



Séptimo Semestre

Promoción de la Salud Mental

Información general de la asignatura





<http://www.casaarabe-ieam.es/wp-content/uploads/2017/11/salud-mental-que-representa.jpg>

Información general de la asignatura



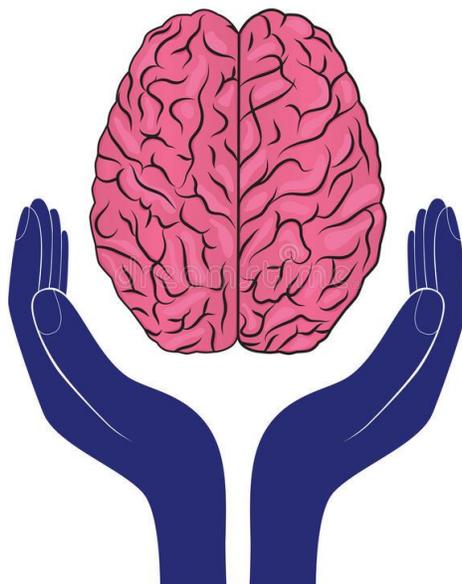
Datos de identificación

Nombre de la asignatura	Semestre	Horas de estudio
Promoción de la Salud Mental	7º	85
Claves de la asignatura		
Promoción y educación para la salud		
TSU: 35154739	LIC: 35153527	



Índice

Datos de identificación.....	2
Presentación de la asignatura.....	4
Temario	5
Propósitos.....	7
Competencias a desarrollar	8
Metodología de trabajo	9
Evaluación	11
Para saber más	12
Fuentes de consulta	14



Fuente: <https://thumbs.dreamstime.com/b/cerebro-humano-del-vector-de-la-muestra-de-la-salud-mental-como-concepto-69001493.jpg>



Presentación de la asignatura



Te damos la más cordial bienvenida a la Asignatura Promoción de la Salud Mental.

En la asignatura aprenderás las características más importantes de la Salud mental, pertenece al séptimo semestre de la Licenciatura en Promoción de la Salud.

El aporte de esta asignatura a tu perfil de egreso como Promotor de Salud es que seas capaz de identificar las características, problemática específica y determinantes de salud característicos de los trastornos mentales, así como poder elaborar programas de promoción de salud orientados a este grupo social específico.

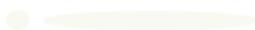
En la unidad 1 denominada Panorama mundial de la salud Mental, analizaras el documento emitido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto a la situación mundial de la salud mental, su definición, la importancia de la promoción de la salud mental y como el contexto cultural afecta de manera directa esta actividad. Entenderás como la promoción de la Salud Mental incluye la prevención de los trastornos mentales, el tratamiento y rehabilitación de las personas con enfermedades mentales y discapacidades. Esto involucra acciones que apoyan a las personas a adoptar y mantener estilos de vida saludables y a que creen condiciones de vida y ambientales que apoyen la salud.

La unidad 2, Definición de la salud mental se enfoca en la definición de salud mental, los determinantes de salud directamente relacionados con la misma y los vínculos entre salud mental y salud física.

La tercera unidad, llamada Habilidades para la Vida, te dará herramientas como Promotor de la Salud, para ser capaz de establecer estrategias para maximizar los factores de protección que apoyan el fortalecimiento de la calidad de vida, para evitar en lo posible la aparición de trastornos mentales.



Temario



Unidad 1. Panorama mundial de la salud Mental

1. Panorama mundial de la salud mental
 - 1.1. Panorama general
 - 1.2. Situación Mundial
2. Enfermedades Mentales más comunes
 - 2.1. Depresión
 - 2.2. Psicosis
 - 2.3. Epilepsia / Crisis Epilépticas
 - 2.4. Trastornos del Desarrollo
 - 2.5. Trastornos de la Conducta
 - 2.6. Demencia
 - 2.7. Trastornos por uso de alcohol
 - 2.8. Trastornos por uso de drogas
 - 2.9. Autolesión / Suicidio

Unidad 2. Definición de la salud mental

2. Definición de la salud mental
 - 2.1. Promoción de la Salud mental
 - 2.1.1. Determinantes sociales de la salud mental
 - 2.2. Cultura y salud mental
 - 2.3. Vínculos entre salud mental y salud física.
 - 2.4. Evidencia de intervenciones efectivas
 - 2.5. Primeros auxilios psicológicos en caso de desastres

Unidad 3. Habilidades para la vida

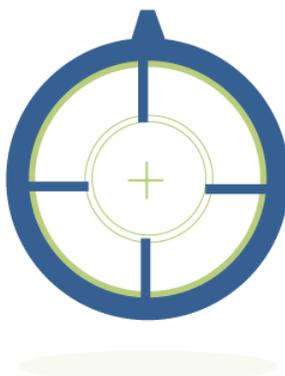
3. Habilidades para la vida
 - 3.1. Teorías que fundamentan el enfoque de las habilidades para la vida
 - 3.2. Habilidades para la vida de acuerdo a la OMS para promover el bienestar y la salud de las personas.
 - 3.2.1. Autoconocimiento



- 3.2.2. Empatía
- 3.2.3. Comunicación asertiva
- 3.2.4. Relaciones interpersonales
- 3.2.5. Toma de decisiones
- 3.2.6. Solución de problemas y conflictos
- 3.2.7. Pensamiento creativo
- 3.2.8. Pensamiento crítico
- 3.2.9. Manejo de emociones y sentimientos
- 3.2.10. Manejo de tensiones y estrés



Propósitos



1

Entender el panorama mundial de la salud mental y **conocer** las enfermedades mentales más comunes.

2

Analizar el concepto de salud mental y **entender** los determinantes de salud que inciden en su conservación.

3

Conocer las habilidades para la vida que permiten a los individuos ser capaces de enfrentar los problemas de la vida cotidiana.



Competencias a desarrollar



Competencia general

Identificar las acciones de prevención y promoción de la salud mental para comprender el rol del educador de la salud en la salud pública.

Competencias específicas

Unidad 1

Reconoce el panorama mundial de la salud mental que permita identificar el reto de la salud pública.

Unidad 2

Identifica la promoción de la salud mental como una rama de la educación para la salud, con todos sus componentes.

Unidad 3

Identifica a las habilidades para la vida como una estrategia de la OMS para la implementación de acciones de promoción y prevención de la salud.



Metodología de trabajo



En esta asignatura aprenderás y te desarrollarás de siguiente manera:

El docente en línea te brindará elementos necesarios para que puedas problematizar y encontrar un problema prototípico de tu entorno, es decir, un problema ambiental típico de tu región, el cual irás resolviendo mediante tus actividades en cada unidad. Este problema lo podrás observar de diferentes maneras, una es mediante un comic y la otra es un audio y los podrás encontrar en la pestaña Material de apoyo. Es importante tener en cuenta siempre este problema o bien sus características con el objetivo que puedas identificar uno en tu entorno, ya que te permitirá relacionar los contenidos que aprenderás con la su posible solución mediante la propuesta teórica que planearás y determinarás a lo largo de la asignatura.

Para ello cuentas con diferentes herramientas en el aula, mismas que te podrán guiar en el proceso de aprendizaje; éstas son:

Foro de Dudas y consultas.



En él podrás plasmar todas las inquietudes y cuestionamientos que te vayan surgiendo al momento de consultar los contenidos nucleares (materiales por unidad), así como al realizar las actividades y evidencia de aprendizaje. Tu docente en línea también podrá realizarte un diagnóstico de todos los conocimientos, relacionados con la asignatura, con los que cuentas, o bien, organizar equipos de trabajo si se requiere realizar una actividad en equipo con tus compañeros(as).

Planeación didáctica del docente en línea.

Este espacio fue diseñado para que el docente en línea pueda plasmar y comunicar tanto las actividades determinadas para esta asignatura como las complementarias; éstas últimas te aportarán elementos



para alcanzar la competencia específica, es decir, tu objetivo por unidad.

Es importante mencionar que deberás estar pendiente de este espacio, porque el docente en línea puede comunicarse contigo y atender contingencias o problemáticas que vayan surgiendo en el semestre. Asimismo, te comunicará el diseño de cada una de las actividades que contribuirán a tu aprendizaje y asignar fechas de entrega, y que finalmente autogestiones tu tiempo requerido para esta asignatura, otra de las funciones de este espacio es que también te puede enviar material extra de consulta.

Autorreflexiones



Por otro lado, cuentas con la actividad de Autorreflexiones, misma que podrás realizar mediante dos herramientas en el aula, un foro de consulta y una tarea. El docente en línea te formulará preguntas detonadoras en el foro para generarte una reflexión respecto a lo revisado en cada unidad, reflexión que podrás plasmar a través de un documento que, a su vez, podrás subir en la herramienta de tarea con el mismo nombre.

Asignación a cargo del docente en línea



Asimismo, cuentas con la pestaña de Asignación a cargo del docente en línea, en la cual podrás encontrar, debidamente configuradas, herramientas de tareas, cuyo número corresponderá al número de unidades determinadas por esta asignatura. En estas herramientas deberás subir las respuestas de las actividades complementarias determinadas y comunicadas por tu docente en línea mediante el foro de Planeación didáctica del docente en línea, y te permitirán abarcar conocimientos y habilidades para alcanzar las competencias establecidas en la asignatura.

Contenidos nucleares



Por último, no olvides consultar los contenidos nucleares que fueron seleccionados, determinados y desarrollados por un equipo docente para cada unidad, ya que estos contenidos nucleares son el conocimiento mínimo que debes aprender para poder realizar las actividades mencionadas anteriormente y así concluir con éxito la asignatura. ¡No dejes de hacerlo!



Evaluación



Para acreditar la asignatura se espera la participación responsable y activa del estudiante, contando con el acompañamiento y comunicación estrecha con su docente en línea, quien, a través de la retroalimentación permanente, podrá evaluar de manera objetiva su desempeño.

En este contexto, la retroalimentación permanente es fundamental para promover el aprendizaje significativo y reconocer el esfuerzo. Es requisito indispensable la entrega oportuna de cada una de las tareas, actividades y evidencias, así como la participación en foros y demás actividades programadas en cada una de las unidades y conforme a las indicaciones dadas. Las rúbricas establecidas para cada actividad contienen los criterios y lineamientos para realizarlas, por lo que es importante que el (la) estudiante las revise antes de elaborar sus actividades.

A continuación se presenta el esquema general de evaluación.

Esquema de evaluación		
Evaluación continua	Actividades colaborativas	10%
	Actividades individuales	30%
E-portafolio	Evidencia de aprendizaje	40%
	Autorreflexiones	10%
Asignación a cargo del docente	Instrumentos y técnicas de evaluación propuestas por el docente en línea	10%
CALIFICACIÓN FINAL		100%



Para saber más



Guía de Intervención para los Trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de salud no especializada. OMS
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34071/978927531957-spa.pdf>



Video ¿Los mexicanos gozan de buena salud mental?
<https://www.youtube.com/watch?v=msBEkFeOhOg>



Video Salud Mental y Bienestar
<https://www.youtube.com/watch?v=pDti-KK1Vg8>



Hábitos saludables y salud mental

<https://www.youtube.com/watch?v=cGLZYPVX784>



Fuentes de consulta



1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). Salud Mental. 20-05-2018, de INEGI Sitio web: <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/salud/>
2. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2000). Características de las personas con discapacidad mental: . 20-05-2018, de INEGI Sitio web: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2000/discapacidad/mental_i.pdf
3. Organización Mundial de la Salud. (2000). Guía de Intervención para los trastornos mentales para los trastornos mentales, neurológicos y por uso de sustancias en el nivel de atención de la salud no especializada, editada por la OMS. 20-05-2018, de OMS Sitio web: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>
4. Cándido Roberto Vázquez - Morales y Guadalupe del Carmen Álvarez - Gordillo. (2016). Percepciones sobre la salud en estudiantes que viven en áreas de riesgo de desastres de origen hidrometeorológico: el caso de Motozintla, Chiapas, México. 20-05-2018, de Universidad de Costa Rica Sitio web: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44643207005>
5. López, A; Velazco, V; Rojas, V. (2016). Primeros Auxilios Psicológicos, de Gobierno de la República Sitio web: http://www.cenapred.gob.mx/es/documentosWeb/Enaproc/Conv_primerosauxilios.pdf