

Recursos de atención psicológica gratuitos

Departamento de Orientación

IES Guadarrama

Curso 2023-2024



I.E.S. GUADARRAMA

Específicos

1. Línea de atención telefónica a la conducta suicida 024:

El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024 de atención a la conducta suicida. Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024, la recomendación de que contacten con los servicios sanitarios del SNS o la derivación al 112 en los casos en los que se aprecie una situación de emergencia. En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112.

Los destinatarios de la línea son las personas con conducta o ideación suicida, así como los familiares o allegados de víctimas de suicidio o de personas con ideación suicida.

El 024 es un servicio de alcance nacional (accesible desde todo el territorio nacional), gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

2. Línea de atención telefónica a todas las violencias contra la mujer 016:

El Ministerio de Igualdad, por medio de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, presta el Servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres, a través del número telefónico de marcación abreviada 016; por WhatsApp en el número 600 000 016; a través de un chat online en la página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y por correo electrónico al servicio 016 online: 016-online@igualdad.gob.es.

3. Centros de atención a las adicciones (CAD)

Los CAD son Centros de Atención a las Adicciones, que forman parte de la red del Instituto de Adicciones de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid). Desde sus equipos e instalaciones se presta una atención personalizada individual y/o grupal, en régimen ambulatorio, a aquellas personas que presentan problemas de abuso o dependencia del alcohol o de otras drogas.

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/Folletos%20IA/Cad-Ccad.pdf>

4. Centro de atención integral a las mujeres víctimas de violencia sexual de la Comunidad de Madrid (CIMASCAM)

CIMASCAM es un centro público y gratuito. Está dirigido a mujeres mayores de edad que han sufrido cualquier tipo de violencia sexual a lo largo de su vida, por cualquier agresor y en cualquier ámbito. El acceso al centro es libre o por derivación profesional, con cita previa.

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014023.pdf>

5. Asociación en defensa de la atención a la anorexia nerviosa y bulimia (ADANER)

ADANER es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública en 1998, comprometida con los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y que realiza su trabajo a través de actividades de apoyo al tratamiento, investigación, formación, reivindicación, prevención y sensibilización.

<http://adaner.org/>

6. Asociación española contra el cáncer

Atención psicológica para afrontar el malestar emocional derivado de la enfermedad, los tratamientos y sus efectos secundarios.

<https://www.contraelcancer.es/es/te-ayudamos>

7. Atención al duelo de la Fundación Mario Losantos del Campo:

Servicio de Psicoterapia. Proporcionamos apoyo psicológico gratuito a adultos y menores que, tras sufrir la muerte de un ser querido, están atravesando un duelo complicado.

El doliente -o su tutor legal, si se trata de un menor- debe contactar con FMLC por teléfono (91 229 10 80) o personalmente para concertar una valoración inicial con uno de los psicólogos de nuestro equipo terapéutico. Tras esta primera evaluación, el psicólogo determinará el tipo de terapia más adecuado en función de las necesidades de cada caso.

<https://www.fundacionmlc.org/salud/psicologia-de-duelo/>

8. Centro de orientación familiar (COF)

El COF forma parte del plan pastoral que la Delegación Diocesana de Pastoral Familiar tiene que ofrecer como servicio a las parroquias y constituye su brazo de acción más especializado en el servicio eclesial al matrimonio y la familia.

Algunos de los servicios que prestan: orientación familiar, cursos de métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad, cursos de afectividad y sexualidad, apoyo a cursos prematrimoniales.

Sede en La Moraleja: <https://cofmadrid.com/index.php/guia-de-centros/vicaria-i/cof-juan-pablo-ii>

Generales

9. Amalgama social:

Grupo terapéutico gratuito de forma online. Cada mes se inicia un nuevo grupo compuesto de 8 a 10

personas y tiene una duración de 3 meses. Se requiere un compromiso semanal. Así podemos ofrecer ayuda terapéutica a un mayor número de pacientes.

Para los pacientes que estén interesados en terapia individual tenemos diferentes tarifas de bajo coste. La asignación del precio de la plaza dependerá de los ingresos de la persona y las plazas disponibles.

<https://www.amalgamasocial.org/>

10. Fundación ANAR:

En el Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes damos respuesta inmediata a cualquier problema que pueda afectar a un menor de edad: dificultades de relación, violencia en sus diferentes formas, problemas psicológicos entre otros. Cualquier niño/a o joven puede marcar nuestro número, que es gratuito y confidencial, y encontrará al otro lado un psicólogo/a que le va a escuchar el tiempo necesario, que le orientará en su problema y que le ayudará a encontrar una solución.

<https://www.anar.org/que-hacemos/telefono-chat-anar/>

Teléfono/Chat ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes 900 20 20 10

11. Fundación FAD juventud:

Contacta con el Servicio de Orientación de Fad Juventud y te ayudaremos. Nuestro servicio ofrece asesoramiento profesional y personalizado desde hace más de 30 años. La atención es gratuita, confidencial y anónima. De lunes a viernes de 9 a 21 horas. Está atendido por profesionales especialistas y un equipo de voluntariado formado. Existe la posibilidad de realizar seguimiento de los casos atendidos.

Destinado a :

Jóvenes de 16 a 29 años que necesiten orientación y apoyo psicológico ante situaciones de malestar emocional y social.

Padres y madres que necesiten orientación para afrontar situaciones y problemas surgidos en el ámbito familiar con sus hijas e hijos.

Cualquier persona que necesite asesoramiento sobre cómo actuar ante problemas relacionados con el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.

<https://fad.es/siof/>

Actualmente (octubre 2023), tienen un programa de acompañamiento emocional dirigido a jóvenes entre 16 y 29 años en el que ofrecen un programa de 6 sesiones de psicoeducación emocional. Es online (videoconferencia), confidencial, individual, semanal y... ¡totalmente gratuito!

Ayudaremos a las y los jóvenes a...

- Identificar, atender y regular sus emociones.
- Aumentar su autoestima.

- Conocerse y entender su comportamiento.
- Mejorar su autocuidado.
- Enfocarse hacia sus valores y objetivos vitales.

Formulario de inscripción:

<https://formfacade.com/public/108981513232892026634/all/form/1FAIpQLSdsdnS6kSYJGvutOjJhpVgvSFmGXEPTAubwAnN1hgWLKSeJLQ>

12. Asociación Mentes Abiertas: (no gratuita pero tarifas económicas)

Mentes abiertas es una entidad constituida por psicólogos con formación en múltiples orientaciones y especialización en un amplio abanico de problemas de salud mental.

El proyecto surge con la intención de acercar la terapia psicológica a la gente de una forma más asequible, tanto en su inicio como en su mantenimiento.

<https://www.mentesabiertaspsicologia.com/>

13. Proyecto necesitoterapia.org (no gratuita pero tarifas económicas)

El objetivo de este proyecto es atender a personas que tengan recursos limitados y que puedan necesitar terapia psicológica y atención médica psiquiátrica.

<https://necesitoterapia.org/>

14. Terapia psicológica gratuita a través del seguro escolar:

Si tienes menos 28 años, eres estudiante de ESO, BACHILLERATO o UNIVERSIDAD puedes recibir terapia psicológica privada gratuita gracias al seguro escolar.

El seguro escolar es un recurso público que protege a estudiantes menores de 28 años ante un accidente grave, el infortunio o la enfermedad, entrando dentro de estas categorías la asistencia psicológica. El seguro escolar se paga automáticamente a realizar la matrícula, teniendo un coste de 1,12€.

¿Quiénes pueden beneficiarse?

Quedan incluidos en el campo de aplicación del Seguro Escolar todos los estudiantes españoles menores de 28 años, que cursen, en España, los siguientes estudios:

- Bachillerato, 3o y 4o de ESO.
- Formación Profesional de grado básico, medio, superior y especial. También de grado superior en conservatorios de música y en conservatorios de danza.
- Curso de Orientación Universitaria y Bachillerato Unificado Polivalente (estudiantes repetidores).
- Programas de cualificación profesional.
- De los centros integrados.

- Estudios Universitarios de grado medio, grado superior y de doctorado.
- Arte dramático.
- Teología en los centros superiores de la Iglesia Católica.
- Segundo curso de educación secundaria de personas adultas.
- Estudiantes universitarios que realicen prácticas en empresas.
- Programas de formación para la transición a la edad adulta.

¿Cómo hacer el trámite?

1. Completar el siguiente impreso:

<https://webs.ucm.es/centros/cont/descargas/documento33798.pdf>

En este modelo de solicitud (se debe marcar la opción de NEUROPSIQUIATRÍA que contempla en un subapartado la posibilidad de recibir terapia psicológica)

2. Junto con el impreso completado se adjuntará la siguiente documentación (fotocopia junto a original):

- Documento Nacional de Identidad o Libro de Familia (extranjeros: pasaporte, carta de identidad o tarjeta de residencia)
- Para los estudiantes no universitarios, certificado del centro de estudios donde se especifique el curso y especialidad y el pago del Seguro Escolar.
- Para los estudiantes universitarios, resguardo del impreso de matrícula en el que conste el curso, las asignaturas y el pago del Seguro Escolar.
- Resguardo de abono de Seguro Escolar del año anterior.
- Informe realizado por psicólogo clínico (PIR) o psiquiatra indicando el diagnóstico (DSM-V O CIE/10), con una descripción breve del estado actual, la terapia psicológica indicada y si ésta última va a ser realizada por un psicólogo o por el propio psiquiatra. Quedarían excluidos los denominados trastornos del desarrollo psicológico y del comportamiento y de las emociones, de comienzo habitual en la infancia y adolescencia.
- Se deberá justificar también, la dificultad del alumno para la continuidad de sus estudios mediante el informe Psicopedagógico correspondiente realizado por departamento de orientación o equipo de orientación.

3. Entregar todos los documentos (posibilidad de realizarlos mediante la sede electrónica de la seguridad social) y esperar contestación de la Seguridad Social concediéndonos la prestación.

¿Cuánto tiempo dura la prestación?

- En caso de ser régimen Hospitalario, será de 2 años. Por ejemplo, presentar un trastorno de la conducta alimentaria (T.C.A) que necesita de hospitalización más intervención psicológica.

- En caso de ser régimen Ambulatorio, será de 6 meses, más una prórroga de otros 6 meses: totalidad de 1 año cubriendo hasta 16 sesiones/mes.

Enlaces de interés

Web de la seguridad social: <http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/44539/45073>

Web para tramitar el seguro escolar: <http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/OficinaSeguridadSocial/>

Preguntas frecuentes sobre el seguro escolar: <http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/FAQ/48581/48766>

Puede contactar con el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), llamando al teléfono 901.16.65.65.

