



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

GUÍA INFORMATIVA. REALIDADES, CREENCIAS Y MITOS DE LA ENFERMEDAD MENTAL

PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN AL CURSO.

Hablar de salud mental es hablar de personas, de experiencias y de vínculos. El fin de esta formación es acercarnos a esta realidad desde una mirada respetuosa, entendiendo qué hay detrás de los síntomas, cómo influyen los factores sociales y personales, y de qué manera podemos contribuir a mejorar la calidad de vida de quienes conviven con estas dificultades.

Durante el recorrido formativo, iremos profundizando en conceptos clave de salud mental, en sus condicionantes y en los mitos que todavía dificultan una comprensión adecuada. Reflexionaremos también sobre la importancia de las relaciones sociales como elementos que pueden sostener, acompañar o —si no se manejan bien— generar mayor malestar. Desde ahí, abordaremos el papel del voluntariado, sus beneficios potenciales y también los retos que conlleva tanto para las personas acompañadas como para quienes brindan su tiempo y energía.

El curso ofrece, además, herramientas concretas para comunicarse con claridad, empatía y respeto en situaciones que pueden requerir especial sensibilidad. Entendemos que la labor voluntaria no solo implica apoyar a otras personas, sino también saber reconocer los propios límites, emociones y necesidades. Por ello, dedicaremos parte del trabajo a desarrollar habilidades de autocuidado y regulación emocional que permitan realizar esta tarea de forma sostenible y saludable.

La finalidad es que cada participante encuentre en esta formación no solo conocimientos útiles, sino también una base sólida para ejercer su rol voluntario con equilibrio, responsabilidad y humanidad.

CARACTERÍSTICAS

- Dedicación: 20 horas
- Modalidad: online
- Coste: Gratuito
- Tipo de formación: Autoformativo

OBJETIVOS

- Conocer las características de los trastornos mentales.
- Sensibilizar sobre la salud mental y el impacto en las relaciones sociales
- Entender el papel del voluntariado en actividades con personas con trastornos mentales
- Dotar de las estrategias y habilidades necesarias para la realización de la acción voluntaria.
- Fomentar la autorregulación emocional y el autocuidado.

CONTENIDOS

El curso se estructura en cuatro módulos:

1. **¿Qué es la salud mental?**
 - Contextualización de los problemas de salud mental
 - Condicionantes e impacto en salud mental
 - Falsas creencias y estigma.
2. **Salud mental y relaciones sociales.**
 - Aspectos relacionales a tener en cuenta
 - Sintomatología, qué hacer y qué no
3. **Voluntariado y salud mental.**
 - Contextualización del voluntariado en ámbito de la salud mental.
 - Beneficios y riesgos del voluntariado en salud enfermedades mentales:
 - a. Para las personas usuarias.
 - b. Para las personas voluntarias.
 - c. Cuidar cuidándose
4. **Herramientas de comunicación para realizar voluntariado.**
 - Habilidades de comunicación con personas con enfermedades mentales
 - Barreras y limitaciones en la comunicación
 - Prejuicios y actitudes perjudiciales

METODOLOGÍA

Concebimos la formación como un proceso de aprendizaje y construcción cooperativo, compartido y participativo en el que la persona formadora se convierte en dinamizadora y facilitadora de procesos de aprendizaje y comunicación entre los/as participantes. Queremos pensar, inventar y proponer de manera conjunta.

C/ Duque de Fernán Núñez, 2-2º 2.
28012 Madrid

El temario se compone de cuatro temas con contenido teórico que animan a la reflexión.

En cuanto al trabajo a realizar, además de la revisión y asimilación de los contenidos, se ha previsto test de evaluación.

Asimismo, habrá un Foro de participación por cada tema, este será el espacio para compartir dudas, comentarios, herramientas, etc. que enriquezcan el aprendizaje. Al final del curso podrás rellenar un cuestionario de satisfacción que nos ayudará a mejorar.

EVALUACIÓN

Desempeñamos un proceso evaluativo de forma permanente y continua a través de un seguimiento personalizado del alumno/a que nos permita orientarle a cubrir sus necesidades formativas.

En cuanto al trabajo a realizar, además de la revisión y asimilación de los contenidos, se han previsto un test evaluativo final para obtener la calificación y el certificado.

Tu calificación en el curso sumará las diferentes actividades que hayas ido realizando:

- Interiorización de contenidos y participación en los foros: 30%
- Test de evaluación: 70%

Para la superación del test de evaluación se deberá contar con una calificación igual o superior a 7 sobre 10.

CANALES DE COMUNICACIÓN

Ponemos a tu disposición diferentes canales de comunicación, cada uno de ellos responde al tipo de consulta:

1. Departamento formación PVE. Cualquier cuestión relacionada con la logística del curso puedes comentarla en formacion@plataformavoluntariado.org
2. Foro de dudas. Este está en el Aula Virtual y es público para el alumnado del curso, las dudas que aquí se publiquen serán resueltas por las personas tutoras y el alumnado podrá responder sus dudas con las que anteriormente han cuestionado sus compañeros/as.