



PROGRAMA DEL CURSO
ED0041 SALUD MENTAL

Nuestra salud mental importa

I CICLO, 2020

Información general

Créditos: 3

Horas por semana: 4

Profesora: MSc. Cynthia Orozco

Grupo 01 Jueves 8 am a 11:50am aula 303

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

Cubículo 8, AE jueves 1 a 5 pm

Se usará la plataforma de mediación virtual (metics) como apoyo al curso. Baja virtualidad

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 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 de promoción de la salud mental en la comunidad. Cada persona planeará y ejecutará un proyecto bajo el lema: Tu salud mental importa, de la UCR. Este trabajo se trata de compartir herramientas educativas que apoyen el autocuidado y la construcción de resiliencia, (puede ser por ejemplo dirigido a estudiantes universitario de primer ingreso u otras personas de grupos vulnerables). Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.	25%	
Bitácora individual de uso técnicas Los estudiantes harán una bitácora de autocuidado sobre el uso de técnicas y prácticas de autocuidado y promoción de la salud; basada en una guía que entregará la profesora.	20%	Entrega Entrega
Reflexiones de las lecturas (5 de 6% c/u)	30%	
Trabajo final de integración	20%	
Coevaluación de aprendizajes	5%	
Total	100	

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

Fecha	Contenido	Actividades
12-3-20	Presentación del curso, Conceptualización histórica de la salud mental	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso



No hay lectura		
19-3-20	Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos	Video foro: Agora
Lecturas: Ehrenreich, B; English D; Brujas, parteras y enfermeras En: https://we.riseup.net/assets/217402/brujas-parteras-y-enfermeras%201%20.pdf		
26-3-20	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Clasificación de las enfermedades mentales desde el modelo médico.	Entrega del tema de trabajo comunitario
Alvarado, R. et al. Estado del arte de la investigación en salud mental en CR. Capítulo 1, pag 10 -26. En: http://www.kerwa.ucr.ac.cr Erro, Javier. (2016) Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis. http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf		
2-4-20	Criterios internacionales para definir la enfermedad mental	DSMV
Tejeda, P. Situación actual de los trastornos mentales en Colombia y en el mundo: prevalencia, consecuencias y necesidades de intervención. pp 29-40 En: www.researchgate.net/profile/Paola_Tejada/publication/319843576 DSMV CIE 11 (se verán en clase)		
Con naturalidad (2020) Confederación de salud mental de España. Andrés, et al. (2020) Manual para la recuperación y autogestión del bienestar Activat x la salut mental.fgsa hn		
9-4-20	Semana Santa	
16-4-20	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico del cuerpo	
Martínez y González, Docentes de carne y hueso, enseñar con cuerpo. http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3d_martinez_et_gonzalez.pdf		
23-4-20	Estilos de vida saludables: crear salud Enfoque comprensivo y holístico de la salud	Entrega I: Referencias teóricas trabajo con la comunidad Gira- Semana U
Escobar, P. El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior, pp 132-146 http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n2/v16n2a10.pdf		
30-4-20	La construcción social de los roles de género y la salud mental	Mesa redonda Entrega bitácora autocuidado I
Búsqueda por parte de los estudiantes		
7-5-20	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos	Práctica pedagógica
Ramos, L. ¿Por qué hablar de género y salud mental? Pp 275-281 En: https://www.redalyc.org/pdf/582/58231853001.pdf		
14-5-20	Mistificación de la familia en los contextos educativos Las familias ante un contexto cambiante:	Práctica pedagógica



	diversidad, factores de riesgo y de protección	
Gómez, E y MA Klotiarencó. Resiliencia familiar un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas En: https://core.ac.uk/download/pdf/46532445.pdf		
21-5-20	La creación de la resiliencia familiar	II entrega Diagnóstico
Florentino, M. La construcción de la resiliencia en el manejo de la calidad de vida y salud. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604004		
28-5-20	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente	Práctica pedagógica
Rosés, P. Estudio sobre el síndrome del quemado en los afiliados y afiliadas en servicio del magisterio nacional, pp 4-39 En: http://www.juntadepensiones.cr/textos/INFORMEFINALSINDROMEQUEMADO.pdf		
4-6-20	Técnicas de manejo del estrés Apoyo psicosocial a estudiantes ante situaciones de crisis	Práctica pedagógica
Búsqueda por parte de los estudiantes Folleto: Apoyo psicosocial a estudiantes ante situaciones de crisis. Brigada de Atención Psicosocial ante Situaciones de Emergencias y Desastres de la Universidad de Costa Rica		
11-6-20	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos Principios de la comunicación no violenta	Práctica pedagógica
Kreidler, W. La resolución creativa de conflictos En: http://www.oei.es/valores2/926327.pdf		
18-6-20	Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta	Práctica pedagógica Entrega de bitácora II
Dimás, P; et al. Ecopedagogía y buen vivir, los caminos de la sustentabilidad pp 84-92 En: http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/2065		
25-6-20	Cierre del curso, presentación del trabajo final	Entrega final

Algunos de los temas serán trabajados como ejes transversales del curso, tales como los derechos humanos, la comunicación empática, la resolución de conflictos y el autocuidado.

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. 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.
3. Todos los trabajos deben ser inéditos y presentar las debidas referencias con el formato de la APA, lo contrario se considera plagio.
4. Se debe cuidar la presentación, ortografía, redacción, calidad y letra de los materiales que presenten, tanto en borrador como corregidos.
5. 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.).
6. Por respeto al grupo, se solicita apagar o dejar en modo de vibración los celulares.

IX Bibliografía

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

Andrés, H. et al (2020) Manual para la recuperación y autogestión del bienestar. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Manual-recuperacion-autogestion-bienestar-salud-mental-lectura-facil.pdf>

Brigada de Atención Psicosocial ante Situaciones de Emergencias y Desastres. (2017) Apoyo psicosocial a estudiantes ante situaciones de crisis. Universidad de 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>

Confederación de salud mental de España (2020) Con Naturalidad. www.consaludmental.org

Dimás, P; Peña, M; Hernán, B. (2016) Ecopedagogía y buen vivir: los caminos de la sustentabilidad, *Praxis*, 13 (11) pp 84-92.

Escobar, P. (2011) En autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. En: *Hacia la promoción de la salud*, Vol 16 N2, julio-diciembre.

Erro, Javier. (2016) Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis. En: <http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf>

Fiorentino, M. (2008) La construcción de la resiliencia en el manejo de la calidad de vida y salud. En: *Suma Psicológica*, vol 15, N 1, marzo.

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.

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.



Martínez, L. y González, G. (2016) Docentes de carne y hueso, enseñar con cuerpo. En: *Ágora* N18, setiembre-diciembre.

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*.

Ramos, L. (2014) ¿Por qué hablar de género y salud mental? En: *Salud Mental*, N 4, julio-agosto.

Rosés, P. (2016) Estudio sobre el síndrome del quemado en los afiliados y afiliadas en servicio del magisterio nacional. Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional

Trejeda, P. (2016) Situación actual de los trastornos mentales en Colombia y en el mundo: prevalencia, consecuencias y necesidades de intervención. En *Revista Salud Bosque*. Vol 16, Número 2, pp 29-40

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.

Gutiérrez ;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

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.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



DE
Departamento de
Educación