



PROGRAMA DEL CURSO
ED0041 SALUD MENTAL
Nuestra salud mental importa

I CICLO, 2023

Información general

Créditos: 3

Horas por semana: 4

Horario: Jueves 8 am a 11:50am

Profesoras: MSc. Cynthia Orozco Grupo 01, aula 309, email: cynthia.orozco@ucr.ac.cr

AE: lunes 2pm a 5pm.

MSc. Lynnethe Chaves Grupo 02, aula 215, email: lynnethe.chavessalas@ucr.ac.cr

A.E: Jueves de 2:00pm a 4:00pm (cita previa)

Este curso es bajo virtual.

Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos y vídeos del curso. Además, se usará para realizar tareas, evaluaciones, foros y las clases asincrónicas.

Se utilizará la plataforma virtual Zoom para las clases virtuales sincrónicas.

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.

Nota: Este curso tendrá un énfasis en el análisis y comprensión del impacto que ha causado en la salud mental la pandemia mundial por el covid-19, así como en la necesidad de construir mecanismos de adaptación, afrontamiento y resiliencia frente a los cambios y retos que estamos experimentando.

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. Reflexionar sobre el impacto causado por la crisis socio sanitaria del covid-19 en la salud mental.
4. 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: Cuidado de la persona educadora, resiliencia y cultura de paz

El síndrome de quemarse en el trabajo: el cuidado de la salud integral de la persona 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

Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos, presentaciones y vídeos del curso. Las clases asincrónicas se realizarán por medio de tareas, exámenes y foros, y las actividades sincrónicas por medio de la aplicación Zoom.

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, reflexión sobre hábitos alimenticios saludables, dinámicas de integración grupal, etc. Se espera la participación en las dinámicas, 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 un portafolio 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
Promoción de la salud mental en la comunidad. Los estudiantes planearán un proyecto psicoeducativo bajo el lema: Tu salud mental importa. Este trabajo se trata de compartir herramientas educativas que apoyen el autocuidado y la salud mental. Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de presentarlo, este trabajo se puede hacer en parejas o tríos.	30%
Portafolio individual de uso técnicas y recursos Este curso pretende brindar herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental, de manera que cada estudiante construirá un portafolio que será como “una caja de herramientas” para el cuidado de la salud mental, con técnicas y prácticas de autocuidado y promoción de la salud.	25%
Integración grupal de las lecturas	20%
Reflexiones e integraciones individuales de la participación en talleres y actividades integradoras de la clase	20%
Coevaluación de aprendizajes	5%
Total	100



Fecha	Contenido	Actividades
(1) 16 de marzo	Presentación del curso ¿Qué retos presenta la salud mental en este contexto?	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso
(2) 23 de marzo	Conceptualización histórica de la salud mental Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos	
Lecturas: Ehrenreich, B; English D; Brujas, parteras y enfermeras En: https://we.riseup.net/assets/217402/brujas-parteras-y-enfermeras%201%20.pdf Garnier, L. (2009) Del otro lado del privilegio.		
(3) 30 de marzo Virtual	¿Cómo funciona el cerebro? La humanidad compartida De la autocrítica al entendimiento y la amabilidad consigo mismo	Video foro: Alfred y la sombra
La trampa de la felicidad: la evolución de la mente humana, Dr.Russ Harris. En: https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA Siegel, D. La mente en desarrollo. Cap 1: Mente, cerebro y experiencia.		
(4) 6 de abril	Semana Santa	
(5) 13 de abril	Grupo 1, 2	Integración 1
(6) 20 de abril	La construcción social de los roles de género y la salud mental	
Bacigaluoe, A. El género como determinante de la salud mental y su medicalización. En: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301813		
(7) 27 de abril	Familia: mitos, arquetipos, guiones Mistificación de la familia en los contextos educativos	Presentación del planeamiento de la actividad de promoción de la salud
Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección Gómez, E y MA Klotiarenco. Resiliencia familiar un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas En: https://core.ac.uk/download/pdf/46532445.pdf		
(8) 4 de mayo	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos El amor en tiempos del covid	
López; E, Rubio, D. Reflexiones sobre la violencia Intrafamiliar y violencia de género durante la emergencia por covid-19. http://cienciamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/319/579		
(9) 11 de mayo	Grupo 3,4,5	Integración 2
(10) 18 de mayo	Resiliencia: construyendo posibilidades más allá de nuestra historia	
Klokliarenco, A. y Cáceres, I. El concepto de Resiliencia. https://www.academia.edu/43972020/El_concepto_de_resiliencia		
(11) 25 de mayo	Docencia, autocuidado y resiliencia El síndrome de quemarse en el trabajo	



	Cómo construir resiliencia en contextos educativos	
<p>Mejía, JC, et al. Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el covid-19 https://www.editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/view/86/67</p> <p>Fontaine, D. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia. Prácticas y recursos https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/</p>		
(12) 1 de junio	Grupos 6 y 7	Integración 3
(13) 8 de junio	Apoyo psicosocial a estudiantes ante situaciones de crisis Técnicas de manejo del estrés y salud mental positiva	
<p>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</p> <p>Andrés, et al. (2020) Manual para la recuperación y autogestión del bienestar Activat x la salud mental.fgsa hn https://repositori.lecturafacil.net/sites/default/files/2019%20Manual%20Salut%20Mental_CAST.pdf</p> <p>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</p>		
(14) de junio	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos Principios de la comunicación no violenta	Entrega de portafolios
<p>Cerdas, E. Desafíos de la educación para la paz: hacia la construcción de una cultura de paz. https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v19n2/a09v19n2.pdf</p> <p>Kreidler, W. La resolución creativa de conflictos En: http://www.oei.es/valores2/926327.pdf</p>		
(15) 22 de junio	Integración 4 Grupo 8, 9	
(16) 29 de junio	Cierre del curso Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta	Fecha límite: entrega de práctica de salud mental comunitaria

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.



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 y de ser posible poner una foto en la plataforma zoom si no es posible mantener la cámara encendida.

IX Bibliografía básica

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

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

Bacigaluoe, A; et al. (2020) El género como determinante de la salud mental y su medicalización. En: Gaceta sanitaria, vol 34, n1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301813>

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

Cerdas, E. (2015) Desafíos de la educación para la paz: hacia la construcción de una cultura de paz. En: Educare, vol. 19. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v19n2/a09v19n2.pdf>

Confederación de salud mental de España (2020) Con Naturalidad. <https://www.consalmmental.org>

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>

Fontaine, D. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia. Prácticas y recursos <https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/>

Gómez, E y MA Klotiarencó. (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.

Lluch, M.T. (2020). *Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19*. Barcelona: Deposito Digital de la Universitat de Barcelona. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155397>. Y también en: <https://www.aeesme.org/>



López E, Rubio D. Reflexiones sobre la Violencia Intrafamiliar y Violencia de Género durante emergencia por COVID-19. En: CienciAmérica Número Especial Desafíos Humanos ante el COVID-19. Enero – Junio 2020 (2020) Vol. 9(2)

Mejía, JC, et al. Ruta de atención psicosocial para docentes con síndrome de burnout a causa de la cuarentena generada por el covid-19. En: Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo – GISST - CONVIVIENDO CON EL COVID-19 UNA MIRADA TRANSDICIPLINARIA. Vol 2 Num. 2 (2020).
<https://www.editorialeidec.com/revista/index.php/GISST/article/view/86/67>

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.

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

Siegel, D. (2007) La mente en desarrollo. Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser. Bilbao: Descleé de Brouwer.

X Bibliografía de referencia

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

Davidson, R; and Begley, S. (2012) *The emotional life in your brain*. New York: Hudson Street Press.

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

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.

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*.