

**Destinatarios:**

Profesionales de enfermería, medicina y trabajo social de AP.

**Duración:** 50 horas.

**Plazas:** 60 alumnos.

**Persona de Contacto:** Servicio de Formación y Evaluación de Especialidades Sanitarias.

**Correo electrónico:** [angarciam@saludcastillayleon.es](mailto:angarciam@saludcastillayleon.es)

**Teléfono:** 983328000 Ext. 89315.

**Inscripción:** del 14 de octubre al 10 de noviembre 2025, on-line a través de Gestión@FC: [www.salud.jcyl.es/gestion@fc](http://www.salud.jcyl.es/gestion@fc)

**Objetivo General:**

Capacitar a los/as profesionales de AP en el abordaje del malestar emocional en consulta desde una perspectiva preventiva y comunitaria.

**Objetivos Específicos:**

- Obtener herramientas para el abordaje del malestar emocional.
- Realizar una intervención breve que contribuya a la prevención del desarrollo de los trastornos mentales.
- Disminuir el riesgo de psiquiatrizar y medicalizar malestares cotidianos, sociales, económicos.
- Evitar derivaciones innecesarias, evitar pruebas complementarias innecesarias.
- Potenciar el protagonismo y la autonomía del paciente.
- Promover la prescripción de recursos comunitarios.

## **FORMACIÓN EN PSICOEDUCACIÓN INDIVIDUAL AL MALESTAR EMOCIONAL**

**Fecha:** del 15 de noviembre al 15 de diciembre de 2025.

**Lugar:**

Aula Virtual del Campus Virtual del Portal de Formación de la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León.

*Programa financiado por el Ministerio de Sanidad*





## **Programa**

### **Campus Virtual:**

#### **MÓDULO 1 Introducción.**

Estructura y contenidos del curso. Origen del programa. Características generales del Programa AMAE. Estructura de las sesiones.

#### **MÓDULO 2. Conceptos teóricos básicos.**

Salud mental con enfoque comunitario. Determinantes sociales de la salud mental. Factores protectores vs. factores de riesgo. Autoestima. Relación y vínculo. Inteligencia emocional. Modelo ABC. Género y salud mental. Concepto de estrés. Afrontamiento activo vs. evitativo. Duelo. Ansiedad y depresión. Técnicas básicas de reestructuración cognitiva. Comunicación y vínculo desde el modelo ProCC. Higiene del sueño. Alimentación y salud mental. Ejercicio físico y neurotransmisores. Hábitos tóxicos. Prescripción social. Movilización de recursos personales y redes sociales. MÓDULO 3. Actividades prácticas. Respiración diafragmática. Relajación muscular progresiva de Jacobson. Relajación autógena de Schultz. Actividad física. Visualización guiada. Plan de autocuidado individualizado.

#### **MÓDULO 4. Habilidades del/la profesional.**

Habilidades de entrevista clínica. Escucha activa. Empatía. Distancia operativa. Herramientas de autocuidado profesional. Supervisión. Trabajo en equipo. Autoobservación. Puesta de límites.

#### **MÓDULO 5 Aspectos metodológicos y organizativos.**

Criterios de derivación. Protocolo de cuestionario previo. Precauciones durante el proceso. Coordinación con Salud Mental. Evaluación y cierre del programa. Participación en el foro de debate.

### **Ponentes:**

**ANA M<sup>a</sup> RAMOS CANO.** Enfermero/a Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria y en Salud Mental.

**BELÉN CABERO LORENZO.** Trabajadora Social.

**NURIA VILLAMOR SAGREDO.** Licenciado Especialista - Medicina Familiar y Comunitaria.

**PILAR NOELIA CHICOTE AYLAGAS.** Enfermero/a Especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria.

**LILIANA LOSADA CUCCO.** Licenciado Especialista - Medicina Familiar y Comunitaria.

**CRISTINA MARTÍNEZ ÁLVAREZ.** Psicóloga.

**AYELÉN LOSADA.** Terapeuta Ocupacional.