

PROGRAMA

RECORRIDO 5 · SALUD MENTAL APLICADA

Ansiedad, Estrés, Depresión y TOC

16 clases · 4 meses

Módulo 1 · Base terapéutica del acompañamiento en salud mental cotidiana

Objetivo del módulo. Construir una posición de intervención terapéutica responsable para leer escenas de salud mental cotidiana, aplicar recursos iniciales de regulación y diseñar un plan básico de acompañamiento ajustado al rol, al contexto y al nivel de malestar de la persona.

Clase 1 · Función terapéutica del acompañamiento en salud mental cotidiana

Temas: encuadre del rol, diferencia entre función terapéutica y función clínica, escenas frecuentes, posición del acompañante, límites, riesgos de intervenir sin criterio.

Clase 2 · Lectura de escena: qué mirar antes de intervenir

Temas: intensidad, duración, frecuencia, deterioro funcional, contexto, línea de base, red de apoyo, factores de riesgo y recursos disponibles.

Clase 3 · Herramientas iniciales de regulación y estabilización

Temas: respiración guiada, orientación al presente, grounding, pausa, reducción de estímulos, tono de voz, postura del acompañante, validación emocional.

Clase 4 · Plan de acompañamiento cotidiano

Temas: objetivos posibles, acuerdos de acompañamiento, registro de cambios, rutinas mínimas, indicadores de avance, señales de retroceso, comunicación responsable.

Módulo 2 · Intervenciones en ansiedad, pánico, fobias y evitación

Objetivo del módulo. Desarrollar herramientas para intervenir en situaciones de ansiedad, preocupación persistente, pánico, fobias, evitación y TOC, acompañando sin aumentar la

alarma, sin reforzar circuitos evitativos ni alimentar compulsiones o pedidos improductivos de seguridad.

Clase 5 · Intervenir en ansiedad generalizada y preocupación persistente

Temas: preocupación excesiva, rumiación, búsqueda de reaseguro, anticipación negativa, intolerancia a la incertidumbre, sobrecontrol.

Clase 6 · Intervención durante un ataque de pánico

Temas: crisis de pánico, miedo a morir o perder el control, síntomas corporales, contagio emocional, errores del entorno, recuperación posterior.

Clase 7 · Fobias, evitación y acompañamiento gradual

Temas: evitación, alivio inmediato, restricción progresiva, conductas de seguridad, exposición mal entendida, acompañamiento gradual.

Clase 8 · TOC: cómo acompañar sin reforzar compulsiones

Temas: obsesiones, compulsiones, rituales, chequeo, limpieza, orden, repetición, búsqueda de certeza, acomodación familiar.

Módulo 3 · Intervenciones en estrés, depresión y riesgo

Objetivo del módulo. Aplicar criterios de intervención ante estrés crónico, agotamiento emocional, apatía, aislamiento, depresión funcional e ideación suicida, sosteniendo rutinas posibles, presencia terapéutica, activación de red y pedido de ayuda profesional cuando la situación lo requiera.

Clase 9 · Estrés crónico y agotamiento: intervención sobre demandas y recursos

Temas: sobrecarga, burnout, fatiga, irritabilidad, sueño, cuerpo, vínculos, demandas externas, recursos internos y red.

Clase 10 · Depresión: intervención en apatía, aislamiento y pérdida de interés

Temas: anhedonia, retraimiento, culpa, apatía, baja energía, dificultad para iniciar actividades, aislamiento, abandono de rutinas.

Clase 11 · Depresión funcional y sufrimiento silencioso

Temas: personas que siguen funcionando, rendimiento externo, minimización, irritabilidad, cansancio crónico, frases de desesperanza, señales sutiles.

Clase 12 · Ideación suicida: intervención responsable ante riesgo

Temas: ideas de muerte, frases indirectas, autolesiones, desesperanza, acceso a medios, aislamiento, activación de red, urgencia.

Módulo 4 · Herramientas terapéuticas aplicadas y casos integradores

Objetivo del módulo. Integrar recursos de comunicación terapéutica, trabajo con familia y entorno, registro, seguimiento y análisis de casos para definir qué intervenir, qué evitar, cómo sostener el acompañamiento y cuándo solicitar apoyo profesional según el encuadre de cada rol.

Clase 13 · Comunicación terapéutica en conversaciones difíciles

Temas: escucha activa, validación, preguntas abiertas, límites, silencios, frases que ayudan, frases que dañan, confidencialidad relativa ante riesgo.

Clase 14 · Trabajo con familia, entorno y referentes

Temas: sobreprotección, minimización, exigencia, participación en rituales, acuerdos cotidianos, red de apoyo, comunicación con referentes.

Clase 15 · Registro, seguimiento y comunicación de información relevante

Temas: qué registrar, cómo registrar, cambios observables, indicadores de riesgo, avances, retrocesos, comunicación según rol y encuadre.

Clase 16 · Casos integradores de intervención terapéutica

Temas: ansiedad, pánico, estrés, depresión, TOC, evitación, aislamiento, rituales, desesperanza y riesgo.