



**Derechos humanos,
género, inclusión y
bienestar laboral**

SALUD MENTAL Y ADICCIONES PARA TRABAJADORES PÚBLICOS

VIRTUAL ASINCRÓNICO



Aplica
Tutorado (virtual)



**Presidencia
Uruguay**

**Oficina
Nacional
del Servicio Civil**





1. FUNDAMENTACIÓN

La salud mental y las adicciones son temas críticos que afectan a millones de personas en todo el mundo. Las estadísticas muestran que los problemas de salud mental y adicciones son comunes en todas las comunidades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas en el mundo se verá afectada por trastornos mentales en algún momento de su vida.

Los trabajadores públicos, a menudo en primera línea de atención y apoyo, desempeñan un papel crucial en la identificación y manejo de estas problemáticas. Sin embargo, muchos carecen de la formación necesaria para abordar eficazmente estas situaciones.

Este curso busca llenar ese vacío, proporcionando una formación básica pero integral en salud mental y adicciones. Una comprensión adecuada de estos temas es esencial para proporcionar: apoyo efectivo y compasivo, disminuir la estigmatización y la discriminación, así como realizar derivaciones oportunas y efectivas, de acuerdo a los recursos disponibles.

2. OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a las/los trabajadoras/es herramientas básicas en salud mental y adicciones, para detectar y apoyar a colegas en el entorno laboral.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introducir conceptos básicos de salud mental y adicciones.
- Desarrollar estrategias de intervención y apoyo.
- Promover el bienestar en el trabajo y el autocuidado.

4. PERFIL DE INGRESO

Trabajadoras y trabajadores del ámbito público sin formación previa.

5. PERFIL DE EGRESO

Se espera que la/el estudiante adquiera habilidades para la detección y abordaje de problemáticas vinculadas a la salud mental y a las adicciones.

6. METODOLOGÍA



Modalidad

Virtual asincrónico.

Carga horaria

30 horas.

Metodología de enseñanza

El curso se impartirá de manera virtual a través de una plataforma de aprendizaje en línea, utilizando variedad de métodos para asegurar un aprendizaje efectivo y dinámico:

- Presentaciones Interactivas: Uso de herramientas multimedia y ejemplos prácticos. o Videos Educativos: Breves y relevantes para explicar conceptos clave.
- Foros de Discusión: Espacios para reflexión y compartir experiencias.
- Cuestionarios Interactivos: Evaluaciones continuas para reforzar el aprendizaje.
- Recursos Multimedia: Infografías, diagramas y videos.

7. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

Para asegurar la comprensión y aplicación del contenido del curso, se utilizarán evaluaciones continuas y una evaluación final:

- Evaluaciones Formativas: Cuestionarios y participación en foros temáticos a lo largo del curso. Aportan el 60% del puntaje total del curso.
- Evaluación sumativa: Proyecto final simple para evaluar la comprensión global. Aporta el 40% del puntaje total del curso

Requisitos de aprobación

Para aprobar el curso, se requiere haber realizado al menos el 60% de las actividades obligatorias y alcanzar un promedio igual o superior al 60% del puntaje total en las evaluaciones propuestas

8. CONTENIDO

Módulo 1 Introducción a la Salud Mental y las Adicciones

- Conceptos Básicos de Salud Mental y Adicciones.
- Definiciones claves y estadísticas nacionales.



- Impacto de la salud mental y las adicciones en el entorno laboral. Módulo 2
Estrategias de Intervención
- Habilidades de Escucha Activa y Comunicación Efectiva.
- Introducción a conceptos de Escucha y Comunicación Efectiva.
- Marco teórico de estos conceptos en el área laboral.

Módulo 3 Apoyo efectivo y Recursos Disponibles

- Presentación sobre cómo proporcionar apoyo inicial.
- Mapa interactivo de recursos locales y servicios disponibles.

Módulo 4 Bienestar en el trabajo y cultura preventiva

- Habilidades de Escucha Activa y Comunicación Efectiva.
- Estrategias de autocuidado y manejo del estrés.
- Introducción a la cultura de preventiva en el ámbito laboral.

Módulo 5 Discusión de Casos Prácticos. Evaluación y Cierre

- Análisis y Discusión de Casos Prácticos.
- Presentación de estudios de casos reales.
- Foro de discusión en grupo sobre la aplicación de estrategias aprendidas o
Simulaciones de situaciones laborales relacionadas con salud mental y
adicciones.

9. BIBLIOGRAFÍA

Obligatoria

Módulo 1

Grupo de trabajo sobre prevención de los riesgos y daños por el uso de drogas.
Uso de drogas en Uruguay: alcance y tendencias. Junta Nacional de Drogas,
Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

Uruguay previene. Así nos cuidamos. (2023). Uruguay previene en los entornos
laborales. Estrategia para el abordaje de la prevención del consumo
problemático de drogas en los entornos laborales. Junta Nacional de Drogas,
Presidencia de la República Oriental del Uruguay.



Módulo 2

Santos, D. (2012). Fundamentos de la comunicación. RED TERCER MILENIO S.C.

Hofstadt, C. (2022). El libro de las habilidades de comunicación ¿Cómo mejorar la comunicación personal? Ediciones Diaz de Santos.

Hammond, M. (22 de marzo de 2023). Escucha activa: qué es, técnicas para mejorarla y ejemplos. Hubspot. <https://blog.hubspot.es/service/escucha-activa>

(s/f). Barreras de la comunicación: qué son y sus características. Enciclopedia de humanidades. <https://humanidades.com/barreras-comunicacion/>

Módulo 3

Observatorio Uruguayo de Drogas. (2023). Situación y características de la oferta de Atención y Tratamiento para personas con uso problemático de drogas en Uruguay. Junta Nacional de Drogas, Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

Observatorio Uruguayo de Drogas. (2022). Guía de servicios de atención y tratamiento para personas con uso problemático de drogas. Junta Nacional de Drogas, Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

Módulo 4

De Broeck, V., et. al. (2014). Promover la salud mental en el puesto de trabajo. Guía para la aplicación de un enfoque integral. Comisión Europea.

Diciembre 2023. Salud mental en el entorno laboral. Pequeña guía para promocionar la salud mental en el lugar de trabajo. Federación de la salud mental.

Módulo 5

Cembrero Masa, D., et. al. (2017). Buenas prácticas. Promoción de la salud mental en entornos laborales. FEAFES VALLADOLID “El Puente”.



Mingote, J.; Núñez, C. (2011). Importancia de la consideración de la salud mental en la gestión de la salud laboral: una responsabilidad compartida. Medicina y seguridad del trabajo.

Complementaria

Módulo 1

Negrin, Alba. (s/f). Sustancias psicoactivas: farmacocinética y farmacodinamia. Infodrogas. (2022). Más información, menos riesgos. Junta Nacional de Drogas, Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

Lizasoain, I.; Moro, M.A.; Lorenzo, P. (s/f). Cocaína: aspectos farmacológicos. Departamento de Farmacología, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid.

Tanenbaum, G. (2018). El mercado de las drogas ilegales en Uruguay. Universidad Nacional Autónoma de México – Instituto de Investigaciones Sociales.

Módulo 2

Sánchez, A. (1998). ¿Qué es el counseling? Una profesión de la ayuda, cambio y desarrollo personal.

(s/f). ¿Qué es la escucha activa? Ejemplos para practicarla. Santander Open Academy. <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/que-es-la-escucha-activa.html>

Módulo 3

Ministerio de Salud Pública. (2019). Plan Nacional de Salud Mental 2020–2027.

Fasciolo, M.; Novaretto, M.A. (2023). Marco regulatorio actual de los servicios de prevención y salud en el trabajo. CADE.



Ley N° 19.529 de 24/08/2017. Ley de Salud Mental.

Junta Nacional de Drogas. (05 de julio de 2023). Guía – Entornos laborales que cuidan. <https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/comunicacion/publicaciones/guia-entornoslaboralescuidan>

Junta Nacional de Drogas. (05 de julio de 2023). Normativa. <https://www.gub.uy/juntanacionaldrogas/comunicacion/publicaciones/normativa>

Junta Nacional de Drogas. (11 de enero de 2024). Otras realidades. Una guía de rutas lúdicas desde la mirada preventiva. Materiales didácticos.

<https://www.gub.uy/juntanacionaldrogas/comunicacion/publicaciones/otras-realidades-guia-rutas-ludicas-desdemirada-preventiva>

Safety Culture. (15 de enero de 2024). Guía rápida para entender la salud mental en el trabajo. <https://safetyculture.com/es/temas/seguridad-psicologica/salud-mental-en-eltrabajo/>

Organización Mundial de la Salud. (02 de septiembre de 2024). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Grupo de trabajo del DACUM. (s/f). Competencias para la supervisión de pares con desórdenes por consumo de sustancias. DACUM.

Francolino, C.; Miller, C. (2008). Manual de formación de formadores en prevención laboral en drogodependencia. Organización Internacional del Trabajo.

Villalba, María del Mar. (s/f). El papel de las empresas ante las adicciones: una estrategia desde la responsabilidad social corporativa.

Módulo 4

Observatorio Uruguayo de Drogas. (2023). Situación y características de la oferta de Atención y Tratamiento para personas con uso problemático de



drogas en Uruguay. Junta Nacional de Drogas, Presidencia de la República Oriental del Uruguay.

Módulo 5

Cembrero Masa, D., et. al. (2017). Buenas prácticas. Promoción de la salud mental en entornos laborales. FEAFES VALLADOLID “El Puente”