

Memoria de Actividades AGRAFEM

2019

DATOS DE LA ENTIDAD

DENOMINACIÓN: ASOCIACIÓN GRANADINA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

CIF: G-18253567

DOMICILIO SOCIAL: C/ ALHAMAR 33, ENTRESUELO IZQUIERDA, 18004 GRANADA.

CARACTERÍSTICAS: Local de 200 m², que consta de 1 recibidor-sala de espera, 3 despachos, 2 salas de reuniones, un aula taller, 3 cuartos de baño y un office. Local con acceso a C/Alhamar.

TELÉFONO Y FAX: 958279155 – 691013659

WEB: www.agrafem.org

FACEBOOK: Agrafem-Feafes Granada

TWITTER: @agrafem

CORREO ELECTRÓNICO: agrafem@gmail.com

FECHA DE CONSTITUCIÓN: 1991

* Agrafem está **DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA** por el M^o del Interior en 2003, por lo que anualmente presenta memoria económica y memoria de actividades al M^o del Interior.

JUNTA DIRECTIVA:

PRESIDENTE:	Baldomero Martos Vílchez
VICEPRESIDENTE:	Juan de Dios Jiménez Fernández
SECRETARIO:	José Ramón Molina Morón
TESORERA:	Concepción Jiménez Vargas
VOCALES:	Carmen Muñoz Muñoz
	Aurora Aguilera
	José Ángel Baena Martínez

Nº DE SOCIOS: 342

BENEFICIARIOS DE AGRAFEM:

- Familiares y allegados de personas con enfermedades mentales
- Personas con enfermedades mentales.

FEDERACIONES Y ORGANIZACIONES A LAS QUE AGRAFEM SE ENCUENTRA ADSCRITA:

- **FEAFES** (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- **FEAFESANDALUCÍA** (Federación Andaluza de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- **CERMI ANDALUCÍA** (Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad)
- **PLATAFORMA GRANADINA DEL VOLUNTARIADO**

FINES DE AGRAFEM SEGÚN SUS ESTATUTOS (ART. 3)

- Adoptar medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y de sus allegados.
- Contribuir a la mejora del tratamiento, de la asistencia y de la reinserción de las personas con enfermedad mental.
- Informar y asesorar en salud mental e integración social a personas que padezcan enfermedades mentales, así como a sus familiares y entorno social.
- Posibilitar contactos entre allegados, familiares y personas con enfermedad
- Fomentar la participación activa en la formación de los familiares con agentes terapéuticos en el proceso evolutivo a través de grupos psicoeducativos de formación.
- Información a la comunidad a través de las publicaciones periódicas, campañas divulgativas. Conferencias, jornadas...
- Promover las relaciones de colaboración e intercambio con entidades de finalidad común
- Fomento y colaboración en la creación de recursos que faciliten la integración social de las personas con enfermedad mental.
- Organizar actividades y servicios de tipo social, educativo, cultural, recreativo y laboral, así como preventivos para las personas con enfermedad mental y su entorno socio familiar.
- Promover estudios e investigaciones médicas, técnicas y científicas sobre el origen de la esquizofrenia, su tratamiento y evolución.
- Promover la creación de organizaciones, entidades y/o fundaciones cuyo objeto fin sea el amparo, protección y defensa de los derechos de las personas, o la integración o colaboración con entidades que con estos fines ya existieran.

PROGRAMAS Y/O ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL 2019:

o PROGRAMA DE INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y ATENCIÓN SOCIAL:

A través de este Servicio se ha informado y asesorado a familias y personas con problemas de salud mental. Se ha proporcionado orientación sobre los diferentes dispositivos y recursos comunitarios de nuestra provincia destinados a la atención de la salud mental. También se ha ofrecido información referente a la ley de dependencia, la valoración del grado de discapacidad, y otras prestaciones y recursos del ámbito de la discapacidad.

A través de Programa se han detectado las necesidades de las familias atendidas, valorándose las demandas realizadas, y derivándose si procede a otros *Programas Específicos de la Asociación*. Igualmente, desde este Servicio se han derivado a las familias a *otros recursos comunitarios*, coordinándonos con otros dispositivos. La Coordinación efectuada desde este servicio con otros recursos comunitarios más usual ha sido con:

- Equipos de Salud Mental de los Centros Hospitalarios de la provincia
- Unidades de Agudos Hospitalarias
- Comunidades Terapéuticas
- Servicios Sociales Comunitarios
- Fundación Pública para la Integración Social del Enfermo Mental
- Otras Asociaciones de Familiares y Usuarios de Salud Mental
- Centros de Salud
- Centros Penitenciarios
- Centro de Integración social y de medidas alternativas
- Servicio de Valoración y Orientación al Discapacitado

Este Programa ha sido gestionado por una *Trabajadora Social*, que ha atendido a las personas que han demandado información tanto en la sede de AGRAFEM, como telefónicamente o a través de la red. A través de este servicio se han emitido los Informes Sociales pertinentes, así como se han diseñado y evaluado diferentes Proyectos Sociales con la finalidad de cubrir aquellas necesidades de la Asociación y del colectivo al que AGRAFEM atiende.

HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN: Sede de AGRAFEM

Lunes a viernes de 9:00 a 14:30h y miércoles de 17:30h a 20:00h

○ **PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUALIZADO Y TERAPIA FAMILIAR:**

Desde este servicio se han atendido las necesidades psicológicas de las familias y personas con enfermedad mental, desde una línea de intervención individualizada.

El objetivo de este servicio ha sido entender, aliviar y resolver malestares psicológicos y emocionales, problemas de conducta, preocupaciones personales, afrontamiento de la enfermedad mental, convivencia familiar, etc. A través de sesiones individuales los pacientes han iniciado terapia de tipo individual o familiar, en líneas generales los objetivos individuales logrados a través de este servicio, han sido:

- Adhesión al tratamiento, tanto farmacológico como de intervención.
- Concienciación y conocimiento de la enfermedad
- Autoconocimiento, detección de prodómos.
- Reinserción social y/o laboral
- Potenciación de la autoestima y aceptación.

HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN: Sede de AGRAFEM

Martes, miércoles y jueves de 10:00 a 14:00h.

o **PROGRAMA DE AYUDA MUTUA:**

Los Grupos de Ayuda Mutua se han constituido como un espacio de intercambio de experiencias entre familiares y allegados de personas con enfermedad mental, así como de desahogo emocional. A través de estos grupos se ha ofrecido un recurso de apoyo y comprensión para aquellas personas que están atravesando por situaciones similares. Los grupos de Ayuda Mutua han estado coordinados por técnicos de la Asociación, quienes han estimulado y garantizado la participación de todos los miembros evitando así caer en espirales de desmotivaciones mutuas.

Los Grupos de Ayuda Mutua han estado constituidos por una media de 15 personas y han tenido duración de una hora y media aproximadamente, celebrándose una vez por semana.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Miércoles de 18:00 a 20:00h: G.A.M. DE FAMILIARES

Jueves de 12:00 A 13:30h: G.A.M. DE USUARIOS DE SALUD MENTAL





Usuarios en un Grupo de Ayuda Mutua en AGRAFEM

o PROGRAMA DE ESCUELA DE FAMILIAS:

Esta actividad se ha desarrollado desde una línea de intervención psicopedagógica y ha estado orientada a la transmisión de conocimientos y habilidades, que han permitido a las familias conocer lo que es la enfermedad mental, ser más competentes en el manejo de los problemas y servir de refuerzo en la rehabilitación del familiar con la enfermedad mental.

A través del Programa de Escuela de Familias, se han desarrollado dos tipos de actividades:

A) LOS TALLERES DE PSICOEDUCACIÓN: que han sido impartidos por profesionales de la Asociación, trabajadora social y psicóloga.

Estos talleres psicoeducativos han tenido lugar en la sede de AGRAFEM, una vez por semana, con dos horas de duración cada sesión, en ellos se han abordado las siguientes temáticas:

I. Grupo de Psicoeducación sobre recursos en salud mental: Ha constado de 4 sesiones de 2h cada una, impartido por la trabajadora social de AGRAFEM, donde se han tratado los siguientes temas:

- 1) ¿Dónde buscar apoyo? ¿Sospechamos que podemos tener problemas de salud mental o un familiar puede sufrirlos?
- 2) Recursos sanitarios y sociales en salud mental.
- 3) Que es la Ley de Dependencia. Que es el certificado de discapacidad. Las prestaciones no contributivas
- 4) Importancia del apoyo mutuo y el aprendizaje sobre la enfermedad mental.

II. Grupo de Psicoeducación básico sobre las Enfermedades Mentales: Ha constado de 5 talleres, impartidos por una psicóloga clínica con experiencia en el tratamiento de los trastornos mentales graves.

- 1) Que son las enfermedades mentales. Los trastornos mentales graves
- 2) Causas y factores que inciden en su aparición. Evolución de las enfermedades mentales. Principios de la recuperación.
- 3) Como afrontar la convivencia con la enfermedad mental. Aprendiendo estrategias y alternativas ante diferentes situaciones
- 4) Identificar situaciones de riesgo. Prevención del suicidio.
- 5) Autocuidados. Como cuidarse para poder cuidar.

III. Grupo de Psicoeducación sobre Inteligencia Emocional:

- Conocer las emociones y sentimientos
- El sistema de alarma anticuado
- Armonizando la emoción y el pensamiento.
- Crear la propia motivación.
- Gestionando las emociones, gestionando las relaciones.

IV. Grupo de psicoeducación: Fomentar la autonomía en el TMG:

- Diferentes estilos educativos: El estilo democrático; El estilo autoritario; El estilo permisivo; El estilo indiferente
- El afecto y la comunicación.
- Normas, límites y fomento de la autonomía en el TMG.

B) CHARLAS SOBRE SALUD MENTAL:

Han sido impartidas por profesionales de diferentes disciplinas (enfermería, medicina, psicología, trabajo social, derecho) de otros recursos comunitarios.

Estas charlas se llevan a cabo durante todo el año en la sede de AGRAFEM, con una duración de dos horas por sesión, en las que se incluyen un espacio para aclarar dudas y otros aspectos que puedan surgir.

CHARLAS REALIZADAS:

- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“los grupos (Definición, Dinámicas, Utilidad)”**. 17 de enero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Procesos de Duelo”**. 1 de febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Deporte y Salud Mental Positiva”** 7 de febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Debate y Actualidad”** 14 de Febrero
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Abraham **“Aprender a decir no”** 21 de febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Mejoras actuales y Objetivos futuros”** 7 de marzo.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Abraham **“Comunicación asertiva”** 14 de marzo.

- Escuela de familias impartida por psicólogo clínico Francisco José Torres Espínola **“La sobrecarga del cuidador”** 21 de marzo.
- Taller psicoeducativo para familiares **“Manejo de síntomas en Enfermedad Mental” impartido por** Javier Fuentes Torres. 4 de abril.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Administración del tiempo libre”**. 11 de abril.
- Taller psicoeducativo para familiares **“Manejo de síntomas en Enfermedad Mental” impartido por** Javier Fuentes Torres. 18 de abril
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Patología dual”** 25 de abril.
- Taller psicoeducativo **“El Trastorno Límite de la Personalidad”** impartido por Javier Fuentes Torres. 2 de mayo.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Risoterapia”**. 9 de mayo.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Salud Mental y Hábitos de vida Saludables”**. 16 de mayo.
- Taller psicoeducativo **“Comunicación Asertiva”** Impartido por el Psicólogo Javier Fuentes Torres. 23 de mayo.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Autoestima”**. 30 de mayo
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Incapacitación”** 6 de junio
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Inteligencia emocional”** 13 de junio.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Procesos de incapacitación”** 19 de septiembre.
- Taller de Psicoeducación para familiares impartido por el psicólogo Javier Fuentes Torres. 26 de septiembre
- Dinámica de grupo impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Empoderamiento en Salud Mental”**. 3 de octubre.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Efectos secundarios de la medicación”** 10 de octubre.

- Dinámica de grupo para familiares impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Contratos Conductuales”**. 17 de octubre.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Estaciones y Crisis”** 24 de octubre.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Factores de Riesgo”** 7 de noviembre.
- Dinámica de Grupo para familiares impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Conciencia de Enfermedad”**. 14 de noviembre.
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Combatiendo el estrés”**. 21 de noviembre.
- **“LA ESPECIAL VULNERABILIDAD DE LAS MUJERES AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL”**. Impartida por la abogada de FEAFES-ANDALUCÍA SALUD MENTAL Ana Mingorance. 5 de diciembre.
- Dinámica de grupo para familiares impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Emoción Expresada en el entorno familiar y recaídas”** 12 de diciembre
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Como poner límites”** 19 de diciembre
- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe. **“Convivencia en Vacaciones”** 26 de diciembre.

Algunas imágenes de los grupos de ayuda mutua de los familiares:



Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe:



o **PROGRAMA FREE MY MIND:**

Gracias a la colaboración de la Obra Social La Caixa, AGRAFEM pudo volver a retomar su programa estrella, denominado “FREE MY MIND”, el día 1 de Julio. El objetivo principal del mismo es promover la autonomía personal y rehabilitación de las personas con enfermedad mental facilitándoles los apoyos y tratamientos necesarios, además de fomentar la participación de la familia en el acompañamiento del proceso de recuperación de la persona con enfermedad mental, potenciar la utilización por parte de la persona con enfermedad mental de recursos sociales y sanitarios en la comunidad, promover el conocimiento del programa en el entorno comunitario para difundir el servicio y establecer cauces de colaboración.

o **PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL Y RESPIRO FAMILIAR:**

SALIDAS CULTURALES:

Todos los viernes se ha realizado una salida de carácter cultural en Granada capital: visitas a museos, exposiciones etc. Con la finalidad de conocer nuestra ciudad y promocionar el arte y la cultura entre nuestro colectivo, fomentando a su vez las relaciones sociales y su integración en nuestro entorno comunitarios.

Las salidas culturales que se han llevado a cabo en 2017 han sido las siguientes:

- EXPOSICIÓN “ARTE A LA CALLE” EN LA CASA DE ZAFRA.
- PASEO POR EL REALEJO.
- EXPOSICIÓN TEMPORAL EN LA CASA DE LOS TIROS “EN LA MEMORIA”, FRANCISCO IZQUIERDO.
- RECORRIDO PARA VER “LA FUENTE DE LA BICHA” Y SUS ALREDEDORES.
- SALA DE EXPOSICIONES “CAPILLA”. PATIO DE LA CAPILLA DEL HOSPITAL REAL. EXPOSICIÓN “LA MIRADA DEL ÁGUILA”.

- PALACIO DE LA MADRAZA. EXPOSICIÓN TEMPORAL: NATIONAL GEOGRAPHIC.
- VISITA A LA EXPOSICIÓN “MUJERES ESPAÑOLAS” AYUNTAMIENTO DE GRANADA.
- VISITA AL MIRADOR DE SAN NICOLÁS Y PASEO POR EL ALBAICÍN.
- VISITA AL CENTRO COMERCIAL NEVADA.
- CARMEN DE LOS MÁRTIRES.
- PASEO POR LA FUENTE DEL AVELLANO.
- VISITA AL PARQUE FEDERICO GARCÍA LORCA.
- SALA DE EXPOSICIONES TEMPORALES MUSEO CAJA GRANADA.
- CENTRO DE LENGUAS MODERNAS
- UNIVERSIDAD DE GRANADA
- “COMO PEZ EN EL AGUA” DE ANA LÓPEZ JIMÉNEZ.
- III JORNADAS DE SALUD MENTAL GRANADINAS EN EL SALON DE ACTOS DEL HOSPITAL CAMPUS DE LA SALUD.
- PALACIO DE LOS CONDES DE GABIA, PLAZA DE LOS GIRONES: EXPOSICIÓN “SANTIAGO AYÁN. BUSCANDO EL PARAISO”.
- VISITA AL RIO GENIL Y PASEO POR EL PASEO DE SALÓN.
- SALA DE EXPOSICIONES DEL PARQUE TECNOLÓGICO DE LA SALUD: EXPOSICIÓN “LA MUERTE Y EL CIEGO” DE CRISTINA RAMIREZ.
- VISITA A LA REHABILITACIÓN DE SALUD MENTAL.
- CAPITALES NAZARÍES LABRADOS A MARAVILLA. MUSEO DE LA ALHAMBRA.
- VISITA A LA PLAYA.
- PASEO POR EL BARRIO DEL ALBAYCIN; MIRADOR DE SAN NICOLÁS Y MIRADOR DE LA PLACETA DE CARVAJALES.
- EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA; JAVIER ABRELLA, “OTRAS REALIDADES. LA ALHAMBRA. MUSEO CASA DE LOS TIROS.
- SENDERISMO POR LA RUTA DEL COLESTEROL.
- VISITA AL PARQUE BULEVAR CARLOS V.
- EXPOSICIÓN TEMPORAL: “PIEZAS INVITADAS DEL MUSEO

ARQUEOLÓGICO DE GRANADA” MUSEO DE LA ALHAMBRA.

- JARDINES DEL TRIUNFO.

- EXPOSICIÓN TEMPORAL: “AGUA VA”.

- VISITA AL PARQUE FEDERICO GARCÍA LORCA.

- EXPOSICIÓN TEMPORAL: “CRÓNICA DE UN PAISAJE.

DESCUBRIENDO EL CAMPUS DE CARTUJA”.

- VISITA AL PARQUE PERIODISTA TICO MEDINA.

- ARTE, INCLUSIÓN Y TRANSFORMACIÓN.

- EXPOSICIÓN COLECTIVA DE FOTOGRAFÍA: “EN EL PUNTO DE MIRA”.

- JARDÍN BOTÁNICO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA.

Imágenes de las salidas

















o PROGRAMA “FREE MY MIND”

El programa “free my mind” tiene como objetivo:

- Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por un problema de salud mental y sus familias.
- Gestionar de una manera adecuada el tiempo libre en los talleres de las personas afectadas por un problema de salud mental.
- Desarrollar actividades motivantes con el fin de incentivar gustos e intereses.
- Trabajar la constancia y la capacidad de empezar y finalizar un objetivo.
- Desarrollar y/o mejorar habilidades sociales y técnicas de comunicación.
- Aumentar la autoestima.
- Potenciar habilidades y capacidades para la vida independiente.
- Desarrollar y/o mejorar la estimulación cognitiva, la creatividad, la atención y la concentración.
- Potenciar hábitos de vida saludables en la vida diaria.
- Fomentar el aprendizaje y la cultura de las personas afectadas por un problema de salud mental.
- Reinsertar social y laboralmente a las personas afectadas por un problema de salud mental que están en prisión.
- Sensibilizar a la población en general sobre los prejuicios que afectan a este colectivo.
- Disminuir el nivel de estrés y ansiedad que sufren muchos de los familiares.
- Informar y asesorar en cualquier consulta relacionada con Salud Mental.

Se desarrolla a través de distintos talleres psicoeducativos:

TALLER DE MEMORIA Y ATENCIÓN.

Este taller se ha centrado en mejorar la capacidad de almacenamiento de la información de las personas afectadas por un problema de salud mental, con el fin de que no se produzca un deterioro cognitivo. Su finalidad ha sido la estimulación cognitiva, es decir, trabajar sobre aquellos ámbitos que están afectados o que se han visto alterados por la enfermedad mental. Mediante diferentes actividades dinamizadas en grupo, se ha intentado concienciar a las personas afectadas por un problema de salud mental de la importancia que la memoria tiene en toda persona, así como la prioridad de trabajarla para mejorar día tras día su funcionamiento. En definitiva, se han perseguido ciertos objetivos tales como mejorar el funcionamiento cognitivo para ralentizar el proceso de deterioro, evitar la desconexión del entorno, aumentar la autoestima y la autonomía personal, evitar el estrés y mejorar la calidad de vida del enfermo y de su familia.



Taller de Memoria y Atención

TALLER DE MANUALIDADES.

Con este taller se ha pretendido que las personas afectadas por un problema de salud mental se encuentren en un entorno relajado y de comodidad. Para ello, se han elaborado una serie de manualidades que ayudan a potenciar la concentración, la motivación y el entretenimiento de las personas afectadas por un problema de salud mental mediante la realización de las mismas. Se pretende que las personas afectadas por un problema de salud mental encuentren unas horas en las que sean capaces de alejarse de los problemas que les rodean aumentando su creatividad y sus habilidades artísticas a través de las manualidades, mejorando su autoestima y afianzando la seguridad en sí mismas a través del trabajo realizado.



Taller de Manualidades

TALLER DE JUEGOS.

Este taller se ha centrado en la realización de actividades lúdicas con juegos de mesa, interpretación de roles, etc. El objetivo principal de este taller es fomentar la comunicación asertiva, el trabajo en grupo, el desarrollo y/o entrenamiento de habilidades sociales. De esta forma, se ha creado mediante la realización de actividades lúdicas un clima de tranquilidad, confianza y entretenimiento entre las personas afectadas por un problema de salud mental, en el cual se ha potenciado la atención, la concentración y la capacidad de pensamiento de las mismas de manera divertida y comunicativa.





TALLER DE DIBUJO.

Este taller ha sido diseñado para el aumento del conocimiento del mundo artístico en las personas afectadas por un problema de salud mental. Se pretende que el colectivo con el que trabajamos entrene y aprenda nuevas habilidades y capacidades que le ayuden a expresarse mediante cosas tan sencillas como lápices, témperas, rotuladores, pintura acrílica etc. En este taller se ha llevado a cabo la elaboración propia de elementos para el fomento de la creatividad. La monitora y el profesor de pintura han sido los encargados de dirigir el taller y de explicar una serie de pautas necesarias para la realización de un dibujo con éxito, por lo que también se trabajará la atención y la memoria. Además, la realización de este taller ha supuesto una mejora de la autoestima y de la confianza en uno mismo una vez finalizada cada obra de manera eficiente. El acercamiento de este nuevo ámbito desconocido para muchas de las personas afectadas por un problema de salud mental ha tenido como finalidad, entre muchas otras, la relajación como técnica primordial, el aprendizaje continuo y la expresión de sentimientos y emociones, algo que en ocasiones el colectivo con el que trabajamos no es capaz de expresar a través de las palabras.





TALLER DE INGLÉS

Se han impartido clases de inglés adaptadas a todos los niveles. El objetivo principal de la elaboración de este taller es incrementar cognitivamente los conocimientos de las personas afectadas por un problema de salud mental con otra lengua. Se pretende el acercamiento de la lengua inglesa, tan importante en nuestro país, con el fin de que todas aquellas personas con las que trabajamos puedan desarrollar habilidades sociales nuevas y herramientas de comunicación diversas no habituales en su vida diaria.

Algunas de las actividades desarrolladas en este taller han sido por ejemplo la traducción, actividades de listening, visualización de películas inglesas, lectura de textos escritos en inglés, aumento del vocabulario, etc. El principal objetivo que se pretende con este taller es conseguir mejorar las habilidades lingüísticas en inglés, pero además se consigue mejorar el trabajo en equipo e individual, las normas de respeto en contexto educativo, el respeto de turnos de palabras, el desarrollo y/o entrenamiento de ciertas habilidades sociales como por ejemplo la comunicación asertiva, etc.



Taller de inglés

TALLER DE DEPORTE

Mediante varias dinámicas de ejercicio físico llevadas a cabo en este taller, se ha pretendido que las personas afectadas por un problema de salud mental mejoren su función mental, su autonomía, memoria y rapidez muscular, además de fomentar una mayor sensación de bienestar produciéndose a su vez una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. A través de varias dinámicas llevadas a cabo tanto en nuestra asociación como en el aire libre, el colectivo con el que trabajamos ha reconocido la importancia que el hacer deporte tiene en su vida diaria, obteniendo como rutina varios ejercicios deportivos tan importantes para la salud como para su estado emocional y mental.





TALLER DE RELAJACIÓN.

A través de varias dinámicas grupales se han llevado a cabo una serie de ejercicios relacionados con la relajación tanto emocional como fisiológica. Este taller ha permitido a las personas afectadas por un problema de salud mental liberarse de las preocupaciones y del estrés de su día a día y adquirir una serie de técnicas y habilidades que les han permitido conseguir un estado de relajación corporal y mental pleno, aumentando de esta forma su sensación de bienestar, calma y tranquilidad. Además, la práctica continuada de dicho taller ha mejorado la capacidad de atención y de concentración de nuestros usuarios, aparte de fomentar el buen manejo de su estrés y ansiedad, concluyendo que todos los objetivos obtenidos tras la realización de las dinámicas de relajación han sido totalmente beneficiosos y satisfactorios



TALLER DE AGRICULTURA.

Mediante una parcela alquilada, se ha llevado a cabo la plantación y el cultivo de diferentes hortalizas, frutas y verduras tales como zanahorias, lechugas, cebollas, tomates o pimientos, entre muchas otras. A través de este taller se ha pretendido que las personas afectadas por un problema de salud mental desarrollen y adquieran diferentes conocimientos, capacidades y habilidades a acerca de la agricultura. Con ello, se fomentará su autonomía, creatividad y responsabilidad, entre muchas otras, a través del cuidado de las diferentes hortalizas, frutas y verduras en su proceso de crecimiento, además de potenciar la satisfacción personal una vez llegada la hora de recoger los diferentes frutos.





TALLER DE ACTUALIDAD Y DEBATE.

Durante las sesiones de este taller, se han realizado una serie de lecturas sobre noticias actuales que acercan a las personas afectadas por un problema de salud mental a la realidad del mundo que les rodea, además de noticias tanto digitales como de prensa de problemas que día tras día son preocupantes y cuestionables en la sociedad en la que nos encontramos. Tras dicha lectura, se realiza un pequeño debate que permite al colectivo con el que trabajamos expresarse con sus opiniones propias y reflexionar sobre las opiniones de los demás, fomentando el escucha activa, la atención y la concentración en un tema concreto y mejorando la comunicación como agente principal de socialización. De esta forma, se acercan una serie de temáticas a las personas afectadas por un problema de salud mental que les ayuda a desarrollar habilidades para afrontar, de una mejor forma, su vida diaria en muchos ámbitos (ámbito familiar, personal, laboral, etc.).



Taller de actualidad y debate

TALLER DE HABILIDADES INSTRUMENTALES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE.

La elaboración de este taller ha tenido como objetivo principal el entrenamiento de una serie de habilidades instrumentales que permitan a las personas afectadas por un problema de salud mental conseguir una vida plena, satisfactoria e independiente. Se ha pretendido que el colectivo con el que trabajamos se sienta autosuficiente y no una carga para sus familiares o personas que les rodeen, aumentando una visión positiva de sí mismos y potenciando herramientas eficientes para una vida autónoma. Para conseguir esto, sea llevado a cabo el desarrollo de una serie de dinámicas grupales que han permitido la adquisición de técnicas, competencias y habilidades tales como la comunicación con los demás, la expresión, la higiene, el aprender a organizarse en su día a día, la potenciación de la autonomía, etc.



TALLER DE HIGIENE Y AUTOCUIDADO

Este taller ha sido llevado a cabo durante el mes de Julio, gracias al Ayuntamiento de Granada, por la colaboradora María. Se ha debatido acerca de la importancia de concienciarse sobre la higiene diaria, estableciéndola como hábito indispensable en nuestras vidas.



TALLER DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA Y A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Este taller tiene como objetivo ofrecer conocimientos básicos informáticos, promoviendo una mayor integración en la sociedad y potenciando la autonomía de los usuarios. Entre las habilidades desarrolladas están: el manejo del ordenador y sus periféricos (ratón, teclado etc.), utilización de aplicaciones básicas (Word, navegador de internet), aplicaciones educativas (búsqueda de actividades y empleo), redes sociales y ocio (juegos y visualización de videos).



TALLER DE AYUDA MUTUA PARA USUARIOS.

El Grupo de Ayuda Mutua para las personas afectadas por un problema de salud mental se ha llevado a cabo mediante un debate abierto en el cual se han trabajado en común diversas habilidades sociales, técnicas para el manejo del estrés y el aumento de la autoestima, etc. Otro tipo de dinámica que se ha seguido para la realización de dicho taller ha sido una charla algo más informal, aunque también mediada por el psicólogo, en la que las personas afectadas por un problema de salud mental han expresado en un clima relajado y de confianza sus preocupaciones, miedos, problemas, etc., y en la cual se ha perseguido la consecución de diferentes puntos de vista y formas de afrontarlos.



PSICOEDUCACIÓN PARA FAMILIARES.

A través del grupo de psicoeducación para familiares se han trabajado diversas habilidades y capacidades (habilidades sociales, afrontamiento hacia personas con un problema de salud mental, control del estrés, control de la ansiedad, etc.), con el fin de que los familiares entrenen y desarrollen diferentes formas de actuación y afrontamiento frente a los problemas mentales que padecen sus allegados. De igual modo también se han trabajado habilidades personales individuales de cada uno de los asistentes y, no solo, en relación a los problemas mentales de sus familiares.



o **PROGRAMA DE APOYO A LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE ALBOLOTE:**

AGRAFEM viene apoyando a las personas con enfermedad mental internas en el Centro Penitenciario de Albolote, desde el mes de noviembre de 2013. Ahora gracias a la financiación de la Obra Social La Caixa, se ha podido afianzar este trabajo.

Se está realizando el programa de atención, apoyo a la autonomía, y reinserción social de las personas con Trastorno Mental Grave, en los módulos, donde residen la población reclusa con enfermedad mental grave, incluyendo otros internos con enfermedad mental que residen en otros módulos con seguimiento. Este programa implica coordinación continua con el equipo del PAIEM del Centro Penitenciario de Albolote, y la Unidad Puente del CIS (Centro de inserción Social)

Las actividades que se llevan a cabo están enfocadas a cubrir las necesidades específicas de los pacientes con el objetivo de optimizar la rehabilitación y reinserción social potenciando la autonomía de las personas que padecen trastorno mental y su derivación a recursos socio-sanitarios comunitarios.

Las actividades que se han realizado son:

- **Conciencia con la enfermedad;** La falta de conciencia de la enfermedad es un rasgo bastante común en el colectivo de enfermos mentales. Este período de negación de la enfermedad afecta al paciente a nivel personal (miedo, desconocimiento, pérdida de autoestima...) creando una desorientación; estigmatización; vulnerabilidad social; etc....
- **Salud mental e inteligencia emocional;** La Salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con los componentes de bienestar mental incluido en la definición de la salud de la OMS. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales

y el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

- **Integración social;** Existe una necesidad común en toda la población penitenciaria que es la de prepararse para la vida en libertad teniendo en cuenta el objetivo prioritario en el Medio abierto es el de la integración social las cuales entendemos como el proceso dinámico diversificado que permite a las personas participar en los niveles mínimos de bienestar social alcanzado en una determinada comunidad las personas participar en los niveles mínimos de bienestar social alcanzado en una determinada comunidad.
- **Aula con la actualidad;** En el taller se abordarán todo tipos de temáticas, en la que se trabajarán noticias actuales por medio de periódicos, creando en los usuarios un contacto directo con el exterior.

o **SERVICIO DE ASESORAMIENTO LEGAL Y JURÍDICO A TRAVÉS DE FEAFES- ANDALUCÍA: CIJAF.**

Semanalmente los socios y socias de AGRAFEM han tenido la oportunidad de consultar aquellas dudas o problemáticas del ámbito civil o penal, través de un Servicio de Asesoramiento Jurídico gestionado por FEAFES Andalucía con el cual se puede contactar telefónicamente o por correo electrónico, los jueves de 10:00 a 13:00h.

A través de este servicio se han realizado consultas principalmente relacionadas con seguridad social, fiscalidad, procedimiento de incapacitación, tutela, curatela, cuestiones testamentarias, guarda de hecho y en general, de las materias civiles y penales relacionadas con la enfermedad mental.

Igualmente, personal de otros recursos comunitarios del ámbito de salud mental tienen la oportunidad de hacer uso de este servicio a través de nuestra asociación.

HORARIO:

Jueves 10:00 a 14:00h

o **PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL EN INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA PROVINCIA DE GRANADA**

Por quinto año consecutivo, AGRAFEM ha llevado a cabo el **Programa “Mentalízate con tu Salud Mental”**, que se ha planteado como una propuesta de intervención y de fomento de la salud mental en la población juvenil de Granada, incidiendo en tres pilares básicos:

- Prevención de conductas de riesgo para nuestra salud mental y trastornos emocionales detectados en la población juvenil de Granada
- Fomento de hábitos saludables, como estrategia de promoción de la salud mental.
- Sensibilización e información dirigida al concepto salud-enfermedad mental.

A través de este Programa se ha intervenido con alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, de diferentes Centros de Educación Secundaria seleccionados de la provincia de Granada. En el programa ha participado tanto personal técnico de la Asociación como personal voluntario, quienes además ha mantenido reuniones con el personal docente, orientadores laborales y representantes de la AMPA, para la presentación de la Programación propuesta, así como para sensibilizarles de la importancia de implantar estrategias para fomentar la salud mental a edades tempranas.

En total se han atendido a **1.400 jóvenes Centros** Educativos de la provincia de Granada como son, así como al personal docente y familiares del AMPA, interviniéndose en los siguientes centros:

- FRAY LUIS
- MIGUEL DE CERVANTES
- PADRE SUAREZ
- SOTO DE ROJAS
- VIRGEN DE LAS NIEVES

- PADRE MANJÓN
- CARTUJA
- SEVERO OCHOA
- ÁNGEL GANIVET
- MARIANA PINEDA
- ALHAMBRA
- GENERALIFE
- RAMÓN Y CAJAL
- LA BLANCA PALOMA
- ZADÍN-VERGELES
- SAN CRISTÓBAL
- ALBAYZÍN



o PROGRAMA DE ATENCIÓN DOMICILIARIA DIRIGIDO A PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS FAMILIAS

Este programa está dirigido a todas aquellas personas que sufren un trastorno mental y que por sus características requieren que una persona vaya a su domicilio para realizar los servicios de apoyo psicológico que requieren. Son personas que no suelen salir de casa, no toman la medicación, y tampoco tienen conciencia de enfermedad. Las relaciones con sus familiares suelen estar deterioradas y no están adheridas a ningún tratamiento. Por eso se requiere una intervención dirigida a crear un vínculo terapéutico que permita al profesional redirigir al usuario hacia los recursos asistenciales que necesitan.

Desde Agrafem se realizan visitas a domicilio a todos aquellos usuarios que habitan en la provincia de Granada.

Horario:

10:00h a 14:00h

ACTIVIDADES Y PARTICIPACIONES EN EVENTOS SOCIALES DE AGRAFEM EN 2019

01 de febrero

Asamblea General Extraordinaria en la que participó una gran parte de nuestros socios. Se trataron diversos puntos en dicha Asamblea y se llevó a cabo su votación correspondiente. Realizada en nuestra sede.



26 de abril

Tuvo lugar en nuestra sede social la Asamblea General Ordinaria a las 17:30h en primera convocatoria y a las 18:00h en segunda convocatoria.

11 de mayo

Los trabajadores y la Junta Directiva de Agrafem visitamos al Centro Penitenciario de Albolote para una Convivencia.



24 de septiembre

La Junta Directiva de Agrafem acudió al Carmen de los Mártires con motivo de la festividad del día de la Merced, junto con el director del Centro Penitenciario de Albolote, Don Jaime Hernández Alonso.



10 de octubre

Día Mundial de la Salud. Reivindicamos en nuestra provincia los derechos de las personas afectadas por un problema de Salud Mental y les damos voz.



23 de octubre

Algunos de los socios de Agrafem se encontraron en la mesa redonda organizada por la Comisión de participación ciudadana de los Hospitales de Granada y realizada en el salón de actos del Hospital Virgen de las Nieves por motivo del Mes Mundial de la Salud Mental.



06 de noviembre

Nuestro Presidente de AGRAFEM, parte de la Junta Directiva y nuestra Trabajadora Social, asistieron a las II Jornadas de Fundaciones Tutelares de Andalucía organizadas por FAISEM en Granada.



3 de diciembre

Día Internacional de las Personas con Discapacidad en la Provincia de Granada



5 de diciembre

Feria de Asociaciones celebrada esta mañana en nuestra Provincia de Granada



12 de diciembre

Charla en la sede de AGRAFEM sobre “La especial vulnerabilidad de las mujeres en salud mental” impartida por la abogada Ana Mingorance, abogada de FEAFES Andalucía Salud Mental



17 de diciembre

Nuestras voluntarias llevando a cabo el programa “DESCUBRE de la Confederación Salud Mental España, sensibilizando a la población juvenil sobre el consumo de drogas y el desarrollo de Enfermedades Mentales. en uno de los centros escolares de Granada.

