

## Práctica en enfermería psicosocial

Curso de 80 h de duración, acreditado con 5,1 Créditos CFC

### Programa

#### **1. CONCEPTO DE SALUD MENTAL POSITIVA: FACTORES RELACIONADOS**

- 1) Definición de Salud Mental Positiva
  - a. La Salud Mental Positiva como constructo teórico
  - b. ¿Salud / Salud Mental / Salud Mental Positiva?: «La interrelación saludmental-positiva» o el concepto integral del cuidar
  - c. La Salud Mental Positiva como estado dinámico
  - d. Qué es y qué no es Salud Mental Positiva
- 2) Planteamientos conceptuales y empíricos de Salud Mental Positiva
  - a. Los criterios de Salud Mental Positiva de Marie Jahoda
  - b. El “Modelo” Multifactorial de Salud Mental Positiva de Maria Teresa Lluch
  - c. Los planteamientos sobre fortalezas y virtudes de Christopher Peterson y Martin E.P. Seligman
- 3) Conceptos afines a la Salud Mental Positiva
  - a. Relación entre Salud Mental Positiva y los conceptos de: Felicidad, Optimismo, Satisfacción, Bienestar y Calidad de Vida
  - b. La vertiente positiva en los ámbitos de la prevención y la promoción de la salud mental
- 4) Evaluación de la Salud Mental Positiva
  - a. Principales escalas que guardan relación con la Salud Mental Positiva
  - b. Estado actual de la evaluación del constructo Salud Mental Positiva
  - c. El Cuestionario de Salud Mental Positiva de M.T. Lluch (2000, 2003)

#### **2. EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD**

- 1) Introducción
- 2) Beneficios generales de la práctica de ejercicio físico continuado
  - a. Reducción del peso corporal
  - b. Mejora la tolerancia a la glucosa
  - c. Reduce la resistencia a la insulina
  - d. Disminuye las lipoproteínas de baja densidad
  - e. Mejora la función cardiovascular
  - f. Provoca mejora en el estado de ánimo
  - g. Mejora la calidad de vida
- 3) Ejercicio físico y bienestar psicológico
  - a. Ejercicio físico y auto-concepto
  - b. Estilos de vida saludables
- 4) Ejercicio físico y estrés
- 5) La vigorexia, una patología relacionada con el ejercicio
- 6) Recomendaciones enfermeras para facilitar la práctica deportiva continuada

#### **3. LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD MENTAL**

- 1) Introducción
- 2) Diferencias entre alimentación y nutrición
- 3) Elección de los alimentos
  - a. Elegir bien los alimentos
  - b. Combinar bien los alimentos

- 4) Dieta Equilibrada
  - a. Equilibrio Nutricional
  - b. Equilibrio ácido-básico del organismo
  - c. Compatibilidad entre los alimentos
- 5) Distribución energética diaria
  - a. Importancia del desayuno
  - b. La comida del mediodía: la comida principal
  - c. La cena: si puede ser, de sueño
  - d. La comida entre comidas
- 6) Importancia de la preparación de los alimentos
  - a. Consecuencias prácticas: ¿cuál es la forma de cocinar más recomendable?
- 7) Salud mental y salud nutricional: nutrir la mente
- 8) Disfrutar los alimentos en el marco de un estilo de vida saludable

#### **4. EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL**

- 1) Introducción
- 2) Psicofisiología del sueño
  - a. Fases del sueño
  - b. ¿Para qué dormimos?
  - c. Los estudios de privación de sueño
- 3) Trastornos del sueño
  - a. Trastornos del sueño a lo largo del ciclo vital
  - b. Clasificaciones Diagnósticas
  - c. Principales trastornos del sueño, características y tratamiento

#### **5. PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO Y SALUD MENTAL**

- 1) Introducción
- 2) Concepto de calidad de vida y estilo de vida aplicados a la profesión enfermera
- 3) Racionalización del tiempo activo y su planificación
- 4) Planificación del tiempo para uno mismo. Ocio y tiempo libre
- 5) Gestión del tiempo en el marco laboral
  - a. La agenda laboral
  - b. Estrategias para organizar las tareas profesionales
- 6) Programar el tiempo para que sea eficaz

#### **6. EL HUMOR Y LA SALUD MENTAL**

- 1) Introducción
- 2) Los fundamentos científicos
- 3) Éxitos y fracasos: aspectos constructivos y destructivos
- 4) La empatía
- 5) El uso del humor en psicoterapia
- 6) Las señales del humor terapéutico
- 7) Pautas de aprendizaje del humor para la vida diaria

#### **7. RELACIONES INTERPERSONALES Y SALUD MENTAL**

- 1) Introducción
- 2) Relaciones interpersonales y salud mental
- 3) Elementos que intervienen en las relaciones interpersonales
  - a. La Cognición social
  - b. La bidireccionalidad del proceso perceptivo
  - c. Influencia del autoconcepto en las relaciones interpersonales
  - d. Formas de atribución de la propia conducta y de la conducta ajena

- e. Influencia de los estados de ánimo en las relaciones humanas
- f. Apoyo social e Interdependencia
- g. Comunicación y relaciones sociales

#### **8. RELACIÓN TERAPÉUTICA ENFERMERA/PACIENTE-FAMILIAR**

- 1) Introducción
- 2) Concepto de relación interpersonal-terapéutica y tipología
- 3) Relación personal de enfermería-paciente-familiar
- 4) Fases de la relación terapéutica
  - a. Fase de preparación
  - b. Fase de orientación
  - c. Fase de trabajo
  - d. Fase de terminación
- 5) Rol de la enfermera frente a pacientes o familiares
- 6) Problemas surgidos en la relación terapéutica

#### **9. HABILIDADES Y TÉCNICAS PARA LA MEJORA DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL**

- 1) Introducción
- 2) Aproximación conceptual
- 3) Niveles de análisis y dimensiones de las habilidades sociales
- 4) Modelos explicativos de las habilidades sociales
  - a. Teoría del aprendizaje social
  - b. El análisis experimental de la ejecución social
  - c. Los modelos interactivos
- 5) Entrenamiento en habilidades sociales
  - a. Instrucciones
  - b. Modelado
  - c. Ensayo de conducta
  - d. Retroalimentación
  - e. Refuerzo
  - f. Estrategias de generalización
- 6) Habilidades y técnicas de comunicación
  - a. Habilidades Generales: prepararse para la comunicación
  - b. Habilidades específicas: la Asertividad

#### **10. INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA ENFERMEDAD MENTAL E IMPACTO DE LA ENFERMEDAD SOBRE LA FAMILIA**

- 1) Introducción
- 2) Consideraciones generales sobre la familia y la salud mental
  - a. Definición de familia
  - b. Desarrollo de la familia
  - c. Estructura y tipos de familias
  - d. Funciones de la familia
  - e. Modos o estilos de crianza
  - f. Cambios sociológicos respecto a la familia
  - g. Valoración familiar
- 3) Influencia de la familia en la enfermedad mental
  - a. Familia y patología
  - b. Familia, modos de cuidar e influencia en el proceso y evolución de la enfermedad mental
- 4) Impacto de la enfermedad mental sobre la familia
  - a. Aparición de la enfermedad

- b. Cómo afecta a la familia la enfermedad mental
- c. Temas que preocupan a la familia
- d. Estrategias de apoyo a la capacitación familiar para cuidar

#### **11. LA FAMILIA COMO GRUPO DE APOYO**

- 1) Introducción
- 2) La familia frente a una situación de Salud Mental
  - a. Un modelo terapéutico: la familia grupo de apoyo
  - b. Subsistemas familiares como grupos de apoyo
  - c. La familia como grupo de apoyo
  - d. Rol de la enfermera en la atención de la familia como grupo de apoyo
- 3) La familia constructora del éxito familiar ante una situación de Salud Mental

#### **12. ASESORAMIENTO Y PSICOEDUCACIÓN PARA LOS PROCESOS DE CAMBIO**

- 1) Introducción
- 2) Los procesos de cambio
  - a. Cambios o transiciones relevantes
- 3) Aplicación del asesoramiento en momentos de cambio
  - a. Bases de aplicación
  - b. Habilidades relacionales necesarias para el asesoramiento
  - c. Fases del proceso de asesoramiento
  - d. Implicaciones en la práctica asistencial
- 4) Diseño de un programa psicoeducativo
  - a. Planificación y diseño de la actividad
  - b. Aplicación de la actividad psicoeducativa
- 5) Realización del plan de cuidados
  - a. Criterios de inclusión. Diagnósticos enfermeros relacionados
  - b. Resultados del plan de cuidados
  - c. Intervenciones
  - d. Consejos prácticos

#### **13. EVALUACIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

- 1) Introducción
- 2) Condiciones que generan estrés
  - a. Acontecimientos vitales
  - b. Acontecimientos ambientales
- 3) Respuestas de estrés
  - a. Respuestas psicofisiológicas
  - b. Respuestas Psicológicas
  - c. Respuestas psico-comportamentales
- 4) Consecuencias del estrés
  - a. El estrés y la salud
- 5) Moduladores del estrés
  - a. Umbral de tolerancia al estrés
  - b. Control percibido
  - c. Características de personalidad
  - d. Apoyo social
- 6) Evaluación del estrés
  - a. Medida y registro del estrés
- 7) Afrontamiento del estrés
  - a. Estrategias de afrontamiento

#### **14. CRISIS E INTERVENCIÓN EN CRISIS**

- 1) Introducción, definiciones asociadas
- 2) Historia natural de la crisis
  - a. 1ª Fase. Shock, impacto agudo
  - b. 2ª Fase. La desorganización crítica
  - c. 3ª Fase. Resolución
  - d. 4ª Fase. Retirada final
- 3) Tipos de crisis
- 4) Modelo dinámico de desequilibrio
- 5) Análisis clínico de la crisis
  - a. Personalidad del sujeto
  - b. Experiencias previas
  - c. Condicionantes socioculturales
  - d. Tipo de crisis
- 6) Intervención enfermera en crisis
  - a. Premisas de actuación
  - b. Establecimiento de relación terapéutica
  - c. Estrategia general de entrevista
  - d. Parámetros de valoración enfermera en intervención en crisis
  - e. Problemas enfermeros asociados a situaciones de crisis
  - f. Características del profesional que interviene en crisis
  - g. Objetivos enfermeros
  - h. Intervención enfermera
  - i. Intervenciones grupales en crisis

#### **15. CONCEPTO DE TRASTORNO MENTAL GRAVE. CARACTERÍSTICAS Y BASES PARA LA INTERVENCIÓN**

- 1) Introducción
- 2) Definición y estimación de los TMG
- 3) Características de las personas con TMG
  - a. Características según las dimensiones de diagnóstico, y duración del tratamiento
  - b. Características según la dimensión de disfunción
- 4) Necesidades de las personas con TMG
  - a. Necesidades sanitarias
  - b. Necesidades sociales
- 5) Bases y ámbitos de intervención para una atención integral a las personas con TMG
  - a. Bases para establecer un plan terapéutico integral
  - b. Ámbitos de intervención según el tratamiento
  - c. Tipos de intervenciones biopsicosociales

#### **16. REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL. ESTRATEGIAS E INTERVENCIONES PARA UNA ATENCIÓN INTEGRAL**

- 1) Introducción
- 2) Características o condiciones que se deben dar para que la rehabilitación sea eficaz
  - a. Concepto de recuperación
  - b. El vínculo terapéutico
  - c. Trabajo en red
- 3) Concepto de rehabilitación psicosocial
- 4) Fases de rehabilitación en el proceso de la enfermedad durante el desarrollo del TMG
  - a. Fase precoz
  - b. Fase media

- c. Fase estable
- 5) Programas y estrategias de intervención
- 6) Intervenciones en rehabilitación psicosocial
- 7) Programas específicos de continuidad de cuidados en la persona con TMG

#### **17. READAPTACIÓN SOCIAL Y LABORAL DEL ENFERMO MENTAL**

- 1) Una sociedad “normal”. La exclusión social y laboral del enfermo mental
- 2) Integración laboral y readaptación social, un proceso conjunto
  - a. Modelos de atención en Salud Mental
  - b. Modelos de atención social en Salud mental
- 3) Dificultades del enfermo mental en la readaptación al trabajo
  - a. Procedimiento para acceder al grado de disminución
- 4) Recursos en la integración laboral del enfermo mental
- 5) La creación de un Centro Especial de Empleo, una experiencia de reinserción laboral y de readaptación social
  - a. Características del Servicio Complementario de Ajuste Personal y Social (SCAPS)

#### **18. RECURSOS Y PROGRAMAS DE DESARROLLO E INTEGRACIÓN COMUNITARIA**

- 1) La integración comunitaria del enfermo mental, una realidad con dificultades
- 2) Políticas y programas dirigidos a la integración comunitaria del enfermo mental
- 3) Principios básicos de los programas de integración comunitaria
- 4) Recursos en la atención comunitaria dirigidos a la readaptación social y la integración laboral

#### **19. ROL DEL ENFERMO MENTAL EN EL PROCESO DE CAMBIO E INTEGRACIÓN**

- 1) El enfermo mental y el entorno incapacitante
- 2) La potenciación de las capacidades del enfermo mental como elemento de cambio
- 3) El rol del enfermo y de la familia en el cambio hacia la integración social y laboral
- 4) El proceso de integración comunitaria y laboral, una necesidad social
- 5) Hacia un papel más activo en el rol del enfermo mental