



Acciones de Prevención en Salud Mental

La Ley 1616 de 2013 define la salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

Para la Encuesta Nacional de Salud-2015, atendiendo a las condiciones, a las necesidades y a las orientaciones políticas del país, la salud mental es sinónimo de cierto bienestar emocional y de calidad de las interacciones humanas que favorecen condiciones de vida digna y de humanización, lo que deja en claro que sus limitaciones (no los trastornos) atañen a la naturalización de formas de relacionarse basadas en la indiferencia, la dominación, la explotación o la tortura, en la incapacidad de pensar, de transformar las maneras de pensar y actuar.

Frente a esta concepción de la salud mental las políticas públicas en esta materia constituyen un instrumento con el cual se puede mejorar la calidad de vida, el bienestar y el desarrollo humano. Las políticas definen las metas a alcanzar, establecen prioridades, señalan las responsabilidades entre los diversos sectores y niveles involucrados, de acuerdo a las competencias señaladas por las normas, y definen las funciones de los diferentes actores y equipos, así como las actividades que deben desarrollar.

En Colombia las condiciones sociales y la exposición al riesgo en salud mental, son factores que siguen prevaleciendo frente al desarrollo de la enfermedad. Los determinantes sociales de la salud en el país dados por las condiciones de pobreza y exclusión, las desigualdades por condicionantes de género, etnia e incluso ideología política, así como todas las formas de violencia, afectan directamente el bienestar de la población y por ende aumentan la posibilidad de padecer alguna enfermedad mental a lo largo de la vida. (depresión, ansiedad, consumo de SPA).

Contenido

- Concepto salud mental positiva.
- Derechos en el campo de la salud mental.
- Coberturas y beneficios en salud mental y violencia.



- Normas y documentos:
 - Ley 1616 de 2013.
 - ASIS.
 - Dimensión convivencia social y salud mental.
 - Resolución 5592 de 2015 capítulo II Art 100 y 101, capítulo VI.
 - Documento propuesto de ajuste de la política nacional de salud mental para Colombia 2014.
 - Ley 1566 de 2012.
- Conceptos:
 - Riesgo psicosocial.
 - Familia: clases, estructura, función social.
 - Violencia: tipos, formas, características.
 - Crisis: qué es, cómo identificar, signos, tipos de crisis.
 - Spa: definición, tipos, efectos.
 - Trastornos mentales comunes: estrés, ansiedad, depresión.
 - Redes sociales: beneficios, riesgos, amenazas.
 - Dónde y cómo denunciar.
- Rutas de atención y competencias de cada entidad: comisarías de familia, policía nacional, fiscalía, ICBF, salud, medicina legal, personerías.
- Líneas disponibles para la denuncia y/o acompañamiento.
- Estrategias para el manejo del estrés.
- Herramientas para elaborar rutinas de ejercicio físico.
- Ocio y tiempo libre: opciones personales para el desarrollo de habilidades.

Habilidades que Desarrolla

- Apropiar el concepto positivo de la salud mental.
- Identificar los derechos que como ciudadano colombiano posee en el campo de la salud mental.
- Reconocer los beneficios y coberturas en salud mental y atención en caso de violencia y consumo de spa, establecidos en el sistema de salud.
- Analizar la influencia de la familia en el desarrollo de la salud mental positiva.
- Comprender el concepto de violencia en todas sus dimensiones y los efectos sobre la vida de las personas.
- Identificar los entornos, situaciones y personas que pueden ser una amenaza para la salud mental.
- Reconocer las formas de afrontamiento de las situaciones de crisis y conflicto a nivel personal y en el entorno cercano.
- Identificar las rutas de atención que puede activar en caso de ser víctima de cualquier forma de violencia.
- Reconocer las instancias de atención primaria en salud mental.
- Identificar en el entorno cercano las instituciones o redes de servicio para la denuncia de situaciones de riesgo que percibe en su comunidad.



- Identificar las estrategias que ayudan a manejar de forma adecuada el estrés.
- Definir rutinas de ejercicio físico diarias que puedan realizar en su entorno.
- Identificar gustos, habilidades y fortalezas que le ayuden a definir actividades para el manejo del tiempo libre.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA (Ambientes Virtuales de Aprendizaje) tenga dominio de las condiciones básicas relacionadas con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, chats, Internet, navegadores, otros sistemas y herramientas tecnológicas necesarias para la formación virtual.

Inscríbese aquí! 