

Memoria de Actividades Asociación LASSUS de Ayuda Contra el Síndrome Depresivo durante el año 2012.

[30/12/2012]

Asociación Lassus de ayuda contra el síndrome depresivo

Calle Doctor Fleming 12-4ª

02004 Albacete

Memoria Técnica

MEMORIA TÉCNICA 2.012. **“PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DEPRESIVOS”.**

ÍNDICE **(Acoger-Seguir-Practicar-Aprender-Conocer)**

1. Programa ACOGER	(Pág. 4)
2. Programa SEGUIR	(Pág. 6)
3. Programa PRACTICAR	(Pág. 11)
4. Programa APRENDER	(Pág. 12)
5. Programa CONOCER	(Pág. 13)
6. Formación Interna de los Psicólogos que integran el Servicio de Apoyo Psicológico	(Pág. 16)
7. Formación dirigida al Voluntariado	(Pág. 16)
8. Colaboraciones y Asesoramiento en el Área de la Depresión.	(Pág. 17)
9. Asesoramiento Terapéutico de Monitores y Participantes en los Talleres Ocupacionales.	(Pág. 18)
10. Intervención en los distintos Medios de Comunicación	(Pág. 18)
11. Aplicación del Fondo Bibliotecario	(Pág. 19)
12. XVI Jornadas Sobre el Síndrome Depresivo	(Pág. 19)
13. Totales.	(Pág. 20)
14. Conclusiones.	(Pág. 22)

El contenido de esta Memoria describe todas y cada una de las actuaciones relacionadas con el programa de Actividades de esta Asociación.

1. PROGRAMA ACOGER (diariamente)

Objetivo general (AVD):

- **Acogimiento** personalizado de la Depresión a través de las diversas técnicas, métodos y estrategias que la psicología pone a disposición de los profesionales de la Salud Mental.
- **Valoración** de la situación psicosocial.
- **Derivación** a los recursos más adecuados y eficaces de la comunidad.

Objetivos específicos:

- Aumentar la autoestima personal.
- Entrenamiento en solución de problemas.
- Fomentar y entrenar las habilidades sociales.
- Modificación de pensamientos distorsionados y /o negativos.
- Aprendizaje de técnicas de relajación y control de la ansiedad.
- Detención de pensamientos obsesivos y perseverantes.
- Desensibilización sistemática de miedos y fobias.
- Tratamiento de los trastornos en el sueño.
- Estimulación de las capacidades de relación y decisión personales.
- Aumento del autocontrol personal.
- Biblioterapia.

En este Seguimiento Psicológico desarrollado desde la asociación se han visto **beneficiadas 75 personas, en un total de 528 sesiones de apoyo individual y asesoramiento familiar.** Se ha trabajado en estas sesiones individuales con Técnicas de Reestructuración Cognitiva con el fin de identificar las cogniciones desadaptativas del enfermo con depresión y sustituirlas por otras más adecuadas; Técnicas de Modificación de Conducta cuyo objetivo es la modificación de aquellas conductas que causan y mantienen la conducta depresiva; asimismo se ha instruido a estas personas en el manejo de Técnicas de Relajación y Manejo de la Ansiedad, Entrenamiento en Habilidades Sociales y Resolución de Problema

Seguimiento que se lleva a cabo a razón de 1 hora semanal/quincenal en función de las necesidades del enfermo con depresión, siguiendo la estructuración descrita en los objetivos generales (AVD).

Para ello se ha trabajado con distintos test: Inventario de la Depresión de Beck (BDI), Inventario de depresión y ansiedad en jóvenes (DAYS), Inventario de depresión Estado-Rasgo (IDER), Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA); Listado de Evaluación Conductual; Formulario de Identificación de Síntomas de Ansiedad; Autorregistros; etc...

Asimismo la bibliografía de referencia ha sido:

- McKay Matthew y Fanning Patrick (1991). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Edic. Martínez Roca, S.A.
- Davis Martha, McKay Matthew, Eshelman Elisabeth R. (1985). *Técnicas de Autocontrol Emocional*. Edic. Martínez Roca, S.A.
- Sevilla Juan y Pastor Carmen. *Tratamiento Psicológico de la Depresión*.
- Caballo Vicente E. (2006). *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos. Trastornos de la edad adulta e informes psicológicos*. Edic. Pirámide (Grupo Anaya, S.A.)
- Musitu Gonzalo y Col. (2001). *Familia y adolescencia*. Editorial Síntesis.
- Beck Aaron T. y Col. (2002). *Terapia cognitiva de la Depresión*. Editorial Desclée De Brouwer.
- Caballo Vicente y Col. (2002). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente*. Ediciones Pirámide.
- Santiago López Soledad (2006). *Tratando inestabilidad emocional, terapia icónica*. Ediciones Pirámide.
- Dolores Sosa Carmen y Capafons Juan I. (2005). *Tratando fobias específicas*. Ediciones Pirámide.
- Jonquera Aurora y Guarch Joana (2006). *Tratando trastorno distímico y otros trastornos depresivos crónicos*. Ediciones Pirámide.
- Froján María Xesús (2006). *Tratando depresión. Guía de actuación para el tratamiento psicológico*. Ediciones Pirámide.
- BECK, A.T; FREEMAN, A: *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Paidós, Madrid, 1995.
- BELLACK, L.; SIEGEL, H: *Manual de psicoterapia breve, intensiva y de urgencia*. Manual Moderno, México, 1986.
- CIE 10. *Trastornos mentales y del comportamiento*. Meditor, Madrid, 1994
- ELLIS, A y GRIEGER, R: *Manual de terapia racional emotiva*. Volumen 2. D.D.B, Bilbao, 1990.
- FERNANDEZ BALLESTEROS, R: *Psicodiagnóstico*. UNED, Madrid, 1981
- SMITH, M.J : *Cuando digo no, me siento culpable*. Grijalbo, Barcelona, 1986.

Es de destacar la labor realizada por los profesionales voluntarios en cuanto a apoyo psicológico, dentro del programa ACOGER y que complementa la atención realizada. Este aspecto nos destaca la importancia de la atención de acogida a personas cuya información sobre esta enfermedad es deficitaria, inadecuada e inconclusa; procediendo así a los objetivos generales de esta atención AVD (Acogida, Valoración y Derivación).

Se han utilizado también como complemento a la terapia la recomendación de la lectura de los siguientes libros de autoayuda, entre otros:

- Goleman Daniel. Inteligencia Emocional. Círculo de Lectores.
- Fisher Robert. *El Caballero de la Armadura Oxidada*. Edic. Obelisco.
- Grad Marcia (1997). *La Princesa que Creía en los Cuentos de Hadas*. Edic. Obelisco.
- Fisher Robert, Kelly Beth (1999). *El Buho que no podía Ulular*. Edic. Obelisco.
- Bucay Jorge. *Cuentos para Pensar*. Círculo de Lectores.
- Bucay Jorge. *De la Autoestima al Egoísmo*. Círculo de Lectores.
- Bucay Jorge. *Cartas para Claudia*. Círculo de Lectores.
- Servan-Schreiber David. *Curación emocional*. Círculo de Lectores.
- Bucay Jorge y Salinas Silvia. *Amarse con los ojos abiertos*. Círculo de Lectores.
- Rojas Marcos Luis (2007). *La Autoestima, nuestra fuerza secreta*. Editorial Espasa-Calpe S.A.
- Muño Luis (2008). *Perder el miedo al miedo*. Editorial Círculo de Lectores.
- Vallejo Ruiloba J: *Doctor estoy deprimido. La esfera de los libros, Madrid, 2010*
- Burns, D: *Sentirse bien. Paidós. 2002*
- Burns, D: *El Manual de Ejercicios de Sentirse Bien. Paidós. 2002*
- BURNS, D: *Autoestima en 10 días. Paidós. 2005*

En este sentido, los usuarios han conseguido superar su trastorno depresivo y fomentar aquellas áreas que por culpa de la depresión se habían visto deterioradas.

PROGRAMA SEGUIR

1. Talleres Psicológicos Grupales.

- Objetivo general:

Tratamiento en grupo de la depresión a través de las técnicas, métodos y estrategias que la psicología pone a disposición de los profesionales de la Salud Mental.

- Objetivos específicos:

Son varios los objetivos que se persiguen conseguir, entre ellos se encuentran:

- Aumento de la autoestima personal.
- Fomento de la interacción interpersonal.
- Fomento de las habilidades sociales.
- Análisis de las experiencias depresivas.
- Fomento de las habilidades de autocontrol emocional y relajación.

- Biblioterapia.

- Temporalización:

Cursos semanales de una hora de duración, de Octubre a Junio.

- Cursos de Autoestima.
- Cursos de Autocontrol Emocional.
- Cursos de Habilidades Sociales.
- Cursos de Técnicas de Relajación / Yoga.
- Cursos de Dinámicas de Grupo.
- Cursos de Mejora de la Atención y la Memoria.
- Cursos de Arte-Terapia.
- Cursos de Informática.
- Cursos de Risoterapia.

2. Talleres Grupales de Ocio y Tiempo Libre.

- Objetivo General:

Evitar el Aislamiento social de las personas con trastorno depresivo, mediante la realización de actividades grupales en un entorno enriquecedor y alternativo.

- Objetivos Específicos:

- Aumentar el número de contactos sociales.
- Enriquecer las relaciones interpersonales.
- Disminuir los niveles de ansiedad ante situaciones externas cuyo afrontamiento es deficitario.
- Fomento de las habilidades de autocontrol emocional.
- Normalización en la realización de actividades lúdicas.

- Temporalización:

Actividades programadas de Octubre a Junio con carácter mensual.

- Curso de Cocina Creativa
- Taller Integración Comunitaria
- Viajes de convivencia visitando lugares de interés, junto con actividades culturales.

- Actos de convivencia (reuniones, salidas y encuentros).

3. Psico-educación de Familias.

- Objetivo general:

Se trata de informar, formar y orientar a los familiares, amigos y allegados de los afectados de lo que es la problemática de la depresión para que contribuyan de forma más directa y positiva en la recuperación del paciente y puedan realizar una función de co-terapeuta.

- Objetivos específicos:

Charlas y trabajo individual y grupal con las familias para explicar y formar en los siguientes contenidos:

- Información sobre lo qué es la Depresión: concepto y síntomas.
- Factores de Riesgo de la Depresión.
- Factores mantenedores de la Depresión.
- Consejos a los familiares para mejorar la convivencia y el trato con las personas afectadas con depresión.

- Psico-educación de familias:

Sesiones de una hora y media de duración con carácter cuatrimestral.

4. Charlas, ponencias y cursos

- Objetivo general:

Informar y prevenir los trastornos depresivos mediante estos actos divulgativos.

- Objetivos específicos:

- Charlas, coloquios y ponencias en Albacete capital en centros socio-culturales, centros de enseñanza (para las ampa's), distintas asociaciones de Albacete, etc...
- Charla y ponencias en la provincia de Albacete y otras provincias limítrofes a esta.

- Cursos de Autoestima, de Habilidades Sociales y Técnicas de Control de Estrés y Ansiedad en Albacete y provincia para colectivos de riesgo

- Temporalización:

A demanda.

ESCUELAS DE PADRES Y MADRES	FECHA
E.P. C.P. ANA SOTO DESTINATARIO: COLEGIO PUBLICO LUGAR: HELLÍN. ASISTENCIA: 12(9M-3H)	09/02/12 9:15am
E.P. C.P. ANA SOTO DESTINATARIO: COLEGIO PUBLICO LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 10(7M-3H)	23/02/12 9:15am
E.P. C.P. GINER DE LOS RIOS DESTINATARIO: COLEGIO PUBLICO LUGAR: ALBACETE. ASISTENCIA: 14(12M-2H)	21/03/12 9:30am
E.P. C.P. GINER DE LOS RIOS DESTINATARIO: COLEGIO PUBLICO LUGAR: ALBACETE. ASISTENCIA:11 (11M)	18/04/12 9:00am
TOTAL	47(39M-8H)

CHARLAS PREVENCION DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESION	FECHA
CHARLA AUTOESTIMA DESTINATARIOS: PÚBLICO GENERAL LUGAR: VALDEGANGA ASISTENCIA: 60M	13/03/12 17:00pm
CHARLA AUTOESTIMA DESTINATARIOS: PUBLICO GENERAL LUGAR: MONTEALEGRE CASTILLO ASISTENCIA: 55(55M)	08/03/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: ASOC. AMAS CASA LUGAR: LA HERRERA ASISTENCIA: 12 (12M)	22/03/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: ASOC. AMAS CASA LUGAR: MONTALVOS ASISTENCIA: 10 (10M)	23/03/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: FUENSANTA ASISTENCIA: 12 (12M)	29/03/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE SINDROME DEPRESIVO DEST: G. INTERVENCION DROGODEPENDENCIA LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 10	29/03/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE DEPRESIÓN DESTINATARIO: FAMILIARES PERSONAS CON DEPRESION LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA: 17(10M-7H)	14/06/12 19:30pm
CHARLA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: MAHORA ASISTENCIA: 20 (20M)	02/07/12 18:00 pm
CHARLA PSICOEDUCACION DE LA DEPRESION DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: VILLAMALEA ASISTENCIA: 30 (20M-10H)	25/10/12 17:00 pm
CHARLA SOBRE DEPRESIÓN DESTINATARIO: FAMILIARES PERSONAS CON DEPRESIÓN	12/12/12 19:00pm

LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA: 18(13M-5H)	
RADIO SURCO	INTERVENCION
DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL	QUINCENAL
LUGAR: ALBACETE	
RADIO COPE	SEMANAL
DESTINATARIO: PÚBLICO GENERAL	
LUGAR: ALBACETE	
TOTAL	244(222M-22H)

JORNADAS SOBRE EL SINDROME DEPRESIVO	FECHA
XV JORNADAS SOBRE EL SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: SALON DIPUTACION ALBACETE. ASISTENCIA: 119	01/10/12 7:00 pm
XV JORNADAS SOBRE EL SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: SALON DIPUTACION ALBACETE ASISTENCIA: 95	02/10/12 7:00 pm
XV JORNADAS SOBRE EL SINDROME DEPRESIVO DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: SALON DE DIPUTACION ALBACETE ASISTENCIA: 98	03/10/12 7:00 pm
TOTAL ASISTENCIA	312

ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE	FECHA
XIV ANIVERSARIO LASSUS PROYECCION "EMOCIONES Y PALABRAS" CATHERING Y EXPOSICIÓN PINTURA LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA:98	13/01/12
CONCIERTO NACHO GONZÁLEZ LUGAR: AUDITORIO	13/01/12
V JORNADA DE LA TAPA LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA: 45	27/02/12
FESTIVAL FLAMENCO "LA CANELILLA" LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA:	15/05/12
EXPOSICION "25 AÑOS MUSEO DEL NIÑO" LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA:6	18/05/12
VI JORNADA DE LA TAPA LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA:25	04/06/12
VISITA EXPOSICIÓN "EL BOSQUE, MUCHOS MAS QUE MADERA" LA CAIXA LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA:9	15/06/12
COMIDA FIN TALLERES DESTINATARIOS: SOCIOS LUGAR: HOTEL SAN ANTONIO ASISTENCIA:13	15/06/12
FESTIVAL DE DANZA CHARO DE LARA LUGAR: TEATRO DE LA PAZ	23/06/12
COMIDA FERIA 2012 DESTINATARIOS: SOCIOS LUGAR: HOTEL EUROPA ASISTENCIA:11	
TALLER RISOTERAPIA DESTINATARIOS: PÚBLICO EN GENERAL LUGAR: EROSKI ASISTENCIA:15	04/12/12

COMIDA NAVIDAD 2012	13/12/12
DESTINATARIOS: SOCIOS	
LUGAR: MESON LA MANCHA ASISTENCIA:14	
TOTAL	236

TALLERES GRUPALES	INICIO	FINAL
TALLER RELAJACION	16/01/12 AL	26/03/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 8	6:00 pm	7:00pm
TALLER RELAJACION	16/01/12 AL	26/03/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 7	7:00pm	8:00pm
TALLER DE MANUALIDADES	31/01/12 AL	27/03/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 6	7:00pm	8:30pm
TALLER IMAGINACIÓN EN JUEGO	11/01/12 AL	28/03/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 10	7:15pm	9:00pm
TALLER DE HABILIDADES SOCIALES	12/01/12 AL	29/03/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 17	6:00pm	7:00pm
TALLER DE COCINA CREATIVA	09/04/12 AL	18/06/12
DESTINATARIOS: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 8	5:30pm	7:00pm
TALLER AFRONTAR MIEDOS Y SUPERACIÓN SITUACIONES DIFÍCILES	11/04/12 AL	20/06/12
DESTINATARIO: SOCIOS	7:30pm	8:30pm
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 16		
TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	12/04/12 AL	21/06/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 15	6:00pm	7:00pm
TALLER DE MANUALIDADES	10/04/12 AL	19/06/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 6	7:00pm	8:30pm
TALLER DINAMICAS DE GRUPO	08/10/12 AL	17/12/12
DESTINATARIO: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 13	6:00pm	7:00pm
TALLER DE INTEGRACION COMUNITARIA	10/10/12 AL	19/12/12
DESTINATARIOS: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 13	6:00 pm	7:30pm
TALLER DE PILATES	09/10/12 AL	18/12/12
DESTINATARIOS: SOCIOS		
LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: 8	8:15pm	9:15pm
TOTAL		129

3. PROGRAMA PRACTICAR

- Objetivo general:

Posibilitar al alumno en prácticas la adquisición de habilidades, conocimientos, competencias, información y práctica necesarios para el ejercicio de su profesión en lo relativo a los trastornos depresivos.

- **Objetivos específicos:**

- Proporcionar un marco real para el desarrollo y aplicación de los contenidos teórico-técnicos recibidos desde las diversas materias de la titulación de Psicología.
- Familiarizarse con las funciones y actividades de un área concreta de la vida profesional.
- Favorecer los procesos de síntesis entre los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante la licenciatura.
- Desarrollar habilidades de cooperación y trabajo en equipo con otros profesionales.
- Realizar trabajos que sirvan para evaluar la capacidad crítica y reflexiva del alumno, fomentar la toma de decisiones y poner en práctica su capacidad de análisis y síntesis.

- **Temporalización:**

Dos fases de cuatro a seis meses cada una, en la que se incorporarían dos alumnos/as, uno/a para cada fase.

4. PROGRAMA APRENDER

- **Objetivo general:**

- La divulgación sobre la Depresión jóvenes de hasta 30 años de edad.

- **Objetivos específicos:**

- Informar sobre la sintomatología depresiva.
- Formar en estrategias de afrontamiento ante situaciones productoras de estrés o ansiedad.
- Prevenir conductas agresivas, conflictivas mediante el manejo de situaciones en resolución de problemas y toma de decisiones.
- Ofrecer recursos adecuados y eficaces en la comunidad.

- **Proyecto “APRENDE A CUIDARTE”. Prevención del Suicidio en Jóvenes.**

- **Objetivo General**

Formar y prevenir para proporcionar diferentes habilidades emocionales a los adolescentes para fortalecer su autoestima y autoconcepto mejorando su estado anímico.

Conseguir un espacio para el encuentro, en el que poder compartir experiencias y dudas.

- **Objetivos específicos:**

- Aprender habilidades para fomentar la Autoestima y autoconcepto.
- Proporcionar comportamientos alternativos al suicidio que eliminen la oportunidad con el fin que la persona sea eficaz en su mundo personal, social y físico.
- Promover en los adolescentes actitudes, valores, habilidades personales y sociales positivas que les permitan afrontar, de manera responsable su vida diaria.

- **Temporalización:**

A demanda.

PREVENCION DE LA DEPRESION, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN JOVENES	FECHA
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	07/05/12 13:35pm
DESTINATARIO: IES FEDERCO GARCIA LORCA 3ºESO	14/05/12 13:35pm
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 35	21/05/12 13:35pm
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	10/05/12 09:25am
DESTINATARIO: IES FEDERCO GARCIA LORCA 3ºESO	17/05/12 09:25am
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 37	22/05/12 09:25am
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	15/05/12 11:45am
DESTINATARIO: IES FEDERCO GARCIA LORCA 3ºESO	22/05/12 12:45am
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA:32	29/05/12 12:45am
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	11/05/12 12:40pm
DESTINATARIO: IES FEDERCO GARCIA LORCA 3ºESO	18/05/12 12:40pm
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 34	21/05/12 13:35pm
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	19/11/12 10:30am
DESTINATARIO: LEONARDO DI VINCI 3ºC ESO	26/11/12 10:30am
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 31	03/12/12 10:30am
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	19/11/12 13:30pm
DESTINATARIO: LEONARDO DI VINCI 3ºA ESO	26/11/12 13:30pm
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 30	03/12/12 13:30pm
PROGRAMA "PREVENCION DEL SUICIDIO"	22/11/12 09:30am
DESTINATARIO: LEONARDO DI VINCI 3ºB ESO	13/12/12 09:30am
LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: 34	20/12/12 09:30am
TOTAL ASISTENCIA	233

5. PROGRAMA CONOCER

- **Objetivo general:**

- La divulgación sobre la Depresión adultos y mayores de tercera edad.

- Objetivos específicos:

- Informar sobre la sintomatología depresiva.
- Formar en estrategias de afrontamiento ante situaciones productoras de estrés o ansiedad.
- Prevenir conductas agresivas, conflictivas mediante el manejo de situaciones en resolución de problemas y toma de decisiones.
- Ofrecer recursos adecuados y eficaces en la comunidad.

- Temporalización:

A demanda.

TALLER PENSAMIENTO POSITIVO

FECHA

CASAS IBAÑEZ	10/05/12	17/05/12
16:30H – 18:00H ASISTENCIA: 79	24/05/12	28/05/12

TOTAL

79

TALLER PSICOEDUCACION DE LA DEPRESION

FECHA

MOTILLEJA	12/04/12	19/04/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA:79	16/04/12	03/05/12

SANTA ANA	02/10/12	09/10/12
18:30H-20:00H ASISTENCIA:73	16/10/12	23/10/12

LA HERRERA		22/03/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA:12		

MONTALVOS		23/03/12
18:30H-20:00H ASISTENCIA:10		

VILLAMALEA		25/10/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA:30		

FUENSANTA		29/03/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA:12		

TOTAL

216

TALLER AUTOCONTROL EMOCIONAL

FECHA

NAVAS DE JORQUERA		14/12/12
09:00H – 12:00H ASISTENCIA: 8		

TOTAL

8

TALLER RISOTERAPIA	FECHA
VALDEGANGA	21/02/12 28/02/12
20:00H-21:30H ASISTENCIA: 56	06/03/12 12/03/12
CARCELÉN	10/04/12 17/04/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA : 80	24/04/12 08/05/12
POZO LORENTE	20/09/12 27/09/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 54	04/10/12 11/10/12
VILLAMALEA	27/11/12 11/12/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 37	18/12/12
FUENSANTA	
17:30H-19:00H ASISTENCIA:50	22/11/12 29/11/12
TOTAL	277

TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MIEDOS	FECHA
MONTEALEGRE DEL CASTILLO	03/10/12 10/10/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 75	17/10/12 24/10/12
MAHORA	02/07/12
18:00H-19:30H ASISTENCIA: 20	
TOTAL	95

TALLER ATENCION Y MEMORIA	FECHA
EL SALOBRAL	11/05/12 18/15/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 26	
EL BALLESTERO	07/05/12 14/05/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 38	21/05/12
LA RECUEJA	07/11/12
16:00H-17:30H ASISTENCIA: 11	21/11/12
TOTAL	75

TALLER HABILIDADES SOCIALES	FECHA
LA GINETA	07/03/12 21/03/12
17:30H-19:00H ASISTENCIA: 25	28/03/12
TARAZONA DE LA MANCHA	03/12/12 11/12/12
17:30H-19:00H ASISTENCIA: 70	17/12/12
EL BONILLO	27/03/12 15/05/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 135	
FUENSANTA	08/11/12 15/11/12
17:30H-19:00H ASISTENCIA: 42	22/11/12 29/11/12
MONTALVOS	20/03/12 27/03/12
17:00H-18:30H ASISTENCIA: 43	15/05/12
TOTAL	315

TALLER AUTOESTIMA	FECHA
VALGANGA 17:00H-18:30H ASISTENCIA:60	13/03/12
MONTEALEGRE DEL CASTILLO 17:00H-18:30H ASISTENCIA: 55	07/05/12 14/05/12
TOTAL	115

TALLER DE RELAJACIÓN	FECHA
EL SALOBRAL 17:00H-18:30H ASISTENCIA: 31	13/04/12 04/05/12
TOTAL	31

6. FORMACIÓN INTERNA DE LOS Y LAS PROFESIONALES

- **Objetivo general:**

A lo largo de todo el año realizar la formación y reciclaje del personal que compone el cuadro asistencial de LASSUS.

- **Objetivos específicos:**

- Asistencia y participación dentro del área de la Depresión a charlas, congresos, jornadas, cursos, etc por parte del personal que forma parte de la plantilla de LASSUS.

7. FORMACIÓN DIRIGIDA AL VOLUNTARIADO

Formación que se realiza al comenzar el voluntario su andadura en LASSUS y en base al plan de voluntariado que llevamos a cabo.

- **Objetivo general:**

Formación del conjunto de los voluntarios que componen la asociación dotándolos de la información necesario en lo relativo al funcionamiento de la Asociación como en cuanto a la enfermedad que principalmente padecen los usuarios de nuestros servicios.

- **Objetivos específicos:**

Charlas y cursos con los siguientes contenidos:

- Definición de la Depresión y su sintomatología.
- Distintos ámbitos de actuación por parte el voluntariado dentro de la asociación.
- Habilidades de comunicación con los enfermos de depresión.
- Pactos a seguir en las relaciones con las personas depresivas.
- Ruegos y preguntas.

8. COLABORACIONES Y ASESORAMIENTO EN EL ÁREA DE LA DEPRESIÓN:

- **Objetivo general:**

A lo largo de todo el año fomentar la cooperación y coordinación en materia de Depresión entre las distintas Asociaciones e instituciones implicadas en el área de la salud mental.

- **Objetivos específicos:**

- Derivaciones hacia ó desde otras asociaciones y entidades de Albacete y provincia.
- Establecimientos de acuerdo con la UNED en Albacete y provincia.
- Establecimientos de acuerdo con distintas facultades para la realización de prácticas y formación de estudiantes en el campo de los Trastornos del Estado de Ánimo.
- Fomentar la cooperación con el SESCAM, Diputación, Ayuntamiento y en general con todas las instituciones competentes en el ámbito de la salud mental.
- Establecimiento de relaciones de colaboración con entidades bancarias con obra social para el sostenimiento y ejecución de programas.

- Establecimiento de relaciones de colaboración con entidades como AMPAS, UP, UDP, y centro culturales de los diferentes ayuntamientos de la provincia para la realización de actividades.

9. ASESORAMIENTO TERAPÉUTICO DE MONITORES Y PARTICIPANTES EN LOS TALLERES OCUPACIONALES:

- Objetivo general:

Se trata de fomentar un nivel de actividad y ocupación normalizado en el usuario a través de la realización de talleres y actividades.

- Objetivos específicos:

- Creación, mantenimiento y seguimiento de talleres ocupacionales como: autoestima, relajación, yoga, informática, mejora de la atención y la memoria, habilidades sociales, dinámica de grupo, actividades de ocio y tiempo libre, etc.
- Mejora de las habilidades de comunicación entre monitores y usuarios de los talleres.

10. INTERVENCIONES EN LOS DISTINTOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

- Objetivo general:

A lo largo de todo el año se realizan distintos actos de divulgación y concienciación a la sociedad en general en torno a la problemática de la depresión.

- Objetivos específicos:

Para llevar a cabo esta divulgación se realizarán:

- Intervenciones en las televisiones locales y regionales.
- Publicaciones de artículos y entrevistas en prensa local.
- Intervenciones en radios locales y provinciales.

11. AMPLIACIÓN DEL FONDO BIBLIOTECARIO:

- **Objetivo general:**

Dirigido a la ampliación de un conjunto importante de obras relativas unas al área de la depresión y otras a la lectura general.

- **Objetivos específicos:**

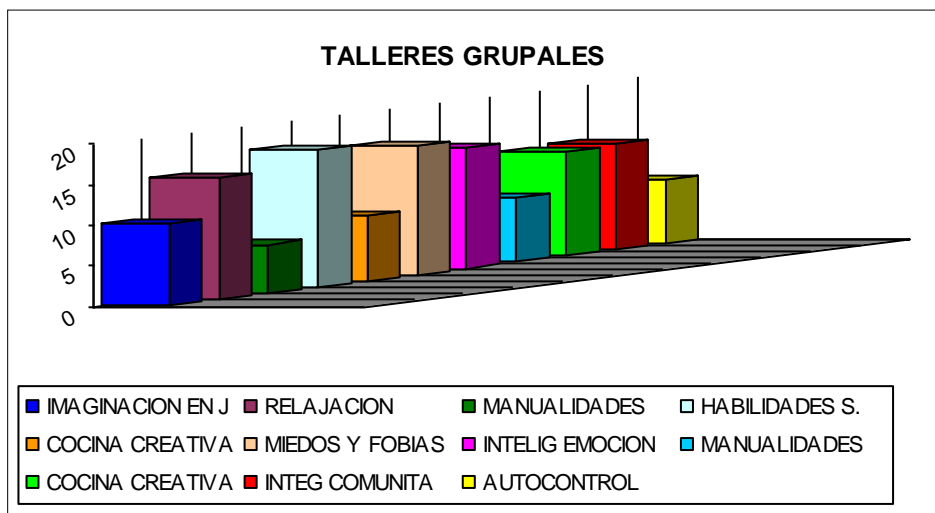
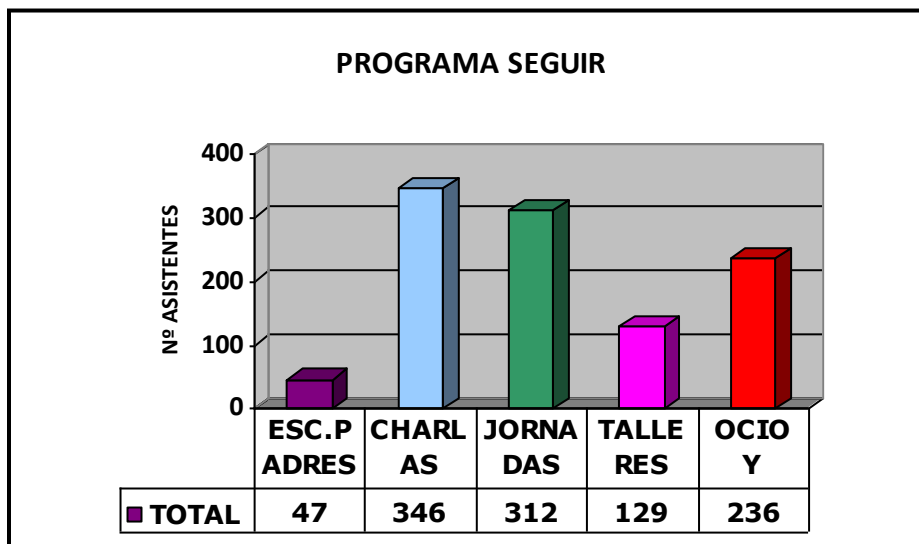
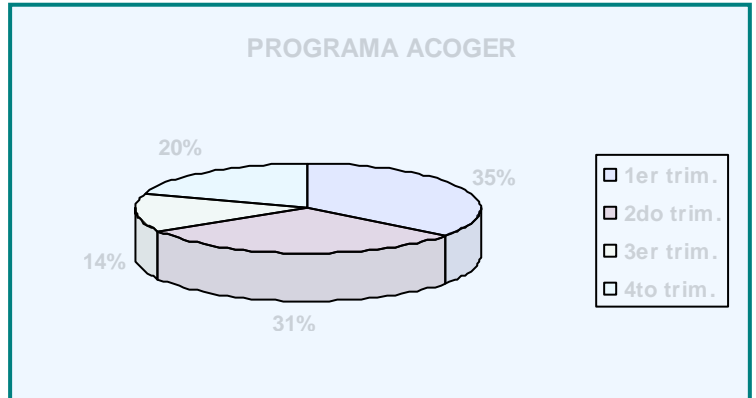
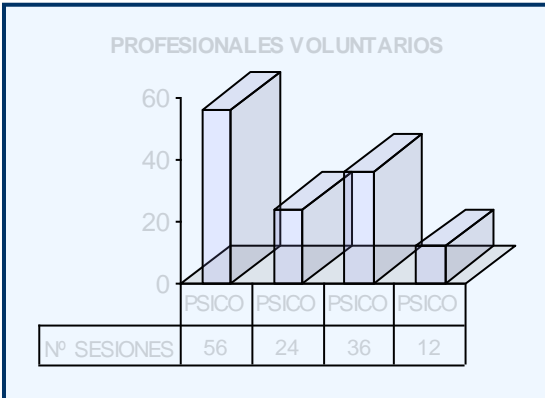
- Adquisición de obras científicas relativas a la Depresión y Trastornos Psicológicos relacionados con esta enfermedad y dirigidas a la ampliación de conocimientos de los profesionales de salud mental y reciclaje de los mismos.
- Adquisición de obras de lectura sobre la Depresión dirigidas principalmente a pacientes, familiares, allegados y curiosos sobre el tema, en general, se tratan de libros de Auto-Ayuda, debidamente supervisados por los profesionales

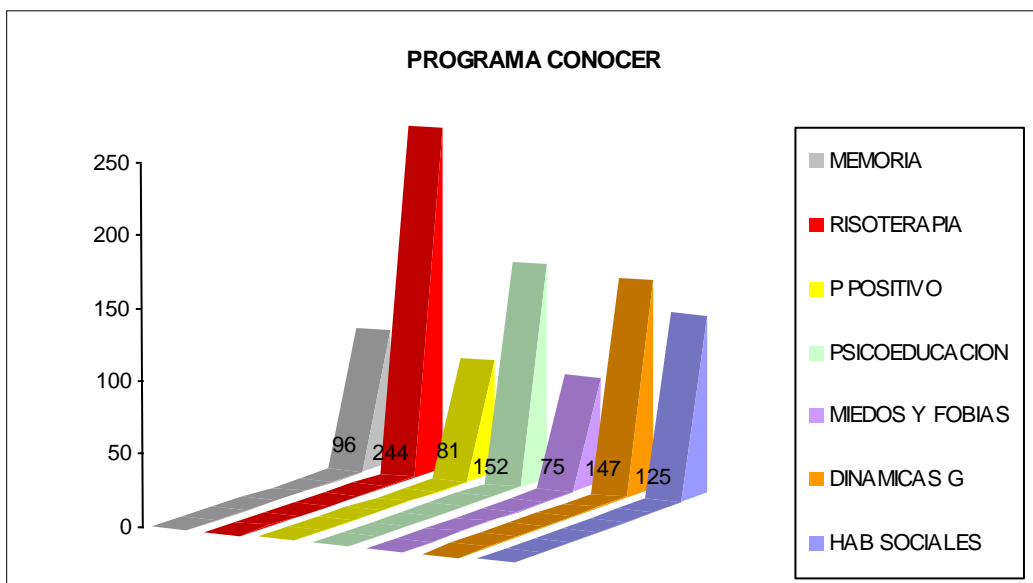
12. XVI JORNADAS SOBRE EL SÍNDROME DEPRESIVO DE CARÁCTER DIVULGATIVO Y CIENTÍFICO:

- **Objetivo general:**

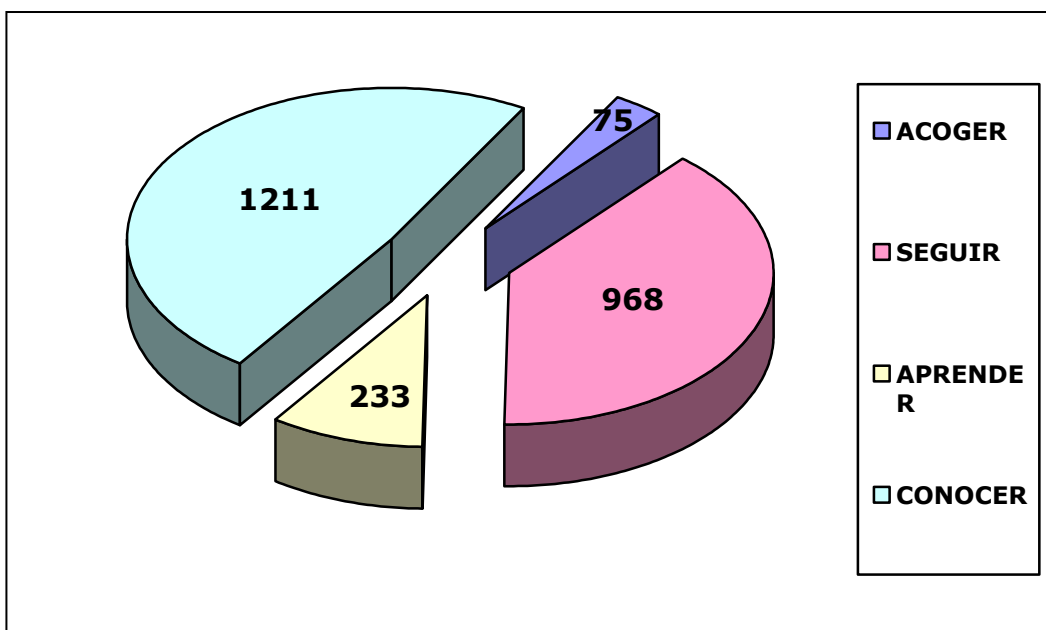
Se pretende la divulgación sobre la enfermedad de la Depresión y otras patologías y/o problemas que de una forma y otra estén relacionados con esta enfermedad.

13. TOTALES





TOTAL PERSONAS BENEFICIADAS



CONCLUSIONES

En total podemos concluir que los objetivos marcados en los puntos anteriores se han cumplido con éxito debido a la respuesta positiva de los/as usuarios/as en cuanto a la asistencia, adecuación y participación del Programa de atención y prevención de los trastornos ansioso-depresivos. **Este año el número de usuarios beneficiarios de los programas han sido 2487.**

Destacar la labor que esta asociación ha realizado en los IES de Albacete, desarrollando el programa de Prevención del Suicidio; ha sido una de las líneas prioritarias este año.

Estos resultados corroboran la gran labor y esfuerzo que esta Asociación realiza en nuestra comunidad, apostando por programas eficaces que suponen la disminución de la sintomatología depresiva, así como el afrontamiento de estrategias para superarla.

Por todo ello, agradecemos a las Entidades públicas y privadas de Albacete el esfuerzo, dedicación y sensibilización a través de subvenciones dirigidas a colectivos desfavorecidos y con recursos limitados.

Los programas se han desarrollado gracias a la colaboración:

Excma. Diputación de Albacete
Ayuntamiento Albacete
Fundación Socio-Sanitaria de Castilla La Mancha
JCCM
Fundación Caja Rural de Albacete
Fundación CCM
Fundación Caja Murcia
Asociación cultural SPIRALE
Nacho González
Charo de Lara
Sara “La canelilla”

Para la realización del “Programa de Prevención y Atención de los Trastornos Depresivos” se cuenta con el Centro Ocupacional registrado como tal en la Consejería de Bienestar Social con el nº 02/10/38/2000- y número de registro general de asociaciones 8269 y situado en la C/ Dr. Fleming 12-4ª Planta de Albacete.