIMISMO CONSTANTE AL FUTURO
- 5. CAPACIDADES ESPECIFICAS DE LA CONDUCTA SOCIAL
- 6. SI UN ADULTO ABUSA DE UN MENOR SE HABLA DE ABUSO...
- 7. SINONIMO DE ACOSO
- 8. CONCEPTO MUY RELEVANTE DE ERIK ERIKSON
- 9. SUSTANCIA QUE AL SER INGERIDA ALTERA LA VIDA PSIQUICA
- 11. RESPONSABLE DE SU CUIDADO
- 12. EVENTOS IMPORTANTES EN DISTINTAS ETAPS DE LA VIDA
- 13. TRASTORNO ALIMENTICIO QUE IMPULSA A COMER
- 14. SINONIMO DE TEMPLANZA

**DOWN**

- 1. TERMINO QUE SE REFIERE AL BINESTAR EN VARIOS AMBITOS
- 3. LO QUE UNA PERSONA QUIERE LOGRAR EN LA VIDA...
- 4. LO NORMAL ES LO QUE MAS SE HACE
- 10. IMAGEN QUE LA PERSONA TIENE DE SI MISMA

Nota:  
 ACROSS= HORIZONTAL  
 DOWN = VERTICAL



Nota: Todos los trabajos de la asignatura de filosofía y sus electivos, que se suban a la plataforma del colegio para que puedan ser descargados, tendrán que:

- a) Ser considerados como materia propia de los contenidos que se detalló en el programa de estudio.
- b) Cada contenido irá con una actividad que refuerce los conceptos a tratados en los documentos.
- c) Todas las actividades deberán ser adjuntadas en una carpeta a modo de portafolio para llevar un orden (pueden colocar las fechas para mantener el orden cronológico)
- d) Es importante considerar que todas las actividades llevan un puntaje, que serán tomadas en cuenta como una nota sumativa, del mismo modo como se estuviera trabajando en clases.
- e) Los trabajos de la asignatura de filosofía no se deben enviar a ningún correo en específico para su corrección, sino que, reitero, cada alumna irá archivando sus guías y actividades resueltas como futuro material de prueba.
- f) Por último, toda duda que se tenga con preguntas específicas se puede dejar en blanco, y responder más adelante cuando se entienda con mayor claridad cada concepto, o apoyarse con bibliografías, revistas, o internet.
- g) Solo válido para los terceros medios. Plan común: el programa de tercero medios para el presente año dictará la asignatura de filosofía. Por lo tanto, todo será filosofía. Es muy idéntico a lo que vimos en el electivo de seminario de filosofía. Por lo que los breves conceptos que analizamos en clases sobre la psicología nos servirán a modo de introducción para desarrollar los temas de filosofía.

