

Cuidar y trabajar en equipo con conocimiento: salud mental, discapacidad intelectual y psíquica

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: Sanidad

OBJETIVOS

- Fortalecer las competencias del personal de cuidado para promover la salud mental y el bienestar emocional en contextos de atención a personas con discapacidad intelectual y psíquica, mediante la comprensión de conceptos clave, la identificación temprana de signos de alerta, el autocuidado profesional y la creación de un entorno laboral colaborativo y saludable
- Desarrollar las competencias profesionales necesarias para proporcionar una atención integral, empática y eficaz a personas con discapacidad psíquica en entornos residenciales, mediante la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que favorezcan su autonomía, inclusión social y bienestar en la vida cotidiana
- Desarrollar en los participantes competencias prácticas, emocionales y colaborativas mediante la aplicación de conocimientos previos, el análisis de situaciones reales, el fortalecimiento de habilidades para el manejo del estrés laboral y la promoción del aprendizaje compartido
- Fortalecer las competencias prácticas y relacionales del personal a través de la aplicación de estrategias de atención, comunicación, manejo de crisis y trabajo colaborativo, con el fin de mejorar la calidad de la atención brindada a los residentes y el ambiente laboral entre compañeros.

CONTENIDOS

Introducción a la Salud Mental

Conceptos Básicos de Salud Mental y Bienestar

Definición de salud mental y bienestar emocional.

Factores que influyen en la salud mental.

Diferencia entre salud mental y enfermedad mental.

Importancia del bienestar emocional en el entorno laboral.

Identificación de Signos de Alerta en Residentes y Compañeros

Signos y síntomas comunes de problemas de salud mental.

Cambios de comportamiento y estado de ánimo a observar.

Cómo abordar las preocupaciones de manera sensible y respetuosa.

Cómo diferenciar los cambios que son por la patología de los que son por el estado de ánimo.

Importancia del Autocuidado para los Cuidadores

El impacto del trabajo de cuidado en la salud mental.

Estrategias de autocuidado para prevenir el agotamiento.

Recursos y herramientas para el manejo del estrés.

La importancia de crear espacios de relajación y descanso.

Discapacidad Psíquica: Comprensión y Atención

Tipos de Discapacidad Psíquica y sus Características

Exploración de los diferentes tipos de discapacidad psíquica (esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión, etc.).

Análisis de las características y síntomas de cada tipo de discapacidad.

Comprensión de los factores que influyen en el desarrollo de la discapacidad psíquica.

Explicación de la diferencia entre patología y enfermedad.

Estrategias de Atención y Apoyo Adaptadas

Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y empatía.

Adaptación de las estrategias de atención a las necesidades individuales de cada residente.

Implementación de técnicas de manejo de conductas desafiantes.

Cómo actuar ante las diferentes situaciones que se pueden dar en una residencia.

Promoción de la Autonomía y la Inclusión

Fomento de la participación activa de los residentes en la toma de decisiones.

Creación de entornos inclusivos que promuevan la autonomía y la independencia.

Estrategias para combatir el estigma y la discriminación.

Actividades para la integración en la vida diaria.

Aplicación Práctica y Resolución de Casos

Simulación de Situaciones Reales y Análisis de Casos Prácticos

Presentación de casos prácticos basados en situaciones reales que pueden ocurrir en una residencia.

Análisis y discusión en grupo de las estrategias de intervención más adecuadas para cada caso.

Simulación de situaciones a través de role-playing y ejercicios prácticos.

Debate sobre las mejores prácticas y la toma de decisiones éticas.

Taller de Herramientas para el Manejo del Estrés y la Ansiedad

Identificación de las fuentes de estrés y ansiedad en el entorno laboral.

Enseñanza de técnicas de relajación y respiración.

Introducción a estrategias de mindfulness y gestión emocional.

Desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos.

Intervención Práctica y Apoyo Emocional

Simulación de Situaciones de Intervención

- Role-playing de situaciones cotidianas y desafiantes en la residencia.

- Análisis y discusión de las estrategias de intervención más adecuadas.

- Retroalimentación constructiva sobre el desempeño de cada participante.

Taller de Comunicación y Empatía

- Ejercicios prácticos para mejorar la comunicación verbal y no verbal.

- Técnicas para desarrollar la empatía y la escucha activa.

- Análisis de casos prácticos y discusión de estrategias de comunicación efectiva.

Manejo de Crisis y Conflictos

- Estrategias para la prevención y el manejo de situaciones de crisis.

- Técnicas de resolución de conflictos y mediación.

- Prácticas de relajación y control de impulsos.