



## Cuidar, trabajar en equipo con conocimiento: salud mental, discapacidad intelectual y psíquica y primeros auxilios básicos

**Sku:** 1255ID\_1168ID

**Horas:** 25

**Formato:** HTML

### 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 las 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.
- Conocer el concepto de primeros auxilios.
- Definir y distinguir los diferentes elementos que forman los primeros auxilios y su utilidad a la hora de poder ponerlos en práctica.
- Actuar ante accidentes, situaciones de urgencia y situaciones de emergencia aplicando las técnicas de primeros auxilios.
- Diferenciar accidente, urgencia y emergencia para poder ofrecer las técnicas o cuidados adecuados.
- Aplicar maniobras de reanimación con desfibrilador automático o semiautomático como primer interviniente en caso necesario de parada cardiorrespiratoria.

- Saber qué cuidados aplicar a la hora de tratar una herida y/o quemaduras aplicando los cuidados específicos para cada una.
- Aplicar las técnicas necesarias como primer interviniente en una urgencia o emergencia eléctrica.
- Reconocer accidentes producidos por cambios de temperaturas y saber actuar en las diferentes situaciones.

## CONTENIDOS

### **Módulo 1.- Cuidar y trabajar en equipo con conocimiento: salud mental, discapacidad intelectual y psíquica.**

#### **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.

## **Módulo 2.- Primeros auxilios básicos**

### **Unidad 1.-Primeros auxilios**

- Introducción
- Conceptos básicos de primeros auxilios
- Partes principales del cuerpo humano y funcionamiento de los sistemas del organismo
- Técnica P.A.S.
- Ideas claves
- Actividades
- Resumen
- Ejercicios de repaso y autoevaluación

### **Unidad 2.-Emergencias y accidentes: clasificación**

- Introducción
- Concepto y tipos de emergencia
- Plan de emergencias
- Normas generales de evacuación
- Personal encargado de las actuaciones
- Prioridades en la evacuación
- Incendios
- Medios de protección contra incendios
- Simulacros
- Señalización
- Ideas claves
- Actividades
- Resumen
- Ejercicios de repaso y autoevaluación

### **Unidad 3.- Actuación en caso de emergencia. Valoración del accidentado**

- Introducción
- Valoración del accidentado
- Valoración primaria
- Valoración secundaria. Tipos de lesiones
- Tipos de vendajes
- Transporte de heridos
- Ideas claves
- Actividades
- Resumen
- Ejercicios de repaso y autoevaluación

