

Salud Mental en tiempos de crisis

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DEL PROGRAMA

El trastorno por estrés agudo es un cuadro que puede presentarse en individuos que han vivido o presenciado situaciones en las que su vida o integridad física ha sido puesta en riesgo.

Los efectos de los desastres sobre la salud tienen manifestaciones en todas las dimensiones del funcionamiento humano: físico, mental y social. Sin embargo, se ha brindado una mayor atención a los aspectos físicos y sociales de los desastres. En general, los programas de salud frente a las emergencias, han estado dirigidos hacia la atención médica inmediata, a las enfermedades transmisibles. Afortunadamente, en los últimos años, se comienza a brindar mayor atención a los efectos en la salud mental de la población y al componente psicosocial, que siempre está presente en estas tragedias humanas. (MINSAL).

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El curso se desarrolla a partir de la necesidad de intervenir en los y las funcionarios de la salud en los ámbitos de salud mental que están siendo afectados en la actual contingencia de la crisis de salud que vive nuestro país. Para ello, se transita en los ejes de salud mental que permiten diferenciar interrupciones significativas en el bienestar de los y las funcionarias entregando herramientas para el autocuidado personal y de sus equipos de trabajo.

OBJETIVO GENERAL

Combatir las alteraciones significativas en el equilibrio de la salud mental derivadas de las situaciones de contingencia agudas, desarrollando y habilitando competencias para el manejo de estrés, de manera que adquieran habilidades para manejar y resignificar de manera productiva las situaciones complejas vividas.

DIRIGIDO A

Funcionarios que se desempeñen en el sector salud.

REQUISITOS DE INGRESO

Pertenecer a un establecimiento de atención en salud, sea Hospital o Clínica.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Modalidad : Online
Duración : 16 horas cronológicas

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Unidad de Aprendizaje 1: Afectaciones en la salud mental

Objetivo Específico: Entregar herramientas de psicoeducación a los y las funcionarias para comprender sus síntomas, normalizar la vivencia y respuesta a eventos traumáticos con intervenciones que produzcan un alivio para las personas.

Total de Horas:

Nº de Horas Teóricas: 2 horas

Nº de Horas Prácticas: 2 horas

Contenidos:

- Análisis de satisfacción con la vida, ánimo, bienestar psicosocial y las asociaciones de la amistad con otros, confianza para con los compañeros y compañeras, etc.
- La Salud Mental como un proceso continuo y dinámico.
- Variación y transición entre Salud y Enfermedad.
- Componentes de la Salud Mental.

- Interacción entre Salud Mental y Salud física.
- Niveles de la Salud Mental; Individual, Comunitario.
- Etapas de la contingencia.
- Impacto psicosocial; en el ámbito psicosocial individual, familiar y social de los afectados.

Unidad de Aprendizaje 2: Psicología positiva para enfrentar la contingencia

Objetivo Específico: Establecer la percepción personal de la contingencia, ¿estamos ante una emergencia o un desastre? Generando acciones para enfrentarla.

Total de Horas:

Nº de Horas Teóricas: 3 horas

Nº de Horas Prácticas: 1 hora.

Contenidos:

- Autodominio; Cómo nos sentimos con nosotros mismos - Cómo nos sentimos con los demás.
- En qué forma respondemos a las contingencias actuales de la vida.
- Autoconocimiento Integral Saludable.
- Referentes de la felicidad.
- Sub-áreas:
 - Sentido del valor.
 - Sentido del control.
 - Sentido realista.
 - Conciencia emocional.
 - Capacidad de lucha.
 - Solución de problemas y creatividad.
 - Sentido del humor.
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Sentido de autoprotección.

- Control de las propias tensiones.
- Identidad sexual e identidad cultural.

Unidad de Aprendizaje 3: Manejo del estrés en la contingencia

Objetivo Específico: Incorporar aprendizajes, reconvirtiendo las acciones cotidianas en un mecanismo de sobrevivencia y de alivio de la tensión emocional.

Total de Horas:

Nº de Horas Teóricas: 2 horas

Nº de Horas Prácticas: 2 horas

Contenidos:

- Síntomas Intrusivos - Síntomas de Evitación - Síntomas de Hiperalerta - Ánimo Negativo – Síntomas Disociativos.
- Condiciones de vulnerabilidad.
- Flexibilidad Psicosocial.
- Factores Protectores.
- Autoestima.
- Autoeficacia.
- Relaciones seguras y de apoyo; Construcción de zonas de seguridad.
- El “habla” como herramienta de contención.
- Ánimo.

Unidad de Aprendizaje 4: Inteligencia emocional para el autocuidado personal y grupal

Objetivo Específico: Reconocer y utilizar recursos propios y del equipo para enfrentar dificultades ocasionadas por la contingencia en los diferentes ámbitos de la vida de los funcionarios y funcionarias.

Total de Horas:

Nº de Horas Teóricas: 1 hora.

Nº de Horas Prácticas: 3 horas.

Contenidos:

- Reconocimiento de las respuestas personales psicológicas, sociales, físicas, cognitivas y emocionales en las distintas fases de la contingencia.
- Metalenguaje comunicacional.
- Principios de la inteligencia emocional aplicados a la modulación emocional.
- Reconocimiento, aptitudes emocionales.
- Manejo y mediación emocional.
- Control de las emociones respecto al miedo y ansiedad relacionados con la propia seguridad y la de las personas queridas.

METODOLOGÍA

Para la implementación de este curso se utilizará la metodología online mediante el Aula Virtual-plataforma Blackboard Collaborate. En ella tendrá a lugar las clases sincrónicas en la Sala de clases on line; aquí el estudiante puede interactuar en sus clases en vivo con su profesor y sus compañeros a través de audio, video y chat con herramientas como pizarras virtuales, acceso a presentaciones, videos y compartir pantalla con su clase. Las clases quedan grabadas para que el estudiante pueda acceder a ellas las veces que necesite.

Además, esta plataforma amplía la comunicación entre quienes interactúan en el curso ya que permite enviar y recibir mensajes directos o grupales con aviso a sus respectivos mails, Por otra parte, el Aula Virtual pone a disposición sus foros académicos interactivos entre los estudiantes y el profesor, a fin de resolver dudas y enriquecer aún más su aprendizaje.

Los estudiantes pueden ingresar al Aula Virtual desde su celular, tablet o computador y acceder a todas las actividades a disposición de su aprendizaje.

Las actividades consideran ejercicios prácticos, casos y simulaciones con el propósito de que los participantes se traduzcan en protagonistas de su propio proceso de aprendizaje incorporando conocimientos, habilidades y destrezas transferibles a su quehacer.