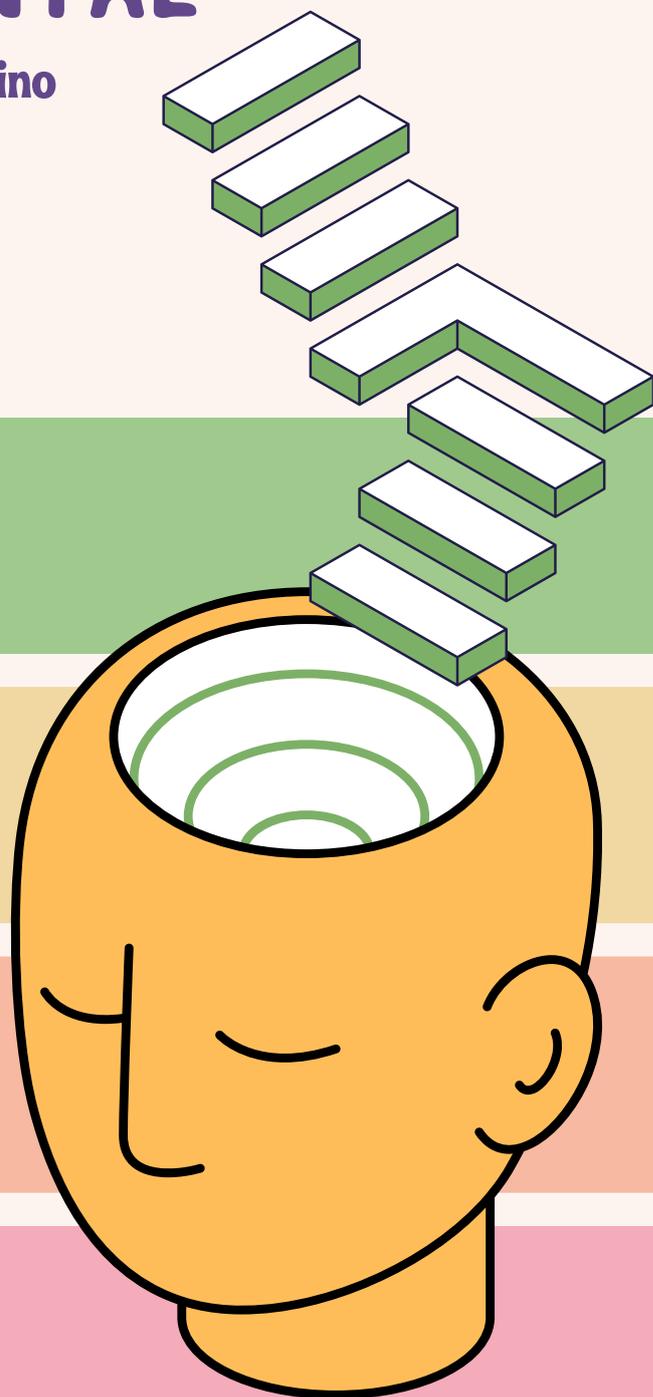


MEMORIA DE ACTIVIDADES

LA SALUD MENTAL

**Equilibrio mental: descubre el camino
hacia el bienestar.**



agrafem

ASOCIACIÓN GRANADINA DE FAMILIARES Y
PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

AÑO

2023

1. DATOS DE LA ENTIDAD

Nombre: Asociación Granadina de Familiares y Personas con Enfermedad Mental

CIF: G-18253567

 Dirección: Calle Alhamar 33, Entresuelo Izquierda, Granada, 18004.

Características: El local abarca una superficie de 200 m2 e incluye 1 recibidor, una sala de espera, 3 despachos, 2 salas de reuniones, un aula taller, 3 baños y un office.

Se localiza en C/Alhamar.

 TELÉFONO Y FAX: 958279155 – 691013659

 WEB: www.agrafem.org

 FACEBOOK: Agrafem

 X (TWITTER) : @agrafem

 INSTAGRAM: agrafem

 CORREO ELECTRÓNICO: agrafem@gmail.com

 LINKEDLN: AGRAFEM Salud mental

 FECHA DE CONSTITUCIÓN: 1991

AGRAFEM fue designada como entidad de utilidad pública por el Ministerio del Interior en 2003, lo que implica la presentación anual de informes económicos y de actividades a dicho ministerio.

2. JUNTA DIRECTIVA:

PUESTO OCUPADO	NOMBRE Y APELLIDOS
PRESIDENTE	José Ramón Molina Morón
VICEPRESIDENTE	Eva Martínez Conde
SECRETARIO	Isabel Arcos Martínez
TESORERA	Concepción Jiménez Vargas

VOCALES

María del Carmen Muñoz

Muñoz Aurora Aguilera

Visitación García Padial

José Ángel Baena Martínez



N.º DE SOCIOS

395

3. BENEFICIARIOS DE AGRAFEM

Familiares y allegados de personas con problemas de salud mental. Personas afectadas por problemas de salud mental .

4. FEDERACIONES Y ORGANIZACIONES A LAS QUE AGRAFEM SE ENCUENTRA ADSCRITA

- 1** FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- 2** FEAFES ANDALUCÍA (Federación Andaluza de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- 3** CERMI ANDALUCÍA (Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad)

5. PLATAFORMA GRANADINA DEL VOLUNTARIADO FINES DE AGRAFEM SEGÚN SUS ESTATUTOS (ART. 3)

- a. Adoptar medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y de sus allegados.
- b. Contribuir a la mejora del tratamiento, de la asistencia y de la reinserción de las personas con enfermedad mental.
- c. Informar y asesorar en salud mental e integración social a personas que padezcan enfermedades mentales, así como a sus familiares y entorno social.

- d. Posibilitar contactos entre allegados, familiares y personas con enfermedad
- e. Fomentar la participación activa en la formación de los familiares con agentes terapéuticos en el proceso evolutivo a través de grupos psicoeducativos de formación.
- f. Información a la comunidad a través de publicaciones periódicas, campañas divulgativas. Conferencias, jornadas...
- g. Promover las relaciones de colaboración e intercambio con entidades de finalidad común.
- h. Fomento y colaboración en la creación de recursos que faciliten la integración social de las personas con enfermedad mental.
- i. 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.
- j. Promover estudios e investigaciones médicas, técnicas y científicas sobre el origen de la esquizofrenia, su tratamiento y evolución.
- k. 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.

4. PROGRAMAS Y/O ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL AÑO

o PROGRAMA DE INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y ATENCIÓN SOCIAL. ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL:

Mediante este servicio, se ha ofrecido información y asesoramiento a familias y particulares interesados en temas de salud mental. Se han brindado pautas sobre los distintos servicios y recursos comunitarios disponibles en nuestra provincia para el cuidado de la salud mental. Además, se han compartido datos sobre la ley de dependencia, la evaluación de discapacidades y otras ayudas y recursos relacionados con el ámbito de la discapacidad.

A través del programa, se han identificado las necesidades de las familias atendidas, evaluando las demandas presentadas y derivándolas, de ser pertinente, a otros programas específicos dentro de la asociación. Asimismo, este servicio ha facilitado la conexión de las familias con otros recursos comunitarios, estableciendo una coordinación efectiva con distintos dispositivos.



Dentro del programa, la colaboración más frecuente que se ha realizado a través de este servicio 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 Medidas Alternativas
- Servicio de Valoración y Orientación al Discapacitado



El programa ha sido supervisado por una trabajadora social, encargada de brindar asistencia a aquellos que requieren información, tanto de manera presencial en las instalaciones de AGRAFEM como a través de comunicación telefónica o medios electrónicos. Mediante este servicio, se han elaborado informes sociales relevantes y se han concebido y evaluado diversos proyectos sociales para satisfacer las necesidades de la asociación y el grupo al que AGRAFEM presta asistencia.



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



Sede de AGRAFEM



Lunes a viernes: 9:00 a 14:30 h



Miércoles: 17:30 a 20:00 h

o PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUALIZADO Y TERAPIA FAMILIAR:

Este servicio ha atendido las necesidades psicológicas de familias y personas afectadas por trastornos mentales a través de intervenciones individualizadas.

El propósito de este servicio es comprender, aliviar y resolver los malestares psicológicos y emocionales, además de abordar problemas de conducta, inquietudes personales, adaptación a la enfermedad mental y dinámicas familiares.



Los pacientes han participado en sesiones individuales, dando inicio a terapias tanto individuales como familiares. En líneas generales, los logros alcanzados a través de este servicio han abarcado:

- Promoción de la adherencia al tratamiento, ya sea farmacológico o de intervención.
- Fomento de la concienciación y comprensión de la enfermedad.
- Desarrollo del autoconocimiento y detección temprana de síntomas.
- Facilitación de la reintegración social y/o laboral.
- Refuerzo de la autoestima y fomento de la aceptación personal.
-



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



Sede de AGRAFEM



Martes, Miércoles y Jueves : 10:00 a 14:00 h

o PROGRAMA DE AYUDA MUTUA Y PSICOEDUCACIÓN:

Los Grupos de Ayuda Mutua se han instituido como un foro para compartir experiencias entre familiares y allegados de individuos afectados por trastornos mentales.

En promedio, los Grupos de Ayuda Mutua han estado integrados por un promedio de 16 individuos y han tenido una duración aproximada de una hora y media, reuniéndose semanalmente con el psicólogo Paco Pepe. Estos grupos han proporcionado un espacio donde los participantes pueden expresar sus emociones y compartir vivencias, ofreciendo un valioso recurso de apoyo y solidaridad para aquellos que se encuentran en circunstancias similares. La coordinación de estos grupos ha estado a cargo de profesionales de la Asociación, quienes han promovido y asegurado la participación equitativa de todos los miembros, previniendo así posibles desmotivaciones colectivas.



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



Sede de AGRAFEM



Miércoles: 18:00 a 20:00 h. (GAM de familiares)



Jueves: 10:00 a 11:30 h. (GAM para afectados por problemas de salud)





USUARIOS EN UN GRUPO DE AYUDA MUTUA EN AGRAFEM.



MÁS FOTOS DE USUARIOS EN GRUPOS DE APOYO



o PROGRAMA DE ESCUELA DE FAMILIAS E INTERVENCIÓN FAMILIAR:

Dentro del Programa de Escuela de Familias, se han establecido dos categorías de actividades. Estas acciones se han llevado a cabo como parte de una intervención psicopedagógica destinada a educar a las familias en conocimientos y habilidades. Este enfoque les ha permitido comprender la complejidad de las enfermedades mentales, fortalecer su capacidad para afrontar desafíos y contribuir al proceso de recuperación de sus seres queridos afectados por trastornos mentales.



1. Talleres psicoeducativos

Los talleres han sido dirigidos por profesionales de la asociación, como una trabajadora social y dos psicólogos, respaldados por otros especialistas con experiencia en salud mental. Además, se han abordado diversas temáticas durante su desarrollo.

Recursos de Salud Mental		
Impartido por Silvia (Trabajadora social)	Duración de 8 horas, divididas en 4 sesiones de 2h	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) Qué es la Ley de Dependencia. Que es el certificado de discapacidad. 4) Importancia del apoyo mutuo y el aprendizaje sobre la enfermedad mental.

Enfermedades mentales		
Impartido por una psicóloga clínica con experiencia TMG	Duración de 10 horas, divididas en 5 sesiones de 2h	1) Qué 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) Cómo afrontar la convivencia con la enfermedad mental. Aprendiendo estrategias y alternativas ante diferentes situaciones 4) Identificar situaciones de riesgo. Prevención del suicidio. 5) Autocuidados. Cómo cuidarse para poder cuidar.

Inteligencia Emocional		
Impartido por psicólogos	Sesiones de 2h	1) Conocer las emociones y sentimientos 2) El sistema de alarma anticuado 3) Manejando las emociones, gestionando las relaciones 4) Crear la propia motivación 5) Armonizando la emoción y el pensamiento

Fomento la autonomía en el TMG		1) Diferentes estilos educativos: - El estilo democrático. - El estilo permisivo. - El estilo indiferente. - EEL estilo autoritario.
Impartido por psicólogos	Sesiones de 2h	2) El afecto y la comunicación. 3) Normas, límites y fomento de la autonomía en el TMG.

ALGUNAS IMÁGENES DE LOS TALLERES



Escuela de Familias en AGRAFEM



2. Charlas *sobre Salud Mental*

Han sido impartidas por profesionales de diversas disciplinas, como enfermería, medicina, psicología, trabajo social y derecho, provenientes de distintos recursos comunitarios. Estas conferencias tienen lugar a lo largo de todo el año en las instalaciones de AGRAFEM, con una duración de dos horas por sesión, que incluyen un segmento para la aclaración de dudas y otros aspectos relevantes.

Impartida por el Psicólogo Clínico Javier Fuentes Torres	Impartida por el Psicólogo Clínico Francisco José Torres Espínola
"Los grupos: Definición, Dinámicas y Utilidad".	"Procesos de Duelo".
"Estilos de comunicación asertiva "Grupo de ayuda mutua"	"Relación entre el Deporte y la Salud Mental"
"Empoderamiento en Salud Mental"	"Grupo de ayuda mutua"
"Conciencia de Enfermedad-INSIGHT". "RISOTERAPIA"	"Pautas de afrontamiento para el cuidador informal en salud mental"
"Suicidio: protocolos de intervención y pautas de afrontamiento"	"Combatiendo el estrés".
"Contratos Conductuales para la mejora de la convivencia". "Factores de Riesgo"	



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



Sede de AGRAFEM



Miércoles: 17:00 a 19:00 h

o PROGRAMA FREE MY MIND:

El propósito fundamental de este programa es fomentar la autonomía y rehabilitación de individuos con trastornos mentales al proporcionarles el apoyo y tratamiento requeridos. Asimismo, se busca involucrar activamente a la familia en el proceso de recuperación de la persona afectada, promoviendo el uso de recursos que faciliten dicho proceso.

Al abordar la enfermedad mental en el ámbito comunitario, es fundamental promover la conciencia sobre el programa entre los asociados para difundir el servicio y fomentar la participación.

A través de una serie de actividades programadas en un calendario, se abordarán diversos aspectos fundamentales para recuperar una óptima autonomía e independencia. Los talleres serán diversos e incluirán sesiones de psicoeducación, como el desarrollo de habilidades sociales, la capacidad de establecer y rechazar peticiones, competencias emocionales, role-playing, entre otros. Estas actividades son esenciales para la adquisición de conceptos psicológicos y emocionales, fundamentales para fomentar relaciones interpersonales, promover la independencia y fortalecer la resiliencia necesaria para afrontar los desafíos diarios. Además, se contemplarán grupos de apoyo mutuo, terapias psicológicas individuales, actividades de crecimiento personal y la búsqueda de metas personales.

El programa "Free My Mind" tiene como objetivo:

- **Mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas por problemas de salud mental y sus familias.
- **Gestionar de manera efectiva el tiempo libre** durante los talleres para aquellos afectados por problemas de salud mental.
- Ofrecer **actividades motivadoras** para fomentar intereses y gustos.
- **Promover la constancia**, habilidad para establecer y **alcanzar metas**.
- Mejorar las **habilidades sociales, comunicativas**, y aumentar **la autoestima**.
- **Potenciar las habilidades necesarias para una vida independiente**.
- Estimular y **mejorar la cognición, la creatividad, la atención y la concentración**.
- **Inculcar hábitos de vida saludables** en la rutina diaria.
- **Estimular el aprendizaje y la cultura** entre las personas afectadas por problemas de salud mental.
- **Reintegrar social y laboralmente a quienes padecen problemas de salud mental y se encuentran en prisión**.
- **Sensibilizar** a la población acerca de los prejuicios que afectan a este colectivo.
- **Reducir el estrés y la ansiedad de los familiares afectados**.
- Brindar información y **orientación en consultas relacionadas con la Salud Mental**. Esto se lleva a cabo mediante diversos talleres psicoeducativos.



CONSENTIMIENTO PARA LA TOMA DE IMÁGENES Y AUTORIZACIÓN PARA SU USO CON FINES DOCENTES

De acuerdo con la “Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, también denominada LOPDGDD” donde se regula el Derecho a la Intimidad del Paciente, doy mi consentimiento para que se me tomen fotografías mientras recibo o proveo tratamiento en el hospital y consultas externas. El término “fotografía” incluye video o fotografía fija, en formato digital o de otro tipo, y cualquier otro medio de registro o reproducción de imágenes.

Don la presente, Don/Doña _____,
DNI _____, al firmar lo siguiente, confirmo que se me ha explicado este consentimiento en términos que yo entiendo.

- Consiento que estas fotografías sean utilizadas en publicaciones médicas electrónicas e impresas, incluyendo: revistas, libros de texto y publicaciones electrónicas. Acepto además, que las fotografías sean utilizadas para fines docentes, didácticos o educativos.
- Entiendo que mi imagen puede ser vista por miembros del público general, además de científicos e investigadores médicos que usan regularmente estas publicaciones con fines docentes, didácticos o educativos. A pesar de que estas fotografías serán utilizadas sin incluir información personal como mi nombre, es posible que alguien pueda reconocirme.
- Entiendo que no recibiré reembolso por las fotografías que proporcione.
- La negación de consentimiento a la toma de fotografías no afectará de ninguna manera la atención médica que se me proporcionará.
- Entiendo que si decido rescindir esta autorización, sus imágenes no se emplearán en usos posteriores, pero no podrá pedir que se retiren las imágenes ya utilizadas.
- Tengo derecho a recibir una copia de esta autorización.

Yo otorgo mi consentimiento para la toma de fotografías de mi persona, mi familiar, o persona por la cual soy responsable:

Firma del paciente

Firma del representante legal o
del familiar



1. ACTIVIDAD DE MEMORIA Y ATENCIÓN



Este taller se enfocará en mejorar la capacidad de almacenamiento de información de individuos afectados por trastornos de salud mental, con el objetivo de prevenir el deterioro cognitivo. La propuesta consiste en realizar actividades de estimulación cognitiva que aborden áreas afectadas o perturbadas por la enfermedad mental. A través de diversas dinámicas grupales, se busca sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de la memoria en el desarrollo personal, enfatizando la importancia de su entrenamiento continuo para potenciar su funcionamiento diario. En esencia, se persiguen metas como mejorar las funciones cognitivas para desacelerar el proceso de deterioro, fomentar la conexión con el entorno, fortalecer la autoestima y la independencia, reducir el estrés, y mejorar la calidad de vida tanto del paciente como de su entorno familiar.

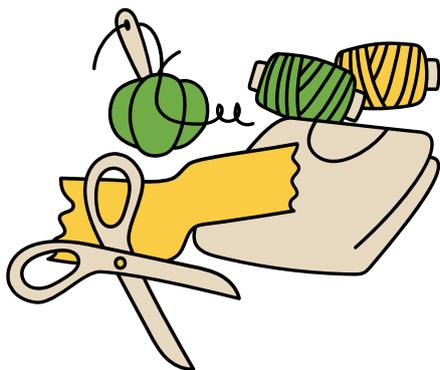
Ajedrez y otros juegos de mesa en AGRAFEM.



2. ARTESANÍAS

Elaboración de una serie de manualidades destinadas a fortalecer la concentración, la motivación y el entretenimiento de individuos que enfrentan desafíos de salud mental a través de su realización. Entre los objetivos se incluyen:

- Desarrollar la motricidad fina.
- Estimular el aprendizaje de nuevos conceptos.
- Potenciar la atención, la memoria y la colaboración en equipo.

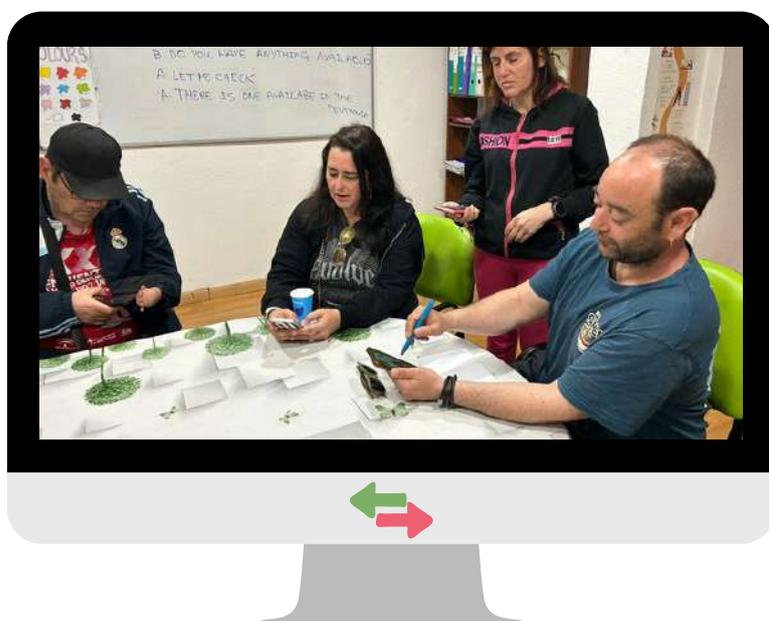


3. ACTIVIDAD DE INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

Durante el desarrollo de este taller, se han llevado a cabo diversas actividades centradas en el ámbito de la informática y las nuevas tecnologías, abordando temas como ofimática, internet, redes sociales y el uso del Smartphone, entre otros. Estas actividades han sido diseñadas con objetivos claros en mente:

1. Facilitar el uso de herramientas básicas de un ordenador, incluyendo la realización de búsquedas en internet y la creación de documentos en Word.
2. Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y de socialización a través de la interacción con la tecnología y el trabajo en equipo.
3. Promover el crecimiento personal y la autoestima mediante la adquisición de nuevas destrezas útiles en la vida cotidiana, lo que proporciona una sensación de logro y empoderamiento.
4. Contribuir a la mejora de la autonomía de los participantes al brindarles herramientas y conocimientos que les permitan desenvolverse de manera más independiente en el mundo digital.

Estos objetivos reflejan nuestro compromiso de ofrecer un programa integral que no solo enseñe habilidades técnicas, sino que también promueva el desarrollo personal y la autonomía de todos los participantes.



5. 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.



GAM en AGRAFEM



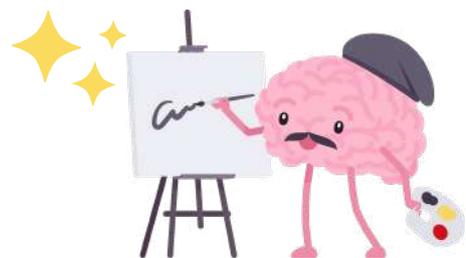
6. ACTIVIDAD DE ARTETERAPIA

Este taller ha sido concebido con el propósito de enriquecer el conocimiento del mundo artístico entre las personas afectadas por problemas de salud mental. Nuestra meta es proporcionar al colectivo con el que trabajamos las herramientas necesarias para expresarse a través del arte, utilizando medios tan simples como lápices, témperas, rotuladores y pintura acrílica, entre otros. Las actividades incluyen la creación de dibujos, composiciones y collages, guiadas por una monitora y un profesor de pintura que ofrecen orientación y pautas para el éxito en cada obra. El desarrollo de este taller ha resultado en una mejora notable en la autoestima y la confianza en uno mismo de los participantes, quienes experimentan una sensación de logro tras cada creación. Además, el acercamiento a este nuevo ámbito ha tenido como objetivo principal la relajación, el aprendizaje continuo y la expresión de sentimientos y emociones, algo que a menudo resulta difícil de comunicar verbalmente para el colectivo con el que trabajamos.



En consonancia con estos principios, los objetivos del taller son los siguientes:

- Fomentar la creatividad y descubrir nuevas técnicas de expresión, haciendo hincapié en la colorterapia y la arteterapia.
- Trabajar en el desarrollo de habilidades motoras finas, así como en la atención y la memoria, a través de actividades diseñadas específicamente para ello en el marco de la arteterapia.



7. ACTIVIDAD DE INGLÉS



Se han ofrecido sesiones de instrucción de inglés adaptadas a los distintos niveles de competencia de los participantes. El objetivo principal es facilitar la familiarización con el idioma inglés mediante una variedad de actividades, que incluyen pero no se limitan a la traducción, ejercicios de escucha, proyección de películas en inglés, lectura de textos en inglés, material didáctico, dinámicas de expresión oral, entre otros.

Con estas actividades se busca:

- Ampliar el dominio de una lengua extranjera ampliamente utilizada en todo el mundo, como es el inglés.
- Fomentar el desarrollo de nuevas destrezas comunicativas.
- Estimular la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje continuo.



8. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES.

La actividad física y el deporte se consideran fundamentales para mejorar la calidad de vida en general, y particularmente para abordar la sintomatología asociada a problemas de salud mental. En la planificación de este taller se han integrado una variedad de actividades diseñadas para mejorar el acondicionamiento físico y la capacidad motora de los participantes. Entre estas actividades se incluyen ejercicios de acondicionamiento, juegos motores y predeportivos, así como competiciones en deportes populares como fútbol y baloncesto, junto con actividades como el senderismo.

Los objetivos específicos de este taller son los siguientes:



- Mejorar las distintas capacidades físicas, incluyendo equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiovascular, fuerza muscular y coordinación.
- Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.
- Trabajar en la mejora del esquema corporal de los usuarios.
- Contribuir a mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Enseñar hábitos y actividades saludables que pueden ser incorporados en su tiempo libre.
- Ayudar a mitigar la sintomatología asociada a enfermedades mentales.
- Mejorar el estado emocional y la capacidad cognitiva mediante la estimulación de funciones ejecutivas durante las actividades.
- Fomentar la autonomía y elevar la autoestima de los participantes.



MÁS FOTOS



FUTBOL



PILATES

9. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



El taller ha sido incorporado en el último trimestre del año en respuesta a la creciente necesidad y demanda expresada por los usuarios participantes. Se concibe como un espacio destinado a abordar de manera integral los diversos hábitos de vida saludable promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), combinando elementos teóricos con actividades prácticas.

Los objetivos específicos del taller son los siguientes:

- Profundizar en la comprensión de los hábitos saludables y su importancia para el bienestar general.
- Diseñar planes de acción personalizados, adaptados a las necesidades individuales de cada participante.
- Explorar aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición mediante enfoques lúdicos y participativos.
- Trabajar otros hábitos fundamentales como la higiene, el descanso, las habilidades de comunicación y el fortalecimiento de las relaciones sociales.





10. ACTIVIDADES EN EL HUERTO

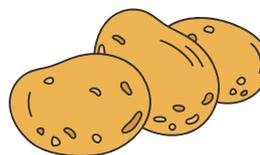


A través de una parcela alquilada, hemos implementado un programa de cultivo que incluye una amplia variedad de hortalizas, frutas y verduras, como zanahorias, lechugas, cebollas, puerros, habas, coles, entre otros. El objetivo de este taller es proporcionar a las personas afectadas por problemas de salud mental la oportunidad de desarrollar y adquirir conocimientos, habilidades y capacidades en el ámbito de la agricultura. Nos centramos en enseñar el cuidado y mantenimiento del huerto a lo largo de todo el proceso de cultivo.



A través de estos contenidos, buscamos alcanzar los siguientes objetivos:

- Fomentar el trabajo en equipo al involucrar a los participantes en actividades colaborativas dentro del huerto, promoviendo la comunicación efectiva y la colaboración para lograr metas comunes.
- Promover la responsabilidad y autonomía asignando tareas específicas relacionadas con el cuidado del huerto y el seguimiento del progreso de las plantas.
- Este enfoque busca empoderar a los participantes para que asuman la responsabilidad de sus acciones y decisiones en el entorno agrícola.
- Mejorar algunas capacidades y habilidades físicas.
- Mejorar la relación con el medio ambiente.
- Concienciar acerca de la buena alimentación.





11. TALLER DE ACTUALIDAD Y DEBATE



Durante las sesiones de este taller, se llevan a cabo lecturas de noticias actuales que permiten a las personas afectadas por problemas de salud mental conectar con la realidad circundante. Estas lecturas abarcan tanto noticias digitales como impresas que abordan problemáticas relevantes y discutibles en la sociedad contemporánea. Tras la lectura, se promueve un debate breve que facilita la expresión de opiniones propias por parte de los participantes, así como la reflexión sobre las opiniones de los demás.

Este enfoque temático busca acercar a los participantes diversas temáticas relevantes, con el fin de fortalecer sus habilidades para afrontar los desafíos cotidianos en múltiples aspectos de sus vidas (familiar, personal, laboral, etc.). Los objetivos del taller son:

- Fomentar la práctica de la lectura y la comprensión lectora.
- Mejorar las habilidades sociales y comunicativas.
- Promover la capacidad de escucha activa y reflexiva.
- Mejorar la atención y la concentración de los participantes.

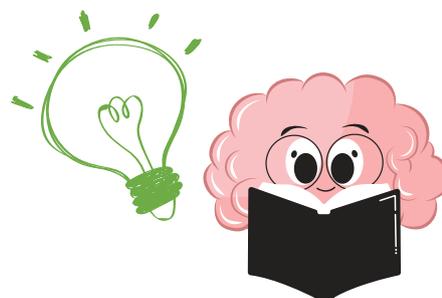




12. ACTIVIDAD DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Durante cada sesión del taller, se explorarán diversas estrategias de afrontamiento saludables que abarcan aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y sociales. El objetivo primordial es promover la autonomía personal entre los participantes, capacitándolos para enfrentar las dificultades diarias de manera más efectiva.

Una de las actividades centrales del taller es la denominada "Actividad del Semáforo", que se centra en trabajar las emociones en situaciones específicas, facilitando así el desarrollo de la inteligencia emocional

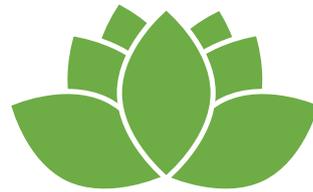


13. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

Mediante dinámicas grupales, se han llevado a cabo ejercicios centrados en la relajación tanto emocional como física. Este taller ha brindado a los participantes la oportunidad de liberarse del estrés y las preocupaciones diarias, al mismo tiempo que han aprendido técnicas y habilidades para promover un estado de relajación mental y corporal, fomentando así una sensación de bienestar, calma y tranquilidad. Entre las actividades realizadas se incluyen relajaciones guiadas, técnicas de masaje y automasaje, ejercicios de respiración, mindfulness con música, pintura, entre otras.

Los objetivos del taller son:

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



14. SALIDAS CULTURALES



Las salidas culturales ofrecen a las personas afectadas por problemas de salud mental la oportunidad de explorar entornos nuevos y enriquecer su conocimiento sobre los espacios que les rodean en su provincia. Estas salidas, al llevarse a cabo fuera de la asociación, tienen como objetivo principal generalizar las conductas y habilidades aprendidas en el día a día.

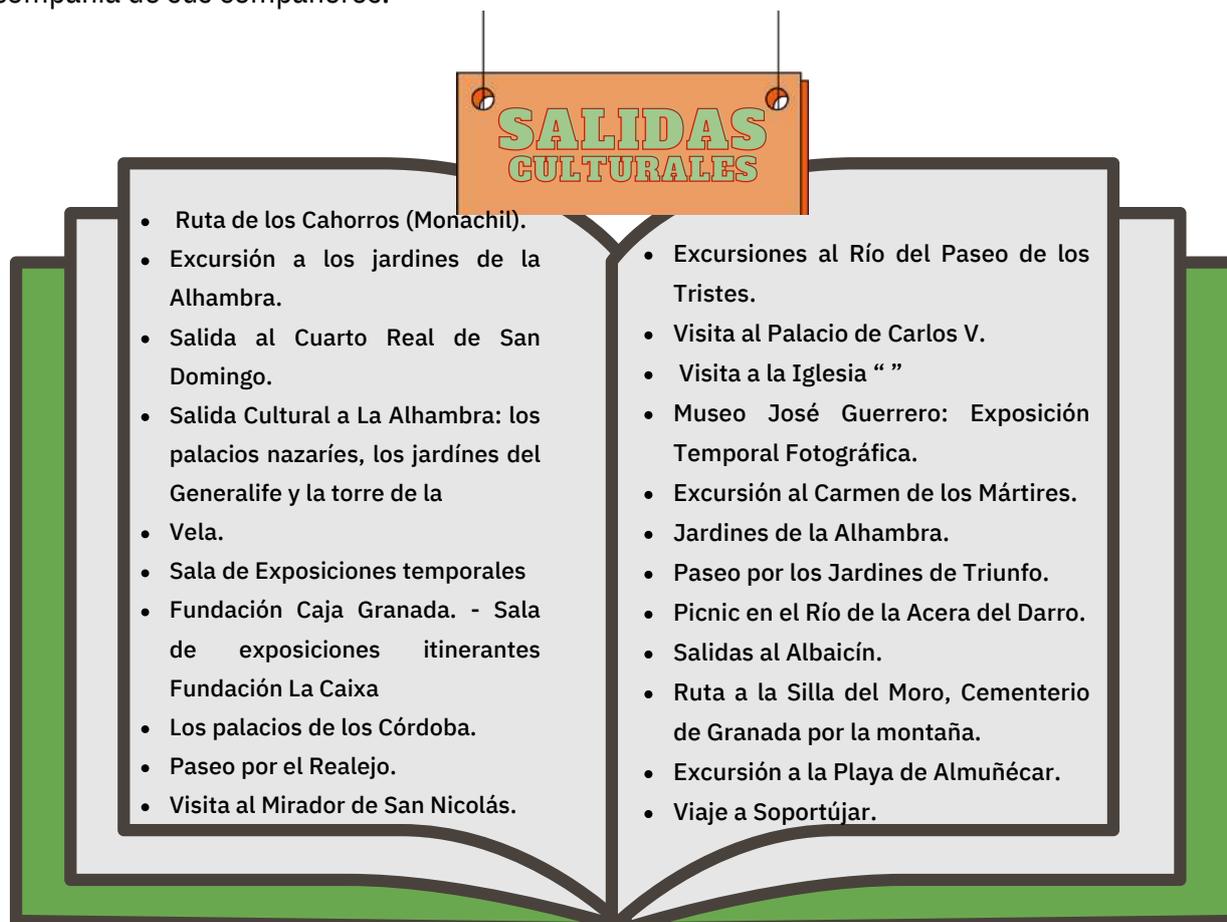
Los objetivos finales de estas salidas son:

- Fomentar el gusto por la cultura y el aprendizaje.
- Mejorar las habilidades sociales y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Promover la interacción entre los participantes.



Las salidas incluyen visitas a museos, exposiciones, monumentos, parques naturales, entre otros lugares de interés cultural. Se busca crear un ambiente de cercanía y camaradería entre los participantes, fomentando el contacto directo y la interacción mutua.

Estas actividades proporcionan a los participantes la oportunidad de alejarse de las preocupaciones cotidianas, desconectar de la rutina y disfrutar de momentos agradables en compañía de sus compañeros.





FUIMOS A SIERRA NEVADA



15. ACTIVIDAD DE HIGIENE POSTURAL Y ANATOMÍA

La iniciativa de la actividad de higiene postural y anatomía responde a la solicitud de los usuarios y usuarias por comprender los fundamentos básicos de la estructura y funcionamiento corporal. Su propósito central es instaurar prácticas de higiene postural en la rutina diaria, al tiempo que se aprenden variados ejercicios y estiramientos para promover la salud física y prevenir lesiones. Además, se incluyen sesiones de fortalecimiento dirigidas por nuestro instructor Víctor para mejorar la condición física y optimizar el rendimiento.



16. TALLERES ROTATORIOS

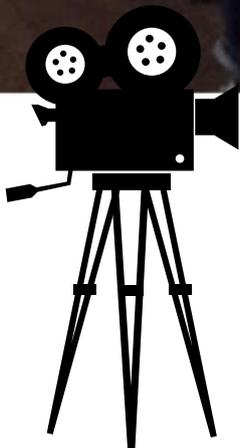


Los talleres rotatorios consisten en una serie de actividades y charlas de distintas temáticas que se van alternando semanal o mensualmente, según su programación. Cubren áreas de interés general como la gestión del dinero, el ahorro y las finanzas personales, así como charlas y dinámicas sobre hábitos de vida saludable, incluyendo la alimentación. También se abordan temas relacionados con la gestión de la medicación y el manejo de enfermedades, entre otros.



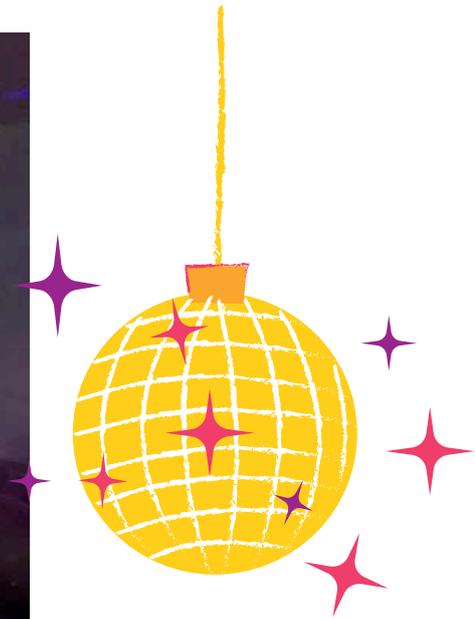
17. ACTIVIDAD DE CINEFÓRUM

La iniciativa de la actividad de higiene postural y anatomía surge en respuesta a la solicitud de los usuarios y usuarias de comprender los principios básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano. Su objetivo central es establecer hábitos de higiene postural en la vida diaria, mientras se adquieren ejercicios y estiramientos diversos para fomentar la salud física y prevenir lesiones. Además, se complementa con sesiones de fortalecimiento guiadas por nuestro instructor Víctor, con el fin de mejorar la condición física y optimizar el rendimiento de los participantes.



18. ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL

Se desarrollan actividades y dinámicas enfocadas en mejorar la comunicación a través del lenguaje corporal y facial, así como en el reconocimiento y expresión de emociones. Se aborda el control de nuestro cuerpo como herramienta comunicativa y se trabajan técnicas de desinhibición con el fin de promover una mejor integración social. Estas actividades se enmarcan dentro de los talleres de expresión corporal.



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

Desde noviembre de 2013, AGRAFEM ha estado brindando apoyo a las personas con enfermedad mental dentro del Centro Penitenciario de Albolote. Estamos implementando un programa integral de atención y apoyo para promover la autonomía y la reinserción social de esta población específica dentro del módulo correspondiente.

Este programa implica una estrecha coordinación con el equipo PAIEM del Centro Penitenciario de Albolote y con la Unidad Puente del CIS (Centro de Inserción Social). Las actividades se diseñan para cubrir las necesidades particulares de las personas con las que trabajamos, con el fin de optimizar su rehabilitación y reinserción social, fortaleciendo su autonomía y facilitando su derivación a recursos comunitarios sociosanitarios.



Entre las actividades que llevaremos a cabo se encuentran:

1. Concienciación sobre la enfermedad: Abordaremos la falta de conciencia sobre la enfermedad, un aspecto común entre las personas con enfermedades mentales, que puede generar miedo, desconocimiento y pérdida de autoestima.
2. Salud mental e inteligencia emocional: Nos enfocaremos en promover el bienestar mental, prevenir trastornos mentales y ofrecer tratamiento y rehabilitación para aquellos afectados.
3. Integración social: Prepararemos a los participantes para la vida fuera de la prisión, centrándonos en su integración social y en su capacidad para participar en la comunidad.
4. Aula con la actualidad: Mediante el análisis de noticias actuales a través de periódicos, buscamos mantener a los usuarios conectados con el mundo exterior.
5. Atención y seguimiento individualizado: Realizaremos entrevistas de seguimiento para actualizar la situación de cada participante y coordinaremos con los equipos PAIEM y el programa PUENTE para garantizar una atención integral.



● PROGRAMA DESCUBRE: SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD MENTAL EN INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA PROVINCIA DE GRANADA

Se implementará el programa "DESCUBRE", concebido como una iniciativa de intervención y promoción de la salud mental en la población juvenil de la provincia de Granada. Este programa se centra en tres pilares fundamentales:

1. Prevención de conductas de riesgo y trastornos emocionales identificados en la juventud granadina.
2. Fomento de hábitos saludables como estrategia para promover la salud mental.
3. Sensibilización e información sobre la salud y la enfermedad mental.

El programa se llevará a cabo en centros de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato seleccionados en la provincia de Granada. El equipo técnico de la Asociación, junto con voluntarios, se reunirá con el personal docente, orientadores laborales y representantes de la AMPA para presentar la programación propuesta y destacar la importancia de implementar estrategias para promover la salud mental desde edades tempranas

En total, se ha llegado a 1.600 jóvenes de diferentes centros educativos de la provincia de Granada, así como al personal docente y a los miembros de la AMPA. En el año 2022, se intervino en los siguientes centros:

- IES COLEGIO CRISTO REY.
- IES PEDRO SOTO ROJAS.
- IES RAMÓN Y CAJAL.
- IES PADRE MANJÓN.
- IES HISPANIDAD (SANTA FÉ).
- IES FRANCISCO DE AYALA.
- IES ALBAYZÍN.
- IES CARTUJA.
- IES ÁNGEL GANIVET.
- IES FRAY LUIS DE GRANADA.
- IES EL VELETA.
- IES COLEGIO SAN ISIDRO.



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

Este programa está diseñado específicamente para personas que padecen trastornos mentales y requieren atención psicológica en su propio hogar debido a diversas circunstancias. Estas personas suelen enfrentar dificultades para salir de casa, no cumplen con la medicación prescrita y carecen de conciencia sobre su enfermedad. Además, sus relaciones familiares suelen estar deterioradas y no están comprometidas con ningún tipo de tratamiento.

Por tanto, se necesita una intervención especializada que permita al profesional establecer un vínculo terapéutico sólido con el usuario. Esto facilitará dirigir al individuo hacia los recursos de asistencia necesarios para su tratamiento y recuperación.

¿Necesitas ayuda para ti o un familiar con problemas de salud mental?



El programa de atención domiciliar de Agrafem te ofrece un

servicio integral para mejorar tu calidad de vida

TE AYUDAMOS EN TU PROPIO ENTORNO PARA MAYOR COMODIDAD Y FAMILIARIDAD. FAVORECIENDO LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO Y LA RECUPERACIÓN.



A TRAVÉS DE UN PLAN INDIVIDUALIZADO PARA CADA PERSONA Y SU FAMILIA. ELABORADO EN BASE A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE CADA CASO.



SERVICIOS OFRECIDOS



Asesoramiento Psicosocial

Asesoramiento Jurídico

Fomento del Ocio

Supervisión Sanitaria

Apoyo emocional a familiares

Terapia psicológica Individualizada

Derivación e inclusión en los demás programas de la entidad

Acompañamientos Hospitalarios y Citas Médicas



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



VISITA A DOMICILIO EN LA PROVINCIA DE GRANADA



CITA PREVIA 10:00 a 14:00 h

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

Los socios y socias de AGRAFEM tendrán acceso a un servicio de Asesoramiento Jurídico ofrecido por FEAFES-Andalucía. Este servicio permite consultar dudas o problemas en el ámbito civil o penal, ya sea por teléfono o correo electrónico. Se brindará orientación principalmente en temas relacionados con seguridad social, fiscalidad, procedimientos de incapacitación, tutela, curatela, asuntos testamentarios, guarda de hecho y, en general, cualquier asunto civil o penal relacionado con la enfermedad mental.



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:



VSEDE AGRAFEM



JUEVES 10:00 a 14:00 h



● PROGRAMA DE REINCORPORACIÓN SOCIAL CON PERSONAS DE SALUD MENTAL JUDICIALIZADAS

Este programa está dirigido a personas que han sido afectadas por problemas de salud mental y que han estado o están próximas a finalizar su condena en Centros Penitenciarios, Centros de Inserción Social o en el Hospital Psiquiátrico Penitenciario.



El objetivo principal es proporcionar acompañamiento psicosocial a estas personas para facilitar su reintegración social en su entorno. Se busca promover la creación de redes locales que favorezcan la coordinación comunitaria para garantizar una mejor atención a aquellos que han estado en el sistema penitenciario y padecen enfermedades mentales.

Además, se pretende sensibilizar a los profesionales del ámbito judicial en temas de salud mental y combatir el estigma asociado a estas condiciones.

● APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS CON PATOLOGÍA DUAL Y SUS FAMILIARES

Este programa está diseñado para personas que enfrentan trastornos mentales graves y también luchan contra la adicción, abarcando desde aquellos con Trastorno Límite de la Personalidad hasta familiares de personas con patología dual. Incluye a quienes luchan contra la adicción a sustancias tóxicas y experimentan síntomas como ansiedad, impulsividad, tristeza generalizada o conductas explosivas. También aborda a aquellos que desarrollan un trastorno mental debido al consumo de sustancias tóxicas o después de dejar de consumirlas.



El objetivo principal de este programa es proporcionar apoyo psicosocial a estas personas para facilitar su reintegración social y promover su recuperación. Se busca que adquieran hábitos saludables, cuidado personal y ocupacional, y se fortalezca su capacidad de autocontrol, autonomía personal, motivación y adherencia al tratamiento.

Además, se pretende mejorar la coordinación con los recursos disponibles para la atención de la salud mental y las adicciones, con el fin de fomentar su uso por parte de las personas afectadas, promoviendo su autonomía y el papel fundamental de la familia en el acompañamiento durante todo el proceso de recuperación.

● PREVENCIÓN DE ADICCIONES Y PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN JÓVENES.

Este programa está dirigido a niños y jóvenes de entre 7 y 25 años, que son alumnos de diversos centros educativos, desde primaria hasta universidades, en distintas provincias. Está diseñado para jóvenes con o sin problemas de salud mental y/o adicciones, así como para sus familiares y profesionales involucrados en su educación. También incluye a aquellos jóvenes que han sido orientados desde servicios sanitarios o sociales.

El objetivo principal de este programa es proporcionar información sobre sustancias adictivas y sus impactos en la salud mental de los adolescentes, jóvenes, sus familias y el personal docente en la Comunidad Autónoma Andaluza. Además, se centra en promover hábitos de vida saludable y valores entre la población joven, con el fin de fomentar la integración y aceptación de los jóvenes con enfermedades mentales en todos los ámbitos de la vida. A través de esto, buscamos dar visibilidad al colectivo y promover su inclusión en la sociedad.



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

Este programa está dirigido a personas con enfermedad mental que enfrentan dificultades persistentes en áreas fundamentales de su vida diaria, como el seguimiento de tratamientos, la continuidad de la atención social y sanitaria, el acceso a dispositivos y recursos para la integración social, así como la participación en actividades comunitarias. También incluye a aquellos que corren un alto riesgo de enfrentar estas dificultades a corto o mediano plazo.



Además, se pretende establecer vías de colaboración y facilitar la intermediación y coordinación con el sistema social, sanitario y otras administraciones de Andalucía, con el fin de garantizar el acceso equitativo a los recursos disponibles.

El objetivo principal de este programa es promover la implicación activa de la persona con enfermedad mental en su propio proceso de recuperación, al mismo tiempo que se fomenta la participación de la familia en el acompañamiento de dicho proceso. Para lograrlo, buscamos potenciar la utilización de los recursos sociales y sanitarios disponibles en la comunidad, así como promover el conocimiento del programa en el entorno comunitario para difundir sus servicios.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL “Ni Una Más” financiado por la Fundación “La Caixa”

El programa "Ni Una Más" tiene como objetivo llevar a cabo una intervención psicosocial dirigida a mujeres especialmente vulnerables a situaciones de desigualdad, que están afectadas por problemas de salud mental, así como a mujeres allegadas que actúan como cuidadoras.



Estas mujeres enfrentan una intersección de problemas relacionados con la salud mental y la violencia de género, lo que las hace particularmente vulnerables. Pueden estar lidiando con trastornos como la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático u otros trastornos mentales.

El acceso al proyecto se basa en la identificación de estas mujeres como parte del grupo objetivo. Durante su participación en el proyecto, se les brindará un seguimiento cercano con el objetivo de proporcionar un entorno seguro y de apoyo. El propósito es ayudarlas a fortalecerse y adquirir herramientas para enfrentar la violencia de género, al mismo tiempo que se mejora su bienestar mental.



HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN:

 SEDE DE AGRAFEM

 JUEVES DE 11:30 a 13:00 h

¡Ni Una Más!

para apoyar,
y empoderar a mujeres



SERVICIO SISTENTE PERSONAL EN SALUD MENAL

Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de las personas que enfrentan problemas de salud mental y de sus familias. Nos dedicamos a defender sus derechos y representar al movimiento asociativo que ha surgido en torno a la salud mental en Andalucía. Nuestro servicio de atención especializada está diseñado para brindar apoyo a personas, tanto con discapacidad como sin ella, que enfrentan desafíos relacionados con la salud mental.

Tenemos dos objetivos principales:

1. Fomentar la autonomía de las personas que reciben nuestro servicio, promoviendo su capacidad para tomar decisiones y llevar una vida independiente.
2. Prevenir la dependencia, proporcionando el apoyo necesario para que las personas puedan superar las barreras y desafíos que enfrentan en su día a día.

Además, nos comprometemos a formar, capacitar, integrar y emplear a personas con problemas de salud mental, empoderándolas para que puedan participar plenamente en la sociedad. Ofrecemos oportunidades de desarrollo y empleo, brindando el apoyo necesario para potenciar sus habilidades y promoviendo una inclusión laboral significativa para aquellas personas que enfrentan dificultades para encontrar trabajo.



PROGRAMA DE RESPIRO FAMILIAR



En nuestro programa de respiro familiar, nos dedicamos a ofrecer un espacio de descanso y relajación para las familias que enfrentan desafíos relacionados con la salud mental. Nuestro principal objetivo es proporcionar un ambiente propicio para que las familias puedan recargar energías y fortalecer vínculos mientras se alejan temporalmente de las tensiones diarias. Durante nuestros viajes, nos esforzamos por crear experiencias enriquecedoras que fomenten el bienestar emocional y físico de nuestros usuarios.

Además de proporcionar momentos de relajación, también trabajamos en estrecha colaboración con los participantes para fomentar su autonomía y promover la toma de decisiones independientes. Creemos en el empoderamiento de cada individuo, brindando el apoyo necesario para que puedan enfrentar los desafíos cotidianos con confianza y determinación.



La Campaña de Sensibilización tiene como objetivo informar y concienciar sobre los problemas de salud mental, destacando las capacidades laborales de las personas afectadas y promoviendo el bienestar en el ámbito laboral para todos los trabajadores.

Objetivo General: Desarrollar una campaña a nivel estatal para fomentar el acceso laboral de personas con problemas de salud mental, promover la salud mental en los entornos laborales y eliminar barreras que dificultan hablar sobre este tema con naturalidad.

Para lograr este objetivo, llevaremos a cabo actividades de sensibilización que incluirán materiales de apoyo dirigidos a las empresas. Estas actividades tienen como objetivo concienciar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y promover la contratación de personas afectadas.



Fotos de diversas actividades



COMIDA DE NAVIDAD DE AGRAFEM



FIESTA DE DISFRACES DE AGRAFEM

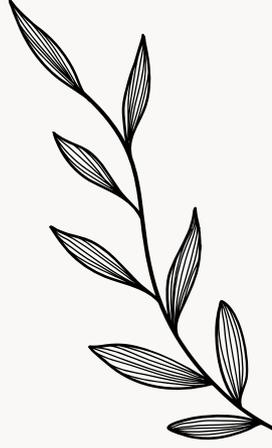


DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



10 de Octubre





MUCHAS GRACIAS

por formar parte de esta
Gran Familia

