

Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?

Ciencias Sociales y Humanas | Trabajo social | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de Trabajo Social con el propósito de que comprendan profundamente la definición de salud mental a partir de una experiencia de aprendizaje colaborativo basada en la problematización. La salud mental es un tema fundamental para el ejercicio profesional en Trabajo Social, ya que impacta directamente en la calidad de vida y el bienestar integral de las personas y comunidades. A través del análisis crítico de situaciones reales y el intercambio en grupos pequeños, los estudiantes construirán una definición sólida y contextualizada del concepto, fortaleciendo sus competencias para abordar problemas psicosociales en su futura práctica.

Este aprendizaje es relevante porque les permite entender que la salud mental no solo implica ausencia de enfermedad, sino un estado dinámico influido por factores sociales, culturales y personales, lo que conecta directamente con su rol profesional. Además, el enfoque colaborativo promueve habilidades comunicativas, pensamiento crítico y responsabilidad compartida, esenciales para el trabajo en equipo en el ámbito social.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar críticamente diferentes perspectivas sobre la salud mental para identificar elementos clave del concepto.
- Construir colaborativamente una definición de salud mental aplicable al contexto social y profesional del Trabajo Social.
- Argumentar en grupo sobre la importancia de considerar factores sociales en la comprensión de la salud mental.
- Reflexionar individualmente sobre la relación entre salud mental y bienestar social en su entorno cercano.

Recursos Necesarios

- Presentación digital con datos y preguntas detonadoras (PowerPoint o Google Slides).
- Material impreso con casos breves relacionados con la salud mental (1 por grupo).
- Hojas de rotafolio o pizarras pequeñas para trabajo grupal.
- Marcadores y notas adhesivas de colores.
- Dispositivo para cronometrar (reloj o celular).
- Plataforma digital para compartir definiciones (opcional, ejemplo: Google Docs o Padlet).

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre conceptos generales de salud y bienestar desde asignaturas previas.

- Habilidades para el trabajo en equipo y comunicación oral.
- Experiencia previa en lectura y análisis crítico de textos breves.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir el concepto de salud mental desde una perspectiva crítica y despertar la curiosidad para construir su definición en conjunto.

Activación de conocimientos previos

Docente: Saluda y plantea la pregunta detonadora: “¿Qué entienden ustedes por salud mental? ¿Cómo creen que afecta a las personas en su vida diaria?”

Estudiantes: Responden brevemente en plenaria, compartiendo ideas espontáneas.

Motivación y enganche

Docente: Presenta un dato curioso: “Según la OMS, una de cada cuatro personas en el mundo experimentará algún problema de salud mental a lo largo de su vida. ¿Por qué creen que es tan común y qué significa esto para nuestra sociedad?”

Estudiantes: Reflexionan y comentan en voz alta, mostrando interés por el tema.

Contextualización

Docente: Explica la relevancia del tema para su formación en Trabajo Social y cómo comprender bien la salud mental les permitirá intervenir mejor en las comunidades.

Estudiantes: Escuchan y conectan el tema con sus experiencias y expectativas profesionales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido: El docente presenta brevemente distintas definiciones académicas y sociales de salud mental, evitando una explicación tradicional unidireccional, e invita a los estudiantes a confrontarlas con sus ideas previas y los casos propuestos.

Actividad 1: Análisis de casos en grupos pequeños

- **Objetivo:** Analizar diferentes situaciones para identificar elementos de la salud mental.
- **Instrucciones:** El docente divide a la clase en grupos de 3-4 estudiantes y entrega a cada grupo un caso breve donde se describa un problema relacionado con la salud mental en un contexto social. Los estudiantes leen y discuten las preguntas: ¿Qué aspectos de salud mental se observan? ¿Qué factores sociales influyen? ¿Cuál sería

una definición adecuada de salud mental a partir del caso?

- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes).
- **Producto:** Lista de elementos clave y una propuesta inicial de definición en rotafolio o pizarra.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, fomenta la discusión con preguntas como: “¿Cómo relacionan este caso con lo que saben de salud mental?”, “¿Qué influencia tiene el entorno social?”, “¿Qué les falta considerar para entender la salud mental en este caso?”

Transición a siguiente actividad:

Docente: Solicita que cada grupo prepare una síntesis para compartir con el resto para construir una definición compartida.

Actividad 2: Construcción colaborativa de la definición

- **Objetivo:** Construir una definición colectiva y consensuada de salud mental.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su definición y elementos identificados. Luego, en plenaria, con la guía del docente, se identifican puntos comunes y se integran para formular una definición colectiva consensuada que contemple aspectos psicológicos, sociales y culturales.
- **Organización:** Plenaria con participación grupal.
- **Producto:** Definición consensuada escrita en rotafolio o documento compartido digital.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, sintetiza aportes, y fomenta la argumentación respetuosa y fundamentada con preguntas: “¿Por qué incluir este elemento?”, “¿Cómo se relaciona esto con nuestro trabajo social?”

Actividad 3: Reflexión individual y puesta en común

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la salud mental en el bienestar social y profesional.
- **Instrucciones:** Cada estudiante escribe una breve reflexión personal (3-4 líneas) sobre cómo lo aprendido modifica o reafirma su visión de la salud mental y su importancia en Trabajo Social. Luego, voluntariamente, comparten alguna idea en plenaria.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Reflexión escrita individual.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Motiva la reflexión con preguntas guía, recoge voluntarios y destaca aportes relevantes.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Proponerles que elaboren ejemplos concretos de intervenciones sociales que promuevan la salud mental basados en la definición construida.

- **Estudiantes que requieren más apoyo:** Asistencia del docente o un compañero con guía para clarificar conceptos y facilitar la participación en la construcción grupal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Propone realizar un “ticket de salida” donde cada estudiante anote tres ideas clave que haya aprendido sobre la salud mental y una pregunta que aún tenga.

Estudiantes: Escriben sus respuestas en notas adhesivas y las pegan en un rotafolio o comparten digitalmente.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula preguntas para que los estudiantes evalúen su aprendizaje:

- ¿Cómo ha cambiado tu comprensión sobre la salud mental durante esta sesión?
- ¿De qué manera la definición construida puede influir en tu trabajo como futuro profesional de Trabajo Social?
- ¿Qué aspectos te gustaría profundizar en futuras sesiones?

Estudiantes: Responden mentalmente o en voz alta brevemente.

Retroalimentación

Docente: Lee algunas ideas del ticket de salida, felicita los aportes, aclara dudas frecuentes y destaca la importancia del trabajo colaborativo para enriquecer el aprendizaje.

Transferencia

Docente: Conecta lo aprendido con futuras temáticas sobre intervención social y salud comunitaria, motivando a aplicar el enfoque integral de la salud mental.

Tarea o reto

Docente: Propone investigar ejemplos de programas sociales que promuevan la salud mental en su comunidad y preparar una breve exposición para la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Durante la fase de inicio, a través de la pregunta detonadora para conocer ideas previas.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, mediante la observación de la participación en análisis de casos, construcción colaborativa de definición y reflexión individual.
- **Sumativa:** En el cierre, con el “ticket de salida” y la reflexión metacognitiva que evidencian la comprensión del concepto.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar elementos clave de la salud mental en contextos sociales (objetivo 1).
- Participación activa y colaborativa en la construcción de definiciones consensuadas (objetivo 2).
- Argumentación fundamentada sobre la importancia de la salud mental desde la perspectiva social (objetivo 3).
- Reflexión personal sobre la relación entre salud mental y bienestar social (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y colaboración grupal.
- Rúbrica para evaluar calidad y pertinencia de las definiciones y argumentos.
- Registro anecdótico de las reflexiones individuales y tickets de salida.
- Autoevaluación breve para que el estudiante valore su propio aprendizaje.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de elementos y definiciones elaboradas en grupos.
- Definición consensuada final escrita.
- Reflexiones individuales y respuestas en ticket de salida.
- Participación documentada en discusiones y exposiciones.

Enriquecimientos

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Para facilitar la comprensión del concepto de salud mental a través de la problematización y el aprendizaje colaborativo, se proponen los siguientes ejemplos prácticos y casos de estudio. Estos están diseñados para estudiantes universitarios de Trabajo Social, con un enfoque en situaciones realistas y relevantes que fomenten el análisis crítico y la discusión grupal.

• Ejemplo Práctico 1: "El estrés académico y sus efectos en la salud mental"

- *Descripción:* Un grupo de estudiantes universitarios enfrenta altos niveles de estrés debido a exámenes finales y entrega de trabajos. Algunos presentan síntomas como ansiedad, insomnio y dificultad para concentrarse.
- *Actividad colaborativa:* Los estudiantes, en grupos pequeños, analizan qué aspectos de la salud mental están afectados, cómo se manifiestan y qué estrategias podrían implementarse para mejorar el bienestar.
- *Objetivo:* Identificar cómo factores cotidianos impactan la salud mental y reflexionar sobre su definición desde una vivencia cercana.

• Caso de Estudio 1: "María, joven que enfrenta discriminación y aislamiento social"

- *Contexto:* María, estudiante universitaria, experimenta discriminación en su entorno académico por razones culturales, lo que le genera sentimientos de soledad, tristeza y baja autoestima.

- *Actividad colaborativa:* En grupos, los estudiantes discuten cómo estas experiencias pueden afectar la salud mental de María, qué conceptos de salud mental se evidencian y qué intervenciones sociales podrían ser útiles.
- *Objetivo:* Profundizar en la comprensión de salud mental vinculándola con factores sociales y emocionales, y promover el trabajo en equipo para proponer soluciones.

• **Ejemplo Práctico 2: "El rol del apoyo social en la recuperación emocional"**

- *Descripción:* Un joven que ha superado una crisis emocional gracias al apoyo de su familia y amigos. Se evidencian mejoras en su estado anímico y funcionalidad social.
- *Actividad colaborativa:* Los estudiantes analizan en equipo cómo el apoyo social influye en la salud mental y qué elementos de la definición de salud mental se relacionan con esta experiencia.
- *Objetivo:* Reconocer la importancia del entorno social en la salud mental y aplicar conceptos teóricos a situaciones prácticas.

• **Caso de Estudio 2: "Salud mental en profesionales de trabajo social en contextos de alta demanda"**

- *Contexto:* Trabajadores sociales que enfrentan situaciones de vulnerabilidad constante, lo que puede generar desgaste emocional y riesgos para su propia salud mental.
- *Actividad colaborativa:* En grupos, los estudiantes analizan los factores que afectan la salud mental de estos profesionales, discuten estrategias de autocuidado y prevención, y relacionan estas reflexiones con la definición del concepto.
- *Objetivo:* Conectar la teoría con la práctica profesional, promoviendo la reflexión sobre el autocuidado y la salud mental en contextos laborales.

Integración en la Sesión

Se recomienda dividir la sesión de 1 hora en bloques para que los estudiantes trabajen en grupos pequeños (4-5 integrantes) con uno o dos casos o ejemplos, fomentando la discusión, la construcción colectiva del conocimiento y la presentación breve de conclusiones al final.

- 10 minutos: Introducción breve al tema y presentación de casos o ejemplos.
- 30 minutos: Trabajo colaborativo en grupos para analizar y problematizar los casos.
- 15 minutos: Puesta en común y discusión guiada para consolidar la definición de salud mental.
- 5 minutos: Cierre con reflexión individual o grupal sobre el aprendizaje.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: "Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Adecuado (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
----------	----------------------	------------------	---------------------	------------------------

Comprensión de la definición de salud mental	Explica claramente la definición de salud mental con precisión académica, incorporando conceptos clave y relaciones complejas.	Presenta una definición clara de salud mental, aunque con algunas imprecisiones menores o falta de profundidad.	Proporciona una definición básica de salud mental, pero con conceptos incompletos o confusos.	No logra articular una definición coherente de salud mental o la definición es incorrecta.
Participación en la problematización colaborativa	Contribuye activamente a las discusiones grupales, planteando preguntas relevantes y promoviendo el análisis crítico del concepto.	Participa en la discusión planteando algunas preguntas o comentarios pertinentes.	Participa de forma limitada, con pocas aportaciones o poco relacionadas con el tema.	No participa o sus intervenciones no aportan al análisis del tema.
Capacidad de relacionar la definición con ejemplos o contextos sociales	Relaciona la definición de salud mental con ejemplos claros y pertinentes, demostrando comprensión profunda del contexto social.	Incluye ejemplos o contextos sociales relevantes, aunque con escasa profundidad o conexión parcial.	Menciona ejemplos poco claros o poco relacionados con la definición.	No relaciona la definición con ejemplos o contextos sociales.
Trabajo colaborativo y respeto en el grupo	Demuestra actitud respetuosa y colaborativa, facilitando la participación de otros y valorando diversas perspectivas.	Muestra respeto y colaboración, aunque con participación desigual o limitada.	Participa pero con actitud pasiva o poco colaborativa, sin fomentar la interacción grupal.	Presenta actitudes disruptivas o irrespetuosas que afectan el trabajo grupal.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación para "Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Comprensión de la definición de salud mental	Explica con claridad y profundidad la definición de salud mental, integrando conceptos clave y perspectivas relevantes.	Explica correctamente la definición con algunos detalles relevantes, aunque con menor profundidad.	Reconoce la definición básica, pero con conceptos incompletos o imprecisos.	No logra explicar adecuadamente la definición o presenta información incorrecta.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Participación en la problematización colaborativa	Contribuye activamente con ideas fundamentadas, fomenta el diálogo y ayuda a construir el conocimiento grupal.	Participa con aportes pertinentes, aunque con menor iniciativa o profundidad.	Interviene ocasionalmente pero con poca relevancia o fundamentación.	No participa o sus intervenciones no aportan al proceso colaborativo.
Capacidad para relacionar la definición con ejemplos o contextos sociales	Integra ejemplos claros y pertinentes que ilustran la definición en contextos sociales actuales o relevantes.	Presenta algunos ejemplos adecuados, aunque con menor conexión o detalle.	Ofrece ejemplos limitados o poco claros en relación con la definición.	No presenta ejemplos o los presentados son irrelevantes o incorrectos.
Claridad y cohesión en la expresión oral o escrita	Expresa ideas de manera clara, coherente y organizada, facilitando la comprensión del concepto.	Comunica las ideas con claridad, aunque con algunas inconsistencias menores en la organización.	Presenta dificultades en la expresión que afectan la comprensión parcial del concepto.	La comunicación es confusa o desorganizada, impidiendo la comprensión del concepto.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación: Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Comprensión de la definición de salud mental	Demuestra una comprensión clara, precisa y profunda del concepto de salud mental, incluyendo múltiples dimensiones (emocional, social, psicológica).	Comprende correctamente la definición con algunas dimensiones, pero falta profundidad en algunos aspectos.	Muestra comprensión básica del concepto, pero con confusiones o definiciones incompletas.	No logra expresar adecuadamente la definición de salud mental o presenta información incorrecta.
Participación en la problematización	Contribuye activamente con preguntas y aportes que enriquecen el análisis del concepto, demostrando pensamiento crítico.	Participa de manera consistente con aportes relevantes, aunque limitados en profundidad.	Participa de forma limitada y sus aportes son superficiales o poco relacionados.	No participa o sus aportes no contribuyen al proceso de problematización.

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Trabajo colaborativo	Colabora efectivamente con sus compañeros, fomenta el diálogo y ayuda a construir el conocimiento grupal.	Colabora adecuadamente, con comunicación clara y disposición para trabajar en equipo.	Colabora de forma mínima, mostrando poca interacción con el grupo.	No colabora o dificulta el trabajo en equipo.
Aplicación del concepto en contextos sociales	Relaciona de manera crítica y pertinente la definición de salud mental con situaciones sociales y laborales en trabajo social.	Relaciona adecuadamente la definición con algunos contextos sociales, aunque con análisis limitado.	Hace intentos básicos de relacionar el concepto con contextos sociales, pero con poca claridad o pertinencia.	No logra relacionar el concepto con contextos sociales relevantes.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: "Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Adecuado (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Participación activa en la problematización	Contribuye de manera constante y significativa, planteando preguntas y reflexiones que enriquecen el análisis del concepto de salud mental.	Participa regularmente con aportes claros y pertinentes durante la discusión grupal.	Participa de forma esporádica, con aportes básicos relacionados con el tema.	No participa o sus intervenciones no están relacionadas con la problematización.
Comprensión del concepto de salud mental	Demuestra una comprensión profunda y articulada, integrando diferentes perspectivas y conceptos clave.	Muestra una comprensión clara del concepto, aunque con algunos detalles por profundizar.	Comprende aspectos básicos del concepto, pero presenta confusiones o lagunas importantes.	No demuestra comprensión del concepto o presenta ideas incorrectas.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Adecuado (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Colaboración y trabajo en equipo	Fomenta la colaboración, escucha activamente y ayuda a integrar las ideas del grupo para avanzar en la construcción del conocimiento.	Colabora de manera adecuada, respetando turnos y aportando al trabajo grupal.	Colabora de forma limitada, con escasa interacción o comunicación con sus compañeros.	No colabora ni respeta el trabajo en equipo, dificultando el avance grupal.
Aplicación de la problematización para definir salud mental	Utiliza la problematización para construir una definición precisa y fundamentada, mostrando pensamiento crítico.	Aplica la problematización para elaborar una definición adecuada, aunque con poco desarrollo crítico.	Intenta usar la problematización pero la definición es superficial o incompleta.	No logra aplicar la problematización para definir el concepto o la definición es incorrecta.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: Explorando juntos: ¿Qué es realmente la salud mental?

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Participación en la problematización	Participa activamente, aportando ideas críticas y relevantes que enriquecen el diálogo colaborativo.	Participa con ideas pertinentes que contribuyen al desarrollo del tema.	Participa de manera limitada, con aportes poco relacionados o superficiales.	No participa o sus aportes no están relacionados con la problematización.
Comprensión del concepto de salud mental	Demuestra comprensión profunda y clara de la definición, integrando diferentes perspectivas discutidas en clase.	Comprende adecuadamente la definición, aunque con algunas imprecisiones menores.	Muestra una comprensión básica con confusiones o conceptos incompletos.	No demuestra comprensión del concepto o presenta ideas erróneas significativas.
Colaboración y trabajo en equipo	Colabora de manera efectiva, escucha a sus compañeros, y fomenta un ambiente de respeto y diálogo constructivo.	Colabora con los compañeros y mantiene una actitud respetuosa durante la actividad.	Colabora de forma limitada, con poca interacción o influencia en el equipo.	No colabora o genera conflictos que dificultan el trabajo en grupo.

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Insuficiente (1)
Capacidad para relacionar problematización con definición	Relaciona de forma clara y coherente la problematización con la definición de salud mental, demostrando pensamiento crítico.	Relaciona la problematización con la definición, aunque con algunas conexiones superficiales.	Intenta relacionar la problematización con la definición, pero con poca claridad o coherencia.	No logra establecer relación entre la problematización y la definición.