



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México



Universidad Autónoma del Estado de México • Secretaría de Docencia • Dirección de Estudios Profesionales

Universidad Autónoma del Estado de México

Licenciatura en Gerontología

Programa de estudio de la Unidad de Aprendizaje:

Salud mental



I. Datos de identificación

Espacio educativo donde se imparte

Licenciatura

Unidad de aprendizaje Clave

Carga académica
Horas teóricas Horas prácticas Total de horas Créditos

Periodo escolar en que se ubica 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Seriación
UA Antecedente UA Consecuente

Tipo de UA Curso Curso taller
Seminario Taller
Laboratorio Práctica profesional
Otro tipo (especificar)

Modalidad educativa Escolarizada. Sistema rígido
Escolarizada. Sistema flexible
No escolarizada. Sistema virtual
No escolarizada. Sistema a distancia
No escolarizada. Sistema abierto
Mixta (especificar)

Formación académica común
Gerontología
Enfermería

Formación académica equivalente

UA
Enfermería Gerontología

II. Ubicación de la unidad de aprendizaje en el mapa curricular

Núcleo de formación: Básico

Área Curricular: Gerontopsicología

Carácter de la UA: Obligatoria



III. Objetivo de la formación profesional

Objetivo del programa educativo

El egresado de la licenciatura en gerontología estará capacitado para brindar atención integral al adulto mayor procurándole una mejor calidad de vida, personal, familiar y social, mediante acciones como la prevención de la enfermedad, promoción de la salud, el autocuidado y la autonomía, las cuales desarrollará basado en un solo conocimiento multidisciplinario sobre el proceso de envejecimiento, con un amplio sentido ético y compromiso social.

Objetivo del área curricular

Conocerá el desarrollo emocional, mental, sexual y social del ser humano para contribuir a mejorar la actitud ante la vida del adulto mayor.

IV. Objetivo de la unidad de aprendizaje

Objetivo general

Proporcionar estrategias encaminadas a fortalecer la salud mental del adulto mayor que se reflejen en su bienestar individual.

V. Contenidos de la Unidad de aprendizaje

1. Antecedentes de la Salud mental
2. Factores que Influyen en la Salud mental
3. Autoestima
4. Acciones para prevenir y desarrollar una Salud Mental:
 - Control y Manejo del Estrés
 - Prevención de las adicciones tabaco, alcohol y drogas
 - Ejercicio y ocio
 - Sentido del humor
 - Proyecto de vida



VI. Bibliografía básica

Córdova, Rocío, et.al. (1997) Espacios familiares: Ámbitos de sobrevivencia y solidaridad. SNDF: México.

CARDIA, Nancy. (2006) Estado del arte de los programas de prevención de la violencia en jóvenes: basados en la promoción del desarrollo. Organización Panamericana de la Salud GTZ - Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo, Lima.

GUIDANO, V.F: (1994). El si-mismo en proceso. Paidós, Barcelona.

GREENBERG, L.S; RICE, L.N; y ELLIOT, R: (1996) Facilitando el cambio emocional. Paidós, Barcelona.

SMITH, M.J (1986) Cuando digo no, me siento culpable. Grijalbo, Barcelona.

SLAIKEU, K.A (1988). Intervención en crisis. Manual Moderno, México.

MARSHALL, Lyn. Libérate del estrés. Ed. Robin Book.

SUTELA. Técnicas de relajación. Ed. Martínez Roca.

LE SCANFF, Christine. (1999) Estrés y rendimiento.