



**G O B I E R N O D E L A P R O V I N C I A D E B U E N O S A I R E S**  
2021 - Año de la Salud y del Personal Sanitario

**Anexo**

**Número:**

**Referencia:** EX-2021-27058883-GDEBA-DDPRYMGEMSGP

---

**Anexo Unico**

**1. Carátula:**

Nombre de la Capacitación: Taller de capacitación en Salud Mental y Herramientas para el Manejo del Estrés.

Superintendencia o Área Responsable: Dirección de Capacitación y Entrenamiento, en colaboración con las Superintendencias de Cuerpos, Institutos de Formación Policial, Fuerzas de Operaciones Especiales y Servicios Sociales.

Modalidad: Bimodal.

Carga Horaria: 24 horas reloj presenciales (36 horas cátedra) y el acompañamiento virtual estimado en 10 horas reloj (15 horas cátedra) distribuidas en encuentros semanales

Duración: dos meses.

Coordinador de la Capacitación: Dirección de Capacitación y Entrenamiento.

**2. Nombre de la capacitación:**

Taller de capacitación en Salud Mental y Herramientas para el Manejo del Estrés.

### **3. Modalidad de la propuesta:**

Bimodal.

La presente capacitación se estructurará en seis encuentros de forma presencial e instancias posteriores de acompañamiento en la modalidad virtual, mediante encuentros semanales que permitan a los cursantes canalizar dudas y profundizar en los conocimientos, constituyendo un total de dos meses de formación para el aprendizaje de las técnicas de prevención del estrés y su enseñanza aplicada a las necesidades de la función policial.

### **4. Destinatarios:**

Instructores y personal policial que desempeñan funciones de formación y capacitación en las Superintendencias de Cuerpos y Fuerzas de Operaciones Especiales.

### **5. Fundamentación:**

Los Principios Básicos sobre el Empleo de la Fuerza y las Armas de Fuego por parte de los Funcionarios encargados de hacer cumplir la Ley, adoptados por el Octavo Congreso de las Naciones Unidas sobre Prevención del Delito y Tratamiento del Delincuente, establecen que: *“Los gobiernos y los organismos encargados de hacer cumplir la ley proporcionarán orientación a los funcionarios que intervengan en situaciones en las que se empleen la fuerza o armas de fuego para sobrellevar las tensiones propias de esas situaciones”*. El personal policial en cumplimiento de sus funciones debe intervenir ante situaciones que involucran desde actos violentos, discriminatorios, vulneración de derechos, hasta situaciones de riesgo potencial o cierto para la propia vida y la de terceros. Su labor consiste en una permanente interacción con la comunidad, que espera de su parte una respuesta profesional y resolutiva ante los distintos escenarios de intervención. Esto se expresa en necesidades de capacitación que le permitan a los efectivos manejar adecuados niveles de atención, tanto en situación de servicio, como fuera del mismo y sumar herramientas en materia de gestión psico-emocional, desde un enfoque de bienestar, preventivo y asistencial.

En este contexto es que se inicia el vínculo entre el Ministerio de Seguridad de la Provincia de Buenos Aires y la Embajada de la India, con el propósito de realizar actividades conjuntas orientadas a promover una política de Bienestar, a partir de la incorporación de las herramientas que brinda el Yoga.

La palabra YOGA tiene sus raíces en el idioma sánscrito y significa “unir”. Es esencialmente una disciplina espiritual originada en la India y basada en una ciencia extremadamente útil que apunta hacia la armonía de la mente y del cuerpo. En este marco, cabe destacar que el Ministerio de AYUSH (Ayurveda, Yoga y Naturopatía, Unani, Siddha y Homeopatía) del Gobierno de la India tiene entre sus misiones difundir el Yoga y sus técnicas como herramienta para generar bienestar físico, mental y emocional en la población.

La presente propuesta de capacitación se estructura en tres etapas. La primera consta de dos encuentros divididos en dos momentos, uno teórico, para generar un marco general de comprensión de aquellos conceptos básicos en la materia y un momento práctico, para trabajar la reflexión sobre la propia práctica y dotar al personal de herramientas y técnicas para la gestión del estrés y su enseñanza. La segunda etapa se compone de cuatro encuentros para profundizar en la práctica de las técnicas de manejo de estrés desde la visión del Yoga. Una tercera etapa consistirá en encuentros regulares bajo la modalidad virtual, para el acompañamiento e intercambio de dudas con la instructora de Yoga.

## **6. Intenciones Educativas-Propósitos:**

Lograr que los cursantes adquieran conocimientos teóricos sobre salud mental en general y sobre estrés específicamente, a la vez que incorporen herramientas prácticas para la gestión física y psico-emocional.

## **7. Objetivos:**

1. Conocer sobre problemáticas de salud mental.
2. Incorporar nociones básicas para la detección temprana de aquellos casos que, de no ser abordados en tiempo y forma, podrían desembocar en trastornos agudos, patologías crónicas o conductas de riesgo.
3. Adquirir conocimientos sobre técnicas para la gestión del estrés y la enseñanza de las mismas.

## **8. Contenidos**

### **Unidad 1:**

- **Conceptos generales de salud mental.**

Qué es la salud mental. Mitos sobre la locura y el rol de los profesionales de la salud mental. Niveles de atención en salud mental.

### **Unidad 2:**

- **Estrés**

Definición. Etimología y aplicación. Tipos de estrés. Clasificación. Características del estrés agudo y crónico. Cerebro y Mente: implicaciones relacionadas con el estrés. Fisiopatología del estrés. Diagnóstico, tratamiento y prevención.

### **Unidad 3:**

- **Técnicas de Prevención del Estrés**

Teoría y fundamentos de la relajación. Técnicas de relajación en el Yoga y Raja Yoga. Prácticas de relajación y Yoga Nidra. Enseñanza de Relajación y Yoga Nidra.

## **9. Propuesta metodológica**

Clases teóricas y prácticas guiadas por diferentes especialistas.

## PRIMERA ETAPA

LUNES 19 DE JULIO

Primera Jornada

Horario	Actividad	Expositores
8:00 a 8:45 hs	<b>Panel de apertura: Bienestar y Formación Policial</b>	<p>Lic. Gonzalo García. Director Provincial de Formación, Capacitación y Evaluación.</p> <p>Crio. Mayor Sebastián Laborde. Director del Departamento docente del Programa de Capacitación Profesional de la Superintendencia de Servicios Sociales y Emergencia COVID, a cargo del Centro de Atención Telefónico de Apoyo al Personal Policial.</p> <p>Crio. Andrés Cubilla. Jefe de la División Unidad de Contención y Asistencia Psicológica Inmediata (U.C.A.P.I.)</p> <p>Superintendencia de Fuerzas de Operaciones Especiales.</p>
8:45 a 9:00 hs <b>Café</b>		
9:00 a 10:30 hs	<b>Conceptos generales de Salud Mental</b>  Qué es la salud mental. Mitos sobre la locura y el rol de los profesionales de la salud mental. Niveles de atención en salud mental.	<p>Crio. Mayor Sebastián Laborde. Director del Departamento Docente del programa de Capacitación Profesional de la Superintendencia de Servicios Sociales y Emergencia COVID, a cargo del Centro de Atención Telefónico de Apoyo al Personal Policial.</p> <p>Crio. Andrés Cubilla. Jefe División Unidad de Contención y Asistencia Psicológica Inmediata (U.C.A.P.I.) Superintendencia de Fuerzas de Operaciones Especiales.</p>
	<b>Conceptos generales sobre Estrés</b>	Crio. Andrés Cubilla. División

10:30 a 12:00 hs	Definición. Etimología y aplicación. Tipos de estrés. Clasificación. Características del Estrés Agudo y Crónico. Cerebro y Mente: implicaciones relacionadas con el estrés.	Unidad de Contención y Asistencia Psicológica Inmediata (U.C.A.P.I.) Superintendencia de Fuerzas de Operaciones Especiales.
12:00 a 12:30 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## MARTES 20 DE JULIO

### Segunda Jornada

Horario	Actividad	Expositores/Talleristas
8:00 a 10:00 hs	<p><b>Conceptos generales sobre Estrés:</b></p> <p>Fisiopatología del estrés. Diagnóstico, tratamiento y prevención.</p>	<p>Crio. Mayor Sebastián Laborde. Director del Departamento Docente del programa de Capacitación Profesional de la Superintendencia de Servicios Sociales y Emergencia COVID, a cargo del Centro de Atención Telefónico de Apoyo al Personal Policial.</p>
10:00 a 10:15 hs <b>Café</b>		
10:15 a 12:00 hs	<p><b>Taller de Reflexión:</b></p> <p>Estrés y función policial</p>	<p>Crio. Mayor Sebastián Laborde. Director del Departamento Docente del programa de Capacitación Profesional de la Superintendencia de Servicios Sociales y Emergencia COVID, a cargo del Centro de Atención Telefónico de Apoyo al Personal Policial.</p> <p>Crio. Andrés Cubilla. Jefe División Unidad de Contención y Asistencia Psicológica Inmediata (U.C.A.P.I.) Superintendencia de Fuerzas de Operaciones Especiales</p>
12:00 a 12:30 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## SEGUNDA ETAPA

**MIÉRCOLES 21 DE JULIO**

**Tercera Jornada**

<b>Horario</b>	<b>Actividad</b>	<b>Capacitadora</b>
8:00 a 8:30 hs	<b>Acto de inicio de la Jornada</b>	Su Excelencia Dinesh Bhatia. Embajador de la India ante Argentina, Uruguay y Paraguay.  Dr. Sergio Berni. Ministro de Seguridad de la Provincia de Buenos Aires.
8.30 a 9:00 hs	<b>Desayuno</b>	
9:00 a 10:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b>  Teoría y fundamentos de las prácticas de Yoga orientadas a la relajación. Técnicas de Relajación, física, mental y emocional en el Yoga. Prácticas de Relajación y Yoga Nidra.	Patricia Vaglio.  Profesora Universitaria de Yoga.
10:00 hs a 11:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b>  La meditación Raja Yoga como forma de entender los mecanismos mentales y emocionales que nos conducen al estrés y producen todas las formas de tensión: mental, emocional y física. La importancia de la liberación de las tensiones a nivel físico.	Gustavo Bonifacio  Facilitador de Técnicas de Meditación
11:00 a 12:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b>  “Aumentar la Inteligencia Emocional”  Técnicas Yóguicas para el manejo de situaciones de Estrés.	Maestro Sadeva Dharmanath  Instructores de Yoga y Meditación
	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b>  “El poder de la	Fernando Saenz Ford y Flores Cipriota

12:00 a 13:00 hs	respiración” Técnicas para el manejo del estrés y las emociones negativas.	Instructores de Yoga y Meditación
13:00 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## JUEVES 22 DE JULIO

### Cuarta Jornada

Horario	Actividad	Capacitadora
8:00 a 10:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Prácticas de Relajación y Yoga Nidra. Teoría y fundamento de la meditación en el manejo del estrés.	Patricia Vaglio. Profesora Universitaria de Yoga
10:00 a 10:15 hs <b>Café</b>		
10:15 a 12:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Reconocimiento de los componentes mentales y emocionales que determinan la creación del estrés como un mecanismo inconsciente de auto protección.	Gustavo Bonifacio Facilitador de Técnicas de Meditación
12:00 a 12:30 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## MIÉRCOLES 28 DE JULIO

### Quinta Jornada

Horario	Actividad	Capacitadora
8:00 a 10:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Teoría y fundamentos de la relajación y meditación. Técnicas de Relajación en el Yoga. Prácticas de Relajación y Yoga Nidra. Enseñanza de Relajación, Yoga Nidra y meditación.	Patricia Vaglio Profesora Universitaria de Yoga
10:00 a 10:15 hs <b>Café</b>		

10:15 a 12:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Herramientas de la meditación Raja Yoga, para la generación de respuestas ante situaciones de Estrés.	Gustavo Bonifacio Facilitador de Técnicas de Meditación
12:00 a 12:30 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## JUEVES 29 DE JULIO

### Sexta Jornada

Horario	Actividad	Capacitadora
8:00 a 10:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Teoría y fundamentos de la relajación. Técnicas de Relajación en el Yoga. Prácticas de Relajación y Yoga Nidra. Enseñanza de Relajación y Yoga Nidra.	Patricia Vaglio Profesora Universitaria de Yoga
10:00 a 10:15 hs <b>Café</b>		
10:15 a 12:00 hs	<b>Técnicas de Prevención del Estrés</b> Integración y revisión de las técnicas de Raja Yoga.	Gustavo Bonifacio Facilitador de Técnicas de Meditación
12:00 a 12:30 hs <b>Cierre de la Jornada y Conclusiones</b>		

## TERCERA ETAPA

**Encuentros virtuales semanales con instructores de Yoga para seguimiento y acompañamiento del proceso de aprendizaje.**

### 10. Carga Horaria:

El curso consta de una etapa presencial y un acompañamiento posterior en la modalidad virtual, contabilizando un total de 24 horas reloj presenciales (36 horas cátedra) y el acompañamiento virtual estimado en 10 horas reloj (15 horas cátedra) distribuidas en encuentros semanales

### 11. Lugar:

Escuela de Policía "Juan Vucetich".



## **12. Evaluación:**

Evaluación continua del proceso por parte del equipo de capacitadores.

## **13. Control de riesgo:**

La propuesta no implica riesgos psico-físicos para los cursantes.

## **14. Bibliografía:**

Berni S. (2015) Manual de Capacitación Policial en el Uso Racional de la Fuerza. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ministerio de Seguridad de la Nación.

Kaplan H. I. y Sadock B.J. (2001) Sinopsis de Psiquiatría. Ed 8va. Editorial Panamericana

Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. (DSM-5) (2014) American Psychiatric Association. Ed 5ta.

Marchan N-Montablon Espinosa A. (2005) Tratado de Psiquiatría.

Morris, C. & Maisto A. (2005) Introducción a la Psicología. México. Pearson Educación

Palmero Cantero, F. (2001) Manual de teorías emocionales y motivacionales. España.

Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R. (2015) En el cerebro del meditador. España. Revista Investigación y Ciencia

Risueño, A. (2005) Neuropsicología. Buenos Aires. Ediciones Culturales Universitarias Argentinas

Siegel, D. (2017) Cerebro y Mindfulness. España. Paidós

Snell, R. (2007) Neuroanatomía Clínica. España. Editorial Médica Panamericana

## **15. Perfil del equipo docente:**

Cubilla Andrés. Comisario (Cdo.). Jefe División Unidad de Contención y Asistencia Psicológica Inmediata (U.C.A.P.I.) de la Superintendencia de Fuerzas de Operaciones Especiales. Lic. en Psicología. Posgrado en Medicina del Estrés y Psiconeuroinmunoendocrinología Clínica.

Laborde Sebastián. Comisario Mayor (Cdo.). Director Departamento del Programa de Capacitación Profesional de la Superintendencia de Servicios Sociales. Médico (U.N.L.P.). Especialista en Psiquiatría y psicología médica (U.N.L.P.). Especialista en Medicina Legal (Colegio de Médicos Distrito 1)

Vaglio Patricia Edith (Sannyasin Sankalpa). Profesora Universitaria de Yoga. Certificate Instructor

Course, VYASA, Bangalore, India. Certificate Course, Bihar School of Yoga, Munger, India. Diploma Satyananda Yoga, Sidney, Australia. Progressive Yoga Vidya Training 1 & 2, Swami Niranjanananda Saraswati, Bihar School of Yoga, Munger, India.

**16. Financiamiento de la propuesta:**

Subsecretaría de Formación y Desarrollo Profesional.

**17. Responsable/Coordinador de la propuesta:**

Dirección de Capacitación y Entrenamiento.