

INTERNADO ROTATORIO EN SALUD MENTAL

I. IDENTIFICACIÓN

Asignatura	Rotatorio en Salud Mental
Curso	Rotatorio - Sexto
Semestre	Undécimo y Duodécimo
Tipo de Materia	Prácticas en Servicios
Horas Semanales	5
Horas Semestrales	30
Prerrequisito	Haber aprobado todas las asignaturas hasta el quinto curso

II. FUNDAMENTACIÓN

La Salud Mental en la Medicina es un campo del saber que, fundamentalmente, apunta al bienestar humano en su amplio sentido. El estudiante de Medicina que se encuentra en el ciclo de las rotaciones del internado por las distintas especialidades médicas recibe mucha carga, el cual podría describirse en términos de estrés académico, que a su vez derivan en una serie de modificaciones de su funcionamiento integral, afectando precisamente su percepción de bienestar.

El propósito de esta asignatura es brindar al estudiante del internado un espacio de Talleres vivenciales que le sirva de herramienta para fortalecer su percepción de bienestar personal, a través de actividades de autoconocimiento y gestión de las emociones, buscando de esa manera, disminuir posibles factores de riesgo, y potenciar los factores protectores de la salud mental.

III. OBJETIVOS

Generales

- Valorar la importancia de la salud mental para el logro de los objetivos académicos.
- Promover el autoconocimiento y la gestión efectiva de las emociones

Específicos

A. Cognoscitivos:

- A.1. Conceptualizar la salud mental y su incidencia en la práctica médica
- A.2. Identificar el tipo de personalidad y el tipo de afrontamiento de estrés según el modelo teórico de la personalidad tipo A. B. y C.

B. Psicomotrices:

- B.1. Realizar un diagnóstico de las principales limitaciones y/o afectaciones psicológicas de los estudiantes del curso de Internado.
- B.2. Concretar cinco actividades dinámicas de tipo talleres vivenciales con temas relacionados al autoconocimiento y la gestión efectiva de las emociones.

C. Socioafectivos:

C.1. Valorar el espacio individual de entrevista para conversar sobre sus principales proyectos, vicisitudes, conflictos, ambivalencias, temores, etc.

C.2. Practicar valores.

IV. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

UNIDAD I – SALUD MENTAL

Concepto. Criterios actuales de definición. Papel de la Psicología y la Psiquiatría en la salud mental. Otros actores sociales que contribuyen a la salud mental: Pareja, familia, amigos, trabajo, etc.

UNIDAD II - ESTRUCTURA DEL SISTEMA PSÍQUICO/MENTAL

Funciones del sistema límbico y el lóbulo frontal. Papel de los neurotransmisores. La formación de la personalidad y su incidencia en los patrones de conducta. Descripción de la Personalidad tipo A, B y C. Relación del tipo de personalidad y el tipo de afrontamiento del estrés.

UNIDAD III - TALLER VIVENCIAL SOBRE AUTOCONOCIMIENTO

Qué es el autoconcepto. Componentes de la autoestima. Patrones de comportamiento de autoestima alta y baja. Dinámica grupal para la identificación individual de la autoestima y sus componentes.

UNIDAD IV - TALLER VIVENCIAL SOBRE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Conceptos sobre el estrés, factores desencadenantes y factores predisponentes. Aplicación de un inventario de estrés con autocorrección instantánea. Utilización de dinámicas grupales para la reducción del estrés. Presentación de técnicas de reducción y afrontamiento del estrés en diversas situaciones.

UNIDAD V - TALLER VIVENCIAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SIGNOS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

Qué es la depresión. Criterios diagnósticos según el DSMV. Qué es la ansiedad. Delimitaciones de la ansiedad como señal de alarma y como un trastorno. Dinámica para la identificación individual de signos depresivos y ansiedad. Ejercicios de reducción de la depresión y la ansiedad.

UNIDAD VI - TALLER VIVENCIAL PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Qué es la regulación emocional. Composición de la regulación Emocional. La inteligencia emocional y su relación con la autoeficacia. Dinámica grupal para la identificación y evaluación de las emociones. Estrategias para transformar las emociones a través de técnicas como el afrontamiento activo, la contención, la reevaluación cognitiva, la supresión, etc.

UNIDAD VII - TALLER VIVENCIAL SOBRE LA RESILIENCIA

Concepto de resiliencia. Los pilares de la resiliencia. El modelo de las siete resiliencias. Perfil de la persona resiliente. Resiliencia en el ámbito académico. Dinámica grupal: Formas de construir resiliencia: Respeto a uno mismo, honestidad, control emocional, saber escuchar, optimismo, lenguaje no verbal, sentido del humor, etc.

V. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Al inicio del día de clase se dará a conocer el Programa del Rotatorio.

Clases prácticas: Talleres prácticos.

a) Clases teóricas:

Exposición y descripción de los contenidos a cargo del docente.

Utilización de materiales audiovisuales concisos que permita una introducción focalizada a los temas a desarrollarse en los talleres.

b) Talleres vivenciales:

Dinámicas grupales y actividades individuales de autoevaluación y autoconocimiento

Ejercicios temáticos focalizados en cada taller.

Las asistencias a las prácticas (talleres prácticos) serán registradas en la libreta de prácticas.

Fichas recogidas de información.

VI. METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

Teórica y práctica al final de los talleres con un instructor asignado por la universidad, y de acuerdo con un contenido teórico que se adjunta, debiendo cumplir un mínimo de 70% para aprobar el examen. Este último es de carácter obligatorio para aprobar la rotación.

Requisitos para examen final:

- Asistencia a prácticas:
- Porcentaje de clases prácticas 80%.
- El estudiante que no haya cumplido con los porcentajes de clases teóricas volverá a cursar la materia.

VII. RECURSOS DIDÁCTICOS AUXILIARES

Equipos multimedia (computadora, proyector).

Materiales de librería: Cartulinas, pinceles, tijeras, cinta de embalaje, etc.)

Copias de folletos y tests.

VIII. VINCULACIÓN CON INVESTIGACIÓN

La propuesta es la realización de un estudio exploratorio y a la vez como una base de datos para la construcción del perfil psicológico de los estudiantes de Medicina en base a la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) (Ruiz, García-Martín, Suárez-Falcón, & Odriozola-González, 2017), con el apoyo técnico de la Coordinación de investigación de la carrera.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica

- |||||Alonso, Abril. *Sinopsis de fundamentos de psicobiología*. Edit. Sanz y Torres. 2017.
- Asociación Americana de Psiquiatría APA. *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría. 2013.
- De la Fuente Ramírez, Juan Ramón. *Salud mental y medicina psicológica*. Editorial McGraw-Hill Interamericana de España S.L. España.
- De la Fuente, R. *Psicología Médica*. Fondo de Cultura Económica. 2016.
- Mestre Navas. J. *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Edición Pirámide. 2012.

Complementaria

- Frausto, M. *Introducción a las Neurociencias*. Editorial Pax. 2020.
- Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Editorial. Kairós 2018.
- Kazmierczak Marcin. Signes Signes María Teresa. Cintia Carreira Zafra Cintia. *Pandemia y resiliencia: aportaciones académicas en tiempos de crisis*. Editores: Universidad de Navarra, Ediciones Universidad de Navarra. EUNSA ISBN: 9788431335120. España. 2020.