



SECCIÓN: PRIMARIA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

**PROGRAMA DEL CURSO
ED0041 SALUD MENTAL**

I CICLO, 2014

Información general

Requisitos:

Correquisito:

Créditos: 3

Horas por semana: 4

Profesora: MSc. Cynthia Orozco

Grupo 01 Jueves 1 pm a 4:50 pm

Grupo 02 Viernes 8 am a 11:50am

Correo electrónico: cynoroz@gmail.com cynthia.orozco@ucr.ac.cr

Cubículo 27 AE lunes y martes de 2pm a 5pm

I. Descripción del curso

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.

II Objetivos Generales

1. Analizar los aportes de la educación para la promoción de la salud mental.
2. Reconocer el concepto holista de la salud para buscar estrategias que mejoren la calidad de vida.



3. 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.

III Objetivos Específicos

1. Examinar la influencia del contexto histórico en la concepción de la enfermedad y la salud mental para reconocer los mecanismos de control social.
2. Estudiar la clasificación de las enfermedades mentales para comprender algunos de los factores que influyen en su aparición.
3. Analizar la construcción social de los roles de género para visibilizar sus posibles implicaciones en la enfermedad y la salud mental.
4. Advertir algunos patrones de las relaciones de pareja y de la convivencia familiar, para conocer su relación con la salud y la enfermedad mental.
5. 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.

III Contenido programático

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.

IV Metodología

La metodología del curso es participativa. En el transcurso de las lecciones se realizarán actividades para apoyar la salud integral de los estudiantes, tales como técnicas de respiración, relajación, meditación, visualizaciones, clarificación de creencias, hábitos alimenticios saludables, integración grupal, etc. Se espera la participación en las dinámicas y giras programadas, así como el aporte crítico en los temas abordados.

V Actividades

1. Participación crítica del estudiante en la aplicación de las estrategias pedagógicas.
2. Participación activa en las dinámicas de la clase.
3. Presentaciones grupales.
4. Elaboración de una bitácora personal de autocuidado.
5. Análisis de videos, películas y lecturas.
6. Análisis de lecturas complementarias para enriquecer las temáticas
7. Elaboración de talleres de promoción de la salud a nivel comunitario.

VI Sistema de evaluación y cronograma

Se considera que la evaluación es intrínseca al proceso enseñanza y aprendizaje, por lo tanto estará presente a lo largo del curso. Se efectuarán evaluaciones diagnósticas, formativas y sumativas con el fin de recopilar información sobre la marcha del curso y rectificar aquellos aspectos que fuera necesario. También se realizarán autoevaluaciones y coevaluaciones de las temáticas estudiadas. La evaluación acumulativa se hará con base en los siguientes criterios:

ASPECTOS POR EVALUAR	PORCENTAJE	CALENDARIZACIÓN
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	15%	De acuerdo al tema elegido
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 dé respuestas a las problemáticas detectadas; bajo la modalidad y tema que estimen conveniente: taller, charla.	30%	Entrega I: 10 de abril Entrega II: 15 de mayo Entrega final: 12 de junio



Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.		
Bitácora individual de uso técnicas Los estudiantes harán una bitácora de autocuidado sobre el uso de técnicas y prácticas de promoción de la salud; basada en una guía que entregará la profesora.	20%	Entrega I: 3 de abril Entrega 2: 29 de mayo Entrega 3: 26 de junio
Pruebas escritas (de múltiples formatos)	30% (10 % cada una)	1: 1 de mayo (m.v) 2: 29 de mayo 3: 26 de junio
Coevaluación de aprendizajes	5	
Total	100	

Nota: la profesora entregará una guía para la elaboración de trabajos.

Calendarización Grupo 01: Jueves 1pm a 4:50 pm

Semana	Contenido	
13-3	Presentación del curso, Conceptualización histórica de la salud mental	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso
20-3	Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos	Video foro
27-3	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.	Entrega del tema de investigación
3-4	Criterios internacionales para definir la enfermedad mental	Entrega I Bitácora (estrategias propias)
10-4	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico	Entrega de marco teórico de investigación (Práctica de salud mental comunitaria) PSMC Práctica pedagógica
17-4	JUEVES SANTO	Feriado
24-4	SEMANA U Estilos de vida saludables: crear salud Enfoque comprensivo y holístico de la salud	Gira: crear salud
1-5	DÍA DEL TRABAJO	Feriado



		Fecha límite entrega de prueba I (mv)
8-5	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Práctica pedagógica
15-5	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Práctica pedagógica II Entrega PSMC
22-5	Mistificación de la familia en los contextos educativos Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección	Cine foro Práctica pedagógica
29-5	La creación de la resiliencia familiar	Práctica pedagógica Entrega de II Bitácora
5-6	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente	Práctica pedagógica
12-6	Técnicas de manejo del estrés	Práctica pedagógica Taller Entrega de PSMC
19-6	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos	Práctica pedagógica Prueba III
26-6	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	Mesa redonda final

VII Condiciones Generales

1. 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.
2. Las lecturas básicas estarán en la plataforma virtual del curso.
3. Todo trabajo debe ser presentado el día señalado por la profesora. 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.
4. Todos los trabajos deben ser inéditos y presentar las debidas referencias con el formato de la APA, lo contrario se considera plagio.
5. Se debe cuidar la presentación, ortografía, redacción, calidad y letra de los materiales que presenten, tanto en borrador como corregidos.
6. Ninguna prueba se repite, salvo en casos comprobados de enfermedad o situación especial particular (se considera en este caso lo expuesto en el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil de la U.C.R.).
7. Por respeto al grupo, se solicita apagar o dejar en modo de vibración los celulares.



VIII Bibliografía

Alvarado, R. et al. (2013) *Estado del arte de la investigación en salud mental en CR*. Universidad de Costa Rica

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

Ministerio de Salud Pública. (2012) *Política Nacional de salud mental 2012-2021*. San José, Costa Rica.

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 Mundial de la Salud. (2013) *Proyecto de Plan de acción integral sobre la salud mental 2013-2020*.

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

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.

WHO-AIMS. (2013) *Informe sobre los sistemas de salud mental en América Latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la salud.

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

La bibliografía puede ser enriquecida a lo largo del semestre.