

## Curso de Salud mental

### ① Aprende a tu ritmo y desde casa

Podrás organizar tu tiempo de estudio en función de tus necesidades laborales y vitales, de una forma completamente flexible y sin desplazamientos.

### ② Este curso es para ti si:

- » Quieres conocer los trastornos psicológicos que pueden aparecer a lo largo de la vida.
- » Eres familiar cuidador o profesional y quieres conocer las claves para dar la mejor atención física y psíquica a la persona que sufra una enfermedad mental.
- » Buscas descubrir las causas por las que se producen trastornos mentales en niños, jóvenes, adultos y mayores.

### ③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para aplicar las técnicas terapéuticas más adecuadas para mejorar su calidad de vida.

### ④ Siempre con apoyo

Además de todas las herramientas de estudio que tienes a tu disposición, se te asigna un tutor que te guía y te ayuda en todo momento para que avances en tus conocimientos.

### ⑤ Una Universidad a tu servicio.

UNIR, la Universidad en Internet, está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

---

## OBJETIVOS

Con este curso aprenderás:

- » Las áreas donde puedes detectar malestar psicoemocional.
- » Los factores que influyen en la salud mental.
- » Los diferentes tipos de trastornos mentales que pueden aparecer según la edad.
- » Las técnicas terapéuticas más adecuadas a cada caso.



## Curso de Salud mental

# CONTENIDOS

### Unidad 1. Concepto, niveles y equipos de atención.

- » 1.1. Presentación.
- » 1.2. ¿Qué es la salud mental?
- » 1.3. Salud y salud mental: concepto y evolución.
- » 1.4. Características de una persona mentalmente sana.
- » 1.5. Normalización, salud y patología.
- » 1.6. Mitos y realidades.

### Unidad 2. Áreas donde podemos detectar malestar psicoemocional.

- » 2.1. Presentación.
- » 2.2. Áreas donde podemos detectar malestar social.
- » 2.3. La realidad individual.

### Unidad 3. Tipos de malestar psicoemocional.

- » 3.1. Presentación.
- » 3.2. Estados de ansiedad.
- » 3.3. Respuestas de estrés.
- » 3.4. Miedos y fobias.
- » 3.5. Estados depresivos.
- » 3.6. Ideas de suicidio.
- » 3.7. Problemas con la alimentación.
- » 3.8. Dificultades para dormir.
- » 3.9. Adicciones.
- » 3.10. Baja autoestima.
- » 3.11. Pensamiento negativo distorsionado.
- » 3.12. ¿Qué hacer si se padece malestar psicoemocional?

### Unidad 4. Factores que influyen en la salud mental.

- » 4.1. Presentación.
- » 4.2. Capacidad intelectual.
- » 4.3. Ámbitos del desarrollo humano.
- » 4.4. Desarrollo evolutivo de 0 a 2 años.
- » 4.5. Desarrollo evolutivo de 3 a 6 años.
- » 4.6. Desarrollo evolutivo de 6 a 12 años.
- » 4.7. Desarrollo de la adolescencia.

- » 4.8. La vejez.
- » 4.9. El entorno familiar y social: la formación de la autoestima.

### Unidad 5. Transtornos mentales de inicio en la infancia.

- » 5.1. Presentación.
- » 5.2. Deficiencia mental.
- » 5.3. Clasificación de la deficiencia mental según el CI.
- » 5.4. Autismo.
- » 5.5. Transtornos del aprendizaje.
- » 5.6. Trastorno por déficit de atención hiperactividad (TDAH).
- » 5.7. Transtornos de ansiedad en la infancia.
- » 5.8. Las fobias.
- » 5.9. Transtornos de la conducta alimentaria.
- » 5.10. Transtornos de habilidades motoras.
- » 5.11. Transtornos de la comunicación.
- » 5.12. Transtornos de la eliminación: encopresis y enuresis.
- » 5.13. Transtornos de Tic.
- » 5.14. Transtornos de desarrollo generalizado.
- » 5.15. Transtornos de conducta.

### Unidad 6. Transtornos mentales en adolescentes y adultos.

- » 6.1. Presentación.
- » 6.2. Trastorno de ansiedad.
- » 6.3. Ansiedad ante los exámenes.
- » 6.4. El estrés.
- » 6.5. Depresión.
- » 6.6. La envidia.
- » 6.7. Problemas con los estudios: técnicas de estudio.
- » 6.8. Problemas con el trabajo.
- » 6.9. Adicciones.
- » 6.10. Otras adicciones: el juego.
- » 6.11. Problemas de autoestima.
- » 6.12. Problemas de adaptación.
- » 6.13. Problemas de pareja: enamoramiento y ruptura.
- » 6.14. Transtornos de la personalidad.
- » 6.15. Grupo A (desórdenes raros o excéntricos).
- » 6.16. Grupo B (desórdenes dramáticos, emocionales o erráticos).
- » 6.17. Grupo C (desórdenes ansiosos o temerosos).

## Curso de Salud mental

# CONTENIDOS

### Unidad 7. Transtornos en las personas mayores.

- » 7.1. Presentación.
- » 7.2. La importancia de la valoración.
- » 7.3. La ansiedad en los mayores.
- » 7.4. La depresión geriátrica.
- » 7.5. El suicidio.
- » 7.6. Deterioro cognitivo.
- » 7.7. La demencia.
- » 7.8. Psicosis de aparición tardía.
- » 7.9. La sexualidad en las personas mayores.
- » 7.10. Mejorar la calidad de vida: salud mental y bienestar en las personas mayores.

### Unidad 8. Técnicas Terapéuticas.

- » 8.1. Presentación.
- » 8.2. La terapia de grupo.
- » 8.3. La psicoterapia individual.
- » 8.4. Tratamiento farmacológico.
- » 8.5. Terapia ocupacional o recreativa.
- » 8.6. Relación con el paciente.

### Unidad 9. Habilidades del cuidador.

- » 9.1. Presentación.
- » 9.2. Las habilidades sociales.
- » 9.3. La comunicación eficaz: es imposible no comunicar.
- » 9.4. La comunicación no verbal.
- » 9.5. La comunicación verbal.
- » 9.6. Barreras de la comunicación.
- » 9.7. Problemas de la comunicación.
- » 9.8. Cómo mejorar la comunicación.
- » 9.9. La autoestima.

### Unidad 10. Calidad de vida.

- » 10.1. Presentación.
- » 10.2. Definición de calidad de vida.
- » 10.3. Evaluación de la calidad de vida.
- » 10.4. Utilidad del concepto de "calidad de vida".
- » 10.5. Factores influyentes en la calidad de vida.
- » 10.6. Hábitos saludables.