

4a

Universidad de Costa Rica  
Sede de Occidente  
Ciudad Universitaria Carlos Monge Alfaro  
Departamento de Ciencias de la Educación

PROGRAMA DEL CURSO DE SALUD MENTAL ED0041

Créditos: 3  
Horas lectivas: 4  
I ciclo del 2006  
Atención en el cubículo 27

Cynthia Orozco Grupo 01	A.E: martes de 2-5 pm Jueves de 8am – 11:30 pm	email:cynoroz@hotmail.com
Alcides Conejo Grupo 02	A.E: Jueves de 8:30 am- 12m	email:alcidescc@costarricense.cr

**1. Descripción del curso:**

Este curso esta orientado a brindar una serie de conocimientos, actitudes y habilidades en el campo de la salud integral. Introduce elementos que posibilitan la comprensión de la salud mental como un proceso histórico, social y afectivo. Se estudia el papel de la familia tanto en la etiología como en la prevención de los problemas mentales. Asimismo se analiza el importante papel de la escuela en el desarrollo integral tanto de los alumnos como de los educadores. Se enfatiza la importancia de la prevención para fomentar tanto la salud integral como el crecimiento personal.

**II. Objetivos generales:**

- a. Analizar el concepto de salud mental como un proceso sociohistórico.
- b. Conocer las clasificaciones de las enfermedades mentales así como su etiología.
- c. Valorizar el papel que juega la familia en el desarrollo socioemocional.
- d. Analizar el papel de la escuela en el desarrollo integral del educador y del educando.
- e. Fomentar la salud integral y el crecimiento personal.

I Unidad: Conceptualización histórica de la salud mental.

Objetivos:

- a. Analizar el surgimiento de la salud mental desde un punto de vista histórico.
- b. Valorar los diferentes niveles de prevención.
- c. Comprender el concepto holístico de la salud.

Contenidos:

- a. Historia del concepto de enfermedad mental.
- b. Surgimiento de la higiene mental.
- c. Salud Mental y derechos humanos.
- d. Salud Pública y Salud Mental.

- e. Niveles de prevención.
- f. Enfoque holista de la salud y el cuidado personal, emocional y espiritual.

## II Unidad: Enfermedades mentales: Enfoque médico y Enfoque holístico.

- a. Conocer la clasificación general de las enfermedades mentales de acuerdo al enfoque médico.
- b. Analizar algunos factores que influyen en la aparición de las enfermedades mentales.
- c. Analizar otros enfoques que dan respuesta a la disyuntiva salud-enfermedad (modelos comprensivos).

### Contenidos:

- a. Enfermedades mentales
- b. Posibles causas de las enfermedades mentales
- c. Modelos comprensivos y holísticos de la salud mental.

## III Unidad: La importancia de la familia en la Salud Mental.

### Objetivos:

- a. Conocer algunos criterios para la sana convivencia en pareja
- b. Conocer diversas dinámicas de interacción familiar
- c. Analizar el papel que desempeñan las relaciones familiares en la salud mental de las personas.
- d. Analizar las relaciones patológicas que se pueden presentar en la familia así como su efecto en el desarrollo integral de la persona.
- e. Valorar algunos servicios terapéuticos al servicio de la familia.

### Contenidos:

- a. Factores fundamentales en el desarrollo emocional de la pareja: amor, equidad, solidaridad, aceptación, etc.
- b. Un enfoque aproximado al concepto de amor.
- c. Diversidad familiar.
- d. Factores y causas de los problemas familiares.
- e. Relaciones familiares. Vínculos
- f. Servicios terapéuticos para la familia.

## IV Unidad: La escuela como institución influyente en la salud mental de los educandos y educadores.

### Objetivos:

- a. Analizar la influencia del educador en el desarrollo integral del niño.
- b. Analizar los problemas emocionales que se pueden presentar en la labor educativa.
- c. Valorar la importancia de realizar labores preventivas en el centro escolar.

### Contenidos:

- a. La educación y el ajuste psíquico
- b. Los educadores y la salud integral
- c. Problemas emocionales de los niños y de los educadores.
- d. Manejo de la diversidad en la escuela.

- e. Fomento de la salud integral en el centro escolar.

V Unidad: Salud integral y crecimiento personal.

Objetivos:

- a. Fomentar los recursos internos saludables y la resiliencia.
- b. Utilizar algunas técnicas para manejar el estrés.
- c. Valorar la importancia de cuidarnos y conocernos a nosotros mismos.

Contenidos:

- a. Potenciando nuestros recursos internos y la capacidad de resiliencia.
- b. Personalidades saludables.
- c. Desarrollo y fortalecimiento de la personalidad.
- d. Manejo del estrés.
- e. Técnicas de relajación.

Evaluación:

Investigación	25
Actividad de promoción de la salud	25
Trabajos extraclase y reflexiones	30
Integración evaluativa en clases	20

**Investigación y exposición de un tema 25%:**

En subgrupos las estudiantes investigarán sobre la salud mental en la educación.

La investigación debe 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.

Los resultados se expondrán en una mesa redonda.

Categorías	Criterios evaluados	Valor
Marco teórico	Temas, presentación, redacción	6 %
Objetivos	Claridad y pertinencia de los objetivos	2%
Resultados		8%
Conclusiones	Síntesis de la investigación	2%
Citas bibliográficas	Uso adecuado de citas y referencias	2%
Exposición	Claridad, creatividad, distribución de responsabilidades, manejo grupal, aportes a la comprensión de la salud mental	5%

**Actividad de promoción de la salud 25%**

Las estudiantes en subgrupos planearán y ejecutarán un proyecto de promoción de la salud mental, bajo la modalidad y tema que estimen conveniente: taller, charla, etc. Esta integrará alguno de los temas abordados en la clase, y el subgrupo elige la población que considere conveniente.

El énfasis del trabajo debe estar en la promoción de la salud integral u holista. El grupo debe diseñar y autoaplicarse un instrumento de co-evaluación.

Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica.

Categorías	Criterios evaluados	Valor
<b>Marco teórico</b>		
• Presentación	Redacción, ortografía, uso adecuado de las referencias bibliográficas o electrónicas	6%
• Aporte de conceptos que enriquecen el tema	Manejo conceptual	3%
<b>Plan del proyecto</b>		
Plan escrito	Actividad, objetivos, recursos, encargados, tiempo	5%
Supervisión		2%
Reporte final de la actividad	Conclusiones, limitaciones, recomendaciones	3%
Autoevaluación de grupo		3%
Evaluación de los participantes en la actividad		3%

#### **Integración evaluativa dentro de la clase 20%**

En algunas de las clases, de acuerdo a la conveniencia de los profesores, se realizarán actividades de evaluación de la materia vista.

#### **Trabajos extraclase y reflexiones 30%**

Al finalizar un bloque temático las estudiantes entregarán una ficha reflexiva en la que harán una síntesis de los principales aprendizajes obtenidos, tanto a nivel cognitivo como afectivo. El formato de las fichas puede variar en cada tema.

**No se admite la entrega de trabajos fuera de las fechas establecidas, su retraso equivale a un 50% menos de la nota.**

Contenido	Actividades	Fecha
Conceptualización histórica de la salud mental	Revisión de programas y formación de grupos. Historia del concepto de salud mental	9 al 16 de marzo
Salud Pública y salud mental	Revisión de lecturas	23 de marzo
Niveles de prevención y salud holística	<b>Entregas del tema de investigación, objetivos y metodología.</b>	30 de marzo
Enfermedades mentales Modelo médico	<b>Revisión de reflexión 1 y lecturas asignadas.</b>	6 de abril
Semana Santa		13 de abril
Enfermedades mentales Modelo	Avance de investigación	20 de abril

médico		
El enfoque comprensivo y holístico de la salud	Revisión de lecturas: Diálogos del cuerpo Taller (Semana U)	27 de abril
La pareja: factores para una sana convivencia	Revisión de lecturas <b>Revisión de reflexión 2</b>	4 de mayo
Familia: factores de riesgo y protección	Revisión de lecturas <b>Entrega de la investigación</b>	11 de mayo
Familia: factores de riesgo y protección		18 de mayo
Educación y ajuste psíquico Problemas emocionales más frecuentes de educandos y educadores	Servicios de apoyo a la familia <b>Revisión de reflexión 3</b>	25 de mayo
Educación y ajuste psíquico Problemas emocionales más frecuentes de educandos y educadores	<b>Avance de propuesta de promoción de la salud</b>	1 de junio
Manejo de la diversidad y la escuela como espacio de crecimiento de la salud integral	Revisión de lecturas	8 de junio
Desarrollo y fortalecimiento de la personalidad	Revisión de lecturas <b>Reflexión 4</b>	15 de junio
Manejo del estrés	Revisión de lecturas Taller	22 de junio
Síntesis final	<b>Entrega de memoria de actividad de promoción de la salud.</b> <b>Mesa redonda</b> <b>Entrega de reflexión 5</b>	29 de junio

Nota: El calendario puede variar de acuerdo a la dinámica y el proceso grupal.

#### Bibliografía

- Brawshaw, J. (1995). *Crear amor: La siguiente etapa del desarrollo*. Madrid: Editorial Los libros del comienzo.
- Fromm, E. (1996) *¿Tener o ser?* México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Gallegos, R. (1999) *Educación holista. Pedagogía del amor universal*. México: Editorial Pax.

Gimeno-Bayón, A. (1996) *Comprendiendo como somos. Dimensiones de la personalidad*. Bilbao: Editorial: Descleé de Brouwer.

Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editores.

Hay, L. (1998) *Tu puedes sanar tu vida*. México: Editorial Diana.

Mezerville, G. (2004) *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.

Revelo, L. (1996) *Autoestima y comunicación en las relaciones intergeneracionales*. San José: PANIAMOR.

Rojas, N; et al . (1995) *Separación en las parejas. Cómo prevenirla, como afrontarla*. Bogotá: Editorial Norma.

Sarason, I, y Sarason ,B. (1996) *Psicología Anormal: El problema de la conducta desadaptada*. México: Editorial Prentice- Hall.

Satir, V. (1999) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Editorial Pax.

Schnake, A. (1999) *Los diálogos del cuerpo*. Santiago: Editorial cuatro vientos.

Nota: Esta bibliografía será ampliada a lo largo del semestre.