

# JORNADA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LOCAL

**Fecha:** 18 de octubre

**Lugar de celebración:** Plaza del Altozano

**Hora:** 10:00 a 13:00 horas

**Organizadora:** D<sup>ª</sup> Susana Villora Vergara. Secretaria Técnica de la Mesa Técnica Local para la Prevención del Suicidio.

**Inagura la Jornada:** D<sup>ª</sup> Llanos Navarro Gonzalez. Concejala de Calidad de vida e Igualdad real y efectiva

## INTRODUCCIÓN

En España fallecen por suicidio una media de casi 11 personas al día, 3.941 en 2020, casi el triple que por accidentes de tráfico y 85 veces más que por violencia de género. A ello hay que sumarle los intentos y la ideación suicida.

Desde las Entidades que conforman la Mesa Técnica Local para la prevención del Suicidio se parte del convencimiento de que el suicidio se puede prevenir, como los accidentes de tráfico o los homicidios. Pero son necesarios programas y actividades de prevención, tal como se vienen programando y realizando desde septiembre de 2022, fecha en la que se creó el Reglamento de la Mesa.

En febrero de este año se realizó una Jornada de Promoción del Bienestar Emocional en población Universitaria. Esta iniciativa, enmarcada en la Mesa Técnica Local para la Prevención del Suicidio pretendía acercar a la comunidad universitaria la información de los recursos de ayuda psicológica, fomentando además conductas saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida del alumnado.

Dado el éxito de esta iniciativa, en la última convocatoria de la Mesa (18 de junio), se decidió realizar una nueva Jornada de Promoción del Bienestar Emocional dirigida a la población general.

## OBJETIVO GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Acercar la información de los recursos de ayuda psicológica existentes en nuestra localidad, de manera que se fomenten conductas saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas de Albacete.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA ACTIVIDAD

- Comprender que si no se pide ayuda para mejorar los síntomas que causan malestar emocional, anímico y psicológico, estas dificultades pueden acabar limitando de manera importante la vida de la persona e ir agravándose con el tiempo, repercutiendo en su rendimiento académico, vida familiar, social...
- Conocer la información de la ayuda disponible (tipo de intervención, coste de la intervención, datos de contacto etc...) en nuestra ciudad
- Comprender que un alto nivel de malestar emocional puede aumentar el riesgo de autolesiones y conductas autolíticas y que la conducta suicida se ha convertido en un importante problema de salud pública.

## PROGRAMA

### DIA 18 DE OCTUBRE

**10:00-10:10:** Inaguración de la Jornada a cargo de:

- D<sup>a</sup> Llanos navarro González. Concejala de Calidad de vida e Igualdad real y efectiva del Ayuntamiento de Albacete.

**10:10-13:00** Visita a los Stands Informativos de Entidades y Servicios de ayuda psicológica existentes en nuestra ciudad:

- Asociación ALIENTA (Asociación de Afectados por Trastornos de la Conducta Alimentaria)
- Asociación de Ayuda al Duelo TALITHA
- Asociación LASSUS de Ayuda contra el Síndrome Depresivo
- Teléfono de la Esperanza

- Asociación AMFORMAD
- ACTIA (Aulas de Familia y Programa Referentes de Bienestar Social)
- FAD Juventud
- Cruz Roja
- AFAEPS
- Servicio de Psicología y Coaching del Centro Joven
- Servicio de prevención de Adicciones del Centro Joven
- Servicio de Salud Sexual Centro Joven
- Aula de Psicología de la Universidad Popular
- Fundación ATENEA
- Centro de la Mujer: Área Psicológica
- Agencia de Colocación del Servicio de Empleo
- Colegio Oficial de la Psicología de CLM

10:10-13:00: Instalación de una CARPA del Servicio Municipal de Bibliotecas en la que la ciudadanía podrá consultar libros y otros materiales relacionados con el bienestar emocional, apoyo psicológico, autoayuda etc...