

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

---

**PROGRAMA DEL CURSO  
ED0041 SALUD MENTAL**

I CICLO, 2015

**Información general**

Créditos: 3

Horas por semana: 4

Profesora: MSc. Cynthia Orozco

**Grupo 01** Viernes 8 am a 11:50am

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

Cubículo 19 AE martes y jueves 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 atenten 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.

6. Identificar recursos emocionales saludables para fomentar la resiliencia del educador (a) y de las instituciones educativas.

#### **IV. Perfil de entrada y de salida**

##### **Al iniciar este curso los estudiantes:**

Manejarán aspectos generales del desarrollo humano

Comprenderán elementos centrales de las teorías de aprendizaje o de los procesos neurológicos básicos

Tendrán sensibilidad ante los problemas sociales y humanos

Tendrán habilidades intermedias de investigación y sabrán planear y ejecutar trabajos de campo

##### **Al terminar el curso los estudiantes:**

Habrán desarrollado una actitud crítica ante los mecanismos de control social

Sabrán identificar indicadores generales de enfermedad y salud mental.

Tendrán elementos básicos para comunicarse de forma asertiva

Conocerán herramientas generales para potenciar su salud mental

Mejorarán su actitud hacia el autocuidado y hacia la construcción de entornos educativos saludables

#### **VI Contenido programático**

##### **I Unidad: Control social de la conducta**

Conceptualización histórica de la salud mental. Exclusión de la enfermedad mental, tipificación de la conducta "desviada".

Salud pública y salud mental: Posibles causas de la enfermedad mental

Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental

Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.

Criterios internacionales para definir la enfermedad mental

##### **II Unidad: Enfoque comprensivo y holístico de la salud**

La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico de la enfermedad

Estilos de vida saludables: co-crear salud

##### **III Unidad: Roles de género, familia y salud mental**

La construcción social de los roles de género y su influencia en la salud mental

Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos

Mistificación de la familia en los contextos educativos

Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección

La creación de la resiliencia familiar

##### **IV Unidad: Educación, ajuste psíquico y cultura de paz**

El síndrome de quemarse en el trabajo: el cuidado de la salud integral del o la docente

Técnicas de manejo del estrés

Cultura de paz en la escuela: resolución asertiva de conflictos

Salud mental y ecopedagogía: hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta

El docente como promotor de salud.

#### **V Metodología**

La metodología del curso es participativa.

En el trascurso 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, dinámicas de integración grupal, etc. Se espera la participación en las dinámicas y giras programadas, así como el aporte crítico en los temas abordados.

## VI 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.

## VII 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. Esta evaluación tiene un rubro grupal y un rubro personal. Se evalúa de forma personal la exposición.	20%	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. Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.	30%	Entrega I: 10% 17.4 Entrega II: 10% 22.5 Entrega final 10% 19.6
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.	15%	Entrega I: 1.5 Mediación virtual Entrega 3.7
Pruebas cortas (de múltiples formatos)	20% (5 % cada una)	1: 27.3 2: 10.4 3: 8.5 4: 26.6
Ensayo final	10%	3.7
Coevaluación de aprendizajes	5	
Total	100	

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

<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>
13.3.15	Presentación del curso, Conceptualización histórica de la salud mental	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso
20.3.15	Control social de la conducta “desviada” Salud mental y derechos humanos	Video foro: Agora
27.3.15	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.	Entrega del tema de investigación Prueba corta 1
3.4.15	<b>SEMANA SANTA</b>	
10.4.15	Criterios internacionales para definir la enfermedad mental	Prueba corta 2
17.4.15	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico	Entrega de marco teórico de investigación de salud mental comunitaria (PSMC) 10%
24.4	<b>SEMANA U</b> Estilos de vida saludables: crear salud Enfoque comprensivo y holístico de la salud	<b>Gira</b>
1-5	<b>FERIADO</b>	Entrega bitácora autocuidado I (mediación virtual)
8-5	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Práctica pedagógica Prueba corta 3
15-5	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Práctica pedagógica
22-5	Mistificación de la familia en los contextos educativos Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección	Práctica pedagógica II entrega PSMC 10%
29-5	La creación de la resiliencia familiar	Cine foro Prueba II
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 Entrega de bitácora II
12-6	Técnicas de manejo del estrés	Práctica pedagógica
19-6	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos	Práctica pedagógica Taller Entrega final PSMC 10%
26-6	Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta	Práctica pedagógica Prueba corta 4

## VIII 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.

## IX Bibliografía básica

Esta bibliografía se encuentra disponible en las bases de datos de la UCR

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

Arango Y. (2007) *Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres*. En: La manzana de la discordia. Año 2, No. 4

Clavete, E, Corral, S, y Estevez, A. (2005) *Desarrollo de un inventario para evaluar el abuso psicológico en las relaciones de pareja*. En: Clínica y salud mental, vol 16 número 3. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617759001>

Franco, C. (2010) *Intervención en los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness)*. En: Revista Complutense de educación vol 21, n2. Disponible en: [revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/.../15079](http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/.../15079)

Gómez, E y MA Klotiarenco. (2010) *Resiliencia familiar un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas*. En: Revista de Psicología de la Universidad de Chile, vol 19, número 2.

Keijzser, B. (2003) *Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina*. Foro internacional de Ciencias Sociales y Salud.

Kreidler, W. (2015) *La resolución creativa de conflictos. Manual de actividades. Material de apoyo para el curso: Estrategias para la prevención temprana de la violencia de los niños*. Fundación para el bienestar humano.

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

- Méndez, M. Educación, control social y emancipación. (2006) En: Teoría y Praxis N9, noviembre.
- Mezerville, G (2004) *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas
- Naranjo. M.L (2008) Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas. Revista Actualidades Investigativas en Educación Vol 8, número 1.
- Organización Mundial de la Salud. (2011) Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales neurológicos y por uso de sustancias a nivel de atención de la salud no especializada.
- Organización Mundial de la Salud. (2013) *Proyecto de Plan de acción integral sobre la salud mental 2013-2020*.
- Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud mental en el mundo. (2001) *Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*.
- Rubio, F. (2007) *¿Cómo afrontar el estrés laboral?* San José: INIE.
- Tobón. O. El autocuidado una habilidad para vivir. En: [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)
- Walsh, F. (2004) *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Zingaretti, H. (2008) La ecopedagogía y la formación de los niños. Conferencia dictada en el X congreso Nacional Repensar la niñez del siglo XXI. Mendoza, Argentina.
- X Bibliografía de referencia**
- Campos, A. y Salas, J. (2001) Masculinidad en el nuevo milenio. Ponencia: I encuentro centroamericano acerca de masculinidades. San José. Costa Rica.
- Dueñas, G (comp). (2011) *La patologización de la infancia. ¿Niños o síndromes?* Buenos Aires: Noveduc.
- Gutierrez ;F. y Prado C (sf) *Ecopedagogía y ciudadanía planetaria*. Heredia: Instituto Latinoamericano de Pedagogía de la Comunicación.
- Llanes, J., et al. (2003) *¿Qué puedo hacer por la prevención yo, como maestro? Modelo preventivo de riesgos psicosociales*. México: Editorial Pax.
- 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.
- Red nacional para el estrés traumático infantil. (2008) Caja de herramientas para educadores para el manejo del trauma infantil. [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Sanz, F. (2005) *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Kairós.

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.

UNICEF. Apoyo psicológico en situaciones de crisis para niños y niñas de 0 a 5 años. (2007) Sistema de Protección a la primera infancia Chile crece contigo.

### GUÍA DE LECTURAS

Fecha	Contenido	Lecturas
13.3.15	Presentación del curso, Conceptualización histórica de la salud mental	
20.3.15	Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos	Méndez, M. Educación, control social y emancipación
27.3.15	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.	Alvarado, R. et al. Estado del arte de la investigación en salud mental en CR
3.4.15	<b>SEMANA SANTA</b>	
10.4.15	Criterios internacionales para definir la enfermedad mental	OMS Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales neurológicos y por uso de sustancias a nivel de atención de la salud no especializada. DSMV CIE 11
17.4.15	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico	No hay lectura
24.4	<b>SEMANA U</b> Estilos de vida saludables: crear salud Enfoque comprensivo y holístico de la salud	<b>Gira</b> Tobón. O. El autocuidado una habilidad para vivir
1-5	<b>FERIADO</b>	
8-5	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Arango Y. Autocuidado, género y desarrollo humano: hacia una dimensión ética de la salud de las mujeres. Keijzser, B. Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina
15-5	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Clavete, E, Corral, S, y Estevez, A. Desarrollo de un inventario para evaluar el abuso psicológico en las relaciones de pareja. Naranjo, L. Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación

		y conductas asertivas
22-5	Mistificación de la familia en los contextos educativos Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección	Walsh, F. Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento
29-5	La creación de la resiliencia familiar	Gómez, E y MA Klotiarenco. Resiliencia familiar un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas
5-6	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente	Franco, C. Intervención en los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness).
12-6	Técnicas de manejo del estrés	Mezerville, G. Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés.
19-6	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos	Kreidler, W. La resolución creativa de conflictos.
26-6	Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta	Zingaretti, H. La ecopedagogía y la formación de los niños