



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
Dirección General de Desarrollo Académico e  
Innovación Educativa  
**Programa de Formación de Académicos**  
**Programa de Experiencia Educativa**  
**FA-FD-F-06**



### Nombre de la experiencia educativa

Autocuidado de la salud mental

### 1. Modalidad de aprendizaje

Curso-taller

### Modalidad de impartición

En línea / Presencial

### 2. Valores de la experiencia educativa

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
20 horas	20 horas	40 horas	3

### 3. Fecha

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Octubre 2021	Abril 2023

### 4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

MSP. Yumuri Guadalupe Vera Mapel, MSP. Saraí Ramírez Colina, MSP. Anaid Guadalupe Martín Díaz, Dra. Laura Fabiola Orihuela Cortés

### 5. Descripción

Este curso-taller forma parte de la estrategia del SAISUV como respuesta a las problemáticas de salud mental presentadas en la Universidad Veracruzana, situación no ajena a los intereses internacionales, nacionales y locales. Esta experiencia educativa consta de 20 horas de teoría y 20 horas de práctica sumando 40 horas totales del curso-taller, con un valor de 3 créditos. La intención es que los docentes -a quienes se encuentra dirigido- desarrollen conocimientos que permitan el reconocimiento de la importancia de la salud mental, y favorezcan la consideración de estrategias de autocuidado basado en estilos de vida saludable y en caso de ser necesario la búsqueda de apoyo profesional, todo ello enmarcado en un ambiente de respeto, empatía y autorreflexión. La implementación consta de apoyo de plataformas virtuales, se facilitará la guía correspondiente a los saberes teóricos contenidos y las indicaciones para la elaboración de los ejercicios y evidencias a realizar.

Los saberes teóricos que se abordarán son la conceptualización de la salud mental, su relación con los derechos humanos, los principales determinantes de la salud mental y las problemáticas más comunes respecto a ella, de igual manera se plantearán las barreras más comunes, así como las estrategias y hábitos para su cuidado, poniendo énfasis en la importancia del mantenimiento de estilos de vida saludable, así como las psicoterapias más comunes y sus modalidades. Las principales estrategias de aprendizaje consisten en análisis crítico y reflexivo de los saberes teóricos, considerando el análisis experiencial como mecanismo para descubrir la posición y necesidades propias. La evaluación será realizada mediante trabajos escritos como producto del análisis crítico de textos y autorreflexión. Al término del curso-taller, el académico será más reflexivo con respecto a los temas de la salud mental, cuidando de la propia por sí mismo o con el apoyo de profesionales de salud mental



Universidad Veracruzana

si lo considera pertinente y necesario.

## 6. Justificación

La necesidad de atención en salud mental responde a la promoción, respeto y protección de los Derechos Humanos, la percepción actual de la sociedad sobre las problemáticas de salud mental hace que las personas que las padecen queden expuestas a estigmas, violencia, abusos y discriminaciones profundas, intensas, múltiples e interrelacionadas, mismas que limitan la atención oportuna y adecuada de esta.

Esta relevancia ha tomado forma como respuesta para atender lo que se ha llegado a considerar una pandemia silenciosa. Los ámbitos familiares, laborales y sociales se ven afectados puesto que los malestares y afecciones mentales se manifiestan en procesos cognitivos, emociones y comportamientos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud se estima que el 5% de los adultos en el mundo padecen depresión y es actualmente la principal causa de discapacidad. La depresión y ansiedad son también en México una de las principales problemáticas de salud mental, en 2017 se había estimado que aproximadamente el 17% de las personas padecía un trastorno mental de las cuales únicamente una de cada cinco recibía tratamiento.

La Universidad Veracruzana no es indiferente a las preocupaciones antes mencionadas, el Sistema Integral a la salud (SAISUV) reportó en el año 2020 que el tercer principal motivo de atención médica proporcionada fueron los trastornos de ansiedad y depresión motivo por el cual generar estrategias que promuevan y pongan de relieve la importancia del cuidado de la salud mental se vuelve fundamental y a su vez que estas se encuentren al alcance de los docentes quienes son uno de los principales derechohabientes del SAISUV.

Lo anterior permite de igual forma alinearse a la transformación integral a la que aspira la Universidad Veracruzana en el periodo 2021-2025 particularmente con el eje rector de Derechos Humanos y atendiendo especialmente a la inquietud del aumento significativo de efectos negativos en la salud mental asociados al Covid-19 y a la propuesta del fortalecimiento del trabajo de promoción de la salud y el desarrollo de propuestas educativas sobre salud mental. Reforzando de esta manera el compromiso de la Universidad en este caso particular con la salud de sus académicos.

## 7. Unidad de competencia

El docente adquirirá conocimientos que le permitan el reconocimiento de la importancia de la salud mental, y apoyado en un ambiente de respeto, empatía y reflexión desarrollará estrategias que favorezcan el autocuidado basado en estilos de vida saludable.

## 8. Articulación de los ejes

El académico identifica los elementos básicos de salud mental, su relación con los derechos

humanos y los diversos determinantes de esta (teórico), además de implementar actividades participativas que favorezcan la identificación de las principales barreras del bienestar de la salud mental, reconocimiento de la importancia de los estilos de vida saludables y el apoyo de profesionales de la salud mental (práctico), integrando saberes que le permitan considerarlos en su vida cotidiana (heurístico); se reforzará el diálogo en un ambiente reflexivo de respeto y empatía (axiológico).

## 9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a la salud mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Concepto de salud mental</li> <li>○ Salud mental y derechos humanos</li> <li>○ Determinantes de la salud mental</li> <li>○ Principales problemas de salud mental</li> </ul> </li> <li>• Barreras para el bienestar de la Salud Mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inadecuados estilos de vida</li> <li>○ Consumo de sustancias</li> <li>○ Etiqueta y diagnósticos imprecisos</li> <li>○ Medicinalización</li> <li>○ Estigmas en la salud mental</li> </ul> </li> <li>• Estrategias y hábitos para el cuidado de la salud mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilos de vida saludable</li> <li>○ Autocuidado</li> <li>○ Psicoterapia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura analítica y reflexiva de conceptos clave</li> <li>- Selección de información relevante</li> <li>- Observación, organización y síntesis de información</li> <li>- Comprensión de la información y contextualización de esta</li> <li>- Reflexión crítica en salud mental, personal y grupal</li> <li>- Elaboración de autoanálisis de salud mental</li> <li>- Integración y entrega de actividades a través de espacios digitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión</li> <li>• Respeto</li> <li>• Empatía</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Ética</li> </ul>

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
Búsqueda de fuentes de información Lecturas Reporte de lectura Mapa conceptual Elaboración de bitácora y evidencias	Presentación del tema Orientación y seguimiento Evaluación

## 11.-Apoyos educativos



Universidad Veracruzana

<b>11.1 Recursos</b>	<b>11.2 Materiales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Computadora</li><li>• Páginas web</li><li>• Plataforma Eminus 4.0</li><li>• Sala o auditorio virtual</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación en diapositivas</li><li>• Normatividad</li><li>• Lecturas complementarias</li><li>• Guías de curso de cuidado a la salud mental</li></ul>

## 12. Evaluación del desempeño

<b>12.1 Evidencia(s) de desempeño</b>	<b>12.2 Criterios de desempeño</b>	<b>12.3 Ámbito(s) de aplicación</b>	<b>12.4 Porcentaje</b>
Cuestionario diagnóstico y final	*Responder ambas evaluaciones	Plataforma EMINUS Formulario Forms	10%
Reportes de lectura	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	30%
Redacciones de autoanálisis	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	40%
Trabajo final. Ensayo sobre salud mental	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	20%
			<b>Total: 100%</b>

## 13. Acreditación

Para acreditar el programa educativo, el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, haber obtenido al menos 70% en cada una; además de cubrir el 80% de las asistencias.

## 14. Fuentes de información

<b>14.1 Básicas</b>
American Psychological Association. (2017). Más allá de la preocupación. APA.org. <a href="https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion">https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion</a>
American Psychiatric Association. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Eafit.edu. <a href="https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf">https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf</a>
Blanco E. (2018). Trastornos afectivos. PERSUM. <a href="https://psicologosoviedo.com/especialidades/depresion/trastornos-afectivos/">https://psicologosoviedo.com/especialidades/depresion/trastornos-afectivos/</a>



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
Dirección General de Desarrollo Académico e  
Innovación Educativa  
**Programa de Formación de Académicos**  
**Programa de Experiencia Educativa**  
**FA-FD-F-06**



Universidad Veracruzana

Centro de Desarrollo Académico

Centro de Formación Académica

Cano, F. (2018, 22 de agosto). Derechos Humanos y salud mental. *Medigraphic.com.* <https://doi.org/10.35366/NNP191G>

CINU México. (2018, 8 de junio). Iniciativa Perro Negro OMS y OPS contra la depresión. [Video]. YouTube: [https://youtu.be/4CdM4\\_k6glQ](https://youtu.be/4CdM4_k6glQ)

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2018). La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo Facultativo. CNDH.org. <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/Discapacidad-Protocolo-Facultativo%5B1%5D.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. ¿Qué son los derechos humanos? CNDH.org. <https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad. (2016). Salud Mental y Discapacidad psicosocial. Gob.mx. <https://www.gob.mx/conadis/articulos/salud-mental-y-discapacidad-psicosocial>

Coryell, W. (2021). Introducción a los trastornos del estado de ánimo. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo>

Departamento de Salud Mental y Abusos de Sustancias, & VicHealth. (2004). Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado. OMS. [http://www.asmi.es/arc/doc/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.asmi.es/arc/doc/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

Dr. Mental. (2022, 1 de junio). Factores que afectan la salud mental. [Video]. YouTube: <https://youtu.be/wJyzMI2dIY>

Dra. Silvia Dieguez Psiquiatra. (2020, 3 de junio). Derechos Humanos y Salud Mental. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/m0k9JA09-oE>

Fondo de las Naciones Unidas. (2015) ¿Qué son los derechos humanos? UNICEF. <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos>

Imagen Noticia. (2022, 21 de julio). Salud mental en México: estadísticas y principales problemas. Noticias con Francisco Zea. [Video]. Youtube. <https://youtu.be/iRWNU2hTyGg>

López, D. (2021). Tipos de ansiedad y su tratamiento. Mente a mente. <https://www.menteamente.com/ansiedad>

Maitta, I. S., Cedeño, M. J. & Escobar, M. C. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>

Medline Plus. (2021). Ansiedad. NIH. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>

Medline Plus. (2019). Salud mental. NIH. Biblioteca Nacional de Medicina.  
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Oficina de Alto Comisionado Naciones Unidas Derechos Humanos. (2018). La salud mental es un derecho humano. ACNUDH.  
<https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/MentalHealthIsAhumanright.aspx>

World Health Organization (WHO). (2017, 9 de agosto). OMS: Depresión. Hablemos. [Video]. YouTube: <https://youtu.be/HZW6m2jAHuw>

## 14.2 Complementarias

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad. (2016). Salud Mental y Discapacidad psicosocial. Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/conadis/articulos/salud-mental-y-discapacidad-psicosocial>

I Rodrié, J. U. (2021). ¿Porque la mujer sufre más trastornos de salud mental? Psicosomática y Psiquiatría, 16, 77-79. <https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/390306/483841>

Macaya, X. C., Pihan, R. & Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. Humanidades Médicas, 18(2), 338-355.  
[https://www.researchgate.net/publication/341626605\\_Evolucion\\_del\\_constructo\\_de\\_Salud\\_mental\\_desde\\_lo\\_multidisciplinario](https://www.researchgate.net/publication/341626605_Evolucion_del_constructo_de_Salud_mental_desde_lo_multidisciplinario)

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Centro de prensa OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>