

TALLERES DE PSICOEDUCACIÓN EN TODA LA CIUDAD DE MADRID

Introducción: Vivimos actualmente una situación sin precedentes causada por el Covid-19. Y es de vital importancia dotar a toda la población con herramientas que nos ayuden a afrontar el padecimiento de una enfermedad mental. Conocer el origen, evolución y tratamiento de un padecimiento ayuda a la persona afectada y su entorno familiar y social.

A través de la Psicoeducación se demuestra que juntos no hay problema que pueda superar a nadie. La Psicoeducación ofrece formación e información para conocerse uno mismo. Ofrece herramientas para el apoyo emocional, la resolución de problemas y otras técnicas que reducen el sentimiento de incapacidad y favorece la descarga emocional, física y social de angustia, temor, malestar, estigma y aislamiento.

A través de talleres de Psicoeducación estamos también realizando una prevención de patologías asociadas al estrés. Además de promover comportamientos saludables y advertir de conductas de riesgo.

Desarrollo: El modelo de psicoeducación, plantea una forma de dar solución a los sucesos estresantes que se presentan en la vida cotidiana y de difícil resolución, válido para todas las personas (estén afectadas de una enfermedad mental o no). Es una herramienta básica para vivir en armonía y que todo ciudadano-a tendría que tener a su alcance.

Estos talleres van a tener importantes beneficios; en primer lugar, potencia el intercambio de experiencias entre personas y, con ello, el fomento de las redes de apoyo social informal, especialmente en situaciones que puedan mostrar dificultad; en segundo lugar, proporciona un escenario sociocultural de construcción del conocimiento en el que se favorece el respeto ante la diversidad de puntos de vista y el aprendizaje de comportamientos alternativos; en tercer lugar, esta formación permite economizar tiempo y esfuerzo a los profesionales de la salud.

Estructura del programa psicoeducativo: El programa psicoeducativo estaría compuesto por un número variado de sesiones de trabajo grupal, y este dependerá de los contenidos e información a tratar; la estructura de la intervención consta de 3 fases: educativa; jerarquización de problemas, déficits o necesidades, y práctica de las habilidades aprendidas en la vida cotidiana.

Fase educativa La fase educativa se refiere al desarrollo armónico de las facultades del ser humano; es primordial que la educación proponga formar personas con la convicción y capacidades necesarias para contribuir a la construcción de una sociedad del conocimiento que exige a las personas mayor capacidad de interpretación de fenómenos, creatividad y manejo de la información en entornos cambiantes. Desde la perspectiva del cuidado a la salud se le explica a las personas participantes en los talleres: signos de alarma, síntomas y pautas a seguir.

Fase de jerarquización de problemas, déficits o necesidades La jerarquización de problemas consiste en ordenar de manera prioritaria los problemas o situaciones que se presenten, de acuerdo al valor que una persona le da en el momento en que surge la situación o problema. Con relación a los déficits o necesidades pueden definirse como la escasez que es percibida por la persona de algo que se juzga necesario y que es indispensable para realizar una acción. La fase de jerarquización puede iniciarse siguiendo un modelo de entrenamiento de habilidades, que consta de los siguientes pasos: • Identificación del problema. • Especificación de objetivos y planificación de tareas. • Escenificación del problema, y por último • Modelo y refuerzo.

Fase práctica de las habilidades aprendidas en la vida cotidiana La práctica de las habilidades aprendidas se haría llevando un caso práctico a la vida diaria de las personas, para que de este modo puedan ver sus actividades cotidianas en escenarios donde está presente una enfermedad mental.

La psicoeducación incluye técnicas específicamente orientadas a la comprensión y reducción del malestar psicológico (manejo de estrés, relajación, control de pensamientos, técnicas de autocontrol, entre otros)

La experiencia en el estudio de la psicoeducación en salud ha permitido brindar un mejor apoyo en los siguientes aspectos:

- Decidir qué hacer y qué evitar cuando tenemos una enfermedad,
- Acudir a la consulta en un servicio determinado,
- Comprensión del padecimiento y aceptación en la comunidad

La psicoeducación es una estrategia viable, económica y efectiva para formar a las personas. Propone integrar un enfoque educativo-preventivo y psicológico, con el fin de fortalecer las capacidades para afrontar la enfermedad de un modo más adaptativo y disminuir la vulnerabilidad ante la enfermedad.

Duración: Talleres de 1 hora y media de duración. Una vez por semana. Durante 3 meses. Serían 12 talleres, para abordar el programa formativo. Horario: 17.00 a 19.00

Participantes: a partir de 18 años, toda persona interesada en formarse

Presupuesto: Si se hace un taller por Distrito. Sería cuantificar el precio de los profesionales que van a impartir los talleres multiplicado por los talleres que se van a impartir. Son 21 distritos. Se contrataría a 7 Psicólogos para que se encarguen de 3 distritos cada uno. Se les contrata para 6 horas la semana, por 400 euros al mes.

400 X 7= 2.800 euros/ mes; durante 3 meses= 8.400 euros el PERSONAL

Cartelería para anunciar los talleres y materiales para los mismos = 15 participantes por taller x 30 euros =450 euros cada taller; en 21 distritos serían 9.450 euros en MATERIAL

Si se hacen 3 ediciones durante el año= (8.400 + 9.450) x 3 =53.550 euros sería el presupuesto total