



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

CUIDATE, CUIDÉMONOS

TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL y BIENESTAR MENTAL

INDIVIDUAL Y FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO

FUNCIONAMIENTO

1.- Los talleres de gestión emocional es una actividad enmarca dentro del ámbito del ocio y tiempo libre.

Su finalidad es detectar y atender de forma preventiva el sufrimiento emocional y los problemas de violencia de género o conductas machistas de cualquier persona residente en el municipio de Fuentecantos.

2.-Se concreta en realizar unos talleres formativos GRATUITO, distribuidos en varias semanas que con ayuda de profesionales nos ayuden en la detección, prevención y derivación si fuera necesario de conductas que supongan un perjuicio para el bienestar mental o la violencia de género. Dada la intimidad que requiere poder abordar las diferentes problemáticas, se plantea realizar en grupos pequeños familiares o talleres individuales que con ayuda de la profesional para que nos ayude a realizar una correcta gestión emocional y realizar las transformaciones personales necesarias.

3. Los talleres tiene una duración de 1 hora aproximadamente. Se pueden realizar un máximo de 20 talleres en el conjunto de las personas usuarias en el municipio, distribuyéndose este en función de las necesidades del grupo o persona usuaria. El crédito para estos talleres es de 1200€.

4. Las personas interesadas en participar se registrarán mediante solicitud, en la que deberá de constar un contacto y el/la profesional escogida con la que realizar el taller, con el objetivo de poder escoger a la persona que nos guie en función de si la problemática está más enfocada a la violencia de género o a problemas de bienestar mental.

5. Las personas profesionales facilitadas a través del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León (COPCYL) que han querido participar en el programa de ATENCIÓN, PREVENCIÓN, CUIDADO Y BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL DE FUENTECANTOS son: Doña Andrea Moreno Antolín, Don Eduardo Carrillo y Doña Encarnación Del Río.

6.- Los talleres de los profesionales facilitados por el COPCYL se pueden realizar tanto en el municipio como en los centros que los profesionales dispongan.

Para tal fin, el Ayuntamiento de Fuentecantos facilitará un espacio en el centro social de Fuentecantos para la realización de las sesiones oportunas.



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

La violencia de género

España es un país de referencia en la conquista de la Igualdad entre hombres y mujeres y en la puesta en marcha de medidas para la erradicación de la Violencia de Género. En el año 2004 se aprueba por unanimidad la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género y en el año 2022 se aprueba la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, pionera en Europa.

A pesar de que España sea un país pionero en erradicación de la Violencia de Género en todas sus formas, los datos revelan que todavía queda mucho trabajo por hacer. **Desde 2003 son 1193 mujeres asesinadas.**

El número de víctimas de la violencia de género, así como el de denuncias presentadas volvieron a mostrar en 2022 un importante aumento, del 10,7 % y del 11,8 %, respectivamente, con respecto a 2021, según los datos anuales, que el Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género ha hecho públicos. La violencia machista dejó una media diaria de casi medio millar de víctimas (483) y de denuncias (499). Siete de cada diez denuncias fueron presentadas directamente por la víctima.

Las administraciones públicas tienen un papel fundamental como poder del estado para prevenir y detectar la violencia de género. Es decisivo que tengamos una concienciación colectiva sobre esta lacra social, y sepamos detectarla para poder evitar conductas machistas o violentas en nuestra sociedad y una vez se produce la violencia, ser capaz de ofrecer la máxima ayuda y recursos a la víctima.

La legislación actual pone en valor a las entidades locales como eje fundamental para sensibilización, detección y prevención de la violencia de género. Es por ello que el Ayuntamiento de Fuentecantos quiere contribuir decididamente a eliminar la lacra social que supone y a que Fuentecantos sea un municipio libre de violencias.



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

Bienestar Mental

La Constitución Organización Mundial de la Salud, en el año 1948 estableció como definición de la salud: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Cuando hablamos de Bienestar Emocional nos referimos al estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, en tranquilidad, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena.

Gestión Emocional

La emoción es una compleja combinación entre lo que percibes, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas.

Las emociones cumplen la función de adaptarnos a nuestro entorno, no son buenas ni malas, son señales e información acerca de lo que nos rodea y de nosotros mismos. Sirven para informarnos sobre lo que necesitamos, nuestras metas y valores prioritarios, preparándonos e impulsándonos para actuar. Además nos invitan a evitar el dolor y a acercarnos a lo positivo. También nos informan sobre el estado emocional de otro ayudándonos a relacionarnos con los demás, Informando a su vez a los otros de cómo nos encontramos y de nuestras intenciones.

Las condiciones estructurales

El bienestar emocional de la población se halla especialmente condicionada por determinantes sociales y económicos.

Existe evidencia empírica de que las situaciones de desempleo y precariedad laboral son factores que incrementan el riesgo de padecer problemas de bienestar emocional.

Asimismo, el estrés laboral, la desigualdad de género, las



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

dificultades para conciliar la vida personal, familiar y laboral, la ausencia de tiempo de ocio, la aceleración del ritmo de vida, la falta de contacto con la naturaleza o la pérdida de vínculos sociales y comunitarios, entre otros determinantes, son causas o riesgos asociados a la proliferación de problemas de bienestar emocional.

Otros factores culturales, como la difusión de discursos individualistas que ponen el foco en la autoexigencia y en la hiperresponsabilización individual, obviando las causas y estructuras sociales, contribuyen a perfilar una sociedad del cansancio en la que las personas tornan en empresarias de sí mismas, como han diagnosticado algunos filósofos contemporáneos. Se configura así un contexto de malestar social que favorece la prevalencia de problemas de bienestar emocional.

La salud mental, como la salud en general, debe ser promovida con políticas públicas integrales que erradiquen la pobreza, la exclusión y las desigualdades sociales y garanticen los derechos sociales y laborales. Sin perjuicio de lo anterior, los poderes públicos también tienen el deber de implementar las actuaciones necesarias para avanzar en la prevención, promoción y atención a la salud mental.

¿Con quién trabajamos?

El Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León (COPCYL) es una Corporación de Derecho Público sin ánimo de lucro amparada por la Ley, con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines.

Se creó en el año 1.980, inicialmente como delegación del entonces Colegio Oficial de Psicólogos que con carácter único existía en España.

Posteriormente en el año 2002 se constituyó por segregación el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León mediante el Acuerdo de 20 de junio de 2002, de la Junta de Castilla y León.

El COPCYL tiene entre sus fines fundamentales:

1. Promover la calidad de vida de los ciudadanos realizando actuaciones que desde la Psicología contribuyan a mejorar su bienestar, incidiendo en problemas de interés social como la violencia de género, las problemáticas generadas por desastres o accidentes o mediante acciones de divulgación de la Psicología.
2. Desarrollar iniciativas que promuevan la calidad de las actuaciones profesionales de los colegiados a través de comisiones, grupos de trabajo, avanzando en el campo de la deontología o promoviendo una



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

formación de calidad y a medida.

3. Promover la presencia de la Psicología en todos aquellos campos en los que pueda contribuir a la mejora de la sociedad mediante la acción institucional y la colaboración con el entorno científico y universitario.

4. Apoyar a los colegiados en el desarrollo de su actividad profesional, o en el inicio de la misma, orientando y asesorando en aspectos legales, técnicos o científico-profesionales.

Actualmente el COPCYL cuenta con cerca de 2.200 colegiados distribuidos por las nueve provincias de Castilla y León.

Datos de Salud Mental

Actualmente, la salud mental debe ser considerada una prioridad absoluta. De acuerdo con la previsión de la OMS, aproximadamente el 25% de la población tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Situaciones de incertidumbre vital como la crisis económica, el paro, la precariedad laboral, la exclusión social, la discriminación, el acoso y la violencia generan en las personas riesgos para su salud mental. Por tanto, son precisas políticas e intervenciones que aborden los determinantes sociales de la salud mental.

Como consecuencia de todo ello, se han incrementado los casos de personas con ansiedad, depresión, somatizaciones, estrés, duelos patológicos, evolución rápida desfavorable de las demencias, incremento de problemas de conducta alimentaria, abusos de alcohol y otras adicciones y trastornos adaptativos, amén de otros casos que podrán surgir a medio plazo, asociados a las vivencias extremas de este período, como trastornos de estrés postraumáticos y mayor riesgo de conductas suicidas y autolíticas

El suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte en la juventud española, algo que nunca había ocurrido en la historia desde que se dispone de estadísticas.

En 2019 se quitaron la vida 309 personas de edades comprendidas entre los 15-29 años y 7 menores de 15 años, una cifra que se sitúa ligeramente por delante de los accidentes de tráfico, según datos de la Fundación Española para la Prevención del Suicidio. Por otro lado, la franja de edad entre 15-19 años es la que ha sufrido mayor



Ayuntamiento de Fuentecantos (Soria)

incremento de suicidios (un 47%) sobre el resto de tramos de edad analizados, según datos del INE.

En España dos de cada diez adolescentes entre 10 y 19 años padecían problemas de salud mental en 2019, el porcentaje más elevado de los 33 países europeos analizados por Unicef en su Informe Estado Mundial de la Infancia 2021. De ellos, el 55% son problemas relacionados con la ansiedad y/o depresión, y las mujeres son las que presentan estas enfermedades en una mayor proporción.

En los últimos diez años, el número de muertes por suicidio en nuestro país se ha incrementado un 20%.

En Castilla y León, los casos de suicidio en el año 2019 ascendieron a 218 (165 en hombres y 53 en mujeres), representando el 0,76% de todas las defunciones. En el año 2018 las muertes por suicidio representaron un 0.73% del total. En cuanto a diferencias por sexo, se ha observado que el suicidio afectó tres veces más a hombres que a mujeres, teniendo la mayor incidencia en el grupo de mayores de 79 años.

En cuanto a la edad, se observa cómo en Castilla y León la franja de más de 79 años es la de mayor porcentaje en cuanto al suicidio, siendo de un 19,4%. Para entender este dato hay que comprender la pirámide de población de nuestra comunidad, con un fuerte envejecimiento que explica esta situación, aparte de otros condicionantes. No hay datos de los menores de 15 años. La tasa de menos de 29 años se sitúa por debajo de la media nacional, siendo esta de un 8,41% y en Castilla y León un 6,15%.