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: 230101222-04 Fomentar estilos de vida saludable que mejoren las condiciones de convivencia, manejo del estrés y disminuyan la exposición al riesgo de consumo de sustancias psicoactivas según estrategias definidas en lineamientos de política pública.
- Duración de la guía: 10 horas.

2. PRESENTACIÓN

Aprendiz, reciba un caluroso y afectuoso saludo en la guía correspondiente a la actividad de aprendizaje, AA4 Desarrollar plan de acción personal para la prevención, del estrés y disminución de exposición a riesgos en salud mental.

En este momento de aprendizaje debe conocer las alternativas que el Estado ha dispuesto para proteger su salud mental y las rutas existentes en caso de ser víctimas de cualquier forma de violencia o de conocer personas que lo sean. Es importante saber cómo actuar, en qué casos acudir en busca de ayuda.

Con esta información se logran conocimientos para actuar asertiva y oportunamente, dando lugar a que los niveles de afectación se reduzcan y a la vez a generar conciencia frente a la denuncia de situaciones propias o de otras personas, ya que esta es la clave para que los organismos encargados puedan actuar.

Adelante.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Actividad de Aprendizaje 4

3.1 Actividades de reflexión inicial.

En esta etapa del proceso formativo es muy importante detenerse y hacer una reflexión sobre sus acciones cotidianas personales.

Para hacer esta reflexión responda los siguientes interrogantes:

¿Qué tiempo dedica usted a su cuidado personal?
¿Se siente a gusto con usted mismo?
¿Qué tan dispuesto está usted para cuidar a otras personas?
¿Qué tan dispuesto está usted para cuidar de sí mismo?

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: construyendo el plan de acción personal.

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: construyendo el plan de acción personal.

La unidad temática esta plateada alrededor los hábitos de vida saludables y la comprensión de la relación de éstos con el amor propio y la ética del cuidado.

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 palabra y participación sean visibles, 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 el pan de acción personal.

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 sobre hábitos de vida saludables y la comprensión de la relación de éstos con el amor propio y la ética del cuidado. 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 cuarto 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 4.

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

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

Archivo en formato .pdf.

Guia_7 rutas en caso de abuso.

¡Demos un paso adelante!

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (conceptualización y teorización).

Blog: alternativas de manejo ante el riesgo en salud mental.

Un blog es una sencilla herramienta cuya función, en el ámbito académico, es la de difundir de manera cronológica los conocimientos y experiencias adquiridos sobre un tema en particular. Demostrar de manera argumentativa y propositiva puntos de vista, de reflexión y análisis sobre una temática propuesta.

La intención de este blog, es que lea detenidamente el material de estudio de la cuarta semana, y participe de manera activa con la creación de un blog donde se evidenciaran las alternativas de manejo del riesgo psicosocial individual y colectivo, teniendo en cuenta el plan de acción de prevención en salud mental propuesto y las acciones personales que se emprenderán para garantizar una administración adecuada del ocio y el tiempo libre, además deberá participar en la entrada de algún compañero respetando los diferentes planteamientos que se realicen con respecto a las alternativas propuestas.

Recuerde que puede hacer uso de sus argumentaciones y ejemplificar con imágenes que estén en relación con sus planteamientos.

Para crear una entrada de blog, se deben seguir los siguientes pasos:

- Clic en el botón: Actividad 4.
- Clic sobre el enlace, **Blog: Alternativas de manejo ante el riesgo en salud mental**
- Leer las instrucciones.
- Clic sobre el botón: crear entrada de blog, para crear una entrada.
- Escriba el aporte. Y finalmente de clic en publicar entrada.

En caso de requerir apoyo consultar el video: ¿Cómo participar en un blog?, que se encuentra en el botón, tutoriales, del menú del curso. En caso tal de presentarse dudas relacionadas con el envío de soluciones a talleres y estudios de caso.

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

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Taller: construyendo mi plan de acción de prevención en salud mental.

A continuación se deben diligenciar las tres actividades propuestas, autodiagnóstico, test de inteligencias múltiples de Howard Gardner, matriz de identificación y plan de acción, resueltos envíelos a su instructor.

El material de formación de la unidad temática número cuatro, denominado, estilos de vida como herramientas de protección de la salud mental, permitirá comprender y analizar los aspectos que se tienen en cuenta para prevenir afectaciones en el bienestar y salud mental, además conocerá las herramientas para mejorar sus hábitos de vida. Con estos insumos elaborará su plan de acción personal de prevención, teniendo en cuenta las siguientes especificaciones:

1. Autodiagnóstico: en la segunda semana de actividades del curso y de acuerdo con la guía de aprendizaje número dos, se realizó una identificación de factores de riesgo del entorno, con base en esta información y las preguntas orientadoras que presentan en el material de apoyo de esta cuarta semana, construya la siguiente matriz:

Factor a observar	Descripción
¿Quién soy?	
¿Cómo está mi amor propio?	
¿Cómo me veo a mi mismo(a)?	
¿Papel de mi familia en lo que hoy soy?	
¿Cómo fue mi familia?	
¿Cómo es hoy mi familia?	
Hábitos que afectan mi vida y mi salud.	
¿Cómo han sido las relaciones con mi pareja?	
¡Soy maltratante! ¿Por qué?	
¡Soy buen tratante! ¿Por qué?	
¿Qué es lo que más me gusta hacer?	
¿Cuáles son mis fortalezas?	
¿Cuáles son mis debilidades?	

2. Identificar habilidades individuales:

Ánimo, consulte en el material de apoyo, en el link, test de inteligencias múltiples de Howard Gardner, resuélvalo y posteriormente analice sus resultados, con base en esta información y los gustos personales, identifique cinco (5) actividades que le agradan o le gustaría realizar. Ejemplo: pintar, cantar, escribir, escalar, patinar, cocina, etc. Y todo lo que usted considere que desea, le guste y tiene la habilidad para ello.

Actividad	Descripción
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. **Plan de acción:** tenga en cuenta las recomendaciones y ejemplos que encuentra en el material de la unidad temática cuatro, denominado estilos de vida como herramientas de protección de la salud mental, así mismo consulte el material de apoyo dispuesto que le brindará herramientas útiles para mejorar sus estilos de vida.

Dimensión	¿Qué quiero mejorar o cambiar? (Tenga en cuenta su autodiagnóstico)	¿Cómo lo voy lograr? (Acciones).	¿Cuándo lo voy a hacer? (Tiempos, frecuencia semanal)	Observaciones
Individual.				

Familiar.				
Social.				
Hábitos de vida.				

Para acceder a la actividad, **Análisis de caso: Taller: Construyendo mi plan de acción de prevención en salud mental.**

Clic en el botón: Actividad 4.

Clic sobre el enlace: **Taller: Construyendo mi plan de acción de prevención en salud mental.**

- Seleccionar los archivos.
- 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: Estilos de vida como herramientas de protección de la salud mental.

Material de apoyo:

Archivos en formato pdf.

- Cómo mejorar su auto estima.
- Test de inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Videos de YouTube

- https://www.youtube.com/watch?v=fxO0Ggfty4o
- https://www.youtube.com/watch?v=hAmg9rRAY1k
- https://www.youtube.com/watch?v=hAmg9rRAY1k
- https://docs.google.com/presentation/d/1wV7OQLREfbLRX6rItVv-16V8SvFms9D_koJ1KF-6zlk/embed?slide=id.i0

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e Instrumentos de evaluación
Evidencia de producto. Taller: Construyendo mi plan de acción de prevención en salud mental.	Elabora un plan de acción personal, de acuerdo con la exposición de riesgos a los cuáles está expuesto en su cotidianidad y que puedan afectar su salud mental.	Implementación de la rúbrica para la evidencia tipo taller.
Evidencia de conocimiento: Blog: Alternativas de manejo ante el riesgo en salud mental.	Propone alternativas para su manejo de acuerdo con riesgos identificados en salud mental.	Implementación de la rúbrica para la evidencia tipo blog.

5. GLOSARIO

Estilos de vida: estilo de vida, hábito de vida o forma de vida hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, algunos de los cuales pueden ser, insalubre.

Mitigación: conjunto de medidas y estrategias para contrarrestar y minimizar los impactos y efectos negativos que el consumo de SPA puede causar, no solo sobre la vida del individuo que consume, sino en su entorno social.

Prevención: manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA.

Sustancias psicoactivas: toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

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 03 de junio de 2017). Disponible:

http://www.who.int/mental_health/evidence/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf.

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría de Educación Distrital. (2014). *Orientaciones para la acción en Cuidado y Autocuidado – Educación para la Ciudadanía y la Convivencia.* (Consultado 03 de junio de 2017). Disponible:

http://www.redacademica.edu.co/archivos/redacademica/proyectos/pecc/centro_documentacion/caja_de_herramientas/serie_1_orientaciones/09_orientaciones_para_la_accion_en_cuidado_y_autocuidado.pdf

Gutiérrez, M. Familia Buen Trato y Corresponsabilidad. Bogotá 2015. Asociación Afecto contra el maltrato Infantil. Presentación PPT.

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)