



DISEÑO DIDACTICO DE LA ASIGNATURA BIENESTAR MENTAL DE CUARTO
SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE
PAMPLONA, A PARTIR DE LA METODOLOGIA APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, AÑO
2018

PRESENTADO POR: ROSA MIRYAM CRUZ CRUZ

DOCENTE PROGRAMA DE ENFERMERIA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

ESPECIALIZACION PEDAGOGIA UNIVERSITARIA

2018

*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*



DISEÑO DIDACTICO DE LA ASIGNATURA BIENESTAR MENTAL DE CUARTO SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, A PARTIR DE LA METODOLOGIA APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

PRESENTADO POR: ROSA MIRYAM CRUZ CRUZ
DOCENTE PROGRAMA DE ENFERMERIA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE ESPECIALISTA EN PEDAGOGIA UNIVERSITARIA

DIRECTOR:
Mg. JOSE RAMON GONZALEZ BAUTISTA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
ESPECIALIZACION PEDAGOGIA UNIVERSITARIA

2018



Tabla de contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
1. Problema	13
1.1 Planteamiento del problema	13
1.1.1 Formulación del problema	15
1.1.2 Justificación	16
2. Objetivos	19
2.1 Objetivo general	19
2.2 Objetivos específicos	19
3. Capítulo 1: Contextualización del curso	20
4. Capítulo 2: Marco teórico- referencial	35
4.1 Antecedentes	36
4.1.1 Capítulo 3: Metodología	37
5. Capítulo 4: Requerimientos	38
5.1.1 Epistémico	38
5.1.2 Cognitivo	41
5.1.3 Comunicativo	42
5.1.4 Sociocultural	44
6. Capítulo 5: Implementación	45



6.1 Unidad 1: Bienestar físico	48
6.1.1 Unidad 2: Bienestar mental	53
6.1.2 Unidad 3: Bienestar subjetivo	75
6.1.3 Unidad 4: Bienestar social y ambiental	84
7. Conclusiones	90
Recomendaciones	91
Referencias bibliográficas	92
Apéndices	96



Lista de figuras

Figura 1: Programa de enfermería de UNICAES (universidad católica del salvador) plan de estudios 2014-2018, los semestres los ven por ciclos y tienen la asignatura en el cuarto ciclo	30
Figura 2: Pensum universidad pontificia bolivariana programa de enfermería, ciudad de Medellín, Colombia, ven la asignatura bienestar mental en 8 semestre	31
Figura 3: Pensum universidad Simón Bolívar programa de enfermería, ven la asignatura en 7 semestre	32
Figura 4: pensum programa de enfermería de la universidad de Pamplona	34
Figura 5: Dimensiones del bienestar	45
Figura 6: pirámide de tipos de bienestar	47
Figura 7: Principales beneficios de la actividad física en la infancia	51
Figura 8: Tipos de actividad física, tomado de Ministerio de protección social, plan A actividad física, pausa activa	52
Figura 9: Factores que influyen en el rendimiento escolar	56
Figura 10: Figuras a usar en el subrayado	57
Figura 11: Ejemplo de esquema para utilizar	58
Figura 12: esquema de flechas	58
Figura 13: esquema de diagrama	59



Figura 14: test de evaluacion de tecnicas de estudio	60
Figura 15: limites co estrategia en las pautas de crianza	67
Figura 16: explicar las reglas a los niños como pauas de crianza	68
Figura 17: Normas como pautas de crianza	69
Figura 18: Imágenes relacionadas con el maltrato	73
Figura 19: factores de riesgo y protectores para el maltrato	74
Figura 20: importancia del juego y la recreacion	81

Lista de graficas

Grafica 1: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta considera usted que al cambiar el enfoque patologico por enfoque positivo que potencializa al individuo favorece el desarrollo del mismo y contribuye a disminuir la tasa de morbilidad por enfermedades mentales en Colombia 97

Grafica 2: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta al cambiar la valoracion de dominios NANDA por tipos de bienestar considera que es mas facil el proceso de aprendizaje – enseñanza 98

Grafica 3: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta Desde su experiencia en el desarrollo de la practica de la asignatura bienestar mental en cuanto a la obtencion de datos es mas facil por? 99

Grafica 4: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta le ha sido util la asignatura para el desarrollo de sus demas practicas formativas 100

Grafica 5: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta Considera que la asignatura



bienestar mental le da herramientas dentro de su formación y es importante para el desempeño de su vida profesional





Lista de tablas

Tabla 1: unidad 1 antiguo contenido programatico	23
Tabla 2: unidad 2 antiguo contenido programatico	24
Tabla 3: unidad 3 antiguo contenido programatico	25
Tabla 4: unidad 4 antiguo contenido programatico	26
Tabla 5: proceso de evaluacion de la asignatura de origen teorico practico	27
Tabla 6: modelo de atencion del programa de enfermeria, Universidad de Pamplona	40
Tabla 7: Modelo de matriz educativa que realizan los estudaintes del programa de enfereria para brindar la educaci3n	40
Tabla 8: Modelo de contenido programatico prouesto para este dise1o didactico	43
Tabla 9: Propuesta de dise1o did1ctico, Unidad 1 bienestar f1sico	50
Tabla 10: Propuesta de dise1o did1ctico, Unidad 2 bienestar mental	56
Tabla 11: sopa de letras de la unidad 2 del dise1o did1ctico	68
Tabla 12: Propuesta de dise1o did1ctico, Unidad 3 bienestar subjetivo	79
Tabla 13: Propuesta de dise1o did1ctico, Unidad 4 bienestar social y ambiental	87



Resumen

El profesional de enfermería debe ser completo en su formación dado que su labor se enfoca en el cuidado holístico, humanizado y de calidad, bien sea del individuo, familia o comunidad. Es por esto que la universidad de Pamplona desde el programa de enfermería tiene dentro de su plan de estudios ubicada en el cuarto semestre la asignatura bienestar mental de origen teórico-práctica en la cual se basa el presente diseño didáctico donde, se propone un enfoque positivo que potencializa factores protectores, habilidades, destrezas y redes de apoyo de los sujetos de cuidado basándose en el aprendizaje significativo dado que deben tener conocimientos previos sobre el proceso de atención de enfermería contribuyendo a disminuir la tasa de morbilidad nacional.

Palabras claves: Holístico, aprendizaje significativo, proceso de atención de enfermería, factores protectores, salud mental, redes de apoyo.



Abstract

The nursing professional must be complete in his training, given that his work focuses on holistic, humanized and quality care, whether it be of the individual, family or community. That is why the University of Pamplona from the nursing program has within its curriculum located in the fourth semester the theoretical-practical mental health subject on which the present didactic design is based where a positive approach is proposed that potentiates protective factors, abilities, skills and networks of support of the subjects of care based on significant learning given that they must have previous knowledge about the process of nursing care contributing to decrease the national morbidity rate.

Keywords: Holistic, meaningful learning, process of nursing care, protective factors, mental health, support networks.





~~Durante el proceso de formación de los estudiantes de enfermería de cuarto semestre de~~ la universidad de Pamplona que cursan la asignatura bienestar mental de naturaleza teórico-práctica, donde se considera la estrategia de aprendizaje significativo dado que los estudiantes traen conocimientos previos como el proceso de atención de enfermería que comprende las siguientes etapas: valoración, diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación a través de los cuales se desarrollara la práctica de la misma. Durante el desarrollo de la teoría se realiza un cambio de valoración por dominios de la taxonomía NANDA y desde el enfoque patológico a valoración por tipos de bienestar con enfoque positivo o de potencializar las cualidades, habilidades, factores protectores y redes de apoyo del individuo, los conocimientos adquiridos serán puestos en práctica con la comunidad asignada.

Por tanto, con el desarrollo del presente diseño didáctico se pretende poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante la especialización pedagogía universitaria basando el mismo en herramientas y estrategias didácticas, la pedagogía y demás temas vistos y que se integran en el presente trabajo, de igual manera se presenta el cambio realizado en la asignatura pasando de un enfoque patológico a un enfoque de valoración en aspectos positivos tales como habilidades, destrezas, factores protectores y redes de apoyo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La universidad de Pamplona se encuentra ubicada en la ciudad que lleva su mismo nombre llamada ciudad Mitrada o ciudad estudiantil del departamento de Norte de Santander que fue fundada en 1960 por el presbítero José Faría Bermúdez, esta cuenta con 7 facultades: facultad de artes y humanidades, facultad de ciencias básicas, facultad de ciencias agrarias, facultad de ciencias económicas y empresariales, facultad de ciencias de la educación, facultad de ingenierías de la arquitectura y facultad de salud, esta última conformada por los siguientes departamentos: Bacteriología y laboratorio clínico, fisioterapia, fonoaudiología, medicina, nutrición y dietética, psicología, terapia ocupacional y enfermería.

Dentro de la facultad de salud se encuentra el programa de enfermería, la cual es una carrera que renovó el registro calificado a través de la resolución N°1932 del 11 de Abril de 2008, cuenta con 10 semestres y dentro de su pensum en el cuarto semestre de ubica la asignatura bienestar mental la cual es teórica –práctica, en la cual se pretende aplicar y analizar el proceso de enfermería para fortalecer el bienestar mental de personas, familias o comunidades, integrando teorías de mediano rango que permitan realizar abordajes innovadores desde el conocimiento de enfermería. (Universidad de Pamplona- PEI, 2016)

Pero al observar los contenidos programáticos actuales con la directora de programa se destaca que aún existen temas que no contribuyen a potencializar el bienestar mental de los estudiantes de los colegios donde se desarrolla la práctica sino que van más enfocados al problema y no ha potencializar los factores protectores, promoción de la salud desde el enfoque en salud mental que estos tienen sino que potencializan los factores de riesgo que no son el fin último por el que fue creada la asignatura por tanto este diseño didáctico está enfocado en el cambio del contenido programático orientado en factores protectores y el nuevo diseño del mismo, trabajando tanto a nivel grupal o colectivo como individual.

De igual forma se tiene en cuenta que la ausencia de enfermedad manifestada por la OMS (2013) en el concepto de salud que a todos los profesiones de la salud nos han enseñado, se considera que el abordaje al individuo o sujeto de cuidado debe estar enfocado a potenciar los aspectos positivos del mismo dado que casi nadie los resalta y ayudan a mejorar el estado de salud o prevenir el riesgo de enfermar promoviendo las redes de apoyo iniciando por la familia, amigos, trabajo, escuela y demás entidades que hacen que el ser humano crezca y se fortalezca en todos los aspectos de la vida, de acuerdo al avance en las investigaciones se encuentra que algunos autores indican que el pensamiento positivo, emociones y sentimientos hacen que una persona se recupere más fácilmente, de manera adecuada y completa, ayudando a que el individuo se sienta seguro de sí mismo y le da herramientas para que salgan adelante ante cualquier problemas, dificultad

Por tanto, el bienestar mental también está enfocado a promover la salud mental a través de actividades que potencialicen los factores protectores que se identifiquen a través de la puesta en práctica de conocimientos teóricos por parte de los enfermeros en formación de cuarto semestre de la universidad de Pamplona en los estudiantes intervenidos durante el proceso de práctica formativa.

Por lo cual se concluye que si el contenido programático no tiene modificaciones se presta para que el futuro profesional continúe realizando su abordaje del usuario desde el enfoque negativo o de los problemas o falencias que presenta en su vida cotidiana contribuyendo así a aumentar la tasa de enfermedades por salud mental. Por tanto, la alternativa de solución es elaborar una propuesta de diseño didáctico de los contenidos programáticos de la asignatura bienestar mental de cuarto semestre del programa de enfermería de la universidad de Pamplona contribuyendo a la formación de una sociedad más sana y que disfruta las cosas que hace basado en pensamientos positivos acerca de su vida misma.

Formulación del problema



¿El diseño didáctico con el que cuenta el programa de enfermería actualmente cumple con la normatividad vigente basada en salud mental y ayuda al estudiante en formación a dar estrategias que promuevan realmente el bienestar en usuarios, familia y comunidad?

Justificación

De acuerdo con la información encontrada en el (periódico el tiempo, 2015) millones de colombianos sufren hoy a causa de problemas de salud mental como depresión, ansiedad y psicosis, y entre ellos los adolescentes y las mujeres de todas las edades son los que llevan la peor parte. Entre los datos más relevantes del análisis, que encuestó a casi 16.200 personas de todo el país, está que, en promedio, 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tienen algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

Por consiguiente se observa cómo va en aumento las tasas de morbilidad de las personas del mundo entero en relación con enfermedades, trastornos y alteraciones de tipo mental o psicológico, pero vemos que muy pocos países invierten recursos de sus presupuestos para realizar actividades encaminadas a promover la salud mental desde tempranas edades, brindando herramientas a los niños, niñas y adolescentes para que puedan enfrentar retos, dificultades, problemas, de forma más fácil y con mejor afrontamiento ante el desarrollo y resolución de cada una de estas a través del pensamiento positivo y la potencialización de factores protectores, redes de apoyo y demás propias de cada individuo.

Por tanto Colombia al ver el aumento del número de personas con patologías de este tipo ya sea como secuelas del conflicto armado interno que se tiene en el país, por casos de violencia de género, violencia sexual, machismo y demás condiciones que afectan el estado de salud, se observó un aumento del número de casos de personas inclusive con discapacidad mental para el desempeño laboral encontrándose en edad productiva, por tanto el ministerio de salud y protección social de Colombia decide desde hace unos años realizar la política de salud mental, aumentar el número de guías, protocolos, procedimientos y demás con el fin de mejorar y mantener la salud mental de cada uno de los Colombianos, creando la caja de herramientas que es una guía para el manejo del usuario pero más enfocado a los psicólogos.

De igual forma vemos que este tema de promoción y prevención en cuanto a salud mental se refiere no abarca específicamente a psicólogos sino a todos los profesionales y demás personal que interviene en el ámbito de salud. Debido a esto los programas de pregrado de las

**Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz**



incluyeran temáticas relacionados con la salud mental de las personas y que ayuden a la promoción de la misma.

Es por esto que existen programas como enfermería de la Universidad de Pamplona que decide incluir el tema de salud mental con un enfoque de promoción de hábitos y prácticas que brinden o proporcionen herramientas para mantener o reforzar la salud mental dado que con esto logramos estar más sanos, tranquilos, tomar mejores y adecuadas decisiones cuando se presenten dificultades asumiéndolas con una actitud resiliente y positiva, evitando el inicio de enfermedades, trastornos mentales y demás que puedan afectar a futuro la situación de salud de los individuos intervenidos a través de la puesta en marcha de los conocimientos teóricos evitando también el inicio de prácticas inseguras.

Dentro de estas prácticas inseguras podemos encontrar la producción, comercialización o consumo de sustancias psicoactivas, prevención de abuso, de maltrato, de bullying, manejo inadecuado de redes sociales, baja autoestima, inicio en bandas delincuenciales, robos, prostitución, trata de blancas, embarazos en adolescentes, aumento del umbral de pobreza, abortos inducidos a temprana edad, infecciones de transmisión sexual, todo esto por falta de profesionales comprometidos y que no se dedican realmente a prevenir todo este tipo de situaciones, adicional vemos también la falta de compromiso y de estrategias interinstitucionales entre EPS, IPS, entidades estatales que realicen realmente acciones eficaces sin intereses lucrativos sino humanitario.

Por tal motivo se ponen en práctica los conocimientos adquiridos durante la especialización en pedagogía universitaria en el presente diseño didáctico el cual se basa en dos aspectos uno en un modelo de estados unidos llamado consejería en salud instrumento para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven donde se han trabajado en enfoque de bienestar mental en potencializar factores protectores, aspectos positivos y otro en la experiencia y puesta en práctica de conocimientos enfermeros, donde se pretende que los contenidos programáticos den respuesta y sean acordes los planteamientos anteriormente mencionados, apoyado en el aprendizaje significativo que es la suma de los conocimientos previamente adquiridos como proceso de atención de enfermería.



Para ello se realiza un proceso de diagnóstico aplicando un instrumento a los estudiantes que han cursado la asignatura y se encuentran en quinto semestre y los de cuarto semestre donde se explica inicialmente como es el cambio de enfoque, que son los tipos de bienestar y que tipos de bienestar trabajaríamos en la asignatura, donde se les permite a ellos opinar sobre los temas abordados en cada una de las preguntas y que piensan al respecto de la propuesta de diseño didáctico.

Objetivos

Objetivo general

Proponer un diseño didáctico de la asignatura bienestar mental de cuarto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre de 2018 basada en la metodología aprendizaje significativo.

Objetivos específicos

1. Fundamentar con la revisión bibliográfica de antecedentes el cambio de la asignatura enfocado en el desarrollo adecuado de las competencias de la misma.
2. Elaborar diagnóstico base que soporte el cambio del enfoque de los contenidos programáticos de la asignatura bienestar mental de valoración por dominios a valoración por tipos de bienestar.
3. Lograr que este diseño didáctico cumpla con lo exigido por el perfil de formación profesional del programa de enfermería y cumpla con la misión, visión, objetivos del programa.

Capítulo 1: contextualización del diseño didáctico

Descripción de la situación:

Las tasas de morbilidad por problemas, alteraciones o trastornos mentales en Colombia ha ido en aumento dado que no se crean estrategias desde un nivel primario de atención en salud mental basada en educación, intervención oportuna de los niños, jóvenes y adolescentes. Por lo cual se requiere que se identifiquen en el proceso atención de enfermería de los usuarios que se aborden durante la práctica de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona y se continúen teniendo en cuenta en el perfil profesional brindando herramientas que fomenten la salud mental con un enfoque de promoción de hábitos y prácticas que brinden o proporcionen herramientas para mantener o reforzar la salud mental

Elementos curriculares del curso:

La asignatura bienestar mental es teórico – práctica, se ubica en el plan de estudios del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona en el cuarto semestre, para la cual se propone la metodología participativa teniendo de base el aprendizaje significativo por los conocimientos previos que deben tener los estudiantes, también se realizarán presentaciones magistrales, talleres, seminarios, análisis de casos y simulaciones de casos clínico, mientras que para el desarrollo del componente práctico, se realizarán prácticas supervisadas en escenarios específicos, donde el estudiante tendrá la oportunidad de interactuar con sujetos de cuidado y realizar análisis y confrontación teórica.

A continuación, se presenta el contenido programático que se desea cambiar dado que las unidades van enfocadas desde la parte patológica y se muestra como se realiza la valoración por dominios la cual se propone modificar:



UNIDAD 1:

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Inducción de la asignatura, presentación de las docentes y estudiantes realización de acta de inicio de clases.	4	6
Dominio1. Promoción de la salud 1. Legislación en salud mental internacional. Políticas, normatividad. 2. Ley 1616 de 2013, Caja de herramientas 3. Conceptos de salud mental 4. Programas y Estrategias de fomento de la salud mental 5. Modelos de enfermería aplicados a la salud mental: Modelo Kin , 6. modelo de peplau, modelo de Jahoda. 7. Teorías de Enfermería: teoría de la marea en la recuperación de la		



8. Salud mental de PHIL BADKER		
9. Criterios especiales para valorar un adulto mentalmente sano		
<p>Dominio 2. Nutrición</p> <p>1. Manejo de trastornos de la alimentación: anorexia, bulimia, otros.</p> <p>Dominio 3. Eliminación e Intercambio</p> <p>2. Manejo de Trastornos de la eliminación: enuresis/ encopresis</p>	2	2
<p>Dominio 4. Actividad/ Reposo</p> <p>3. Ayuda con los Autocuidados AIVD</p> <p>4. Manejo del tiempo libre</p> <p>5. Manejo de actividades de ocio y recreación.</p> <p>Dominio 5. Percepción/ cognición</p> <p>1. Prevención de consumo y trastornos derivados del consumo de sustancias psicoactivas</p> <p>2. El alcohol, las drogas y otras</p>	4	6



	sustancias psicoactivas		
3.	Trastornos del aprendizaje.		
4.	neurosis traumáticas y psiconeurosis.		
5.	Intervenciones para optimizar la función neurológica.		

Tabla 1: Unidad 1 antiguo contenido programático

UNIDAD 2:

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Dominio 6. Autopercepción	2	4
1. Madurez emocional Definición de emoción, sentimiento, motivación y necesidad. Bases biológicas de las emociones		
2. Teorías de las emociones: W. James, Cannon, James Lange y Wundt- Inteligencia emocional y la salud física: (Relación de las emociones con diferentes sistemas.)		
3. Evolución y desarrollo emocional de la niñez a la edad adulta- Crisis en cada etapa. “Fish”		
Dominio 7. Rol/ relaciones	2	4



<p>1. Relación de ayuda individual como proceso características, actitudes, habilidades, fases de relación.</p> <p>2. Estrategias para mantener el ambiente terapéutico.</p> <p>Dominio 8. Sexualidad</p> <p>1. Enseñanza de sexualidad segura</p> <p>2. Prevención del abuso sexual</p> <p>Dominio 13. Crecimiento y Desarrollo</p> <p>1. Cuidados de Enfermería en los problemas psicosociales de la Infancia. Desarrollo de la personalidad y mecanismos de adaptación de la infancia.</p>		
---	--	--

Tabla 2: unidad dos antiguos contenidos programáticos

UNIDAD 3:

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
<p>Dominio 9. Afrontamiento/ Tolerancia al Estrés.</p> <p>2. Estrés.- Definición Factores –</p>	4	10





<p>Fases, Consecuencias físicas y fisiológicas del estrés excesivo</p>		
<p>3. Depresión- Definición- factores -síntomas y signos Relación entre estrés y depresión</p> <p>Dominio 10. Principios vitales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienestar espiritual 2. Clarificación de valores 3. Apoyo espiritual <p>Dominio 11. Seguridad/ protección</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intervenciones en caso de crisis 2. Prevención del suicidio <p>Dominio 12. Confort</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prevención del Aislamiento social 2. Prevención del Disconfort <p>Intervenciones para el Fomento de la comodidad psicológica</p>		

Tabla 3: unidad tres antiguos contenidos programáticos

UNIDAD 4

TEMA	HORAS DE CONTACTO	HORAS DE TRABAJO
------	-------------------	------------------





	DIRECTO	INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Autoestima	4	10
Autocuidado		
Asertividad		
Autoconcepto		
Autonomía		
Autoeficiencia		
Influencia positiva de los padres		
Motivación		
Resolución de conflictos		
Redes de apoyo enfocado en salud mental		
Habilidades para la resolución de conflictos interpersonales		
Personalidad		
Convivencia		
Planificación y toma de decisiones		
Apego		
Asertividad		
Valores		
Manejo adecuado del tiempo libre		
Liderazgo		



Proyecto de vida.		
-------------------	--	--

Tabla 4: ~~unidad cuatro antiguo contenido programático~~

Vale la pena destacar que el proceso de evaluación actual continúa en la propuesta del presente diseño didáctico con los porcentajes y valores por la etapa teórica y práctica, los cuales se muestran a continuación:

EVALUACIÓN:

La propuesta de evaluación de la asignatura se propone de la siguiente manera y posteriormente se desglosa por rubrica para cada una de las unidades:

% EVALUACION	DE TIPO DE EVALUACION	DESCRIPCION
15%	Trabajo teórico, quices, exposiciones, etc.	Se exigirán y colocaran trabajos escritos a los estudiantes para entregar, socializar, exponer y leer documentos de lectura previa al desarrollo de la teoría. Tendrá un valor de 5% en cada corte.
25%	Parcial teórico	Se realizara uno por cada corte, en total 3 por todo el semestre, el cual será enfocado en las temáticas dadas por cada corte. En el primer y segundo corte tendrá un valor de 10% respectivamente y en el último corte teórico un valor de 5%
		Se realizará la practica con un



		valor de 20% cada etapa del
60%	Practica	<p>proceso de atención de enfermería, distribuidos de la siguiente manera: 20% fase de valoración, 20% fase de diagnóstico, priorización y planeación, 20% intervención y ejecución.</p> <p>Dentro de la práctica se exigirá club de revistas y revisión temática diaria por cada estudiante como complemento al proceso de práctica.</p> <p>Dentro de la práctica se realizara trabajo individual y grupal. Con el trabajo grupal se dará inicio donde se conocerán los grupos de los niños a intervenir y se realizara todo el proceso de valoración de manera grupal.</p> <p>De forma individual se realizara el proceso completo del proceso de atención de enfermería. Se realizara el proceso de evaluación por seguimiento diario de la ejecución de las actividades realizadas, adicional se realizara sustentación de caso</p>



		clínico grupal e individual. En apéndice se coloca formato de seguimiento diario y rubrica de evaluación, como apéndice 3.
--	--	--

Tabla 5: proceso de evaluación de la asignatura teórico practica

Fundamentación teórica del programa:

En base en el (artículo 1 de la ley 266, 1996), la cual reglamenta la profesión de enfermería, define la naturaleza y el propósito de la profesión, determina el ámbito del ejercicio profesional, desarrolla los principios que la rigen, determina sus entes rectores de dirección y organización, acreditación y control del ejercicio profesional y las obligaciones y derechos que se derivan de su aplicación.

Por lo anterior el presente diseño didáctico de la asignatura bienestar mental propone el desarrollo de la habilidad para brindar cuidado de enfermería a personas, familias o comunidades con enfoque en bienestar mental dotando al estudiante de herramientas requeridas para intervenir desde la promoción de la salud y prevención de riesgos que posteriormente van a ser usados para el ejercicio de la profesión.

Como se pudo observar en la descripción de la metodología utilizada en los contenidos programáticos anteriores, se usaba un enfoque basado en el estudio de problemas y no como lo indica el nombre de la asignatura, la cual debe basarse en la potencialización de lo positivo y no del aspecto negativo o patológico. Por tanto, se necesita este cambio de enfoque y de contenido programático basado en brindar un enfoque de promoción de hábitos y prácticas que proporcionen herramientas para mantener o reforzar la salud mental, promuevan la potencialización de habilidades, fortalezas, destrezas, factores protectores de los usuarios a intervenir con el fin de brindar herramientas como la resiliencia para que el usuario en situación de adversidad, problemas o dificultades pueda salir de estas situaciones.

Contextualización del curso

En la ciudad de Pamplona se encuentra la universidad de Pamplona, que cuenta con el

programa de enfermería, la cual es una carrera profesional de pregrado que renovó el registro

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz





Universidad de Pamplona
Pamplona, Norte de Santander - Colombia
Tels: (+) 5685303 - 5685304 - 5685305 Fax: 5682700 www.unpamplona.edu.co

calificado a través de la resolución N°1932 del 11 de Abril de 2008, cuenta con 10 semestres y dentro de su pensum en el cuarto semestre de ubica la asignatura bienestar mental

la cual es teórica –práctica se pretende aplicar y analizar el proceso de enfermería para fortalecer el bienestar mental de personas, familias o comunidades, integrando teorías de mediano rango que permitan realizar abordajes innovadores desde el conocimiento de enfermería.

De igual manera en el (programa de enfermería de la Universidad de Pamplona, anexo 3 de acuerdos, reestructuraciones al programa de enfermería, 2018) se revisaron los contenidos programáticos con los que inicio el programa en el acuerdo 023 de 12 de julio de 2005 ubica la asignatura en el cuarto semestre con el nombre de cuidado de enfermería en salud mental y psiquiatría y posteriormente el acuerdo 108 de 20 de diciembre de 2005 registra el cambio de la asignatura a bienestar mental la cual sigue estando con este nombre actualmente.

Análisis del curso en otras universidades

A nivel internacional:

Al revisar los antecedentes a nivel internacional se encontró en la universidad católica de el Salvador dentro de la malla curricular de la carrera licenciatura en enfermería la asignatura enfermería en salud mental en el cuarto semestre.





MALLA CURRICULAR DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA PLAN 2014-2018)

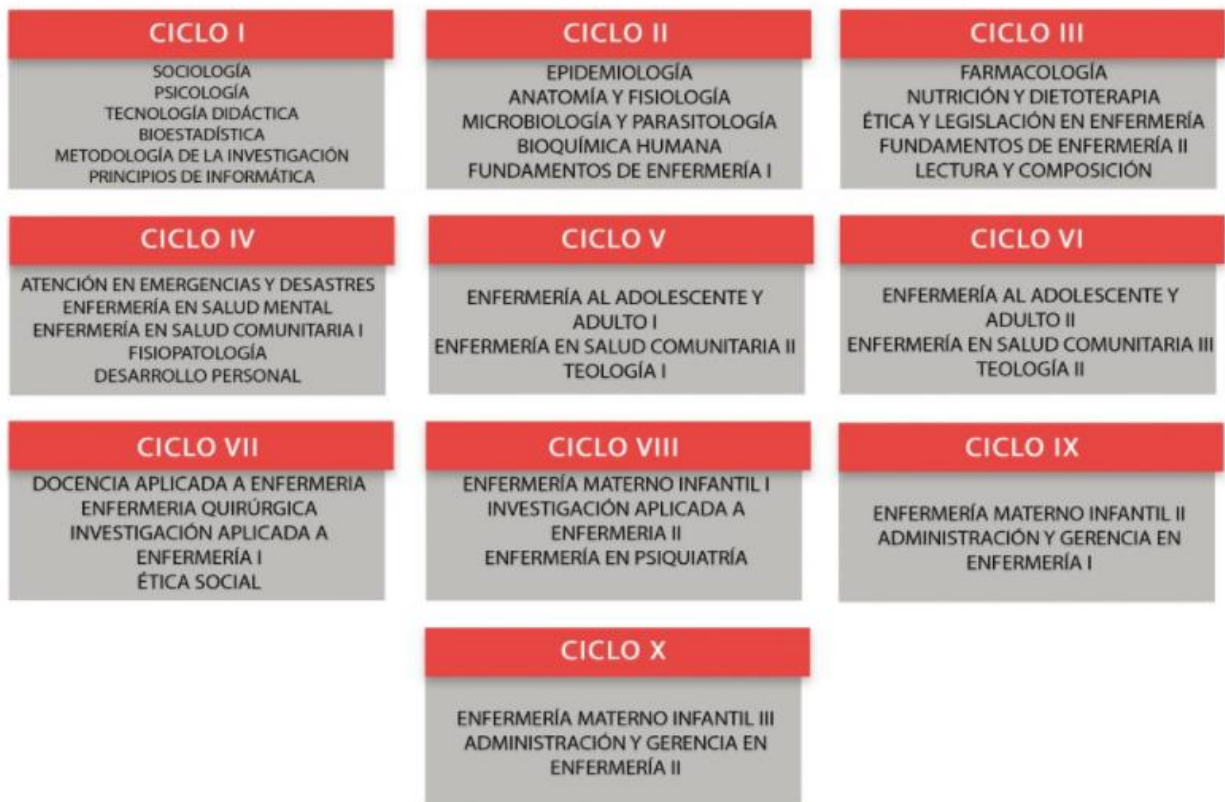


Figura 1: Programa de enfermería de UNICAES (universidad catolica del salvador) plan de estudios 2014-2018, los semestres los ven por ciclos y tienen la asignatura en el cuarto ciclo.

A nivel nacional:

En la universidad del Norte en el pensum, se encuentra de la siguiente manera, enfermería Salud Mental y Psiquiatría: Teoria

La asignatura proporciona al estudiante los conceptos de enfermedad mental y salud mental, así como un recorrido histórico por las distintas épocas para conocer el cambio del concepto de enfermedad mental, para dar al estudiante los conocimientos e instrumentos necesarios para poder realizar un desarrollo profesional adecuado, utilizando para ello los diferentes modelos y teorías de enfermería, con énfasis en la Teoría de Jean Watson, en el cuidado integral del niño, niña, adolescente y adulto con problemas de salud mental, durante su proceso de tratamiento y rehabilitación-habilitación, de acuerdo a la situación de cada paciente y



su familia. Se estudiarán las manifestaciones clínicas de las diferentes patologías mentales y sus repercusiones en el entorno familiar y social. Al igual que las técnicas psicoterapéuticas para el abordaje de dichos pacientes y sus familias. Código: ENF-7100 Intensidad horaria: 2 horas teóricas semanales Créditos: 2

- Práctica Enfermería Salud Mental y Psiquiatría

La asignatura permite al estudiante la aplicación de los conceptos adquiridos sobre enfermedad mental y salud mental, la aplicación de diferentes modelos y teorías de enfermería, con énfasis en la Teoría de Jean Watson, en el cuidado integral del niño, niña, adolescente y adulto con problemas de salud mental, durante su proceso de tratamiento y rehabilitación-habilitación, de acuerdo a la situación de cada paciente y su familia. Código: ENF-7101 Intensidad horaria: 3 horas prácticas semanales Créditos: 2

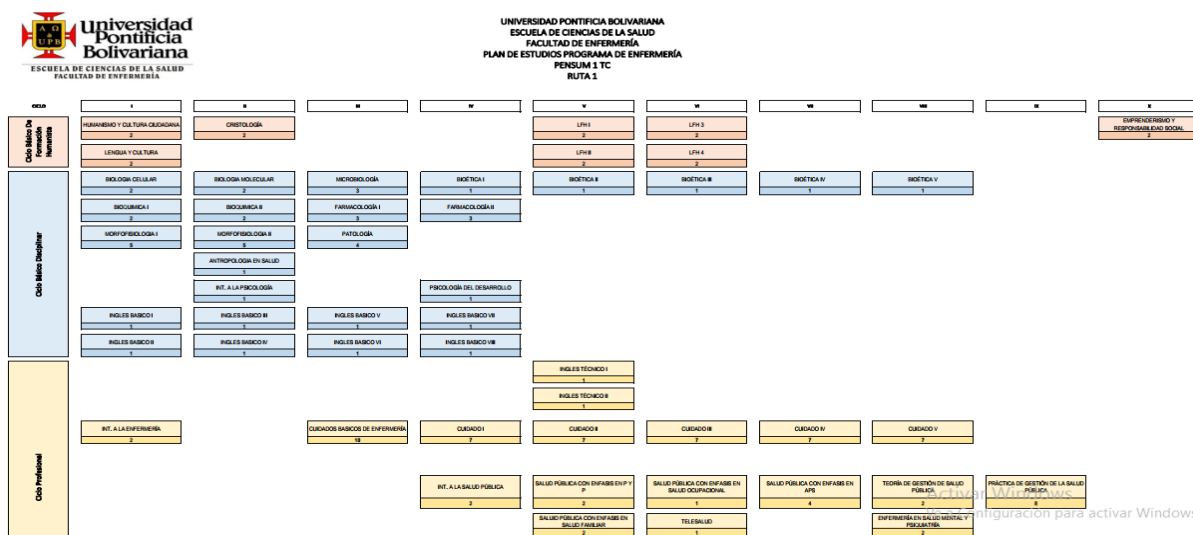


Figura 2: pensum universidad pontificia bolivariana programa de enfermería, ciudad de Medellín, Colombia, ven la asignatura bienestar mental en 8 semestre, 2018

A nivel regional la universidad Simon Bolivar el programa de enfermeria con sede en Cucuta tiene dentro de su pensum en el septimos semestre cuidado integral en salud mental.

<ul style="list-style-type: none"> Morfofisiología II Farmacología Bioestadística Sistemizada Cuidados Básicos de Atención en Enfermería Desarrollo Comunitario Crecimiento Intragrupal III 	<ul style="list-style-type: none"> Epidemiología e Investigación en Salud Cuidados Clínicos de Atención en Enfermería Semiología Pedagogía Constitucional y Derechos Humanos Desarrollo y Globalización Crecimiento Intragrupal IV
V SEMESTRE	VI SEMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> Proyecto de Investigación I Cuidados Críticos de Atención en Enfermería Legislación en Salud en el Contexto de Enfermería Crecimiento Intragrupal V 	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto de Investigación II Cuidados de Enfermería del Ciclo Vital Humano Administración y Gerencia del Cuidado de Enfermería Educación en Salud I Crecimiento Intragrupal VI
VII SEMESTRE	VIII SEMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> Proyecto de Investigación III Cuidado Integral de la Salud Mental Educación en Salud II 	<ul style="list-style-type: none"> Prácticas Integrales en Salud
ELECTIVA	
<ul style="list-style-type: none"> Biofísica Arte Cultura y Deportes Historia, Cultura y Globalización I Historia, Cultura y Globalización II Cursos de Enfoque Profesional Inglés por suficiencia 	

Figura 3: Pensum universidad Simon Bolivar programa de enfermeria, ven la asignatura en 7 semestre.

Al realizar una comparacion con la universidad de Pamplona se puede deducir que el enfoque es diferente dado que las universidades mencionadas anteriormente en el programa de enfermeria continuan con enfoque patologico mientras que la universidad de Pamplona pretende con el presente diseño didactico cambiar este enfoque de orientar la asignatura con el fin de ver



al ser humano de forma positiva, potencializando sus habilidades, destrezas, cualidades, factores protectores, redes de apoyo.

Por otra parte el programa de enfermería de la Universidad de Pamplona que es el que vamos a analizar, cuenta con 10 semestres, la asignatura de bienestar mental se encuentra ubicada en 4 semestre, a continuación se describe el plan de estudios del programa de enfermería de la universidad de Pamplona:

Consultar Penum						
Metodología				Modalidad		
Programa		Jornada		No. Periodos		
Descripción		Fecha de Inicio		Estado		
ENFERMERÍA 2006-2		2007-1		EN OFERTA		
Periodo: 1						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
156001	BIOLOGÍA GENERAL	4	0	-	4	
170101	BIOQUÍMICA CLÍNICA	3	3	-	4	
153002	CÁTEDRA FARIA	2	0	-	2	
164004	EDUCACIÓN AMBIENTAL	2	0	-	2	
164010	ÉTICA	2	0	-	2	
162003	HABILIDADES COMUNICATIVAS	2	0	-	2	
156005	LABORATORIO BIOLOGÍA GENERAL	0	3	-	1	
Periodo: 2						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
157004	BIOESTADÍSTICA	2	-	-	2	
170102	FISIOLOGÍA	2	3	-	3	R - 156001 R - 156005
172212	MARCO CONCEPTUAL Y FILOSÓFICO DE ENFERMERÍA	3	0	-	3	R - 162003 R - 164010
170103	MICROBIOLOGÍA CLÍNICA	3	3	-	4	R - 156001 R - 156005
172213	MODELIZACIÓN DE ROLES EN ENFERMERÍA	2	3	-	3	R - 162003 R - 164010
170001	MORFOLOGÍA	2	3	-	3	R - 156001 R - 156005

Activar Win
Ve a Configurac



Periodo: 3

Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172102	CALIDAD, GESTIÓN Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS EN SALUD	2	0	-	2	
172207	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN SALUD COMUNITARIA I	3	6	-	5	C - 172215 R - 172212 R - 172213
172103	EPIDEMIOLOGÍA	1	3	-	2	R - 157004
172215	PROCESO DE VALORACION DE ENFERMERIA	3	6	-	5	R - 170001 R - 170102 R - 170103
172214	PROCESO DIAGNOSTICO DE ENFERMERÍA	1	3	-	2	C - 172215 R - 172212 R - 172213

Periodo: 4

Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172101	BIENESTAR MENTAL	1	3	-	2	R - 172214 R - 172215
172208	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN SALUD COMUNITARIA II	4	6	-	6	R - 172102 R - 172207 R - 172214 R - 172215
150001	ELECTIVA SOCIOHUMANÍSTICA I	2	0	-	2	
170211	FARMACOLOGÍA	5	0	-	5	R - 170101
172211	LEGISLACIÓN EN ENFERMERÍA	2	0	-	2	

Periodo: 5

Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172202	CUIDADOS BÁSICOS DE ENFERMERÍA	4	6	-	6	R - 170211 R - 172208 R - 172211
150002	ELECTIVA SOCIOHUMANÍSTICA II	2	0	-	2	
159111	EMPRESARISMO EN SALUD	2	3	-	3	R - 172102
169101	GESTIÓN EN SERVICIOS DE SALUD	2	0	-	2	R - 172102
174102	INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN EN SALUD	2	0	-	2	R - 172103
153018	PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA	2	0	-	2	R - 172101 R - 172214

Periodo: 6

Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172205	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN EL ADULTO	7	9	-	10	C - 172106 C - 172209 R - 153018 R - 172202
170202	ELECTIVA DE PROFUNDIZACIÓN I	2	0	-	2	
172209	EMPRESAS DE CUIDADO EN ENFERMERÍA	1	3	-	2	C - 172205 R - 159111 R - 169101

172106	SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD	2	0	-	2	R - 174102
--------	-------------------------------------	---	---	---	---	------------

Activar Wir
Ve a Configur



Periodo: 7						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172203	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN EL ADULTO MAYOR	3	3	-	4	C - 172104 R - 172205 R - 172209
172204	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN EL NIÑO Y ADOLESCENTE	3	6	-	5	R - 172205 R - 172209
170206	ELECTIVA DE PROFUNDIZACIÓN II	2	0	-	2	R - 170202
172104	INVESTIGACIÓN EN SALUD	2	0	-	2	R - 172106
172001	SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	2	0	-	2	
Periodo: 8						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172206	CUIDADO DE ENFERMERÍA EN LA GESTANTE Y EL NEONATO	7	9	-	10	R - 172104 R - 172205 R - 172209
170209	ELECTIVA DE PROFUNDIZACIÓN III	2	0	-	2	C - 172210 R - 170206
172210	GERENCIA Y GESTIÓN EN EL CUIDADO DE ENFERMERÍA	2	0	-	2	C - 170209 R - 172209
174103	INVESTIGACIÓN APLICADA EN SALUD	2	0	-	2	R - 172104
Periodo: 9						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
172201	CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL CAP	0	48	-	16	
Periodo: 10						
Código	Nombre de la Asignatura	HT	HP	HTP	Créditos	Requisitos
173238	ACTIV DEPOR, RECRE Y CULT-DEP UNIVERSITARIO(EXTRAP)	-	2	-	0	
369006	CIVICA Y CONSTITUCION (EXTRAPLAN)	2	-	-	0	
167281	INFORMATICA BASICA (EXTRAPLAN)	-	2	-	0	
Tipos de Requisito: R - Requisito, C - Correquiso, N - Nota mínima						

Figura 4: pensum programa de enfermería de la universidad de Pamplona

Capítulo II: Marco teórico referencial:

Base teórica:

Las patologías, trastornos, enfermedades mentales se pueden prevenir y detectar oportunamente los factores de riesgo para que estas no aumenten y engrosen la lista de enfermedades de alto costo que tiene el país y que aumentan los costos en el sistema de salud. Por tanto según (la OMS, 2004) se considera que la salud mental es un estado del ser humano en constante cambio que se manifiesta en la vida cotidiana, y a través del cual tú y quienes te rodean usan sus habilidades emocionales y mentales para establecer relaciones positivas y significativas en pro de la salud, la calidad de vida y la convivencia de todos.

Los diferentes niveles en los que puedes encontrar acciones en salud mental son:

Promoción de la salud mental. Es una estrategia que te involucra a ti y a toda la sociedad en procesos orientados hacia la transformación de los factores estructurales que afectan la Salud Mental, y busca la satisfacción de las necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de la misma, teniendo en cuenta el marco cultural colombiano.

Prevención primaria de la violencia y el trastorno mental. Hace referencia a las acciones tendientes a impactar los factores de riesgo relacionados con la ocurrencia de expresiones de violencia y trastornos mentales, enfatizando en el reconocimiento temprano de las condiciones positivas y negativas que influyen en tu salud mental y buscando fortalecer tus competencias psicosociales, las de tu familia y las de tu comunidad.

Atención integral e integrada en salud mental. Consiste en la disponibilidad de los profesionales, técnicos (psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, entre otros.) y los recursos suficientes y pertinentes en salud para responder a tus necesidades en salud mental, incluyendo la promoción, prevención, diagnóstico precoz, tratamiento, rehabilitación en salud y la inclusión social.

Al integrar la salud mental a la asignatura de bienestar mental, vemos la pedagogía como un proceso importante dentro del sector educativo, donde se aplican diferentes técnicas, herramientas didácticas que ayuden al aprendizaje de los estudiantes del programa de enfermería, con un enfoque constructivista dado que en la teoría se acompaña al estudiante para que piense y construya su conocimiento para la acción durante la práctica, se brindan conocimientos sobre escalas aplicadas durante la valoración de forma creativa, lúdica por parte de los estudiantes.

Antecedentes

Antecedentes normativos

Según el (ministerio de salud en su biblioteca digital en la ley 1616 de 21 de enero, 2013) manifiesta que “El objeto de la presente leyes garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

Por tanto, vemos que en Colombia existen diferentes decretos, normas y demás que fundamentan la actuación de los profesionales de salud que se encamina a la atención ya sea preventiva, de diagnóstico o de tratamiento a todos los Colombianos que estén siendo atendidos por profesionales de salud. De igual forma los profesionales de enfermería deben estar capacitados para la atención en los diferentes niveles. Algunos programas de enfermería tienen dentro de sus pensum la asignatura en sus diferentes designaciones salud mental, bienestar mental o cuidado de enfermería en salud mental, promoviendo desde el nivel de atención primario de atención las intervenciones encaminadas a disminuir la tasa de morbilidad en Colombia brindando herramientas para que los niños no caigan en el consumo de drogas, en las bandas criminales, en el vandalismo, etc.

Por otra parte el plan decenal de salud pública define dentro de sus líneas transversales la de convivencia social y salud mental como “espacio de acción transectorial y comunitario que, mediante la promoción de la salud mental y la convivencia, la transformación de problemas y trastornos prevalentes en salud mental y la intervención sobre las diferentes formas de la violencia; contribuya al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas del curso de vida, con equidad y enfoque diferencial, en los territorios cotidianos.”

Capítulo III: metodología:

El presente diseño didáctico se creó porque una docente que ha orientado la asignatura durante un año ha visto la necesidad de cambiar el enfoque desde una perspectiva patología a un enfoque positivo orientado en potencializar en el individuo las habilidades, destrezas, fortalezas y demás, cambiando la valoración por dominios a valoración por tipos de bienestar.

(Hayde Estevez Nenniger, 2010) manifiesta que se las fases en las que se orienta un diseño didáctico son las cinco etapas que se mencionan a continuación:

Elaboración de fundamentos y de directrices curriculares

Formulación de objetivos y esbozo de contenidos

Organización de los contenidos y objetivos particulares

Selección y desarrollo de estrategias didácticas

Formulación del sistema de evaluación del aprendizaje

A continuación, se describe una a una de las fases con base en lo realizado en el presente diseño didáctico.

Elaboración de fundamentos y de directrices curriculares: Se realizó un análisis de los planes de estudios de otras universidades donde se observó la ubicación semestral de la asignatura, el enfoque y demás características de los mismos. Para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje dado que cuando el estudiante se gradúa le es más práctico educar a los usuarios en la prevención de patologías a través del fortalecimiento de redes de apoyo, factores protectores, lazos familiares como ayuda a mejorar o mantener el estado de salud mental.

Formulación de objetivos y esbozo de contenidos: Se planteó contenidos programáticos con base en revisión bibliográfica se encontraron los tipos de bienestar los cuales son más fáciles de valorar dado que son más concretos, a los cuales permite integrar los datos subjetivos y objetivos. Por tanto, se cambia la valoración a tipos de bienestar con enfoque positivo.

Organización de los contenidos y objetivos particulares: Se organizaron los contenidos programáticos por tipos de bienestar, teniendo en cuenta el bienestar físico, psicológico o mental, bienestar subjetivo, bienestar social y ambiental realizando un instrumento de valoración para ser aplicado en el proceso de práctica. Este se puede encontrar desarrollado más adelante en el requerimiento cognitivo.

Selección y desarrollo de estrategias didácticas: Según las unidades, se realizarán clases magistrales, de reflexión, discusiones grupales, actividades lúdicas, uso de herramientas audiovisuales, aplicación de escalas y su respectivo análisis, dibujo del árbol y del cuerpo humano como medio diagnóstico, observación, basado en el constructivismo dado que se enseña al estudiante fomentando el pensamiento y que se creen nuevas estrategias para la valoración de los casos índices.

El aprendizaje significativo según David Ausbell tomado por (Sanfeliciano, 2018) donde los estudiantes deben buscar la vinculación personal entre los contenidos que aprenden los estudiantes y aquellos que ya habían aprendido previamente.

1. **Formulación del sistema de evaluación del aprendizaje:** Se formula un rubrica para final del proceso de práctica, la cual permite que la evaluación del proceso de practica será más objetivo y sea más fácil para el docente.

Técnicas e instrumentos: Se creó un instrumento para determinar el diagnóstico del diseño didáctico y que den soporte del cambio de enfoque patológico a enfoque positivo, pasando de una valoración por dominios a valoración por tipos de bienestar.

La encuesta consta de 5 preguntas cerradas con opcion de dar la opinion personal en cada una de las respuesta como complemento a la respuesta cerrada, la cual se puede encontrar con el respectivo analisis de resultados en anexos, como apendice A.

Capítulo IV: diseño didáctico. Requerimientos:

Requerimiento epistemico:

La asignatura bienestar mental la cual tiene un origen teórica –practica donde siempre se ha aplicado el proceso de atencion de enfermería en la valoracion y desarrollo del bienestar mental de personas, familias o comunidades intervenidas con enfoque patologico. Con el presente diseño didactico se propone para dicha asignatura enfocarnos en la valoracion por tipos de bienestar que es mucho mas corta y con enfoque positivo basado en fortalezas, habilidades, cualidades, basado en el aprendizaje significativo dado que los estudiantes deben tener conocimientos previos sobre diagnosticos de enfermeria, proceso de atencion de enfermeria los cuales se describen a continuación:

a. Valoracion: Es la obtencion de datos ya sean clinicos, fisicos (expresion, fascies, contextura, comportamiento, etc), fisiologicos y demas que nos ayuden a complementar la valoracion. En este diseño didactico se propone por tipos de bienestar donde se tienen en cuenta los siguientes tipos de bienestar; Físico, Subjetivo, ambiental, espiritual, mental o psicologico, social. Con los datos obtenidos se colocan en una tabla de datos subjetivos referidos por el usuario o familiar intervenido y datos objetivos los cuales son observados al momento de la valoración.

b. Diagnostico y priorizacion: De ese analisis de resultados se formulan los diagnosticos de enfermeria usando la literatura de la NANDA la cual trae diagnosticos por cada dominio, los dominios de enfermeria se dan a conocer a continuacion:

1. promocion de la salud: Toma de conciencia del bienestar o normalidad de las funciones y estrategias usadas para mantener el control, fomentar el bienestar y la normalidad del funcionamiento.

2. nutricion: Actividades de ingerir, asimilar y usar los nutrientes a fin de mantener y reparar los tejidos y producir energia

3. eliminacion e intercambio: Secreción y excreción de los productos corporales de

4. actividad y reposo: Producción, conservación, gasto o equilibrio de los recursos energéticos

5. percepción/ cognición: Sistema de procesamiento de la información humana incluyendo la atención, orientación, sensación, percepción, cognición y comunicación.

6. autopercepción: conciencia del propio ser.

7. rol/ relaciones: Conexiones y asociaciones negativas y positivas entre personas o grupos de personas y los medios por los que se demuestran tales conexiones.

8. sexualidad: Identidad sexual, función sexual y reproducción.

9. afrontamiento y tolerancia al estrés: Forma de hacer frente a los acontecimientos/ procesos vitales.

10. principios vitales: Principios que subyacen en las relaciones, pensamiento y conductas sobre los actos, costumbres o instituciones contemplados como verdaderos o poseedores de un valor intrínseco.

11. seguridad y protección: Ausencia de peligro, lesión física o trastorno del sistema inmunitario, evitación de las pérdidas y preservación de la protección y seguridad.

12. confort: Sensación de bienestar o comodidad física, mental o social.

13. crecimiento y desarrollo: Aumento o mejora de las dimensiones físicas, sistemas corporales y logro de las tareas desarrollo acordes con la edad.

Posteriormente a la elaboración de los diagnósticos con base en los datos de la valoración que los soportan se realiza la priorización de los mismos por la matriz de priorización por modelo AREA con los casos índices, El modelo AREA (Análisis de Resultado del Estado Actual) usado para el diagnóstico

c. Planeación: Con base en los 3 diagnósticos priorizados por los casos índices se hace una matriz de planeación donde van los diagnósticos, se usan los libros de enfermería de resultados NOC e intervenciones NIC, evaluación de las actividades propuestas, la cual consta de los siguientes ítems:

DIAGNOSTICOS	NOC	NIC	JUSTIFICACION
	DOMINIO: ETIQUETA: OBJETIVO:	DOMINIO: ETIQUETAS: INTERVENCIONES:	

Tabla 6: modelo de atencion del programa de enfermeria, Universidad de Pamplona

En esta tabla 6 se plantean los diagnosticos priorizados minimo 3, lo cuales deben llevar los resultados esperados, las actividades para realizar durante la intervencion y justificacion cientifica del porque se deben realizar estas actividades al sujeto de cuidado. Mientras que la tabla 7 es donde se especifica actividad por actividad a realizar durante el proceso de intervencion con los por menores que esto implica.

Posteriormente se realiza una MATRIZ EDUCATIVA la cual se muestra a continuación:

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVO ESPECIFICO	ACTIVIDAD METDOLOGICA	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACION	RESPONSABLE

Tabla 7: Modelo de matriz educativa que realizan los estudiantes del programa de enfermeria para brindar la educaci3n

d. Ejecucion: Todas las actividades plasmadas en la planeaci3n en esta etapa se desarrollan, donde los estudiantes usan los materiales previamente aprobados por los docentes de practica, ellos ejecutan cada actividad propuesta del nic.

e. Evaluacion: Se realiza con base en el noc que son los resulttados en el cual el estudainte puede proponer listas de chequeo, juegos o diferentes actividades donde quede consignado el cambio evidenciado en el comportamiento, conocimiento o costumbres de los usuarios intervenidos.

Requerimiento Cognitivo:

El desarrollo del presente diseño didactico esta enfocado a los estudiantes de cuarto semestre del programa de enfermeria que cursen la asignatura bienestar mental el cual se enseña en el momento con un enfoque patologico de valoracion por dominios, el cual se propone el cambio a un enfoque positivo dando respuesta al nombre de la asignatura bienestar mental y para lo cual se crea el presente diseño didactico que propone una valoración por tipos de bienestar usando el mismo proceso de atencion de enfermeria comprendido por las etapas de valoracion, diagnostico, planeacion, ejecucion y evaluacion. Usando la NANDA como instrumento propio de diagnosticos enfermeros con base en el analisis y deduccion de los datos subjetivos y objetivos obtenidos durante la primera etapa de valoracion.

Dado que en la actualidad el profesional debe tener todas las bases para el desarrollo de su actividad ya sea en un sector clinico, de promocion y prevencion o extramural con actividades educativas, las cuales no solo deben estar enfocadas en un aspecto meramente fisico, social sino tambien psicologico o mental. De igual forma deben estar presente el desarrollo de habilidades y destrezas del egresado en las diferentes areas, por esto se decide iniciar la formacion profesional en el desarrollo de actividades encaminadas a potencializar en el sujeto de cuidado sus factores protectores y redes de apoyo como medio para minimizar el riesgo a futuro de padecer una enfermedad, transtorno mental. A su vez usandolo como medio de empoderamiento y resiliencia para superar nuevas crisis en el individuo, comunidad y demas personas que esten interviniendo en el marco del desarrollo de las actividades laborales.

Por lo anterior se hace necesario realizar un diagnostico con respecto a que metodologia usar si la valoracion por dominios NANDA o valoracion por tipos de bienestar con el fin de realizar de una forma mas practica y versatil la valoracion del sujeto de cuidado asignado a cada



estudiante y donde se pueda optimizar el tiempo obteniendo la totalidad de datos necesarios para la elaboración del diagnóstico y donde se apliquen escalas que ayuden a soportar el desarrollo de la misma.

Para lo cual se aplico el instrumento mencionado a continuación a los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona de quinto semestre que ya cursaron la asignatura en total son 13, los de cuarto semestre que la están cursando en total son 14 estudiantes.

Con base en lo anterior se proponen las siguientes unidades con enfoque positivo:

UNIDAD 1: BIENESTAR FÍSICO

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
Inducción de la asignatura, presentación de las docentes y estudiantes realización de acta de inicio de clases.	2	4
-Estilos de vida saludable y su importancia en el mantenimiento de la salud mental -Descanso, ejercicio, actividades recreativas como complemento del bienestar físico		



UNIDAD 2: BIENESTAR MENTAL

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
<ul style="list-style-type: none">-Técnicas de estudio como ayudas educativas y mejorar rendimiento escolar-Potenciar valores como intervención y forma de prevención-Promoción de patrones de comportamiento adecuados-Resiliencia como estrategia ante adversidades-Asertividad en la toma de decisiones-Pautas de crianza para establecer conductas adecuadas-Autonomía para la toma de decisiones-Desarrollo adecuado de la personalidad-Prevención de maltrato y todo tipo de violencia	4	8



UNIDAD 3: BIENESTAR SUBJETIVO

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
-Uso adecuado del tiempo libre como método de prevención -Estado de salud y relación con calidad de vida -El optimismo como componente importante en el desarrollo personal -Sentimientos positivos y expresión de los mismos -Habilidades para el desarrollo humano	4	8

UNIDAD 4: BIENESTAR SOCIAL Y AMBIENTAL

TEMA	HORAS DE CONTACTO DIRECTO	HORAS DE TRABAJO INDEPENDIENTE DEL ESTUDIANTE
-Control de tensiones: Prevención del estrés -Participación en actividades sociales: Habilidades sociales, prevención de bullying, manejo adecuado de redes		





<p>sociales</p>		
<p>-Habilidades de control</p>		
<p>-Mantenimiento de un ambiente limpio y ordenado</p>	<p>6</p>	<p>12</p>

Tabla 8: Modelo de contenido programatico propuesto para este diseño didactico

Requerimiento comunicativo:

Se pretende enseñar la asignatura desde un enfoque positivo que potencialice los diferentes tipos de bienestar logrando mejorar el confort y estado optimo de salud mental del usuario intervenido durante el proceso de practica a traves de las actividades que se lleva a cabo por los enfermeros en formacion que cursen la asignatura bienestar mental.

Esta asignatura se ha enseñado tipo magistral por tanto se hace necesario iniciar con procesos pedagogicos y didacticos para transmitir la informacion. Por tanto se pretende a traves de los conocimientos adquiridos en los seminarios de pedagogia y didactica para la transmision de conocimientos a los estudiantes del programa de enfermeria que cursen la asignatura asi como ellos hacia los casos indices dado que es un asignatura de origen teorico-practica.

Requerimiento Socio-cultural:

Se hace necesario que tanto el docente como el estudiante quien va a realizar la practica con la poblacion objeto de las diferentes instituciones educativas del Municipio de Pamplona entienda que todos los sujetos no somos iguales, somos diferentes y procedemos de diversas culturas, habitos y costumbres, los cuales forman parte de cada cultura y de cada persona. Por tanto para valorar y entender al individuo o caso indice que es el fin de esta asignatura debe cada uno colocarse en el lugar del otro, entender las crisis y vivencias propias de las diferentes etapas del ciclo vital, manejar un lenguaje acorde con el nivel educativo del individuo intervenido, asociar e integrar a la familia en las actividades que se



planteen, entre otras todas enfocadas a realizar y desarrollar una práctica muy productiva tanto para el estudiante en formación como para el sujeto de cuidado intervenido.

Capítulo V: implementación del diseño didáctico:

Descripción de la muestra:

Esta propuesta se aplicara a los estudiantes de cuarto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre de 2018 en total este grupo está conformado por 14 personas.

Puesta en marcha del diseño didáctico:

El presente diseño didáctico se realiza basado en las dimensiones del bienestar:

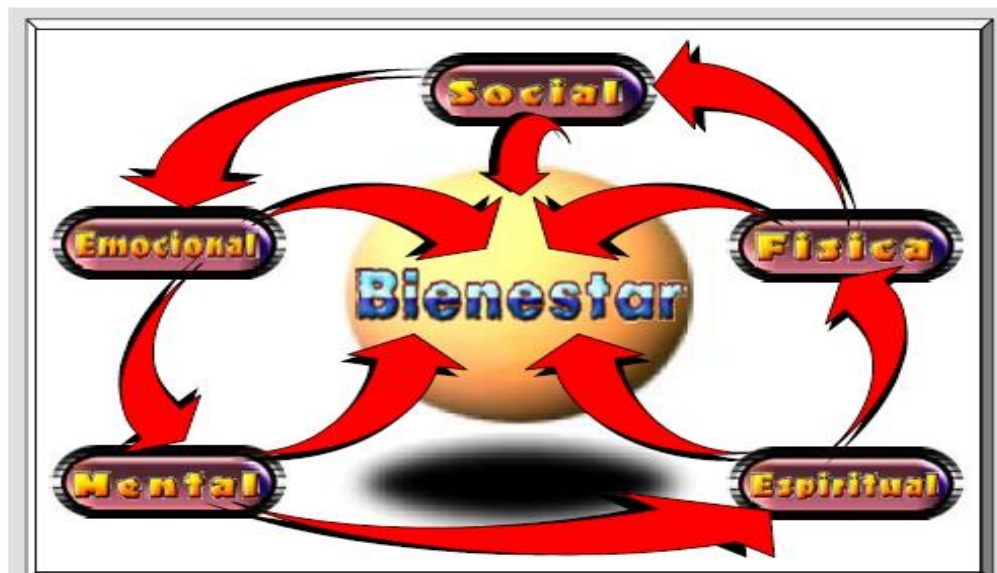


Figura 1-2: Las Dimensiones del Bienestar. Representan cinco componentes del bienestar que se caracterizan por ser interdependientes y dinámicos, es decir, varían según el tiempo.

Figura 5: Dimensiones del bienestar

Fuente: https://www.google.com/search?q=dimensiones+del+bienestar&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjU9OHp3LvcAhWoTd8KHUIUAgwQ_AUICigB&biw=1242&bih=557#imgrc=BWX4bK6eaLw6KM:

Bienestar Físico

Se refiere al nivel de susceptibilidad a una enfermedad, cantidad de masa (peso) corporal, cuidado/agudeza visual, fortaleza y potencia muscular, coordinación psicomotora, nivel



Bienestar Mental o Intelectual

Representa aquella capacidad requerida para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades instintivas sin afectar a otras personas y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social El bienestar mental es, pues, la habilidad para:

1. Aprender y poseer capacidades intelectuales.
2. Procesar información y actuar sobre la base de ella.
3. Clarificar valores y creencias.
4. Ejecutar decisiones que son el resultado de un proceso de análisis y reflexión efectivo.
5. Entender las ideas nuevas que surgen diariamente.

Bienestar Social.

Se refiere a la habilidad del individuo de interactuar eficazmente con otros y el ambiente, dado que se satisfaga las relaciones personales e interpersonales. Puede considerarse como virtudes, destrezas o perspicacias sociales.

Bienestar Emocional

Representa la habilidad de controlar los sentimientos y conflictos efectivamente, es decir, expresar las emociones con facilidad y de forma apropiada.

Bienestar Espiritual

Implica la creencia en una fuerza singular divina o ser supremo de alianza (que unifica). Para algunos, dicha fuerza será la naturaleza, para otros serán las leyes científicas y para los cristianos será la fe celestial de que existe un ser omnipotente, es decir, Dios. El bienestar espiritual representa la habilidad para descubrir y articular un propósito personal en la vida. Es aprender, cómo experimentar amor, el disfrute, paz y sentido de logro (autorrealización).

Bienestar Ocupacional.



Capacidad de poder llevar a cabo con disfrute, seguridad y con la menor cantidad de contaminantes/tóxicos ambientales las tareas diarias que requieren cumplir los trabajadores de

una empresa. Significa poder razonar críticamente, resolver problemas y comunicarse efectivamente entre sus compañeros de trabajo y supervisores.

TAMBIEN PODEMOS ENCONTRAR LA PIRÁMIDE DEL BIENESTAR



Figura 1-3: La Pirámide del Bienestar. Modelo para alcanzar un equilibrio entre las dimensiones que constituyen el bienestar (Adaptado de: "The Life Balance Pyramid: A Simple Guide to help you Restore a Sense of Well-Being and Balance in your Life.", [Brochure]. Copyright 1997 por: Park Nicollet Health Source®).

Figura 6: pirámide de tipos de bienestar

Se enfatiza el alcanzar una vida equilibrada mediante la incorporación de diversas actividades y técnicas, que van desde la práctica de estilos de vida para toda la vida, actividades de apoyo diario y, finalmente, técnicas inmediatas para controlar las tensiones cotidianas. La meta es buscar la integración apropiada de todas las áreas de la pirámide, de manera que el individuo pueda experimentar una sensación de bienestar superior, de naturaleza holístico.



Desarrollo de la propuesta de diseño didáctico basado en aprendizaje significativo:

Según el concepto de Ausbel tomado por (Sanfeliciano, 2018) el aprendizaje significativo es uno de los modelos que han explicado con más éxito como se produce el aprendizaje profundo no literal, el cual se define como un aprendizaje construido y relacionado con los conocimientos previos donde el sujeto adquiere un papel activo, reestructurando y organizando la información.

Por lo anterior se aplica el aprendizaje significativo dado que los estudiantes de cuarto semestre del programa de enfermería tienen conocimientos previos del proceso de atención de enfermería como valoración, diagnósticos NANDA, los cuales se van a integrar durante la ejecución de la práctica de esta asignatura dado que tiene un enfoque teórico-práctico, planeación, ejecución y evaluación respectivamente.



UNIDAD 1: BIENESTAR FISICO

Objetivos:

Reconocer la actividad física como parte fundamental del desarrollo mental del ser humano

Fomentar la actividad recreativa como complemento a la actividad física para el sano esparcimiento

Promover en el estudiante la actividad física y recreativa como herramienta para el mantenimiento del bienestar mental.

Trabajo presencial: 4 horas

Trabajo independiente del estudiante: 2 horas

Materiales: Video beam, fotocopias.

COMPETENCIAS	TEMATICA	TRABAJO DEL DOCENTE	TRABAJO DEL ESTUDIANTE	ESTRATEGIA DE EVALUACION
El estudiante identificara la importancia de la actividad física y recreativa como medio para disminuir el riesgo de enfermarse mentalmente	Actividad dinámica	Dirigir la dinámica a los estudiantes. Duración: 30 minutos	Se colocaran los estudiantes de pie y van a realizar estiramientos, y actividad físico con cada uno de ellos.	Se evaluara como realizan los estudiantes los ejercicios y si ellos realizan actividad física a diario de que tipo, duración e intensidad.
	Introducción	Se realiza la explicación de la importancia de realizar actividades enfocadas a potenciar el bienestar físico.	Se realizaran un sondeo de lo que piensan acerca de bienestar físico y como se evalúa en los individuos y como ayuda en el bienestar físico.	Se escuchara la opinión y percepción de cada uno de los estudiantes acerca del bienestar físico y su importancia.



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



		Duración: 15 minutos	desarrollo del mismo	
Check-in	<p>¿Cómo ayuda la actividad física y recreativa al bienestar mental?</p> <p>¿Por qué es importante promover este tipo de bienestar físico?</p> <p>¿Las actividades recreativas y físicas ayudan al individuo a prevenir drogadicción y vandalismo?</p> <p>Duración: 5 minutos</p>	Los estudiantes deben responder a las preguntas que la docente formule	Se evaluarán conocimientos previos acerca del bienestar físico mediante preguntas del check-in.	
Actividad física	<p>Con ejercicios de calentamiento, estiramiento y diversos tipos de ejercicio</p> <p>Se colocaran los estudiantes de pie y van a realizar estiramientos, posteriormente actividad físico a cada uno de los estudiantes.</p> <p>Se aplicara test de importancia de la actividad física y recreativa y como estas pueden influir positivamente y complementan el desarrollo del bienestar físico del individuo.</p> <p>Duración: 1 Hora:</p>	Se colocaran los estudiantes de pie y van a realizar estiramientos, posteriormente actividad físico a cada uno de los estudiantes.	Se aplicara test de importancia de la actividad física y recreativa y como estas pueden influir positivamente y complementan el desarrollo del bienestar físico del individuo.	



		Brindando la teoría en diapositivas	
Actividad recreativa	Se realiza la explicación de la importancia de realizar actividades enfocadas a potencializar el bienestar físico.	Realizaran un plan de actividad física por rango de edad o ciclo vital y luego lo socializan para que todos sepan cómo educar por ciclo vital.	Duración: 1 hora: haciendo actividades físicas y recreativas en el salón. Se dan recomendaciones generales sobre actividad física y recreativa.
Cierre	Se dan recomendaciones generales sobre actividad física y recreativa.	Realizan conclusiones acerca del tema.	Duración: 40 minutos
			Duración: 15 minutos.

Tabla 9: Propuesta de diseño didáctico, Unidad 1 bienestar físico

Justificación científica:



Según el (Ministerio de salud y de protección social, 2016), La actividad física es

cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta al lugar de estudio o de trabajo. De igual forma clasifican en dos la actividad Física Moderada la cual requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco aunque es posible mantener una conversación, así mismo se considera la actividad Física vigorosa la que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida que limita mantener una conversación y se evidencia un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

La población intervenida oscila entre infantes, jóvenes y adolescentes por tanto tendremos en cuenta (el ministerio de sanidad y consumo & ministerio de educación y ciencia, 2009) en la siguiente figura:

Sumario de los principales beneficios de la actividad física en la infancia.

1. Beneficios para la salud durante la infancia:

- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.
 - Reducción de los factores de riesgo relativos a:
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes de tipo 2.
 - Hipertensión.
 - Hipercolesterolemia.
- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:
 - La reducción de la ansiedad y el estrés.
 - La reducción de la depresión.
 - La mejora de la autoestima.
 - La mejora de la función cognitiva.
- Mejora de las interacciones sociales.

2. Mejora de la salud durante la edad adulta:

- Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
- Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

3. Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida:

- Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.

Figura 7: Principales beneficios de la actividad física en la infancia.

Tipos de actividad física



Actividades cardiovasculares moderadas

Aumentan la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar mientras hace la actividad. Ejemplos: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.



Actividades cardiovasculares fuertes

La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardíaco se aumentan, el cuerpo se agita y el hablar se altera haciendo que sólo podamos decir frases cortas por la necesidad de respirar. Ejemplos: correr o jugar algún deporte.

Actividades de fortalecimiento

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes. Los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, ejercicios como abdominales y flexiones de brazo.



Actividades de flexibilidad

Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular. Ejemplo: estiramientos.



Activ
Ve a C

Figura 8: Tipos de actividad física, tomado de Ministerio de protección social, plan A actividad física, pausa activa.

Por otra parte las actividades recreativas según Benitez, Cardenas, Campon, Espartero & Muñoz (2015) el sujeto utiliza la recreación para combatir el aburrimiento, para superar el tiempo de ocio (Lalande cit. por Acosta, 2004). El tiempo de ocio no es algo que el sujeto desee en sí, desea tener tiempo en que no tenga otras preocupaciones e intereses, para poder llenarlo con actividades que sí concuerden con sus motivaciones. Las actividades que se realizan en el tiempo de aburrimiento se llaman juegos, y no son más que situaciones imaginadas que al sujeto le gustaría vivir para desarrollar una actitud lógica, de autonomía y amena bajo su punto de vista.

De acuerdo a vefortu sobre importancia de las actividades recreativas y aspectos biológicos habla de las actividades recreativas son importantes por lo tanto una clara comprensión de los valores en el aspecto psicológico de las actividades recreativas para el hombre porque ellas contribuyen a favorecer la capacidad de tomar decisiones, desarrollar sensación de seguridad personal, apreciar el sentido de libertad, desarrolla capacidad de toma de decisiones, aumentar la confianza en sí mismo, contribuir al sentido de perseverar, disfrutar del sentido de satisfacción, desarrollar valores morales, apreciar los valores del juego organizado, favorece el desarrollo de expresiones personales, prepara para el disfrute de la vida.

UNIDAD 2: BIENESTAR MENTAL				
Trabajo presencial: 4 horas		Trabajo independiente del estudiante: 2 horas		
Materiales: Mapa conceptual, documento de lectura y taller				
COMPETENCIAS	TEMATICA	TRABAJO DEL DOCENTE	TRABAJO DEL ESTUDIANTE	ESTRATEGIA DE EVALUACION
El estudiante describirá cada uno de los temas y como valorarlos en cada	Introducción	Se explica el desarrollo de la clase y las diversas	Debe conocer los temas a tratar y tomar apuntes de cada	Se preguntara constantemente los temas a



uno de los individuos o sujetos		actividades a realizar durante el	auno de ellos	tratar
de cuidado que se le asignen al colocarlos en práctica y como estos influyen en el estado de salud mental.		desarrollo de los temas de esta unidad. . Duración: 15 minutos		
	Preguntas directrices u orientadoras del tema	<p>¿Qué aspectos forman parte del bienestar mental?</p> <p>¿Por qué es importante potencializar el desarrollo intelectual del sujeto de cuidado?</p> <p>¿Qué actividades potencian el desarrollo mental de forma adecuada?</p> <p>¿Cómo podemos brindar herramientas para el desarrollo adecuado de la personalidad de los jóvenes y</p>	<p>Los estudiantes deben responder a las preguntas que la docente formule</p>	Se evaluarán conocimientos previos acerca del bienestar mental mediante las preguntas directrices.



		adolescentes?		
		Duración:	5	
		minutos		
	-Técnicas de estudio -Potenciar valores -Patrones de comportamiento -Resiliencia -Asertividad -Pautas de crianza -Autonomía -Desarrollo de la personalidad -Prevención de maltrato	El docente debe orientar la actividad y suministrar los documentos de lectura y actividades a realizar.	Realizando lectura de los temas de la segunda unidad a cada grupo de los dos temas, para un total de 5 grupos. Se realizara un sorteo de estudio donde cada grupo tendrá una técnica diferente y la socializar cada tema y exponer con dicha técnica de estudio a sus compañeros. Duración: 60 minutos Con base en los	Relazaran evaluación con hetero-evaluación, co-evaluación y autoevaluación de cada una de las actividades ejecutadas durante el desarrollo de la clase. Duración: 15 minutos.



			<p>temas asignados a cada grupo, deberán elaborar una lista de posibles preguntas a indagar durante la valoración pero de forma lúdica. Posteriormente aplicaran estas preguntas o juegos a un integrante de otro grupo y verificaremos si se deben hacer modificaciones en la estrategia de abordar al sujeto de cuidado. Duración: 60 minutos</p>	
	Cierre	Se dan recomendaciones generales sobre como valorar el	Realizan conclusiones acerca del tema.	Se evalúa la actividad académica si tubo impacto y

		bienestar mental.		
		Duración: 15 minutos.		si hay claridad en el tema.

Tabla 10: Propuesta de diseño didáctico, Unidad 2 bienestar mental

En esta unidad se encuentra una sopa de letras la cual apéndice en el apéndice como apéndice b.

Técnicas de estudio:

Según ies de valle del cidacos, del departamento de orientación –técnicas de estudio manifiesta que se deben tener en cuenta los factores internos y externos que inciden en las técnicas de estudio, son los siguientes:

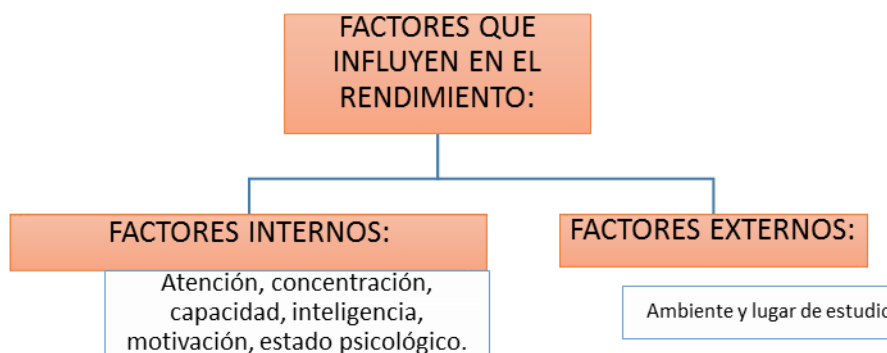


Figura 9: Factores que influyen en el rendimiento escolar

Destacando dentro de los factores internos en el estado psicológico de la persona se debe tener en cuenta si existe alguna preocupación o si la concentración esta disminuida por algún problema o dificultad, lo cual indica primero orientar al sujeto de cuidado o ayudar a resolverlo primero antes de iniciar con las técnicas de estudio. Mientras que en cuanto a la motivación cuales son las intenciones o propósitos con mi estudio a corto, mediano, largo plazo, preguntar si realmente le gusta lo que hace o está realizándolo por presiones de la familia o de alguien cercano. Hay que buscar los motivos por los cuales se quiere estudiar y dejarlos en un lugar donde los pueda recordar.

Por otra parte los factores externos donde el lugar de estudio debe ser fijo, personal, aislado, ordenado. Debe tener una mesa, una silla, buena iluminación, una adecuada ventilación, debe propiciar la concentración.

Destacando dentro de las técnicas de estudio de este autor el horario destinado para el estudio, la planificación del mismo y las fases del proceso de estudio tales como tomar de apuntes, lectura comprensiva, subrayado, esquemas, resumen, asimilación, memorización, repaso. A continuación se muestran ejemplos de algunas estrategias que plantea el autor mencionado al inicio de las técnicas de estudio.

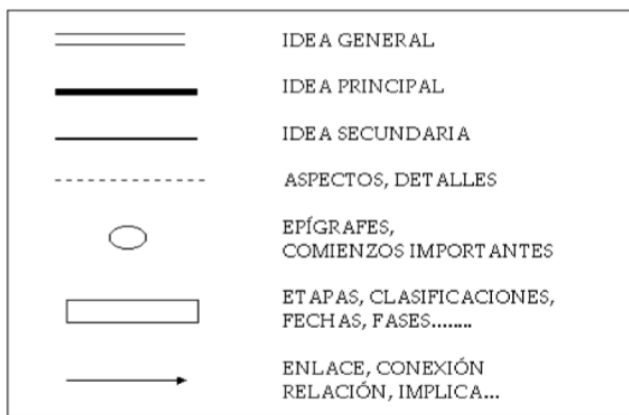


Figura 10: Figuras a usar en el subrayado

Esquema de barras

Es útil cuando hay poco contenido y, por tanto, pocas subdivisiones.

Esquema de barras

Es útil cuando hay poco contenido y, por tanto, pocas subdivisiones.

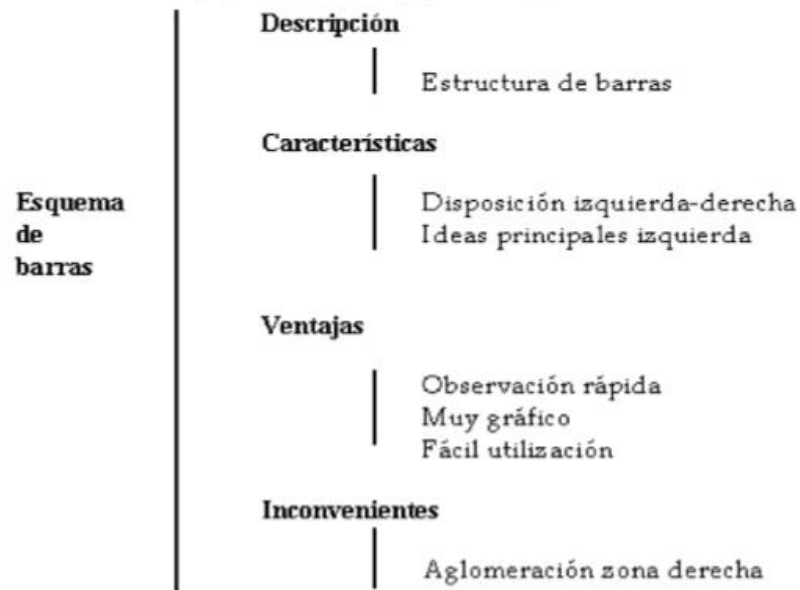


Figura 11: Ejemplo de esquema para utilizar

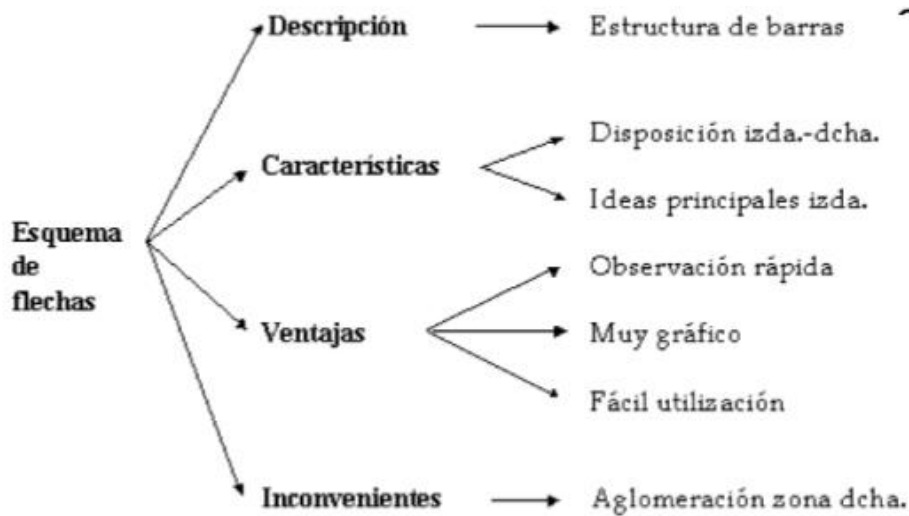


Figura 12: esquema de flechas

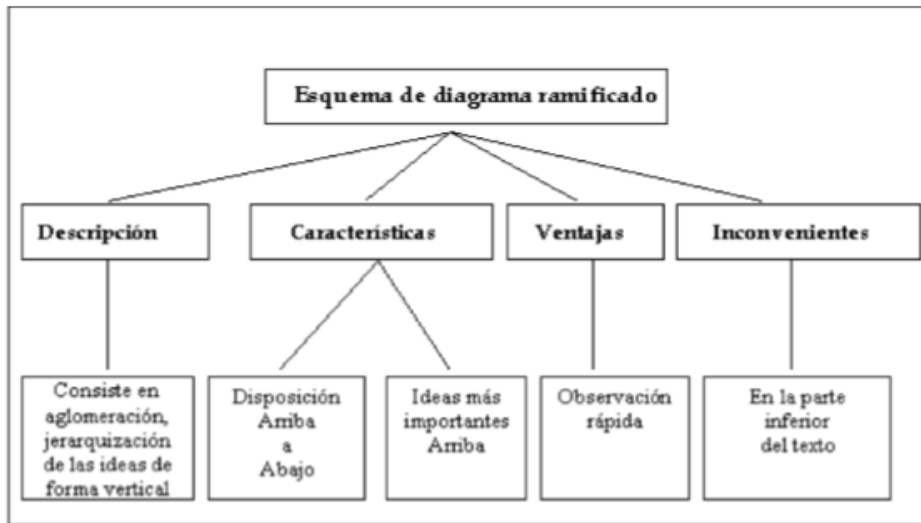


Figura 13: esquema de diagrama

A continuación se presenta la ficha de orientación de técnicas de estudio, de la universidad de cadiz con la cual se evalúa las técnicas de estudio con el respectivo análisis de resultados:

Nombre:
 Curso/Especialidad:
 E-mail:
 Fecha:

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Este cuestionario te puede ayudar a conocer cuáles son tus técnicas de estudio. Debes responder a las distintas cuestiones sabiendo que:

1 indica "nunca o casi nunca lo realizo de esta manera"
 5 indica "siempre o casi siempre lo realizo de esta manera"

	1	2	3	4	5
01. Me resulta provechoso utilizar esquemas y resúmenes elaborados por mí					
02. Cuando voy a estudiar, mis apuntes están organizados adecuadamente y no tengo que estar pidiéndoselos a mis compañeros/as					
03. Para estudiar o trabajar, necesito un lugar donde no escucho ruidos, con espacio suficiente para colocar mis cosas y tener el material ordenado					
04. Normalmente no estudio sólo en fechas próximas o días antes de los exámenes, porque he podido cumplir mis planificaciones					
05. Cuando llegan los exámenes, no tengo que estudiar demasiado los días antes y puedo salir con mis amigos/as					
06. Estudio adaptándome a mis ritmos y calendarios, esforzándome en cumplirlos. Sé que tengo mi propio ritmo.					
07. Mientras tomo mis apuntes, intento escribir palabras claves que me recuerden ideas fundamentales del tema					
08. Para repasar lo estudiado, suelo utilizar mis propios esquemas, resúmenes y/o apuntes					
09. Planifico repasos, con tiempo suficiente, antes de los exámenes					
10. Cuando tengo el examen, leo todas las preguntas para planificar y organizar el tiempo que tenga					
11. Intento estudiar en un espacio sin distracciones, donde me siento cómodo/a y que me permite concentrarme y rendir mejor					
12. Me resulta útil a la hora de responder en los exámenes, hacer un esquema con las ideas que voy a poner en cada pregunta					

Figura 14: ficha de orientación de técnicas de estudio, de la universidad de cadiz.

Estrategias generales de estudio = $\frac{\text{suma de puntuaciones de las preguntas 1, 2, 7 y 8}}{4}$ = ____ Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 2, 7 y 8 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de tus técnicas y estrategias de estudio.

Planificación y organización del estudio = _____ / 4 = ____ Suma las puntuaciones de las preguntas 4, 5, 6 y 9 y divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de adecuación de tu modo de organizar y planificar el estudio.

Espacios y lugares de estudio = _____ / 2 = ____ Suma las puntuaciones de las preguntas 3 y 11 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de influencia de los lugares y espacios donde estudias.

Preparación de exámenes = _____ / 2 = ____ Suma las puntuaciones de las preguntas 10 y 12 y divide el resultado entre 2. El cociente representará el grado de adecuación de tu modo de preparar los exámenes.

Interpretación de resultados:

Para cada una de las técnicas, si tienes:

Menos de 3: Necesitas mejorar estos hábitos para que tus niveles de rendimiento y de posterior formación, sean más óptimos. Consulta el punto Un método eficaz de estudio y contrástalo con tus hábitos de estudio.

Entre 4 y 5: Aunque tus resultados son bastante adecuados, es importante que vayas aprendiendo nuevas estrategias y técnicas que te puedan ayudar a mejorar y potenciar al máximo tus niveles de esfuerzo y tus capacidades. Consulta el apartado de Orientaciones Generales de este díptico, ¡siempre podemos mejorar nuestro trabajo y obtener mejores recompensas para el esfuerzo que hemos realizado!

* Estas orientaciones son orientativas y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista

Potenciar valores:

Junto con la familia, la escuela es uno de los primeros ámbitos donde aprende y se desarrolla el niño/a. Familia y escuela no se sustituyen sino que comparten la formación en **Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz**



valores (Ortega y Mínguez, 2001). En la escuela también experimentan valores. La educación es una formación en valores, ya que en ella rigen reglas y normas y es donde se produce una convivencia de sujetos morales donde crecen, aprenden y se constituyen como personas.

No se trata de garantizar solamente el acceso a la educación, es necesario desarrollar prácticas educativas y condiciones para que él o la estudiante permanezcan y aprenda. Una educación inclusiva no discrimina a ningún o ninguna estudiante ni lo etiqueta.

La psicología aporta a la significación de valor el ser una creencia duradera que guía o regula la conducta, además de tener un componente motivacional. La psicología social concreta que el modo final de actuar lo fija la persona en concordancia a lo que es socialmente preferible (Rokeach, cit. por Gutiérrez, 2003).

Hay diferentes teorías donde se considera como muy importante el medio cultural, factor relacionado con el desarrollo de habilidades y conocimientos. Uno de los principales representantes de estas teorías, denominadas sociocultural, es Vygotsky (1896-1934). Este autor defiende que el/la niño/a interactúa con las personas adultas de su entorno aprendiendo constantemente. Los adultos como resultado de esta interacción, aportan al menor habilidades: prácticas, sociales, intelectuales, cognitivas y también unos valores de la cultura a la que pertenezcan. Algunos seguidores de Vygotsky como Wood (1980) o Bruner, Ross y Wood (1976) incorporan la metáfora de andamios para referirse a la ayuda que proporcionan los padres y madres, maestros/as u otros/as personas en la formación del menor hasta que puede valerse por sí solo/a.

Por tanto se hace necesario hablar y educar en valores a los sujetos de cuidado que se nos asignen reforzar los que fueron y aun son enseñados en cada una de sus viviendas con sus familiares, hacer caer en cuenta de las cosas que van en contra de los valores y fomentar los valores en los salones de clase y en cada vivencia que tengan los usuarios.

Patrones de comportamiento:

Según (Cabrera, Escalante & Mejía, 2015) la sociedad en que se vive tiene características determinadas como: el individualismo, la competencia, el consumismo, y la



transición de una sociedad rígida a una sociedad liberal. Esto debido a que la constitución social está marcada por todas estas pautas que tiene consecuencias graves para la adolescencia.

Cabe mencionar que los patrones de crianza que el adolescente adquiera de sus padres o modelos a seguir, también juegan un papel fundamental dentro de la violencia, puesto que se genera una identidad de autoridad de los padres hacia los hijos o puede haber un trabajo horizontal con los miembros que quedan.

Resiliencia:

Para (Masten & Powell, 2007) la resiliencia se refiere a patrones de adaptación positiva en contextos de riesgo significativo o de adversidad.

De entre los recursos personales que pueden ser promovidos y que facilitan el desarrollo de comportamientos resilientes se han descrito los siguientes: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia, optimismo, iniciativa, moralidad y sentido del humor (Benard, 2004; Masten & Powell, 2007; Luthar, 2007; Uriarte, 2006), los cuales son susceptibles de ser enseñados, y por lo tanto de poder aprenderse ya sea en el seno familiar o escolar.

En cuanto a las dimensiones de la resiliencia, se distinguen cinco: a) existencia de redes sociales informales, la persona tiene amigos, participa de actividades con ellos y lo hace con agrado, tiene en general una buena relación con los adultos; b) sentido de la vida, trascendencia, la persona muestra capacidad para descubrir un sentido y una coherencia en la vida; c) autoestima positiva, la persona se valora a sí misma, confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso y merecedor de atención; d) presencia de aptitudes y destrezas, es capaz de desarrollar sus competencias y confiar en ellas; y, d) sentido del humor, la persona es capaz de jugar, reír y gozar de las emociones positivas, es capaz de disfrutar de sus experiencias (Vanistendael 1997, como se citó en Kalawski & Haz, 2003).

Factores protectores: Los factores protectores son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Según (la international journal od psychological research, en su investigación factores resilientes en niños que se desarrollan en extrema pobreza, 2012) Para el psicoanalista francés Vanistendael y Lecomte (2005) la resiliencia está mediada por el desarrollo del yo, el cual logra su surgimiento por los efectos educativos propios del medio en el que se desarrolla un individuo, es decir, se entiende la resiliencia no como un elemento innato de la personalidad si no como una construcción hecha por la persona a partir de su relación con el medio, los individuos y sus acontecimientos. De ahí que para el desarrollo de una personalidad resiliente en los niños, el mundo adulto, llámese familia o escuela, son decisivos, pues es en la interacción con ellos, donde será posible desarrollar o no esta capacidad.

La resiliencia además está ligada profundamente a la creatividad, en el sentido que no se basa en el trauma en sí, si no la significación que hace la persona del mismo, de su profunda conmoción intrapsíquica ante el evento, donde a partir de la elaboración simbólica hace que en el individuo emerjan fantasías inconscientes que generan un nuevo valor subjetivo ante lo adverso, que en ocasiones está ligado a un reto, a la posibilidad de demostrar el triunfo o la derrota a un obstáculo puesto por las circunstancias.

Según Bustos (2013, p.7) sobre factores de resiliencia en adolescentes residentes en 91 un centro de protección de Valparaíso Resulta importante destacar que para Grotberg, (1996, en Flores, 2008), la resiliencia requiere la interacción de factores resilientes, provenientes de tres niveles diferentes: fortaleza interna (yo soy o yo estoy), habilidades (yo puedo), y soporte social (yo tengo), e incorpora como elemento esencial la dinámica e interacción entre los tres factores. Además, menciona que la resiliencia está ligada al desarrollo y crecimiento humanos y considera a la anticipación del futuro como una habilidad adquirida que es parte de una característica resiliente, la cual está relacionada con el proyecto de vida ... (García, 2002, en Flores, 2008), y que se construye en la interrelación de la persona con la circunstancia histórica en la que esté viviendo.

Según la investigación realizada por Mariela Paz Bustos Vargas sobre factores de resiliencia en adolescentes residentes en 91 un centro de protección de Valparaíso (2013, p.8)

Grotberg (1996, en Flores, 2008) Afirma que la resiliencia puede ser una respuesta ante la **Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz**



adversidad que se mantiene a lo largo de la vida o en un momento determinado y puede ser promovida durante el desarrollo del niño. Además, manifiesta que la resiliencia es efectiva no sólo para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de la salud mental y emocional de las personas.

Según (taxonomía NANDA ,2015-2017) es la capacidad para mantener un patrón de respuestas positivas ante una situación adversa o una crisis que puede reforzarse para optimizar el potencial humano.

-Competencia Social. Este componente incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales. Los adolescentes resilientes responden más al contacto con otros seres humanos, estableciendo relaciones positivas con las demás personas, son más activos, flexibles y adaptables. En los adolescentes, la competencia social se expresa, especialmente, en la interrelación con los propios pares y en la facilidad para hacer amigos de su edad.

-Resolución de Problemas. Esta capacidad incluye la habilidad para pensar en forma abstracta, reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas tanto cognitivos como sociales.

-Autonomía. Distintos autores han usado diferentes definiciones para este término. Algunos se refieren a un fuerte sentido de independencia, otros destacan la importancia de tener un control interno y un sentido de poder personal, y otros se refieren a la autodisciplina y el control de impulsos. Esencialmente, se están refiriendo al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno.

-Sentido de Propósito y Futuro. Está relacionado con el sentido de autonomía y el de autoeficacia, así como con la confianza que uno puede tener sobre algún grado de control sobre el ambiente. Dentro de esta categoría entran varias cualidades, entre los que se encuentran expectativas saludables, objetivos claros, orientación hacia la consecución de objetivos propuestos, éxito en lo que emprenda, motivación para los logros, fe en un futuro mejor y sentido de la anticipación y de la coherencia. Éste último parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia.



Según Gil. (2010, p.7-8) en su investigación sobre la resiliencia: conceptos y

modelos aplicables al entorno escolar. En cuanto a aplicaciones concretas del constructo de la resiliencia al entorno escolar, dentro de este marco anglosajón tenemos la desarrollada por Nan Henderson y Mike Milstein tomando como base los estudios de Bonnie Benard y la propia Edith Grotberg, entre otros. Desarrollan un modelo llamado la “Rueda de la Resiliencia” que consta de una estrategia de seis pasos para construir la resiliencia en la escuela. Los pasos 1, 2 y 3 están diseñados para mitigar los factores de riesgo en el ambiente y los pasos 4, 5 y 6 tienen como objetivo construir la resiliencia:

1. Enriquecer los vínculos. Fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial.
2. Fijar límites claros y firmes. Elaborar e implementar políticas y procedimientos escolares coherentes y explicitar las expectativas de conducta existentes y los objetivos que se espera cumplir.
3. Enseñar habilidades para la vida. Éstas incluyen: cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y un manejo sano del estrés.
4. Brindar afecto y apoyo. Proporcionar respaldo y aliento incondicionales así como un ambiente afectivo.
5. Establecer y transmitir expectativas elevadas. Alentar la motivación a través de expectativas elevadas y realistas.
6. Brindar oportunidades de participación significativa. Otorgar al alumnado, sus familias y al personal escolar una alta cuota de responsabilidad por lo que ocurre en la escuela, dándoles oportunidades de resolver problemas, tomar decisiones, planificar, fijar metas y ayudar a otros. (N. Henderson y M. Milstein, 2003: 31-32).

Asertividad:

Según (Pérez Mazariegos, 2013, p. 13) La asertividad es una actitud positiva que se manifiesta no sólo por lo que se dice, sino por el modo visible en que se expresa. Es decir, que



no solamente se comunican las cosas con palabras, sino con gestos, con posturas, con todo el ser. Muchas veces los gestos, dicen más que las palabras.

La asertividad por tanto está ampliamente ligada a la personalidad de cada individuo, pero no se nace asertivo, como tampoco se nace con cierto tipo de carácter, sino que ambos se desarrollan a lo largo de nuestra vida.

Según C. Sánchez (2003, 1), apunta que la asertividad es un Upo de habilidad social que se posee en mayor o menor medida. Además, una misma persona puede exhibir una respuesta más o menos asertiva según la situación que afronte y el momento en que ésta se produzca.

Según Hernández (2003, 6.), apunta que una conducta asertiva facilita un flujo adecuado de información en los grupos de trabajo y potencia la creación de más de una solución a los posibles problemas laborales que vayan surgiendo en el día a día.

La conducta asertiva es una capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y por qué, analizando la situación y llevando a cabo la mejor reacción ante el problema la cual dará satisfacción tanto al individuo, como a los que participan en el suceso.

De acuerdo a esto existen características que describen a las personas asertivas tales como usa el lenguaje de sentimientos, habla de sí mismo y expresa sus percepciones, usa el lenguaje de apertura, acepta y da cumplidos, utiliza lenguaje claro y apropiado, cuando expresa desacuerdo, lo hace con respeto, pide clarificación, pregunta por qué, expresa desacuerdo activo, habla por sus derechos, es persistente, evita justificar cada opinión, se manifiesta libremente tal como es, se comunica fácilmente con todos, se siente libre de comunicarse, está orientado positivamente en la vida, juzga respetable tener limitaciones, tiene alta autoestima, se respeta a sí mismo(a), es dueño(a) de su tiempo y de su vida, acepta o rechaza libremente el mundo emocional de otras personas, es emocionalmente libre para expresar sus pensamientos y sentimientos.

Continuando con el esquema propuesto por Aguilar Kubli (2007) en educación, existen nuevos componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva y que todo profesor debe considerar y promover, al hacerlo de manera explícita cuando el contexto lo permita, en toda interacción dentro y fuera del salón de clases como respetándose a sí mismo, respetando a los demás, ser directo, ser honesto, ser apropiado, control de emociones, saber decir, ser positivo.

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Pautas de crianza:

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Según (Torres et al,2014) ~~La palabra crianza deriva de crear que significa nutrir y alimentar al niño, orientar, instruir y dirigir (Real Academia Española, 2001).~~

Las pautas de crianza pueden ser entendidas como una constelación de actitudes acerca del niño, que le son comunicadas y que, en conjunto, crean un clima emocional en el que se ponen de manifiesto los comportamientos de los padres. Estos comportamientos incluyen tanto las conductas a través de las cuales los padres desarrollan sus propios deberes de paternidad (prácticas parentales) como cualquier otro tipo de comportamientos como gestos, cambios en el tono de voz, expresiones espontáneas de afecto, etc. (Darling y Steinberg, 1993).



☀ Que se logre un buen clima de convivencia, disfrutable también para ellos.

A «portarse bien» o «portarse mal» se aprende

Enseñar a los niños a «portarse bien» da trabajo porque, como todo proceso de aprendizaje, lleva tiempo y requiere práctica, paciencia y firmeza.

☀ Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.

☀ La puesta de límites saludable solo es posible cuando la relación es sana; esto es: cálida, confiable, honesta y respetuosa.

☀ Es más importante hacer que hablar. Damos ejemplo todo el tiempo, sin proponérselo y sin darnos cuenta.

PONER LÍMITES NO QUIERE DECIR REACCIONAR A LO QUE HACEN MAL.

PONER LÍMITES ES ENSEÑARLES LO QUE ESTÁ BIEN.

Para PONER LÍMITES NO HAY QUE ESTAR ENOJADO, SINO CONVENCIDO.

PONER LÍMITES ES ENSEÑAR A CUMPLIR LAS REGLAS

Figura 15: límites como estrategia en las pautas de crianza



TEMA
Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

Poner límites es plantear una exigencia, es pedirle al niño o a la niña que haga algo que probablemente sea diferente de su impulso. Cuando le planteamos que no está permitido pegarle al hermanito aunque tenga mucha rabia, lo estamos confrontando a la dura pero imprescindible tarea de aprender a controlarse a sí mismo.

- ▶ **Las reglas tienen que ser el resultado de una decisión pensada, no de una improvisación ni de un impulso.**
- ▶ **Las reglas responden a razones que hay que transmitir, porque esos son los criterios que queremos que perduren en la cabeza del niño y de la niña.**
- ▶ **No podemos pedir ni exigir algo que no es posible o saludable para él o ella. Es preciso respetar la etapa de desarrollo en que se encuentra.**
- ▶ **Las reglas proponen desafíos que puedan cumplirse con algo de esfuerzo.**

▶ Deben ser explicadas de manera clara y simple.

Las reglas sirven solo...

- ▶ **Si son positivas para su desarrollo y sensatas para sus posibilidades.**
- ▶ **Si nos aseguramos de que se cumplan.**
- ▶ **Si él o ella entiende cuáles son las consecuencias de cumplir y de transgredir.**

Cuando un niño está sometido a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Exigirle algo que puede hacer si se esfuerza un poquito es darle un voto de confianza en su capacidad para superarse y favorece su autoestima.

Figura 16: explicar las reglas a los niños como pausas de crianza

Cuando pedimos determinado comportamiento es necesario:

- Describir con claridad qué queremos y cuál es la conducta que deseamos.
- Ser convincentes.
- Asegurarnos de que nos escuchó y entendió.
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.
- Ser lo más breves posible.
- Ser muy persistentes.

Sin

- Gritar ni amenazar.
- Ponerle etiquetas al niño o a la niña. Eso no servirá para corregir su conducta. Decirle «Sos un desordenado» resulta menos efectivo que señalarle «Tus juguetes están desordenados».
- Pedir comportamientos intermedios del tipo: «Tratá de no ensuciar el sillón».
- Hacer preguntas de las que no esperamos respuestas porque tampoco las tienen, tales como: «¿Cuántas veces te tengo que decir que...?».
- Decir vaguedades tales como «Portate como una niña de cuatro años».
- Crear que se portan mal a propósito, cuando en realidad ison niños chicos!, que recién están aprendiendo.

Figura 17: Normas como pautas de crianza

Autonomía:

Según Álvarez (2015) la autonomía es una capacidad de las personas y, como tal, admite desarrollos variados que pueden condicionar fuertemente su ejercicio.

Desarrollo de la personalidad:

De acuerdo con Salvaggio (2014) quien adopta la definición de W. Allport que dice que la personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos.

Al tratar de explicar qué es la personalidad, indicábamos que contiene elementos de origen hereditario y ambiental. Estos elementos o factores constitutivos de la personalidad son:

1. el temperamento
2. el carácter
3. la inteligencia
4. Status y Roles sociales

La meta del desarrollo de la personalidad es lograr la madurez de la misma. No es fácil determinar qué es madurez en cuanto a la personalidad. Sin embargo, quienes se dedican a estudiar este punto señalan una serie de rasgos que son propios de una personalidad madura. Son los siguientes:

a) Estabilidad emocional: Que implica una integración de la personalidad, es decir, haber integrado instintos, impulsos, tendencias, necesidades, emociones, sentimientos, vivencias y acciones con pensamiento y voluntad, que permite a la persona reaccionar ante los distintos estímulos de una forma estable y autónoma determinada no por impulsos primitivos, sino por los elementos rectores de su personalidad bien integrada.

b) Conocimiento de sí mismo: Conocimiento de las capacidades, cualidades y valores que posee uno mismo, así como de las deficiencias, debilidades y tendencias de acción que le son



características. De esta manera, la persona podrá tomar decisiones adecuadas; se comprometerá hasta donde sus recursos le permitan; sabrá aceptarse tal cual es sin crearse expectativas irrealizables; podrá buscar la complementariedad para sus deficiencias; se fijará metas y objetivos realistas y podrá vivir sin ilusiones falsas que la alejen de la realidad.

c) Capacidad de autoevaluación: El individuo maduro se juzga a sí mismo y reconoce cuándo actúa bien o mal, que aspectos positivos y negativos posee. La autoevaluación permite mejorar, superar fallas, estar en una actitud de cambio y superación; así mismo permite reconocerse tal cual es, con éxitos y fallos, con cualidades y defectos, con planes, metas y realizaciones. Es un factor más que proporciona elementos para ser realista.

d) Capacidad de decisión: El individuo que la posee toma decisiones sabiendo y aceptando las consecuencias de las mismas; sacrificando unos motivos por seguir otros. Proporciona a la persona una mayor autonomía para decidir por sí mismo, lo que no implica consultar con otros, buscar otras opiniones; y es un factor de seguridad en la vida.

e) Capacidad de aceptar riesgos y responsabilidades: Implica emprender las acciones no a ciegas, sino habiendo medido los riesgos que se van a correr y haciéndose completamente responsable no sólo de la acción en sí, sino también, de sus consecuencias. La persona madura acepta responsabilidades y se arriesga, de acuerdo con sus capacidades y características, para emprender tareas y acciones que para él supongan una superación y un crecimiento. No elude el esfuerzo y el compromiso; lo busca, lo mide, lo acepta, y es constante en el esfuerzo por lograrlo.

f) Autonomía del yo: Implica, dentro de un cumplir las normas sociales, ser libre, es decir, no estar esclavizado al ambiente social ni al grupo social en que se vive. Exige actuar tal como es y de acuerdo con sus criterios, valores y conciencia, a pesar de que esa manera de comportarse sea mal vista y criticada por la sociedad.

g) Fuerza de voluntad: Es la capacidad de organizar las energías corporales en dirección a una meta. La fuerza de voluntad proporciona constancia en las acciones, esfuerzo prolongado en dirección de una meta; y se opone a un cambio continuo de planes y trabajos, al idealismo fantasioso que nunca se concreta en realizaciones.

h) Capacidad de esfuerzo: Es la "voluntad de querer", es decir, la acción continuada y esforzada para lograr un objetivo o cumplir una acción. Es el factor que permitirá alcanzar metas

difíciles o que se logran a largo plazo. Permite superar las satisfacciones inmediatas para luchar por objetivos cuya recompensa será muy retardada. Así mismo, proporciona permanencia en la acción y compromiso de esfuerzo para cumplirla.

i) Capacidad de convivencia: Supone tener en cuenta no solamente las necesidades del propio yo, sino también las necesidades, derechos y motivos de los demás. Exige que se haya desarrollado la idea de convivir, que se aprecie en los demás, valores, cualidades y aportes necesarios para la construcción de la sociedad; que se haya superado el egoísmo. Es condición indispensable para poder llegar a amar; poder sentir la necesidad del esfuerzo personal en la construcción del bienestar de los demás.

j) Autenticidad: El hombre maduro ha adoptado aquellos valores, normas de vida e ideales que cree mejores en relación con sus motivaciones y actúa en forma consecuente con ellos. Tiene una filosofía de vida según la cual interpreta las cosas y orienta sus acciones; y a pesar de todas las deficiencias o fallas que tenga en su actuación, tratará de identificarse con su forma de concebir la vida humana. Este factor será un elemento que refuerce su autonomía y le permita ser libre aún viviendo intensamente las realidades sociales propias de su ambiente de trabajo y convivencia. Como conclusión de todas estas características podemos afirmar que una persona madura es aquella que está bien integrada interiormente, que se adapta correctamente al medio ambiente, que obtiene gratificaciones de él mismo y se comporta trascendientemente de acuerdo con sus aptitudes y posibilidades.

EL MALTRATO INFANTIL

Consiste en todos aquellos actos intencionales, no accidentales, que por acción u omisión, desconocen los derechos fundamentales de los niños y las niñas, por lo mismo, interfieren o alteran su desarrollo integral y ponen en peligro su salud física, psicológica, social y sexual. Estas acciones pueden ser ocasionadas por los padres u otro adulto responsable del cuidado de ellos e incluyen, entre otras, el descuido, el abandono, los golpes, las amenazas, las humillaciones, los insultos y el abuso sexual. Es un problema que no sólo afecta a los niños y niñas que lo recibe, sino a toda una familia. Los malos tratos pueden ocurrir en contextos como la escuela, el vecindario, el transporte público y, más frecuente, en el contexto familiar.





Maltrato psicológico

Es el tipo de maltrato más frecuente y destructivo y a su vez el más difícil de detectar. Se conoce también como maltrato emocional y/o verbal y se refiere a aquellas situaciones en las que el adulto responsable del niño no satisface las necesidades de afecto y atención necesarias para el buen desarrollo de su autoestima. Abarca, entre otros, los insultos, las agresiones verbales, el rechazo, el desprecio, la burla, la crítica y las amenazas.



Abuso sexual

Es cuando un niño es incluido en una actividad sexual bajo presión, chantaje, manipulación o engaño, por parte de una persona mayor, sea púber, adolescente o adulto, que sabe lo que hace y que abusa de su poder de Posición. Involucra comportamientos que incluyen contacto físico como tocar, acariciar y penetración a cualquier cavidad del cuerpo, y comportamientos que no implican contacto físico, como mostrarle material pornográfico o producirlo con el menor y tener relaciones sexuales en su presencia entre otros.



Abandono, negligencia o descuido



Se refiere a la falta de atención o a la incapacidad de los adultos responsables del niño, para satisfacer sus necesidades básicas en el ámbito físico (alimentación, higiene, vestido, educación, atención médica) y emocional (afecto, apoyo, protección) para favorecer su desarrollo.

Identifiquemos a un niño maltratado...

- Marcas en el cuerpo como hematomas, heridas, cortadas, u otras que sean visibles.
- Lesiones en estado de cicatrización.
- Fracturas en extremidades
- Dolores de cabeza frecuente, producto de los golpes.
- Higiene inadecuada.
- Desnutrición.
- Fatiga y cansancio.
- Aislamiento social (se le dificulta compartir con otros).
- Episodios frecuentes de llanto.
- Irritabilidad.
- Tristeza.
- Comportamientos agresivos hacia otros niños.
- Desobediencia.
- Extremos de hiperactividad o pasividad.
- Miedo ante un adulto que alce la voz.
- Miedo de llegar a la casa.
- Pocos deseos de jugar.
- Búsqueda constante de aprobación o aceptación.
- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Se le dificulta expresarse de manera espontánea.
- Sentimientos de culpabilidad.
- Expresan deseos de morir.
- Niños abusados sexualmente expresan comportamientos sexuales en contextos y situaciones inapropiadas.

Figura 18: Imágenes relacionadas con el maltrato

FACTORES DE RIESGO

- Amenazas a los niños y niñas si cuentan algo de lo que sucede.
- Aislamiento a la posibilidad de compartir diferentes espacio con otros niños.
- Naturalización de hechos violentos con la creencia de que el castigo es prueba de educación.
- Las niñas son abusadas porque se lo buscan.
- La creencia de que los que abusan sexualmente son desconocidos y que no son mujeres.
- Comunicación pasiva o agresiva.

FACTORES PROTECTORES

- La familia permite ser ayudada por redes sociales ya sea conformadas por familiares u otras personas que garantizan el bienestar de los niños y niñas.
- La familia utiliza el juego como herramienta de distracción y aprendizaje.
- Uso de comunicación asertiva.
- Utilización de acciones que motiven la autoestima.



Figura 19: factores de riesgo y protectores para el maltrato

UNIDAD 3: BIENESTAR SUBJETIVO				
Trabajo presencial: 4 horas			Trabajo independiente del estudiante: 2 horas	
Materiales: Hojas de papel, computador, bafles, chinchas, caneca metálica.				
COMPETENCIAS	TEMATICA	TRABAJO DEL DOCENTE	TRABAJO DEL ESTUDIANTE	ESTRATEGIA DE EVALUACION
El estudiante lograra el uso correcto de sus tiempo, prioridades mejorando con esto sus habilidades para la vida, optimismo y pensamiento positivo y lo mostrara de igual forma a los sujetos de cuidado.	Introducción	Se explica el desarrollo de la clase y las diversas actividades a realizar durante el desarrollo de los temas de esta unidad. . Duración: 15 minutos	Debe conocer los temas a tratar y tomar apuntes de cada uno de ellos.	Se preguntara constantemente los temas a tratar.
	Preguntas directrices u orientadoras del tema	¿Cómo mejorar mis pensamientos, emociones y demás desde mi propia intervención basados en el	Los estudiantes deben responder a las preguntas que la docente formule	Se evaluaran conocimientos previos acerca del bienestar subjetivo mediante las preguntas



		<p>bienestar subjetivo?</p> <p>¿Por qué es importante potencializar el bienestar subjetivo en el individuo?</p> <p>¿Cómo podemos brindar herramientas para el desarrollo adecuado de la personalidad de los jóvenes y adolescentes?</p> <p>Duración: 15 minutos</p>		<p>Directrices</p>
<p>-Uso adecuado del tiempo libre</p> <p>-Estado de salud y relación con calidad de vida</p> <p>-El optimismo</p>	<p>El docente dará a conocer los tiempos para la elaboración de actividades planteadas.</p>	<p>Inicialmente los estudiantes van a realizar un cronograma de actividades a realizar durante una semana normal y cuánto tiempo dedican al tiempo libre, lo usan</p>	<p>Relazaran evaluación con hetero-evaluación, co-evaluación y autoevaluación de cada una de las actividades ejecutadas durante el desarrollo de la</p>	



	<p>como componente</p>	<p>Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 Fax: 5685306</p>	<p>adecuadamente o no y porque sucede esto.</p>	<p>Clase Duración: 15 minutos.</p>
	<p>importante en el desarrollo personal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentimientos positivos -Habilidades para el desarrollo humano 		<p>Duración: 20 minutos</p> <p>Se realizara una reflexión sobre si estas actividades y su planeación están acordes con la calidad de vida y fomentan el estado de salud de cada uno de ellos y porque no.</p> <p>Duración: 20 minutos</p> <p>Posteriormente se hara una actividad donde en una hoja de papel se colocaran todos los problemas, dificultades y demás que han marcado</p>	



			<p>negativamente</p> <p>la vida de cada uno en representación con un chinche el cual ira puesto en la hoja de papel, posteriormente se sacaran los chinches haciendo la representación de los huecos como las marcas que han quedado en mi vida y se quemara el papel como representación de que ese es el pasado y que no volverá a molestarte. Realizado al final de la misma una dinámica con pensamientos positivos, frases</p>	
--	--	--	---	--



			<p>de ánimo de superación personal y lecturas con el mismo enfoque traídas por los mismos estudiantes.</p> <p>Duración: 60 minutos</p> <p>Se realizara una reflexión con música de relajación donde se hable de soltar, de dejar ir todo lo que nos deja ser felices, lo que no nos deja superarnos y de que siempre hay algo o alguien que nos motiva y que ese debe ser el centro para salir adelante.</p> <p>Duración: 20</p>	
--	--	--	--	--



			<p>minutos</p> <p>Posteriormente los estudiantes por grupos de 5 personas van a elaborar el instrumentos o actividades lúdicas a atreves de las cuales van a valorar a los casos índices cuando les sean asignados y se socializaran en el grupo para optar por la más viable y completa para este fin.</p> <p>Duración: 30 minutos</p>	
	Cierre	<p>Se dan recomendaciones generales sobre como valorar el bienestar subjetivo.</p> <p>Duración: 30</p>	<p>Realizan conclusiones acerca del tema.</p>	<p>Se evalúa la actividad académica si tubo impacto y si hay claridad en el tema.</p>



Tabla 12: Propuesta de diseño didáctico, Unidad 3 bienestar subjetivo

Uso adecuado del tiempo libre:

Según Carmona Lopera (2015) en su investigación sobre aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto dice que el tiempo libre es un ámbito temporal, en el que la ausencia de obligaciones permite llevar a cabo acciones de cualquier tipo. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2005), el tiempo libre ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de la sociedad, considerando que en este se incrementan las probabilidades de inclusión social, participación comunitaria, practicar deportes, recrearse y participar de programas y actividades culturales.

El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable.

Según el ICBF (2014) en su publicación sobre ocio, recreación y tiempo libre manifiesta el tiempo libre como aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto.

Hay un tiempo para cada cosa, incluso para descansar, divertirse y participar en actividades diferentes a las labores que realizamos a diario dentro de nuestras responsabilidades, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer personas diferentes a las que frecuentamos. Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite.

Vínculos de Cuidado

• Jugando y experimentando:

Jugar es la manera en que los niños desde muy pequeños aprenden, esta es una experiencia que además de ser divertida, nos permite desarrollar la capacidad de ser competitivos, de trabajar en equipo y de cambiar nuestra actitud frente a la manera como asumimos retos. Albert Einstein Dijo "Los juegos son la forma más elevada de la investigación" pues esa ahí donde podemos probar el carácter de las personas al asumir roles y desarrollar sus diferentes capacidades físicas, psicológicas y emocionales.

• Estímulo de formación:

Las actividades recreativas son una herramienta útil a la hora de estimular nuestra creatividad y en algunos casos descubrir talentos que ignorábamos que teníamos, además estos ayudan a identificar qué tipo de actividades nos interesan y nos llenan. Por otro lado también son importantes para fomentar la cooperación como ciudadano y como a partir de soluciones creativas puede aportar para compartir en comunidad.



Ocio, recreación y tiempo libre bien aprovechados harán de tí una mejor persona

Figura 20: importancia del juego y la recreacion

Calidad de vida:

Según Robles Espinosa, et al (2016) en su estudio sobre Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud donde Gill y Feinstein sugieren que al hablar de calidad de vida se tiene que dar importancia a las cosas relativas a las que las personas dan cierto valor en su vida, y debe venir siempre del mismo individuo.³ La calidad de vida, para poder evaluarse, debe reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye lo físico, lo psicológico y lo social.⁴ Estas dimensiones son influenciadas por las creencias, experiencias, percepciones y expectativas de un sujeto,¹ y pueden ser definidas como «percepciones de la salud».

Según Urzua (2010) en su estudio sobre Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales manifiesta el concepto de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida.

Optimismo:

Según Franco, en el estudio de bienestar y optimismo de la universidad de Salamanca (2015-2016) “el optimismo es una variable de personalidad y por tanto sería una disposición que se asocia a las expectativas positivas generales de la vida” (Gillham et. al., 2001; Ortíz et al., 2003, p. 123).

El efecto que puede ocasionar el optimismo en el bienestar y la salud de las personas es inmenso, algo a tener en cuenta por los profesionales sanitarios. De la misma manera, esta disposición puede ayudar a las personas en otros ámbitos de su vida.

Emociones positivas:

Según Franco, en el estudio de bienestar y optimismo de la universidad de Salamanca(2015-2016) La revisión de Lyubomirsky y col (2005) que defiende que los afectos y emociones positivas son precipitantes del éxito. Se plantean a partir de aquí, resolver ciertas cuestiones relacionadas. Para ello, llevan a cabo un metaanálisis que examina una serie de datos que se obtienen de estudios longitudinales, transversales y experimentales publicados hasta la fecha, y llevados a cabo para estudiar la posible relación entre éxito y emociones positivas en diferentes ámbitos de la vida (Bermúdez et. al., 2011).

Con éste meta-análisis obtienen las siguientes conclusiones: - Las personas felices tienen más éxito que los infelices en los tres dominios primarios de la vida tales como salud, relaciones sociales y trabajo y algunos de los más importantes indicadores y consecuencias del éxito, están precedidos por el afecto positivo, entre otros las relaciones satisfactorias, el cumplimento y productividad laboral, una mejor salud mental y física y longevidad, etc. De igual forma las

emociones positivas pueden ser causa además de consecuencia de ciertos resultados positivos (Bermúdez et. al., 2011).

Resiliencia:

Una persona resiliente es aquella que se rompe pero es capaz de recoger todos sus pedazos y unirlos de nuevo de manera que ya no será el mismo, sino un nuevo “yo” enriquecido, más sabio y fuerte que se pone en pie “para continuar viviendo, que no es lo mismo que seguir sobreviviendo” Bennegadi (2016, p. 2).

Habilidades para la vida: Según Saguinetti (2016) en su investigación sobre las habilidades para el trabajo y la vida en América Latina manifiesta que las habilidades son las capacidades de las personas para resolver de manera eficaz distintos problemas o para enfrentar situaciones nuevas o complejas. Por lo tanto, las habilidades influyen en cómo se desempeña una persona en su trabajo, cómo se lleva con sus familiares y amigos, cuán integrado está en la vida cívica de su ciudad, o qué hábitos de salud tiene. De este modo, el concepto de habilidades abarca dominios muy diversos, pero hay tres grandes grupos de habilidades que ameritan una clasificación o taxonomía. Se trata de las habilidades cognitivas, las socioemocionales y las físicas.

Según Moreira y Murillo (2016) en el artículo de enfermería actual en Costa Rica se rescata la importancia de proporcionarles herramientas psicosociales y emocionales para enfrentarse a los diferentes problemas que presenta el entorno (Mangrulkar, Vince y Poner, 2001), motivo por el que la Organización Mundial de la Salud(2008), promueve las habilidades para la vida como estrategia con la cual, por medio de la adquisición de herramientas psicosociales, los niños, niñas y adolescentes podrán acceder a estilos de vida saludables, a través del fortalecimiento y desarrollo de competencias psicosociales personales (Bravo, 2005).

De acuerdo con Melero (2010), tales habilidades se agrupan en tres dimensiones:

1. Aprender a pensar: busca solucionar conflictos sociales por medio del autoconocimiento.
2. Aprender a sentir: involucra los sentimientos humanos y la manera en la que se expresan.
3. Aprender a relacionarse: reconoce al ser humano como un ser social que necesita estar en constante relación con otros.

UNIDAD 4: BIENESTAR SOCIAL Y AMBIENTAL

UNIDAD 4: BIENESTAR SOCIAL Y AMBIENTAL				
Trabajo presencial: 4 horas		Trabajo independiente del estudiante: 2 horas		
Materiales: Hojas de papel, computador, papel de colores, marcadores y lapiceros, aceite o crema para masajes y aromas para relajación.				
COMPETENCIAS	TEMATICA	TRABAJO DEL DOCENTE	TRABAJO DEL ESTUDIANTE	ESTRATEGIA DE EVALUACION
El estudiante conocerá estrategias efectivas para el control del estrés y de habilidades sociales y de control	Introducción	Se explica el desarrollo de la clase y las diversas actividades a realizar durante el desarrollo de los temas de esta unidad. . Duración: 15 minutos	Debe conocer los temas a tratar y tomar apuntes de cada uno de ellos.	Se preguntara constantemente los temas a tratar.
	Preguntas directrices u orientadoras del tema	¿Creen que el estrés afecta el estado de salud física y mental del	Los estudiantes deben responder a las preguntas que	Se evaluaran conocimientos previos acerca del bienestar



	<p>individuo?</p> <p>¿Qué estrategias conocen para el manejo y control del estrés?</p> <p>¿Cómo podemos ayudar a los usuarios que se nos asignen a manejar el estrés y desarrollar habilidades de control?</p> <p>Duración: 15 minutos</p>	<p>la docente formule</p>	<p>subjectivo mediante las preguntas directrices.</p>
<p>-Control de tensiones: Prevenición del estrés</p> <p>-Participación en actividades sociales: Habilidades sociales.</p> <p>-Habilidades de control</p>	<p>El docente dará a conocer los tiempos para la elaboración de actividades planteadas.</p>	<p>Se realizara un listado de actividades o situaciones que generan estrés en los estudiantes y como manejan esta situación cada uno, con el fin de reconocer las estrategias y herramientas individuales</p>	<p>Relazaran evaluación con hetero-evaluación, co-evaluación y autoevaluación de cada una de las actividades ejecutadas durante el desarrollo de la clase.</p> <p>Duración: 15</p>



			<p>que pueden ayudar al desarrollo de la temática y la valoración</p> <p>Duración: 30 minutos</p> <p>Se realizaran grupo de dos estudiantes y se les dará una habilidad social a cada grupo para que las expongan, se les dará material y se dejara que los estudiantes expongan a través de la herramienta que ellos deseen.</p> <p>Duración: 40 minutos</p> <p>Posteriormente se hará una actividad donde se realizaran</p>
--	--	--	---



			<p>actividades de dibujo, masajes en el salón, aromaterapia y demás estrategias mencionadas para el control del estrés.</p> <p>Duración: 40 minutos</p> <p>Se realizara una línea del tiempo donde se hablen de los pasatiempos y actividades que se realizaban anteriormente con respecto a las actividades que se realizan hoy en día y como debemos abordarlas de forma adecuada.</p> <p>Duración: 30 minutos</p>
--	--	--	--



		Se les da papel de colores	donde ellos deben plantear estrategias que usarían para valorar a los niños en este tipo de bienestar. Duración: 30 minutos	
	Cierre	Se dan recomendaciones generales sobre como valorar el bienestar social y ambiental. Duración: 30 minutos.	Realizan conclusiones acerca del tema.	Se evalúa la actividad académica si tubo impacto y si hay claridad en el tema.

Tabla 13: Propuesta de diseño didáctico, Unidad 4 bienestar social y ambiental

Estrés:





Según el ministerio del interior de Madrid (2014), en el documento otros factores de

riesgo; el estrés define el estrés es un proceso psicológico normal que te permite dar respuesta a situaciones problemáticas para las que no tienes una solución clara. Los problemas del estrés ocurren cuando la reacción de alarma alcanza una intensidad elevada o cuando se prolonga en el tiempo más de lo necesario.

Según Guzman & Gutierrez (, en su manual del usuario de inteligencia emocional y manejo del estrés, **Mecanismo del estrés:**

Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo:

1.- Fase de reacción de alarma: Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación del sistema nervioso con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina.

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

2.- Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación.

3.- Fase de agotamiento: Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas.

Según la revista de gestión de la Educación, (julio-diciembre 2014) Vol. 4, N° 2, [131-149], ISSN: 2215-2288, define unas técnicas para el manejo del estrés desde la gestión educativa para el mejoramiento de la calidad de vida como son la abrazo terapia, el humor, masajes, musicoterapia, cromoterapia, aromaterapia.

Habilidades sociales:





Según Dongil & Cano de la sociedad española para el estudio de la ansiedad y

estrés (2014) manifiestan que las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

Los seres humanos somos seres sociales y por tanto debemos de adquirir una serie de habilidades sociales que nos permitan vivir en armonía con los que nos rodean, puesto que necesitamos a los demás para sobrevivir y para disfrutar de una vida emocionalmente sana. No poseer ciertas habilidades sociales determina como nos comportamos cuando estamos con otras personas y nuestra manera de actuar puede en algunas ocasiones ser mal interpretada por los demás lo que puede resultar en un conflicto.

14 habilidades sociales básicas las cuales son un conjunto de conductas que emitimos cuando interactuamos con otros individuos y que nos ayudan a relacionarnos con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Pueden ser adquiridas o desarrolladas con la práctica, dentro de estas se encuentra escucha activa, asertividad, validación emocional, empatía, capacidad de negociación, respeto, credibilidad, compasión, pensamiento positivo, regulación emocional, apertura de mente, paciencia, cortesía, saber expresarse.

Conclusiones

Esta propuesta me permitió hacer colocar en práctica los conocimientos adquiridos durante la especialización y dejar el presente documento de la asignatura bienestar mental y hacerla mas practico el proceso de aprendizaje de los estudiantes del programa de enfermeria que la cursen en el segundo semestre de 2018, quedando con fundamento teorico, contenido programatico, desarrollo de cada una de las unidades y formato de evaluacion a traves de la rubrica de la asignatura, mejorando el proceso educativo de los estudiantes.

Se aplicó el instrumento de diagnóstico que fundamenta el cambio del enfoque y valoración por tipos de bienestar a los estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería y los cuales dan valor a esta asignatura dentro de su proceso de formación y en las prácticas clínicas.

Con el enfoque constructivista se quiere que el estudiante genere nuevas estrategias para el desarrollo de la practica de la asignatura tanto en la valoracion, diagnostico, planeacion, ejecucion y evaluacion.

Después de una revisión bibliográfica exhaustiva para el diseño y propuesta de las unidades temáticas se hace mas facil, sencillo y practico el proceso de valoracion del sujeto de cuidado al que se le aplica el proceso de atencion de enfermeria.

Con el diseño didáctico se busca el desarrollo mas practico de las competencias de los enfermeros en formacion a traves de la didactica con herramientas practicas que generen un mejor proceso de aprendizaje.

Se ayuda a los estudiantes del programa de enfermería a dar herramientas como resiliencia y demás que fomenten en el enfermero en formación a que acepten la formación que están recibiendo como proyecto de vida y con esto mitigar el estrés que genera en algunas ocasiones el proceso académico.

El diseño didactico que se propuso es un instrumento de guia para la posterior implementación del modelo de valoración por tipos de bienestar y con enfoque positivo lo cual

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



queda acorde con el nombre de la asignatura bienestar mental y con las estrategias que propone el ministerio de salud y proteccion social en cuanto a politicas, normas, guias y demas que hacen referencia a salud mental.





Recomendaciones

Desarrollar la implementación del diseño didáctico de la asignatura bienestar mental, tener en cuenta la opinión de los estudiantes en aspectos que ayuden a fortalecer la asignatura.

Continuar este modelo de enfoque positivo y por tipos de bienestar realizado desde un enfoque de atención primaria en salud basándose en la prevención, detección temprana y cuando sea necesario aplicar la interdisciplinariedad.

Que todos los docentes conozcan el diseño didáctico para colocarlos en práctica dependiendo de la responsabilidad académica asignada.

Ir actualizando y aplicando la legislación en salud mental que se vaya actualizando en Colombia e ir integrándola al desarrollo del diseño didáctico y de la asignatura..

Referencias bibliograficas

Ministerio de protección social, dirección de promoción y prevención. (2013) Instructivo Plan A actividad física: Pausa activa, Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/plan-a-actividad-fisica.pdf>

Ministerio de protección social, dirección de promoción y prevención. (2016) Abecé actividad física para la salud, Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abeced-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

El ministerio de sanidad y consumo & ministerio de educación y ciencia (2009) Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación, Madrid. Recuperado de <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Benitez, Cardenas, Campon, Espartero & Muñoz (2015) Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones, Revista Heducasport, N° 0. Periodicidad Semestral, Sevilla. Recuperado de https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf

vefortu sobre importancia de las actividades recreativas y aspectos biológicos. Recuperado de <http://studylib.es/doc/143163/importancia-de-las-actividades-recreativas.-aspectos-biol...>

Departamento de orientación, técnicas de estudio (2017) programa de técnicas de estudio para la ESO. p. 3-22). Recuperado de <http://www.iesjovellanos.com/archivos/ManualTecnicaEstudio.pdf>



Universidad de Cádiz, (2017, mayo) ~~fecha de orientación: técnicas de estudio. p.1-2. Recuperado de <http://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/05/T%C3%A9nicas-de-Estudio.pdf?u>~~

Pastor Gil. (2015). Tesis doctoral, inclusividad y valores de inclusión, universidad complutense, Madrid. Recuperado de <https://ojsspc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/viewFile/421/360>

Cabrera, Escalante & Mejía (2015) en su informe final de patrones de conducta en estudiantes adolescentes criados por abuelos, tíos y otros familiares (centro escolar san Antonio Abad, San Salvador, 2015) recuperado de <http://ri.ues.edu.sv/8591/1/14102720.pdf>

Bustos (2013) Investigación realizada sobre factores de resiliencia en adolescentes residentes en 91 un centro de protección de Valparaíso. p.7. recuperado de <http://sitios.uvm.cl/revistapsicologia/revista/04.04.resiliencia.pdf>

Rodriguez, Guzman & Yela (2012) en su artículo factores personales que influyen en el desarrollo de la resiliencia en niños y niñas en edades comprendidas entre 7 y 12 años que se desarrollan en extrema pobreza de la Universidad de San Buenaventura Medellín extensión Ibagué en convenio con la Fundación Universitaria San Martín, Colombia. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/ijpr/v5n2/v5n2a11.pdf>

Perez (2013) en su tesis “nivel de asertividad en adolescentes” (estudio realizado en la fundación “futuro de los niños” del municipio de SALCAJÁ QUETZALTENANGO), recuperado por <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Perez-Luis.pdf>

Torres et al.(2014) en su trabajo de grado denominado la dinámica familiar y las prácticas de crianza como elemento clave en la educación parental, Palmira. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/2684/4/41946256.pdf>

Álvarez (2015) la autonomía personal y la autonomía relacional, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, vol. XXXV, núm. 1, mayo, 2015, pp. 13-26. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>

Salvaggio (2014), la personalidad, ficha de la Cátedra” Psicología de las Organizaciones”,



<http://dspace.uces.edu.ar:8180/dspace/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1>

Fundación universitaria católica del Norte, Equipo de Pastoral y Bienestar Institucional (2012) prevención del maltrato, Programa de Estaciones de Bienestar, Medellín. Recuperado de https://www.ucn.edu.co/virtualmente/centro-de-familia/Documents/Prevencion_%20del_%20Maltrato_%20Infantil.pdf

Carmona (2015). Artículo de investigación aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto, Medellín. Recuperado de file:///D:/Downloads/3572-17008-1-PB.pdf

ICBF (enero de 2014) Material educativo ocio, recreación y tiempo libre, Bogotá. Recuperado de http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf

Robles Espinosa, et al (2016) Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud, revista medigraphic/residente, Volumen 11, Número 3. p. 120-125, Guadalajara. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>

Urzua (2010) artículo científico calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales, rev Med chile 2010; 138: 358-365, Chile.

Franco, (2015-2016) trabajo de grado en el estudio de bienestar y optimismo de la universidad de Salamanca. Recuperado de <http://summa.upsa.es/high.raw?id=0000043614&name=00000001.original.pdf>

Saguinetti (2016) en su investigación sobre las habilidades para el trabajo y la vida en América Latina. Recuperado de http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

Moreira y Murillo (2016) en el artículo de la revista electrónica enfermería actual en Costa Rica, Habilidades para la vida como estrategia de promoción de la salud en niños y niñas en riesgo



<http://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n30/1409-4568-enfermeria-30-00043.pdf>

Ministerio del interior de Madrid (2014), otros factores de riesgo: el estrés, catálogo general, Madrid. Recuperado de

http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf

Ministerio de hacienda, gobierno del Salvador. Manual del usuario sobre Inteligencia emocional y manejo del estres. Recuperado de <http://www.mh.gob.sv/portal/page/portal/intranet/Informacion/Material%20Didactico/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20Y%20MANEJO%20DEL%20ESTRES.pdf>

Porra, Ayala & Fallas. (julio-diciembre 2014) Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación. La revista de gestión de la Educación, escuela de administración educativa. Vol. 4, N° 2, [131-149], ISSN: 2215-2288, Costa Rica. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gstedu/article/view/15148>

Dongil & Cano de la sociedad española para el estudio de la ansiedad y estrés (2014). Habilidades sociales. Recuperado de http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

Universidad de Pamplona (2016) proyecto educativo institucional PEI 2016 Recuperado de: www.unipamplona.edu.co

Sanfeliciano (2018) Aprendizaje significativo: definición y características, pagina la mente es maravillosa. Recuperado de:

<https://www.google.com/amp/s/lamenteesmaravillosa.com/aprendizaje-significativo-definicion-caracteristicas/amp/>



<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ministerio de salud y protección social (2012-2021) Plan decenal de salud pública, Bogotá. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>

Universidad de Pamplona (08 de mayo de 2015) cartilla de practicas programa de enfermeria de la universidad de Pamplona. Recuperado de:

http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portaIIG/home_142/recursos/general/08052015/cartilla_de_practicas.pdf

Universidad Manuela Bletran (sf)plan de estudios. Recuperado de:

https://www.google.com.co/search?dcr=0&ei=JvwaWsaVGYWKggfhhKGwBw&q=pensum+programa+de+enfermeria+universidad+simon+bolivar+&oq=pensum+programa+de+enfermeria+universidad+simon+bolivar+&gs_l=psy-ab.3..33i160k1.4775.8510.0.8847.16.14.0.0.0.478.2183.2-2j2j2.6.0....0...1c.1.64.psy-ab..11.5.1705...33i21k1.0.ijj8bIfJ8Fo

Males mentales se ensañan con adolescentes y mujeres. (2015,19 de septiembre). El tiempo, p.1.

Apéndice

Apéndice A

Encuesta de diagnostico del cambio de contenidos programaticos de la asignatura bienestar mental:

Antes de iniciar a responder cada pregunta, por favor lea previamente esta informacion que le ayudara a aclarar mas la importancia de su votacion para el cambio de contenidos programaticos, lo que se quiere es optimizar el tiempo destinado para la valoracion pasando de un enfoque por dominios NANDA y de origen patologico a un enfoque que potencialice las habilidades, destrezas, fortalezas, factores protectores y redes de apoyo del individuo a traves de la valoración por tipos de bienestar donde se compilaria toda la informacion necesaria para esta etapa. Se continuaria con el resto de etapas del proceso de atencion de enfermeria de igual forma.

Le invito a responder las preguntas con la mayor sinceridad posible.

1. Considera usted que al cambiar el enfoque patologico por enfoque positivo que potencializa al individuo favorece el desarrollo del mismo y contribuye a disminuir la tasa de morbilidad por enfermedades mentales en Colombia?

1. Si
2. No

Porque _____

3. Al cambiar la valoracion de dominios NANDA por tipos de bienestar considera que es mas facil el proceso de aprendizaje –enseñanza?

1. Si
2. No

Porque _____



3. Desde su experiencia en el desarrollo de la practica de la asignatura bienestar mental en cuanto a la obtencion de datos es mas facil por:

1. Tipos de bienestar
2. Valoracion por dominios según NANDA

Porque _____

3. Le ha sido util la asignatura para el desarrollo de sus demas practicas formativas?

1. Si
2. No

Porque _____

3. Considera que la asignatura bienestar mental le da herramientas dentro de su formacion y es importante para el desempeño de su vida profesional?

1. Si
2. No

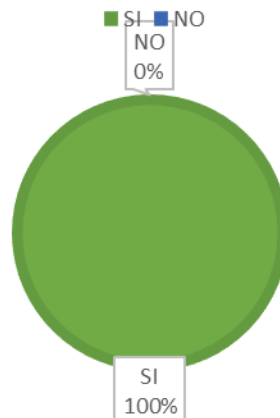
Porque _____

Se presenta a continuación la tabulación de las respuestas dadas por los estudiantes que sirve como diagnóstico, lo cual soporta que es necesario el cambio de enfoque y metodología. De igual forma la tabulación y análisis de las mismas.

Resultados del instrumento de diagnóstico para la propuesta de diseño didáctico de la asignatura bienestar mental:

Grafica 1: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta considera usted que al cambiar el enfoque patológico por enfoque positivo que potencializa al individuo favorece el desarrollo del mismo y contribuye a disminuir la tasa de morbilidad por enfermedades mentales en Colombia.

GRAFICA 1 CONSIDERA USTED QUE AL CAMBIAR EL ENFOQUE PATOLOGICO POR ENFOQUE POSITIVO QUE POTENCIALIZA AL INDIVIDUO FAVORECE EL DESARROLLO DEL MISMO Y CONTRIBUYE A DISMINUIR LA TASA DE MORBILIDAD POR ENFERMEDADES MENTALES EN COLOMBIA?



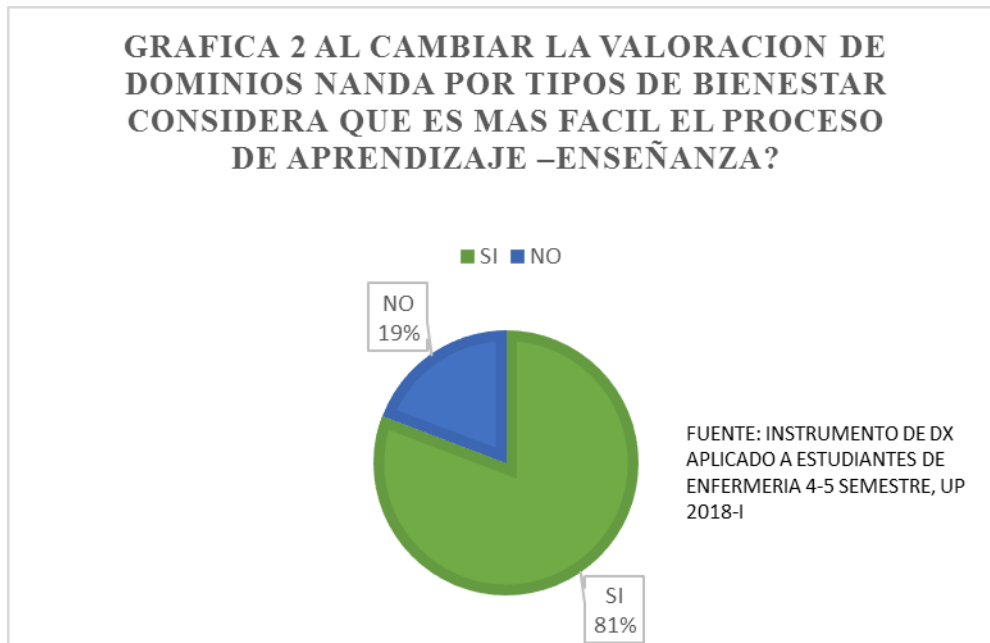
FUENTE: INSTRUMENTO DE DX APLICADO A ESTUDIANTES DE ENFERMERIA 4-5 SEMESTRE, UP 2018-I

Grafica 1

Interpretación:

El total de estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona a los que se les aplico el instrumento de diagnóstico respondió que consideran que al cambiar el enfoque patológico por enfoque positivo que potencializa al individuo favorece el desarrollo del mismo y contribuye a disminuir la tasa de morbilidad por enfermedades mentales en Colombia, a esta pregunta se le anexo porque donde respondieron que lo consideran por promoción y prevención, porque potencializa, fomenta la salud mental, por la resiliencia, como herramienta de afrontamiento, adaptación, factores protectores y de riesgo, autocuidado y por cambio de enfoque.

Grafica 2: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta al cambiar la valoración de dominios NANDA por tipos de bienestar considera que es mas facil el proceso de aprendizaje –enseñanza.



Grafica 2

Interpretación:

El total de estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona a los que se les aplico el instrumento de diagnóstico respondió que al cambiar la valoración de dominios NANDA por tipos de bienestar considera que es mas facil el proceso de aprendizaje –enseñanza, el 81% considera que es mas facil el proceso de aprendizaje-enseñanza mientras que el 19% no lo considera, a la respuesta del porque respondieron que es más

facil por tipos de bienestar, el abordaje es más completo, por cambio de enfoque, la adquisición de conocimientos es mas facil, se crean estrategias ludico- recreativas, se cambia la forma de valorar, mas practico, ayuda a la salud mental y genera una mejor adaptación.

Grafica 3: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la

universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta Desde su experiencia en el desarrollo de la practica de la asignatura bienestar mental en cuanto a la obtencion de datos es mas facil por?

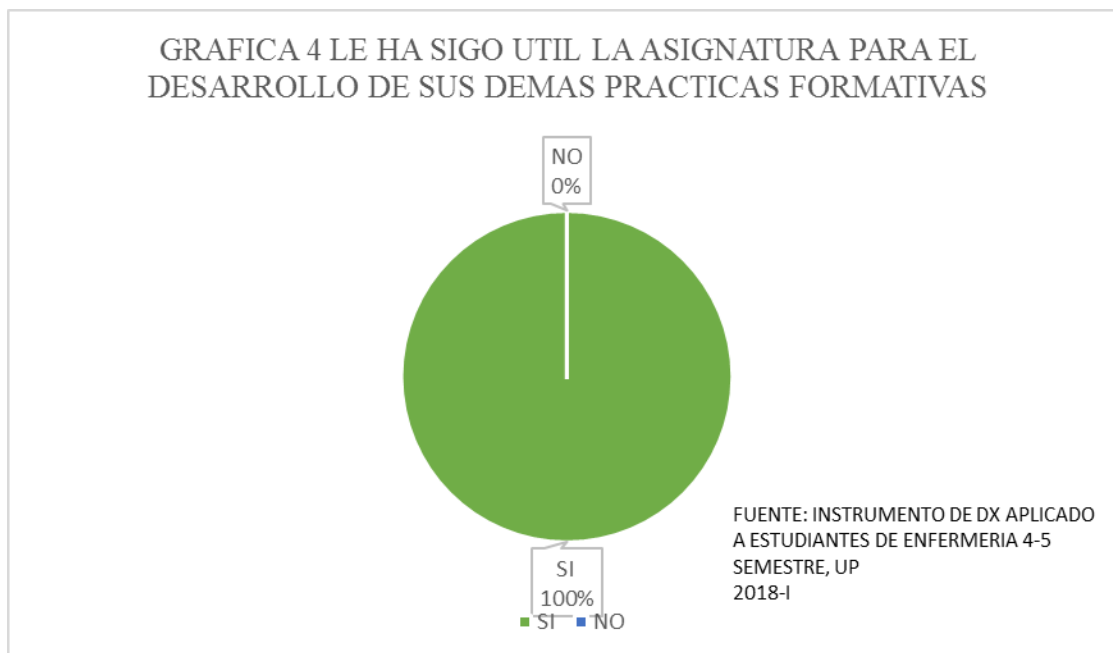


Grafica 3

Interpretación:

El total de estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona a los que se les aplico el instrumento de diagnóstico respondió desde su experiencia en el desarrollo de la practica de la asignatura bienestar mental en cuanto a la obtencion de datos es mas facil por el 77% si consideran que por tipos de bienestar mientras que el 23% por valoración por dominios dentro de las respuestas de porque consideran que es fácil, mejora el tiempo de la valoración, es más concreto, mejora la obtención de la información, el enfoque es más específico, más sencillo, individualizado, abarca de forma integral, permite usar más estrategias, valora a profundidad, clasifica los tipos de bienestar.

Grafica 4: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta le ha sido útil la asignatura para el desarrollo de sus demás prácticas formativas.

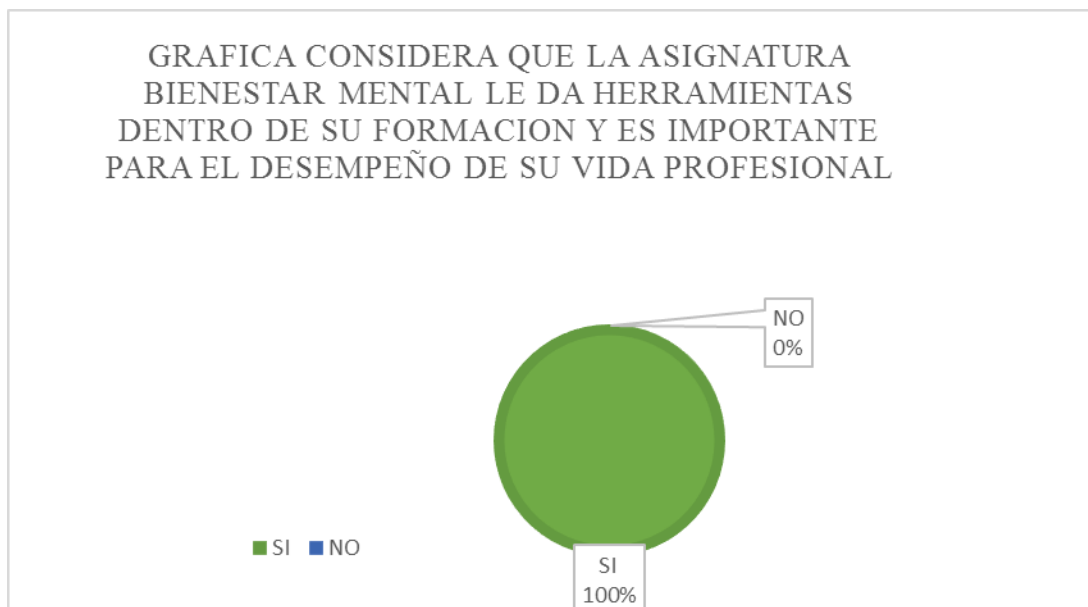


Grafica 4

Interpretación:

El total de estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona a los que se les aplicó el instrumento de diagnóstico respondió el 100% que sí le ha sido útil la asignatura para el desarrollo de sus demás prácticas formativas y al preguntar por qué manifiestan por dominio del tema, claridad, aporta aspectos positivos, más fácil de interpretar, enriquece como persona, holismo, interacción nuevas estrategias de intervención, ofrece bases como estrategia de valoración, rapidez para el proceso de atención de enfermería, brinda estrategias para ser utilizadas en otras áreas, es práctica, da herramientas de afrontamiento, es más claro, hay diversidad de conocimientos.

Grafica 5: Distribución de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad de Pamplona, cuarto y quinto semestre, 2018-1 según la pregunta Considera que la asignatura bienestar mental le da herramientas dentro de su formación y es importante para el desempeño de su vida profesional.



Grafica 5

Interpretación:

El total de estudiantes de cuarto y quinto semestre del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona a los que se les aplico el instrumento de diagnóstico respondió el 100% que si considera que la asignatura bienestar mental le da herramientas dentro de su formación y es importante para el desempeño de su vida personal y al preguntar porque



respondieron que brindan un cuidado holístico, les permite desarrollar habilidades, les ayuda a resolver diversas situaciones, percepción de la información, les ayuda a mejorar como profesionales, a entender al individuo desde otra perspectiva, aborda al usuario en todas las dimensiones, consideran que siempre se va a necesitar, desarrollan un pensamiento creativo, ayuda a potenciar factores protectores y disminuir los de riesgo, da herramientas para la práctica, enseña como brindar educación, identifica y ayuda a la atención del individuo, promoción de la salud mental y al desarrollo integral del sujeto de cuidado.



Apéndice B.

A continuación debe buscar las palabras que se enuncian en la siguiente sopa de letras:

- Técnicas de estudio
- Comportamiento
- Resiliencia
- Personalidad
- Asertividad
- Maltrato
- Crianza
- Autonomía
- Valores

T	E	C	N	I	C	A	S	D	E	E	S	T	U	D	I	O	T
Q	W	T	O	T	Y	K	O	P	R	T	S	F	G	H	W	E	G
U	R	Y	D	M	Q	L	N	M	R	T	S	B	U	Y	Ñ	L	H
Y	E	P	T	A	P	Ñ	K	J	Y	U	T	D	F	H	J	K	D
R	S	F	S	L	S	O	F	G	H	J	A	G	H	D	V	B	F
F	I	S	U	T	A	G	R	E	I	D	W	R	T	S	A	G	A
S	L	D	Y	R	U	D	Q	T	I	W	X	C	V	Z	B	N	I
D	I	X	S	A	Y	R	W	L	A	R	Z	Q	N	O	P	S	M
F	E	Z	W	T	P	X	A	R	Y	M	N	A	Y	G	H	E	O
T	N	C	T	O	R	N	S	P	S	T	I	B	Ñ	K	J	R	N
R	C	V	Y	Q	O	Q	F	I	A	R	V	E	V	X	Z	O	O
U	I	B	P	S	F	S	W	U	C	G	T	H	N	D	A	L	T
Y	A	Ñ	R	P	G	D	Q	Y	V	B	S	W	F	T	G	A	U
A	S	E	R	T	I	V	I	D	A	D	B	V	K	L	O	V	A
T	P	X	Z	Q	W	Y	U	P	S	A	Z	X	L	P	Ñ	G	H



Tabla 11: sopa de letras de la unidad 2 del diseño didáctico

Apendice C

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA - FACULTAD DE SALUD
PRACTICAS FORMATIVAS
EVALUACION DE PRACTICA FORMATIVA
BIENESTAR MENTAL
I SEMESTRE 2018

ESTUDIANTE:

DOCENTE: ROSA CRUZ

COMPONENTES	CRITERIOS DE EVALUACION				
	EXCELENTE	BUENO	ACEPTABLE	INSUFICIENTE	DEFICIENTE
	Supera las acciones en más del 75%	Supera las acciones entre el 61% y 74 %	Supera las acciones entre 50% y 60%	No Supera las acciones en un 31% Y 49.9%	NO Supere acciones en un 30%
	4.5 A 5.0	3.7 A 4.4	3.0 a 3.6	1.01 a 2.99	0 a 1
APLICA LOS PRINCIPIOS ETICOS RECONOCIDOS EN EL AREA DE DESEMPEÑO - COMPONENTE ETICO 5%					0
Demuestra capacidad para trabajar armónicamente y con autonomía con el equipo de trabajo y con el personal de la institución educativa					
Realiza cumplimiento cabal de las normas académicas e institucionales explicitando valores específicos de la formación profesional (presentación personal, puntualidad, responsabilidad, respeto, honestidad, actitud humana, cortesía).					
Favorece las relaciones interpersonales asertivas, dentro del equipo de trabajo, de tal manera que fluya a ritmo constante el desarrollo de las competencias planteadas					
Acata las sugerencias brindadas para el mejoramiento del proceso formativo					
Cumple el horario estipulado de acuerdo a la práctica asignada					
SUBTOTAL(SUMATORIA DE CADA ITEM DIVIDIDO POR EL NUMERO TOTAL DE ITEM EVALUADOS)	0	0	0	0	0
TOTAL PORCENTAJE ITEM (5%)					0
APLICA EL PROCESO DE ENFERMERIA EN EL CUIDADO A LAS PERSONAS EN EL ESCENARIO DE PRACTICA DE BIENESTAR MENTAL - COMPONENTE APLICACION DEL SABER SABER, SABER HACER EN EL CUIDADO 30%					0
Reconoce y aplica las herramientas e instrumentos para el desarrollo de la valoración, planificación, ejecución, y evaluación del proceso de atención de enfermería.					



Realiza valoración por tipos de bienestar y aplica instrumentos propios de la práctica de la asignatura BIENESTAR MENTAL					
Formula diagnósticos coherentes basados en la valoración de los tipos de bienestar					
Prioriza diagnósticos enfermeros encontrados basándose en la valoración de los tipos de bienestar					
Realiza intervenciones para potenciar los factores protectores que favorecen el bienestar y el desarrollo humano de los individuos familia, comunidades a su cuidado.					
Propone y justifica intervenciones de enfermería realistas, medibles y coherentes con los diagnósticos planteados					
Argumenta claramente las bases científicas que sustentan las intervenciones de enfermería realizadas al paciente durante la práctica de la asignatura bienestar mental					
Formula resultados de enfermería coherentes, realistas y medibles, ajustados a los diagnósticos planteados basados en los tipos de bienestar					
Integra conceptos de la teoría de la MAREA al cuidado que se brinda a la persona en durante la práctica de la asignatura bienestar mental					
SUBTOTAL(SUMATORIA DE CADA ITEMS DIVIDIDO POR EL NUMERO TOTAL DE ITEM EVALUADOS)	0	0	0	0	0
TOTAL PORCENTAJE ITEM (30%)					0
REALIZA GESTIÓN DEL CUIDADO Y DE LOS SERVICIOS DE ENFERMERÍA INTEGRANDO EL CONOCIMIENTO DE ENFERMERIA Y TECNOLOGÍA DISPONIBLE - COMPONENTE GERENCIAL 10%					0
Realiza trabajo y gestión en la institución educativa que conduzcan al mejoramiento o mantenimiento de la salud mental					
Planeación de actividades diarias					
Integra líderes estudiantiles en actividades que fortalecen los tipos de bienestar en la institución educativa					
SUBTOTAL(SUMATORIA DE CADA ITEMS DIVIDIDO POR EL NUMERO TOTAL DE ITEM EVALUADOS)	0	0	0	0	0
TOTAL PORCENTAJE ITEM (10%)					0
APLICA METODOLOGÍAS RECONOCIDAS PARA REALIZAR VALORACIÓN, PLANEACIÓN, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS EDUCATIVOS EN SALUD. - COMPONENTE EDUCATIVO 20%					0
Determine metodologías educativas acorde a los sujetos de cuidado y que ayuden a potencializar factores protectores, habilidades en los estudiantes de la institución educativa.					
Formule objetivos educativos acordes a las actividades planteadas.					
Planea y ejecuta actividades acordes con la personalidad y factores protectores de los estudiantes intervenidos.					



Efectúa a cabalidad los planes educativos planteado, coherentes con el diagnóstico realizado en la práctica de la asignatura bienestar mental.					
SUBTOTAL(SUMATORIADECADAITEMSDIVIDIDOPORELNUMEROTOTAL DE ITEM EVALUADOS)	0	0	0	0	0
TOTAL PORCENTAJE ITEM (20%)					0
UTILIZA LA INVESTIGACION COMO METODO PARA FORTALECER EL CONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA PRACTICA - COMPONENTE INVESTIGATIVO 35%					0
Sustenta ante el grupo y docente el análisis de un artículo de investigación en enfermería aplicado al área de bienestar mental a través del club de revistas					
Integra conocimientos básicos y la teoría de PHIL BARKER, y otros principios para potencializar el goce de los tipos de bienestar.					
Sustenta el estudio de caso ante docentes y compañeros por las etapas del proceso de enfermería					
Integra a la práctica y sus aplicaciones el modelo de la marea de PHIL BARKER					
Realiza diarios de campo coherentes confrontando sus actividades con bases científicas permitiendo la ampliación de los conocimientos acerca de los tipos de bienestar					
Realiza tabulación y análisis de los elementos de valoración utilizados en la comunidad, prioriza, interviene y evalúan el diagnóstico para los estudiantes de la institución educativa.					
Entregan en medio magnético la sustentación del caso, club de revistas y evidencias fotográficas.					0
SUBTOTAL(SUMATORIADECADAITEMSDIVIDIDOPORELNUMEROTOTAL DE ITEM EVALUADOS)	0	0	0	0	0
TOTAL PORCENTAJE ITEM (35%)					0
NOTA FINAL					0

CONCEPTO DEL ESTUDIANTE:

FIRMA DOCENTE:

FRIMA ESTUDIANTE:

