

PROGRAMA CURSO DE SALUD MENTAL PARA PERSONAL HUMANITARIO

Módulo I: Introducción a la salud mental aplicada a organizaciones humanitarias y su personal

- Clase 1: Introducción y conceptos básicos sobre la salud mental.
- Clase 2: Transcendencia e impacto del cuidado como estrategia organizacional.

Módulo II: Intervención y resiliencia en ambientes de alta demanda

- Clase 3: Riesgos psicosociales, detección de necesidades físicas y emocionales.
- Clase 4: Manejo de situaciones estresantes y conflictivas.
- Clase 5: Estrategia de intervención y recuperación emocional.
- Clase 6: La resiliencia.

Módulo III: El trauma y la gestión del duelo

- Clase 7: Concepto, características y factores modulares del duelo.
- Clase 8: Tipos de pérdidas y sensaciones del duelo.
- Clase 9: Tipos de duelo y fases.
- Clase 10: Ayuda no profesional en situación de duelo.
- Clase 11: Trauma y stress postraumático.

Material adicional. Técnicas esenciales para la salud mental

- Técnicas de toma de conciencia, estrategias y herramientas de acompañamiento con víctimas de derechos humanos desde una perspectiva psicoemocional.
- Técnicas de meditación y mindfulness.
- Yoga aplicado a ambientes de alta demanda.
- Literatura expresiva.
- Estrategias de recuperación y autocuidado post-misión.