

## Lar Pro Salud Mental

Las alteraciones depresivas se encuentran entre los trastornos mentales más prevalentes. La OMS estima que más de 120 millones de personas padecen este tipo de trastornos en el mundo y se estima que una de cada 5 personas desarrollará depresión en algún momento de su vida, constituyendo una de las principales causas de discapacidad, con altas tasas de comorbilidad y mortalidad, así como un gran impacto funcional y en la productividad.

El suicidio, a menudo asociado con los trastornos depresivos, supone otro problema de salud pública de primer orden, tal y como está recogido en el Plan de Prevención do Suicidio en Galicia. El riesgo de cometer suicidio aumenta con la edad, llegando a tasas por encima de 30 suicidios por cada 100.000 personas en edades avanzadas. Dentro de los factores de riesgo que se asocian al suicidio, destacan los trastornos mentales, especialmente la depresión.

Desde el comienzo de la pandemia por COVID-19, como resultado del rápido incremento de casos confirmados y muertes, la población general y el personal de salud experimentaron problemas psicológicos, como ansiedad, depresión y estrés. Si bien la información científica sobre la COVID-19 se centra en los aspectos genéticos y epidemiológicos del virus y en las medidas de salud pública, se dejan de lado los posibles efectos en la salud mental.

La investigación avala que se pueden prevenir estas problemáticas con intervenciones eficaces, evitando el grave sufrimiento que producen tanto en la persona afectada como en sus allegados. Esta prevención requiere de un enfoque global, multidisciplinario y multisectorial. Lar Pro Salud Mental, con experiencia en el trabajo comunitario con personas con trastorno mental severo, se sitúa como una entidad idónea para realizar labores de prevención de la depresión y la conducta suicida.

Organiza:

Lar Pro Salud Mental



Rúa do Muíño Novo  
1-3 A Laxe  
36613 Vilagarcía de  
Arousa  
Pontevedra

Teléfono:  
986502571

Email:  
[fundación@lar.org.es](mailto:fundación@lar.org.es)

Facebook y sitio web:  
[@larprosaludmental](https://www.facebook.com/@larprosaludmental)

Curso de formación On-Line

# ABORDAJE INTEGRAL DE LA DEPRESIÓN

Segunda Edición

- Repaso conceptual de la depresión
- Tratamiento multidisciplinar
- Enfoque de las conductas suicidas
- Repercusión del COVID-19 en la Salud Mental

Del 1 de octubre al 17 de diciembre de 2021

Organiza: Lar Pro Salud Mental



Patrocinado por: Janssen



Colabora: Conselleira de Sanidade





## Objetivos

### Objetivo General

Formar en la prevención y detección de síntomas de depresión y conductas autolíticas, en población general adulta y tercera edad.

### Objetivos específicos

#### 1. Psicoeducación de Depresión y Suicidio:

- Reducir el estigma sobre depresión y la conducta suicida.
- Fomentar una actitud de ayuda a los afectados.
- Proporcionar conocimientos acerca de la depresión y la conducta autolítica.

#### 2. Habilidades de Resiliencia:

- Fomentar un estilo de vida mentalmente saludable que potencie los factores de protección y la resiliencia emocional.

#### 3. Habilidades de Gatekeepers - Supervisores de apoyo:

- Mejorar la sensibilidad y detección de señales de riesgo de los allegados.
- Proporcionar estrategias de manejo y apoyo que faciliten la obtención de ayuda profesional.

#### 4. Covid y Salud Mental:

- Identificar factores de riesgo en salud mental asociados a la situación de pandemia por COVID-19.
- Dotar de estrategias de manejo en salud mental asociadas a la situación de pandemia por COVID-19.

## Participantes

Este curso está dirigido a:

Cuidadores y familiares de población en riesgo.  
Profesionales y estudiantes.  
Población general interesada.

## Inscripción

Plazo de inscripción: desde el 1/7/2021 hasta el 30/9/2021.

Enviar solicitud con nombre, apellidos y DNI a:  
[fundación@lar.org.es](mailto:fundación@lar.org.es)

## Contenidos

### MÓDULO 1: PSICOEDUCACIÓN DE LA DEPRESIÓN.

- Conceptos: ¿Qué es la Depresión?
- Tipos: Trastornos depresivos.
- Etiología: ¿Qué causa la Depresión?
- Tratamiento:
  - Psicoterapéutico
  - Farmacológico

### MÓDULO 2: PSICOEDUCACIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA.

- Mitos
- Conceptos
- Epidemiología
- Etiología
- Factores de Riesgo
- Factores Protectores

### MÓDULO 3: HABILIDADES DE RESILIENCIA.

- Hábitos saludables
- Inteligencia emocional
- Estrategias de afrontamiento
- Soluciones de problemas

### MÓDULO 4: HABILIDADES DE GATEKEEPERS - SUPERVISORES DE APOYO.

- Señales de alarma
- Habilidades básicas de apoyo
- Recursos asistenciales y de apoyo
- Recursos existentes en Salud Mental de la Xunta de Galicia

### MÓDULO 5: COVID Y SALUD MENTAL.

- Covid
- Covid y población general
- Covid y población en salud mental
- Covid y profesionales

HORAS FORMACIÓN: 100 horas.

## Metodología

Los contenidos del curso se distribuirán en los cinco módulos temáticos, a través de una plataforma web de LAR. Cada dos semanas aproximadamente, estará disponible el material escrito correspondiente a un nuevo módulo para su preparación por parte del alumno:

- Se proporcionará una charla magistral en vídeo, realizada por uno de los profesionales del Equipo docente acerca del tema correspondiente.
- El alumno dispondrá de un email de contacto con los docentes para resolver dudas.  
Se facilitará que el alumno ponga a prueba los conocimientos adquiridos mediante la realización de un examen tipo test.

## Docentes

- *Amelia Varela Artusio*: Psicóloga clínica. Directora de Fundación Lar Pro Salud Mental.

- *Francisco Javier Rodríguez Navarrete*: FEA Psiquiatría en Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra (Servizo Galego de Saúde, SERGAS).

- *Miguel Ángel Miguélez Silva*: FEA Psiquiatría en Complejo Hospitalario Universitario de Vigo (Servizo Galego de Saúde, SERGAS).

- *Jesús López García*: Psicólogo clínico y coordinador en Centro de Rehabilitación Psicosocial (Asociación Lar Pro Salud Mental).

- *José Francisco Santiago López*: Psicólogo clínico en Centro Terapéutico de Menores "Chaved" (Fundación Lar Pro Salud Mental).

- *Ana Martínez Pereira*: Psicóloga - Directora en Centro Terapéutico de Menores "Chaved" (Fundación Lar Pro Salud Mental).

- *María Tajés Alonso*: Jefa de Servicio de Salud Mental, Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia.