



El programa "Supera tu depresión" es fruto de una colaboración entre el Servicio gallego de salud, el centro de excelencia internacional en investigación sobre cronicidad Kronikgune, el Servicio Aragonés de salud y el Badalona Serveis Assistencials SANA-BSA.

A través de diferentes contenidos se ofrece a la persona una intervención orientada a fomentar cambios en sus hábitos de vida y estilos de pensamiento que faciliten la recuperación en un proceso depresivo leve o moderado.

A través de los contenidos del curso se darán pautas y herramientas para trabajar el estado de ánimo, modificar pensamientos negativos y dotar de estrategias con las que mejorar las habilidades sociales.

El programa consta de 7 módulos, cada uno de los cuales cuenta con material en diferentes formatos: vídeos informativos, material psicoeducativo y tareas para llevar a cabo y poder medir los progresos. Se recomienda dedicarle una media hora cada día, de modo que cada semana se pueda ir trabajando sobre uno de los 7 módulos.

Este programa no sustituye a la intervención terapéutica a llevar a cabo por los profesionales de la salud.