Índice

Introducción	7
I. Violencia Intrafamiliar y Sufrimiento Psíquico: rompiendo con el paradigma tradicional de la salud mental	11
Punto de partida: la salud y la enfermedad mental como construcciones sociales.	15
Hacia una nueva mirada de la salud mental	21
La promoción de la salud: aliada en la producción de salud mental	23
Estrategias de promoción de la salud mental	26
a) La elaboración de una política sana	27
b) La creación de ambientes favorables	27
c) El reforzamiento de la acción comunitaria	28
d) El desarrollo de las aptitudes personales	30
e) La reorientación de los servicios de salud	33
La gestión en red: una forma de organización para la promoción de la salud mental	33
II. La Salud Mental comienza en casa: propuesta de Modelo de Auto Cuidado para el personal de salud que atiende situaciones de violencia intrafamiliar.	39
Los efectos del estrés prolongado en las personas	42
La particularidad del trabajo con violencia intra familia	45
El auto cuidado como una alternativa saludable en los servicios de salud	47
a) Premisas para el auto cuidado en los servicios de salud	47
b) Definición de auto cuidado y objetivo del Modelo	48
c) Principios éticos que deben guiar el Modelo de Auto Cuidado	49
d) Factores protectores	49
e) Componentes del Modelo de Auto Cuidado	50

III. Construyendo espacios grupales de auto cuidado:	
propuesta metodológica	55
1. ¿Qué son los espacios grupales de auto cuidado?	57
2. ¿Cuál es el tipo de metodológica propuesta para estos espacios grupales?	60
3. ¿Cómo se deben conformar los grupos de auto cuidado?	62
4. ¿Quién puede facilitar los espacios de auto cuidado?	63
5. Temas que pueden ser abordados en el espacio grupal	64
6. ¿Cómo organizar las sesiones de trabajo grupal?	68
6.1 Técnicas Psicodramáticas	72
a. Rituales	72
b. Actividades para la integración grupal	74
c. Actividades para entrar en contacto con nuestros sentimientos	78
d. Actividades para generar cohesión grupal	79
e. Juegos de creatividad y de auto conocimiento	81
f. Actividades para recuperar la historia	84
g. Actividades para reflexionaren torno al rol profesional	86
h. Actividades para trabajar situaciones difíciles	87
i. Actividades para reflexionar sobre los equipos de trabajo	90
j. Actividades para el reconocimiento de nuestras necesidades	90
k. Actividades para la evaluación del proceso	90
Anexo	93
Bibliografía	99