1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del programa de formación: Acciones de Prevención en Salud Mental.
- Código del programa de formación: 33130170 versión 1.
- Nombre del proyecto (si es formación titulada): No aplica.
- Fase del proyecto (si es formación titulada): No aplica.
- Actividad de proyecto (si es formación titulada): No aplica.
- Competencia: 230101222- Realizar acciones individuales y colectivas de prevención según guías y protocolos establecidos.
- Resultados de aprendizaje: 230101222-02 Determinar los riesgos psicosociales individuales y colectivos teniendo en cuenta las condiciones del entorno.
- Duración de la guía: 10 horas.

2. PRESENTACIÓN

Aprendiz, reciba un caluroso y afectuoso saludo de bienvenida a la guía correspondiente a la Actividad de Aprendizaje, AA2 Identificar los riesgos y determinantes sociales que pueden afectar la salud mental.

Tras un análisis básico de los aspectos más significativos que sustentan la política pública en salud mental en Colombia, Se encuentra su importancia para la vida, el bienestar y la convivencia de las personas. Se desmontan imaginarios colectivos que sugieren que la salud mental es no estar “loco”, y entender que pedir ayuda psicológica es un tema natural, que no debe avergonzar a nadie y que hace parte de las prácticas de cuidado propias de la prevención en salud.

En este segundo momento se va a trabajar sobre la identificación de los aspectos que pueden o están afectando la salud mental: determinantes sociales en salud y factores de riesgos y protección.

Reconocer que una familia maltratante es uno de los factores más determinantes para la salud mental, como también advertir, que los llamados "amigos" que hacen uso indebido de las drogas, tabaco o alcohol son una influencia que puede desencadenar en una adicción futura, reflexionar sobre la influencia del entorno social y la historia de guerra y cómo esto crea formas de ser y hacer las cosas, adicionalmente visualizar que la violencia, en algunos sectores de la sociedad, se asume como un comportamiento "normal"; son los principales objetivos de esta guía de aprendizaje.

Se debe trabajar con entusiasmo para que estas actividades aporten elementos importantes para su bienestar.

Adelante.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Actividad de Aprendizaje 2

3.1 Actividades de reflexión inicial

Identificado y aprehendido el concepto de salud mental en la unidad temática número uno, la invitación a reflexionar sobre el estado actual de su bienestar:

Para hacer esta reflexión tenga en cuenta las preguntas:

¿Cómo acostumbra resolver sus problemas?

¿Cómo es el trato en su familia?

¿Consume alguna sustancia que puede afectarlo?

¿Se siente triste, llora con frecuencia?, ¿Por qué?

Nota: este ejercicio tiene como finalidad orientarle y motivarle en el desarrollo de los temas de esta actividad de aprendizaje, por tal razón no es calificable. No obstante, es primordial realizarlo.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Videoconferencia: Factores de riesgo las redes sociales y la salud mental.

Para iniciar la comprensión temática del programa de formación es importante reconocer en un espacio de interacción común lo que se puede saber sobre el tema. Para ello se plantea la videoconferencia: Factores de riesgo, las redes sociales y la salud mental.

En este curso se referencian los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud, respecto a los determinantes sociales en salud mental y los factores de riesgo, se analiza la familia y su papel en la estructuración y preservación de la salud mental, así mismo las habilidades individuales de las personas como herramienta primaria a la hora de afrontar positivamente las crisis y establecer una adecuada protección en salud mental, realice una búsqueda en la web sobre los factores de riesgo en las redes sociales y la salud mental.

Para ello, se pretende interactuar colectivamente a través de una videoconferencia en la que los aprendices puedan expresar su punto de vista sobre este interrogante de manera crítica, lo que permitirá compartir las diferentes perspectivas que se tiene sobre el tema.

Es importante tener en cuenta que el instructor orientará el orden de participación motivando a los aprendices a responder algunas preguntas, para que de manera colectiva se resuelvan dudas, se aclaren ideas y se aprehendan nuevos conceptos relacionados con la temática.

Por lo tanto, los aprendices deberán tener una disposición adecuada para que su participación sean visible, por lo que se sugiere realizar consultas previas para tener información idónea que permita aportar en este ámbito del aprendizaje y, así, exponer sus ideas y argumentos en relación con su comprensión sobre las políticas públicas para la salud mental en Colombia.

Tenga en cuenta que deberá desarrollar una comunicación directa y fluida con

el instructor y demás compañeros de la formación, con el objeto de despejar dudas, compartir sus argumentos y debatir la importancia de la capacidad de información en un sistema de comunicaciones. Esto seguramente replanteará ideas y conllevará a la construcción de nuevos aprendizajes.

Para acceder y participar de la videoconferencia:

- El instructor dará oportunamente las reglas de interacción y participación sujeta a tiempos de duración y desarrollo de la videoconferencia.
- El respeto por la palabra y las ideas del otro debe prevalecer, superando incluso el desacuerdo.
- La participación estará orientada a generar aportes conceptuales y de nuevas ideas que contribuyan a la generación de mejores aprendizajes.

Se recomienda consultar el video: *¿Cómo unirse a una sesión virtual de Blackboard Collaborate?*, ubicado en el botón Tutoriales del menú del programa de formación, en caso de tener dudas relacionadas con la participación en una videoconferencia.

Recuerde: esta actividad no es calificable, pero es fundamental la participación para el desarrollo de la misma.

Ahora será necesario, para desarrollar las actividades correspondientes al segundo resultado de aprendizaje, es preciso estudiar los materiales de aprendizaje y los materiales de apoyo. Para acceder a los materiales de formación:

- Clic en el botón, actividad 2.
- Clic sobre los enlaces mostrados en el elemento, material de formación.

Al interior del elemento, materiales de apoyo, usted encontrará material complementario como:

Videos de YouTube.

- https://www.youtube.com/watch?v=0rrcFX3C26o&t=30s
- https://www.youtube.com/watch?v=FPQv9MyD1DU

¡Demos un paso adelante!

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (conceptualización y teorización)

Análisis de caso: apropiando problemáticas en salud mental, reflexionamos.

Juana, es una mujer de 25 años, ella es la única mujer entre 8 hermanos. Desde su infancia tuvo que atender a sus hermanos y era la encargada junto con su madre de los quehaceres domésticos. Sus hermanos la trataban como a una criada, se burlaban de ella y fue abusada por su hermano mayor. Al contarles a sus padres lo sucedido, fue víctima de una golpiza tan fuerte, que no pudo levantarse en varios días. Su madre trató de defenderse, pero también fue golpeada.

A los 14 años Juana decide irse de su casa, su ánimo era muy bajo, lloraba con frecuencia y tenía pensamientos en los que deseaba acabar con su vida.

Ella llega a la casa de unos familiares, ayudaba con los temas de la casa para pagar su comida y dormida, allí también recibió maltrato verbal y psicológico, la amenazaban cada vez que consideraban que había hecho algo mal y le decían que se debía irse a la calle. Juana sentía que no valía nada, nunca había sido querida por nadie.

Un día Juana salió a caminar al parque y fue abordada por un grupo de jóvenes que la invitaron a sentarse con ellos, ella accedió, aunque temerosa, pero consideró que podía ser una oportunidad para conocer otras personas y salir del infierno en el que vivía. Le ofrecieron una botella para que tomara, parecía agua, pero cuando lo olió se dio cuenta que era alcohol. Ella lo probó y casi no puede tragarlo, finalmente lo hizo. Desde ese día Juana lleva 12 años viviendo en las calles, es adicta a la marihuana y el alcohol. Perdió el contacto con su familia y actualmente su familia es un grupo de habitantes de calle y dos perros.

Análisis del caso:

Realice una reflexión personal sobre este caso desde las siguientes preguntas orientadoras.

1. ¿Cuál es la problemática del caso?

2. Identifique los determinantes sociales que afectaron a Juana.
3. Identifique los factores de riesgo que afectaron a Juana.
4. ¿Qué trastornos mentales presenta el caso, descríbalos?
5. ¿Cuáles son los efectos de las sustancias que ha consumido Juana en los últimos 12 años?

Para acceder a la actividad: **Análisis de caso: apropiando problemáticas en salud mental, reflexionamos.**

- Clic en el botón: Actividad 2.
- Clic sobre el enlace, **Análisis de caso: apropiando problemáticas en salud mental, reflexionamos.**
- Seleccionar el archivo en su equipo de cómputo.
- Añadir un comentario en la caja de texto.
- Clic en el botón: Enviar.

Recuerde: esta actividad es calificable, participe con responsabilidad en el desarrollo de la misma.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Taller: Reconociendo mis propios riesgos en salud mental**.**

Con el fin de reconocer los propios riesgos en salud mental vamos a retomar desde la primera unidad de este curso y el material de estudio consultado en esta semana de actividades para identificar los determinantes sociales y los factores de riesgo que afectan la salud mental.

Estimado aprendiz con base en esta información se realizará un diagnóstico propio de la vida y entorno que permita identificar los riesgos a los cuáles está expuesto que pueden o están afectando su bienestar y equilibrio mental. Para ello realice las siguientes acciones:

Identificación de Conceptos claves y relación con su vida y entorno:

Concepto	¿Qué es?	Ejemplo	Describa cómo se encuentra usted frente a estos aspectos, analice su historia y estado actual.
Determinantes Sociales	Grandes problemáticas sociales y culturales que enmarcas desigualdades y/o exclusión.	Pobreza. Violencia Social. Género. Edad. Desempleo. Condición Económica.	
Factores de riesgo	Situaciones individuales, familiares o sociales, que contribuyen a acelerar la aparición de la enfermedad mental.	Violencia intrafamiliar. Situaciones de crisis. Condiciones individuales: (Pensamientos negativos, soledad, enfermedad mental en la familia, redes de apoyo débiles). Exposición a entornos de consumo: (¿ha consumido?, ¿qué ha consumido?, ¿frecuencia?)	

Para acceder a la Actividad **Taller: Reconociendo mis propios riesgos en salud mental.**

- Clic en el botón: Actividad 2.

Clic sobre el enlace: **Taller: Reconociendo mis propios riesgos en salud mental.**

- Seleccionar el archivo.
- Añadir un comentario en la caja de texto.
- Clic en el botón: Enviar.

Consultar el video: *¿Cómo realizar el envío de una evidencia descargable*?, ubicado en el botón Tutoriales, del menú del programa de formación, en caso de presentarse dudas relacionadas con el envío del documento.

Recuerde: esta actividad es calificable, participe con responsabilidad en el desarrollo de la misma.

3.5 Ambientes de aprendizaje tipificados

Ambiente requerido

- *Learning Management System* (LMS) Blackboard.
- Adobe Reader.

Materiales

- **Material de formación: Factores de riesgos asociados a la salud mental.**

Material de apoyo:

Archivo en pdf.

Violencia intrafamiliar – parte 1

Videos en YouTube

- https://www.youtube.com/watch?v=kTyKNCy3mTo
  Video sobre sustancias psicoactivas y sus efectos.
- https://www.youtube.com/watch?v=0rrcFX3C26o&t=30s
  Video trastornos mentales comunes.
- https://www.youtube.com/watch?v=FPQv9MyD1DU

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e Instrumentos de evaluación

Evidencia de desempeño: Análisis de caso, apropiando problemáticas en salud mental, reflexionamos.	Reconoce los efectos del consumo de SPA de acuerdo con tipo de sustancia. Identifica los signos de los trastornos mentales comunes según alteración.	Implementación de la rúbrica para la evidencia análisis de caso.
Evidencias de producto: Taller: Reconociendo mis propios riesgos en salud mental.	Identifica las amenazas a la cuáles está expuesto en su entorno cercano, que pueden afectar la salud mental en el marco de entornos saludables.	Implementación de la rúbrica para la evidencia tipo taller.

5. GLOSARIO

Factores de riesgo: es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. OMS.

Factores de protección: la OMS define como las condiciones que mejoran la resistencia de las personas frente a los factores de riesgo.

Determinantes sociales: los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. OMS.

Violencia: uso de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo.

Familia: entendamos la familia como un ecosistema, en donde la supervivencia de

cada uno de sus miembros depende del otro. En la familia se construyen los lazos vitales de la vida, allí se aprende del amor, del apego.

Sustancias psicoactivas: se considera sustancias psicoactivas a toda sustancia química de origen natural o sintético que, al introducirse por cualquier vía, (oral, nasal, intramuscular e intravenosa), ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central (SNC), ocasionando cambios específicos a sus funciones.

Depresión: es un síndrome que tiene como síntomas cardinales a la tristeza o al estado de ánimo venido a menos, a la dificultad para elaborar el pensamiento, a la lentificación motora. El deprimido se siente desanimado, pesimista, desesperanzado y desesperado.

Ansiedad: estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

Estrés: el trastorno de estrés postraumático (TEPT), es una enfermedad real. Puede sufrir de TEPT luego de vivir o ver eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Acosta, M. (2015). *Comportamiento de la Violencia Intrafamiliar en Colombia 2015. Fundación Ideas para la Paz.* (Consultado 03 de junio de 2017). Disponible: http://corrillos.com.co/wp-content/uploads/2016/03/4.-VIOLENCIA-INTRAFAMILIAR-1-parte.pdf

Ministerio de Salud y Protección social. (Sin fecha de publicación). ASIS Salud Mental. [Consultado 02 junio 2017]. Disponible: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-convivencia-social-salud-mental.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2004*). Informe del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias en colaboración con el Centro de Investigación de Prevención de las Universidades de Nijmegen y Maastricht. Prevención de los Trastornos Mentales Intervenciones efectivas y opciones políticas. [Consultado 02*

junio 2017]. Disponible: http://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2015). Consejo Distrital de atención integral a víctimas de violencia, violencia intrafamiliar y abuso sexual – Rutas de atención, violencia intrafamiliar, violencia y explotación sexual.PPT

López, J. tipos de drogas, sus riesgos y consecuencias. (Consultado el 27 de junio de 2017). Disponible:

https://www.youtube.com/watch?v=3Hg6aY1wMus

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es) El aboró	Sonia Margarita Leal Cruz Nelson Ivan Giraldo	Experta temática asignada Asesor pedagógico	Equipo de Adecuación Gráfica y Didáctica de Recursos Educativos - SENA Risaralda.	Julio de 2017
Revisó	Víctor Hugo Suarez	Guionista	Equipo de Adecuación Gráfica y Didáctica de Recursos Educativos - SENA Risaralda.	Julio de 2017
Aprobó	Andrés Felipe Valencia Pimienta	Líder	Equipo de Adecuación Gráfica y Didáctica de Recursos Educativos - SENA Risaralda.	Julio de 2017

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)