



CONCURSO

Bases y retos para participar

SECUNDARIA

Soy
loqueleo
digital 2025



Los chimpancés miran a los ojos

Autor: Andrea Ferrari

Categoría: Serie Azul

1 ° grado de Secundaria

Envió de trabajo por canal virtual

1. El reto

Soy un(a) psicoterapeuta

Fomenta la salud mental comentando hábitos que tú mismo mantengas.

Graba un video comentando tres (3) hábitos que mantengas para cuidar tu salud mental. Menciona cada hábito e indica en qué situaciones o momentos lo practicas, qué sensaciones físicas te genera, qué sueles pensar al hacerlo y qué emociones experimentas al realizarlo. Alienta a los espectadores a practicar hábitos propios que impulsen su bienestar, considerando que no todos funcionan igual en las personas. Toma en cuenta el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.

2. Criterios de evaluación

- Se respeta el formato indicado.
- Participa en el video de principio a fin.
- Señala tres (3) hábitos que realice en su cotidianidad que le ayuden a cuidar su salud mental.
- Especifica los componentes de cada hábito señalando en qué consiste, en qué situaciones o momentos lo aplica, qué sensaciones físicas le genera, qué suele pensar al hacerlo, y qué emociones experimenta al realizarlo.
- Indica que esos hábitos le funcionan a ella o él, y que no necesariamente ayudarán a todos los que los practiquen, pero alienta a los espectadores a explorar e identificar sus propios hábitos saludables señalando la importancia de la salud mental.



- Se evidencia creatividad, originalidad y pertinencia en el uso de recursos visuales.
- Se evidencia corrección ortográfica y gramatical en los textos de los carteles.

3. Estructura y recomendaciones para realizar el trabajo

a. Formato

Video MP4 con resolución 720p (HD) o mayor en modo vertical.

b. Tiempo

El video debe tener una duración máxima de tres y medio minutos (3'30").

c. Presentación

1. Empieza presentándote con la siguiente información:
 - Nombres y apellidos
 - Colegio
 - Grado y sección
 - Docente asesor
2. Grábate realizando los tres (3) hábitos que has escogido y que te ayudan a cuidar de tu salud mental. Al inicio de cada hábito coloca un cartel o texto sobrepuesto con el nombre que decidas darle a ese hábito. Luego, agrega tu voz en *off* comentando mientras te muestras realizando dichos hábitos.
3. Muestra el primer hábito que has escogido mencionando los componentes indicados (en qué consiste, en qué situaciones o momentos lo practicas, qué sensaciones físicas te genera, qué sueles pensar al hacerlo y qué emociones experimentas al realizarlo). Después continúa con los demás.
4. Alienta a las personas a explorar hábitos que les funcionen a ellas, señalando que los mostrados son los que te funcionan a ti y que no necesariamente les funcionarán a todos. Puedes comentar brevemente qué te hizo notar que estos hábitos son buenos para tu salud mental y señalar la importancia de una buena salud mental, tomando en cuenta el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.
5. Envíanos el video a través de la web <https://www.loqueleo.com/pe/> (haz clic en el banner del CONCURSO SOY LOQUELEO DIGITAL 2025).

Adjunta tu trabajo en nuestra página web al momento de la inscripción.

Como nombre de archivo considera el siguiente: SAM (de salud mental), luego tu primer nombre y apellido separados por guiones:

Ejemplo: SAM_Roberto_Hernández



Los archivos que NO incluyan el nombre y el apellido del estudiante quedarán descalificados.

d. Recomendaciones

¿Qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud, “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes”.

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Lee el artículo para un mayor entendimiento de la salud mental.

¿Cómo identifico los hábitos que ayudan a mi salud mental?

- Tómate un día normal (o más días, de ser posible) para prestar atención a lo que sueles hacer durante el día.
- Lleva un registro de las actividades que realizas, desde el momento en que te despiertas hasta que te vas a dormir. Ayudará que seas lo más detallado posible (qué es lo que haces, dónde lo haces, con quiénes, etc.). Anota la hora del día en que vas realizando cada actividad, y califica el bienestar que te genera cada actividad en una escala del 1-10 y qué tan importante es para ti realizarla en otra escala del 1-10. Elige la cantidad de días que consideres necesarios llevar el registro. Este ejercicio puede ayudarte a explorar cómo te sientes y conocerte un poco mejor.
- Cuando tengas tu registro terminado, observa aquellas actividades que mejor te hagan sentir y que tengan consecuencias positivas en tu desempeño recordando la definición de salud mental brindada por la OMS (2022).
- Escoge las tres (3) actividades que tengan los resultados más positivos a largo plazo en tu vida cotidiana (que permitan desarrollar tus capacidades individuales y colectivas, establecer relaciones, y que te permitan mejorar el entorno en el que vives).



- Ten en cuenta que no todo lo que nos hace sentir bien es necesariamente bueno para nuestra salud mental. Hay que procurar un juicio objetivo sobre nuestra salud. Por ejemplo, alguien que se va de fiesta cuando al día siguiente tiene que rendir una prueba muy importante probablemente pase momentos muy agradables en la fiesta, pero quizás eso no le traerá resultados positivos para sí mismo a largo plazo. Lo mismo ocurre, por ejemplo, si se le dedica demasiado tiempo a los videojuegos.

Tabla con ejemplos de cómo realizar el registro de actividades cada día

Sábado	Actividad	Placer (1-10)	Importancia (1-10)
8:00	Desperté en mi cama con mi gato al lado y sintiéndome bien descansado. Recordé haber soñado que volaba.	8	10 (porque depende de eso que tenga energía para hacer el resto de mis actividades del día)
9:00	Me bañé escuchando música, bailando y cantando.	9	7 (porque me permite presentarme ante los demás durante mi día)
10:00	Desayuné huevos revueltos mientras conversaba con mi mamá sobre la reunión que tuvo ayer, me comentó que se divirtió mucho viendo a sus amigas y me alegré mucho por ella.	9	8 (porque puedo desayunar más rápido pero disfruté estar con mi mamá)
13:00			
15:00			
20:00			
Lunes	Actividad	Placer (1-10)	Importancia (1-10)
7:00	Viajé en la movilidad escuchando radio, conversando con Pepito sobre la tarea que dejó la profesora. Me molestó que todos gritaran.	4	10 (porque es la única forma que tengo de llegar a la escuela)
8:00	Llegué al colegio y empecé con mi clase favorita: Biología. La profesora me felicitó por hacer toda mi tarea.	9	10 (porque es mi responsabilidad cumplir mis deberes de estudiante)
13:00			
14:00			
15:00			

Componentes de los hábitos



CONCURSO

Bases y retos para participar

SECUNDARIA

Soy
loqueleo
digital 2025

- **Situación:** dónde, a qué hora(s), con quién(es) lo sueles hacer.
- **Emoción (¿Qué sientes?):** tristeza, felicidad, orgullo, preocupación, enojo. Puedes puntuarla en una escala del 1-10. Por ejemplo, hacer bien una tarea de un curso difícil te puede generar una gran alegría (en 7/10), pero si sacas 20 en el examen final, puede que sea una alegría mayor (en 10/10).
- **Sensaciones y reacciones físicas (¿Qué sientes en el cuerpo?):** respiración rápida/lenta, hormigueo, tensión/relajación muscular, lagrimear, sudoración.
- **Pensamientos (¿Qué piensas?):** Tienen la forma de diálogo interno, como “Me gustó que la profesora me felicitara”, “Creo que lo estoy haciendo bien”, “Soy un buen alumno”, “Se me hace difícil entender este tema”.

Comportamiento (¿Qué es lo que haces?): Puedes describirla diciendo “Al tocar la guitarra sostengo el instrumento con la mano izquierda, la apoyo en mis piernas mientras rasgo las cuerdas con la derecha y entono una melodía con mi voz”, “Al meditar me siento en el suelo con los ojos cerrados y las piernas cruzadas, y entono una sola nota con mi voz diciendo ‘om’”, “Al estudiar coloco mi cuaderno sobre la mesa, lo abro y comienzo a escribir los procedimientos y respuestas de la tarea con un lápiz”.

4. Forma de participación

- Ingresa a la página web www.loqueleo.com/pe, busca el banner del concurso.
- Ingresa tus datos para inscribirte y adjunta tu trabajo en nuestra web en ese momento o hasta la fecha límite del concurso.
- El trabajo es individual.
- Solo se recibirá un trabajo por estudiante.

5. Fechas

- Inicio del concurso: 5 de junio de 2025

Fecha límite para entrega de trabajos: 5 de septiembre de 2025