



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEDE DE
OCCIDENTE
SO

DE
Departamento de
Educación

PROGRAMA DEL CURSO
ED0041 SALUD MENTAL
Nuestra salud mental importa

I CICLO, 2021

Información general

Créditos: 3

Horas por semana: 4

Profesora: MSc. Cynthia Orozco

Grupo 01 Jueves 8 am a 11:50am

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

AE jueves 2 a 4 pm

Este curso es 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 otras actividades. Asimismo se utilizará la plataforma virtual zoom para las clases presenciales.

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: 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, 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 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
Práctica de promoción de la salud mental en la comunidad. Los estudiantes planearán y ejecutarán un proyecto bajo el lema: Tu salud mental importa. Este trabajo se trata de compartir herramientas educativas que apoyen el autocuidado y la construcción de resiliencia, (puede ser por ejemplo dirigido a estudiantes universitarios de primer ingreso u otras personas de grupos vulnerables). Todos los grupos deben supervisar su trabajo antes de llevarlo a la práctica. Este trabajo se puede hacer en parejas o tríos.	20%
Bitácora individual de uso técnicas. Este curso pretende brindar herramientas prácticas para el cuidado de la salud mental, de manera que la profesora entregará una guía sobre el uso de técnicas y prácticas de autocuidado y promoción de la salud. Los estudiantes harán una bitácora con una reflexión semanal de las prácticas. Se revisa a la mitad y al final del semestre.	20%
Reflexiones e integraciones de las lecturas (3 de 10%, 1 de 5%)	35%
Trabajo final de integración, en el cual los estudiantes hará un ensayo con sus principales aprendizajes.	20%
Coevaluación de aprendizajes	5%
Total	100

Cronograma

(S) Sincrónica

(A) Asincrónica

Fecha	Contenido	Actividades
(1) 8-4-21	Presentación del curso ¿Qué retos presenta la salud mental en este contexto? (S)	Evaluación de conocimientos previos, formación de subgrupos y organización de las actividades del curso
(2) 15-4-21	Conceptualización histórica de la salud mental Control social de la conducta "desviada" Salud mental y derechos humanos (S)	Integración de lecturas 1:5%
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) 22-4-21	Modelos para la comprensión de la salud y enfermedad mental Criterios internacionales para definir la enfermedad mental (A)	Semana U
Con naturalidad (2020) Confederación de salud mental de España. https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2017/06/Con-Naturalidad.pdf 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		
(4) 29-4-21	¿Cómo funciona el cerebro? Y... más allá de los modelos, la salud mental en tiempos de covid-19 (S)	
Clínica mayo (2020) El covid y tu salud mental. Andrés, et al. (2020) Manual para la recuperación y autogestión del bienestar Activat x la salut mental.fgsa hn https://repositori.lecturafacil.net/sites/default/files/2019%20Manual%20Salut%20Mental_CAST.pdf		
(5) 6-5-21	La enfermedad como mensaje: lenguaje simbólico y metafórico del cuerpo Enfoque comprensivo y holístico de la salud Estilos de vida saludables: crear salud (S)	Integración de lecturas 2:10%
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 Fontaine, D. Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de pandemia. Prácticas y recursos https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/		
(6) 13-5-21	La construcción social de los roles de género y la salud mental (A)	
Ramos, L. ¿Por qué hablar de género y salud mental? Pp 275-281 En: https://www.redalyc.org/pdf/582/58231853001.pdf		
(7) 20-5-21	Familia: mitos arquetipos guiones Mistificación de la familia en los contextos educativos (S)	
Las familias ante un contexto cambiante: diversidad, factores de riesgo y de protección Gómez, E y MA Klotiarenc. Resiliencia familiar un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas En: https://core.ac.uk/download/pdf/46532445.pdf		
(8) 27-5-20	Pareja y salud mental: vínculos sanos y vínculos tóxicos El amor en tiempos del covid (A)	Integración de lectura 3: 10%
López; E, Rubio, D. Reflexiones sobre la violencia Intrafamiliar y violencia de género durante emergencia por covid-19. http://cienciaamerica.uti.edu.ec/openjournal/index.php/uti/article/view/319/579		
(9) 3-6-21	Resiliencia: constuyendo posibilidades más allá de nuestra historia (S)	Entrega bitácora autocuidado I
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		
(10) 10-6-21	Educación y ajuste psíquico El síndrome de quemarse en el trabajo El cuidado de la salud integral del o la docente (A)	
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		
(11)	Cómo construir resiliencia en contextos educativos	



17-6-21	(S)	
Búsqueda de parte de los estudiantes		
(12) 24-6-21	Apoyo psicosocial a estudiantes ante situaciones de crisis (A)	
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		
(13) 1-7-21	Técnicas de manejo del estrés y salud mental positiva (S)	Integración de lectura 4: 10%
Lluch, M.T. <i>Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19</i> . http://hdl.handle.net/2445/155397 . Y también en: https://www.aeesme.org/		
(14) 8-7-21	Cultura de paz en la escuela: Resolución alternativa de conflictos Principios de la comunicación no violenta (S)	Fecha límite: entrega de informe de práctica de salud mental comunitaria
Kreidler, W. La resolución creativa de conflictos En: http://www.oei.es/valores2/926327.pdf		
(15) 15-7-21	Salud mental y ecopedagogía Hacia un sí mismo integrado: paz con uno mismo, con los demás y con el planeta (A)	Entrega de bitácora de autocuidado II
Francisco, F; y Véliz, A. Educación, genererosidad, ecología y silencio: hacia una didáctica de la salud y el bienestar en las aulas del siglo XXI. P19-34. https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v39n1/1659-2913-rcp-39-01-19.pdf		
(16) 22-7-20	Cierre del curso, presentación del trabajo final (S)	Fecha límite: Entrega de la integración final

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 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.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.

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.

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 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.

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 COVID19. 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 TRANSDISCIPLINARIA. 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.

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

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

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.

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

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.

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*.