

# Salud mental

*Ciencias de la Salud | Terapia*

## Descripción del Curso

Este curso de la asignatura Terapia está estructurado en cuatro unidades y, en particular, la Unidad 4 aborda el diseño de mecanismos de autocuidado y desarrollo profesional para sostener la práctica clínica. Su enfoque central es promover la sostenibilidad ética y profesional del trabajo terapéutico mediante la autorregulación emocional, la gestión adecuada de la carga emocional y la reflexión ética aplicada a la toma de decisiones en contextos reales. Dirigido a estudiantes de salud mental mayores de 17 años (con libertad de edad), el curso busca que el/la estudiante desarrolle hábitos y planes que permitan mantener su calidad de atención sin comprometer su bienestar personal. En la Unidad 4 se explorarán: 1) el diseño de un plan personal de autocuidado que incorpore estrategias de autorregulación emocional, límites y bienestar cotidiano; 2) la elaboración de un plan de desarrollo profesional con metas formativas, supervisión ética y estrategias para una práctica clínica responsable; y 3) el análisis de dilemas éticos con una rutina de reflexión ética para la toma de decisiones en la práctica clínica. La unidad se apoya en métodos como estudio de casos, talleres prácticos, reflexiones guiadas y ejercicios de simulación clínica para integrar teoría y práctica, y orienta al estudiantado hacia una práctica sostenida y ética a largo plazo, consciente de su impacto en el cuidado de los pacientes y en su propio equilibrio profesional.

## Competencias

- Demostrar capacidad de autorregulación emocional y manejo proactivo de la carga emocional en contextos terapéuticos. - Diseñar e implementar un plan personal de autocuidado que incorpore límites, bienestar y estrategias de prevención del desgaste profesional. - Elaborar y ejecutar un plan de desarrollo profesional con metas formativas, mecanismos de supervisión y consideraciones éticas. - Analizar dilemas éticos en la práctica clínica y aplicar una rutina de reflexión ética para guiar la toma de decisiones. - Comunicar de forma clara y profesional con supervisores, colegas y pacientes, manteniendo confidencialidad y límites adecuados. - Aplicar principios de ética y responsabilidad profesional para sostener la práctica clínica de manera sostenible.

## Requerimientos

- Participación activa en las sesiones y cumplimiento de las tareas asignadas de la Unidad 4. - Elaboración y entrega de un plan personal de autocuidado y un plan de desarrollo profesional. - Participación en actividades de reflexión ética y análisis de dilemas éticos presentados en casos. - Registro de autorreflexiones y seguimiento de progreso a lo largo de la unidad. - Entrega de un informe integrador que combine los planes y las reflexiones éticas, con evidencias de aplicación práctica. - Lecturas obligatorias y cumplimiento de normas de ética, confidencialidad y buenas prácticas clínicas.

## Unidades del Curso

## Unidad 1: Unidad 1: Salud mental, conceptos clave y signos de trastornos comunes

### Objetivos de Aprendizaje

- Caracterizar conceptos clave de salud mental, bienestar, resiliencia y estigma, y explicar su relevancia en adolescentes y jóvenes adultos.
- Identificar signos y síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño en casos prácticos, utilizando criterios básicos y ejemplos clínicos simples.
- Analizar casos prácticos para distinguir señales de alerta de experiencias normales, proponiendo preguntas clínicas iniciales para indagar más a fondo.

### Contenidos Temáticos

1. **Conceptos clave y marcos teóricos** — Descripción breve de salud mental, bienestar, resiliencia, estrés, estigma y enfoque biopsicosocial.
2. **Signos y síntomas de trastornos comunes** — Caracterización de ansiedad, depresión y trastornos del sueño, con indicadores observables en adolescentes y jóvenes adultos.
3. **Casos prácticos para interpretación clínica** — Lectura e análisis de 2-3 casos breves para identificar conceptos y señales clínicas.
4. **Ética y confidencialidad en la revisión de casos** — Consideraciones básicas sobre manejo de información sensible y límites éticos en contextos educativos.

### Actividades

1. **Análisis guiado de casos prácticos** — En equipos, revisarán 2 casos breves, identificarán conceptos clave y signos/síntomas, y registrarán hallazgos en una matriz de análisis; al finalizar, cada grupo compartirá un resumen con puntos clave y preguntas de indagación.
2. **Discusión de conceptos y criterios** — Lectura breve de textos sobre bienestar, ansiedad, depresión y sueño; se debatirán definiciones, criterios básicos y diferencias entre experiencias normales y señales de alerta.
3. **Taller de interpretación de señales clínicas** — Presentación de un caso ficticio y construcción de un esquema de evaluación rápida; se practicarán preguntas de indagación y documentación inicial.
4. **Registro de aprendizaje y reflexión ética** — Diario breve de aprendizaje: qué conceptos se identificaron, qué señales sorprendieron y qué límites éticos emergen al manejar información de casos.
5. **Síntesis y puesta en común** — Cada grupo sintetizará los hallazgos en una breve exposición, destacando aprendizajes clave y posibles implicaciones para la práctica clínica futura.

### Evaluación

La evaluación está orientada a verificar el alcance del OBJETIVO GENERAL y los OBJETIVOS ESPECÍFICOS de la unidad mediante tres componentes:

- Rúbrica de análisis de casos (40%): identificación correcta de conceptos y signos en al menos 2 casos y calidad de la interpretación.
- Participación y calidad de las discusiones (30%): aportes en debates, precisión de las preguntas de indagación y capacidad de síntesis durante las presentaciones grupales.
- Actividad de reflexión y registro (30%): calidad de las entradas de diario y claridad de las conclusiones éticas y profesionales.

## **Unidad 2: Unidad 2: Factores de riesgo y protección en adolescentes y jóvenes adultos**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Identificar y describir factores biológicos relevantes (genética, neurobiología, sueño, sexo/género) que influyen en la salud mental de jóvenes.
- Identificar factores psicológicos (afrontamiento, regulación emocional, autoestima, experiencias de estrés/trauma) y su impacto en la salud mental.
- Analizar los factores socioculturales y ambientales (familia, escuela, pares, cultura, acceso a servicios, estigma) y su interacción con otros determinantes, citando evidencia.

### **Contenidos Temáticos**

1. **Enfoque biopsicosocial y desarrollo en adolescencia** — Marco para entender la interacción de factores a lo largo del desarrollo.
2. **Factores biológicos** — Genética, neurobiología, sueño, diferencias de género y pubertad.
3. **Factores psicológicos** — Regulación emocional, afrontamiento, autoconcepto y experiencia de trauma.
4. **Factores socioculturales y ambientales** — Familia, escuela, pares, cultura, estigma y acceso a recursos.
5. **Lectura crítica de evidencia** — Cómo evaluar y citar estudios relevantes para sustentar intervenciones.

### **Actividades**

1. **Mapa de factores en un caso** — En grupos, presentan un mapa que identifique factores biológicos, psicológicos y socioculturales, y discuten su interacción; se registran recomendaciones basadas en evidencia.
2. **Revisión de literatura breve** — Lectura de un artículo sobre un factor de riesgo o protección; se realiza un análisis crítico y se discuten implicaciones prácticas.
3. **Mapa conceptual cooperativo** — Construcción de un diagrama que muestre las interacciones entre factores y vías de influencia en la salud mental de jóvenes.
4. **Discusión de políticas y prácticas basadas en evidencia** — Debate sobre intervenciones escolares y comunitarias para reducir riesgos y fortalecer protecciones.
5. **Plan de intervención preventiva en un contexto escolar** — Diseño de una propuesta de prevención orientada a adolescentes, con indicadores de evaluación.

## Evaluación

La evaluación se alinea con el objetivo general y los objetivos específicos mediante:

- Mapeo de factores y análisis de interacciones (40%): presentación de un caso con clasificación de factores y justificación basada en evidencia.
- Actividad de lectura crítica y aporte en debates (25%): calidad de análisis y capacidad de argumentar con evidencia.
- Proyecto de intervención preventiva (35%): diseño de una intervención adaptada a un contexto escolar, con objetivos, recursos y criterios de evaluación.

## Unidad 3: Unidad 3: Habilidades de comunicación clínica y role-plays

### Objetivos de Aprendizaje

- Realizar prácticas de escucha activa y respuesta empática en escenarios simulados, con retroalimentación estructurada.
- Aplicar técnicas de parafraseo y validación emocional para fomentar la alianza terapéutica y la claridad en la comunicación.
- Registrar observaciones de mejora y usar una rúbrica de retroalimentación para orientar el desarrollo profesional.

### Contenidos Temáticos

1. **Fundamentos de la comunicación clínica** — Elementos de escucha activa, empatía, rapport y lenguaje no verbal.
2. **Técnicas de parafraseo y validación emocional** — Estrategias para reflejar sentimientos y confirmar comprensión.
3. **Entrevistas con adolescentes y jóvenes adultos** — Dinámicas, límites y consideraciones éticas en entrevistas clínicas.
4. **Registro de observaciones y retroalimentación** — Uso de rúbricas y diarios de aprendizaje para seguimiento de habilidades.

### Actividades

1. **Role-plays de entrevista inicial** — Parejas simulan una primera sesión; observadores evalúan escucha, parafraseo y alianza terapéutica, con retroalimentación posterior.
2. **Ejercicio de escucha activa con retroalimentación** — Grabaciones cortas de intercambios clínicos seguidas de análisis de escucha y respuestas empáticas.
3. **Parafraseo y validación emocional** — Actividad guiada en la que se practican frases reflejadas y validación de emociones expresadas por el paciente.
4. **Registro de observaciones** — Los estudiantes completan una ficha de observación y reflexionan sobre mejoras necesarias, utilizando una rúbrica de evaluación.

5. **Ética y límites en la práctica clínica** — Discusión de dilemas y límites éticos para mantener una relación clínica profesional y segura.

## Evaluación

La evaluación se orienta a las habilidades de comunicación y al aprendizaje activo mediante:

- Role-plays evaluados con rúbrica de habilidades comunicativas (40%): escucha, parafraseo, validación y alianza terapéutica.
- Registro de observaciones y retroalimentación (30%): calidad de las notas y uso de la retroalimentación para mejora.
- Participación y reflexiones individuales (30%): calidad de la autoevaluación y de las intervenciones éticas discutidas.

## Unidad 4: Unidad 4: Autocuidado y desarrollo profesional para sostener la práctica clínica

### Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un plan personal de autocuidado que incluya estrategias de autorregulación emocional, límites y bienestar cotidiano.
- Elaborar un plan de desarrollo profesional: metas formativas, supervisión, ética y estrategias para la práctica clínica responsable.
- Analizar dilemas éticos y desarrollar una rutina de reflexión ética para la toma de decisiones en la práctica clínica.

### Contenidos Temáticos

1. **Autocuidado y regulación emocional para profesionales** — Técnicas de manejo del estrés, mindfulness, descanso, journaling y límites personales.
2. **Sostenibilidad de la práctica clínica** — Gestión de carga emocional, higiene de prácticas clínicas, supervisión y apoyo entre pares.
3. **Ética y reflexión profesional** — Principios éticos, dilemas comunes y toma de decisiones responsables.
4. **Desarrollo profesional y aprendizaje continuo** — Supervisión, formación, evaluación de competencias y planificación de carrera.

### Actividades

1. **Taller de autorregulación emocional** — Sesión práctica de técnicas como respiración, mindfulness y journaling; se registra la experiencia y se determina su aplicabilidad diaria.
2. **Diseño de plan de autocuidado personal** — Elaboración de un plan individual con objetivos, indicadores y horarios, acompañado de un diario de ejecución.
3. **Simulación de dilemas éticos** — Escenarios breves donde se discuten dilemas y se proponen decisiones, con justificación ética y reflexión personal.

4. **Plan de desarrollo profesional** — Definición de metas formativas, recursos, supervisión y cronograma; se contemplan necesidades de ética y de supervisión clínica.
5. **Diario de reflexión ética** — Registro periódico de decisiones clínicas, emociones propias y lecciones aprendidas para sostener la práctica profesional.

## Evaluación

La evaluación aborda la capacidad de diseñar y justificar un plan de autocuidado y desarrollo profesional, así como la reflexión ética:

- Plan de autocuidado y desarrollo profesional (60%): claridad, viabilidad, indicadores y seguimiento.
- Reflexión ética y discusión de dilemas (30%): profundidad de análisis, justificación ética y capacidad de introspección.
- Participación en actividades y diario de aprendizaje (10%): constancia y calidad de aportes personales.