



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO LOS ÁNGELES**  
**EDUCACIÓN CON CALIDAD**  
**PLAN DE MEJORAMIENTO**  
**PRIMER PERÍODO**

**2024**

**ÁREA:** ÉTICA

**DOCENTE:** Adriana Castro Fandiño

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**GRADO:** noveno A, B, C

**NOMBRE ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_

**Recuerda que:**

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

1. Escriba cinco razones por las cuales es necesario cuidar la salud mental.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Recuerda que:**

Las emociones conmueven y mueven a las personas, puesto que estas son universales pero se manifiestan de un modo único en cada ser humano dependiendo del carácter, la personalidad, la cultura y el contexto en que se desenvuelven.

2. ¿Qué estrategias se pueden utilizar para comprender mejor las emociones?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Recuerda que:**

Los primeros auxilios en psicología son una intervención psicología en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social).

3. En qué situación o momento, en particular, una persona podría requerir primeros auxilios en psicología.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_