

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE MEDICINA



Introducción a la Salud Mental

**Septiembre - Enero
2020**

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre de la Institución y la dependencia: Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Medicina

Nombre de la Unidad de aprendizaje: Introducción a la Salud Mental.

Horas aula-teoría y/o práctica, totales: 60 horas

Horas extra aula totales: 30 horas

Modalidad: Escolarizada

Tipo de periodo académico: 3º semestre

Área curricular: ACFP - F

Créditos UANL: 4

Fecha de elaboración: 10 de Noviembre 2015

Fecha de última actualización: 2 de Julio Del 2018

Responsable del diseño: Dr. Stefan Mauricio Fernández Zambrano
Dr. José Antonio López Rangel
Dr. Jorge Mascareñas Ruiz
Lic. Daniela Romero Guerra

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Presentación:

La unidad de aprendizaje de Introducción a la Salud Mental se compone de actividades intra y extra aula. Se divide en 5 etapas, siendo la inicial sobre habilidades para la vida y la importancia en la resolución de problemas. La segunda etapa enfocada en habilidades para la comunicación. La tercera etapa se concentra en habilidades para la solución de problemas. La cuarta etapa promueve el manejo de las emociones y en la quinta fase se capacita para la atención plena, la cual es una técnica de última generación y con evidencia científica en el manejo del estrés. Todo lo anterior converge en el producto integrador de aprendizaje, realizando una demostración sobre la capacidad en la toma de decisiones para la resolución de problemas.

Propósitos.

- La unidad de aprendizaje provee los conocimientos necesarios para el adecuado manejo de las emociones, la solución de problemas y el empleo de la técnica atención plena. Enfocados en la utilidad para la vida personal y profesional del estudiante, estas habilidades y técnicas adquiridas serán favorables para su formación académica, con relevancia para la capacitación clínica, facilitando el manejo del estrés y la resolución asertiva de problemas.

- Este curso se relaciona directamente con todas las unidades de aprendizaje durante su formación académica, clínica, valores profesionales y la capacidad de trabajo en equipo. Con los conocimientos de Salud Mental le es posible el afrontamiento de situaciones de conflicto. Las habilidades necesarias en su desempeño académico e interacción con pares, estableciendo bases y conocimiento necesarios para prever y limitar situaciones de conflicto.
- El conocimiento y las habilidades adquiridas en la unidad de aprendizaje establecen una estructura y fortaleza para la resolución de problemas.
- Se promueve la autocrítica, el aprendizaje de la experiencia y la asertividad necesaria en los ámbitos personal, académico y profesional. Además de fomentar la capacidad de comunicación y el intercambio de información para el planteamiento de problemas y su resolución.
- En la interacción con sus compañeros, profesores y pacientes, el estudiante debe mantener una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales. Como resultado practicará los valores promovidos por la UANL: verdad, equidad, honestidad, libertad, solidaridad, respeto a la vida y a los demás, respeto a la naturaleza, integridad, ética profesional, justicia y responsabilidad, en su ámbito, personal y profesional para contribuir a construir una sociedad sostenible

Competencias instrumentales:

Aplicar estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.

Emplear pensamiento lógico, crítico, creativo y propositiva para analizar fenómenos naturales y sociales que le permitan tomar decisiones pertinentes en su ámbito de influencia con responsabilidad social.

Competencias personales y e interacción social:

Mantener una actitud de compromiso y respeto hacia la diversidad de prácticas sociales y culturales que reafirman el principio de integración en el contexto local, nacional e internacional con la finalidad de promover ambientes de convivencia pacífica.

Competencias integradoras:

Resolver conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.

Base científica de la medicina:

Emplear los fundamentos científicos de la medicina considerando los factores económicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales que contribuyen al desarrollo y evolución de la enfermedad para la toma de decisiones y acciones médicas

Práctica clínica profesional:

Solucionar problemas clínicos mediante el razonamiento deductivo, la interpretación de hallazgos y la definición de su naturaleza con el fin de tomar decisiones y determinar principios de acción de la práctica médica a seguir de manera responsable, impactando en la salud individual y colectiva.

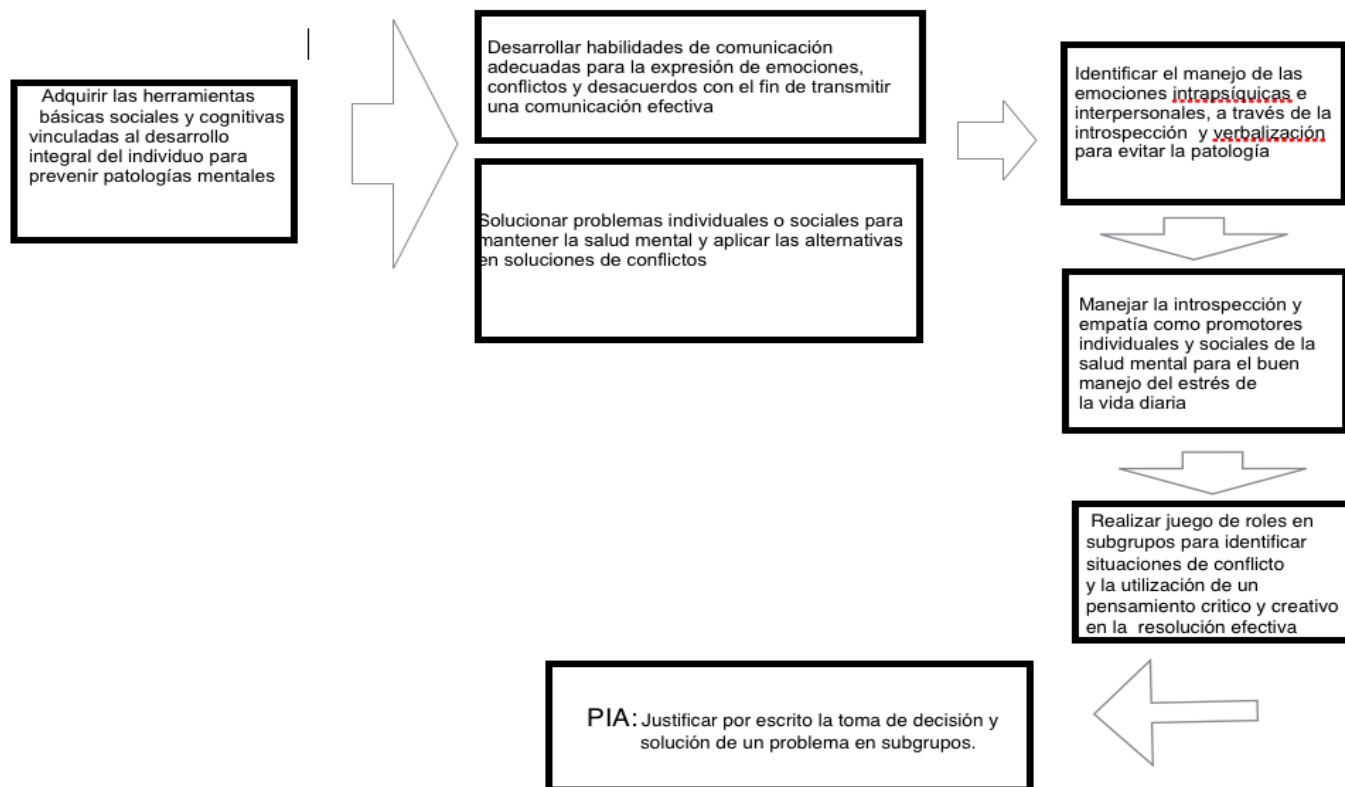
Valores profesionales y ética:

Integrar los valores profesionales y la ética a la práctica médica, sin distinción de género, raza, preferencias políticas y sexuales, creencias religiosas, actividades que desempeñe, capacidades diferentes o estado socioeconómico, promoviendo la inclusión social y contribuyendo al bienestar de la población, la calidad de vida y el desarrollo humano.

Trabajo organizacional:

Promover la cultura del trabajo organizacional en el ámbito de la salud, reconociendo el trabajo multidisciplinario, el respeto a las políticas institucionales y la observancia de reglamentos, con el fin de contribuir al tratamiento integral de los pacientes.

SALUD MENTAL



Cronograma

Etapa/contenido	No. de Semana	FECHA
INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL		
Bienvenida e Introducción a la Salud Mental	1	
Salud Mental en la Sociedad	2	
Conceptos y desarrollo de la autoestima - La autoestima y desarrollo - Adolescencia y autoestima	3-4	
Técnicas para fortalecer la autoestima	5	
Sexualidad y Salud Mental - Factores constitutivos de la sexualidad - Conceptos contemporáneos de amor y sexualidad - Género y Violencia	6-7	
HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN		Fecha de entrega e evidencia: Lunes 05 de octubre
Comunicación asertiva Negociar o rechazar	8	
Habilidad para relacionarse con pares de manera adecuada	8-9	
El médico y la comunicación	9	
HABILIDADES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS		Fecha de entrega de evidencia: Lunes 26 de octubre de 2020
Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas Técnicas para promover la creatividad (Mapas mentales, El arte de preguntar, Solución de problemas en grupo)	10	
<i>Pensamiento crítico.</i> - Elementos del pensamiento crítico. - Pensamiento crítico y valores. - Estrategias	10-11	
Economía y Salud: herramienta para la toma de decisiones	11	
MANEJO DE EMOCIONES		Fecha de entrega de evidencia: Lunes 9 de noviembre de 2020
Bases Neurobiológicas: emoción y conducta	12	
Antecedentes del manejo de las emociones y el estrés - Reconocimiento de las emociones - Regulación emocional - Ponerse en el lugar del otro (empatía)	13-14	
MANEJO DEL ESTRÉS: ATENCIÓN PLENA-MEDITACIÓN		Fecha de entrega de evidencia: Lunes 5 de

		diciembre de 2020
Manejo de estrés	15	
Meditación y Atención Plena (Mindfulness) • Antecedentes del Mindfulness • Técnica de atención plena Mindfulness	16	
REVISION Y ENTREGA DE PRODUCTO INTEGRADOR	17	14-18 de diciembre
EXTRA		7 de Enero

Evaluación integral de procesos y productos (ponderación / evaluación sumativa).

CONCEPTO	PUNTAJE
Asistencia (se requiere tener un mínimo del 80% para tener derecho a presentar el PIA)	
Reporte escrito de una bitácora de cambio conductual	10%
Reporte escrito de un análisis crítico sobre comunicación	10%
Exposición oral de casos problemas de la vida	10%
Reporte escrito del manejo de las emociones	20%
Reporte escrito de la experiencia personal de manejo del estrés	20%
PIA (Trabajo Final)	30%
TOTAL	100%

Producto integrador del aprendizaje de la unidad de aprendizaje:

Presentación en formato libre de un resumen de los conceptos claves vistos en la clase; considerando los aspectos de comunicación, introspección, verbalización empatía, pensamiento crítico, pensamiento creativo y de atención plena (mindfulness).

****En caso de que el alumno no apruebe la materia debido a no obtener el mínimo de asistencia requerido o por no alcanzar la calificación mínima aprobatoria, se le solicitará entregar un trabajo final individual (PIA) que será evaluado teniendo un valor del 100% de su calificación final en segunda oportunidad.**

Fuentes de apoyo y consulta (bibliografía, hemerografía, fuentes electrónicas).

BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- Fernández Cáceres, Carmen y cols. Habilidades para la vida. 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C.Tlaxcala 208, Col. Condesa 06100, México, D.F.
- 2.- Brito Pons, Gonzalo. Programa de reducción de estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. Psicoperspectivas, vol. 10, núm. 1, 2011, pp. 221-242. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Valparaíso, Chile.
- 3.- Salud Mental y Medicina Psicológica, segunda edición, Juan Ramón de la Fuente, Gerhard Heinze. Universidad Autónoma de México, México, D.F.

Bibliografía complementaria:

- 1.- Clemente Franco y cols. Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). Enero 2010. Universidad de Almería. En línea.
- 2.- Clemente Franco y cols. Reducción del malestar psicológico en docentes mediante un programa de entrenamiento para el desarrollo de la conciencia plena (mindfulness). Universidad de Almería, universidad de Huelva. 2011. ISSN 1886-1385. Infocop online.
- 3.- De la Fuente, Arias y cols. Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. 2010. Estudios sobre educación. Vol. 19. P-p: 31-52.
- 4.- García Campayo, Javier y cols. La práctica del "estar atento" (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. Web page: artículo 234.175.
- 5.- Mañas, Israel. Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. Gaceta de Psicología, No. 40, p-p 26-34.
- 6.- Sánchez, Solarte A y cols. La meditación, correlatos fisiológicos y manifestaciones psicológicas. En línea.
- 7.- Simón, Vicente y cols. Mindfulness y psicología: presente y futuro. Información psicológica No. 100. Setembre-diciembre 2010. Páginas 162-170.
- 8.- Ulrich Pfeifer- Schaupp y cols. Atención plena en la pedagogía social. Bases, realización y resultados de un proyecto didáctico universitario. Revista Fuentes, 11, 2011; pp. 195-208.

Fuentes electrónicas:

1. Plan de acción tutoría Gades. Yo, Autoestima y Autoconcepto. 2010, Orientación Nandujar. Obtenido de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>
2. Fernández Cáceres, Carmen y cols. Habilidades para la vida. 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C.Tlaxcala 208, Col. Condesa 06100, México, D.F Obtenido de www.cij.gob.mx
3. Varela Arjona, Guillermo y cols. Habilidades de comunicación Cap V, Guía LUCES para emprendedores, pág 115-137 Obtenido de <http://dl.dipcaceres.es/guias/GuiaLUCES/es/pdf/Cap05.pdf>.

Audio:

- ElineSnel, Tranquilos y atentos como una rana,2013, Kairos, Madrid, España. Audio libro.
- ElineSnel, Respirad:Mindfulness para padres con hijos adolescentes ,2015, Kairos, Madrid, España. Audio libro.

Videos:

- Thescientificpower of meditation. AsapSCIENCE. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=BHD_qcasi60
- Mindfulness: El arte de vivir conscientemente. Andrés Martin. TEDxTalks. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg
- Selftransformationthroughmindfulness. Dr. David Vago. TED Talks. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=1nP5oedmzkM>.

Películas:

- Pollock (2000) Clasificación: R; duración: 2h 2min; Género: Biography, Drama
- InocenciaInterrumpida -Girl, interrupted- (1999) Clasificación: R; duración: 2h 7min; Género: Biography, Drama.
- Intensamente -Inside out- (2015) Clasificación: PG; duración:1h 35min; Género: Animation, Adventure, Comedy.
- El cisne negro -Black Swan- (2010) Clasificación: R; duración: 1h 48min; Género: Drama, Thriller.