

CURSO ONLINE DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA POR SARS-CoV-2: PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL, RESILIENCIA, DETECCIÓN PRECOZ Y ATENCIÓN

Nº de Horas: 20 hs.

Dirigido a:

1. Preferentemente profesionales sanitarios de primera línea, en contacto directo con las personas afectadas: Medicina Interna, UCI, Urgencias y Neumología.
2. Profesionales sanitarios con actividad asistencial.

Fecha 1º Edición: del 1 de junio al 27 de junio de 2021

Organiza: El Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública en colaboración con el Servicio de Salud Mental de la Dirección General de Programas Asistenciales.

Coordinadora del Curso.

Carmen T. Pitti González. Psicóloga Clínica. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública.

Contenidos

Módulo 1: Salud Mental y Pandemia (SARS-CoV-2/COVID-19)

1. Introducción a la Salud Mental.
2. Determinantes de la Salud Mental.
3. Promoción de la Salud Mental.
4. Planificación en Salud Mental.
5. Pandemia y Salud Mental. Pandemia y suicidio. Pandemia y salud mental en profesionales sanitarios.
6. Pandemia y respuesta de Organismos Internacionales.
7. Consideraciones finales.
8. Enlaces de interés sobre aspectos psicológicos, salud mental y COVID-19.

Docente: Dr. Francisco Javier Acosta Ariles. Psiquiatra. Servicio de Salud Mental. Dirección General de Programas Asistenciales.

Módulo 2: Resiliencia 1.

1. Definición de Resiliencia.
2. ¿Qué entendemos por Resiliencia?
3. Evaluar nuestro estado emocional.
4. Factores Psicológicos asociados a la Resiliencia.
 1. El Optimismo.
 2. La Autoestima.
 3. La Esperanza.

Docente: Dra. Rosario Marrero Quevedo. Psicóloga. Profesora Titular de la Universidad de La Laguna.

Módulo 3: Resiliencia 2.

1. Factores Psicológicos asociados a la Resiliencia (2º parte).
 1. El establecimiento de metas.
 2. El Apoyo Social.
 3. La Resolución de Problemas.
 4. Estrategias de Afrontamiento.
2. Resiliencia: apuntes finales.
3. Otras actividades.

Docente: Dra. Ascensión Fumero Hernández. Psicóloga. Profesora Titular de la Universidad de La Laguna.

Módulo 4: Prevención del estrés.

1. Introducción.
2. ¿Qué es el estrés?
 1. ¿Cuáles son sus síntomas?
 2. Estrés y salud.
 3. Estresores.
 4. Estrés y trabajo.
3. Estrategias orientadas a prevenir o minimizar el estrés.
 1. Descanso.
 2. Sueño.
 3. Estrategias de regulación emocional.
 4. ¿Qué más puedo hacer para prevenir o minimizar el estrés?

Docente: Dr. Wenceslao Peñate Castro. Psicólogo Clínico. Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad de La Laguna.

Módulo 5: Problemas de salud mental y atención.

1. ¿Puedo estar teniendo un problema de salud mental? Bases para la sospecha y detección precoz.
2. Síntomas comunes y el cambio en los problemas de salud mental.
3. Síntomas de los problemas de salud mental más prevalentes y reactivos a situaciones estresantes.
4. Recursos disponibles para la atención a la salud mental y formas de acceso.

Docente: Dr. Francisco Javier Acosta Ariles. Psiquiatra. Servicio de Salud Mental. Dirección General de Programas Asistenciales.