



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

**Sku:** 1255ID

**Horas:** 25

### **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**

#### **Unidad 1: Introducción a la Salud Mental**

##### **1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

---

## Unidad 2: Discapacidad Psíquica: Comprensión y Atención

### 1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

---

## Unidad 3: Aplicación Práctica y Resolución de Casos

### 1. 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.

## 2. 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.

---

## **Unidad 4: Intervención Práctica y Apoyo Emocional**

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. 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.