



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

TÍTULO: _____ FECHA: _____ INSTRUCTOR: _____

UBICACIÓN: _____ TIEMPO: _____ COMPAÑÍA: _____

La formación de seguridad fue impartida en la fecha indicada por el instructor indicado. Las siguientes líneas identifican los temas tratados durante la sesión de formación.

SUMMARY OF TRAINING

1) Introducción

- a) ¿Que es la Enfermedad Mental?
- b) ¿Que es el Bienestar Mental?
- c) ¿Quien Sufre de Trastornos Mentales?
- d) Impacto

2) Estresores & Factores de Riesgo

- a) Estresores
- b) Factores de Riesgo
- c) Genética & Biología
- d) Estructura Cerebral y Neuroquímica
- e) Ambiente
- f) Socioeconómico
- g) ACE

3) Signos & Síntomas

- a) Trastornos de Ansiedad
- b) Trastornos de Estado de Ánimo
- c) Trastornos Psicóticos

4) Conciencia del Suicidio

- a) Factores de Riesgo
- b) Factores de Salud
- c) Factores Medioambientales
- d) Estrés Prolongado
- e) Factores Históricos
- f) Señales de Advertencia
- g) Como Ayudar

5) Mitos y Conceptos Erróneos

6) Bienestar Mental

- a) Hacer Una Conexión
- b) Manténgase Activo
- c) Mantener el Estrés Bajo Control



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

- d) Estimulación Sensorial
- e) Priorizar el Tiempo Libre
- f) Espiritualidad
- g) Meditación y Oración
- h) Unión
- i) Comprensión
- j) Ayudando a Otros
- k) Comer Una Dieta Saludable
- l) Dormir Regularmente
- m) Encontrar Propósito y Significado
- n) Establecer Metas

7) Tratamiento

- a) Cuando Buscar Ayuda Profesional
- b) Paciente Interno
- c) Paciente Externo
- d) Centros de Atención Comunitaria
- e) Practica Privada
- f) Psicoterapia
- g) Medicamentos
- h) Habilidades de Afrontamiento Saludables
- i) Mecanismos de Afrontamiento Poco Saludables
- j) Como Ayudar

8) Conclusión