



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PROPUESTA PROGRAMÁTICA

CURSO: SALUD MENTAL

SIGLA: ED0041

CRÉDITOS: 3

REQUISITO:

HORAS: 4

PERÍODO: I CICLO 2017

PROFESORA: Msc. Doris Rodríguez Ramírez

Correo electrónico: dorys18@gmail.com

Grupo 01: Martes 8 a.m. a 11:50 a.m. Aula 302

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.
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 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, 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
<p>Participación en clase Para el desarrollo de los contenidos del curso se requiere la participación de las y los estudiantes en las discusiones, análisis de documentales y películas, exposiciones, entre otros.</p>	20%



Práctica de promoción de la salud mental en la comunidad En subgrupos los y las estudiantes desarrollarán un trabajo teórico-práctico sobre un tema relacionado con la promoción de la salud mental en la educación ó autocuidado del docente. En una primera fase deberán delimitar el tema y realizar una revisión bibliográfica. En una segunda fase, los subgrupos planearán y ejecutarán un taller sobre el tema investigado, aplicándolo en un centro educativo de la comunidad. Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.	50%
Auto-registros	20%
Autoevaluación justificada	10%
Total	100%

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 de referencia serán asignadas semanalmente por la profesora del curso.
3. Todo trabajo debe ser presentado el día señalado por la profesora. Su demora implica un 50% menos del valor original de la tarea por cada la entrega tardía, y no se aceptan trabajos con más de 1 día hábil 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. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Fecha	Contenido	Actividades
14-3	Presentación del curso.	Presentación del curso Organización de grupos.
21-3	Conceptualización histórica de la salud mental Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos	Lectura 1. Halguin (fotocopiadora).
28-3	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. La enfermedad como	Lecturas 2. Restrepo, OMS, biodescodificación de la enfermedad (digital)



	mensaje: lenguaje simbólico y metafórico	
4-4	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Lectura 3. Bonino (digital)
Semana Santa		
18-4	Exposición Primer Avance	
25-4	Cineforo	
2-5	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Lectura 4. INAMU (fotocopiadora)
9-5	Estilos de vida saludables: co-crear salud	Lectura 5. Naranjo (digital) Lectura 8. Kreidler (digital)
16-5	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	Lectura 6. Gómez (digital)
23-5	Exposición Segundo Avance	
30-5	Exposición Segundo Avance	
6-6	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente	Lecturas 7. Gantiva; MEP (digital).
13-6	Ecopedagogía	Lectura 9. Zingaretti (digital)
20-6	Exposición Tercer Avance	
27-6	Cierre del curso- autoevaluación	

X BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Bonino (2003). Los micromachismos y sus efectos: claves para su detección. En: Ruíz Jarabo C y Blanco, P. (2004). La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Madrid: Diaz de Santos.
- Gantiva, C., Díaz, S., Tabares, J., y Villa, M. (2010). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. Psicología desde el Caribe, núm. 26: 36-50.
- Gómez, E y MA Klotienco. (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.
- Halgin, R y Krauss, S. (2009). Psicología de la anormalidad. Perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos. México: McGrawHill Educación.
- 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.
- Ministerio de Educación Pública y Centro Nacional de Recursos para la Inclusión Educativa. Combatiendo el agotamiento: Un mensaje para los maestros. En: http://www.pasoapaso.com.ve/boletin/boletin_12_3.htm#uno
- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 8(1): 1-27.



- 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.
- Restrepo D y Jaramillo J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 30(2): 202-211.
- 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.

XI Bibliografía de referencia

- 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
- Campos, A. y Salas, J. (2001) Masculinidad en el nuevo milenio. Ponencia: I encuentro centroamericano acerca de masculinidades. San José. Costa Rica.
- 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>
- Dueñas, G (comp). (2011) *La patologización de la infancia. ¿Niños o síndromes?* Buenos Aires: Noveduc.
- 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
- Gutierrez ;F. y Prado C (sf) *Ecopedagogía y ciudadanía planetaria*. Heredia: Instituto Latinoamericano de Pedagogía de la Comunicación.
- Keijzser, B. (2003) Hasta donde el cuerpo aguante: género, cuerpo y salud masculina. Foro internacional de Ciencias Sociales y 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.
- 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
- 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.
- 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*.
- Red nacional para el estrés traumático infantil. (2008) Caja de herramientas para educadores para el manejo del trauma infantil. www.NCTSN.org
- Rubio, F. (2007) *¿Cómo afrontar el estrés laboral?* San José: INIE.
- 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
- Tobón, O. El autocuidado una habilidad para vivir. En: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf
- 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.
- Walsh, F. (2004) *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.