

LA NUEVA NORMALIDAD SOCIOSANITARIA

OFERTA DE LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

MAYO, 2020

ESFERA PSICOLÓGICA

1

Permanece tanto física como psicológicamente al lado de las personas, en los momentos de necesidad, compartiendo aceptación, escucha y empatía.

2

Fortalece la confianza en la propia persona para desarrollar una conducta saludable.

3

Contribuye con la persona y su entorno familiar y social a mejorar las relaciones, clarificando y complementando las conductas de roles específicos en las diferentes etapas de la vida.

4

Da apoyo emocional para comprender las diferentes emociones (miedo, rabia, alegría, tristeza, ira, etc.) y percibir seguridad y aceptación en momentos de estrés.

5

Facilita en la persona la compasión y disposición para sustituir los sentimientos de enfado y resentimiento hacia otros o hacia uno mismo por beneficiencia, empatía y humildad.

6

Ayuda a las personas según los estados de ánimo, potenciando la autoestima, autoconcepto y autoimagen.

7

Desarrolla en la persona la capacidad para el autocontrol de los impulsos, pensamientos irracionales y sentimientos de culpa.

8

Contribuye con el otro en la resolución de duelos ante los sentimientos de pérdida.

9

Ayuda a las personas en el manejo de estados de ansiedad a través de técnicas de autocontrol y relajación.

10

Fomenta el cumplimiento consensuado de los tratamientos e intervenciones socio-sanitarias.

11

Entrena capacidades cognitivas: memoria, atención, concentración...

12

Estimula la salud mental positiva, con estrategias de afrontamiento para favorecer una adaptación plena al medio.

13

Motiva conductas positivas para el abandono del consumo de sustancias tóxicas como el tabaco, alcohol, cannabis u otro tipo adicciones.

14

Utiliza el asesoramiento a corto plazo para ayudar a la persona a responder a una crisis, dando soporte y primer apoyo psicológico en situaciones de emergencia y desastres.

15

Trabaja a través de terapias, como la Arteterapia, Biblioterapia, Llevar un Diario, Musicoterapia, Terapia con Juegos o Terapia de Baile, entre otras, que permiten encontrar un alivio, forma de expresión o entrenamiento de capacidades.

16

Identifica y facilita la modificación de comportamientos, pensamientos y emociones que interfieren en el equilibrio físico, psicosocial y espiritual, a través de la Psicoterapia Enfermera.



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



LA NUEVA NORMALIDAD SOCIOSANITARIA

OFERTA DE LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

MAYO, 2020

ESFERA SOCIAL

1

Refuerza a las familias y personas significativas el vínculo con sus redes sociales de apoyo.

2

Interacciona con las personas cuidadoras para garantizar su autocuidado y bienestar.

3

Promueve la integración social y comunitaria, implicando el apoyo de asociaciones de usuarios, de familiares o profesionales, y grupos de ayuda mutua.

4

Ayuda a la expresión efectiva de sentimientos, necesidades e ideas a la vez que se respetan los derechos de los demás.

5

Media en conflictos por medio del aprendizaje en habilidades sociales como la empatía, asertividad o escucha activa, y así manejar los factores estresantes, cambios o amenazas en la vida.

6

Facilita la solidaridad comunitaria en el ejercicio y búsqueda de activos en salud, como por ejemplo, con la participación en una asociación de mujeres del barrio, un grupo de vecinos, etc.

7

Se coordina con las enfermeras Comunitarias, así como con el resto de profesionales sociosanitarios, en un trabajo colaborativo que facilita canales de información, asesoramiento e interconexión ante los problemas de salud mental.

8

Interviene en centros escolares, sociales, de participación ciudadana o empresas para potenciar actividades generadoras de salud y bienestar.

9

Participa en los procesos de formación del alumnado en ciencias socio-sanitarias.

10

Contribuye de forma activa en el desarrollo de políticas de salud.

11

Defiende los Derechos Humanos dignificando a las personas con problemas de salud mental y a sus familias.

12

Investiga y difunde información científica con evidencia a la población a través de diferentes medios de comunicación.



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



LA NUEVA NORMALIDAD SOCIOSANITARIA

OFERTA DE LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

MAYO, 2020

ESFERA FÍSICA

1

Promueve la autonomía e independencia de las personas en las actividades básicas (alimentación, aseo e higiene, vestido, sueño, movilidad...) e instrumentales (capacidad de usar el teléfono, realizar tareas domésticas, realizar compras y elaboración de la propia comida...) de la vida diaria.

2

Educa en salud para conocer y desarrollar aprendizajes que permitan incorporar acciones para alcanzar un mayor nivel de autocuidados y hábitos saludables (alimentación variada y equilibrada, higiene del sueño, sexualidad, cuidado personal...).

3

Provee y gestiona la medicación, vigilando la correcta acción y actuando ante los posibles efectos secundarios.

4

Prescribe actividades físicas altamente beneficiosas en la esfera cognitiva, social y espiritual así como adecuada ayuda en la ejecución de ellas.

5

Utiliza de forma intencionada materiales específicos como pueden ser juguetes o cuentos, para ayudar a la población infantil a comunicar su percepción y conocimiento del mundo, y perfeccionar su interacción con el entorno.

6

Vigila y actúa sobre el ambiente físico para fomentar la seguridad.

7

Analiza los factores de riesgo potenciales y la determinación de riesgos para la salud, estableciendo prioridad en las estrategias a llevar a cabo para evitar o disminuir el riesgo en la persona, familia o grupo comunitario.

8

Lleva a cabo visitas domiciliarias para el apoyo a las personas y las familias.

9

Utiliza herramientas digitales interactivas para informar, enseñar o apoyar ante situaciones de demanda de salud.

10

Lleva a cabo procedimientos de técnicas diagnósticas y seguimientos terapéuticos con personas sometidas a tratamiento o seguimiento programado.

11

Analiza los datos sobre el estado cardiovascular, respiratorio y de temperatura corporal para determinar y prevenir complicaciones.



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



Nursing now