

### Actividades

"Educazione civica" y Agenda 2030

Nivel: B1

## La salud mental: un derecho humano.

por Mariona Cañas

con la revisión de Mabel Vargas Vergara



© Lightfieldstudios/123rf/2023

El día 10 de octubre se celebra en todo el mundo el **Día Mundial de la Salud Mental**. Se estableció por primera vez en 1992, como una iniciativa de la Federación Mundial de Salud Mental, con el objetivo de crear conciencia sobre la **importancia de la salud mental** y promover un **estilo de vida** que la **fortalezca**<sup>1</sup>. Además, este día tiene un **papel**<sup>2</sup> esencial en la lucha contra el estigma que rodea a los **trastornos mentales**<sup>3</sup>.

El **lema**<sup>4</sup> para el año 2023 es "La salud mental es un **derecho humano universal**", **haciendo hincapié**<sup>5</sup> en la necesidad de que todas las personas puedan acceder a una atención en **salud mental de calidad** y que sean respetados los derechos y el bienestar de quienes **padecen**<sup>6</sup> un trastorno mental.



A menudo, **prestamos más atención a la salud física** y **pasamos por alto**<sup>7</sup> nuestra salud mental. Sin embargo, esta última nos permite **afrontar**<sup>8</sup> el estrés cotidiano y desarrollar habilidades para nuestro bienestar general. Entonces, ¿cómo podemos **cuidar**<sup>9</sup> de nuestra salud mental? A continuación te damos cinco consejos:

En primer lugar, es fundamental el **autoconocimiento**: aprender a identificar y reconocer nuestros estados de ánimo, pensamientos y comportamientos.

Por otra parte, es importante **contar con apoyo**<sup>10</sup> social y **verbalizar nuestras emociones**, hablando de ellas con amigos y familiares.

Naturalmente, es también aconsejable **mantener un estilo de vida saludable**, incluyendo una buena alimentación, ejercicio regular y suficiente descanso.

En cuarto lugar, la salud mental también significa **cuidarnos** a nosotros mismos **dedicando tiempo** a hacer actividades que nos gusten y enriquezcan.

Por último, siempre es útil aprender técnicas para **manejar**<sup>11</sup> **el estrés**, como la meditación o el yoga pero además, es fundamental **buscar ayuda** profesional cuando sea necesario.

Desafortunadamente, en muchos países los **servicios de salud mental** son insuficientes o inexistentes. Además, hay un **estigma** sobre los trastornos mentales que genera **falta de comprensión** por parte de amigos, familiares y comunidades. Así, el **miedo**<sup>12</sup> o la vergüenza impide que las personas busquen la ayuda profesional que necesitan, retrasando el diagnóstico y tratamiento adecuados.

Según la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), alrededor de una cuarta parte de la población mundial experimentará algún tipo de trastorno de salud mental a lo largo de sus vidas. Por eso, si aspiramos a desarrollar **sociedades más sanas, inclusivas y solidarias**, es necesario que los países garanticen el acceso a la salud mental y que las personas entiendan que se trata de un derecho humano vital.

\* \* \*



### Notas:

**1 fortalezca:** rinforzi

**2 papel:** ruolo

**3 trastornos mentales:** disturbi mentali

**4 lema:** motto

**5 haciendo hincapié:** dando enfasi

**6 padecen:** soffrono

**7 pasamos por alto:** trascuriamo

**8 afrontar:** far fronte

**9 cuidar:** prendersi cura

**10 contar con apoyo:** avere supporto

**11 manejar:** gestire

**12 miedo:** paura

**Nivel:** B1

### Objetivos del Marco Común Europeo de Referencia

Comprender textos breves sobre temas conocidos o de actualidad reconociendo la línea argumental del asunto presentado, aunque no necesariamente con todo detalle.

### Cultura

Sensibilizar sobre los Objetivos de Desarrollo Social de la Agenda 2030, entendiendo que la salud mental es algo transversal que debe contemplarse en cada uno de los ODS.

### Actividades

**1. Comprensión de lectura.** Lee el texto y marca si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F).

- |  |   |   |
|--|---|---|
| a) El Día Mundial de la Salud Mental es la primera semana de octubre.  | V | F |
| b) Este día fue establecido en 1992 por una propuesta de la Organización Mundial de la Salud.  | V | F |
| c) El lema del 2023 promueve que la salud mental es un derecho humano universal.   | V | F |
| d) El texto menciona que es importante prestar más atención a la salud mental que a la salud física.                                   | V | F |
| e) Para cuidar de la salud mental es importante llevar una dieta estricta.   | V | F |
| f) Entre los obstáculos que dificultan que las personas busquen ayuda están la falta de calidad en los servicios y la estigmatización. | V | F |
| g) Aproximadamente el 25% de la población mundial va a sufrir algún trastorno de salud mental durante su vida.                         | V | F |



## 2. **Léxico.** Completa las frases con la emoción adecuada.

AMOR – MIEDO – ALEGRÍA – NERVIOSO – CONTENTA – SORPRESA – TRISTE

- Quando veo una película divertida, me siento \_\_\_\_\_.
- Tengo \_\_\_\_\_ de las arañas.
- Me llena de \_\_\_\_\_ estar con mi familia.
- Su cara de \_\_\_\_\_ cuando abrió el regalo fue genial.
- El \_\_\_\_\_ de una madre por su hijo es incondicional.
- Me sentí muy \_\_\_\_\_ cuando no me invitó a la fiesta.
- Antes del examen siempre estoy muy \_\_\_\_\_.

## 3. **Gramática.** Completa las siguientes frases con la forma adecuada del verbo presente de subjuntivo o infinitivo.

- Me pone nervioso que (*fumar, tú*) \_\_\_\_\_ delante de los niños.
- Me da miedo (*hablar, yo*) \_\_\_\_\_ de mis sentimientos.
- Me gusta que (*venir, tú*) \_\_\_\_\_ a clase de yoga conmigo.
- ¡Qué pena que Javier no (*poder*) \_\_\_\_\_ venir con nosotros!
- A Sara le molesta mucho que (*criticar, ellos*) \_\_\_\_\_ a sus amigas.
- ¿Prefieres que (*estudiar, nosotros*) \_\_\_\_\_ por la mañana?
- Me encanta que (*ser, vosotros*) \_\_\_\_\_ felices juntos.
- Odio (*estar, yo*) \_\_\_\_\_ en lugares ruidosos.

## 4. **Expresión escrita.** Escribe un texto sobre algún momento difícil en tu vida. ¿Qué emociones experimentaste? ¿Recibiste apoyo de alguien? ¿Cómo lo superaste? ¿Qué consejo le darías a alguien que está pasando por un momento similar?

(150 palabras)