

# **Memoria de Actividades AGRAFEM**

## **2020**



## ÍNDICE

<b>DATOS DE LA ENTIDAD</b> .....	<b>4</b>
<b>FECHA DE CONSTITUCIÓN: 1991</b> .....	<b>4</b>
<b>JUNTA DIRECTIVA:</b> .....	<b>5</b>
<b>BENEFICIARIOS DE AGRAFEM:</b> .....	<b>5</b>
<b>FEDERACIONES Y ORGANIZACIONES A LAS QUE AGRAFEM SE ENCUENTRA ADSCRITA:</b> <b>5</b>	
- <b>PLATAFORMA GRANADINA DEL VOLUNTARIADO</b> .....	<b>6</b>
<b>FINES DE AGRAFEM SEGÚN SUS ESTATUTOS (ART. 3)</b> .....	<b>6</b>
<b>PROGRAMAS Y/O ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL 2020:</b> .....	<b>7</b>
o <b>PROGRAMA DE INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y ATENCIÓN SOCIAL:</b> .....	<b>7</b>
<b>DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA</b> .....	<b>8</b>
<b>DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA</b> .....	<b>9</b>
<b>PROGRAMA DE AYUDA MUTUA:</b> .....	<b>10</b>
<b>HORARIO DE ATENCIÓN:</b> .....	<b>10</b>
<b>DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA</b> .....	<b>10</b>
• <b>PROGRAMA DE ESCUELA DE FAMILIAS:</b> .....	<b>12</b>
<b>III. Grupo de Psicoeducación sobre Inteligencia Emocional:</b> .....	<b>13</b>
<b>IV. Grupo de psicoeducación: Fomentar la autonomía en el TMG:</b> .....	<b>13</b>
<b>DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA</b> .....	<b>14</b>
<b>B) CHARLAS SOBRE SALUD MENTAL:</b> .....	<b>15</b>
<b>CHARLAS REALIZADAS:</b> .....	<b>15</b>
<b>“los grupos (Definición, Dinámicas, Utilidad)”. 21 de Enero.</b> .....	<b>15</b>
• <b>PROGRAMA FREE MY MIND:</b> .....	<b>16</b>
1. <b>ACTIVIDAD DE MEMORIA Y ATENCIÓN</b> .....	<b>17</b>
2. <b>PSICOEDUCACIÓN PARA FAMILIARES</b> .....	<b>18</b>
3. <b>ACTIVIDAD DE MANUALIDADES</b> .....	<b>19</b>
4. <b>ACTIVIDAD DE HABILIDADES</b> .....	<b>20</b>
5. <b>ACTIVIDAD DE INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA NUEVA COMUNICACIÓN.</b> .....	<b>22</b>
6. <b>GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA USUARIOS</b> .....	<b>22</b>
7. <b>ACTIVIDAD DE ARTETERAPIA</b> .....	<b>23</b>
8. <b>TALLER DE INGLÉS</b> .....	<b>25</b>
9. <b>ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES</b> .....	<b>26</b>
10. <b>ACTIVIDAD DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.</b> .....	<b>27</b>

11.	TALLER DE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y MEDIOAMBIENTE.....	29
12.	ACTIVIDAD DE ACTUALIDAD Y DEBATE.....	30
13.	ACTIVIDAD DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:.....	31
14.	ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN.....	31
15.	ACTIVIDAD DE HIGIENE POSTURAL Y ANATOMIA.....	36
16.	ACTIVIDAD DE CINEFÓRUM.....	36
17.	ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL.....	37
18.	TALLERES ROTATORIOS.....	38
•	<b>PROGRAMA DE APOYO A LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE ALBOLOTE.....</b>	<b>38</b>
•	<b>PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL EN INSITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA PROVINCIA DE GRANADA.....</b>	<b>39</b>
•	<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN DOMICILIARIA DIRIGIDO A PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS FAMILIAS.....</b>	<b>40</b>
•	<b>SERVICIO DE ASESORAMIENTO LEGAL Y JURÍDICO A TRAVÉS DE FEAFES-ANDALUCÍA: CIJAF.....</b>	<b>41</b>
	<b><i>DESVIACIÓN RESPECTO A LAS ACTIVIDADES PREVISTAS:.....</i></b>	<b>42</b>
	<b><i>ACTIVIDADES REALIZADAS POR ZOOM DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO E INTERCONFINAMIENTOS.....</i></b>	<b>43</b>
1.	TALLER DE EJERCICIO EN CASA.....	43
2.	TALLER DE ACTUALIDAD Y DEBATE.....	43
3.	TALLER DE COCINA Y NUTRICIÓN.....	44
4.	GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA USUARIOS Y FAMILIARES.....	46
•	<b><i>PROGRAMA DE REINCORPORACIÓN SOCIAL CON PERSONAS DE SALUD MENTAL JUDICIALIZADAS.....</i></b>	<b>47</b>
•	<b><i>APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS CON PATOLOGIA DUAL Y SUS FAMILIARES..</i></b>	<b>47</b>
•	<b><i>PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN JÓVENES..</i></b>	<b>48</b>
•	<b><i>PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN ANDALUCÍA.....</i></b>	<b>48</b>
	<b><i>ACTIVIDADES Y PARTICIPACIONES EN EVENTOS SOCIALES DE AGRAFEM EN 2020</i></b>	

## **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](http://www.agrafem.org)

**FACEBOOK:** Agrafem-Feafes

Granada**TWITTER:** @agrafem

**INSTAGRAM:** agrafem

**CORREO ELECTRÓNICO:** [agrafem@gmail.com](mailto:agrafem@gmail.com)

**FECHA DE CONSTITUCIÓN:** 1991

**AGRAFEM está DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA por el M° del Interior en 2003, por lo que anualmente presenta memoria económica y**



**memoria de actividades al Mº del Interior.**

JUNTA DIRECTIVA:

<b>CARGOS</b>	<b>NOMBRES</b>
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:** 383

**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)
- **FEAFES ANDALUCÍA** (Federación Andaluza de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- **CERMI ANDALUCÍA** (Comité de Entidades Representantes de Personas

conDiscapacidad)

- **PLATAFORMA GRANADINA DEL VOLUNTARIADO**

**FINES DE AGRAFEM SEGÚN SUS ESTATUTOS (ART. 3)**

1. Adoptar medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y de sus allegados.
2. Contribuir a la mejora del tratamiento, de la asistencia y de la reinserción de las personas con enfermedad mental.
3. Informar y asesorar en salud mental e integración social a personas que padezcan enfermedades mentales, así como a sus familiares y entorno social.
4. Posibilitar contactos entre allegados, familiares y personas con enfermedad
5. Fomentar la participación activa en la formación de los familiares con agentes terapéuticos en el proceso evolutivo a través de grupos psicoeducativos de formación.
6. Información a la comunidad a través de las publicaciones periódicas, campañas divulgativas. Conferencias, jornadas...
7. Promover las relaciones de colaboración e intercambio con entidades de finalidad común
8. Fomento y colaboración en la creación de recursos que faciliten la integración social de las personas con enfermedad mental.
9. 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.
10. Promover estudios e investigaciones médicas, técnicas y científicas sobre el origen de la esquizofrenia, su tratamiento y evolución.
11. 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 2020:**

### **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

#### **DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA**

El programa de información, asesoramiento y atención social, se llevó a cabo durante los meses de confinamiento a través de la atención telefónica, o incluso videollamadas, mediante una atención por parte de los técnicos, trabajadora social, psicólogo y voluntarios de Agrafem. Posteriormente, tras los meses de confinamiento se redactó un protocolo de intervención, para poder atender a todas las necesidades derivadas de la situación de pandemia, el cual recoge los distintos escenarios posibles frente a la situación actual. Desde ese momento se retomaron las actividades con control y limitación de aforo y ajuste de un plan estratégico con las medidas de seguridad necesarias para el correcto funcionamiento de la entidad. Este protocolo se adjunta en el anexo 1. Con la nueva normalidad, Agrafem atiende bajo cita previa, cumpliendo todas las medidas de seguridad, con citas de una sola persona, y con justificantes en caso de tener el domicilio fuera de Granada capital para las restricciones perimetrales. Además de cumplir las medidas organizativas y de higiene tanto para los trabajadores durante su jornada laboral como para usuarios y otros interesados y protocolos de actuación en caso de detectar síntomas, notificar un caso positivo o incluso la gestión de los residuos.

#### **o 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.

#### **DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA**

El programa de apoyo psicológico individualizado y terapia familiar, se llevó a cabo durante los meses de confinamiento a través de la atención telefónica, videollamadas, o zoom, mediante una atención por parte de los técnicos, trabajadora social, psicólogo y voluntarios de AGRAFEM. Posteriormente, tras los meses de confinamiento se redactó un protocolo de intervención, para poder atender a todas las necesidades derivadas de la situación de pandemia, el cual recoge los distintos escenarios posibles frente a la situación actual. Desde ese momento se retomaron las actividades con control y limitación de aforo y ajuste de un plan estratégico con las medidas de seguridad necesarias para el correcto funcionamiento de la entidad. Este protocolo se adjunta en el anexo 1. Con la nueva normalidad, Agrafem atiende bajo cita previa, cumpliendo todas las medidas de seguridad, con citas de una sola persona, y con justificantes en caso de tener el domicilio fuera de Granada capital para las restricciones perimetrales. Además de cumplir las medidas organizativas y de higiene tanto para los trabajadores durante su jornada laboral como para usuarios y otros interesados y protocolos de actuación en caso de detectar síntomas, notificar un caso positivo o incluso la gestión de los residuos.

La terapia familiar se realiza en grupos reducidos o grupos burbuja, por teléfono cuando no sea posible mediante vía presencial o por vía telemática, si la situación debido a la pandemia empeora.

### **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 10:00 A 11:30h: G.A.M. DE USUARIOS DE SALUD MENTAL

### **DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA**

El programa de ayuda mutua, se llevó a cabo durante los meses de confinamiento a través de zoom, mediante una atención por parte de los técnicos, psicólogo y voluntarios de Agrafem. Posteriormente, tras los meses de confinamiento se redactó un protocolo de intervención, para poder atender a todas las necesidades derivadas de la situación de pandemia, el cual recoge los distintos escenarios posibles frente a la situación actual. Desde ese momento se retomaron las actividades con control y limitación de aforo y ajuste de un plan estratégico con las medidas de seguridad necesarias para el correcto funcionamiento de la entidad. Este protocolo se adjunta en el anexo 1. Con la nueva normalidad, se realiza el grupo de ayuda mutua de forma presencial, cumpliendo todas las medidas de seguridad, garantizando la distancia interpersonal de seguridad, y el aforo máximo de participantes en cada fase, garantizando en todo momento la protección que

marcan las autoridades sanitarias. Además de cumplir las medidas organizativas y de higiene tanto para los trabajadores durante su jornada laboral como para usuarios y otros interesados y protocolos de actuación en caso de detectar síntomas, notificar un caso positivo o incluso la gestión de los residuos.

Los grupos de ayuda mutua se realizan en grupos reducidos o grupos burbuja, por teléfono cuando no sea posible mediante vía presencial o por vía telemática, si la situación debido a la pandemia empeora.

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



Usuarios en un Grupo de Ayuda Mutua en AGRAFEM antes del Covid-19



Usuarios en un Grupo de Ayuda Mutua en AGRAFEM durante la pandemia “Covid-19”

- **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.

### DESVIACIÓN / MODIFICACIONES A CAUSA DE LA PANDEMIA

El programa de escuela de familias, se realizó durante los meses de confinamiento a través de zoom, con la atención por parte de los técnicos, psicólogo y voluntarios de AGRAFEM. Posteriormente, tras los meses de confinamiento y actualmente con la nueva normalidad, se decidió seguir haciéndolo vía telemática, por la gran demanda de este programa y la multitud de participantes para prevenir ante la situación y para seguir atendiendo a todas las necesidades de nuestros usuarios y sus familiares.

En el momento que la situación actual lo permita, se volverá a impartir el programa de escuelas de familias vía presencial, cumpliendo las medidas necesarias, los aforos, y las distancias establecidas, de acuerdo con el plan estratégico con las medidas de seguridad necesarias para el correcto funcionamiento de la entidad. Este protocolo se adjunta en el anexo 1.



Escuela de Familias en AGRAFEM



Escuela de Familias en AGRAFEM

### **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)”**. 21 de Enero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Procesos de Duelo”**. 4 de Febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Deporte y Salud Mental Positiva”** 11 de Febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres Espínola **“Debate y Actualidad”** 18 de febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Javier Fuentes **“Aprender a decirno”** 25 de Febrero.
- Escuela de familias impartida por el Psicólogo Francisco José Torres

Espínola **“Mejoras actuales y Objetivos futuros”** 3 de marzo.

- Dinámica de grupo impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres.

**“Empoderamiento en Salud Mental”**. 6 de Octubre.

- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe.

**“Efectos secundarios de la medicación”** 13 de Octubre.

- Dinámica de grupo para familiares impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Contratos Conductuales”**. 27 de Octubre.

- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe.

**“Estaciones y Crisis”** 3 de noviembre.

- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe.

**“Factores de Riesgo”** 10 de Noviembre.

- Dinámica de Grupo para familiares impartida por el psicólogo Javier Fuentes Torres. **“Conciencia de Enfermedad”**. 17 de Noviembre.

- Grupo de ayuda mutua impartido por el psicólogo clínico Paco Pepe.

**“Combatiendo el estrés”**. 15 de Noviembre.

- **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.

Mediante un numeroso de actividades, organizadas en un calendario, se trabajará una serie de aspectos necesarios para volver a contar con una autonomía e independencia óptima. El tipo de talleres será variado, por ejemplo, se llevarán a cabo talleres de psicoeducación (habilidades sociales, aprender a hacer y rechazar peticiones, habilidades emocionales, role-playing, etc.), necesarios para desarrollar conceptos psicológicos y emocionales esenciales para relacionarse, vivir de forma independiente y contar con la

resiliencia básica para lograr superar cada día; grupos de ayuda mutua; terapias psicológicas individuales, actividades de desarrollo personal y búsqueda de objetivos, etc.

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/actividades psicoeducativos:

## **1. ACTIVIDAD DE MEMORIA Y ATENCIÓN**

Este taller se centrará 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 será 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 intentará 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 perseguirán 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*

## **2. PSICOEDUCACIÓN PARA FAMILIARES**

A través del grupo de ayuda mutua 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.





*Taller de Psico-educación para Familiares. Octubre 2020*

### **3. ACTIVIDAD DE MANUALIDADES**

Elaboración de 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. Algunos de los objetivos son:



*Creación de Calendarios 2020*

- Fomentar de la creatividad.
- Trabajar la motricidad fina.
- Mejorar la atención, la memoria y el trabajo en equipo.
- Fomentar el aprendizaje de nuevos temas.



Taller por el Día Mundial de la Paz

#### 4. ACTIVIDAD DE HABILIDADES

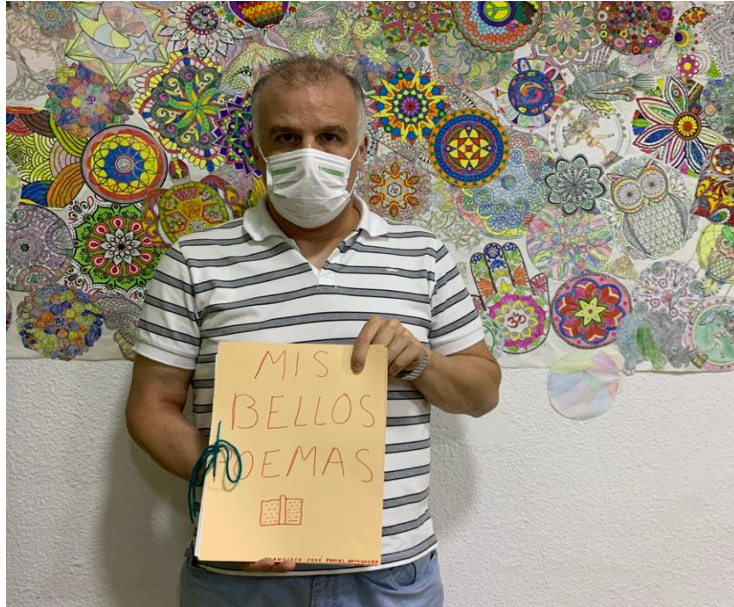
En este taller se realizan distintas actividades, aunque siempre enfocadas desde un ambiente lúdico y ocupacional. Se ha centrado en evitar el deterioro cognitivo y la desconexión con el entorno que sufren las personas afectadas por un problema de salud mental.

Las actividades que se describen a continuación son algunas de las realizadas: gymkanas de orientación, juegos de memoria, roles, juegos cooperativos, dinámicas de grupo, risoterapia y musicoterapia, inteligencia emocional, etc.

Los objetivos principales del taller son:

- Trabajar la comunicación asertiva.
- Trabajar la identificación, expresión y gestión emocional.
- Trabajar la empatía.
- Trabajar las distintas funciones ejecutivas: memoria, organización, atención, habilidades espaciales, habilidades lógico-matemáticas, asociación, planificación, toma de decisiones, etc.
- Mejorar la autoestima, la cohesión de grupo y la calidad de vida de los usuarios.





*Taller de Literatura, lectura y escritura.*



*Taller de habilidades sociales.*

## **5. ACTIVIDAD DE INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA NUEVA COMUNICACIÓN.**

En este taller se han realizado actividades relacionadas con la informática o las nuevas tecnologías: ofimática, internet, redes sociales, uso del Smartphone, etc. Los objetivos son:

- Utilizar herramientas básicas de un ordenador: búsquedas, creación de documentos Word.
- Potenciar las habilidades cognitivas y de socialización.
- Trabajar la autoestima mediante la capacidad de realización y el aprendizaje de nuevas destrezas útiles en su vida diaria.
- Mejorar la autonomía.



*Taller de Informática: Sesión II Google Maps. Enero 2020*

## **6. GRUPO 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 dirigido en el cual se han trabajado en común diversas habilidades sociales, técnicas para el manejo del estrés y el aumento de la autoestima, etc. Otra dinámica que se ha seguido para la realización de dicho taller han sido las charlas, algo más informal, aunque también mediada por el psicólogo clínico, en la que los usuarios han expresado en un clima relajado y de confianza sus preocupaciones, miedos, problemas, etc.

Los objetivos que se persiguen en estas actividades son:

- Crear un espacio óptimo de expresión.
- Ayudar en la resolución de conflictos.
- Trabajar la gestión de las propias emociones.
- Conocer las causas y consecuencias de los problemas de salud mental y saber afrontarlos.
- Trabajar las habilidades sociales en grupo.



*Grupo de Ayuda Mutua para usuarios. Febrero 2020.*

## **7. ACTIVIDAD DE ARTETERAPIA**

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. Se realizan actividades como la creación de dibujos y composiciones, collages y otros. 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. 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

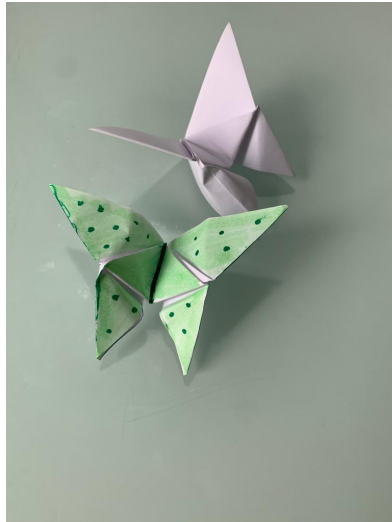
personas afectadas por un problema de salud mental ha tenido como finalidad, entre muchas otras, la relajación como técnica primordial, el aprendizaje continuo y la expresión de sentimientos y emociones, algo que en ocasiones el colectivo con el que trabajamos no es capaz de expresar a través de las palabras. Con todo ello, se trabaja de acorde a los siguientes objetivos:

- Fomentar la creatividad y el descubrimiento de otras técnicas de expresión. Colorterapia y arteterapia.
- Trabajar habilidades como la capacidad motora fina, la atención y la memoria.



Taller de Recuerdos en AGRAFEM. Diciembre 2020.





Papiroflexia en AGRAFEM. Periodo de Cuarentena.

## 8. TALLER DE INGLÉS

Se han impartido clases de inglés adaptadas a los niveles de los usuarios. Se pretende el acercamiento a la lengua inglesa con actividades como por ejemplo la traducción, actividades de listening, visualización de películas inglesas, lectura de textos escritos en inglés, fichas, juegos de speaking, etc.

Con todo ello, se pretende:

- Aumentar los conocimientos de una lengua extranjera utilizada en todo el mundo como es el inglés.
- Desarrollar nuevas habilidades de comunicación.
- Trabajar la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje continuo.



Actividad de inglés



## **9. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES**

La Actividad Física y el Deporte están consideradas como dos de las mejores terapias a realizar para la mejora de la calidad de vida de la población en general y de la sintomatología de las personas con problemas de salud mental en particular. En la programación de este taller se incluyen actividades de acondicionamiento y capacidad motora. Juegos motores y predeportivos, ligas y campeonatos de los deportes más aclamados por los usuarios, como fútbol y baloncesto, y otras actividades como el senderismo.

Los objetivos son:

- Mejorar las distintas capacidades físicas: cardiovascular, fuerza muscular, coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- Aumentar la autonomía y la autoestima.
- Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación.
- Mejorar y Trabajar el esquema corporal.
- Mejorar la calidad de vida de los usuarios.
- Aprender actividades saludables que pueden realizar en su tiempo de ocio.
- Mejorar y/o paliar la sintomatología de la enfermedad mental.
- Mejorar el estado emocional y la capacidad cognitiva mediante el trabajo paralelo de las funciones ejecutivas durante las actividades.



Actividad de deporte al aire libre. Noviembre 2020.



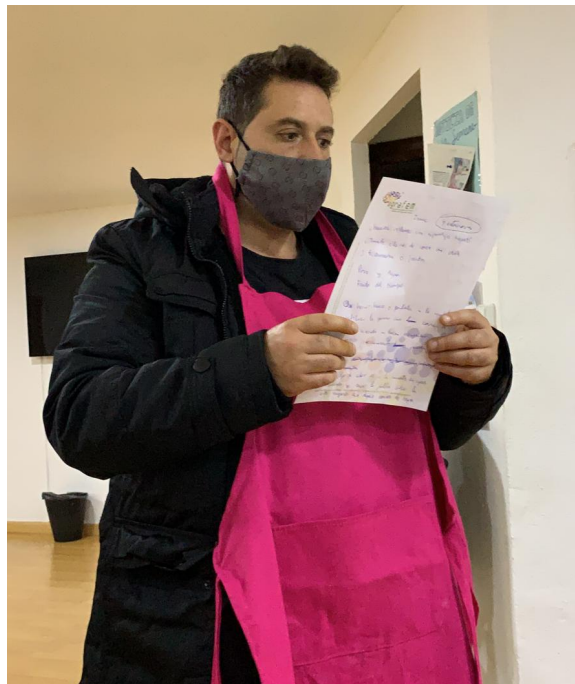
Ejercicio Terapéutico al aire libre. Septiembre 2020.

## **10. ACTIVIDAD DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.**

El taller fue incluido a finales de 2019 dada la necesidad y demanda por parte de los usuarios asistentes. Es un taller que pretende trabajar los distintos hábitos de vida

saludables incluidos por la OMS desde una perspectiva teórico-práctica. Los objetivos a trabajar dentro del mismo serán:

- Conocer qué son los Hábitos saludables.
- Proponer planes de actuación adaptados a las necesidades de cada usuario.
- Trabajar aspectos ligados a la alimentación y la nutrición con una metodología lúdica.
- Trabajar aspectos como el ejercicio físico, los cambios que este reporta en nuestro estado psicosocial y su utilidad en el día a día.
- Conocer y mejorar nuestra relación para con el medio ambiente.
- Trabajar otros hábitos relacionados con la higiene, el descanso, la comunicación y las relaciones sociales... etc.



Taller de hábitos saludables. Nutrición. Octubre 2020.





Mater chef en AGRAFEM. Enero 2020.

## 11. TALLER DE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y MEDIOAMBIENTE

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, puerros, habas, coles..., entre muchas otras durante las distintas épocas de cosecha del año. A través de este taller se ha pretendido que las personas afectadas por un problema



*Taller de Agricultura Ecológica*

de salud mental desarrollen y adquieran diferentes conocimientos, capacidades y habilidades a cerca de la agricultura, así como trabajar la educación en valores y conductas de sostenibilidad, reciclaje y cuidado del medio ambiente. Los contenidos son el cuidado y mantenimiento del huerto durante todo el proceso de cultivo. A través de dichos contenidos se busca conseguir los siguientes objetivos:

- Trabajar en equipo.
- Fomentar la responsabilidad y autonomía.
- Mejorar algunas capacidades y habilidades físicas.
- Mejorar la relación con el medio ambiente.
- Concienciar a cerca de la buena alimentación.

## **12. ACTIVIDAD DE ACTUALIDAD Y DEBATE**

Durante las sesiones de este taller, se han realizado una serie de lecturas sobre noticias actuales que a cerca de 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. 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 (familiar, personal, laboral, etc.). Los objetivos del taller son:

- Trabajar la lectura y comprensión lectora.
- Mejorar las habilidades sociales y comunicativas.
- Aumentar la capacidad de escucha activa y reflexiva.
- Mejorar la atención y la concentración.



Actividad de actualidad y debate

### **13. ACTIVIDAD DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:**

El taller de inteligencia emocional y resolución de conflictos se centrará en aquellas personas afectadas por un problema de salud mental de nuestra Asociación, siendo una herramienta útil y necesaria para afrontar los problemas cotidianos, ya sea en un entorno social o familiar. En cada taller se trabajarán diferentes estrategias de afrontamiento saludables a nivel cognitivo, emocional, conductual y social en los problemas diarios. Todo esto enfocado a alcanzar una autonomía personal de todas las personas que habitualmente asisten a nuestra sede.

### **14. ACTIVIDAD 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 los usuarios liberarse de las preocupaciones y del estrés de su día a día y adquirir una serie de técnicas y habilidades que, para mejorar el 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. Las actividades que se realizan son relajaciones guiadas, técnicas de masaje y automasaje, técnicas de respiración, actividades de mindfulness con música, pintura, etc. Con ello se pretenden conseguir los siguientes objetivos:



Taller de relajación antes del covid-19

- Aprender a gestionar el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la capacidad cognitiva.
- Adquirir herramientas para la mejora de la calidad de vida.
- Adquirir herramientas de gestión emocional.

Las salidas culturales permiten que las personas afectadas por un problema de salud mental se acerquen a diferentes entornos desconocidos, aumentando su cultura y su aprendizaje sobre diferentes espacios que les rodean en su provincia. Además, dado que Taller de relajación al aire libre después el Covid-19 acudiremos a lugares ajenos a la asociación, se persigue el generalizar, en la vida diaria, las conductas y habilidades trabajadas en la misma. Los objetivos finales que se pretenden con dichas salidas son el de aumentar el placer por la cultura y el conocimiento, mejorar las relaciones y habilidades sociales y fomentar la interacción entre unos y otros. Se realizarán salidas a museos, exposiciones, monumentos, parques naturales, etc. El ambiente que se pretende crear entre las personas

con las que trabajamos será primordialmente el de acercamiento, permitiendo el contacto directo y

la interacción entre unos y otros. Todo ello permitirá que cada uno de ellos y ellas alejen su mente de los problemas de su día a día, permitiéndoles desconectar de la rutina y disfrutar de agradables mañanas en compañía de sus compañeros y compañeras.

### **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 se han organizado en ... bloques que durante el año 2020

**Bloque I; Conociendo Mi Ciudad:** consistente en realizan rutas turísticas a pie conociendo lugares emblemáticos de la ciudad de Granada así como su vega, donde se realizan durante la caminata recogidas de pequeños residuos que se encuentran por el camino.

- Rutas Realejo
- Rutas Albaicín
- Rutas Sacromonte
- Rutas Centro Histórico
- Rutas Vega de Granada

### **Bloque II; Visitas y Exposiciones:**

- Museo García Lorca: Vida y Obras.
- Sala de Exposiciones temporales Fundación Caja Granada: El renacimiento en Granada.
- Sala de exposiciones itinerantes Fundación La Caixa
- Sala de Exposiciones del Hospital Real: Fundación UGR.
- Palacio de la Madraza
- Museo José Guerrero: Exposición Temporal Fotográfica.
- Museo José Guerrero: Exposición Temporal Pintura.
- Carmen de los Mártires

- Carmen de Aben Humeya
- Exposición Palacio Carlos
- Parque Garcia Lorca: Casa museo García Lorca
- Jardines de la Alhambra
- Museo Casa de los Tiros
- Museo Arqueológico de Granada
- Jardines Triunfo: Esculturas relevantes de Granada

Imágenes de las salidas:









## 15. ACTIVIDAD DE HIGIENE POSTURAL Y ANATOMIA

La actividad nace de la necesidad por parte de los usuarios y usuarias de conocer nociones básicas sobre la anatomía y la biomecánica de nuestro cuerpo. El objetivo principal es integrar las diferentes medidas de higiene postural que debemos aplicar en nuestra vida diaria. Aprender diferentes estiramientos y ejercicios de fortalecimiento para mejorar nuestra condición física y optimizar el esfuerzo.



Estiramientos e higiene postural.



Estiramientos e higiene postural durante la pandemia

## 16. ACTIVIDAD DE CINEFÓRUM

Esta actividad parte del lenguaje cinematográfico, y a través de una dinámica interactiva entre los participantes, se pretende llegar al descubrimiento, la interiorización y la vivencia de unas realidades y actitudes latentes en el grupo o proyectadas en la sociedad. Con ello se pretende trabajar la atención y concentración, las habilidades comunicativas mediante el debate y la educación en valores. Así como la empatía y la gestión emocional ante el reconocimiento de situaciones representadas en la visualización y su posible aplicación a la vida real.



## 17. ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL.

Actividades y dinámicas orientadas al trabajo de la comunicación corporal y facial, así como el trabajo del reconocimiento y la expresión de emociones. El control de nuestro cuerpo como medio de comunicación y la desinhibición enfocados como objetivos para una mejor integración social.



*Expresión Corporal durante la pandemia. Septiembre 2020.*



*Expresión Corporal antes de la pandemia. Febrero 2020.*

## 18. TALLERES ROTATORIOS.

Los talleres rotatorios engloban una serie de actividades y charlas de diversas temáticas que, como su nombre indican se van alterando semanal o incluso mensualmente. Incluyen aspectos de interés general como gestión del dinero, ahorro y pequeñas finanzas; vida saludable, charlas y dinámicas sobre alimentación. Actividades relativas a la gestión de la medicación y la enfermedad...etc.

- **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. Se realizará un programa de atención, apoyo a la autonomía y reinserción social de las personas afectadas por un problema de salud mental en el módulo, donde reside la población reclusa afectada por un problema de salud mental. Este programa implicará una coordinación continua con el equipo PAIEM del Centro Penitenciario de Albolote y con la Unidad Puente del CIS (Centro de Inserción Social). Las actividades que se llevarán a cabo estarán enfocadas a cubrir las necesidades específicas del colectivo con el cual trabajamos con el objetivo de optimizar la rehabilitación y reinserción social, potenciando la autonomía de las personas que padecen un problema de salud mental y su derivación a recursos sociosanitarios comunitarios. Algunas de las actividades que se iniciarán serán, entre otras, conciencia con la enfermedad, salud mental e inteligencia emocional, integración social, etc.

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

Se llevará a cabo el programa “DESCUBRE”, que se ha planteado desde hace años como una propuesta de intervención y de fomento de la salud mental en la población juvenil de la provincia 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 intervendrá con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato de diferentes Centros de Educación Secundaria seleccionados en la provincia de Granada. En el programa participará tanto personal técnico de la Asociación como personal voluntario, quiénes mantendrán reuniones con el personal docente, orientadores laborales y representante 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:

- PADRE SUAREZ.
- SOTO DE ROJAS.
- PADRE MANJÓN.
- CARTUJA.
- SEVERO OCHOA.
- ÁNGEL GANIVET.
- MARIANA PINEDA.
- ALHAMBRA.
- GENERALIFE.
- ZAIDÍN-VERGELES.



*Charlas de Sensibilización. Febrero 2020.*

- **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 adhesionadas 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.

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

Los socios y socias de AGRAFEM tendrán la oportunidad de consultar aquellas dudas o problemáticas del ámbito civil o penal a través de un servicio de Asesoramiento Jurídico gestionado por FEAFES-Andalucía, con el cual se puede contactar telefónicamente o por correo electrónico. A través de este servicio se realizarán 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. Del mismo modo, personal de otros recursos comunitarios del ámbito de la salud mental tendrán la oportunidad de hacer uso de este servicio a través de nuestra asociación.

**HORARIO:** Jueves 10:00 a 14:00h.



## DESVIACIÓN RESPECTO A LAS ACTIVIDADES PREVISTAS:

Durante los tres meses correspondientes a la primera ola de contagios provocada por el COVID 19 la entidad se vio obligada a cesar su actividad en la sede social, las actividades pasaron a realizarse de forma telemática hasta el día 1 de julio de 2020. Desde ese momento se retomaron las actividades con control y limitación de aforo y ajuste de un plan estratégico con las medidas de seguridad necesarias para el correcto funcionamiento de la entidad. En dicho plan se contemplan medidas a tomar para el desarrollo de talleres y actividades adaptados a la nueva normalidad, medidas organizativas y de higiene tanto para los trabajadores durante su jornada laboral como para usuarios y otros interesados y protocolos de actuación en caso de detectar síntomas, notificar un caso positivo o incluso la gestión de los residuos. En las siguientes infografías representan el resumen de las medidas básicas a tomar desde la reapertura del centro.

La infografía está dividida en dos columnas. La columna izquierda se titula 'PROTOCOLO COVID-19' y la columna derecha 'EN AGRAFEM, NOS PROTEGEMOS JUNTOS'. Ambas columnas tienen un subtítulo que indica el esfuerzo de AGRAFEM para garantizar la prevención contra el COVID-19. La columna izquierda contiene cuatro medidas: 'ESTABLECIMIENTO SEGURO' (limpieza y desinfección), 'ATENCIÓN ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA' (solicitar cita individual), 'GRUPOS REDUCIDOS' (grupos limitados) y 'MATERIAL DESINFECTADO DIARIAMENTE' (material individual). La columna derecha contiene tres medidas: 'UTILIZA EL GEL HIDROALCOHÓLICO', 'MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD' (1,5m) y 'USO OBLIGATORIO DE LA MASCARILLA'. En la parte inferior hay logos de 'agrafem', 'FEAFES ANDALUCÍA SALUD MENTAL' y 'FEAFES ANDALUCÍA'.

### PROTOCOLO COVID-19

En AGRAFEM estamos haciendo un gran esfuerzo para garantizar la prevención contra el COVID-19. Por ello, hemos realizado algunos cambios en nuestro modelo de atención y trabajo:

- ESTABLECIMIENTO SEGURO**  
Nuestra instalación ha sido limpiada y desinfectada antes de su reapertura y este protocolo se repite semanalmente.
- ATENCIÓN ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA**  
Para ser atendido por nuestro psicólogo o trabajadora social debe solicitar una cita previa con el profesional y de manera individual.
- GRUPOS REDUCIDOS**  
La atención a nuestros usuarios en talleres y actividades se realizará mediante grupos limitados y horarios específicos.
- MATERIAL DESINFECTADO DIARIAMENTE**  
En caso de utilizar material en nuestras actividades se prioriza el material individual para cada usuario. Todo el material se desinfecta tras su uso.

### EN AGRAFEM, NOS PROTEGEMOS JUNTOS

En AGRAFEM estamos haciendo un gran esfuerzo para garantizar la prevención contra el COVID-19. Por ello, le pedimos que respete estas sencillas medidas durante su estancia:

- UTILIZA EL GEL HIDROALCOHÓLICO**
- MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD** (1,5m)
- USO OBLIGATORIO DE LA MASCARILLA**

Logos: **agrafem** (Asociación Granadina de Familiares y Personas con Enfermedad Mental), **FEAFES ANDALUCÍA SALUD MENTAL**, **FEAFES ANDALUCÍA**

Cartelería Información COVID-19.



## **ACTIVIDADES REALIZADAS POR ZOOM DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO E INTERCONFINAMIENTOS**

Además de las actividades anteriormente detalladas, durante la cuarentena tanto trabajadores como voluntarios de AGRAFEM incorporaron nuevas actividades que pudieran ser realizadas desde casa. Dado su éxito, y en función de las diferentes situaciones que la pandemia ha ido creando, el desempeño de las mismas mediante zoom ha continuado realizándose en numerosas ocasiones. Gracias a ello, AGRAFEM ha podido seguir prestando sus servicios más esenciales a sus usuarios y familiares.

La aplicación empleada para ello ha sido ZOOM. Una app sencilla que todos los usuarios aprendieron a utilizar rápidamente.

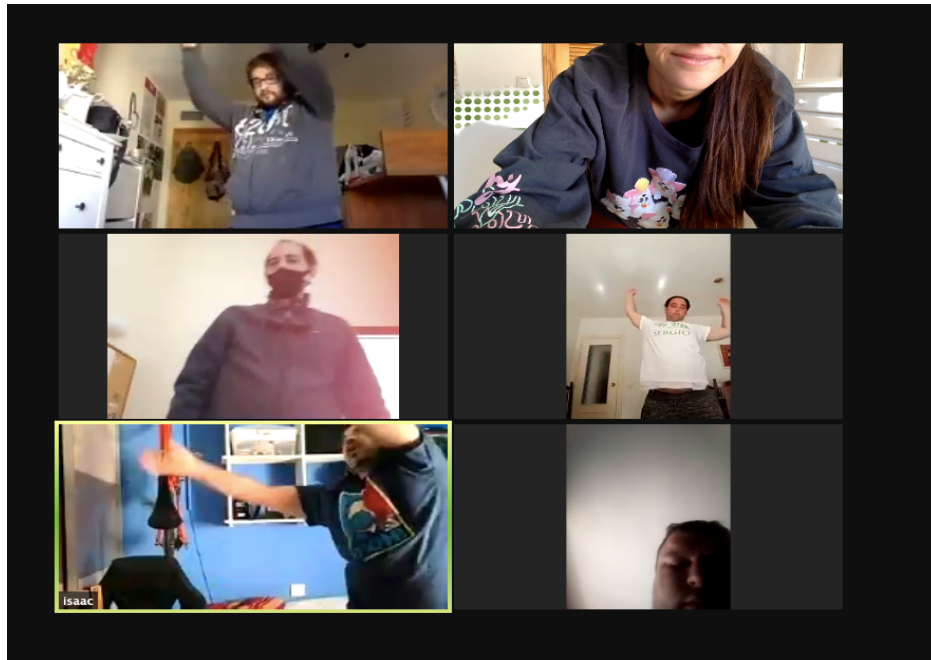
### **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

#### **1. TALLER DE EJERCICIO EN CASA**

En el desarrollo de esta actividad se siguen los mismos objetivos que en su modalidad presencial. En la programación de este taller se incluyen actividades de acondicionamiento y capacidad motora. Actividades de movilidad y elasticidad y otras como la zumba y el pilates.

#### **2. TALLER DE ACTUALIDAD Y DEBATE**

Durante su realización online se realizaba una búsqueda documental de temas de actualidad o noticias interesante que se ponían en común para debatirse. Se realizaba en primer lugar una lectura en común de la noticia en completo, analizando cada párrafo y aportando al grupo las ideas que se nos sugieren de él.



ideal.es/granada/accidente-granada-coche-acaba-interior-genil-20201031220622-nt.html

## Un coche acaba en el interior del río Genil

El accidente se ha producido a las 21.35 horas de este sábado



antes que h  
ue han sido

granada, conc  
a un menor |  
nte

s mil contag  
imera vez, e

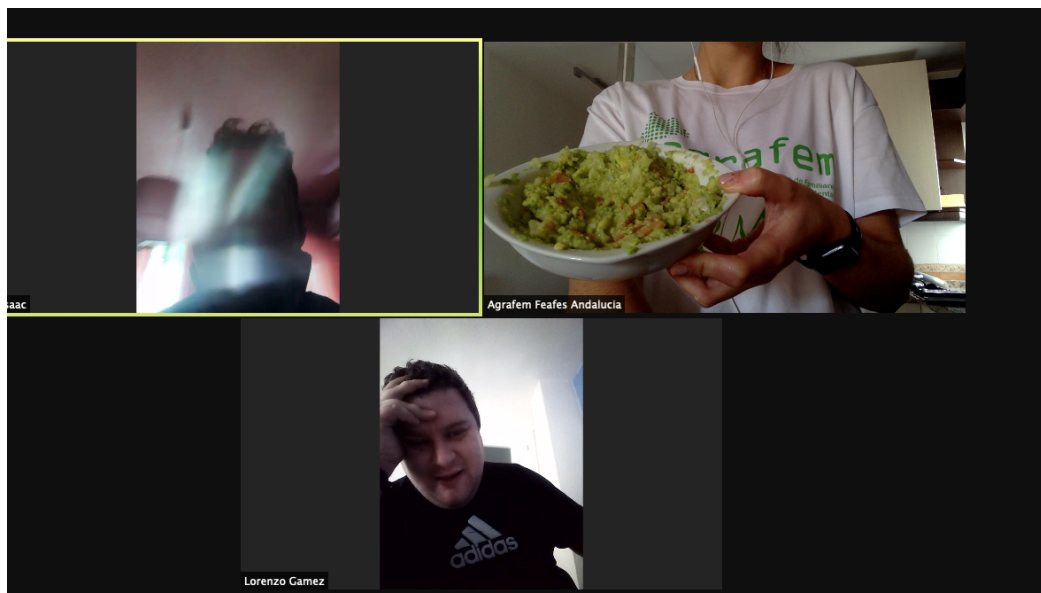
ático del Viri  
vé un pico c

5 Más de una decena de sancione  
intentar entrar en Guadix

Actividades dentro del Programa Free My Mind adaptadas a su versión Online.

### 3. TALLER DE COCINA Y NUTRICIÓN.

Esta actividad se ha englobado dentro del taller de hábitos de vida saludables. Tras reconocerse como una de las principales inquietudes de todos los usuarios se ha desarrollado un programa de aprendizaje y uso de la cocina de manera saludable. Se ha procurado la enseñanza de distintas recetas, así como el proceso de preparación y posterior limpieza de la cocina.





*Imágenes sobre la Actividad de Cocina y nutrición durante la Pandemia.*

#### **4. GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA USUARIOS Y FAMILIARES**

Siguiendo el modelo establecido en la programación presencial se ha, en primer lugar, informado y asesorado a usuarios y familiares sobre el uso de la APP ZOOM para la realización de las terapias semanales en grupo en el que se tratan diversas temáticas de interés común.



*Grupo de ayuda mutua para familiares.*

- **PROGRAMA DE REINCORPORACIÓN SOCIAL CON PERSONAS DE SALUD MENTAL JUDICIALIZADAS**

Este programa va dirigido a personas afectadas por problemas de salud mental que hayan estado internas o estén próximas a finalizar la condena en Centros Penitenciarios, Centros de Inserción Social o en el Hospital Psiquiátrico Penitenciario.

Lo que se pretende es favorecer el acompañamiento psicosocial a personas con enfermedad mental, para promover una reincorporación social de calidad en su entorno. Promoviendo la creación de redes a nivel local que favorezcan la coordinación comunitaria para una mejor atención de las personas con enfermedad mental que han estado en el ámbito penitenciario. Con la finalidad de sensibilizar a agentes relacionados con el ámbito judicial en salud mental y lucha contra el estigma.

- **APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS CON PATOLOGÍA DUAL Y SUS FAMILIARES**

Este programa está dirigido a todas aquellas personas con trastorno mental grave que presentan algún tipo de adicción, incluyendo a las personas con Trastorno Límite de la Personalidad, familiares de personas con patología dual, personas con un problema de adicción a sustancias tóxicas que presentan síntomas como ansiedad, impulsividad, tristeza generalizada, conductas explosivas, personas que padecen un trastorno mental a causa del consumo de tóxicos o que ha aparecido una vez abandonado el consumo de tóxicos.

Con este programa lo que se pretende es favorecer el apoyo psicosocial a personas con patología dual, para promover una reincorporación social en su entorno y facilitar el proceso de recuperación, con la adquisición de hábitos saludables, de autocuidados y ocupacionales, y potenciar la capacidad de autocontrol, autonomía personal, motivación y adherencia al tratamiento. Además de mejorar la coordinación con los recursos de atención a la salud mental y adicciones con la finalidad de potenciar la utilización por parte de la persona con afectada de estos recursos mediante la promoción de su autonomía y a través de potenciar el papel de la familia en el acompañamiento durante todo el proceso de recuperación de las personas con patología dual.



- **PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN JÓVENES**

Este programa va dirigido a niños y jóvenes de entre 7 a 25 años, alumnos de los distintos centros de enseñanza primaria, secundaria, bachillerato y universidades de las diferentes provincias. Jóvenes con o sin problemas de salud mental y/o adicciones. Familiares y profesionales implicados en la educación de los jóvenes participantes. Jóvenes a quienes se les haya orientado desde algún servicio sanitario o social.

Este programa tiene la finalidad de informar en materia de sustancias adictivas y sus consecuencias en la salud mental de los adolescentes- jóvenes, sus familiares y profesorado de la Comunidad Autónoma de Andalucía. Orientado en materia de hábitos de vida saludable e inculcación de valores a la población joven. Con ello promovemos la integración y aceptación de los jóvenes con enfermedad mental en todos los ámbitos de la vida. Dando visibilidad al colectivo.

- **PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN ANDALUCÍA**

Este programa va dirigido a personas con enfermedad mental que presentan de forma consistente dificultades en áreas básicas de la vida diaria, en el seguimiento de tratamientos, en la continuidad de la atención social y sanitaria, en el acceso a los dispositivos y recursos para la integración social, en la participación de actividades en la comunidad, o con grave riesgo de padecer estas dificultades a corto o medio plazo.

La finalidad de favorecer la implicación de la persona con la enfermedad mental en su propio proceso de recuperación, fomentando la participación de la familia en el acompañamiento del proceso de recuperación de la persona con enfermedad mental.

Con este programa se busca potenciar la utilización 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 y facilitar la intermediación y coordinación con el sistema social. Sanitario y demás administraciones de Andalucía para garantizar el acceso en condiciones de igualdad a los recursos existentes.

## ACTIVIDADES Y PARTICIPACIONES EN EVENTOS SOCIALES DE AGRAFEM EN 2020



*Carnaval 2020*



*Acto Día Internacional de la Discapacidad 2020*



*Formación Impartida por AGRAFEM. Marzo 2020. Auxiliares ayuda a domicilio. Huetor Taja, Marzo 2020.*



*Acto Día Mundial de la Salud Mental. 10 Octubre 2020.*





*Campaña para Fundación Bankia 2020*



*Asamblea AGRAFEM 2020*





*Acto Movimiento Asociativo Granada 2020.*



*Conferencia "La Salud Mental Andalucía" 2020.*