



**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.