

Concientización y Cuidado de la Salud Mental para Jóvenes

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de media (15-17 años) | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) y tiene como propósito fomentar la comprensión profunda y el respeto hacia la salud mental, así como desarrollar habilidades socioemocionales clave para su cuidado y promoción en la vida cotidiana. A través de un enfoque participativo y reflexivo, se abordarán conceptos fundamentales, factores de riesgo y protección, y estrategias prácticas para el manejo emocional y la búsqueda de apoyo.

El curso está dirigido a adolescentes que desean fortalecer su bienestar emocional y social, promoviendo un ambiente de empatía y cuidado en su entorno escolar y familiar. Se utilizarán métodos activos como discusiones, análisis de casos, actividades grupales y autoevaluaciones para facilitar el aprendizaje significativo y la aplicación práctica de los contenidos.

Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para identificar señales relacionadas con la salud mental, manejar sus emociones de manera saludable, reducir estigmas y promover conductas de autocuidado y apoyo entre sus pares, contribuyendo a una comunidad más inclusiva y consciente.

Objetivos Generales

- Describir los fundamentos teóricos de la salud mental y su importancia en el desarrollo integral del adolescente.
- Analizar las causas y consecuencias de los trastornos mentales más comunes en la adolescencia.
- Aplicar técnicas básicas de autocuidado emocional y manejo del estrés en situaciones cotidianas.
- Comunicar de manera efectiva y empática para brindar apoyo a compañeros y fomentar un ambiente inclusivo.
- Evaluar críticamente la información y los prejuicios relacionados con la salud mental para promover una cultura de respeto y ayuda mutua.

Competencias

- Reconocer y explicar los conceptos básicos relacionados con la salud mental y el bienestar emocional.
- Identificar factores de riesgo y protección que afectan la salud mental en adolescentes.
- Aplicar estrategias de regulación emocional y habilidades para la resolución de conflictos.
- Demostrar empatía y habilidades comunicativas para apoyar a compañeros con dificultades emocionales.
- Promover prácticas saludables y conductas de autocuidado en su vida diaria.
- Analizar críticamente los mitos y estigmas asociados a la salud mental para fomentar su desmitificación.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de biología y psicología general adquiridos en ciclos anteriores.
- Disposición para participar activamente en actividades grupales y reflexivas.
- Acceso a materiales para lectura y recursos audiovisuales proporcionados por el docente.
- Cuaderno o dispositivo digital para tomar notas y realizar trabajos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la salud mental y bienestar emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir los conceptos fundamentales de salud mental y bienestar emocional utilizando ejemplos relacionados con la adolescencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los factores que influyen en la salud mental durante la adolescencia mediante la elaboración de un mapa conceptual.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del cuidado de la salud mental en su desarrollo integral, a partir del análisis de casos sencillos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de distinguir entre conductas y emociones saludables y no saludables en contextos cotidianos, a través de actividades de reflexión grupal.

Unidad 2: Factores que influyen en la salud mental

Unidad 3: Identificación de emociones y manejo emocional

Unidad 4: Estrés, ansiedad y depresión en adolescentes

Unidad 5: Prevención y promoción de la salud mental

Unidad 6: Comunicación asertiva y habilidades sociales

Unidad 7: Apoyo y acompañamiento entre pares

Unidad 8: Mitos, estigmas y cultura en salud mental

Unidad 9: Recursos y redes de apoyo

Unidad 10: Proyecto final: Promoviendo la salud mental en mi comunidad