

ANEXO III

ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL

CATÁLOGO DE ALFABETIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL



ÍNDICE

LIST of ABBREVIATIONS AND ACRONYMS	Error! Bookmark not defined.
Definitions.....	Error! Bookmark not defined.
1. Introduction.....	Error! Bookmark not defined.
2. Engagement of Leadership in MENTAL HEALTH Literacy AND Training.....	Error! Bookmark not defined.
3. Suggested format of mental health Literacy TRAINING.....	Error! Bookmark not defined.
4. Use of movies in training	Error! Bookmark not defined.
5. Mental Health Literacy and Training – OVERVIEW OF topics	Error! Bookmark not defined.
6. Mental Health Literacy and Training – Resource Catalogue	Error! Bookmark not defined.
ANXIETY	Error! Bookmark not defined.
DEPRESSION.....	Error! Bookmark not defined.
PANIC DISORDER	Error! Bookmark not defined.
SUBSTANCE USE DISORDERS	Error! Bookmark not defined.
SLEEP.....	Error! Bookmark not defined.
STRESS.....	Error! Bookmark not defined.
SUICIDE.....	Error! Bookmark not defined.
SUICIDE PREVENTION TRAINING.....	Error! Bookmark not defined.
PSYCHOLOGICAL FIRST AID	Error! Bookmark not defined.
PSYCHOLO-GICAL RESILIENCE.....	Error! Bookmark not defined.
PSYCHOSOCIAL SUPPORT	Error! Bookmark not defined.
PSYCHOSIS	Error! Bookmark not defined.
POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER.....	Error! Bookmark not defined.
SEXUAL ABUSE.....	Error! Bookmark not defined.
MORAL INJURY.....	Error! Bookmark not defined.
SPIRITUAL FITNESS.....	Error! Bookmark not defined.
GRIEF	Error! Bookmark not defined.

RELAXATION TECHNIQUES **Error! Bookmark not defined.**
PSYCHOLOGICAL INFORMATION BOOKLETS..... **Error! Bookmark not defined.**
SUPPORT DURING DEPLOYMENT AND REINTEGRATION **Error! Bookmark not defined.**
ENSURING QUALITY IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT..... **Error! Bookmark not defined.**

LISTA DE ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

ABAAD	Centro de Recursos para la Igualdad de Género
CDC	Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos	
CIPSRT	Instituto Canadiense de Investigación y Tratamiento de la Seguridad Pública
COSFA	Primeros auxilios en combate y estrés operacional
CSF	Preparación física integral del soldado, programa del Ejército de Estados Unidos
EQUIP	Garantizar la calidad de la asistencia psicológica
IDF	Fuerzas de Defensa de Israel
PTI	Terapia interpersonal
MHE	Experto en Salud Mental (psiquiatra/general/psicólogo clínico/enfermera de psiquiatría/psiquiatría paramédico/consejero)
mhGAP	Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental
mhGAP-HIG	Guía de intervención humanitaria para las brechas en salud mental
MHPSS	Salud mental y apoyo psicosocial
MILMED	Medicina militar
MO	Oficial médico
OTAN	Organización del Tratado del Atlántico Norte
NIH	Institutos Nacionales de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
NIMH	Instituto Nacional de Salud Mental, parte de los NIH de los Estados Unidos
NIMHANS	Instituto Nacional de Salud Mental y Neurociencias, India
PFA	Primeros auxilios psicológicos
PM+	Gestión de problemas Plus
PPT	Presentación en PowerPoint
TEPT	Trastorno de estrés postraumático
SAMHSA	La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, la agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos que dirige los esfuerzos de salud pública para mejorar la salud conductual de la nación.
SCO	Oficina del consejero del personal en la Secretaría de las Naciones Unidas
SFA	Primeros auxilios en caso de estrés
SMO	Oficial médico superior
THP	Programa Pensar en Salud
TRiM	Gestión de riesgos de trauma

UNHQ	Sede de las Naciones Unidas
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, organismo de las Naciones Unidas encargado de proporcionar ayuda humanitaria y para el desarrollo a los niños de todo el mundo.
UNODC	Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito
OMS	Organización Mundial de la Salud
WRAIR	Instituto de Investigación del Ejército Walter Reed

DEFINICIONES

Ejercicio aeróbico

Se refiere a las actividades físicas que implican movimientos rítmicos y continuos de grandes grupos musculares diseñados para aumentar el ritmo cardíaco y mejorar la eficacia del sistema cardiovascular. También se conoce como ejercicio cardiovascular o cardio. Estos ejercicios se caracterizan por su capacidad para aumentar el consumo de oxígeno y estimular los sistemas circulatorio y respiratorio, favoreciendo la resistencia, la aptitud cardiovascular y la salud en general.

Educación para la reintegración familiar

Se refiere a un proceso estructurado e intencionado que prepara a las personas que han sufrido la separación o la ruptura con su familia debido a diversas circunstancias, como el despliegue militar, para reintegrarse con éxito y reconstruir las relaciones dentro de su unidad familiar. Este enfoque educativo proporciona a las personas los conocimientos, las habilidades y el apoyo necesarios para superar los retos de reunirse con sus familiares y reconstruir una dinámica familiar sana y funcional.

Familia

Desde la perspectiva del personal uniformado de las Naciones Unidas, la definición de familia va más allá de las relaciones biológicas o jurídicas para abarcar una red más amplia de personas que proporcionan apoyo emocional, comprensión y un sentimiento de pertenencia. En el contexto de su despliegue y servicio, la familia suele incluir cónyuges, parejas, hijos, padres, hermanos y amigos íntimos.

Imágenes guiadas

Es una técnica de relajación que utiliza imágenes mentales e imaginación concentrada para crear una experiencia mental calmante y tranquilizadora. También se conoce como visualización guiada o meditación guiada. Durante la imaginería guiada, una persona escucha instrucciones verbales proporcionadas por un guía o un audio grabado, que la conduce a través de un escenario o entorno específico, a menudo con detalles sensoriales e imágenes positivas y tranquilizadoras.

Liderazgo

Esta Estrategia de Salud Mental utiliza el término liderazgo para referirse tanto a los líderes médicos como a los no médicos.

Líderes médicos

En el contexto de una misión de las Naciones Unidas, los líderes médicos incluyen al oficial jefe del servicio médico, al oficial médico de la fuerza y a los oficiales comandantes de los hospitales de niveles II y III.

Brecha en salud mental

Se refiere a la disparidad o diferencia entre el número de personas que necesitan servicios y apoyo de salud mental y el número de personas que reciben una atención sanitaria mental adecuada y apropiada.

Esta brecha pone de manifiesto los importantes retos y obstáculos que existen para proporcionar una atención sanitaria mental accesible y eficaz a todas las personas que la necesitan.

Capacitación en atención plena

Es una práctica estructurada e intencionada que cultiva la capacidad de centrarse en el momento presente con una conciencia sin prejuicios. Implica desarrollar una mayor conciencia de los pensamientos, las emociones, las sensaciones corporales y el entorno tal y como ocurren en el presente, sin quedarse atrapado en remordimientos pasados o preocupaciones futuras. El entrenamiento en atención plena suele guiarse por diversas técnicas y ejercicios que promueven la atención plena, lo que conduce a un mayor conocimiento de uno mismo, la reducción del estrés y la mejora del bienestar general.

Aptitud moral

Se refiere a la capacidad de una persona para mantener de forma coherente sus principios éticos, valores y comportamientos, incluso en situaciones difíciles o de gran presión.

Gestión de problemas Plus (PM+)

Es una intervención psicológica escalable y basada en pruebas, diseñada para proporcionar apoyo psicológico y asistencia a las personas que experimentan malestar emocional, especialmente tras una adversidad o crisis. Para aumentar el acceso de los necesitados a la atención sanitaria mental, la PM+ está pensada para que la dispensen proveedores no especializados formados en diversos entornos, incluidos los humanitarios y los de escasos recursos.

Primeros auxilios psicológicos (PFA)

es un enfoque solidario y compasivo que proporciona asistencia psicológica y emocional inmediata a las personas que han sufrido un acontecimiento traumático o muy estresante. Al igual que los primeros auxilios médicos, que abordan las necesidades físicas inmediatas, los primeros auxilios psicológicos se centran en ofrecer ayuda práctica y apoyo emocional para ayudar a las personas a hacer frente al impacto psicológico del suceso y promover su bienestar psicológico.

Capacitación en resiliencia psicológica

Se refiere a programas o intervenciones estructurados y sistemáticos para mejorar la capacidad de una persona para afrontar y adaptarse a situaciones difíciles y adversas. Estos programas de capacitación tienen por objeto reforzar el bienestar psicológico y emocional de la persona, permitiéndole resistir mejor y recuperarse del estrés, los traumas y las adversidades.

Entrenamiento en relajación

Es un enfoque estructurado y sistemático destinado a ayudar a las personas a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión física enseñándoles técnicas y prácticas de relajación. Estas técnicas están diseñadas para inducir un estado de relajación y calma, tanto mental como física, fomentando una sensación de bienestar y mejorando la salud mental y emocional en general.

Capacitación de docentes religiosos/ espirituales

es un programa o curso estructurado diseñado para dotar a las personas de los conocimientos, habilidades y comprensión necesarios para guiar y apoyar eficazmente a otros en su camino espiritual. Esta capacitación prepara a las personas para actuar como mentores, guías o facilitadores que ayudan a otros a explorar y profundizar en sus prácticas, creencias y conocimientos espirituales.

Aptitud espiritual

Se refiere a las creencias y prácticas que refuerzan la conexión con las fuentes de esperanza, significado y propósito. La aptitud espiritual puede contribuir al desarrollo del bienestar general.

Capacitación en prevención del suicidio

Se refiere a programas e iniciativas educativas diseñadas para dotar a las personas, las comunidades y los profesionales de los conocimientos, las habilidades y las herramientas necesarias para identificar, intervenir y apoyar a las personas en riesgo de suicidio. Estos programas de capacitación pretenden concienciar sobre el suicidio, reducir la estigmatización y capacitar a los participantes para tomar medidas proactivas de prevención del suicidio y poner en contacto a las personas en crisis con los recursos y la asistencia adecuados.

Primeros auxilios en caso de estrés (SFA)

Es un enfoque de apoyo psicológico que proporciona asistencia inmediata y compasiva a las personas que han vivido o han estado expuestas a acontecimientos estresantes o traumáticos. Al igual que los primeros auxilios físicos, que atienden las necesidades médicas inmediatas, los Primeros Auxilios para el Estrés pretenden proporcionar apoyo emocional y psicológico tras situaciones estresantes. Se centra en ayudar a las personas a afrontar, procesar las emociones y superar el impacto inmediato del factor estresante.

Personal uniformado (UP)

Se refiere a todo el personal militar/policial/de justicia y penitenciario en comisión de servicios de su respectivo Estado Miembro y desplegados con casco azul como parte de un contingente militar/unidad formada por policías o como oficiales del Estado Mayor, observadores militares o policías individuales.

1. INTRODUCCIÓN

La alfabetización en salud mental se refiere al conocimiento, la comprensión y la concienciación que poseen las personas sobre la salud mental, las enfermedades mentales y los factores relacionados con el bienestar psicológico. Abarca reconocer, comprender y responder a los problemas de salud mental propios y ajenos y saber dónde acceder a los recursos y el apoyo adecuados. La alfabetización en salud mental es crucial para reducir la estigmatización, promover la intervención precoz y fomentar un enfoque más informado y empático de los problemas de salud mental.

Este catálogo de alfabetización y capacitación en salud mental abarca un amplio espectro de temas que tienen en cuenta tanto las cuestiones de género como las culturales y dotan al personal uniformado de las Naciones Unidas de aptitudes y conocimientos esenciales para salvaguardar su salud mental, apoyar a sus pares y contribuir a una fuerza resistente y eficaz. Los materiales del catálogo proporcionan información para ayudar a comprender la salud mental, los síntomas comunes de salud mental y la gestión de los problemas de salud mental. Su objetivo es ayudar a prevenir y mitigar las enfermedades mentales, fomentar el bienestar mental y apoyar a los afectados por síntomas de salud mental. Pueden difundirse a través de talleres comunitarios, programas en el lugar de trabajo y la promoción del autocuidado psicológico. Cuando la dirección, en colaboración con los profesionales de la salud y con el apoyo de expertos en salud mental, se encarga de la promoción y la impartición de capacitación y conocimientos sobre salud mental, se consigue la participación de un mayor número de personal uniformado.

Este catálogo también contiene una lista de programas de capacitación y material informativo para directivos, profesionales médicos y MHE, con el fin de ayudarles a prestar servicios de salud mental. Cada módulo de capacitación y alfabetización de este repositorio está cuidadosamente descrito, detallando los tiempos óptimos y los participantes previstos.

Los Estados Miembros tienen autonomía para adaptar estos programas a sus necesidades específicas, definiendo el alcance y determinando el público concreto de cada curso. Esta flexibilidad fundamental reconoce los contextos y desafíos únicos a los que se enfrenta el personal uniformado de las Naciones Unidas en diferentes despliegues, lo que permite un enfoque personalizado y contextualmente pertinente para prestar un apoyo sólido en materia de salud mental.

2. COMPROMISO DEL LIDERAZGO EN LA ALFABETIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL

Los dirigentes son responsables de velar por la buena salud mental del personal uniformado y pueden hacerlo eficazmente si se dedican a la alfabetización y la capacitación en materia de salud mental. Un liderazgo bien informado puede fomentar un entorno de apoyo dentro de sus equipos u organizaciones. Deben abordar el tema de la salud mental con sensibilidad, creando un espacio seguro y sin prejuicios para el personal uniformado.

Los líderes también deben ser conscientes de su propio bienestar. Hablar de temas de salud mental puede ser emocionalmente agotador, por lo que deben dar prioridad al autocuidado y estar preparados para afrontar discusiones difíciles.

Beneficios y consideraciones clave para los líderes que se comprometen a impartir capacitación sobre salud mental:

- Predicar con el ejemplo. Ayuda a acabar con el estigma y a crear una cultura en la que el personal uniformado se sienta cómodo hablando de su salud mental y su bienestar, estableciendo un tono positivo para hablar de cuestiones de salud mental.
- Mayor credibilidad. Es más probable que el personal uniformado se tome en serio la capacitación cuando alguien con funciones directivas apoya su impartición.
- Perspectiva a medida. Los directivos pueden aportar ejemplos del mundo real y puntos de vista específicos de la organización, lo que hace que la capacitación sea más pertinente y cercana para los participantes.
- Mayor compromiso. El personal uniformado puede estar más comprometido cuando ve que los líderes se interesan por su salud mental y su bienestar, lo que conduce a mayores tasas de participación y a debates más significativos durante la capacitación.
- Accesibilidad. Integrar la promoción de la salud mental en las reuniones periódicas de equipo y otros actos organizativos ayuda a mejorar la accesibilidad a los programas de capacitación sobre salud mental.

3. FORMATO SUGERIDO PARA LA CAPACITACIÓN EN ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

La capacitación puede ser impartida conjuntamente por los líderes, los oficiales médicos (MO) o los MHE. A continuación, se ofrece un posible formato de capacitación:

I. Introducción (Líder)

- Bienvenida y comentarios de apertura por parte de los líderes, como el Comandante del contingente, el Comandante del sector o el Comandante de la fuerza.
- Reconocer la importancia de la salud mental para el bienestar general y el éxito de la misión

- Compartir una perspectiva personal sobre la importancia de la salud mental y su impacto en la organización.
- Crear un espacio seguro e integrador para el debate abierto

II. Visión general de la salud mental [Líder/MO/oficial médico superior (SMO)/MHE]

- Proporcionar una breve introducción a los problemas de salud mental más comunes a los que se enfrentan las personas
- Destacar la importancia de desestigmatizar los debates sobre salud mental
- Compartir cualquier iniciativa o recurso de la organización relacionados con el bienestar mental.

III. Crear una cultura de apoyo (Líder)

- Debatir el papel de los líderes y colegas en la creación de un entorno de apoyo y empatía.
- Destacar el valor de la comunicación abierta y la escucha activa
- Animar a los alumnos a que se cuiden unos a otros y reconozcan las señales de malestar.

IV. Presentación de un experto en salud mental

- Profundizar en temas de salud mental, incluidos los trastornos mentales más comunes, la gestión del estrés y las estrategias de afrontamiento, utilizando cualquiera de los catálogos de recursos de este anexo.
- Proporcionar información basada en pruebas, disipar mitos y ofrecer consejos prácticos para mantener el bienestar mental.

V. Debate interactivo y actividades (Líder)

- Facilitar debates en grupo sobre temas de salud mental
- Utilizar estudios de casos, juegos de rol y actividades de grupo para reforzar el aprendizaje y permitir que los participantes apliquen sus conocimientos.
- Abordar los aspectos de la salud mental relacionados con la cultura y el género, garantizando la inclusión y la sensibilidad ante perspectivas diversas.
- Responder a las preguntas y preocupaciones de los participantes
- Participar en actividades interactivas que fomenten la comprensión, la empatía y el conocimiento de uno mismo.

VI. Acceso a los recursos (MO/SMO/MHE)

- Hablar de los recursos de salud mental disponibles en la misión
- Compartir información sobre redes de apoyo externas, líneas telefónicas de ayuda y servicios de apoyo.
- Guía para buscar ayuda para uno mismo o apoyar a otros

VII. Conclusión y compromiso (Líder)

- Reiterar el compromiso de la organización con el bienestar mental

- Animar a los participantes a que continúen la conversación, busquen apoyo cuando lo necesiten y contribuyan activamente a una cultura de concienciación y apoyo a la salud mental.

Esta sesión de capacitación, que combina la introducción inicial por parte de la dirección con las reflexiones en profundidad de un MHE, garantiza un enfoque global y de apoyo para fomentar el bienestar mental. Promueve la concienciación, proporciona información práctica y fomenta una cultura en la que los profesionales uniformados se sientan capacitados para dar prioridad a su salud mental.

Siguiendo estos principios y adaptando la capacitación a las necesidades del público, la alfabetización en salud mental puede convertirse en una poderosa herramienta para promover el bienestar mental y construir una comunidad más compasiva e informada.

4. USO DE PELÍCULAS EN LA CAPACITACIÓN

Además de los recursos enumerados en este catálogo, también pueden ser beneficiosos para educar en temas de salud mental los fragmentos de películas cuidadosamente seleccionados y compartidos en el aula. Los clips de películas pueden representar vívidamente diversos escenarios y emociones, proporcionando un contenido cercano y atractivo que resuena en muchas personas. Estos clips pueden ilustrar eficazmente conceptos complejos de salud mental, permitiendo al personal comprender y reconocer mejor los signos de malestar. Pueden servir como poderosos iniciadores de conversaciones, fomentando debates abiertos sobre la salud mental y desestigmatizando el tema.

Las películas también pueden ofrecer ejemplos prácticos de estrategias de afrontamiento y técnicas de refuerzo de la resiliencia. Cuando los personajes de las películas afrontan los retos y superan la adversidad, ofrecen ejemplos tangibles que el personal uniformado puede aplicar a sus propias situaciones, promoviendo un enfoque proactivo del bienestar mental. Por último, los vídeos pueden hacer que la experiencia de capacitación sea más agradable y memorable. Suponen una ruptura con los métodos tradicionales, hacen más accesibles los contenidos y mejoran la retención de información importante.

5. ALFABETIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL - VISIÓN GENERAL DE LOS TEMAS

Cuadro 1

Alfabetización y capacitación en salud mental - agenda temática

<i>Capacitación</i>	<i>Antes del despliegue</i>			<i>Durante el despliegue</i>		
	<i>Horario</i>	<i>Proveedor</i>	<i>Público destinatario</i>	<i>Horario</i>	<i>Proveedor</i>	<i>Público destinatario</i>
Primeros auxilios en caso de estrés	2 semanas BD	MHE	SMO/MO/psicólogo o general/clínico	2º trimestre	Autorrevisión	SMO/MO/psicólogo general/clínico
Primeros auxilios psicológicos	4 semanas BD	SMO/MO/MHE	Al menos una UP por pelotón	2º trimestre	SMO/MO/MHE	La misma persona formada anteriormente
Gestión de problemas Plus	2 semanas BD	Autoaprendizaje	SMO/MO/MHE	Revisión a conveniencia individual		
Sensibilización sobre salud mental; capacitación en resiliencia psicológica	4 semanas BD	MHE/MO	Todo el personal	Cada trimestre	Autorrevisión y SMO/MHE	Todo el personal
Capacitación de docentes religiosos/espirituales	4 semanas BD	MHE/MO	Docente/capellán religioso/espiritual	Cada trimestre	Autorrevisión o en consulta con SMO/MHE	Docente/capellán religioso/espiritual

Entrenamiento en relajación: diversas modalidades	4 semanas BD	Un experto de un Estado Miembro	Todo el personal	Practicar con regularidad	Por cuenta propia o bajo la supervisión de un formador	Todo el personal
Brecha en salud mental; capacitación a cargo de la OMS	NA	NA	NA	1 ^{er} trimestre	Autoaprendizaje	SMO/MO/MHE
Capacitación para la prevención del suicidio	NA	NA	NA	1 ^{er} trimestre	MHE/SMO	Todo el personal
Capacitación/educación para la separación de la familia para UP	4 semanas BD	C-SMO	Todos UP	NA	NA	NA
Capacitación/educación para la reinserción familiar para UP	NA	NA	NA	Último trimestre	SMO	Todo el personal
Formación/educación de la familia para la reintegración	NA	NA	NA	Último trimestre	C-FWO/ Oficial en el lugar de origen del contingente	Familia de la UP

BD: antes del despliegue; C-FWO: Oficial de bienestar familiar del contingente; C-SMO oficial médico superior del contingente; oficial médico; Oficial médico; MHE: Experto en salud mental; NA: no aplicable; SMO: Oficial médico superior; OMS: Organización Mundial de la Salud; UP: Personal uniformado

6. ALFABETIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN SALUD MENTAL - CATÁLOGO DE RECURSOS

Cuadro 2

Recursos de alfabetización y capacitación en salud mental

Nota: los recursos sin enlace en el cuadro siguiente estarán disponibles en la plataforma digital de salud mental (sitio web y aplicación móvil).

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
1	ANSIEDAD	Integrative Approaches to Anxiety: Easing the Fear	¿Qué es la ansiedad? Causas de la ansiedad Cuestiones cuerpo-mente Química corporal Experiencias anteriores Entorno y estilo de vida actuales	Universidad de Wisconsin, EE. UU. PDF 7 páginas	Inglés	https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_anxiety_patient.pdf Personal uniformado

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		Understanding Anxiety Disorders Caregiver: Get the Facts	Describe brevemente lo que significa cuando un profesional sanitario dice "trastorno de ansiedad"	SAMHSA, EE. UU. PDF 5 páginas	Inglés	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Anxiety-Disorders-Caregiver-Get-the-Facts/SMA16-5009 Personal uniformado
2	DEPRESIÓN	Depresión	¿Qué es la depresión? ¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión? ¿Cómo se diagnostica la depresión? ¿Tiene la depresión el mismo aspecto en todas las personas? ¿Cómo se trata la depresión? ¿Cómo puedo encontrar ayuda? ¿Cómo puedo cuidarme? ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido? ¿Dónde puedo encontrar ensayos clínicos para la depresión?	Institutos Nacionales de Salud (NIH), EE. UU PDF 8 páginas	Inglés	https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf Personal uniformado
		Terapia interpersonal grupal (TIP) para la depresión	La Organización Mundial de la Salud recomienda la terapia interpersonal (TIP) como posible tratamiento de primera línea para la depresión. Con este nuevo manual, la OMS ofrece orientación sobre el uso del TIP mediante un protocolo de grupo de 8 sesiones. El manual -parte del programa mhGAP de la OMS- describe la TIP en un formato simplificado para facilitadores supervisados que pueden no haber recibido capacitación previa en	OMS PDF 100 páginas	Árabe, chino, español, farsi, francés y ruso Swahili	https://iris.paho.org/handle/10665.2/55786 MHE

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			salud mental. También puede administrarse en grupo.			
		Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates	Fuentes de datos Estimaciones mundiales y regionales de la prevalencia de los trastornos mentales Estimaciones mundiales y regionales de las pérdidas sanitarias	OMS PDF 24 páginas	Inglés	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf Liderazgo
		Facts About Depression	Breve descripción de qué es la depresión y cómo gestionarla	SCO Secretaría de las Naciones Unidas PDF 2 páginas	Inglés	Personal uniformado
		What to know about depression in the military and stories from veterans	Artículo en línea sobre síntomas, estadísticas, depresión después del servicio, estigmatización, efectos en las familias, búsqueda de ayuda...	Noticias médicas de hoy PDF 17 páginas	Inglés	https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-in-the-military Personal uniformado
		Depression Military	Varios artículos publicados sobre este tema	Varias revistas PDF	Inglés	MHE

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		Patient Self-Management for Depression	Un documento en el que se describen actividades que pueden incorporarse para ayudar a una persona a sentirse mejor, mantener la comunicación y las conexiones, y recordarse a sí misma que debe divertirse y tomarse las cosas menos en serio. Las actividades pueden estimular la creatividad de los usuarios y ayudarles a ver las cosas de otra manera.	Departamento de Defensa, Irlanda PDF 2 páginas	Inglés	Personal uniformado
		Talking to your Family and Friends about your Depression	Hablar con amigos y familiares sobre los síntomas de la depresión no es fácil. Esta ficha ayuda a planificar el debate.	Departamento de Defensa, Irlanda PDF 3 páginas	Inglés	Personal uniformado
		"I had a black dog, whose name was depression"	En el peor de los casos, la depresión puede ser una enfermedad aterradora y debilitante. En colaboración con la OMS para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, el escritor e ilustrador Matthew Johnstone cuenta la historia de su superación del "perro negro" de la depresión en un breve vídeo, basado en su libro.	OMS Vídeo animado 4'18"	Inglés	https://youtu.be/XiCrniLQGYc Personal uniformado
		"Mirrors"	En el cortometraje "Mirrors", el galardonado director Paul Jerndal capta a los famosos suecos Anis don Demina, Cecilia von der Esch y Danny Saucedo	Ganador del premio de la OMS	Sueco con subtítulos en inglés	https://youtu.be/mBL2HengJwQ

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			enfrentándose a sus imágenes en el espejo y a sus peores pensamientos autocríticos. "Mirrors" ganó el Premio Especial del festival de cine Salud para todos 2023 de la OMS y pretende llamar la atención sobre la salud mental y la importancia de atreverse a compartir sentimientos y pensamientos.	Vídeo 3'20"		Personal uniformado
3	TRASTORNO DE PÁNICO	Panic Disorder: When Fear Overwhelms	Breve descripción de los ataques de pánico y de cómo prevenirlos y controlarlos.	Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), EE. UU. PDF 7 páginas	Inglés	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms Personal uniformado
4	TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS	Entendiendo el uso de drogas y la adicción-DrugFacts	Breve folleto que explica lo que le ocurre al cerebro en la drogadicción y cómo las personas pueden responder de forma diferente a las drogas.	NIH, EE. UU. PDF 6 páginas	Inglés inglés	https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/entendiendo-el-uso-de-drogas-y-la-adiccion Personal uniformado
		Understanding Substances and Substance Use	Un manual dirigido a los docentes, pero que ilustra de forma muy completa y lúcida todo lo que el liderazgo debe saber	Consejo de Salud del Área Suroccidental, Irlanda PDF 92 páginas	Inglés	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDqQw7AJahcKEwiYgru1vL7_AhUAAAQHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.drugsandalcohol.ie%2F60

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
						03%2F1%2F2802-3498.pdf&psig=AOvVaw0jKA2nmaktR1oYc8mRVFm4&ust=1686684713478261 Liderazgo
		The ASSIST-linked Brief Intervention for Hazardous and Harmful Substance Uses	Manual para su uso en atención primaria, cuyo objetivo es explicar la base teórica y las pruebas de la eficacia de las intervenciones breves y ayudar al personal sanitario directo a realizar una intervención breve sencilla para clientes cuyo consumo de sustancias les pone en riesgo. Junto con el manual complementario que figura a continuación, presenta una Enfoque integral de la detección y la intervención breve, adaptada a las circunstancias específicas de la atención primaria y diseñado para mejorar la salud de las poblaciones y los grupos de clientes, así como de las personas.	OMS PDF 46 páginas	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/978924159938-2 MHE y MO
		The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): Manual for use in primary care	Companion manual to the ASSIST-linked Brief Intervention for Hazardous and Harmful Substance Use. El manual describe la justificación de la detección y la intervención breve, los problemas de consumo de sustancias, el desarrollo y la validación del ASSIST, cómo utilizar el ASSIST (administración,	OMS PDF 74 páginas	Inglés	

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			puntuación e interpretación de las puntuaciones), consejos de entrevista motivacional para facilitar la pregunta sobre el consumo de sustancias, cómo incorporar la prueba de detección ASSIST en la práctica diaria.			
		Self-help Strategies for Cutting Down or Stopping Substance Use: A Guide	Guía destinada a las personas mayores de 18 años que corren un riesgo moderado de tener problemas relacionados con las sustancias, pero que no tienen problemas graves relacionados con las sustancias ni dependencia de las mismas.	OMS PDF 50 páginas	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/9789241599405 Personal uniformado
		"Alcohol health and well-being"	Vídeo animado en el que se describe brevemente cómo afecta el alcohol a la salud.	OMS Vídeo animado 2'53"	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=-_skVpmoaGI Personal uniformado
		Stress and Alcohol	Una breve descripción de cómo se relacionan el estrés y el alcohol y las formas de evitarlos.	SCO, Secretaría de las Naciones Unidas PDF 2 páginas	Inglés	 Personal uniformado
		UNODC-WHO Stop-Overdose-Safely (S-O-S)	En el marco de la iniciativa S-O-S de la UNODC y la OMS, el "estudio de aplicación multisitio sobre la gestión comunitaria de la sobredosis de opiáceos, incluido el uso de naloxona	UNODC - OMS PDF	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/9789240022454

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			para prevenir las muertes por opiáceos" se diseñó para demostrar la viabilidad y el impacto en la salud pública de la aplicación de un programa de gestión comunitaria de la sobredosis de opiáceos, incluido el uso de naloxona para prevenir las muertes por opiáceos. intervención en países de renta baja y media, concretamente en Kazajstán, Kirguistán, Tayikistán y Ucrania.	44 páginas		MHE
		"Drug overdose: a film about life"	Muestra cómo alguien puede convertirse en adicto a las drogas y cómo se le puede ayudar.	OMS Vídeo 5'10"	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=qsi1PwqhNXU Personal uniformado
		International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders	Estas Normas internacionales para el tratamiento de trastornos por consumo de drogas fueron concebidas por la UNODC y la OMS para apoyar a los Estados en sus esfuerzos por desarrollar y ampliar el tratamiento práctico, con base empírica y ética de los trastornos por consumo de drogas.	OMS/UNODC PDF 112 páginas	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders MO/MHE
5	SUEÑO	Basics About Sleep	Fichas informativas sobre los trastornos del sueño y cómo la falta de sueño puede afectar a la salud de una persona con una enfermedad crónica. Detallan cuánto sueño se recomienda para los distintos grupos de edad e incluyen consejos para mejorar la calidad del sueño, así como recomendaciones sobre qué hacer si	CDC, EE. UU. PDF 5 documentos	Inglés	https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html Personal uniformado

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>persisten las dificultades para dormir. Títulos de los folletos: "Key Sleep Disorders" "Sleep and Chronic Disease" "How Much Sleep Do I Need?" "Tips for Better Sleep" "What Should I Do If I Can't Sleep?"</p>	1- 3 páginas cada uno		
6	ESTRÉS	<p>TRiM training</p> <p>TRiM Trauma Risk Management-practitioner</p> <p>TRiM Trauma risk Management-manager</p>	<p>Cursos en TRiM, disponibles tanto en línea como fuera de línea, con entrega de certificados.</p> <p>Los profesionales de TRiM están formados para detectar signos de malestar en las personas que pueden pasar desapercibidos, realizan evaluaciones de TRiM y reuniones de planificación de TRiM, y orientan a las personas para que reciban apoyo si lo necesitan.</p> <p>Los gestores de TRiM reciben una formación inicial de nivel profesional. Coordinan una respuesta TRiM, incluida la asignación de profesionales, llevan a cabo sesiones informativas sobre incidentes tácticos (TIB), se aseguran de que los profesionales estén al día y los actualizan cuando es necesario. En "March on Stress", los gestores de TRiM también reciben formación para impartir sesiones</p>	<p>March on Stress</p> <p>Cursos de dos días, organizados de forma privada</p>	<p>Inglés</p> <p>No hay documentos disponibles</p>	<p>https://www.marchonstresses.com/page/p/trim</p> <p>Al menos un efectivo uniformado por pelotón</p>

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			informativas de concienciación sobre el trauma en su organización. Cada gestor TRiM puede tener hasta ocho facultativos a sus órdenes. Sería necesario un curso de actualización en un año si se observan < 3 incidencias, o en dos años si se observan >4. Costos de cada capacitación: GBP 750–800			
		"Stress management: a 10-step guide to preventing exhaustion"	Folleto con los pasos a seguir para controlar el estrés y recuperar la sensación de control.	Escuela Superior del Personal del Sistema de las Naciones Unidas Página web	Inglés	https://www.unssc.org/news-and-insights/blog/stress-management-10-step-guide-prevent-exhaustion Personal uniformado
		Stress Instruction Card	Un documento de cuatro páginas con información sobre cómo evitar y gestionar el estrés	Países Bajos PDF 4 páginas	Inglés	Personal uniformado
		"Stress management in peacekeeping operations"	Describe qué es el estrés y cómo gestionarlo en las operaciones de paz.	Serbia PPT	Inglés	Liderazgo
		"Stress management lesson 3.10"	Este documento se ha creado para proporcionar un marco básico para formadores profesionales en gestión del estrés. La <i>primera parte</i> contiene	Naciones Unidas	Inglés	https://digitallibrary.un.org/record/208638?ln=en Personal uniformado

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			los elementos más esenciales necesarios para que los formadores se enfrenten al estrés en Operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas. En su caso, los contenidos puede completarse con otra información disponible. Cuando se integra con la <i>segunda parte, Stress Management for United Nations Peacekeepers</i> , producido como un documento individual para cada pacificador, los materiales deben proporcionar orientación suficiente para que los formadores abordan adecuadamente este importante tema.	PDF		
		En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada	Ilustración detallada de material educativo sobre alivio del estrés	OMS PDF 132 páginas	Varios idiomas	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336218/9/789240009561-spa.pdf Personal uniformado
		Stress First Aid: Manuals and Resources for Health Care Workers	Completo centro de recursos que ofrece una serie de manuales, cuadernos de ejercicios y capacitación sobre primeros auxilios en caso de estrés.	Centro Nacional para el TEPT, Departamento de Asuntos de los Veteranos, EE. UU.	Inglés	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/stress_first_aid.asp SMO/MO/ psicólogo clínico

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
				PPT/ manuales en PDF/ vídeos/ seminarios en línea/ cuadernos de trabajo		
		Stress First Aid for Healthcare Workers	Manual de primeros auxilios en caso de estrés para el personal sanitario (parte del paquete de recursos anterior)	Centro Nacional para el TEPT, Departamento de Asuntos de los Veteranos, EE. UU. PDF 96 páginas	Inglés	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/SFA/docs/SFA_HCW_Manual_508.pdf Al menos oficiales médicos
		Combat and Operational Stress First Aid: Caregiver Training Manual	El manual Combat and Operational Stress First Aid (COSFA) Training es un documento complementario del curso de capacitación COSFA para cuidadores. La capacitación COSFA se basa en los conceptos del programa de Combate Marítimo y Control del Estrés Operacional de Estados Unidos Cuerpo de Marines y Marina de los Estados Unidos. El manual pretende ofrecer	Marina de los Estados Unidos PDF 143 páginas	Inglés	https://www.academia.edu/20978265/Combat_Operational_Stress_First_Aid_Manual https://docplayer.net/11014216-Combat-and-operational-stress-first-aid-caregiver-training-manual.html

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			información a los cuidadores sobre las respuestas inmediatas para preservar la vida, prevenir daños mayores y promover la recuperación de lesiones preclínicas por estrés. El COSFA no sustituye el criterio profesional de los responsables y los clínicos ni la atención clínica indicada.			Al menos un efectivo uniformado por pelotón
7	SUICIDIO	Unit Leaders Guide to Suicide Prevention 12.10.2021	<p>Capítulo 1 Manual del Equipo de Mando para la Implementación del Programa Integrado de Prevención del Suicidio</p> <p>Capítulo 2 planificación: establecer las condiciones.</p> <p>Capítulo 3 preparación: Vernos a nosotros mismos a través de herramientas de visibilidad e identificación de riesgos.</p> <p>Capítulo 4 ejecución: Centrarse en áreas de riesgo/personal específicos; reforzar los factores positivos; eliminar los factores negativos/perjudiciales.</p> <p>Capítulo 5 evaluación: Seguimiento de los avances mediante los procesos "Ready and Resilient" y "Suicide Prevention".</p> <p>Apéndice A Matriz de recursos de instalación por factores de riesgo y de protección.</p> <p>Apéndice B Tarjetas de Simulacro de Batalla contra la Ideación Suicida.</p>	<p>Centro de lecciones aprendidas del ejército, Ejército de los Estados Unidos</p> <p>PDF</p> <p>72 páginas</p>	Inglés	<p>https://www.army.mil/article/252785/22_663_unit_leaders_guide_to_suicide_prevention</p> <p>Liderazgo</p>

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			Apéndice C Plantillas de ejercicios de siete minutos.			
		Training Manual for Surveillance of Suicide and Self-harm in Communities and via Key Informants	Este manual de capacitación pretende dotar a los trabajadores de campo y a los supervisores de los conocimientos necesarios para recopilar y gestionar datos sobre el suicidio y las autolesiones en la comunidad a través de informadores clave, centros sanitarios y registros policiales. Con ello, el valor y el objetivo general son reforzar la vigilancia del suicidio y las autolesiones en las comunidades.	OMS PDF	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628 Liderazgo
		Vivir la vida: Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países	VIVIR LA VIDA es el enfoque de la OMS para la prevención del suicidio, que abarca los aspectos prácticos de la aplicación de cuatro intervenciones basadas en pruebas para prevenir el suicidio, además de seis pilares transversales fundamentales para la aplicación. A lo largo de esta guía, las intervenciones y los pilares de VIVIR LA VIDA van acompañados de estudios de casos de países de todo el mundo. La guía proporciona a los gobiernos las herramientas necesarias para elaborar una respuesta nacional integral de prevención del suicidio y adoptar medidas basadas en pruebas. Permite a los países	OMS PDF 142 páginas	Coreano, chino, español, francés e inglés	https://iris.paho.org/handle/10665.2/54718 Liderazgo

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			proteger la vida de las personas con malestar grave y en riesgo de suicidio.			
		Preventing Suicide: A Resource for Non-Fatal Suicidal Behaviour Case Registration	La publicación pretende abogar por tomar más en serio el comportamiento suicida no mortal e incluirlo en la agenda, ya que ha quedado eclipsado por la muerte por suicidio u olvidado por completo.	OMS PDF 26 y 22 páginas	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/9789241506717 Liderazgo médico
		Preventing Suicide: A Resource for Suicide Case Registration	Esta publicación pretende ofrecer ayuda sobre establecer o mejorar los sistemas de registro de la mortalidad por suicidio. Esto incluye: - la identificación de las muertes por suicidio; - certificación de defunción de los casos de suicidio mediante la Clasificación Internacional de Enfermedades; - cobertura de los sistemas de registro de suicidios (en los casos en que el sistema de notificación de suicidios no pueda funcionar como un registro a escala nacional); - qué información registrar en el registro de casos (incluido un ejemplo de formulario de registro); - personas implicadas en la recogida de datos sobre suicidios, y; - la utilización de los datos recogidos sobre la mortalidad por suicidio.	Ambos folletos van dirigidos específicamente al personal de los servicios de urgencias de los hospitales u otros centros de atención de urgencias, a los diversos profesionales sanitarios que atienden a las personas que se autolesionan y a los correspondientes		https://www.who.int/publications/i/item/9789241502665 Liderazgo médico

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
				administradores responsables de los registros.		
8	CAPACITACIÓN EN PREVENCIÓN DEL SUICIDIO	Training Manual for Surveillance of Suicide and Self-harm in Communities via Key Informants	Este manual de capacitación pretende dotar a los trabajadores de campo y a los supervisores de las habilidades necesarias para recopilar y gestionar datos sobre suicidios y autolesiones en la comunidad a través de informantes clave, centros sanitarios y registros policiales. Con ello se pretende reforzar la vigilancia del suicidio y las autolesiones en las comunidades.	OMS PDF 72 páginas	Inglés	https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628 Liderazgo médico
		Suicide Prevention	VIVE LA VIDA pretende que todos los países impulsen la voluntad política y la acción estratégica nacional y lleven a cabo intervenciones críticas y eficaces para prevenir el suicidio. VIVE LA VIDA es un punto de partida sobre el que los países pueden construir otras intervenciones de prevención del suicidio basadas en pruebas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) busca recaudar fondos para apoyar la implementación sostenida de VIVE LA VIDA. La OMS colabora con los Estados Miembros, organismos de las Naciones Unidas, asociados locales e internacionales y personas con	OMS PDF 4 páginas	Inglés	https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1 Liderazgo

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			experiencia vivida. Ayúdenos a aliviar el sufrimiento y a prevenir muertes innecesarias en todo el mundo.			
		“Preventing suicide: information for emergency responders”	Explica brevemente cómo actuar ante un suicida	OMS Vídeo animado 43”	Inglés	https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-emergency-responders Personal uniformado
		“Preventing suicide at work: information for employers, managers and employees “		OMS Vídeo animado 50”		https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-at-work-information-for-employers-managers-and-employees Personal uniformado
		“Preventing suicide: information for health workers”		OMS Vídeo animado 48”		https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-health-workers Personal uniformado
		Recording of WHO LIVE LIFE launch	Relata los intentos de suicidio de personas reales y la importancia de comprender el suicidio. Discute la necesidad de capacitación/intervenciones de gestión. Útil para el liderazgo/oficiales médicos. Ayudará a reducir el estigma en torno al suicidio.	OMS Vídeo 58’24”		https://www.youtube.com/watch?v=11-Lz-DxkgE Liderazgo

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		“Suicide module: assessment and management of self-harm/suicide”	Cómo actuar ante un intento de suicidio	OMS Vídeo 9’28”	Árabe con subtítulos en inglés	https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI MO
		Report of the Canadian Armed Forces Expert Panel on Suicide Prevention	Una revisión de los modelos de objetivos para la prevención del suicidio en civiles. Este modelo incluía los siguientes elementos: A. Programas de educación y sensibilización B. Detección y evaluación C. Farmacoterapia D. Psicoterapia E. Atención de seguimiento para los intentos de suicidio y los pacientes de alto riesgo F. Restricción del acceso a medios letales G. Compromiso de los medios de comunicación (para fomentar una información responsable sobre los suicidios). A continuación, el Grupo amplió este modelo añadiendo otros objetivos de prevención en las organizaciones militares, entre ellos: H. Intervenciones organizativas destinadas a mitigar el estrés/tensión	Fuerzas Armadas canadienses PDF 80 páginas	Inglés	https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/reports-publications/health/report-canadian-armed-forces-expert-panel-on-suicide-prevention.html Liderazgo

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			laboral (capacitación de líderes, políticas, programas, etc.) I. Selección, entrenamiento en resiliencia y modificación de los factores de riesgo primarios J. Intervenciones para superar los obstáculos a la atención sanitaria mental. K. Esfuerzos sistemáticos para mejorar la calidad de la atención sanitaria mental.			
9	PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS	Psychological First Aid: Facilitator's Manual for Orienting Field Workers	Este manual está diseñado para orientar a los ayudantes a la hora de ofrecer primeros auxilios psicológicos (PFA) a las personas tras una crisis. Los PFA consisten en prestar apoyo y asistencia práctica a las personas en dificultades, respetando su dignidad, cultura y capacidades.	OMS PDF 88 páginas	Afrikaans, Inglés estonio, griego, inglés, tailandés y ucraniano inglés,	https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380 Al menos un efectivo uniformado por pelotón
		Psychological First Aid: guía para trabajadores de campo	Una guía muy detallada para los trabajadores de campo. Tanto este documento como el anterior están disponibles en diferentes idiomas.	OMS PDF 64 páginas	Alemán, afrikaans, árabe, bahasa, birmano, bosnio, chino, checo, coreano, esloveno, español, estonio, farsi, francés,	https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44837/9789243548203_spa.pdf;jsessionid=A4ECCB10CFC7A42CA06C2E28F67C5AC2?sequence=1 Al menos un efectivo uniformado por pelotón

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
					griego, hindi e inglés indonesio, italiano, japonés, kiswahili, neerlandés , polaco, portugués, rumano, ruso, serbio, sinhala, sueco, tamil, turco, ucraniano, urdu ,vietnamita	
		"Psychological first aid in the field"	Buena presentación animada en PowerPoint	Centro de Excelencia MILMED de la OTAN Vídeo 5'50"	Inglés con subtítulos	https://youtu.be/doU0E-aSTil
		Primeros auxilios psicológicos	Curso de cuatro semanas, gratuito sin certificado de asistencia. Certificado concedido previo pago.	Johns Hopkins University, EE. UU	Inglés	https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid/home/week/5

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>El curso puede programarse a criterio de los alumnos. Es necesario inscribirse.</p> <p>Cubre cómo ayudar eficazmente a las personas en situaciones traumáticas utilizando el modelo RAPID de Johns Hopkins:</p> <p>Comprensión y escucha reflexiva Evaluación de las necesidades Priorización Intervención Disposición</p> <p>Aplicando este modelo, los intervinientes pueden proporcionar una presencia compasiva y de apoyo diseñada para mitigar el malestar agudo y evaluar la necesidad de atención continuada.</p> <p>Cada semana incluye una o dos conferencias sobre el tema, un vídeo de simulación para profundizar en la comprensión de los conceptos y un cuestionario tipo test para evaluar los progresos.</p>	<p>Vídeos de conferencias</p> <p>Diferentes momentos</p>	<p>Subtítulos en: árabe, alemán, francés, coreano, griego, indonesio, italiano, portugués (europeo), portugués (brasileño), ruso, ucraniano, vietnamita</p>	<p>Al menos un efectivo uniformado por pelotón</p>
		<p>Acute Combat Stress Management</p> <p>YaHaLom</p>	<p>Capacitación gratuita en línea basada en vídeo.</p> <p>Dos vídeos (para soldados y comandantes) de unos 15 minutos de duración -pueden requerir una explicación supervisada y sesiones de práctica.</p>	<p>Fuerzas de Defensa de Israel</p> <p>Vídeo</p>	<p>Hebreo con subtítulos en inglés</p>	<p>Para el personal uniformado</p> <p>https://youtu.be/t-QZgZd-PJ4</p>

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>Adecuado para la reactivación en acción del personal uniformado afectado.</p> <p>Estos vídeos instructivos presentan el protocolo de intervención inmediata de primeros auxilios mentales entre soldados y por parte de los mandos. El objetivo principal de la intervención es reducir el sufrimiento presente, prevenir el malestar futuro y permitir que la unidad complete su misión.</p>	<p>7'.26"</p> <p>4'.20"</p>		<p>Para el liderazgo https://youtu.be/ILhRot0I7I ! </p>
		iCOVER training video	<p>iCOVER es una intervención rápida entre pares que los miembros del servicio pueden utilizar para tratar los síntomas de las reacciones de estrés agudo en los miembros del equipo. Instituto de Investigación del Ejército Walter Reed (WRAIR) desarrolló iCOVER basándose en un procedimiento original creado por las Fuerzas de Defensa de Israel. Llamado así por sus seis pasos (Identificar al compañero necesitado, conectar, ofrecer compromiso, verificar los hechos, establecer el orden de los acontecimientos y solicitar acción), iCOVER puede ser realizado por personas en entornos muy avanzados para ayudar a los miembros del equipo a gestionar el estrés agudo y maximizar el potencial humano en equipos pequeños y disgregados.</p>	<p>WRAIR, EE.UU.</p> <p>Vídeo</p> <p>11'58"</p>	Inglés	<p>https://www.youtube.com/watch?v=t84_QvbnIT0</p> <p>Al menos un efectivo uniformado por pelotón</p>

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		ReSTART	Se trata de un ejercicio de seis pasos para gestionar las reacciones de estrés agudo. El personal militar puede verse expuesto a situaciones de alto estrés, como el combate, como parte de su misión. En estas situaciones, los soldados pueden experimentar a veces un fenómeno denominado "reacción de estrés agudo" (ASR, por sus siglas en inglés). Una reacción de estrés agudo se solapa con lo que comúnmente se denomina "shock psicológico" en contextos civiles y en un entorno militar como reacción de estrés de combate, reacción de estrés operacional y fatiga de batalla. Este vídeo le ofrece una breve introducción al modelo ReSTART para la gestión de la ASR. ReSTART es una adaptación de iCOVER, desarrollado por el WRAIR en colaboración con las Fuerzas de Defensa de Israel.	Fuerzas de Defensa de Israel Vídeo 6'38"	Hebreo Con subtítulos en inglés	https://www.youtube.com/watch?v=Gsm9h5Xvopw Al menos un efectivo uniformado por pelotón
		Project ECHO training videos	Vídeo de capacitación sobre gestión de traumas en conflictos armados, que abarca el estrés agudo y los primeros auxilios psicológicos. Todos los vídeos están disponibles en línea. Algunos tienen su sede en Ucrania. Habla de qué es el trauma, de los efectos del trauma en la salud mental y de los principios de gestión a corto y largo plazo. Ofrece una buena introducción y una	Varias fuentes Vídeos, PPT Vídeo 1 hr. 06 min	Ministerio de Sanidad, Ucrania/Proyecto ECHO Presentación en inglés con	https://www.youtube.com/watch?v=yftc21bFBWE&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=Ht_o-1ZXOgs&list=PLM3v2ae2

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			presentación detallada sobre el trauma y la salud mental.		diapositivas bilingües	FB_xGA9dOP9LQ9vIsQ0e_xCQv&index=2 https://www.youtube.com/watch?v=3ZYzMS3fy3k&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vIsQ0e_xCQv&index=3 Liderazgo y MO
		“Psychological First Aid (PFA) psychosocial support–look, listen and link in PFA”	Vídeo corto en inglés. Utiliza algunos términos de diagnóstico que muchos pueden necesitar explicación. Su ventaja es que el presentador es sucinto y claro al explicar los Primeros Auxilios Psicológicos, El vídeo representaría una especie de introducción a los PFA, antes de seguir un curso más largo y detallado de PFA con la Universidad Johns Hopkins.	Dr. Suresh Badamath, NIMHANS, India Vídeo 14’48”	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=laCBmFUJwrQ Personal uniformado
		“Principles of Psychological First Aid”	Vídeo producido en Australia, como el vídeo indio presentado por el Dr. Suresh Badamath. Más elaborado y detallado. Educa sobre la necesidad de los PFA.	Instituto Australiano de Consejeros Profesionales Vídeo 40’	Inglés	https://youtu.be/Dn7fXyltRY Personal uniformado
		“I support my friends”	Capacitación que también ofrece valiosos conocimientos sobre el tema del personal uniformado. "Yo apoyo a mis amigos"	UNICEF	Inglés	https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>capacita a los niños y adolescentes para identificar y apoyar a sus pares en apuros, al tiempo que reconoce el papel que desempeñan de forma natural en las redes de protección de sus pares. El kit de recursos proporciona orientación y herramientas para preparar, diseñar y poner en práctica la capacitación con niños y adolescentes sobre cómo apoyar a un amigo en apuros. Incluye cuatro componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teoría y guía de aplicación (82 páginas) - Manual de capacitación (192 páginas) - Cuaderno del participante (32 páginas) - Manual para facilitadores de capacitación y puntos focales (80 páginas) 	PDF, PPT y otros		Personal uniformado
10	RESILIENCIA PSICOLÓGICA	Building Resilience: A Key Pillar of Health 2020 and the Sustainable Development Goals: Examples from the WHO Small Countries Initiative	Publicación que describe la actuación sobre el terreno en Islandia, Malta y San Marino y las principales lecciones aprendidas en el refuerzo de la resiliencia y el desarrollo de entornos favorables a la salud y el bienestar de la población. El material presentado en esta publicación tiene por objeto informar a otros países que participan en la Iniciativa de la OMS en favor de los países pequeños y animarles a compartir sus propias experiencias en el fortalecimiento de la resiliencia para la salud y el bienestar.	OMS PDF 114 páginas	Inglés	https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752 Liderazgo

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		“Road to Mental Readiness”	La aplicación móvil "Road to Mental Readiness" es una herramienta de capacitación desarrollada para mejorar el rendimiento a corto plazo y los objetivos de salud mental a largo plazo, al tiempo que proporciona herramientas y recursos necesarios para gestionar y apoyar a los miembros de las Fuerzas Armadas canadienses, sus familiares y el público en general.	Fuerzas Armadas canadienses	Inglés	https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness.html MHE
		“Psychological fitness and resiliency building during pre-deployment”	Ilustra cómo desarrollar la resiliencia psicológica.	Serbia PPT	Inglés	 MHE
		“Resilience overview documentary”	Breve documental que explica la resiliencia, sus beneficios y cómo se puede desarrollar. Sigue la historia de la sargento mayor del ejército estadounidense Jennifer Loreda, que tuvo que enfrentarse a la trágica pérdida de su marido, cómo se sobrepuso y se recuperó. Los expertos explican qué significa la resiliencia y por qué es esencial para todos.	Ejército de los Estados Unidos Vídeo 10'57”	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=Nz0GkKRvDc0 Personal uniformado
		“10 ways to build and develop resilience”	Vídeo que muestra formas de mejorar la resiliencia psicológica cambiando pensamientos y perspectivas.	Vídeo animado 10'.04”	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=VNCL1glwyOI Personal uniformado

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		Readiness Training Program	Programa de capacitación que ofrece 700 horas de capacitación y adiestramiento adicionales exclusivos para militares que no se ven en ningún otro lugar de las universidades de ciencias de la salud de Estados Unidos. Los cursos de relevancia militar se crean a partir de experiencias pasadas, son relevantes para las necesidades presentes y responden a contingencias futuras. Estos cursos, ofrecidos por la Universidad de Servicios Uniformados (USU) y otros organismos, preparan a los licenciados de la USU para ser mejores clínicos y, al mismo tiempo, cumplir los requisitos de preparación de los servicios uniformados.	Universidad de Servicios Uniformados de Ciencias de la Salud, EE. UU. Capacitación presencial	Inglés	https://www.usuhs.edu/military-readiness/military-specific-curriculum/operational-courses Personal uniformado
11	APOYO PSICOSOCIAL	Guidelines: Psychosocial Support for Uniformed Workers: Extensive Summary and Recommendations	Ofrece un breve resumen de cómo y por qué prestar ese apoyo. El resumen consta de dos partes: La parte A describe los antecedentes y el desarrollo metodológico de las directrices. En la Parte B se resumen las directrices. En el apéndice 3 se ofrece un resumen completo de las (55) recomendaciones de las directrices.	Impact, centro neerlandés de conocimientos y asesoramiento sobre atención psicosocial tras catástrofes, Países Bajos PDF 52 páginas	Inglés	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDqQw7AJahcKEwiAmN Nwr7 AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mvcr.cz%2Fmvcrcen%2Ffile%2Fguidelines-psychosocial-support-for-uniformed-workers.aspx&psig=AOvVaw2pXQqUptdmH8r7qc8UjEDe&ust=1686686395898279

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
						Personal uniformado
		mhGAP Humanitarian Guía de intervención humanitaria mhGAP (GIH-mhGAP). El manejo clínico de los trastornos mentales neurológicos y por uso de sustancias en las emergencias humanitarias	El Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) es un programa de la OMS que aborda la falta de atención a las personas que sufren enfermedades mentales, neurológicas y por consumo de sustancias (SNM). La Guía de Intervención mhGAP (mhGAP-IG) se publicó en 2010 como parte de este programa. mhGAP-IG es una guía clínica sobre los trastornos por consumo de SNM destinada a profesionales sanitarios generales que trabajan en entornos sanitarios no especializados, en particular en países de ingresos bajos y medios. La Guía de Intervención Humanitaria mhGAP (mhGAP-HIG) es una adaptación de la mhGAP-IG para su uso en emergencias humanitarias.	OMS PDF 68 páginas	Árabe, bengalí, es pañol, francés, inglés, kirundi, portugués, inglés ucraniano	https://iris.paho.org/handle/10665.2/28418 MO
		Manual de operaciones del mhGAP	Su objetivo es apoyar a los gestores sanitarios de distrito y otros responsables de la integración de los servicios de salud mental y física. Hace hincapié en el refuerzo de los sistemas sanitarios y la capacidad de la mano de obra. Ofrece orientaciones prácticas sobre la aplicación del mhGAP. Incluye soluciones a las barreras de los líderes de la sanidad pública mediante consejos útiles, lecciones aprendidas de proyectos en los	OMS PDF 116 páginas	Inglés ruso	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAtLybw77_AhUAAAQHQAQAAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2Fmhgap-operations-manual&psig=AOvVaw2cq

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			que se ha utilizado mhGAP y herramientas de aplicación adaptables. El manual es un componente integral del paquete mhGAP.			cYNKM5qZI6MkQt5cXyw&ust=1686686559183487 MO
		mhGAP training videos – for mhGAP-IG version 2.0	Los módulos incluyen: Evaluación y gestión del consumo de sustancias https://www.youtube.com/watch?v=XEHZijvafQQ Evaluación y tratamiento del suicidio y las autolesiones https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI Evaluación de síntomas somáticos múltiples https://www.youtube.com/watch?v=t6EP24FTzn8 Evaluación y gestión del cannabis https://www.youtube.com/watch?v=2FqGWY8AWww Evaluación de la psicosis https://www.youtube.com/watch?v=2RCM767QKUQ TEPT (árabe, con subtítulos en francés) https://www.youtube.com/watch?v=XLpYRGUr_iY	OMS Videos Longitudes variables	Inglés algunas en árabe, con subtítulos en francés	MO

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		Introducción a la salud mental y el apoyo psicosocial (SMAPS) en situaciones de emergencia	La capacitación de la OMS sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS) en emergencias consta de trece módulos sobre diversos temas. El curso dura siete horas y se expide un certificado al finalizarlo.	OMS Curso en línea	Inglés español, inglés ucraniano	https://openwho.org/courses/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies Liderazgo/ MO
		The Mental Health Manual: Mental Health and Psychosocial Support Training Pack	Manual de capacitación sobre salud mental y apoyo psicosocial. Esfuerzo conjunto derivado de la evaluación de las necesidades de los profesionales en Siria y de las contribuciones constructivas y la capacitación de un grupo de trabajadores de MHPSS implicados en la prestación diaria de servicios en la región. Algunas de las contribuciones de los autores se utilizaron en varios ejercicios de capacitación previos al lanzamiento. Las reacciones de estos formadores y alumnos han sido las siguientes se han incorporado a algunas de las versiones finales de los distintos capítulos contenidos en esta carpeta de capacitación. Este enfoque combinado "de arriba abajo" (expertos y profesionales) y "de abajo arriba" (clínicos y profesionales) se utilizó para elaborar una carpeta de capacitación basada en	ABAAD PDF 105 páginas	Inglés	https://www.abaadmena.org/resources/the-mental-health-manual-mhpss-training-pack/ MO

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			las necesidades locales y adaptada al contexto local.			
12	PSICOSIS	Esquizofrenia	Hoja informativa de la OMS sobre la esquizofrenia	OMS PDF 4 páginas	Árabe, Chino, español, francés, inglés y ruso	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia Personal uniformado/MO
		Understanding Psychosis	Hoja informativa sobre qué es la psicosis, quién la padece, sus signos y síntomas, causas y tratamiento	NIMH, EE. UU. PDF 4 páginas	Inglés	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychosis Personal uniformado/MO
		Comprender un primer episodio de psicosis Adulto joven	Explica brevemente lo que significa que un profesional sanitario se refiera a un "primer episodio de psicosis".	SAMHSA, EE. UU. PDF 4 páginas	Inglés	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-A-First-Episode-Of-Psychosis-Young-Adult-Get-the-Facts/SMA16-5006 Personal uniformado/MO
13	TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	"PTSD: the basics"	Describe brevemente qué es el TEPT, por qué se produce y las opciones de tratamiento	CIPSRT, Canadá Vídeo 2'20"	Inglés	https://youtu.be/LWFJyNgDrwM Personal uniformado/MO
		TEPT: National Center for PTSD	El Centro Nacional de TEPT es el principal centro de excelencia mundial en investigación y educación sobre el TEPT	Centro Nacional para el TEPT,	Inglés	https://www.ptsd.va.gov/index.asp

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			y el estrés traumático. El sitio ofrece varios recursos para particulares, familias y proveedores en distintos formatos.	Departamento de Asuntos de los Veteranos, EE. UU. Página web		Liderazgo/ MO
		A/RES/76/275: Resolución marco sobre el trastorno por estrés postraumático	Resolución adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas	Asamblea General de las Naciones Unidas PDF 2 páginas	Árabe, español, francés, inglés y ruso	https://digitallibrary.un.org/record/3979978?ln=es Liderazgo/ MO
		DoD Policy Guidance on PTSD	Recursos políticos sobre el TEPT del Centro de Referencia para la mejora de la salud y mejora de la preparación (<i>Improving Health and Building Readiness</i>); el sitio web oficial del Sistema de Salud Militar y la Agencia de Salud de la Defensa de EE. UU.	Sistema de Salud Militar, Departamento de Defensa, EE.UU. Página web con enlaces a diversas políticas	Inglés	https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/PHCoE-Clinician-Resources/PTSD/DoD-Policy-Guidance-on-PTSD Liderazgo/ MO
		Health-related resources for service members, veterans and military families	Página web con recursos adicionales para ayudar a las personas con TEPT, depresión y traumatismo craneoencefálico (TCE).	RAND, EE. UU. Página web con enlaces a	Inglés	https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/projects/veterans/resources.html#general-deploymentrelated-heal

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
				diversos recursos		Liderazgo/ MO
		Material impreso del Centro Nacional para el TEPT	Diversos folletos, carteles y octavillas para concienciar sobre el TEPT	Centro Nacional para el TEPT, Departamento de Asuntos de los Veteranos, EE. UU. Página web con diversos recursos	Inglés	https://www.ptsd.va.gov/publications/print/index.asp Personal uniformado
		Trauma and self-care, Manual on Human Rights Monitoring	Capítulo 12 del Manual de vigilancia de los Derechos Humanos sobre el trabajo con supervivientes de traumas y el autocuidado para responsables de derechos humanos.	ACNUDH PDF 40 páginas	Inglés	https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf Liderazgo/ MO
14	ABUSO SEXUAL	Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia sexual	Este documento abarca varios aspectos relacionados con la violencia sexual, como qué es, cuán común es, dónde se produce y quién la perpetra, causas profundas y factores de riesgo, consecuencias y enfoques para detenerla o mitigarla.	OMS PDF 12 páginas	Inglés francés e inglés	https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-RHR-12.37 Personal uniformado
15	DAÑO MORAL	Moral Injury - PTSD	Breve resumen de lo que es el daño moral y cómo gestionarlo	Centro Nacional para el TEPT, Departamento	Inglés	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp#

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
				de Asuntos de los Veteranos, EE. UU. PDF 6 páginas		Liderazgo
		“The history of moral injury”	Una presentación de la historia del daño moral, basada en la investigación del King's Centre for Military Health Research (KCMHR), publicada por el King's College de Londres y Forces in Mind Trust (FiMT).	KCMHR, King's College London, Reino Unido Vídeo 4'30”	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=QX8_QkNUoy8 Liderazgo/MO
		Scenario-based supported interventions for moral injury and post-traumatic stress disorder: Data report of film and television references for use with uniformed professionals	Artículo de revista	Frontiers in Psychiatry, vol. 13 PDF	Inglés	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.917248/full Liderazgo/MO
		“What moral psychology can tell us about army ethics”	Charla TED del teniente Sam Kolling, teniente segundo de la infantería estadounidense. Esta charla se pronunció en un evento TEDx que utiliza el formato de las conferencias TED pero organizado	TEDx West Point Vídeo	Inglés	https://www.youtube.com/watch?v=clUyDm0m9X0 Liderazgo/

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			de forma independiente por una comunidad local.	14'10"		MO
		Handbook for the Primary and Secondary Prevention of Mission-Related Psychological Stress and Moral Conflicts	Este manual pretende orientar a las redes psicosociales de los militares sobre cómo llevar a cabo medidas preventivas destinadas a modificar las orientaciones de valores y los conflictos morales relacionados con las misiones en el extranjero. El manual contiene pistas para la psicoeducación relacionada con el estrés y ejercicios que pueden realizarse en grupos de 5 a 20 participantes.	Fuerzas Armadas alemanas - Servicio psicológico/Centro de Salud Mental Militar/Comisario para el TEPT Obispado Castrense Evangélico/católico PDF 28 páginas	Inglés	https://www.bwkrankenhaus.de/resource/blob/5671758/83e2fd1b752f09988326ae1beb02222a/0804-handbook-for-the-primary-and-secondary-prevention-of-mission-related-psychological-stress-and-moral-conflicts-data.pdf MHE MO RT
		Moral Decisions and Military Mental Health	Informe que destaca la relación bidireccional entre faltas de ética y malestar psicológico, incluidas las enfermedades mentales.	OTAN PDF 176 páginas	Inglés,	https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-179/\$\$TR-HFM-179-ALL.pdf Liderazgo/ MO
16	SALUD ESPIRITUAL	Spiritual Fitness: Leader's Guide	Propósito de la guía del líder: CONOCER: Esta guía proporciona a los Líderes Uniformados un marco para	Cuerpo de Marines de los Estados Unidos	Inglés	https://www.fitness.marines.mil/Portals/211/documents/Spiritual%20Fitness/SF%20Leaders%20Guide%2

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>entender y explicar la aptitud espiritual a su personal uniformado.</p> <p>APLICAR: Esta guía permite a los Líderes Uniformados personalizar y aplicar los conceptos de aptitud espiritual reflexionando y respondiendo a la información y preguntas de "Mi Aptitud Espiritual".</p> <p>LIDERAR: Esta guía ofrece una plantilla para que los Líderes Uniformados guíen a su personal uniformado en conversaciones sobre aptitud espiritual.</p>	<p>PDF</p> <p>125 páginas</p>		<p>0Notebook%20May%202019.pdf?ver=to5Hwi7mnYYYrd0iNecRiQ%3D%3D</p> <p>Liderazgo Capellanes/Religiosos/Espirituales/Docentes</p>
		The Free Exercise of Religion and Spirituality en el Ejército	<p>Incluye capítulos sobre:</p> <p>Signo de fuerza: Mando, fe y ejemplo personal en el ejército actual</p> <p>Guía del líder para abordar legalmente la religión y la espiritualidad</p> <p>Los mandos y el libre ejercicio de la religión: la perspectiva de un capellán</p>	<p>Cuerpo de Capellanes del Ejército de los Estados Unidos</p> <p>PDF</p> <p>32 páginas</p>	Inglés	<p>https://www.google.com/search?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw85f9o9CAAxUAAAHQAAAAAQAw&url=https://www.dla.mil/Portals/2/F104/2FDocuments/2FChaplain%2F992-021%2520US%2520Army%2520Chaplain%2520Corps%2520Special%2520Publication%2520R11%2520-%2520508.pdf%3Fver%3D-DxrM5J32xZ3UuJSMEd21Q%253D%253D&psig=AOvAw028M_ndVr-67bAxx097ok&ust=1691694695853054&opi=89978449</p> <p>Liderazgo</p>

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
						Capellanes/Docentes religiosos o espirituales
		Handbook for Religious Teachers as Psychological Counsellors	Libro concebido como manual para docentes de religión como consejeros psicológicos. Producido en inglés e hindi para tener una amplia cobertura. El manual incluye nociones básicas de psicología, asesoramiento y síntomas de trastornos mentales comunes.	Facultad de Medicina de las Fuerzas Armadas, India PDF 188 páginas	Inglés hindi	Capellanes/docentes religiosos o espirituales/psicólogos/ consejeros
17	DUELO	Grief Leadership: Leadership in the Wake of Tragedy	Hoja de consejos que explica el papel del liderazgo en caso de catástrofe; principios similares pueden aplicarse también en un incidente crítico de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas.	Centro para el Estudio del Estrés Traumático, Departamento de Psiquiatría Universidad de Servicios Uniformados, EE. UU.	Inglés	https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/grief-leadership-leadership-in-the-wake-of-tragedy Liderazgo
		Information for Relief Workers on Emotional Reactions to Human Bodies in Mass Death	Lecciones aprendidas por otras personas que han trabajado con restos en entornos de catástrofe. Ayudarán a alguien a seguir trabajando y viviendo con sus experiencias y recuerdos sin verse perseguido por ellos.	PDF 2 páginas	Inglés	https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Info_for_Relief_Workers_on_Emotional_Reactions_to_Human_Bodies_in_Mass_Death.pdf Liderazgo
18	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	Mindfulness audios	Audioguías para la exploración corporal y la respiración	Instituto Canadiense de Seguridad Pública e	Inglés	https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/bodyscan2.mp3

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
				Investigación y Tratamiento (CIPSRT), Canadá Archivos de audio 10' y 3'18"		https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/breathing-space-bk1.mp3
		Tai Chi live online courses		Fundación Tai Chi Múltiples enlaces a varios cursos	Inglés	https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?qclid=CjwKCAjwkeqkBhAnEiwA5U-uMxxK0YrOd_5SM5I_hFGy01-d88HKL0OpGJhNk2p9MF6hZL4s2bwPVRoCTDcQAvD_BwE Personal uniformado
		"Six relaxation techniques to reduce stress"	Información sobre seis técnicas de relajación	Facultad de Medicina de Harvard, EE. UU. PDF/Página web 6 páginas	Inglés	https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress Personal uniformado

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
19	FOLLETOS DE INFORMACIÓN PSICOLÓGICA	Psychological health promotion	Una campaña de concienciación pública diseñada para animar a los miembros de las fuerzas armadas, veteranos y familias a buscar ayuda para problemas de salud psicológica.	Fuerzas de Defensa irlandesas PDF 2 páginas	Inglés	Personal uniformado
		Talking to your Family and Friends about your Depression	Hablar con los amigos y la familia sobre los síntomas de la depresión no es fácil. Esta ficha ayuda a planificar el debate.	Sistema de Salud Militar, Departamento de Defensa, EE. UU. PDF 3 páginas	Inglés	https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjgpcmirMSDAXqvoKEHY42AuUQFnoECCMQAQ&url=https%3A%2F%2Fhealth.mil%2FReference-Center%2FPublications%2F2022%2F07%2F18%2FTalking-to-Your-Family-and-Friends-About-Your-Depression&usq=AOvVaw3FpGQUjQLRkTLIUOGC-RWu&opi=89978449 Personal uniformado
		Information Guide On Mental Health and Well-Being in the Defence Forces	Esta guía informativa pretende: Promover la salud mental positiva y el bienestar en las Fuerzas de Defensa Aumentar la concienciación y la comprensión de los distintos tipos de problemas de salud mental que pueden	Fuerzas de Defensa irlandesas PDF	Inglés	

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<p>surgir y cómo pueden afectar a las personas.</p> <p>Proporcionar asistencia y asesoramiento a los mandos militares y compañeros de trabajo para que comprendan y apoyen activamente a los miembros de las Fuerzas de Defensa con problemas de salud mental.</p> <p>Ser una fuente de información, orientación y ayuda práctica para cada uno de los miembros en activo.</p> <p>Actuar como un recurso útil y un medio de orientación hacia otros servicios pertinentes.</p>	65 páginas		Personal uniformado
20	APOYO DURANTE EL DESPLIEGUE Y LA REINTEGRACIÓN	Spouse Battlemind Capacitación	Ayudarle a usted y a su familia transición de despliegues. Capacitación previa y posterior al despliegue.	WRAIR, EE. UU. PDF 2 páginas cada uno	Inglés	www.battlemind.org Cónyuge/familia
		Uniformed Personnel Battlemind Capacitación	Cubiertas: 1. Transición del combate al hogar 2. Continuación de la transición al hogar			Personal uniformado
		Overseas Service Guidance Booklet	Este libro explica cómo afrontar el despliegue y la reintegración posterior al despliegue del personal uniformado y sus familias.	Fuerzas de Defensa irlandesas	Inglés	

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		for Defence Forces Families		PDF 41 páginas		Personal uniformado/cónyuge/familia
		Repatriation brief	Describe cómo cuidarse al regreso de una misión de las Naciones Unidas	Fuerzas de Defensa irlandesas PPT	Inglés	Personal uniformado
21	GARANTIZAR LA CALIDAD DEL APOYO PSICOLÓGICO	Garantizar la calidad del apoyo psicológico (EQUIP)	EQUIP es un proyecto conjunto de la OMS y UNICEF para mejorar la competencia de los ayudantes y la coherencia y calidad de la capacitación y la prestación de servicios. La plataforma EQUIP pone a disposición de forma gratuita herramientas de evaluación de competencias y cursos de aprendizaje electrónico para ayudar a gobiernos, instituciones de capacitación y organizaciones no gubernamentales en contextos humanitarios y de desarrollo a formar y supervisar al personal para que preste un apoyo psicológico adecuado a adultos y niños.	OMS y UNICEF Varios documentos sobre este tema PDF	Español, inglés y ucraniano	https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/equip-ensuring-quality-in-psychological-support#cms https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5049 MHE
		Overview of EQUIP competency assessment tools	Sección 1: Competencias básicas de ayuda. Competencias básicas en todos los programas e intervenciones manualizadas - Habilidades básicas de ayuda para adultos (ENACT)	OMS y UNICEF PDF	Inglés	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5047 MHE

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
			<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades de ayuda al niño y al adolescente (WeACT) - Habilidades de facilitación de grupos (GroupACT) Sección 2: Competencias del paquete de intervención Competencias agrupadas y adaptadas a intervenciones manualizadas. <ul style="list-style-type: none"> - Gestión de problemas Plus (PM+) - Programa de Salud Mental (THP) Sección 3: Competencias técnicas específicas Las competencias se agrupan por técnicas específicas que pueden variar según los programas y las intervenciones en modo manual. <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de activación conductual - Técnicas cognitivas - Técnicas interpersonales - Técnicas de refuerzo de la motivación - Técnicas de resolución de problemas - Gestión del estrés y técnicas de relajación 	5 páginas		
		Competency tools Role play scripts	Herramientas de evaluación que cubren las áreas descritas anteriormente Ejemplos de guiones de juegos de rol para utilizar con herramientas de evaluación de competencias	OMS y UNICEF PDF Varias longitudes	Árabe, estonio, Inglés, inglés, ruso, ucraniano	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5049 MHE

No	Tema	Título	Breve descripción del contenido	Recursos fuente y tipo de archivo	Idiomas	Enlaces y público destinatario
		Guide to Adaptation & Contextualization	Plantilla con la que tomar notas al contextualizar y adaptar el juego de rol	OMS y UNICEF Word 6 páginas	Inglés	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5066 MHE
		Guide to Rating and Scoring	Ayuda para aprender a puntuar los niveles de competencia	OMS y UNICEF PDF y vídeos	Inglés	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5072 MHE
		EQUIP-research related publications	Diversos trabajos de investigación basados en EQUIP	OMS y UNICEF PDF Varios documentos de diversa extensión	Inglés	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5048 MHE