

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: angarciama@saludcastillayleon.es

Teléfono: 983328000 Ext. 89315.

Inscripción: del 14 de octubre al 10 de noviembre 2025, on-line a través de Gestion@FC: 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^a 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.