



**I CICLO LECTIVO DEL 2013
PROGRAMA DEL CURSO
ED0041 SALUD MENTAL**

Créditos: 3

Horas lectivas: 4

Horario: Jueves de 1pm a 5pm Aula: 203

Profesora: MSc. Cynthia Orozco Castro

Atención en el cubículo: 27

Email: cynoroz@gmail.com cynthia.orozco@ucr.ac.cr

Descripción

Para la realización plena de las posibilidades de la persona, se hace necesaria una buena salud y calidad de vida, dentro de la cual, la salud mental es esencial.

Este curso enfatiza la importancia de la educación, formal e informal, como una valiosa herramienta para promover la salud y prevenir la enfermedad. En ese sentido, se considera imprescindible que el futuro/a docente valore y cuide adecuadamente su propia salud integral para poder ser un promotor de la misma.

Se introducen elementos que posibilitan la comprensión de la salud mental como un complejo proceso biológico, psicológico e histórico social, haciendo una lectura humanista y crítica hacia las condiciones socioculturales excluyentes, discriminatorias, que afectan o que atentan contra la salud de los seres humanos.

La salud mental es un fenómeno que integra diversas dimensiones, dentro de las cuales se estudia el papel de los mecanismos de control social sobre la conducta "anormal", los roles de género y el papel de la familia y de la escuela, así como de diversas instancias sociales, tanto en la aparición como en la prevención de las enfermedades mentales. Se parte de un enfoque de desarrollo armonioso en equilibrio con la naturaleza, centrado en los deberes y derechos humanos, con una visión de género, y que celebra la diversidad, considerando la salud como un continuo, y a la persona como pro-activa en la co-creación de la salud y de una cultura de paz.

Objetivos generales:

- Analizar los aportes de la educación para la promoción de la salud mental.
- Reconocer el concepto holista de la salud para buscar estrategias que mejoren la calidad de vida.
- Formar valores que promuevan estilos de vida saludables en los educadores para que estos sean a su vez promotores de salud y de una cultura de paz en los diversos centros educativos.

Objetivos específicos

- Examinar la influencia del contexto histórico en la concepción de la enfermedad y la salud mental para reconocer los mecanismos de control social.
- Estudiar la clasificación de las enfermedades mentales para comprender algunos de los factores que influyen en su aparición.
- Analizar la construcción social de los roles de género para visibilizar sus posibles implicaciones en la enfermedad y la salud mental.
- Advertir algunos patrones de las relaciones de pareja y de la convivencia familiar, para conocer su relación con la salud y la enfermedad mental.
- Fomentar la creación de entornos educativos saludables que promuevan una cultura de paz.
- Identificar recursos emocionales saludables para fomentar la resiliencia del educador (a) y de las instituciones educativas.

Contenidos

1. Conceptualización histórica de la salud mental
2. Control social de la conducta: estigma y exclusión de la enfermedad mental, tipificación de la conducta “desviada”.
3. Salud pública y salud mental: Posibles causas de la enfermedad mental
4. Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental
 - 4.1 Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.
 - 4.2 Criterios internacionales para definir la enfermedad mental
5. Enfoque comprensivo y holístico de la salud
 - 5.1 La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico
 - 5.2 Estilos de vida saludables: crear salud
6. Roles de género y salud mental
 - 6.1 La construcción social de los roles de género y la salud mental
 - 6.1 Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos
7. Familia y salud mental
 - 7.1 Mistificación de la familia en los contextos educativos
 - 7.2 Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección
 - 7.3 La creación de la resiliencia familiar
8. Educación y ajuste psíquico
 - 8.1 El síndrome de quemarse en el trabajo
 - 8.2 El cuidado de la salud integral del o la docente
 - 8.3 Técnicas de manejo del estrés
9. Cultura de paz en la escuela:
 - 9.1 Resolución alternativa de conflictos
 - 9.2 Salud mental y ecopedagogía:
 - 9.3 Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta
 - 9.4 El docente como promotor de la salud

Práctica pedagógica en la clase	15
Práctica de promoción de la salud mental en la comunidad	30
Bitácora individual de uso técnicas	20
Pruebas escritas (de múltiples formatos)	30 (10 % cada una)
Coevaluación de aprendizajes	5

Práctica pedagógica en la clase

En algunas de las clases, de acuerdo a la temática estudiada, los (as) estudiantes, en subgrupos, construirán propuestas creativas para profundizar los conceptos y vivencias generadas por los temas estudiados. En la medida de lo posible integrarán elementos tecnológicos en sus propuestas.

Categorías	Criterios evaluados	Valor
Co evaluación	Todos los integrantes definirán cuales son las competencias esperadas para el realizar un buen trabajo en grupo, y evaluarán la participación de cada miembro en la práctica pedagógica	3
Manejo conceptual	Pro-actividad del grupo para relacionar los conocimientos adquiridos y profundizar en nuevos enfoques del tema	3
Creatividad	Integración de diversos elementos novedosos en la propuesta	3
Manejo grupal	Promueven la interacción con el grupo	3
Criticidad	Acercamiento crítico y reflexivo hacia el tema	3

Práctica de promoción de la salud mental en la comunidad

En subgrupos los y las estudiantes investigarán sobre diversos tópicos de la salud mental en la educación. La investigación deberá contar con una revisión teórica, que integre artículos recientes, noticias, información digital pertinente, consulta con expertos, etc. El énfasis, sin embargo, se orienta a la exploración de estas problemáticas en el contexto educativo de la zona de occidente. En una segunda fase, los subgrupos planearán y ejecutarán un proyecto de promoción de la salud mental, que de respuestas a las problemáticas detectadas; bajo la modalidad y tema que estimen conveniente: taller, charla.

Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.

Nota: la profesora entregará una guía para la elaboración de este trabajo.

Coevaluación de aprendizajes

Cada estudiante coevaluará su participación, responsabilidad, aportes y compromiso a la sinergia grupal.

Pruebas cortas

Se incluyen tanto los contenidos de las lecturas como los aprendizajes generados en las lecciones. El formato de las pruebas cortas puede variar.

Las pruebas no se reponen salvo casos justificados en el RRAE (Reglamento de Régimen Académico Estudiantil de la UCR)

Bitácora de artículos y técnicas

Los estudiantes harán una bitácora sobre el uso de técnicas y prácticas de promoción de la salud; basada en una guía que entregará la profesora.

Notas importantes

Por las características de este curso, el calendario está abierto al cambio y a las necesidades del proceso del grupo, por lo tanto, puede sufrir modificaciones. Las lecturas básicas se entregarán una semana antes de la clase en la que se utilizarán.

Los trabajos deben ser entregados en la fecha indicada, en el transcurso de la lección y de forma personal con el profesor o profesora del curso. Su demora implica un 10% menos del valor original de la tarea por cada día de prórroga y no se aceptan trabajos con más de 5 días hábiles de retraso.

Todos los trabajos deben ser inéditos y presentar las debidas referencias con el formato de la APA, lo contrario se considera plagio.

Por respeto al grupo, se solicita apagar o dejar en modo de vibración los celulares.

CALENDARIZACION

Semana	Contenido	
14-3	Presentación del curso, Conceptualización histórica de la salud mental	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso
21-3	Control social de la conducta “desviada”, estigma y exclusión de la enfermedad mental Salud mental y derechos humanos	Video foro
28-3	SEMANA SANTA	
4-4	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.	Entrega del tema de investigación
11-4	FERIADO	
18-4	Criterios internacionales para definir la enfermedad mental	Fecha límite 1 supervisión
25-4	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico	SEMANA U
2-5	Estilos de vida saludables: crear salud Enfoque comprensivo y holístico de la salud	Entrega de marco teórico de investigación

		Práctica pedagógica
9-5	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Práctica pedagógica
16-5	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Práctica pedagógica
23-5	Mistificación de la familia en los contextos educativos Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección	Cine foro
30-5	La creación de la resiliencia familiar	Práctica pedagógica
6-6	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente	Práctica pedagógica Fecha límite supervisión
13-6	Técnicas de manejo del estrés	Práctica pedagógica Taller
20-6	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos	Práctica pedagógica
27-6	Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta	Taller
4-7	El o la docente como promotor de la salud	Entrega de investigaciones

Referencias

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

Campos, A. y Salas, J. (2001) Masculinidad en el nuevo milenio. Ponencia: I encuentro centroamericano acerca de masculinidades. San José. Costa Rica.

Chopra; D. (2008) *Cómo crear salud, más allá de la prevención y hacia la educación*. México DF: Editorial DeBolsillo.

Chiozza, L. (2007) *¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo*. Buenos Aires: Libros del Zorzal.

Dueñas, G (comp). (2011) *La patologización de la infancia. ¿Niños o síndromes?* Buenos Aires: Noveduc.

Grela, C. y López; A. (sf) *Mujeres, salud mental y género.* Montevideo: Comisión de la Mujer.

Gutiérrez, T; et al. (2003) *Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud.* Madrid: Alianza Educación.

Gutiérrez ;F. y Prado C (sf) *Ecopedagogía y ciudadanía planetaria.* Heredia: Instituto Latinoamericano de Pedagogía de la Comunicación.

Informe sobre la salud mental en el mundo. (2001) *Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas.* Organización Mundial de la Salud.

Llanes, J., et al. (2003) *¿Qué puedo hacer por la prevención yo, como maestro? Modelo preventivo de riesgos psicosociales.* México: Editorial Pax.

MacDonald, J. (2004) *Salud mental y violencia intrafamiliar.* San José: Ministerio de Salud/OPS.

Mezerville, G (2004) *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés.* México: Trillas

Murillo, M. (2007) *Como enseñar sexualidad.* México: PAX

Montero, I; et al. (2004) Género y salud mental en un mundo cambiante. En: *Gac Sanit;18(Supl 1):175-81*

Oblitas, L. Coordinador (2009) *Psicología de la salud y calidad de vida.* México: CENGAGE Learning.

Orozco, C. Entre el malestar o la construcción conjunta: las representaciones sociales sobre la juventud y los retos transgeneracionales en el salón de clases. En: *Revista Pensamiento Actual.* Vol.10, N 14-15, 2010.

Organización Panamericana de la Salud, (2004) *Situación actual de la salud mental en Costa Rica /.* -- San José, C.R. Ministerio de Salud.

Rosemblum, S (1998) *Mediación en la escuela: Resolución de conflictos en el ámbito educativo adolescente.* Buenos Aires: AIQUE

Rubio, F. (2007) *¿Cómo afrontar el estrés laboral?* San José: INIE.

Sánchez, F (2004) Construcción de valores en salud. En: *Revista Costarricense de Salud Pública.* vol 13, número 25, San José, Costa Rica

Sanz, F. (2005) *Los vínculos amorosos.* Barcelona: Kairós.

Sarason, I y Sarason, B. (1996) *El problema de la conducta desadaptada*. México: Pax.

Schmill, V. (2008) *Disciplina inteligente en la escuela: Hacia una pedagogía de la no violencia*. México: Producciones educativas aplicadas.

Schnake, A. (2007) *Enfermedad, síntoma y carácter*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos

Torre, de la S; y Pujol; M.A. (2009) *Educación con otra conciencia. Una mirada ecoformadora y creativa de la enseñanza*. Barcelona: Editorial Da Vinci.

Walsh, F. (2004) *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.

Yanes, J (2008) *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid: EDAF.

La bibliografía puede ser enriquecida a lo largo del semestre.