

Universidad de Costa Rica  
Sede de Occidente  
Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro  
Departamento de Ciencias de la Educación

PROGRAMA DEL CURSO DE SALUD MENTAL ED0041

Créditos: 3

Horas: 4

Profesora: Licda. Cynthia Orozco Castro

II ciclo del 2004

**I. Descripción del curso:**

Este curso esta orientado a brindar una serie de conocimientos, actitudes y habilidades en el campo de la salud integral. Introduce elementos que posibilitan la comprensión de la salud mental como un proceso histórico, social y afectivo. Se estudia el papel de la familia tanto en la etiología como en la prevención de los problemas mentales. Asimismo se analiza el importante papel de la escuela en el desarrollo integral tanto de los alumnos como de los educadores.

Se enfatiza la importancia de la prevención para fomentar tanto la salud integral como el crecimiento personal.

**II. Objetivos generales:**

- a. Analizar el concepto de salud mental como un proceso sociohistórico.
- b. Conocer las clasificaciones de las enfermedades mentales así como su etiología.
- c. Valorizar el papel que juega la familia en el desarrollo socioemocional.
- d. Analizar el papel de la escuela en el desarrollo integral del educador y del educando.
- e. Fomentar la salud integral y el crecimiento personal.

### III. Unidades:

1. Conceptualización histórica de la salud mental
2. Enfermedades mentales: Enfoque médico y Enfoque holístico.
3. La importancia de la familia en la Salud Mental.
4. La escuela como institución influyente en la salud mental de los educandos y educadores.
5. Salud integral y crecimiento personal.

#### I Unidad: Conceptualización histórica de la salud mental.

##### Objetivos:

- a. Analizar el surgimiento de la higiene mental desde un punto de vista histórico.
- b. Establecer la diferencia que existe entre los conceptos de salud e higiene mental.
- c. Valorar los diferentes niveles de prevención.
- d. Comprender el concepto holístico de la salud.

##### Contenidos:

- a. Historia del concepto de enfermedad mental.
- b. Surgimiento de la higiene mental
- c. Salud Pública y Salud Mental.
- d. Niveles de prevención
- e. Enfoque holístico de la salud y el cuidado personal, emocional y espiritual.

#### II Unidad: Enfermedades mentales: Enfoque médico y Enfoque holístico.

- a. Conocer la clasificación general de las enfermedades mentales de acuerdo al enfoque médico.
- b. Analizar algunos factores que influyen en la aparición de las enfermedades mentales.
- c. Analizar otros enfoques que dan respuesta a la disyuntiva salud-enfermedad (modelos comprensivos).

##### Contenidos:

- a. Enfermedades mentales
- b. Posibles causas de las enfermedades mentales

- c. Modelos comprensivos y holísticos de la salud mental.

### III Unidad: La importancia de la familia en la Salud Mental.

#### Objetivos:

- a. Conocer algunos criterios para la sana convivencia en pareja
- b. Conocer diversas dinámicas de interacción familiar
- c. Analizar el papel que desempeñan las relaciones familiares en la salud mental de las personas.
- d. Analizar las relaciones patológicas que se pueden presentar en la familia así como su efecto en el desarrollo integral de la persona.
- e. Valorar algunos servicios terapéuticos al servicio de la familia.

#### Contenidos:

- a. Factores fundamentales en el desarrollo emocional de la pareja: amor, equidad, solidaridad, aceptación, etc.
- b. Un enfoque aproximado al concepto de amor.
- c. Diversidad familiar.
- d. Factores y causas de los problemas familiares.
- e. Relaciones familiares. Vínculos
- f. Servicios terapéuticos para la familia.

### IV Unidad: La escuela como institución influyente en la salud mental de los educandos y educadores.

#### Objetivos:

- a. Analizar la influencia del educador en el desarrollo integral del niño.
- b. Analizar los problemas emocionales que se pueden presentar en la labor educativa.
- c. Valorar la importancia de realizar labores preventivas en el centro escolar.

#### Contenidos:

- a. La educación y el ajuste psíquico
- b. Los educadores y la salud integral
- c. Problemas emocionales de los niños y de los educadores.
- d. Manejo de la diversidad en la escuela.
- e. Fomento de la salud integral en el centro escolar.

V Unidad: Salud integral y crecimiento personal.

Objetivos:

- a. Fomentar los recursos internos saludables
- b. Utilizar algunas técnicas para manejar el estrés.
- c. Valorar la importancia de cuidarnos y conocernos a nosotros mismos.

Contenidos:

- a. Potenciando nuestros recursos internos.
- b. Personalidades saludables.
- c. Desarrollo y fortalecimiento de la personalidad.
- d. Manejo del estrés.
- e. Técnicas de relajación.

Actividades del curso:

**Exposición e investigación de un tema**

Las estudiantes deberán elegir un tema de los contenidos del programa, investigarlo y exponerlo creativamente sus compañeras. En la investigación deben integrar artículos recientes, noticias, información digital pertinente, consulta con expertos, etc. Darán una síntesis del trabajo a sus compañeras.

**Trabajo sobre el rol del educador en la salud mental**

Este trabajo es creativo: video, revista, boletín, página web, taller, etc, que integre las respuestas de las estudiantes a las interrogantes planteadas en el curso sobre el papel del educador en la salud mental.

**Actividad de promoción de la salud**

Las estudiantes planearán y ejecutarán una actividad de promoción de la salud, bajo la modalidad y teme que estimen conveniente: taller, charla, etc. Esta integrará alguno de los temas abordados en la clase.

Evaluación:

Exposición e investigación de un tema	25
Trabajo final: el rol del educador en la salud mental	20
Tareas y reflexiones	20
Participación en clase	15
Actividad de promoción de la salud	20

Contenido	Actividades	Periodo
Conceptualización de salud mental	Revisión de programas e historia del concepto de salud mental	11-18 agosto
Salud Pública y salud mental	Revisión de lecturas y asignación de exposiciones	25 de agosto
Niveles de prevención y salud holística	*Tarea 1: investigación niveles de prevención	1 setiembre
Enfermedades mentales Modelo médico	Bases para la actividad de promoción de la salud. Revisión de artículos y lecturas asignadas.	8,22 setiembre
El enfoque comprensivo y holístico de la salud	Revisión de lecturas: Diálogos del cuerpo	29 setiembre
Comprensión holista de la salud	Taller	6 de octubre
La pareja: factores para una sana convivencia	* Tarea 2: propuestas educativas desde el holismo Revisión de lecturas Exposición 1	13 de octubre
Familia: factores de riesgo y protección	Revisión de lecturas Exposición 2	20 octubre
Educación y ajuste psíquico Problemas emocionales más frecuentes de educandos y educadores	*Tarea 3: Servicios de apoyo a la familia Revisión de lecturas Exposición 3	27 de octubre
Manejo de la diversidad y la escuela como espacio de crecimiento de la salud integral	Revisión de lecturas Exposición 4 y 5	3,10 noviembre

Desarrollo y fortalecimiento de la personalidad	*Tarea 4: Propuestas: la escuela como espacio de crecimiento. Revisión de lecturas Exposición 6 y 7	17 noviembre
Manejo del estrés	Revisión de lecturas Exposición 8	24 noviembre
Síntesis final	Entrega de trabajo final Entrega de memoria de actividad de promoción de la salud.	1 diciembre

Nota: El calendario puede variar de acuerdo a la dinámica y el proceso grupal.

#### Bibliografía

Brawshaw, J. (1995). *Crear amor: La siguiente etapa del desarrollo*. Madrid: Editorial Los libros del comienzo.

Carroll, H. (1990) *Higiene Mental*. México: Editorial Continental.

Fromm, E. (1996) *¿Tener o ser?* México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Gallegos, R. (1999) *Educación holista. Pedagogía del amor universal*. México: Editorial Pax.

Gimeno-Bayón, A. (1996) *Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad*. Bilbao: Editorial: Descleé de Brouwer.

Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editores.

Hay, L. (1998) *Tu puedes sanar tu vida*. México: Editorial Diana.

Jourad, S. y Landsman, T. ( 1987) *La personalidad saludable*. México: Editorial Trillas.

Revelo, L. (1996) *Autoestima y comunicación en las relaciones intergenéricas*. San José: PANIAMOR.

Rojas, N; et al . (1995) *Separación en las parejas. Cómo prevenirla, como afrontarla*. Bogotá: Editorial Norma.

Sarason, I., y Sarason ,B. (1996) *Psicología Anormal: El problema de la conducta desadaptada*. México: Editorial Prentice- Hall.

Satir, V. (1999) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Editorial Pax.

Schnake, A. (1999) *Los diálogos del cuerpo*. Santiago: Editorial cuatro vientos.

Nota: Esta bibliografía será ampliada a lo largo del semestre.