

# Memoria de Actividades Asociación LASSUS de Ayuda Contra el Síndrome Depresivo durante el año 2020.

Asociación Lassus de ayuda contra el síndrome depresivo  
Declarada de Utilidad Pública  
Servicio Sanitario  
Calle Francisco Pizarro 46 Bajo  
02004 Albacete

## **PROGRAMA PAS (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

En este Seguimiento Psicológico desarrollado desde la Asociación se han visto **beneficiadas 298 personas, en un total de 1.999 sesiones de apoyo individual y asesoramiento familiar.** Estas sesiones, debido a las restricciones por el Covid19, han sido telemáticas y presenciales. 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 Problemas.

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 Ansiedad de Beck(BAI), 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.

### **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-terapeutas.

#### **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.

La bibliografía de referencia ha sido:

- 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.*
- Musitu Gonzalo y Col. (2001). *Familia y adolescencia.* Editorial Síntesis.
- Beck Aaron T. y Col. (2002). *Terapia cognitiva de la Depresión.*
- Caballo Vicente y Col. (2002). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente.*
- Santiago López Soledad (2006). *Tratando inestabilidad emocional, terapia icónica.*
- Dolores Sosa Carmen y Capafons Juan I. (2005). *Tratando fobias específicas.*
- Jonquera Aurora y Guarch Joana (2006). *Tratando trastorno distímico y otros trastornos depresivos crónicos.*
- Froján María Xesús (2006). *Tratando depresión. Guía de actuación para el tratamiento psicológico. .*
- 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
- MILLON MCMI-III, *Inventario Clínico.* Th Millon, C.Millon, R.Davis, S.Grossman.

## **PROGRAMA PTG**

### **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.

### Temporalización:

Talleres semanales de una hora de duración, de Enero a Junio y Septiembre a Diciembre.

- ❖ Taller de Autoestima.
- ❖ Taller de Inteligencia Emocional.
- ❖ Taller de Autocontrol
- ❖ Taller de Psicología Práctica.
- ❖ Taller de Habilidades Sociales.
- ❖ Taller Manualidades

<b>TALLERES GRUPALES</b>	<b>INICIO</b>	<b>FINAL</b>
TALLER DE MANUALIDADES DESTINATARIO: SOCIOS LUGAR: SEDE LASSUS ASISTENCIA: <b>9</b>	20/01/20	23/03/20
GRUPO DE AUTOAYUDA DESTINATARIO: SOCIOS LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: <b>22</b>	16/01/20	26/03/20
TALLER CONTROL ANSIEDAD Y ESTRES DESTINATARIO: SOCIOS LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: <b>19</b>	22/01/20	25/03/20
TALLER PENSAMIENTO POSITIVO DESTINATARIO: SOCIOS LUGAR: SEDE LASSUS. ASISTENCIA: <b>7</b>	20/01/20	10/03/20

TALLER QUIERO MEJORAR MI ESTADO DE ANIMO DESTINATARIO: SOCIOS ASISTENCIA: <b>10</b>	ON LINE	24/04/20
TALLER QUIERO MEJORAR MI ESTADO DE ANIMO DESTINATARIO: SOCIOS ASISTENCIA: <b>10</b>	ON LINE	27/04/20
TALLER COMO MEJORAR EL ESTADO DE ANIMO DESTINATARIO: SOCIOS ASISTENCIA: <b>9</b>	ON LINE	28/04/20
TALLER COMO MANEJAR LA ANSIEDAD DESTINATARIO SOCIOS ASISTENCIA: 10	ON LINE	04/05/20
TALLER COMO MANEJAR LA ANSIEDAD DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	05/05/20
TALLER CULTIVANDO MI AUTOESTIMA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 12	ON LINE	11/05/20
TALLER CULTIVANDO MI AUTOESTIMA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	13/05/20
TALLER COMUNICACIÓN SALUDABLE DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 14	ON LINE	18/05/20
TALLER COMUNICACIÓN SALUDABLE DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 9	ON LINE	19/05/20
TALLER COMO GESTIONAR EL ESTRES DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 10	ON LINE	26/05/20
TALLER COMO GESTIONAR EL ESTRÉS DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	27/05/20
TALLER GESTIONA TUS EMOCIONES DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	01/06/20
TALLER GESTIONA TUS EMOCIONES DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	02/06/20
TALLER CUANDO DEJO TODO PARA MAÑANA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 10	ON LINE	08/06/20
TALLER CUANDO DEJO TODO PARA MAÑANA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 9	ON LINE	10/06/20
TALLER GESTIONAR LA RABIA Y LA IRA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 11	ON LINE	15/06/20
TALLER GESTIONAR LA RABIA Y LA IRA DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 10	ON LINE	16/06/20
TALLER (CON) SENTIR MIS EMOCIONES DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 5	14/10/20	16/12/20
TALLER (CON) SENTIR MIS EMOCIONES DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 6	ON LINE	14/10/20 16/12/20
TALLER PENSAR BIEN, VIVIR MEJOR DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 5	15/10/20	17/12/20
TALLER PENSAR BIEN, VIVIR MEJOR DESTINATARIOS: SOCIOS ASISTENCIA: 7	ON LINE	15/10/20 17/12/20

<b>TOTAL</b>	<b>117</b>
<b>TALLERES INTENSIVOS</b>	
TALLER "PREVENCIÓN DE RECAIDAS" DESTINATARIO: PUBLICO EN GENERAL 16:00 A 19:00 HORAS LUGAR: CENTRO PARQUESUR	ASISTENCIA: <b>16</b> 09/03/20
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>

### 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.

<b>ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE</b>	<b>FECHA</b>
XXIII ANIVERSARIO LASSUS CHARLA "TOCADOS" DAMIAN ALCOLEA DESTINATARIOS: PUBLICO EN GENERAL LUGAR: ALBACETE	11/01/20
ASISTENCIA: <b>95</b>	
JORNADA CONVIVENCIA JUEVES LARDERO LUGAR: SEDE LASSUS	20/02/20
ASISTENCIA: <b>11</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>105</b>

# 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.

PROGRAMA PRACTICAR	FECHA
ALUMNO EN PRÁCTICAS UNIVERSIDAD MEDICINA CL5 LUGAR: LASSUS ALBACETE HORAS: 320 horas	05/05/20 15/07/20
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>



## 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.

### Temporalización:

A demanda.

CHARLAS PREVENCIÓN DEPRESIÓN	FECHA
CHARLA " AUTOESTIMA" DESTINATARIOS: COLEGIO LA PAZ LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: <b>9</b>	07/02/20
CHARLA " RELAJACIÓN" DESTINATARIOS: ESTUDIANTES DEL CEPA LUGAR: CEPA ASISTENCIA: <b>63</b>	05/03/20
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>

## Objetivo General:

- El objetivo de este programa es la intervención por medio de Talleres realizados en los centros escolares centrados en la prevención del suicidio en jóvenes. Utilizando estrategias que han probado ser eficaces.

## Objetivos Específicos:

- **Educación sobre el tema**, dirigida tanto a jóvenes como a personal educativo: riesgos, señales de alarma e intervenciones.
- **Cambiar actitudes sociales** y factores ambientales mediante la desmitificación del suicidio que obstaculiza la prevención del suicidio y que dificulta el pleno desarrollo del individuo.
- **Promover habilidades y comportamientos** alternativos al suicidio que eliminen la oportunidad con el fin de que la persona sea eficaz en su mundo personal, social y físico.
- **Concurso de cortos “Quédate conmigo”**



Con el doble fin de la divulgación y recogida de información y material hemos creado un **concurso audiovisual** dirigido a la población escolar de los centros de secundaria (3º Y 4º eso) , donde deberán elaborar un video de entre tres y cinco minutos de duración en el que cuenten la forma como ven el suicidio, posibles causas, como ayudar, etc

PROGRAMA QUÉDATE CONMIGO	FECHA
ENTREGA PREMIOS" QUÉDATE CONMIGO" DESTINATARIOS: PUBLICO GENERAL LUGAR: FABRICA HARINAS ASISTENCIA: <b>65</b>	13/02/20
CHARLA "PREVENCIÓN SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºA IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: <b>24</b>	10/02/20
CHARLA "PREVENCIÓN SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºB IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE ASISTENCIA: <b>30</b>	10/02/20

CHARLA "PREVENCION SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºC IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>26</b>	12/02/20
CHARLA "PREVENCION SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºD IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>25</b>	14/02/20
CHARLA "PREVENCION SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºE IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>23</b>	12/02/20
CHARLA "PREVENCION SUICIDIO EN JOVENES" DESTINATARIOS: ALUMNOS 1ºF IES FEDERICO GARCIA LORCA LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>9</b>	14/02/20
<b>TOTAL</b>		<b>218</b>

## PROGRAMA PES

### 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.

<b>CHARLAS PREVENCION DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y DEPRESION</b>	<b>FECHA</b>
CHARLA: "MIEDO AL MIEDO" DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>58</b> 23/01/20

CHARLA: "COM SUPERAR LA POSTERGACIÓN" DESTINATARIO: CRUZ ROJA LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>11</b>	12/02/20
CHARLA "LA GESTION EMOCIONAL REQUIERE PRÁCTICA" DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL LUGAR: CENTRO ENSANCHE	ASISTENCIA: <b>60</b>	27/02/20
CHARLA "TECNICAS DE RELAJACION" DESTINATARIO: C.E.P.A LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>63</b>	05/03/20
CHARLA "TECNICAS DE RELAJACION" DESTINATARIO: C.E.P.A LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>46</b>	10/03/20
CHARLA A FAMILIARES DESTINATARIOS: FAMILIARES Y AMIGOS LUGAR: ALBACETE	ASISTENCIA: <b>15</b>	<b>ON L INE</b> 23/06/20
CHARLA DEL PRACTICUM DE PSICOLOGIA DESTINATARIO: ESTUDIANTES PSICOLOGIA LUGAR: UNED	ASISTENCIA: <b>14</b>	16/11/20
CHARLA A FAMILIARES DESTINATARIO: FAMILIARES Y AMIGOS LUGAR: ALBA CETE	ASISTENCIA: <b>12</b>	21/12/20
<b>TOTAL</b>		<b>279</b>

### Temporalización:

A demanda.

## FORMACIÓN INTERNA DE LOS 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.

<b>PROGRAMA PRACTICAR</b>	<b>FECHA</b>
FORMACION EN IGUALDAD PARA PROFESIONALES FEDERACION SALUD MENTAL CLM MODALIDAD ON LINE HORAS: 10 horas	04/11/20 16/12/20
POSTGRADO EXPERTO EN GESTION ENTIDADES NO LUCRATIVAS ESNECA BUSINESS SCHOOL MODALIDAD ON LINE HORAS: 300 horas	17/01/20 30/12/20
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>

## **11. 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.

<b>COLABORACIONES CON ASOCIACIONES E INSTITUCIONES</b>	<b>FECHA</b>
CHARLA PENSAMIENTO POSITIVO DESTINATARIOS: USUARIOS CRUZ ROJA LUGAR: CRUZ ROJA ASISTENCIA: 10	14/08/20
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>

## **12. 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.
- ❖ Intervenciones en radios locales y provinciales.
- ❖ Publicaciones en la página Web, Facebook, Twitter e Instagram
- ❖ Colaboración con plataformas digitales como Diario Sanitario para la publicación de artículos mensuales

## **XXII JORNADAS SOBRE EL SÍNDROME DEPRESIVO DECLARAS DE INTERÉS SOCIOSANITARIO**

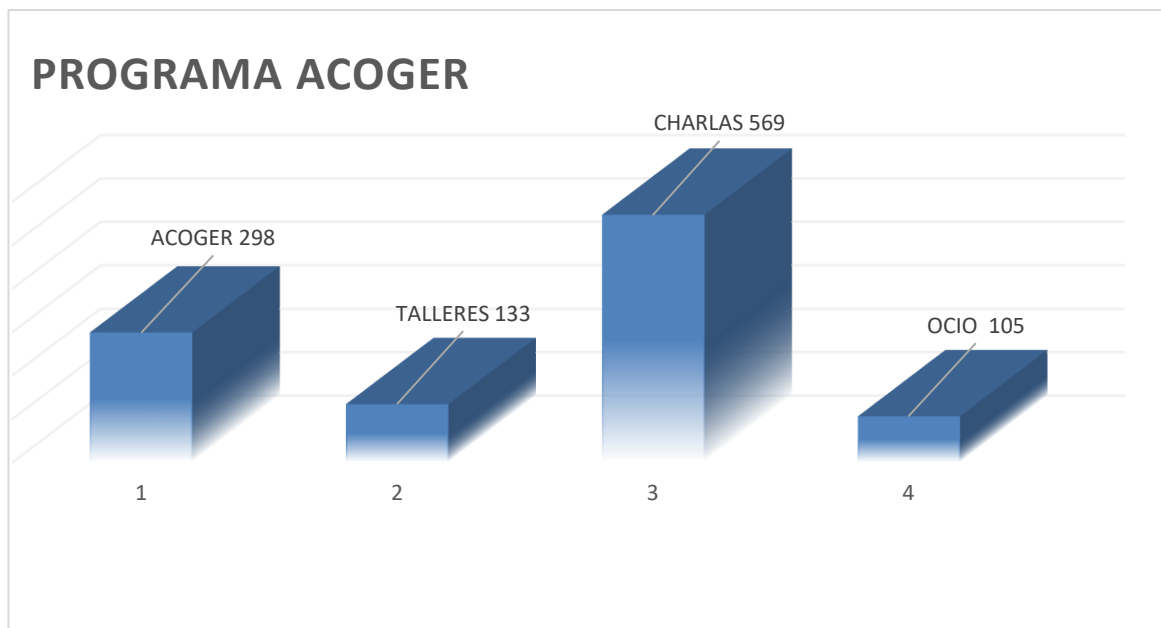
### **Objetivo general:**

- 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.

<b>JORNADAS SOBRE EL SINDROME DEPRESIVO</b>	<b>FECHA</b>
"EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CORONAVIRUS"	ON LINE 05/10/20

DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL		
LUGAR: CENTRO J. SARAMAGO	ASISTENCIA: <b>27</b>	
"APRENDER A ENTENDER Y MANEJAR LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD"		
DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL		<b>ON LINE</b> 06/10/20
LUGAR: CENTRO J. SARAMAGO	ASISTENCIA: <b>26</b>	
"COMO MEJORAR EL ESTADO DE ANIMO"		
DESTINATARIO: PUBLICO GENERAL		<b>ON LINE</b> 07/10/20
LUGAR: CENTRO J. SARAMAGO	ASISTENCIA: <b>27</b>	
<b>TOTAL ASISTENCIA</b>		<b>80</b>

## TOTALES



## **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.

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.

Este año debido a la situación sanitaria que hemos vivido, hemos potenciado el contacto telefónico y de videollamada con nuestros/as socios/as para poder dar una mejor cobertura de apoyo psicológico. Este contacto se ha mantenido durante todo el año.

También desde el 18 de Marzo y hasta el 31 de Mayo, hemos tenido operativo un servicio telefónico gratuito de apoyo psicológico ante la covid19, con un total de 85 personas