

Aproximación a la salud mental

Objetivos

- **Sensibilizar** sobre la importancia del bienestar y salud mental.
- **Conocer las principales características y necesidades** por un adecuado bienestar y salud mental.
- **Conocer e incorporar** la perspectiva de los derechos, igualdad de oportunidades y equidad en salud mental e identificar posibles actitudes y acciones discriminatorias.
- **Incorporar pautas y estrategias** de relación y comunicación en salud mental.
- **Conocer e incorporar actitudes y habilidades** alineadas con las necesidades y derechos en salud mental.
- **Contribuir a deshacer** falsas creencias, mitos, prejuicios y estigmas en referencia a la salud mental.



Programa

1. Introducción al bienestar y la salud mental: nociones básicas.

2. El bienestar y salud mental y su relación con el proyecto vital de cada persona.

3. Los derechos, la igualdad de oportunidades y la equidad en salud mental.

4. Gestión relacional, emocional y actitudes personales en salud mental.

5. Características y relevancia de los estilos de comunicación en salud mental.

6. Importancia y efectos de una correcta salud mental en las esferas social, educativa, formativa y laboral.

7. Las creencias, mitos, prejuicios y estigmatización vinculadas con la salud mental.

8. La promoción y prevención en salud mental.

9. Afectaciones y alteraciones de la salud mental.

10. Los soportes: tipologías y adecua.



Duración: **20 horas**