

SALUD MENTAL **ARANDA**

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN

2.- SERVICIOS

2.1 INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO

2.2 PROMOCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

2.3 APOYO FAMILIAR

2.4 CENTRO OCUPACIONAL

2.5 PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

2.6 ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

2.7 OCIO Y TIEMPO LIBRE

2.8 ATENCIÓN INTEGRAL

2.9 EMPLEO

2.10 VIVIENDA SUPERVISADA

2.11 ASISTENTE PERSONAL

2.12 PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO

3.- ENTIDADES COLABORADORAS

*Se subraya en amarillo los programas que han sido financiados por el Convenio con el Iltre. Ayuntamiento de Aranda de Duero.

1.- INTRODUCCIÓN

La Asociación Salud Mental Aranda, se creó en el año 2000, a iniciativa de familiares y personas con problemas de salud mental de Aranda de Duero y la Comarca que detectaron que sólo con la atención de los profesionales sanitarios, no era suficiente para que la persona con enfermedad mental mejorase. Valorando la experiencia de otras entidades similares, decidieron fundar una asociación que cubriese esas necesidades a las que la administración no llegaba. Esta entidad es un referente en salud mental en la localidad y comarca, no existiendo otra entidad sin ánimo de lucro que atienda a este colectivo de manera específica y especializada. Es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública.

En 2019, un total de 181 personas con problemas de salud mental fueron atendidas, algunas de ellas recibiendo más de un servicio. De ellas, 82 fueron mujeres y 99 hombres. Son personas con edades comprendidas entre los 19 y los 83 años, siendo la media de edad de 49 años. También se atiende a los familiares, que han sido en total de 62 personas atendidas en el programa de Apoyo Familiar y otros 15 familiares atendidos en el Servicio de Atención Integral, que hacen un total de 77 personas.

2.- SERVICIOS

2.1 SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO (Financiado por el Ayuntamiento)

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de los programas llevados a cabo por las entidades, requiere de la existencia de una infraestructura básica y de gestión que posibilite el desarrollo de los servicios necesarios para la adecuada atención de las personas con problemas de salud mental y sus familias.

El programa de apoyo a la gestión y organización para la promoción de la autonomía personal permite estabilizar el funcionamiento normalizado de las entidades, dotando de infraestructuras y personal técnico y/o de gestión que preste los servicios con horarios regulares de apertura, facilitando la atención permanente a las personas, e impulse y dinamice la gestión de las entidades y promueva la calidad de los programas.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

El principal cometido es el de prestación de servicios y atención directa a participantes, familiares y cualquier otra persona interesada, poniendo a su disposición servicios de información, orientación y atención individualizada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Búsqueda de los recursos necesarios para prestar un mejor servicio a las personas con problemas de salud mental y sus familiares.
- Punto de asesoramiento e información.
- Apoyo a la gestión de los proyectos y servicios.
- Coordinación y formación de recursos humanos.
- Mantenimiento e incremento de la base asociativa.
- Desarrollo de buenas prácticas e implantación de sistemas de gestión de calidad.
- Otros:

3. **DESARROLLO**

3.1 ACTIVIDADES

I. PERSONAL TÉCNICO

El Personal técnico responsable del programa es la Directora de la Asociación, junto con el apoyo del resto del equipo técnico, Coordinadoras, personal administrativo y técnicos de atención directa.

II. APOYO A LA GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN

En este programa se contempla el mantenimiento de la Sede de la Asociación con todos los gastos corrientes: alquileres, luz y calefacción, teléfono, seguros, etc.

Así mismo las tareas que se desempeñan son:

- Organización de la Asociación.:
Control y supervisión de todos los aspectos necesarios para el buen funcionamiento de la entidad, de los programas, recursos, sede, personal técnico, etc.
- Coordinación de todos los Programas y Recursos
- Financiación de la asociación: presentación subvenciones, justificaciones, presupuestos, control de gastos e ingresos.
- Coordinación con instituciones/ entidades
- Labores administrativas: coordinación con la gestoría responsable de la facturación y nóminas, trámites burocráticos.
- Gestión de recursos humanos de la asociación
- Coordinación con la Junta Directiva de la Asociación.

III. PUNTO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN.

Las actividades que se realizan son:

- Punto de Información, orientación y asesoramiento:
 - Recepción de todas aquellas personas que demanden información. Existe un protocolo de actuación del centro, que recoge las intervenciones que se deben llevar a cabo desde que una persona accede a la asociación.
 - De los participantes de los programas, se lleva seguimiento de todos los casos, y de las familias, a demanda de la propia persona y del personal técnico. Se les asesora en trámites burocráticos, solicitudes de grado de discapacidad, pensiones, etc., informes para otras instituciones, etc.

3.2 RECURSOS

Personales:

Directora – Trabajadora Social, con el apoyo del Equipo Técnico.

Materiales:

Equipo informático, sede de la entidad, despachos equipados con el mobiliario necesario, material de oficina.

3.3 TEMPORALIDAD

De Enero a Diciembre de 2018

4. EVALUACIÓN

Este programa es la base de la Asociación, ya que desde él se coordinan y gestionan todos los recursos y programas de la entidad.

Se hace un análisis por cada uno de los objetivos planteados:

Objetivo 1. Punto de asesoramiento e información

El Punto de Información es la puerta de entrada, para todas personas que acuden a la entidad, a informarse, asesorarse o para solicitar los programas que se desarrollan.

Objetivo 2. Apoyo a la gestión de los proyectos y servicios

Se presenta un cuadro de los datos de los diferentes programas que desarrolla la asociación, y el total de personas atendidas en cada programa:

PROGRAMA	TOTAL
Apoyo Familiar	56
Centro Ocupacional	31

Servicio de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP)	59
Envejecimiento Activo y Saludable	10
Ocio y Tiempo Libre	48
Servicio de Atención Integral (SAI)	44
Empleo	80
Viviendas Supervisadas	11
Servicio de Asistente Personal (SAP)	22

Objetivo 3. Organización



En la máxima dirección está la **Asamblea de Socios**, de la cual se elige la **Junta Directiva**, formada actualmente por 5 cargos:

Presidente: Elena Briongos Rica

Vicepresidente: Fernando Heras Fernández

Secretario: Sara Alcalde Rojo

Tesorero: Yolanda Palacios Ruiz

Vocal: Nuria Heras Escudero

A continuación está el **Comité de Calidad**, formado por la Junta Directiva, la Dirección y las Coordinadoras de Área.

A nivel Técnico, la entidad está dirigida por el **Director Técnico**, que es a su vez Responsable de Calidad, y cuenta con el asesoramiento del **Comité Pro Salud Mental**, que se reúnen el

último viernes de mes, y coordinado por un técnico de la asociación. Miembros de Junta Directiva forman también parte de este comité por lo que trasladan las propuestas directamente a las reuniones de Junta Directiva. Un representante del Comité de Aranda, acude a las reuniones regionales en Valladolid, y de este comité de nombra un representante para acudir a las reuniones nacionales. Tiene un peso muy importante en la organización de la entidad.

En la estructura del equipo técnico, se divide en el Área de Programas y en el Área Ocupacional y Laboral.

El equipo técnico está formado por:

Dirección: Eva Fernández Aylagas.

Psicóloga. Alba Ortiz Juez.

Administración. Noelia Contreras Orega.

Área Laboral:

- Coordinación del Área Laboral.
Patricia Muñoz Ribate.
- Área Laboral. Técnico de Integración Laboral.
Celia Mínguez Sebastián.
Natividad Póveda Vidal.
Carolina Encinas de Diego.
Silvia Alonso Ortega.

Área de Programas:

- Coordinación de Programas (SEPAP, Apoyo a Familias, Viviendas Supervisadas y Ocio y Tiempo Libre)
Belén Nebreda Acero.
- Coordinación de Programas (SAI y SAP)
Alba Ortiz Juez.
- Área Programas. Técnicos de Programas:
M^a Teresa Sanz Martín.
Marta Sanz Picón.
Alexandre Matos Herrera.
Beatriz Abad Miguel.
Javier García Rojas.
Isabel Casado Torija.
Eduardo Lacalle Fernández.
Juan José Zapponi Rojas.
Cristina Pérez González.
Celia Górriz Sanz.

Cristina Muñoz Ribate.

Objetivo 4. Coordinación y formación de Recursos Humanos.

Se continúa realizando una reunión de Coordinación Interna semanal donde participan todos los profesionales de la entidad, que en 2019 han sido en total 20 trabajadores, con reuniones los lunes de 8 a 10 h. Se hace un repaso general de asistencias, altas, bajas, valoraciones de casos nuevos, seguimiento de incidencias, así como coordinar agendas, informar de actos, actividades, etc. Esta buena coordinación repercute en el buen desarrollo de la asociación.

A nivel regional, se coordinan las asociaciones a través del Comité de Técnicos, formado por el máximo responsable técnico de cada entidad. Así mismo, se promueve la formación de todos los técnicos de las asociaciones a través de las Jornadas Técnicas que se realizan anualmente, o cursos específicos a demanda de las entidades en nuevas áreas como puede ser la administración.

Objetivo 5. Desarrollo de buenas prácticas e implantación de sistemas de gestión de calidad

Desde Abril de 2011 se ha trabajado para la implantación de un Sistema de Calidad basado en la norma ISO 9001/2008, con el consiguiente resultado de conseguir la Certificación de Calidad en 2012 para Centro de Día y Programas, que se ha mantenido en los años sucesivos, y en 2015, se amplió el alcance a las Viviendas Supervisadas. En 2015, con motivo del 15º Aniversario de la Asociación, y siguiendo la trayectoria del movimiento asociativo al que se pertenece, se hizo el cambio de nombre de FEAFES ARANDA FESMA, por un nombre nuevo, SALUD MENTAL ARANDA. En 2017, se trabajó por una imagen más renovada y actual, lanzando una nueva página web: www.saludmentalaranda.org, más moderna y accesible.

En 2019, se ha mantenido la certificación de calidad bajo la norma ISO 9001/2015, para Centro de Día, Programas y Viviendas Supervisadas. Se mantienen las líneas de actuación trabajadas en los años anteriores en cuanto a la imagen y visibilidad de la entidad.

2.2 PROMOCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN (Financiado por el Ayuntamiento)

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

Los problemas de salud mental siguen siendo todavía muy desconocidos para la sociedad. Es necesario dar una información veraz y real a la sociedad. Existen mitos e ideas confusas, que hacen que el estigma hacia este colectivo permanezca.

Deben ser las propias personas con su experiencia vital, quienes difundan en la sociedad su realidad y esto repercute en la integración plena en la sociedad. Para ello desde las asociaciones de familiares y personas con problemas de salud mental se debe trabajar por luchar contra el estigma, y una de las herramientas más eficaces es la información, a través de campañas, charlas y conferencias, noticias en medios de comunicación, actividades de difusión en la sociedad, etc.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Difundir una imagen positiva de la Salud Mental, a través de Campañas Informativas, Charlas, u otras actividades de repercusión en la sociedad, y dar publicidad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mantenimiento e incremento de la base asociativa
- Ampliar la publicidad de la entidad
- Concienciar y sensibilizar sobre la Salud Mental

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

I. Campañas Informativas:

Realización de Campañas, Charlas o Conferencias Informativas sobre Salud Mental, para difundir una imagen real y positiva. La persona responsable es la Directora de la Asociación, con el apoyo del resto del Equipo Técnico.

Las actividades de sensibilización y difusión que se han realizado en 2019 son:

Jornada “Mujer y Salud Mental”, el 12/03/2019

Participa como moderadora, Elena (presidenta) y como ponentes: Karina Rocha, técnico del área de mujer de la Federación, Montse, abogada especialista en temas de violencia de género y Cristina, guardia civil.

Comida Benéfica en Huerta de Rey, el 20/04/2019

Comida benéfica organizada por una asociación de Huerta de Rey. El dinero recaudado se destina a las actividades desarrolladas en la sede de la asociación en esta localidad y al Proyecto Julia.

Actuación del grupo musical “Trovatunos”, el 25/05/2019

Concierto benéfico realizado en el Centro Cultural Caja de Burgos. Acudieron 390 personas.

VIII Triatlón Villa de Aranda, el 03/08/2019

Participación como voluntarios en la entrega del avituallamiento del Triatlón Villa de Aranda, y entrega de un marcapáginas realizado en el Centro Ocupacional, a todos los participantes.

Mercado de Baños de Valdearados, los días 24 y 25/08/2019

Puesto de venta de productos artesanales y punto de información de la asociación. Es un mercado con gran afluencia de personas de los pueblos cercanos, por lo que nos sirve para darnos visibilidad.

Ofrenda de Flores

Con motivo de la celebración de las Fiestas Patronales de Aranda de Duero, se participó en la popular Ofrenda de Flores el 15 de Septiembre, a la patrona de la ciudad la Virgen de las Viñas, acudiendo un grupo de representantes de la asociación con el tradicional ramo de flores en homenaje a la patrona.

Día Mundial de la Salud Mental, Octubre

- 01/10/2019 Inauguración de la Exposición de Pintura en la Casa de Cultura, con la asistencia de la Concejala de Acción Social, Dña. Cristina Valderas
- 10/10/2019 Celebración del Día Mundial de la Salud Mental en Burgos. Acudimos unas 50 personas. Manifestación por la ciudad, acto en el Ayuntamiento y Comida de convivencia con baile.

Día de la Discapacidad, el 03/12/2019

Lectura del manifiesto con motivo del Día de la Discapacidad, en el centro de día Arco Pajarito, organizado por la Gerencia de Servicios Sociales.

Día de la Familia de Pascual, el 15/12/2019

Convivencia organizada por la empresa Calidad Pascual, en las instalaciones del polideportivo de Fresnillo de la Dueñas, con la organización de diversos talleres de animación y manualidades para trabajadores de la empresa y principalmente para sus familias. La asociación participó con la realización de un taller de tarjetas de navidad para niños, y con la venta de productos elaborados en el centro ocupacional. De la recaudación de la venta de bebidas y bocadillos, se donó a nuestra entidad junto con Cruz Roja.

Moto Almuerzo Solidario, el 15/12/2019

Almuerzo solidario organizado por el Biker Racing Club, en Araúzo de Torre.

II. Publicidad de la entidad:

- Web: www.saludmentalaranda.org
- Facebook: @Salud Mental Aranda
- Twitter: SMentalAranda

Disposición de dípticos informativos de la Asociación recogiendo los programas que se desarrollan.

Participación y asistencia a actos y eventos, cursos, conferencias, etc. Relacionados con la Salud Mental, así como la impartición de Conferencias y Cursos:

Difusión de la Asociación en los Medios de Comunicación, a nivel puntual por actos concretos como por ejemplo implantación de un nuevo programa o servicio, así como otros asuntos que se consideren relevante para su difusión a la sociedad.

Ley de Transparencia

Nuestra asociación cumple la nueva Ley 19/2013, de 9 de diciembre, de transparencia, acceso a la información pública y buen gobierno, publicada en el BOE del 10 de diciembre de 2013, y que entró en vigor el 10 de diciembre de 2014, publicando a través de su página web: www.saludmentalaranda.org toda la información que exige dicha ley, y donde se publican también las noticias y otros temas de interés de la asociación.

En la web se publican fotografías de todos los programas que se desarrollan en la entidad, que se van actualizando y que cuentan con la autorización fotográfica de las personas que aparecen en dichas fotografías. En esta memoria en papel no se incluyen fotografías, por una razón medioambiental, para evitar un gasto excesivo de papel e impresión, y que la calidad de las mismas era muy baja al tener que reducir su tamaño para poder imprimirlas, y se pueden ver esas imágenes en mejor calidad en la web.

3.2 PARTICIPANTES

El número de personas a los que se atiende desde este programa es muy variable, ya que depende de las actividades concretas que se realicen, pero va dirigido a toda la población de Aranda de Duero y la Comarca.

3.3 RECURSOS

Personales:

La responsable del Programa es la Directora, con el apoyo del resto del Equipo Técnico: Coordinadoras, administración y personal de atención directa.

Materiales:

Ordenador y aplicaciones informáticas comunes y todos aquellos elementos necesarios para

el desempeño de este programa.

Material divulgativo de las Campañas

Tríptico de la Asociación

3.4 TEMPORALIDAD

A lo largo de todo el año

2.3 APOYO FAMILIAR

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

El servicio de Apoyo Familiar se centra en la atención, el acompañamiento y el apoyo técnico a la unidad familiar de las personas con problemas de salud mental, debido a que las familias o personas del entorno de convivencia ocupan un papel esencial como recurso de atención, cuidado y soporte a dicho colectivo.

Las familias precisan de:

- Apoyo emocional proporcionado por un técnico especializado (apoyo psicológico / grupos de autoayuda) para superar las dificultades que conlleva la convivencia con su familiar.
- Orientación y formación, sobre temas de interés para el sistema familiar y las personas.
- Otros apoyos para que puedan continuar con sus proyectos de vida personales a través del ocio.

Por todo ello es necesario un **servicio de apoyo familiar** que responda de manera integral a todas las necesidades básicas generadas en las familias con algún miembro con problemas de salud mental.

Este servicio se desarrolla con un formato psicopedagógico orientado a la transmisión de conocimientos y habilidades que permitan a las familias ser más competentes en el manejo de los problemas y servir de refuerzo en el proyecto de vida de su familiar y en el suyo propio.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Asegurar la atención y el apoyo a las familias de las personas con problema de salud mental, para promover la adecuada cobertura de sus necesidades básicas y la autonomía personal, y así contribuir al bienestar familiar y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entrenar en habilidades y capacidades a los familiares en su papel de apoyo y soporte social esencial.

- Mejorar la comunicación y el buen clima intrafamiliar.
- Crear una alianza de trabajo productiva entre las familias y los profesionales.
- Fomentar la autonomía en sus familias con problemas de salud mental y prevención de situaciones de crisis personal y/o familiar.
- Proporcionar información y asesoramiento sobre aspectos generales de los problemas de salud mental, de su abordaje y de los recursos sociosanitarios existentes para el apoyo y la recuperación.
- Reducir el nivel de sobrecarga o estrés familiar.
- Aumentar la competencia para la identificación y manejo de situaciones problemáticas surgidas en la convivencia.
- Promover la colaboración e implicación activa de las familias en el proceso de recuperación y autonomía personal de las personas con problemas de salud mental.
- Dotar de estrategias para el autocuidado (cuidados del familiar, en especial la figura de la mujer) a los familiares y/o allegados.
- Favorecer la creación de grupos de ayuda mutua.

3. **DESARROLLO**

3.1 ACTIVIDADES

La modalidad de intervención será tanto individual como grupal, y deberá ser muy flexible y adaptada a las circunstancias de los familiares, pero siempre con el fin último de implicarlos como parte activa e imprescindible en el proyecto de vida del participante y en su proceso de rehabilitación, recuperación y autonomía personal.

Las actividades/actuaciones podrán ir incrementando su complejidad y responsabilidades en las personas beneficiarias (desde ofrecerles información acerca de los problemas de salud mental hasta la organización de grupos de ayuda mutua (GAM), por ejemplo)

El grado de implicación de los familiares estará determinado por diversos factores que, en algunas ocasiones, no dependerán directamente del equipo de profesionales, pero, del mismo modo que con los participantes, se emplearán estrategias o las actividades que sean necesarias para facilitar el acercamiento de los familiares al proceso de recuperación de los mismos, para que puedan alcanzar las mayores cotas de autonomía personal.

Es por ello, que las intervenciones dentro de este Servicio de Apoyo Familiar, podrán desplegarse, según sea su implicación, mediante varios formatos:

- Contactos puntuales por teléfono.
- Entrevistas a demanda del familiar o del profesional.
- Seguimiento continuado a través de citas programadas.

- Grupos de familia según temática (manejo de conflictos, autocuidados, red de recursos, rol de la mujer, etc.).
- Objetivos de intervención en relación al proyecto de vida y plan de apoyos de los familiares.
- Grupos de ayuda mutua (GAM).

I. INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN.

Se proporciona información y orientación sobre temas relacionados con los problemas de salud mental que sufre su familiar y todo lo que concierne al desarrollo de su convivencia.

Durante el intercambio de información, se valora el caso particular y en función de las necesidades que precise se le ofrecen los distintos apoyos (apoyo especializado, grupo de ayuda mutua,...) También, se les deriva, si es necesario, a otros recursos más especializados para temas jurídicos, recursos sociales, prestaciones, etc. Muchos han sido los familiares que han demandado asesoramiento inicial para conocer lo que desarrollamos en la asociación, para comprender de forma más específica la situación familiar por la que pasan y para tener información especializada acerca de los síntomas asociados a la salud mental de su familiar en su historia de vida y momento actual. En general, todos quieren seguir adquiriendo información al respecto y aprendiendo estrategias de comunicación, y es por ello que pasan en gran parte al servicio de apoyo especializado. Son menos los que participan directamente en el grupo de ayuda mutua, ya que se ve necesario un bagaje previo para poder sentirse cómodos en ese espacio.

II. APOYO ESPECIALIZADO: Entrenar en habilidades y capacidades a los familiares en su papel de apoyo y soporte social esencial, mejorar la comunicación y el buen clima intrafamiliar, crear una alianza de trabajo productiva entre las familias y los profesionales, fomentar la autonomía en sus familias con problemas de salud mental y prevención de situaciones de crisis personal y/o familiar, evitando el deterioro familiar.

El apoyo especializado se divide en distintas modalidades:

➤ **Intervenciones Unifamiliares**

DESCRIPCIÓN: se lleva a cabo una intervención psicológica individual y unifamiliar donde bien un miembro de una familia o los miembros de una misma familia, consultan con la psicóloga aspectos relacionados con la salud mental de su familiar, problemas derivados indirectamente de ella, alteraciones en la convivencia, necesidad de pautas para ayudar a la persona en su recuperación, conocimiento de sus síntomas, etc. Se considera también el llevar a cabo una intervención domiciliaria si se detecta la necesidad de apoyo en el hogar.

VALORACIÓN: esta área del apoyo familiar ha sido la más demandada. La necesidad de expresar sentimientos, situaciones, y conflictos es muy alta al inicio de tomar contacto con la asociación, y la gente busca en su gran mayoría pautas de orientación para relacionarse de forma más sana con la persona con problemas de salud mental.

Se precisa tener estos primeros encuentros individuales, para posteriormente llevar a cabo otros colectivos con la persona con experiencia propia, y más tarde poder (si se quiere), participar en el grupo de ayuda mutua.

Además hay que recalcar, que el número de familiares que demandan este tipo de apoyo es diferente en Aranda que en el medio rural cuando acudes al domicilio de la persona. Es decir, cuando visitamos un domicilio, se propicia con mayor facilidad y rapidez encuentros multifamiliares, y si los familiares vienen a la entidad en Aranda, se suele dar más el proceso descrito en el párrafo anterior.

Por último, destacar, que algunos familiares se han puesto en contacto con la entidad para recibir apoyo personal, ya que su familiar con experiencia propia rechaza acompañamiento especializado.

➤ **Intervenciones Multifamiliares individualizadas**

DESCRIPCIÓN: Se lleva a cabo una intervención especializada con familiares y persona con problemas de salud mental. Se interviene partiendo de una visión familiar sistémica, en la que todos los miembros participan en la interacción relacional y en la comunicación familiar. La responsabilidad de las actuaciones parte de cada miembro y del rol que ocupa en su sistema familiar. Por ello, se proporciona apoyo en conjunto para favorecer el flujo de comunicación, y de forma individual si se precisa un trabajo interior de mejora en su proyecto de vida.

VALORACIÓN: el volumen de intervenciones en el domicilio es mayor dentro de esta área que en la entidad. Una vez hemos acudido al domicilio de la persona, es más sencillo propiciar encuentros multifamiliares. Por el contrario, cuando se han llevado a cabo intervenciones en la entidad, los familiares y las personas con experiencia propia han solicitado intervenciones separadas al comienzo para propiciar más tarde encuentros comunes si se necesitaban. Haciendo un balance de este año, no se han demandado tantas intervenciones de este formato, debido a una necesidad por parte de las personas de resolver temas personales relacionados con su salud mental y su proyecto de vida independiente y no tan ligados al proceso de recuperación de su familiar.

➤ **Grupo de ayuda mutua familiar**

DESCRIPCIÓN: Grupo de familiares (sin dirección por parte de un profesional cuando el grupo esté preparado) donde se comparten experiencias, explicando abiertamente diferentes vivencias y ofreciendo de esta forma apoyo mutuo. Se dialoga sobre temas relacionados con la salud mental, pero también con otros aspectos de la vida personal.

Este grupo tiene su base en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen. Y el objetivo principal de este espacio se centra en compartir vivencias, dificultades y aprendizajes con otras personas que hayan pasado o estén pasando por un acompañamiento.

Es el coordinador del servicio, la persona responsable de gestionar a su comienzo este espacio, durante el tiempo que el grupo precise y demande, hasta que los participantes pueden asumir su autonomía en la gestión del encuentro. Los contenidos tratados han sido:

- Estado emocional actual. Presentaciones libres. ¿Qué es un GAM? ¿Cuáles son los motivos para participar en un GAM?
- Normas del GAM. Trámites de incapacidad. Diferencia en discapacidad e incapacidad.
- Continuación normas del GAM.
- Consumo de tóxicos y alcohol, y límites ante ello según la posición de la persona. Límites en la convivencia y en la salud de los familiares “cuidadores” a través de su proyecto individualizado.
- Situaciones personales.
- Análisis de Prospect. Decálogo de la felicidad.
- Manejo del estrés:
 - o Por qué el estrés lo empleamos como “algo” tan negativo
 - o ¿Cuáles son los 5 pasos para controlar el estrés?
 - o Sé consciente de tus pensamientos
 - o No te sobrecargues de actividades
 - o Aprende a delegar
 - o Cuida tus relaciones personales
- Optimismo
 - o ¿Qué no implica ser optimista?
 - o ¿Qué implica ser optimista?
 - o Gestión de situaciones personales en grupo
 - o Experiencias pasadas positivas. Objetivos claros y planificación. Incentivos para valorar presente y futuro.
- Objetivos y retos a corto medio plazo y recompensas.
- Situaciones personales de violencia de género
- Actividades para cargarte de energía
- Resiliencia // Video de Damián Alcolea en el congreso para analizar el concepto de salud mental en el modelo de recuperación
- Bienvenida al grupo por participaciones nuevas. Presentación y emoción unida al familiar.
- Suicidio.
- Cuestionario de “humanización de las emociones en Salud Mental”

- Presentación de nuevos participantes. Reorganización de estructura y recuerdo de las normas grupales para mejorar la preparación de los moderadores. Comienzo del ejercicio “mitos”.
- Árbol de Navidad del autoconocimiento para fomentar el desapego emocional y aumentar la seguridad en sí mismos.

VALORACIÓN: El Grupo de ayuda mutua ha seguido un curso desde su inicio para establecer un fin. Se comenzaron las sesiones con la presentación de los miembros y el establecimiento de normas. A continuación, se explicó el concepto y funcionamiento de un grupo de ayuda mutua; y se valoró en consenso que durante un tiempo Alba dinamizará las sesiones para posteriormente quedarse a un margen y colaborar cuando el grupo lo demandara.

La confianza y el nivel de apertura en grupo han ido ligados. A medida que pasaban los encuentros, se compartían más vivencias personales para debatir en grupo y buscar vías de solución en conjunto. Como añadido, y en el parte final de cada sesión, se llevaba una breve teoría de temas que el grupo iba demandando, para leerla en conjunto y reflexionarla con algún ejercicio.

En el diario del grupo de apoyo se recoge toda esta teoría, pero no se reflejan las experiencias personales, los debates o los ejercicios porque surgían sobre la marcha. Destacar como parte de las conclusiones, que la figura del dinamizador al principio de las sesiones era más relevante y se le daba demasiada prioridad o importancia. A medida que pasaban los encuentros esta figura se ha conseguido mantener al margen, y otras personas pasaban a ocupar sus funciones sin hacerlo de forma intencionada.

Se cierra el primer semestre con un balance positivo por parte de los participantes el último día. Se retomará en octubre a petición del grupo.

El grupo se paró en los meses de verano por decisión propia. Al arrancar de nuevo en octubre, se tomó contacto con familiares nuevos y se ausentaron por motivos personales (trabajo, clases simultaneas, etc.) otras personas que llevaban tiempo participando. Se repasaron por tanto, las normas de grupo de nuevo, y sobre todo se hizo hincapié en que poco a poco deberemos empezar a proponer temas en grupo, para tratarles, aunque el técnico de apoyo les proporcione parte teórica si se precisa.

El clima es muy bueno, muchos de los familiares ya tienen un vínculo establecido, y los nuevos que se incorporan están cogiendo rápidamente confianza. El nivel de apertura ha sido bueno en todas y cada una de las sesiones, y los problemas o conflictos diarios de cada persona han salido a relucir, para recibir posteriormente apoyo y orientación del resto de compañeros. Por otro lado, el nivel ha sido excelente, no hay personas que se mantengan en silencio o reserven muchas intimidades, sino que el grado de expresión ha sido muy alto y satisfactorio.

Como inconvenientes, dos cónyuges comenzaron su andadura en el grupo en octubre, pero una de ellos, no pudo continuar debido al alto grado de emoción expresada y su dificultad para

gestionarla. A esta persona se la ve desde entonces de forma individual para solventar dicha dificultad que le afecta en todas las áreas de su vida diaria.

El perfil de un futuro facilitador de grupo “rotatorio” como bien se eligió en las normas, es complicado de llevar a cabo. Hay familiares con más predisposición a ello, y otros que expresaron que quizás no estaban aún preparados para desarrollar esta función. En enero se dará un empuje a ello, proponiendo al grupo que saque a la luz temas a tratar y que vayan probando esta función de forma voluntaria con apoyo del técnico.

III. RESPIRO FAMILIAR (OCIO)

DESCRIPCIÓN: se realizan una serie de actividades desde un ambiente más lúdico y distendido, con la intención de que los familiares tengan un espacio común en el que puedan compartir situaciones actuales y vivencias de forma frecuentemente más laxa que en otros ámbitos. Además, por otro lado, se pretende que el propio familiar de la persona con problemas de salud mental tenga su propio espacio en el que pueda aliviar la rutina diaria. Estas actividades suelen centrarse en visitas culturales y/o excursiones a lugares cercanos.

EVALUACIÓN: El respiro familiar es un espacio al que puede acogerse cualquier persona que se encuentre dentro del Programa de Apoyo Familiar, aunque realmente son escasos los familiares que se animan a aprovechar este espacio. Actualmente, se ha formado un grupo de familiares más constante, los cuales se conocen bastante entre ellos por acudir a otras actividades, que tienen un alto nivel de confianza y expresan disfrutar de estas actividades más lúdicas.

Se pretende, para el próximo 2020, facilitar el acceso de la información de este tipo de actividades y programarlas con mayor antelación con la intención de que sean más los familiares que puedan acceder a este servicio.

3.2 PARTICIPANTES

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES	
Nº FAMILIARES TOTAL	Total: 56 Hombres: 11 Mujeres: 45
LUGAR DE RESIDENCIA	Del total de participantes, 29 personas residen en Aranda de Duero y 27 viven en localidades cercanas de la comarca.

3.3 RECURSOS

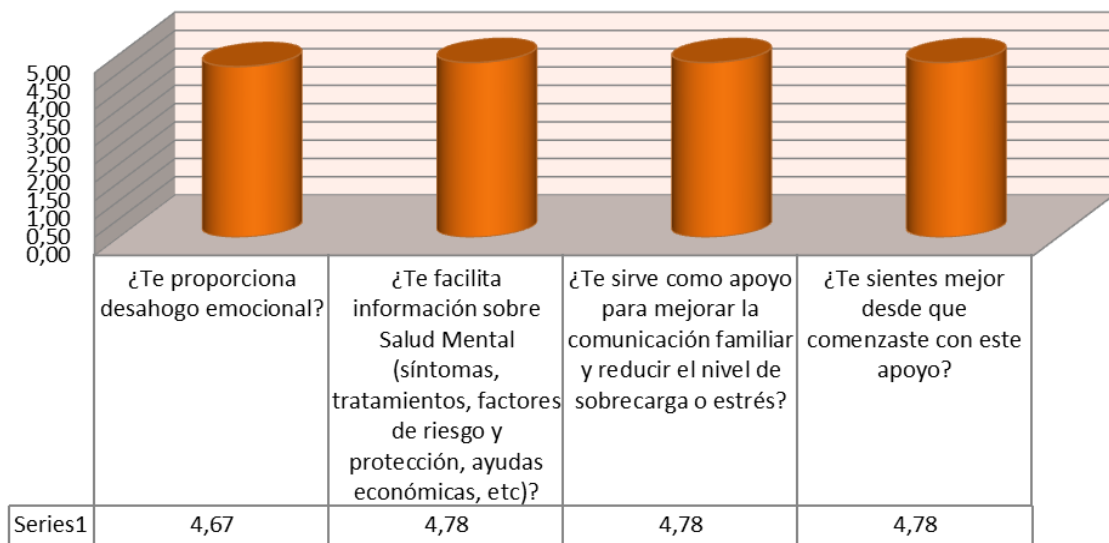
Personales:
Psicóloga y técnicos de programas

Materiales:

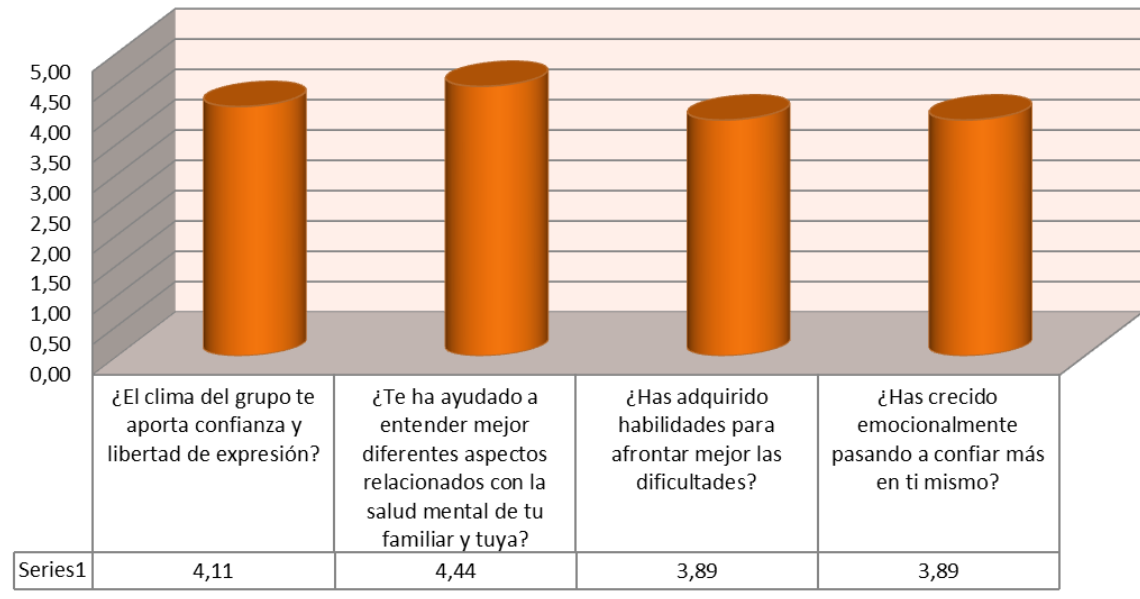
Aula con sillas y mesas, pizarra, rotuladores de pizarra, ordenador, cañón para proyectar diapositivas de Power-Point, bolígrafos, fotocopias de documentación, libros didácticos, etc.
 Furgoneta para los desplazamientos de las actividades de Ocio.

3.4 TEMPORALIDAD

		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC	
Quincena	Actividades	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
		I. Información, orientación y formación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
II. Apoyo especializado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
III. Ocio		X		X		X		X															X		

4. EVALUACIÓN
4.1 INDICADORES
Apoyo Especializado


GAM



2.4 CENTRO OCUPACIONAL

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

La intervención en **Rehabilitación Psicosocial** se articula a través de un proceso individualizado que combina, por un lado, el entrenamiento y desarrollo de las habilidades y competencias que cada persona requiere para funcionar efectivamente en la comunidad y, por otro lado, actuaciones sobre el ambiente que incluye la psicoeducación y asesoramiento a las familias hasta el desarrollo de soportes sociales destinados a ofrecer los apoyos necesarios para compensar o fortalecer el nivel de funcionamiento de las personas. (Lieberman, 1988, 1993)

La integración laboral es un componente clave para facilitar la autonomía, reconocimiento social, independencia e integración social-laboral de cualquier persona. Sin embargo, la mayoría de las personas con problemas de salud mental grave y prolongada, están desempleados o excluidos del mercado laboral y presentan importantes dificultades para acceder y mantenerse en puestos de trabajo competitivos.

Necesitan, por tanto, programas de rehabilitación laboral que les orienten y ayuden a adquirir aquellos hábitos laborales y habilidades que les permitan estar en mejores condiciones para acceder y manejarse en el mercado laboral y vivir de forma autónoma en la sociedad. También necesitan mejorar su cualificación profesional a través de programas adaptados de formación ocupacional.

La *Habilitación y Recuperación* constituyen dos componentes esenciales en todo el proceso de Rehabilitación Psicosocial y en las diferentes áreas y programas que se desarrollan

en los Centros Ocupacionales. La finalidad de la *Recuperación* de las personas con problemas de salud mental es alcanzar una forma de vida en la que sea posible anteponerse a los efectos de la enfermedad, de manera que ésta se asuma, y se logre definir una expectativa de vida más allá de los efectos de la propia enfermedad y el restablecimiento del bienestar psicológico.

Así mismo, entendemos por *Habilitación* dentro del proceso de Rehabilitación Psicosocial como la capacidad o adecuación para lograr y mantener la máxima independencia, integración y participación plena en todos los aspectos de la vida.

La organización y articulación de una adecuada red de Centros Ocupacionales que permita el mantenimiento e integración en la sociedad de estas personas, constituye uno de los retos más desafiantes e interesantes a los que se enfrentan los profesionales y el sistema de Servicios Sociales en Castilla y León.

Los Centros ocupacionales, son centros de atención diurna, especializada e integral para personas con discapacidad por enfermedad mental que teniendo dificultades para la incorporación al mundo laboral, se pretende la mejora o el entrenamiento del mejor nivel posible de autonomía personal y la promoción de la vida activa, teniendo como finalidad su integración social y laboral en la comunidad, logrando los mayores niveles de autonomía posibles.

En particular, cubren, desde un enfoque biopsicosocial, las necesidades de asesoramiento, prevención, rehabilitación, orientación para la promoción de la autonomía, habilitación, atención individualizada y apoyo a las familias y/o cuidadores.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Potenciar la autonomía personal y la promoción de la vida activa de las personas con problemas de salud mental que se encuentren en edad laboral para conseguir el mayor grado de habilitación e integración social y laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer y posibilitar la adquisición o recuperación del conjunto de destrezas, habilidades y competencias necesarias para el funcionamiento en la comunidad.
- Potenciar la autodeterminación y la integración social dentro de la comunidad, apoyando y fomentando un funcionamiento lo más autónomo, integrado e independiente que sea posible, así como el desempeño de roles sociales valiosos.
- Ofrecer el seguimiento, apoyo y soporte social que cada persona necesite para asegurar su mantenimiento en la comunidad del modo más autónomo e integrado que sea posible en cada caso.
- Prevenir o disminuir el riesgo de deterioro psicosocial, exclusión social y/o institucionalización.

- Asesorar y apoyar a las familias de las personas para mejorar su competencia en el manejo de los problemas que se les plantean y colaborar en el proceso de rehabilitación de sus familiares.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

ÁREA I: Promoción de la Vida Activa

Actividad	Horario de actuación	Días semanas
TALLER	Lunes	10:00 a 11:30 y de 12:00 a 13:30
	Martes, Miércoles y Jueves	9:00 a 11:30
DESAYUNO SALUDABLE	Lunes a Viernes	11:30 a 12:00
HUERTO ECOLÓGICO	Viernes	12:00 a 13:30
COSTURA	Lunes	16:00 a 17:00
AUTOESTIMA	Jueves	16:30 a 17:30
	(de enero a junio y de octubre a diciembre)	
APRENDE A QUERERTE	Miércoles	10:00 a 11:30
TALLER DE TÍTERES	Martes	10:00 a 11:30
EMOCIONES Y HABILIDADES	Lunes	12:00 a 13:30
BAJANDO AL CUERPO	Viernes	12:00 a 13:30
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Viernes	10:00 a 11:30
SALUD Y ALIMENTACIÓN	Miércoles	11:40 a 12:40

ÁREA II: Integración en la Comunidad.

Actividad	Horario de actuación	Días semanas
DIBUJO Y PINTURA	Martes	12:00 a 13:30
	Jueves	12:00 a 13:30
YOGA	Miércoles	12:45 a 13:45
MOVIMIENTO CORPORAL	Jueves	10:00 a 11:30
FUTBITO	Lunes	17:00 a 19:00
	Jueves	17:00 a 18:00
DEPORTES	Miércoles	16:30 a 18:30
PISCINA	Lunes	10:30 a 12:30
	Viernes	10:00 a 11:00
PISCINA DE VERANO	Miércoles	16:00 a 19:00

GIMNASIA ACTIVA	Jueves	18:00 a 19:00
-----------------	--------	---------------

ÁREA I: Promoción de la Vida Activa

Taller Ocupacional

Descripción: Actividad ocupacional con la que se pretende la rehabilitación de la persona mediante la adquisición de hábitos y rutinas así como con la realización de tareas y manipulados que potencian la destreza manual y psicomotricidad fina de la persona.

Valoración: Los participantes, siguen teniendo en cuenta la puntualidad, registro de llegadas y salidas, organización del trabajo, limpieza en el taller y también en los trabajos realizados. Valoramos muy positivamente el aprendizaje en cadena. También las habilidades adquiridas y la mejoría de la psicomotricidad.

Desayuno Saludable

Descripción: Pretendemos con esta actividad seguir interiorizando el aprendizaje de hábitos saludables de organización, limpieza y sobretodo de esperar a estar todos servidos y sentados. Cada persona se prepara el desayuno, recoge y friega su menaje y limpia la mesa.

Valoración: El objetivo principal es ofrecer un alimento saludable a media mañana, y crear un rato de descanso y que sirve para mejorar la relación entre todos, pues casi siempre sale alguna tertulia: sobre algún tema actual, comentar noticias o cualquier tema para conversar. Mantenemos la donación de productos para el desayuno de la empresa Calidad Pascual, que nos entrega mensualmente leche, cereales, zumo y yogures. En los meses de verano se complementa con alimentos que obtenemos en el huerto ecológico.

Huerto Ecológico

Descripción: Contamos con un terreno cedido por el Ayuntamiento de Aranda de Duero, dentro de las instalaciones municipales de Huertos. Esta actividad ofrece un taller diferente, en el que los participantes pueden aprender técnicas de cultivo, aprovechamiento de la tierra, etc., con el fin de sacar rendimiento a este terreno, y repartir los frutos recogidos entre todos los participantes. Es una actividad sin fin lucrativo, ya que no se puede vender el producto, así como totalmente ecológica, sin el uso de fertilizantes ni pesticidas. Se desarrolla a lo largo de todo el año, pero es en los meses de primavera y verano, cuando se hacen los trabajos de cultivo y recogida. El resto del año, se hacen otras labores más teóricas, o de preparación de material que se utiliza en el huerto.

Valoración: Actividad completa para nosotros ya conocida “como baño de naturaleza”. Hacemos el trayecto de ida y vuelta caminando, disfrutando del contacto con la naturaleza y su entorno. La recolección es la recompensa. Cada participante regresa con su bolsa de productos y la satisfacción del premio al trabajo.

Costura

Descripción: Se trabajan aspectos básicos: medir, cortar, hilvanar, practicando en telas donadas que no sirven. Después se ha empezado a trabajar cosas más complejas: coser botones, dobladillos, bajos de pantalones y faldas hasta empezar a tener más desenvoltura.

Valoración: Mediante una asistencia continuada vemos los resultados pues trabajamos mayormente la concentración y la paciencia. Mejoría en las destrezas manuales, pues costura debe ser una práctica continuada y buen aprendizaje dada la diversidad de las técnicas que conlleva la costura.

Emociones y Habilidades

Descripción: Taller enfocado a un colectivo de participantes jóvenes de la asociación que acuden al Centro Ocupacional. El objetivo principal es romper con el mito de la enfermedad mental como un estado crónico, que transformen su auto etiqueta “soy un enfermo”, para verse como personas. A través de herramientas corporales (movimiento expresivo, voz y masaje) facilitarles conectar con sus emociones, así como desbloquear emociones. Se fomenta el descubrir nuevas experiencias que proporcionen situaciones gratas que puedan llevar a su día a día con sus iguales.

Valoración: Es una actividad que se forma entre todos, siempre se genera una reciprocidad a la hora de elegir que se va a tratar en este espacio. En ocasiones es el técnico el que propone la actividad, pero también son los propios participantes los que plantean y dirigen la actividad. La dinámica que se sigue resulta gratificante para todos, y de forma indirecta se trabajan muchísimas inquietudes de cada uno. Preocupaciones en lo referente al trabajo, familia, sexualidad, proyecto de vida, etc. se tratan de forma transversal en muchas ocasiones

Títeres

Descripción: Grupo cada vez más consolidado. Tras un año el grupo ha pasado a formar una compañía de títeres para realizar representaciones en las fiestas de la asociación. El hecho de tener un nombre (“*Compañía de títeres: Estrellas Fugaces*”) ha dotado al grupo del sentido de pertenencia, y también de una mayor comprensión del taller de títeres y de las dinámicas que realizan en este. Ha esto, ha ayudado también grabar los ensayos y las actuaciones, para luego visualizarlas en el proyector.

Valoración: Todos coinciden en que se divierten y pasan un rato muy agradable con el grupo. La evaluación, en general, es positiva y con ganas de seguir adelante. Acaba el año con la actuación del grupo “Estrellas Fugaces” en la función de Navidad que se celebró el día 18 de diciembre en la sede de Salud Mental Aranda de la plaza San Esteban. El público que asiste al

evento queda muy contento y el grupo se siente muy satisfecho del resultado del trabajo que se ha hecho en los últimos meses.

Salud y Alimentación

Descripción: Taller en el que se desarrollan aprendizajes relativos a los hábitos saludables de las personas tanto a nivel físico como en temas de alimentación y nutrición como pautas generales de cuidados a nivel personal y del cuerpo. Se desarrolla la importancia de los buenos hábitos y rutinas de ejercicio saludable para tener una buena salud y la importancia de mantener una correcta condición física de acuerdo a nuestro estado, edad, sexo, físico y constitución física. El formato de taller en verano pasa a ser el de creación y elaboración de recetas saludables del tipo de licuados, batidos, platos típicos, etc...

Valoración: Una vez al mes realizamos registro de peso al principio de la sesión para mantener de una manera más informal un seguimiento y que se hagan responsables de una alimentación sana que les procure un peso más saludable acorde a sus características. Este año se tratan temas en relación a los periodos estacionales, es decir; en invierno tratamos temas como la gripe, resfriados, hipotermia, etc. En verano por ejemplo sobre hidratación, alergias, consumo responsable, etc. Incorporamos la visualización de programas, entrevistas, documentales, etc. Se procura que en la medida de lo posible que interioricen conceptos que luego puedan aplicar en su día a día para verse mejor, estar más sanos, mejor consigo mismos, en definitiva que aprendan métodos útiles para conseguir un mayor bienestar personal.

Aprende a Quererte

Descripción: Los objetivos del taller son: Reconectar con el cuerpo; potenciar la espontaneidad; rescatar los impulsos naturales. A través de herramientas corporales (relajación y movimiento expresivo), psicoemocionales (información sobre el funcionamiento del cuerpo humano, teorías psicológicas, trabajo a través de símbolos, técnicas de autoconocimiento emocional) y artísticas (collage, dibujo libre, música y poesía).

Valoración: Tanto un grupo como el otro, continúan con una dinámica de clima cordial y con confianza entre unos y otros. Se observa que entre todos se utiliza una comunicación tendiente a ser asertiva. Por parte del técnico, se trabaja para que sea la propia persona la que sea capaz de realizar una toma de decisiones y que, además, la exprese. Se ha utilizado mucho las metáforas relacionadas con la naturaleza y vinculándolas con nuestro día a día. Este tipo de enfoque ha llamado la atención a los participantes y ha servido para generar debates interesantes sobre inquietudes de cada uno.

Autoestima

Descripción: Taller de reflexión donde se habla de diferentes temas y se expone la opinión de cada uno con el objetivo de mejorar poco a poco la autoestima de los participantes.

Valoración: A lo largo del año ha reinado un ambiente cordial, familiar y participativo. La mayoría de los participantes lleva tiempo en el grupo, por lo que facilita el dialogo. Los participantes valoran el estado del grupo, incluso se aconsejan si la situación lo permite. Destacar la asistencia.

Estimulación cognitiva

Descripción: El objetivo principal es conseguir un taller dinámico donde a partir de diferentes actividades se pretende potenciar las capacidades cognoscitivas de los asistentes. Se ha planteado una estructura global que se compone de:

- Gimnasia cerebral: consiste en movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales. Facilitando el aprendizaje de nuevos conocimientos y generando nuevas asociaciones, mediante ejercicios más creativos o más lógicos.
- Trabajo en equipo: serie de actividades/dinámicas realizadas con el objetivo de aumentar habilidades sociales en los participantes de forma transversal.
- Gnosias: variedad de actividades con las que se pretende estimular olfato, gusto u oído.
- Juegos de mesa grupales: con ellos conseguimos de forma dinámica estimular la perspectiva espacial, fomentar la concentración cuando el grupo se encuentra más cansado y desarrollar la agilidad mental.

Las clases siempre están acompañadas de música instrumental para fomentar ese ambiente agradable y de calma.

Valoración: Actividad que gusta y motiva a los participantes a realizar actividades que, en ocasiones, les resulta difíciles. Como la actividad siempre se realiza desde un clima ameno y distendido, los asistentes se encuentran cómodos, no se aburren ni se frustran ante la dificultad. Se observa como existe bastante compañerismo y entre ellos se apoyan cuando existen dificultades. Por otro lado, también resulta muy fructífero terminar las sesiones con juegos o dinámicas que resulten más amenas. El Jenga (en el que se requiere de habilidad viso-espacial y de un control de la motricidad fina) o el Ahorcado (área lingüística) son juegos que llaman mucho la atención a las personas que acuden a esta actividad.

Bajando al cuerpo

Descripción: Crear un espacio de escucha corporal, en el cual las preocupaciones y pensamientos no tengan cabida. Dotar a los participantes de herramientas corporales para poder destensar sus cuerpos de las tensiones musculares que acompañan a las crisis emocionales de alta intensidad, y a cualquiera de los conflictos a los que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana. La relajación y la escucha corporal nos posibilitan flexibilizar nuestro cuerpo, y

apaciguar emociones. Nos dotan de herramientas para que las preocupaciones no nos desborden, y vivamos más en el presente, pudiendo así gestionar el pasado, y no antecedernos al futuro.

Valoración: El espacio utilizado gusta a los participantes, haciendo referencia a la tranquilidad y paz que les aporta, física y mentalmente, esperando así la llegada del viernes para calmar y apaciguar parte de lo que les perturba canalizándolo a través del cuerpo. Al proporcionar métodos de gestión emocional a través de la liberación corporal adquieren más herramientas de gestión en momentos de malestar. La cohesión de grupo es fuerte forjando entre ellos lazos de unión y confianza dignos de admirar. El técnico sigue haciendo propuestas diferentes y el grupo valora las diferentes opciones. Los participantes continúan haciendo propuestas y ejercicios de la mejora de sus capacidades físicas y mentales. Se mantiene la actitud abierta y participativa de los integrantes del grupo facilitando la comunicación y la reciprocidad en el trabajo cooperativo.

ÁREA II: Integración en la Comunidad.

Dibujo y Pintura

Descripción: Es una actividad principalmente de creatividad y concentración. Por un lado, en dibujo se utilizan lápices de colores, copias, dibujo libre, rangolis y mandalas; y por otro lado, en pintura se trabaja sobre diferentes soportes, como lienzos, madera o cartón, y se ponen en práctica diversas técnicas. Se organiza una exposición anual de los cuadros realizados en este taller, en Aranda de Duero. Se participa en el Concurso de Tarjetas de Navidad, de la Confederación Salud Mental España.

Valoración: Taller apreciando y demandado. Muy importante la creatividad: Explicaciones teóricas y prácticas para aprender a resolver problemas que se pueden presentar. Aprender a mezclar colores y difuminarles. Importante saber mirar un cuadro, dando el protagonismo a lo que queremos resaltar. También estudiar los encuadres. Se agradece el silencio que proporciona concentración y que su mente se despeja y relaja.

Movimiento Corporal

Descripción: Actividad que tiene por objetivo promover en los participantes la integración en la comunidad y la vida activa mediante la realización de diferentes rutas de senderismo por los caminos y parques de Aranda de Duero y sus alrededores. La mayoría de las rutas se realizan por lugares donde la naturaleza este presente; se aprovechan los caminos de las riveras de los ríos, los parques y los caminos hacia los pueblos cercanos a Aranda.

Valoración: Se han habituado a realizar bien el calentamiento inicial al senderismo y movilizar bien todo el esqueleto para estar en buenas condiciones para el ejercicio posterior. Como novedad se incluye una pequeña rutina de estiramientos finales tras la ruta (igual que es importante el calentamiento previo, también lo es al terminar porque al final de la ruta, el

músculo está cansado y contraído y es frágil, por lo que podría ser un punto probable de lesión). En cada sesión se busca que sean ellos quienes propongan la ruta o camino que quieren seguir (teniendo en cuenta la no repetición, climatología, tamaño del grupo...) aunque les cuesta tomar la decisión, terminan seleccionando la ruta a seguir. Además se intenta que durante el recorrido se converse, se intercambien ideas y la actividad sirva no solo para mover el cuerpo sino también para facilitar la comunicación. Al finalizar el año se nota que la forma física y el ritmo han ido en aumento ya que en cada sesión se alarga la distancia de la ruta y subimos un poco el ritmo de caminar.

Gimnasia Activa

Descripción: Actividad de carácter físico corporal de grupo mediano en la que se trabajan sesiones dirigidas por el monitor instructor de ejercicios tanto de mantenimiento como mejora y tonificación muscular y articular compuestas por un calentamiento inicial elaborado con estiramientos y movilidad articular, combinando con diferentes calentamientos propios de otras disciplinas de fitness como pueden ser el cardiobox, aeróbic, zumba, abs, etc.

Valoración: Las sesiones dirigidas con los materiales necesarios para su desempeño (balones de fitball pequeños, balones medicinales, aros, colchonetas, esterillas, vendas...) Se propone a los participantes que por turnos decidan la música de las sesiones personalizada a sus gustos. Amplio el abanico de ejercicios trabajando nuevos movimientos para mejorar la movilidad general y todas las articulaciones de las extremidades. El formato de sesión es más variado al ir introduciendo multitud de ejercicios multidisciplinarios con mayor descanso entre ellos. Se observan ganancias en las diferentes cualidades: coordinación, agilidad, fuerza, flexibilidad, estabilidad propioceptiva, cada participante nota mejora y lo expresa pero no saben cuantificar o explicar esas mejoras en relación a los ejercicios que hacen.

Yoga

Descripción: se trata de una actividad que se realiza fuera de la Asociación una vez a la semana en la que practican ásanas (posturas de yoga) y relajación, en un centro de yoga con un profesor especializado además de la supervisión de un profesional de la asociación.

Valoración: El yoga aporta una mejoría en la calidad de vida tanto a nivel físico, como a nivel mental. Físicamente estirando y tonificando músculos y huesos. Mentalmente aprendiendo a controlar el estrés y la ansiedad, ayuda a resolver situaciones que producen ansiedad y mejorando mucho la respiración.

Deporte: Fútbol sala

Descripción: Realizamos variada actividad física y sesiones de entrenamiento deportivas tanto de fútbol sala durante todo el año con los jugadores del equipo de Salud Mental Aranda como

sesiones de calentamiento y activación física grupal con ejercicios de movilidad, desplazamientos con o sin implementos (balones, cargas...) como trabajo de resistencia general y tonificación muscular para la prevención del sedentarismo así como de la baja actividad física de la población adulta. En la temporada estival se llevan a cabo otros deportes.

Valoración: Se participa en la Liga Mentegoles de la Federación Salud Mental Castilla y León, que dura de enero a mayo. Se entrenan dos días a la semana, donde se busca no sólo el aprendizaje de las técnicas empleadas en fútbol sala, sino la creación de grupo y el sentimiento de pertenencia a un equipo. Las técnicas utilizadas son: se implementa siempre en la medida de lo posible ejercicios aeróbicos de mediana intensidad lúdicos para mejorar la resistencia general del equipo. Se trabaja la asociación entre ataque y defensa, indicando que se tienen que avisar unos a otros para evitar ir dos jugadores detrás de otro rival, comienzan a autoevaluarse y ver sus errores y en última instancia corregirse unos a otros los fallos de los entrenamientos. El trabajo del posicionamiento de cada uno en el campo se repasa de manera individual con diferentes ejercicios para la mejora de este. Se sube la intensidad de los entrenos a medida que los jugadores cogen el ritmo de competición, haciendo cada vez más ejercicios de apoyo, conducción y posesión variados. La respuesta es óptima y progresiva de todo el equipo cada uno a su nivel. El tramo final de temporada se centra en evaluar y corregir los aspectos más tácticos y estratégicos del equipo y la aportación de cada jugador globalmente, viendo que la compenetración entre los jugadores ha mejorado notablemente al introducir ejercicios colectivos de colaboración.

Deporte: Piscina climatizada

Descripción: Actividad compuesta por clases grupales cuyo objetivo principal es el aprendizaje desde cero e inicios en el caso de aquellas personas que empiezan con nulo conocimiento sobre nadar o la mejora de la técnica del deporte de la natación en los casos de otros que ya sepan nadar lo suficiente y como se desenvuelven los usuarios en el medio acuático.

Se trabajan sesiones de entrenamiento adaptado a nivel individual mejorando aspectos técnicos con carencias y reforzando aún más los puntos fuertes de la técnica de cada uno, combinando técnica de estilos con flotabilidad, desplazamientos, avance con implementos y materiales y juegos pre deportivos de carácter acuático (waterpolo, persecución, arrastres...)

En los meses de Julio y agosto, se cambia por la piscina al aire libre, con un fin más lúdico.

Valoración: A principios de año se realiza un test individual de la técnica tanto de braza como de crol a todos los participantes de los grupos. A cada uno se le explica todo lo que tiene que corregir de la técnica para seguir mejorando continuamente. Desde febrero se hacen cambios en los grupos para adaptar el nivel de los participantes a los grupos de manera más personalizada. La ganancia en la mejora de la salud y condición física se observa en casi todos al tener constancia diariamente en la natación por sus muchos beneficios saludables. La

actividad de piscina al aire libre es muy valorada por todos los asistentes, al disfrutar de ir a la piscina en grupo.

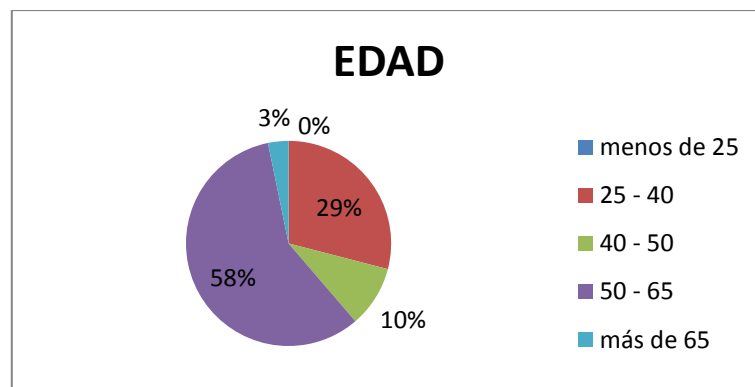
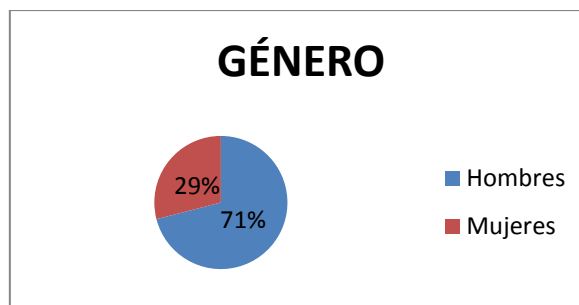
Deporte: Deportes variados

Descripción: Actividad física variada, sesiones de iniciación y práctica a diversos deportes populares como son el baloncesto, tenis de mesa, pádel, bádminton, etc... en los que se trabaja el aprendizaje y técnica del deporte en concreto basándose en el entretenimiento y diversión, jugando y participando en equipo.

Valoración: Uno de los objetivos es realizar distintas disciplinas deportivas y así acercar deportes y juegos deportivos que de otra manera los participantes no hubieran tenido a su alcance, este año implementamos variada práctica de deportes para mejorar la coordinación y velocidad de reacción que en algunos casos se encuentra suprimida por medicación, sintomatología, rutina, etc. Este año se busca que trabajen la coordinación oculomanual entre ambas manos, no solo con la dominante.

3.2 PARTICIPANTES

Nº TOTAL	Hombres	Mujeres
31	22	9



3.3 RECURSOS

Personales:

Directora del Centro Ocupacional, Psicóloga, Educadores.

Materiales:

Aula con sillas y mesas, pizarra, rotuladores de pizarra, ordenador, cañón para proyectar diapositivas de Power-Point, bolígrafos, fotocopias de documentación, libros didácticos, etc.
 Sala del Centro Cívico “Virgen de la Viñas” para el taller “Construyendo mi bienestar”.
 Material para esta actividad: esterillas, balones y tubos de goma.
 Furgoneta para los desplazamientos de las actividades de Respiración.

3.4 TEMPORALIDAD

(Programación estimada)	ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		
Quincena	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	
Actividades																									
I. Promoción de la Vida Activa. (UO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
II. Integración en la Comunidad (UO)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

4. EVALUACIÓN

4.1 INDICADORES

- Satisfacción del participante
- Porcentaje de personas que han mejorado/ mantiene / empeora en su evaluación del PAI
- Número de familiares con los que se está interviniendo

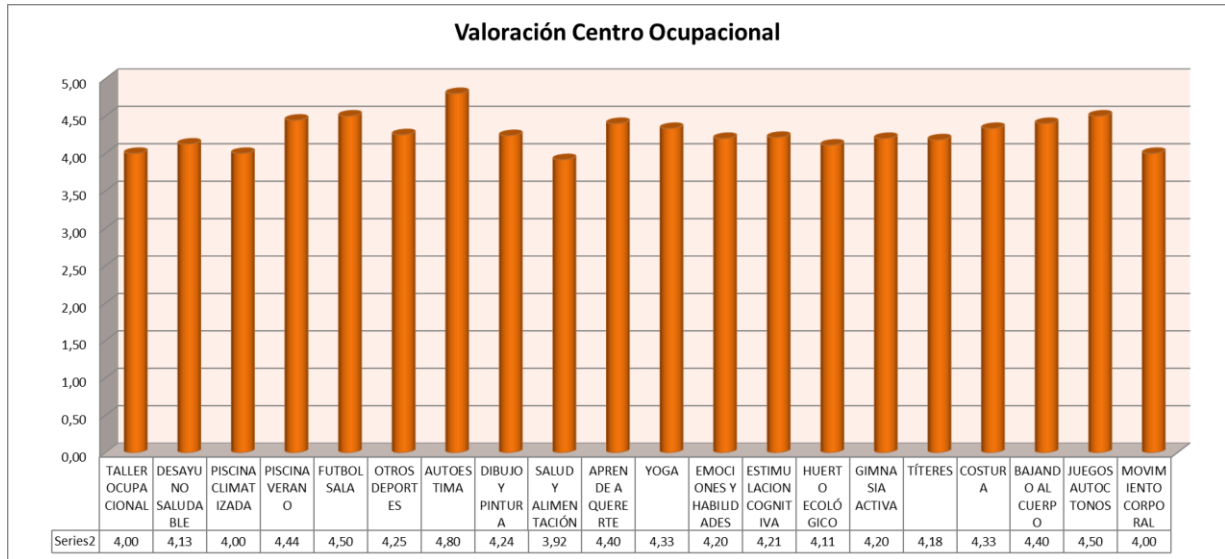
4.2 VALORACIÓN

GRADO DE SATISFACCIÓN

Con respecto a los cuestionarios de satisfacción realizados la media sale en 4,26 puntos sobre

5. En 2018 fue de 4,17 puntos por lo que se ha incrementado un poco.

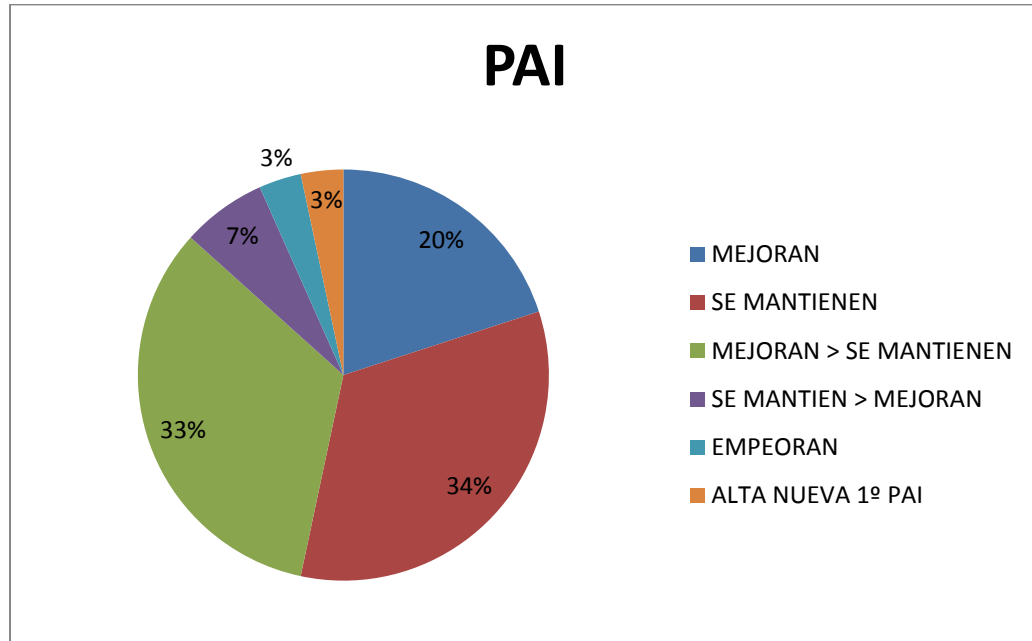
Se presenta el gráfico de las actividades evaluadas:



EVALUACIÓN DEL PAI

La evaluación del PAI, se hace con carácter semestral, por lo que en 2019, se han podido realizar 2 evaluaciones, excepto en el caso de altas nuevas, como ocurre con una persona, que sólo se ha realizado su primer PAI. En este cuadro, vemos el número de personas, el porcentaje que representa, y se ha querido distinguir dentro de la evolución, no sólo si mejora, empeora o se mantiene, sino que si en esas dos evaluaciones, se han dado dos circunstancias, no nos quedamos sólo con la última, sino que analizamos si esa tendencia ha sido hacia mejorar o mantener. Claramente vemos, que de las 31 personas atendidas, sólo 1 ha empeorado, lo cual nos aporta que los participantes de Centro Ocupacional, con varios años ya de atención, tienen una tendencia clara hacia la mejora o por lo menos a mantenerse.

EVOLUCIÓN	TOTAL	PORCENTAJE
MEJORAN	6	20%
SE MANTIENEN	10	33.3%
MEJORAN > SE MANTIENEN	10	33.3%
SE MANTIENE > MEJORAN	2	6.6%
EMPEORAN	1	3.3%
ALTA NUEVA 1º PAI	1	3.3%



FAMILIARES

Desde el programa de apoyo familiar se ha intervenido con los familiares de 6 participantes. El resto de participantes llevan más años en el Centro Ocupacional, y sus familiares ya han recibido anteriormente apoyo especializado. Lo que se busca con esta intervención, es que todas las partes implicadas trabajen de manera unida, y sobre todo que los participantes más nuevos reciban un apoyo más completo, incluyendo a su familia, si tiene y quiere participar. No obstante con los familiares de todos los participantes se tiene contacto, y en la medida que la persona quiere, se les informa sobre el PAI y la evolución que está teniendo la persona en el centro. También hay varias personas que residen en las viviendas de la entidad, por lo que reciben un apoyo más completo y se tiene un contacto estrecho con la familia, pero a través del otro servicio.

2.5 PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

1.- NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

Las personas con discapacidad por problemas de salud mental tienen unas necesidades específicas que requieren de un servicio que les permita mantener o mejorar las habilidades ya adquiridas, un mayor grado de autonomía personal, adaptación al entorno y una mejora en la calidad de vida e integración en la vida comunitaria.

El *Servicio de promoción de la autonomía personal* tiene por finalidad desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de actividades básicas de la vida diaria apoyando también el papel de las familias y/o personas cuidadoras.

2.- CARACTERÍSTICAS

Los servicios incluidos en el Servicio de promoción de la autonomía personal tendrán el siguiente contenido:

A. Servicio de Estimulación Cognitiva: conjunto de intervenciones que, en función de las necesidades de cada persona, se podrán dirigir a:

- prevenir o reducir una limitación en la actividad o alteración de la discapacidad, así como a mantener o mejorar habilidades ya adquiridas.
- mantener o mejorar el funcionamiento de alguna o algunas de las capacidades cognitivas superiores (razonamiento, memoria, atención, concentración, lenguaje y similares), de las capacidades funcionales, la conducta y/o la afectividad.

B. Servicio de Habilitación psicosocial: conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes, en función de las necesidades de las personas con enfermedad mental, a fin de mejorar sus posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes posibles.

Podrán dirigirse a entrenamiento en habilidades personales y sociales, crear estrategias socio-educativas, desarrollo de redes sociales y de apoyo, realizar actividades estructuradas de ocupación del ocio y tiempo libre y apoyar la inserción sociolaboral.

C. Servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional: Conjunto de intervenciones dirigidas, en función de las necesidades de cada persona, a prevenir o reducir una limitación en la actividad o alteración de la función física, intelectual, sensorial o mental, así como a mantener o mejorar habilidades ya adquiridas, con la finalidad de conseguir el mayor grado posible de autonomía personal, adaptación a su entorno, mejora en la calidad de vida e integración en la vida comunitaria

D. Servicio de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Personal: Conjunto de intervenciones orientadas a mantener o mejorar la capacidad para realizar las AVD, evitar la aparición de limitaciones en la actividad, deficiencias o déficits secundarios y potenciar el desarrollo personal y la integración social. Todo ello con el fin de alcanzar el mayor nivel de autonomía y calidad de vida.

3- OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de actividades básicas de la vida diaria, apoyando también el papel de las familias y/o personas cuidadoras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prevenir situaciones de dependencia y mejorar las capacidades individuales (habilidades personales y sociales).
- Facilitar la autonomía personal para favorecer la participación y desarrollo de las personas con discapacidad en el entorno familiar y comunitario.
- Garantizar a las personas con discapacidad la igualdad de oportunidades y la máxima integración dentro de los servicios ordinarios para todos los ciudadanos.

4- ACTIVIDADES

Servicio de Estimulación Cognitiva: Tratamiento terapéutico que, por medio de técnicas adecuadas, tiene por finalidad mantener, mejorar, recuperar o recuperar el funcionamiento de alguna o algunas de las capacidades cognitivas superiores (razonamiento, memoria, atención, concentración, lenguaje y similares), de las capacidades funcionales, la conducta y/o la afectividad.

Las actuaciones, se orientan a retrasar, y a ser posible minorar, el deterioro cognitivo, para mantener las habilidades psicosociales necesarias en las actividades de la vida diaria y toma de decisiones.

Se realizarán actuaciones, individuales o en grupo, de estimulación de la memoria, concentración y reducción de la fatiga, atención, razonamiento, abstracción, orientación, lenguaje, funciones ejecutivas, cálculo, lecto-escritura, intervenciones sobre las afasias, etc.

Las actuaciones incluirán también información, asesoramiento y apoyo a las familias y/o personas cuidadoras.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Descripción: El objetivo principal es conseguir un taller dinámico donde a partir de diferentes actividades se pretende potenciar las capacidades cognoscitivas de los asistentes. Se ha planteado una estructura global que se compone de:

- Gimnasia cerebral: consiste en movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales. Facilitando el aprendizaje de nuevos conocimientos y generando nuevas asociaciones, mediante ejercicios más creativos o más lógicos.
- Trabajo en equipo: serie de actividades/dinámicas realizadas con el objetivo de aumentar habilidades sociales en los participantes de forma transversal.
- Gnosias: variedad de actividades con las que se pretende estimular olfato, gusto u oído.
- Juegos de mesa grupales: con ellos conseguimos de forma dinámica estimular la perspectiva espacial, fomentar la concentración cuando el grupo se encuentra más cansado y desarrollar la agilidad mental.

Las clases siempre están acompañadas de música instrumental para fomentar ese ambiente agradable y de calma.

Evaluación: grupo muy participativo y motivado a realizar cada día un nuevo reto. Les suele gustar realizar actividades que no conocen y la capacidad para entenderlas es muy alta.

Durante el primer trimestre se han incorporado varias personas que han generado un grupo más heterogéneo. Por un lado, esta circunstancia podría generar alguna dificultad ya que actualmente las diferencias son bastantes de algunas personas a otras, pero realmente lo que se está generando es un grupo que progresivamente se van conociendo unos a otros y que se apoyan cuando surgen las dificultades.

Durante el segundo semestre la participación y actitud activa de este grupo ha continuado siendo muy alta. Se observa cómo tienen un clima muy cordial entre ellos y se han generado lazos de cohesión entre ellos, aceptando e integrando siempre las nuevas incorporaciones.

Normalmente las sesiones se estructuran a partir de 3 actividades (una primera inicial, normalmente realizada de forma grupal y oral; la segunda y principal, con mayor contenido; y la última, frecuentemente más lúdica). Esta estructura ya se ha instaurado en el grupo y se observa que es un acierto, pues al grupo le resulta muy amena la sesión y cada vez se realizan más actividades las cuales necesiten de mayor concentración.

Servicio de Habilitación Psicosocial: Conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyos, transitorios o permanentes, a fin de mejorar las posibilidades de mantenerse en el entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes que sea posible.

Se realizarán actuaciones individuales o en grupo, encaminadas a:

- Entrenar en habilidades personales y sociales.
- Crear estrategias psicoeducativas.
- Desarrollar redes sociales y de apoyo en las que participe la familia (escuela de familias, ayuda mutua, y información, asesoramiento y apoyo a las familias y/o personas cuidadoras).

- Apoyar la inserción laboral.

La ejecución de dichas actuaciones se realizará mediante:

- La evaluación funcional de las habilidades de la persona usuaria en relación con las exigencias de su entorno.
- El entrenamiento en las habilidades necesarias.
- El seguimiento del usuario en los diferentes ambientes de su entorno.
- La implicación del usuario y su familia.

EMOCIONES PARA SENTIR

Descripción: actividad dirigida a conocer las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia y miedo) así como todas las que puedan surgir a través de ellas (sorpresa, confianza, odio...). Las emociones generan sentimientos en nuestro cuerpo y nos hacen comportarnos de determinada manera con el entorno que nos rodea. En la actividad trabajamos cómo manejar estas emociones y sentimientos a través de ejemplos, roll playing, y experiencias propias. Intentamos dar la vuelta a las emociones negativas o que nos generen malestar cultivando la autoestima, la aceptación y la confianza en nosotros mismos. Todo esto se lleva a cabo apoyándose entre compañeros, con el técnico, creando un clima de confianza y reforzándolo a través de ayudas visuales y auditivas que nos generen bienestar.

Evaluación: en el primer semestre se han trabajado las emociones básicas así como las más complejas haciendo hincapié en aquellas que más interés despertaban entre los participantes. El grupo tiene muchas propuestas muy interesantes para poder llevar a cabo en el aula. La buena participación y el espacio de confianza que se ha creado hacen posible la comunicación entre todos los participantes, contando experiencias en primera persona y siendo todos partícipes de las emociones que se generan.

En el segundo semestre hemos dado paso a las emociones más complejas o que son más difíciles de identificar en nuestro cuerpo. Ya no sólo las consecuencias a nivel mental (depresión, ansiedad...) si no enfocándolo a dolores físicos. Durante todo el semestre se han registrado las emociones recogidas en unos tarros y analizadas en diferentes ocasiones. A través del descubrimiento han sido los propios participantes los que han sacado sus propias conclusiones.

La confianza reina en el grupo ya que las emociones salen a flor de piel y entre todos escuchamos y empatizamos con nuestro compañero/a. Se observa muy buena comunicación entre ellos respetando turnos de palabra y dejando expresar y opinar con libertad aunque no estemos de acuerdo con lo que se esté diciendo.

GRUPO DE APOYO

Descripción: grupo de terapia grupal donde varios miembros se reúnen para compartir experiencias similares y romper con el aislamiento. Se reúnen de forma periódica para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias. Este problema es individual pero al exponerlo ante todos los participantes se convierte en algo común, que mediante debates, se tratan de encontrar conclusiones finales.

El grupo de apoyo favorece la interacción y la cooperación, así como la asunción de responsabilidades para consigo mismos en cada uno de los miembros. Todas las personas tienen igual de importancia y el mismo derecho a expresarse, no existiendo jerarquía entre ellos. El grupo está mediado por un profesional, que ejerce de moderador y se dedica a que todos los participantes puedan expresarse libremente y por igual.

Los temas pueden estar estructurados desde el comienzo o pueden surgir en cada una de las sesiones y según transcurran las conversaciones entre los miembros.

Evaluación: durante el primer semestre el progreso del grupo ha sido muy favorable. Se ha dado prioridad a las necesidades, demandas y conflictos personales en cada sesión; pero siempre se ha llevado estructurada una temática alternativa para tocar ambas cosas si se precisaba. Esas temáticas que ha propuesto el profesional a petición del grupo en las anteriores sesiones, se han recogido en un "Diario de Grupo de Apoyo" que cada miembro dispone en su carpeta.

La temática de trabajo en cada sesión ha combinado parte práctica y teórica; lo que ha facilitado mayor distensión en el grupo a lo largo de las sesiones. Se ha propiciado un clima de confianza y cercanía entre los participantes, que pasaron de no conocer ni sus nombres porque les llevaban en una tarjeta, hasta aprenderseles y crear un grupo de ocio entre ellos.

La participación ha sido irregular pero justificada en la mayoría de los casos; ya que varios de los participantes trabajan y sus condiciones laborales o personales en alguna ocasión, les han supuesto un impedimento.

A nivel terapéutico, el grupo ha supuesto un complemento al apoyo individualizado de cada participante, y ha propiciado que los miembros se capaciten con las experiencias de otros compañeros en temas relacionados con la salud mental. Los niveles de malestar entre los participantes varían considerablemente, pero a través del respeto y el debate, se ha fomentado la gestión emocional y cognitiva de cada persona.

Haciendo un balance del segundo semestre del año, el grupo ha evolucionado mucho. Se han incorporado cuatro personas nuevas con diferentes historias de vida, que han dado mucho debate y han provocado el "arrove" y apoyo del resto de compañeros con otra trayectoria y más experiencia.

Los temas han sido diversos, pero poco pre establecidos por el técnico para evitar una estructura rígida e inflexible. Se ha seguido una línea de conocimiento personal enfocado a la gestión de emociones, y sobre todo a las negativas que eran las que ellos demandaban. Pero en

muchas de las sesiones nos hemos centrado siempre en primer lugar, en dar salida a las preocupaciones que traían los participantes.

El clima del grupo ha sido muy bueno, algunas personas con mayor recorrido y más confianza entre ellas, han podido extender su relación al exterior de la entidad. Es algo que hemos tratado de fomentar muchos días presencialmente y por el grupo de WhatsApp.

La participación sigue siendo irregular por motivos laborales en su gran mayoría, y es por esta razón que dos de las personas causan baja.

Cada uno de los participantes complementa su proceso terapéutico individual con el grupal, y la mayoría coinciden en que el grupo les supone un espacio de apertura libre y segura, donde nadie les juzga, sino más bien les orienta con estrategias que a otras personas les han venido bien.

BAJANDO AL CUERPO

Descripción: Crear un espacio de escucha corporal, en el cual las preocupaciones y pensamientos no tengan cabida. Dotar a los participantes de herramientas corporales para poder destensar sus cuerpos de las tensiones musculares que acompañan a las crisis emocionales de alta intensidad, y a cualquiera de los conflictos a los que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana. La relajación y la escucha corporal nos posibilitan flexibilizar nuestro cuerpo, y apaciguar emociones. Nos dotan de herramientas para que las preocupaciones no nos desborden, y vivamos más en el presente, pudiendo así gestionar el pasado, y no antecedernos al futuro.

Evaluación: con el cambio de técnico a principio de año, el grupo se ha mostrado abierto, cómodo y participativo en todo momento, trasladan y proponen sus inquietudes al resto de compañeros haciendo muy fácil al técnico la línea de trabajo y poder encauzar esos malos pensamientos a través de la gestión corporal. El grupo es pequeño en cuanto a participación por lo que el sentimiento de familia y la cohesión de grupo es un punto fuerte entre ellos, se va perdiendo el miedo escénico, a participar, desenvolverse en el aula, mostrar debilidades corporales y se les agradece tanta apertura emocional a través del cuerpo.

Las actividades son variadas y propuestas por ellos mismos, desde trabajo corporal, a desahogo emocional a través de la comunicación, canto, paseos, meditaciones...

Este espacio creado para ellos les sienta bien, y así lo reflejan sus expresiones faciales, su postura y la forma de relacionarse entre ellos y con demás participantes que no acuden al taller.

Lo más valorado de la actividad son las relajaciones y los masajes, ya que les dotan de un tiempo de bienestar físico y emocional haciendo referencia a que esta tranquilidad les dura varios días.

Se hace notable la mejora de los participantes en su forma de expresarse después de la clase siendo el pensamiento más claro y directo, además de un control postural que ha mejorado en

muchas ocasiones dotándoles de más agilidad y fuerza en sus músculos y articulaciones para afrontar el día a día.

DIVERGENTES

Descripción: es un espacio en el que se pretenden trabajar actividades para estimular el pensamiento divergente. Para ello, se propone la exploración y experimentación de diversos contextos, problemas, debates... para generar diferentes soluciones. Dejando fluir la imaginación y la experiencia de los participantes para estimular así la creatividad.

El principal objetivo es poder ser capaz de analizar los distintos puntos de vista de una misma problemática, modificar hábitos de pensamiento y mantenerlos siempre cambiantes, además de multiplicar la cantidad de ideas que somos capaces de producir en base a una problemática o estímulo que se nos presente desarrollando así nuestra flexibilidad mental y nuestro pensamiento crítico.

Evaluación: la actividad comienza en el mes de Noviembre, ha tenido buena aceptación. El grupo se ha adaptado bien al técnico que la desarrolla. Hay un grado de confianza alto y la comunicación es fluida. El nivel de asimilación y compromiso personal de los participantes con los temas abordados en las diferentes sesiones es muy alto. Esto es debido a la confianza que se ha ido creando y a la cohesión que tienen como grupo, lo que genera una mayor participación y actitud activa durante las actividades. Muestran disposición a la hora de desarrollar las actividades propuestas, gran parte de éstas vienen sugeridas por ellos y las propuestas por el técnico se aceptan de buen grado.

En cuanto a la asistencia, la participación es del 100 por 100. Se sienten motivados por el resto de compañeros y por la actividad, lo que les hace no querer perder ninguna sesión.

AUTOESTIMA

Descripción: la dinámica de las sesiones es grupal, el profesional empieza desarrollando el contenido y propicia un espacio de reflexión entre las diferentes personas que asisten, los contenidos desarrollados son los siguientes:

- La amistad en valores éticos
- Tener amigos cuesta
- Si yo cambiaría...
- Tomar decisiones una muestra de valentía
- La paciencia
- Las tres claves de la felicidad
- Tú eliges: estar triste o vivir con alegría
- La peligrosa Nube...
- El optimismo

- El valor del tiempo es limitado
- Darle sentido a la vida
- El amor, no tiene explicación
- Se consciente de quién eres
- Cada día comenzamos de cero
- Buscando mi identidad
- El pasado se fue, el futuro vendrá
- No hay una meta final

Evaluación: se han trabajado diferentes valores que han dado fuerza a la propia persona. Han sido tratados sencillamente, entre todos se escucha el tema y posteriormente se opina sobre lo tratado. Aquellas personas que participan en la actividad acuden puntualmente y cuando se ausentan justifican sus faltas. El ambiente es cordial entre ellos, y ellos mismos manifiestan sentirse a gusto en la actividad.

ATENCIÓN INDIVIDUAL: la zona rural es el área más aislada en cuanto a la intervención individualizada y centrada en la persona. Que ésta pueda crear un proyecto de vida, con las dificultades de acceso a los recursos sociosanitarios, la falta de transporte, el aislamiento, la estigmatización, y la cronicidad de rutinas insanas, es muy complicado. Seguimos apostando por mantener el SEPAP de manera individual en la zona rural, desplazándonos a su entorno más inmediato y acercando otros apoyos a las personas con el objetivo de posibilitar que se mantengan en su comunidad. Estos apoyos también se han ofrecido en la localidad de Aranda de Duero. Apostamos por incluir la atención individualizada en las personas porque es una de los apoyos más efectivos para acompañar a las personas en su proyecto de vida.

Servicio de Habilitación y Terapia Ocupacional. Conjunto de intervenciones dirigidas, en función de las necesidades de cada persona, a prevenir o reducir una limitación en la actividad o alteración de la función física, intelectual, sensorial o mental, así como a mantener o mejorar habilidades ya adquiridas, con la finalidad de conseguir el mayor grado posible de autonomía personal, adaptación a su entorno, mejora en la calidad de vida e integración en la vida comunitaria.

Actuaciones: Las actuaciones estarán orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en un entorno normalizado. Se planificarán por un equipo multiprofesional competente para atender a las necesidades de la persona beneficiaria. Se centrarán en alguna de las siguientes áreas: psicomotora, autonomía personal, así como en las áreas de comunicación, lenguaje, cognitivo-conductual y social.

DIBUJO Y PINTURA

Descripción: es una actividad principalmente de creatividad y concentración. Por un lado, en dibujo hemos trabajado con lápices de colores, copias, dibujo libre, rangolis y mandalas; y por otro, en pintura sobre diferentes soportes, como lienzos, madera o cartón, y hemos puesto en práctica diversas técnicas, dibujando una gran variedad de cosas como paisajes, flores, bodegones y pintura más vanguardista. También muchos de los trabajos realizados en este taller fueron expuestos en una de las salas de la Casa de la Cultura de Aranda de Duero del 1 al 15 de octubre. En ocasiones se realiza alguna salida puntual para contemplar distintas exposiciones de pintura de la comarca.

Evaluación: taller apreciado y demandado, espacio de concentración y creatividad donde cada vez le damos más importancia a la imaginación. Favorece la concentración y la mente se relaja y se despeja. Actividad que se ve recompensada al ver ellos sus cuadros en la exposición que cada año hacemos en la casa de cultura durante la 1ª quincena de octubre coincidiendo con la semana de la Salud Mental. Participaron 11 personas. También este año, se han hecho dos exposiciones en dos asociaciones de vecinos.

IDEAS CREATIVAS

Descripción: se orienta al desarrollo de habilidades de destreza manual. Se han realizado trabajos creativos y de utilidad. Este taller se realiza con materiales reciclados: recortes de papel, plástico...El taller mayormente consiste en crear objetos, transformándolos desde su origen y trabajando hasta ver el resultado final. Para todo esto trabajamos la motricidad, creatividad y hasta el ingenio. También aprovechamos este taller para la confección de los disfraces con motivo del carnaval y realizar adornos navideños.

Evaluación: trabajamos en este taller mayoritariamente el aprendizaje y la psicomotricidad a la vez de tener la satisfacción de recuperar objetos como marcos de madera antiguos y convertirlos en otros más modernos u otros objetos. Cada vez vamos usando herramientas, como cuters, sierra de calar, etc. Aprendiendo su manejo más difícil y complicado. El grupo hace asistencia continuada, muy buena motivación y armonía y ganas de participar. Destacar que con el lema "Exposición de ideas creativas y pintura", hemos participado en 2 exposiciones: en abril, en la Asociación de vecinos de Santa Catalina y en mayo, en la Asociación de vecinos de Allenduedero.

COSTURA

Descripción: se trata de una actividad en la que se trabaja la psicomotricidad fina. Las personas que acuden a la actividad aprenden a coser diferentes tipos de tela. El objetivo es que puedan arreglar prendas suyas: coser un botón, meter un bajo de un pantalón, arreglar un descosido.... Y también que realicen diferentes manualidades que luego se llevan a casa.

Evaluación: a lo largo del año, se han realizado los siguientes trabajos: arreglos personales, bolsas para el pan, bolsas para hierbas aromáticas, cojines para mascotas, forrar los bosters para talleres de relajación, Bolsas aromáticas. (Previamente hemos recolectado las hierbas y plantas (romero, tomillo, lavanda), Cuadro con una niña (Trabajo completo donde hay que cortar los patrones, hilvanar, coser y colocar todo tipo de complementos), cortinas, fundas para tablas de planchar, adornos navideños.....

Mediante una asistencia continuada vemos los resultados, pues trabajamos mayormente la concentración y la paciencia. Mejoría en las destrezas manuales pues costura debe ser una práctica continuada, y un buen aprendizaje dada la diversidad de las técnicas que conlleva esta actividad.

HUERTO

Descripción: contamos con un terreno cedido por el Ayuntamiento de Aranda de Duero, dentro de las instalaciones municipales de Huertos. Esta actividad ofrece un taller diferente, en el que los participantes pueden aprender técnicas de cultivo, aprovechamiento de la tierra, etc., con el fin de sacar rendimiento a este terreno, y repartir los frutos recogidos entre todos los participantes. Es una actividad sin fin lucrativo, ya que no se puede vender el producto, así como totalmente ecológica, sin el uso de fertilizantes ni pesticidas.

Evaluación: actividad completa para nosotros ya conocida “como baño de naturaleza”. Hacemos el trayecto de ida y vuelta caminando, disfrutando del contacto con la naturaleza y su entorno. La recolección es la recompensa. Cada participante regresa con su bolsa de productos y la satisfacción del premio al trabajo.

Servicio de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Personal.

Conjunto de intervenciones orientadas a mantener o mejorar la capacidad para realizar las AVD, evitar la aparición de limitaciones en la actividad, deficiencias o déficits secundarios y potenciar el desarrollo personal y la integración social. Todo ello con el fin de alcanzar el mayor nivel de autonomía y calidad de vida. Las actuaciones que con carácter general se desarrollen estarán enfocadas al mantenimiento de las personas en su entorno físico y relacional. Podrán abarcar, al menos, alguno o varios de los siguientes aspectos:

- Asesoramiento y entrenamiento en el uso de productos y tecnologías de apoyo.
- Asesoramiento sobre adaptación funcional de la vivienda.
- Información sobre técnicas de conservación de energía, economía articular e higiene postural.
- Educación y entrenamiento en el manejo de prótesis y órtesis para la vida diaria.

- Valoración de la necesidad de adaptaciones del entorno doméstico, ocupacional y ocio en el que se desenvuelven habitualmente las personas, así como asesoramiento y en caso preciso, entrenamiento.
- Entrenamiento para la integración familiar, comunitaria y social.
- Orientación para la organización eficaz de las actividades de la vida diaria.
- Asesoramiento, entrenamiento y apoyo a las personas cuidadoras para la aplicación de las actuaciones anteriormente descritas.

YOGA

Descripción: se trata de una actividad que se realiza fuera de la Asociación una vez a la semana en la que practican estiramientos, ejercicios de relajación y corrección postural en un centro de yoga con un profesor especializado además de la supervisión de un profesional de la asociación.

Evaluación: la práctica de yoga que se realiza de manera continuada ayuda a mejorar la calidad de vida, aportando beneficios reconocidos tanto a nivel físico como mental. A lo largo del año se ha insistido bastante en la respiración con ejercicios prácticos y sencillos, estiramientos, abdominales, praxamas y giros. Los beneficios son reconocidos tanto a nivel físico como a nivel mental, aportando una mejora en la calidad de vida de los participantes quienes reconocen sentirse mucho mejor y aprenden a enfrentarse a situaciones de estrés o ansiedad de manera más relajada.

MOVIMIENTO CORPORAL

Descripción: actividad que tiene por objetivo promover en los participantes la integración en la comunidad y la vida activa mediante la realización de diferentes rutas de senderismo por los caminos y parques de Aranda de Duero y sus alrededores. La mayoría de las rutas se realizan por lugares donde la naturaleza este presente; se aprovechan los caminos de las riberas de los ríos, los parques y los caminos hacia los pueblos cercanos a Aranda. Además, se motiva a los participantes para que mantengan conversaciones y diálogos entre ellos promoviendo posibles debates que sean de actualidad y de interés de los participantes, siempre en un ambiente distendido. Continuamente se fomenta que la elección de las rutas sea definida por los propios participantes.

Evaluación: actividad en la que se intenta no repetir dos veces seguidas la misma ruta, cambiar de dirección de ruta y si hemos ido ya hacia el norte la semana anterior variar el rumbo, evitar caminos difíciles cuando haya malas condiciones meteorológicas... Se han habituado a realizar bien el calentamiento inicial al senderismo y movilizar bien todo el esqueleto para estar en buenas condiciones para el ejercicio posterior. Hay que incidir más en fomentar que elijan ellos previamente las rutas establecidas ya sea por votación, criterios lógicos, meteorología, etc...

Se tiene en cuenta el ritmo y la forma de caminar de cada participante para corregir defectos y que consigan una corrección postural efectiva al andar. Llegado el calor empezamos a elegir en

consenso aquellas rutas que dispongan de sombra y al menos una fuente en todo el trayecto tanto a la ida como a la vuelta.

En Junio se cambia el profesional que lleva la actividad. Como los participantes ya tienen contacto con él y le conocen no hay ningún problema a la hora del enganche. A principios del cuarto trimestre se incluye una pequeña rutina de estiramientos finales tras la ruta (igual que es importante el calentamiento previo, también lo es al terminar porque al final de la ruta, el músculo está cansado y contraído y es frágil, por lo que podría ser un punto probable de lesión). Desde el comienzo hasta hoy, se nota que la forma física y el ritmo han ido en aumento ya que en cada sesión se alarga la distancia de la ruta y subimos un poco el ritmo de caminar.

PISCINA CLIMATIZADA

Descripción: su objetivo principal es el aprendizaje desde cero e inicios en el caso de aquellas personas que empiezan con nulo conocimiento sobre nadar o la mejora de la técnica en aquellos que ya tienen conocimientos. Se trabajan sesiones de entrenamiento adaptado a cada individuo, mejorando aspectos técnicos con carencias y reforzando aún más los puntos fuertes de la técnica de cada uno, combinando técnica de estilos con flotabilidad, desplazamientos, avance con implementos y materiales y juegos pre deportivos de carácter acuático (waterpolo, persecución, arrastres...).

Evaluación: a principios de año realizo un test individual de la técnica tanto de braza como de crol a todos los participantes de los grupos. A cada uno le explico todo lo que tiene que corregir de la técnica para seguir mejorando continuamente. Desde febrero hago cambios en los grupos para adaptar el nivel de los participantes a los grupos de manera más personalizada. La ganancia en la mejora de la salud y condición física se observa en casi todos al tener constancia diariamente en la natación por sus muchos beneficios saludables.

La dinámica de los distintos grupos es muy buena y trabajan todos durante toda la sesión sus objetivos y ejercicios, les ayudo la mayoría de veces cuando me meto a la piscina con ellos a corregir errores posturales y dificultades que tengan. Acabando la temporada comenzamos a realizar ejercicios de implementos como las aletas, palas, etc... en el grupo avanzado e intermedio en algunas ocasiones, reforzando así el enfoque en la técnica de los diferentes estilos.

Para amenizar las sesiones finales antes de verano incluyo juegos pre deportivos de natación, waterpolo y socorrismo en el agua, quitando miedos previos y fobias que puedan tener para/con el medio acuático. También trabajo con los grupos estiramientos de "Aqua Gym" y ejercicios en colchoneta de "Core" una vez al mes normalmente a principios de éste.

Con los últimos cambios noto que se produce un desfase de nivel entre algunos participantes de los distintos grupos por lo que a la vuelta de octubre se vuelve a realizar los test de evaluación de nado a cada uno para asignar grupos según nivel parecido.

En general bastante contento con la evolución mostrada y sobretodo con el desempeño funcional de nado de la mayoría de los participantes y su satisfacción con ellos mismos al mejorar. Pregunto qué quiere mejorar cada uno de su técnica para apuntarlo después en un bloc y trabajarlo a partir del mes siguiente.

Las sesiones posteriores a la evaluación trabajo mucho los desplazamientos en agua para generar autoconfianza en los participantes.

PISCINA DE VERANO

Descripción: es una de las actividades que se modifica en el periodo estival cambiando a las piscinas municipales al aire libre. La actividad pasa a mezclarse con el ocio veraniego y el disfrute del entorno así como la práctica de lo aprendido durante el año en la piscina climatizada. Los objetivos cambian porque ya no se trata de mejorar o aprender técnicas de nado en una sesión grupal de entrenamiento, sino que se compone de una actividad distendida en la que los usuarios se divierten tanto en la piscina como jugando unas cartas o tomando un café en el bar de las instalaciones.

Evaluación: se observa como los participantes conocen ya perfectamente la dinámica de esta actividad por la continuidad de otros años. Es una actividad distendida en la que disfrutan de los compañeros mientras se dan un baño, juegan a las cartas...este debido al mal tiempo se tuvo que retrasar unos días su comienzo.

FUTBOL SALA

Descripción: realizamos variada actividad física y sesiones de entrenamiento deportivas de futbol sala durante todo el año con los jugadores del equipo, así como sesiones de calentamiento y activación física grupal con ejercicios de movilidad, desplazamientos con o sin implementos (balones, cargas...) como trabajo de resistencia general y tonificación muscular para la prevención del sedentarismo así como de la baja actividad física de la población adulta.

Evaluación: los entrenamientos comienzan tras la navidad, esperando una falta de ritmo por el parón navideño pero poco a poco los jugadores empiezan a recuperar sensaciones del trabajo previo, se implementan siempre en la medida de lo posible ejercicios aeróbicos de mediana intensidad lúdicos para mejorar la resistencia general del equipo. Con el inicio de la Liga Mentegoles se pide a los jugadores más seriedad al hacer diversos ejercicios de más dificultad, y que trabajen la concentración defensiva ante los errores en defensa de los contrataques del rival en los últimos partidos. Se trabaja la asociación entre ataque y defensa, indicando que se tienen que avisar unos a otros para evitar ir dos jugadores detrás de otro rival, comienzan a autoevaluarse y ver sus errores y en última instancia corregirse unos a otros los fallos de los entrenamientos. El trabajo del posicionamiento de cada uno en el campo se repasa de manera individual con diferentes ejercicios para la mejora de este. El trabajo de los porteros se añadió al

inicio de los entrenamientos para que puedan hacer el resto igual que sus compañeros. Se sube la intensidad de los entrenos a medida que los jugadores cogen el ritmo de competición, haciendo cada vez más ejercicios de apoyo, conducción y posesión variados. La respuesta es óptima y progresiva de todo el equipo cada uno a su nivel. Probamos a mantener la variedad y diversión de las sesiones realizando formatos de entrenamiento divertidos tipo torneo y novedosos al estilo de cualquier pretemporada deportiva de un club profesional.

OTROS DEPORTES

Descripción: sesiones de iniciación y práctica de diversos deportes como son el baloncesto, tenis de mesa, pádel, bádminton, etc... en los que se trabaja el aprendizaje y técnica del deporte en concreto basándose en el entretenimiento y diversión, jugando y participando en equipo.

Evaluación: para comenzar el año se aprovechan para realizar actividades deportivas como los bolos y desarrollar más el entretenimiento y ocio deportivo todos juntos. Uno de los objetivos es realizar distintas disciplinas deportivas y así acercar deportes que de otra manera los participantes no hubieran tenido a su alcance, este año implementamos variada práctica de deportes para mejorar la coordinación y velocidad de reacción que en algunos casos se encuentra suprimida por medicación, sintomatología, rutina, etc... Se observa que se demandan más sesiones de aquellos deportes más populares y que son más lúdicos y sencillos de practicar, por lo que según va siendo la demanda se aumenta o disminuye el cronograma de sesiones, si bien se observa que se produce una mejora y adaptación a la práctica de un deporte en cuanto se realizan regularmente varias sesiones y entrenamientos seguidos. Este año se ha buscado que trabajen la coordinación oculomanual entre ambas manos, no solo con la dominante. Los fallos en el desarrollo de las técnicas se les corrige con demostraciones y repeticiones guiadas hasta que pillan el mecanismo de ejecución y lo interiorizan y replican solos.

En verano, el nuevo formato de los talleres de multideporte garantiza una mayor participación grupal y posibilidad de salidas al exterior.

GIMNASIA ACTIVA

Descripción: actividad de carácter físico corporal en la que se trabajan ejercicios tanto de mantenimiento como mejora y tonificación muscular y articular compuestas por un calentamiento inicial elaborado con estiramientos y movilidad articular, combinando con diferentes calentamientos propios de otras disciplinas de fitness como pueden ser el cardiobox, aeróbic, zumba, abs, etc... Después se realiza una parte principal aumentando el volumen y la calidad de cada ejercicio para al final regresar paulatinamente a una vuelta a la calma más suave y propioceptiva.

Evaluación: el grupo está ya bastante adaptado a las sesiones sea cual sea su contenido y desarrollo, adaptándose a todo lo que viene y diseño de sesión, tanto en ejercicios como en tipo de estímulos. Se amplía el abanico de ejercicios trabajando nuevos movimientos para mejorar la movilidad general y todas las articulaciones de las extremidades. El formato de sesión es más variado al ir introduciendo multitud de ejercicios multidisciplinarios con mayor descanso entre ellos, se da apoyo en forma de demostración o ayuda manual cuando no saben realizar los ejercicios correctamente o los están ejecutando de forma dañina para su cuerpo. Se observan ganancias en las diferentes cualidades: coordinación, agilidad, fuerza, flexibilidad, estabilidad propioceptiva, cada participante nota mejora y lo expresa pero no saben cuantificar o explicar esas mejoras en relación a los ejercicios que hacen. Se pide a los participantes ejercicios que quieran aprender a realizar correctamente y no sepan la técnica correcta, así ver qué intereses pueden tener y desarrollar las sesiones y ejercicios más completos y divertidos. Se empieza a utilizar en las sesiones materiales como el bosu, aros de Pilates, pelotas wellness, etc... Ayudando a ampliar la gama de ejercicios disponibles aún más, creando nuevas rutinas de ejercicios variados y sobretodo novedosas para que los participantes no se estanquen y acomoden con los mismos ejercicios repetidos sesión tras sesión.

JUEGOS AUTÓCTONOS

Descripción: se realiza en verano, acercamos la práctica de juegos autóctonos populares, tradicionales propios de CyL, a los participantes del taller, siempre de forma atractiva, amena y divertida sin carácter exclusivamente competitivo. Realizamos introducción, normas de juego y pequeñas técnicas de juego tanto individual como colectivo. También se enseña a jugar torneos individuales y por parejas trabajando la estrategia y comunicación al igual que en otros deportes.

Evaluación: en los meses de verano realizamos juegos autóctonos variando las diferentes disciplinas de la región. Primero en la primera sesión se hace un repaso sencillo y recreativo del formato, técnica y reglas del juego a practicar para las siguientes sesiones disputar en formato torneos el juego. Gusta mucho la rana y a veces cuesta sacar a los participantes de ésta rama para practicar otras pero este año al aumentar la participación se ha conseguido efectuar más sesiones de torneos por parejas y por equipos por lo que se han alcanzado los objetivos generales de ocio y entretenimiento a través del conocimiento de los juegos populares de la región de Castilla y León.

5- TEMPORALIDAD

(Programación estimada)	ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC	
Quincena	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a
Actividades																								

Estimulación Cognitiva	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Habilitación Psicosocial	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Habilitación y Terapia Ocupacional	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Promoción, Mantenimiento y Recuperación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

6- EVALUACIÓN DEL SERVICIO

PERSONAS ATENDIDAS Y PERFIL

SUBVENCIÓN NOMINATIVA			
PERSONAS ATENDIDAS	ALTAS	BAJAS	TOTAL
ENERO 2019			
38	19	19	57

PRESTACIÓN VINCULADA AL SERVICIO (PVS)			
PERSONAS ATENDIDAS	ALTAS	BAJAS	TOTAL
ENERO 2019			
3	0	1	3

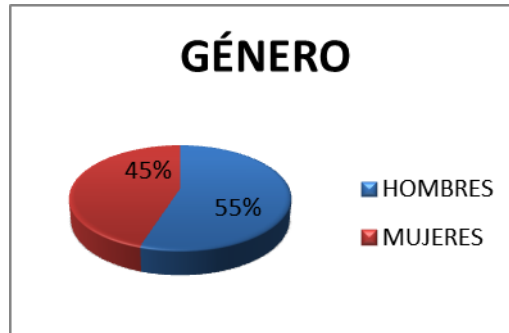
PERSONAS ATENDIDAS EN EL SERVICIO		
TOTAL POR SUBVENCIÓN NOMINATIVA	TOTAL POR PVS	TOTAL
56	3	59

En cuanto al número de personas atendidas por privado a lo largo del 2019 no ha habido ninguna incorporación.

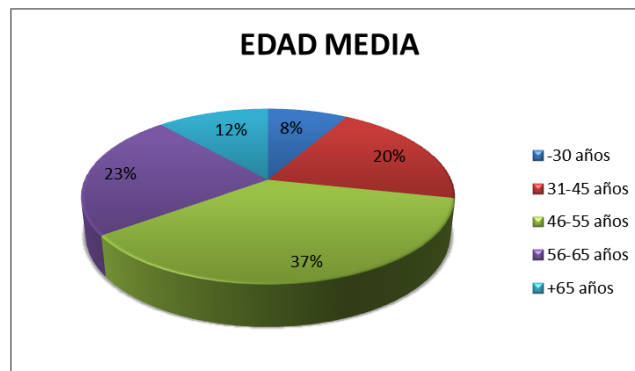
En 2019, 59 personas con problemas de salud mental participaron en este servicio, produciéndose **20 bajas en total**. De las cuales, 11 son porque han pasado a otros servicios

(Asistente Personal, Empleo, Centro Ocupacional, Miniresidencia...), 1 por fallecimiento, 4 por decisión propia, 2 por trabajo y 2 por ingresar en un centro hospitalario.

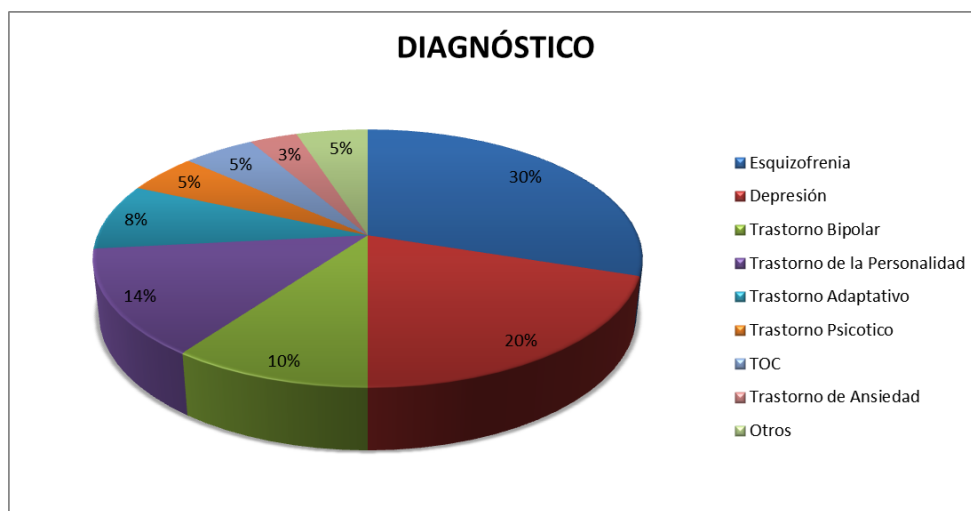
- De las 59 personas que han participado, veintisiete fueron mujeres y treinta y dos hombres.



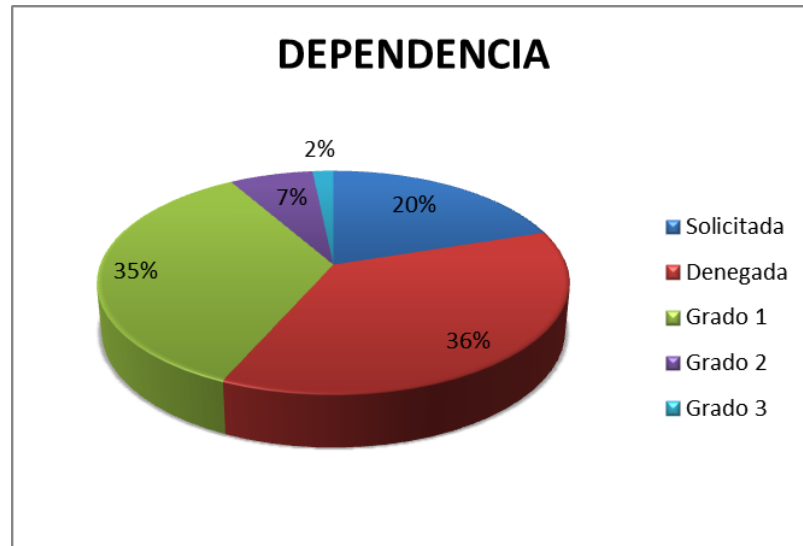
- La media de edad está en 50 años. 5 personas tienen menos de 30 años, 12 se encuentran entre los 31 y 45 años, 22 entre los 46 y 55 años, 13 entre los 56 y 65 años y 7 son mayores de 65.



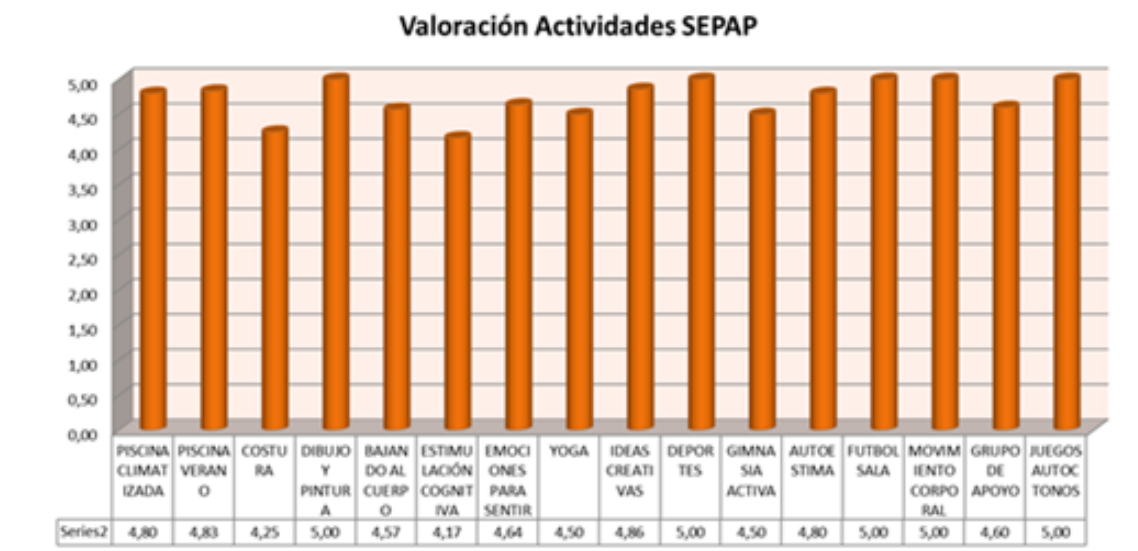
- Atendiendo a su diagnóstico: presentan dieciocho Esquizofrenia, seis Trastorno Bipolar, doce Depresión, ocho Trastorno de la Personalidad, cinco Trastorno Adaptativo, tres Trastorno Psicótico, dos Trastorno Obsesivo Compulsivo, dos Trastorno de ansiedad y tres otros diagnósticos.



- En cuanto a la situación de dependencia, veintiuno la tienen denegada, veintiuno tienen un Grado 1, cuatro un grado 2, uno tiene Grado 3 y doce se encuentran a la espera de resolución.



EVALUACIÓN



2.6 ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

Hay una preocupación creciente con respecto a la salud física que se ve afectada negativamente por algunos aspectos de su estilo de vida de entre los que se incluye, la falta de ejercicio, una dieta inadecuada y el consumo abusivo de ciertas sustancias (alcohol, cannabis, tabaco). Se ha demostrado que las personas con problemas de salud mental sufren muchos más problemas de salud física que la población en general. El sobrepeso, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo, las enfermedades respiratorias, la hipertensión y las alteraciones del colesterol reducen en aproximadamente un 20% las expectativas de vida, respecto del resto de la población, por tanto contribuyen a un envejecimiento prematuro. Estos riesgos se ven incrementados cuando la persona consume además sustancias adictivas o vive en un ambiente de gran tensión emocional y conflictos frecuentes. Por este motivo, se plantea un programa de intervención basado en la difusión de conocimientos de auto-cuidado cuyo objetivo principal es mejorar la salud y la calidad de vida de estas personas, y por tanto contribuir a un envejecimiento más activo y saludable.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar información relevante y estrategias que le permitan mejorar aspectos relacionados con la alimentación, la actividad física y la autoestima, de tal manera que junto a su tratamiento de base, les ayude a mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mantener el peso y el índice de masa corporal dentro de los parámetros de normalidad.
- Mejorar los hábitos de autocuidado e higiene.
- Aumentar la autoestima aprendiendo el concepto y las técnicas para mejorarla.
- Controlar el consumo de hábitos tóxicos.
- Conocer las normas dietéticas para una dieta más saludable y cómo fijarse metas para alcanzar un estilo de alimentación más sano.
- Saber las ventajas de practicar ejercicio físico con regularidad y cómo iniciar y mantener un programa de ejercicio.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

- I. Asesoramiento y orientación.
 - ¿Qué necesito aprender sobre salud, alimentación y nutrición?
 - El bienestar a nivel físico y su relación con la salud general.
- II. Apoyo psicológico y humano.
 - Controlar mi ansiedad e impulsos con la comida.
 - Conocer las mejoras de una buena alimentación saludable.

- III. Difusión y distribución de información sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- Aprender a leer la información nutricional de los alimentos y aplicarlo a mi menú semanal y a una nutrición equilibrada.
 - Grupos de alimentos más nocivos para la salud y su correcta ingesta.
 - Alimentos esenciales y oligoelementos, relación en la dieta mediterránea.
 - Distribuir por grupos alimenticios la compra en nuestro hogar y mejorar la organización para la elaboración de platos en las comidas.
- IV. Detección de necesidades de mejoras en la atención.
- Creación de lista de compra y menú semanales grupalmente.
 - Objetivos para conseguir una pérdida de peso efectiva y permanente y búsqueda de una dieta personalizada, variada y sin restricciones.
 - Realizar las 5 comidas diarias de una manera equilibrada y saludable.
 - Conocer y aprender la composición corporal y la distribución de grasa corporal en cada individuo así como saber cómo quemar depósitos de grasa según el tipo de ejercicio.
- V. Promoción de la interrelación entre los afectados.
- Creación por parejas de menús individualizados semanales.
 - Debate sobre la alimentación actual y los alimentos industriales y su contenido, fabricación y relación con enfermedades.
 - Trabajo grupal en supermercado para conocer grupos de alimentos, nutrientes, clases y menús.
- VI. Actividades individuales y complementarias
- Acompañamiento al supermercado de manera individual y grupal
 - Visitas en el propio domicilio del usuario para el control de su nutrición.
 - Entrenamiento Físico: complementación a la salud con ejercicios y movilidad corporal a nivel individual. Desarrollo de sesiones de entrenamiento deportivo a fin de mejorar la condición física de los participantes.

3.2 PARTICIPANTES

Nº TOTAL	HOMBRES	MUJERES
10	5	5

3.3 RECURSOS

Personales:
Monitor Educador

Materiales:

Cuadernos, bolígrafos, fotocopias, báscula, pizarra y rotuladores de pizarra, material específico de salud (documentación del Programa Vivir Salud Hable Mente).

3.4 TEMPORALIDAD

De Enero a Junio de 2019

4. EVALUACIÓN

4.1 INDICADORES

- Porcentaje de personas que mantienen, suben o bajan su peso.
- Evaluación del cambio de hábitos:
 - Cambios en la dieta habitual y de la consecución de sus metas individuales.
 - Comienzo de una actividad física o mantenimiento de la que ya venían realizando.

4.2 VALORACIÓN

En cuanto a la valoración de los objetivos que nos marcamos, se han puntuado del 1 al 5, siendo 1 la menor puntuación y 5 la máxima:

- Promover la práctica de hábitos y estilos de vida saludables: 3
- Contribuir a potenciar la autonomía y la responsabilidad de las personas con enfermedad mental en el cuidado de su salud: 4
- Detectar los posibles casos de riesgo de sufrir problemas de salud en personas con enfermedad mental, interviniendo precozmente en estas situaciones:3

Tres son las dificultades principales encontradas en el desarrollo del programa:

1. Falsos conocimientos o creencias de algunos usuarios respecto a alimentos, hábitos y salud.
2. Dificultad de asimilación sobre la elaboración de rutinas y correctas pautas en torno a dietas y comidas.
3. Conseguir cambiar las incorrectas actuaciones con seguimiento continuo y valorar el aprendizaje propio de cada usuario.

Podemos decir que este programa ha ayudado a:

- Mejoras sustanciales en la elaboración de menús y tablas de alimentos.
- Aumento del conocimiento general del grupo salud, nutrición y alimentación.
- Mejora alimenticia con la elaboración de platos más apropiados.
- Se aprecian mejoras físicas y de reducción de peso, además de ganancias sustanciales de fuerza y agilidad (reparto proporcional de grasas).

Los beneficios alcanzados se mantendrían si el desarrollo del programa fuera continuo, aumentado el seguimiento de las rutinas de higiene personal, y la supervisión para cumplir con la tabla semanal de ejercicio físico y poder conseguir un mayor control en el seguimiento de las dietas.

2.7 OCIO (Financiado por el Ayuntamiento)

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

En las personas con problemas de salud mental de larga evolución es significativa la presencia de un exceso de tiempo libre, así como bajos niveles de ocupación del mismo. Las actividades de ocio son un elemento de rehabilitación.

El Programa de Ocio y Tiempo Libre sirve para facilitar a la persona con problemas de salud mental, la posibilidad de realizar varias actividades encaminadas a prestar el acceso a los recursos comunitarios y a dotar a la persona de herramientas que le permitan una mayor autonomía en la decisión del disfrute de su ocio y tiempo libre además supone la creación de una estructura de apoyo.

Se pretende realizar un uso rehabilitador del ocio que coayude a la estabilidad y consiguiendo que la personas salga de sus aislamiento y se vaya integrando con normalidad en su entorno comunitario.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Servir de vehículo intermedio al participante para que progresiva y gradualmente obtenga el nivel de autonomía suficiente para la realización de actividades externas al programa, disfrutando de un ocio autogestionado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Facilitar la autonomía personal para favorecer la participación y desarrollo de las personas en el entorno familiar y comunitario.
- Fomentar actitudes favorables hacia el ocio.
- Favorecer el uso de recursos comunitarios.
- Favorecer una red social de apoyo que posibilite la integración y normalización.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

TELECENRO (INFORMATICA)

El desarrollo de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones que están en continuo desarrollo.

Como objetivo general se establece el eliminar el sentimiento de miedo y prejuicio a las nuevas tecnologías digital e informática, y así incorporarlas a su cotidianidad facilitando la socialización de las personas mediante la participación y la comunicación.

Como objetivos específicos se proponen:

- Reforzar habilidades y transmitir el valor real y práctico de Internet y de las Nuevas Tecnologías.
- Facilitar el acceso a los servicios e información que existe en la web.

Informática I

HORARIO:

- Grupo 1: De enero a diciembre, los jueves de 12:00h a 13:30h.

CONTENIDOS:

- Redes Sociales más utilizadas.
- Microsoft Office Excel
- Recursos a la hora de navegar por internet.
- Microsoft Office Power Point
- Paint
- Microsoft Office Word
- Correo electrónico; Gmail.
- Edición de imágenes mediante Fotor

VALORACIÓN: El grupo está compuesto por participantes que llevan ya tiempo acudiendo a esta actividad, el cual evoluciona muy favorablemente siendo los participantes cada vez más capaces de realizar actividades más complejas.

Se observa como los que más experiencia tienen apoyan a los que menos. Además, cada vez es un grupo más autónomo en el sentido que cuando se realizan actividades de investigar en internet o elaborar ejercicios de office no solicitan tanta ayuda al técnico.

El segundo semestre ha sido planificado para recordar y asentar muchos de los conocimientos que ya se habían visto durante meses anteriores. Por lo tanto, ha servido para que durante las clases surgiesen nuevas dudas que en un principio no existían.

Se observa que el grupo está bastante comprometido con las clases, son escasas las faltas de asistencia exceptuando casos especiales. Además, el clima de compañerismo es bastante favorable; siempre se intentan ayudar unos a otros. Por otro lado, cuando a uno de los participantes se le da bien realizar alguna tarea, es él mismo el que se lo explica al resto de compañeros.

Informática II

HORARIO: De enero a junio y de octubre a diciembre, los miércoles de 16:00h a 17:30h.

CONTENIDOS:

- Redes Sociales más utilizadas.
- Microsoft Office Excel
- Recursos a la hora de navegar por internet.
- Microsoft Office Power Point
- Microsoft Office Word
- Microsoft Office Publisher
- Google Drive
- Edición de imágenes mediante Fotor

VALORACIÓN: Grupo compuesto por familiares. El grupo está muy motivado por aprender. Se observa como siempre preguntan las dudas que se pueden generar durante la clase e incluso realizan preguntas con la intención de tener más información de la que se está explicando. La asistencia es muy buena y continuada. Durante este semestre se incorporan nuevas personas al grupo y la acogida e interacción es adecuada. Todos los asistentes se apoyan entre sí cuando tienen dificultades.

Durante el último trimestre del año el grupo ha continuado con la dinámica similar que en meses anteriores; buen compañerismo, muestra de alto interés y asistencia continua. Aunque todos los temas que se imparten durante las clases estén relacionados, en ocasiones surgen dudas que proceden de conocimientos básicos, por lo tanto para el próximo año se valorará realizar repasar temas que se han visto durante este año.

Informática III

HORARIO: De julio a diciembre, los miércoles de 10:00h a 11:30h.

CONTENIDOS:

- Explicaciones básicas Hardware.
- Funciones y manejo del ratón y teclado.
- Escritorio; ¿Qué nos encontramos?
- Explicaciones de software
- Correo electrónico
- Microsoft Office Word
- Ediciones de fotos con Fotor

VALORACIÓN: Se inicia el grupo a partir del interés que muestran varios participantes de la asociación por la informática. El nivel de informática de este grupo es más básico que el de los otros grupos, pero avanzan rápido ya que muestran un gran interés. Además, lo que aprenden

durante la actividad de informática luego lo practican en casa consiguiendo una aprendizaje más sólido. Por otro lado, siempre preguntan dudas cuando algo no han entendido bien.

CLUB DE OCIO

HORARIO: de enero a diciembre, los viernes de 16:00 a 19:00 h.

CONTENIDOS: Tiempo en el que se pretende prestar apoyo y orientación a la hora de organizar el tiempo libre, motivando el descubrimiento de posibles actividades que propicien momentos de gratificación a los participantes. Las sesiones están formadas por dinámicas distendidas, como los juegos de mesa, el baile y canto, proyección de películas, paseos, visitas culturales a museos de interés, campeonatos de diferentes juegos etc. Además, este año se continúa con lo monográficos de smartphones/tablets. También se informa de las diferentes actividades culturales y de ocio que existen en Aranda y se motiva a su participación.

A continuación se detallan las actividades que se han realizado a lo largo del año:

ACTIVIDAD	DÍA
Amigo Invisible y café tertulia	04/01/2019
Cine Fórum: "Cuarta Planta"	11/01/2019
Visita Asociación "Genshiken Ginko"	18/01/2019
Campeonato de tute por parejas.	01/02/2019
Cine Fórum: "El mejor verano de mi vida"	08/02/2019
Visita Embalse de Arauzo de Salce.	15/02/2019
Campeonato de Dominó	01/03/2019
Cine Fórum "Quiero ser como Beckam"	08/03/2019
Karaoke	15/03/2019
Visita Monasterio San Pedro Regalado	22/03/2019
Cine Fórum "El bueno, el feo y el malo"	05/04/2019
Monográfico App "En Aranda"	12/04/2019
Senderismo por GR-14	03/05/2019
Documental "Desenterrando Sad Hill"	10/05/2019
Visita Tubilla del Lago	24/05/2019
Celebración del Día del Sol en Roa	07/06/2019
Senderismo por Cantaburras y Parque de la Isla	14/06/2019

Piscina "Acapulco"	05/07/2019
Visita al Aula de Arqueología "Ciella" en Valdeande.	12/07/2019
Visita a Zuzones y Langa	19/07/2019
Visita a Salas de los Infantes "Museo de los dinosaurios"	26/07/2019
Visita a Milagros y Pardilla	02/08/2019
Piscina "Acapulco"	23/08/2019
Visita al Cementerio de Sad Hill	30/08/2019
Visita Fiducero	06/09/2019
Visita a San Esteban de Gormaz	13/09/2019
Visita a Feria y puestos de Fiestas	20/09/2019
Ruta por Monte de Costaján	04/10/2019
Cine Fórum "Campeones"	11/10/2019
Visita al Castillo de Peñafiel	18/10/2019
Juegos de Mesa	15/11/2019
Campeonato de Tute por parejas	22/11/2019
Cine Fórum "Solo"	13/12/2019

VALORACIÓN: Durante el primer trimestre se observa que aumentan considerablemente los participantes a esta actividad, han participado durante este tiempo 41 personas repartidas en diferentes días siendo las que más asistencia han tenido los campeonatos y los cineforum. Las visitas culturales continúan teniendo una gran demanda y alguna de ellas se estima repetir las en un futuro.

En la época estival, como en otros años, se opta por realizar una planificación con más excursiones y salidas. Este tipo de excursiones a pueblos cercanos y con intención de realizar visitas culturales tienen bastante éxito entre todos los participantes. El desplazamiento siempre se realiza en furgoneta, por lo tanto las plazas están limitadas a ocho. Frecuentemente estas plazas son ocupadas rápidamente y siempre se deja la opción de que se quede gente en reserva por los imprevistos que puedan surgir o por repetir la actividad si la demanda es alta. Pero, por las circunstancias que sean, una vez que las plazas están llenas no suelen apuntarse en la lista de reserva. Para próximas actividades similares se seguirá insistiendo en que la gente que desee puede apuntarse en esta lista y se reestructurará los carteles informativos con la intención que los participantes se apunten en esta lista si así lo desean.

Con la vuelta del otoño, se estructura las actividades de ocio de forma que exista un equilibrio entre las salidas y excursiones fuera de la Asociación y actividades en las instalaciones de la Asociación cuando se prevé que el tiempo climatológico vaya a ser lluvioso o frío.

Analizando las asistencias según la actividad programada, se observa que además de las visitas culturales, los campeonatos también tienen una gran demanda. El cine en la Asociación también es una actividad en la que los participantes disfrutan, pero la asistencia varía según la película. Por último, a mediados de noviembre se valoró realizar una actividad de canto pero se decidió modificar la programación ya que existía muy poca demanda en esos momentos.

CONSTRUYENDO MI BIENESTAR

HORARIO: De enero a junio y de octubre a diciembre, los miércoles de 17:15 a 18:30h

CONTENIDOS: Se trata de crear un espacio tranquilo de encuentro fuera de la asociación, en el Centro Cívico Virgen Viñas, en el cual la única norma es “cuidarse a sí mismas”. Poner a su disposición las diferentes herramientas que pueden utilizar para crear un su día a día más espacios de paz, tranquilidad y encuentro consigo mismas. A través de diferentes técnicas de relajación, conciencia corporal, auto-masaje y movimiento expresivo. Un espacio donde se va a experimentar y sentir diferentes formas de estar en el día a día y donde la palabra se usa para volver a contactar con el cuerpo, con el único fin de cuidarle. Un espacio de aprendizaje conjunto abierto a todo tipo de propuestas y necesidades del grupo, en torno a herramientas que fomenten el bienestar.

- Movimiento Expresivo.
- Respiración.
- Masajes y automasajes.
- Movilidad articular
- Pilates
- Baile
- Equilibrio
- Conciencia corporal
- Liberación articular

VALORACIÓN: Es un grupo con mucha unión y fuerza, todas son mujeres y eso lo hace un grupo especial y único pudiendo atender al cuerpo en conjunto de forma física y emocional. Con el cambio de técnico en el mes de Febrero el grupo no presenta disconformidad alguna, todo lo contrario, se muestran colaboradoras y participativas en todas las propuestas que éste realiza. Se nota en ellas una mejora corporal grande, tanto en una buena educación postural como en estiramientos y resistencia. Emocionalmente conectan muy bien con el cuerpo encauzando en una buena vía los problemas del día a día. La cohesión de grupo es grande, notando entre ellas complicidad a la hora de realizar ejercicios de cooperación y sentir a la compañera.

Durante el último trimestre del año, el grupo ha continuado fortaleciendo sus lazos de unión. Ha pasado de ser un grupo exclusivo de mujeres ya que acuda un hombre a la actividad, siendo bien acogido y con mucha disposición de aprender y aportar al grupo ya creado.

Durante este 4º trimestre la mejora corporal y emocional se hace notable tras el parón del verano donde el cuerpo se relaja y parece oxidarse. Sienten mejora en su estado físico-emocional y lo trasladan así en los cuestionarios de satisfacción. El compañerismo dentro del grupo es una de las cualidades más notables existiendo entre ellos herramientas de gestión, proponiendo continuamente nuevas ideas y ejercicios que poder realizar durante el taller reforzando así sus capacidades unos a otros.

INTERVENCIÓN ASISTIDA CON CABALLOS

HORARIO: de abril a junio, los lunes de 16:00 a 19:00.

CONTENIDOS: Esta actividad se realiza en las Instalaciones ecuestres “La Galinda” y en colaboración con su equipo de profesionales. Durante los miércoles de estos meses, los participantes tienen la oportunidad de disfrutar de una actividad en un ambiente natural y con mucha cercanía con diferentes animales; no solo con caballos, sino también con perros, gatos, ocas, etc.

Esta actividad se subdividió en dos partes:

- Conocimiento y cuidados del caballo: durante la primera parte de la actividad los asistentes pueden visitar las instalaciones al completo de “La Galinda”, descubriendo sus cuadras, paseando por las zonas de pasto y observando cómo es el día a día de los equinos. Seguidamente conocen la fisonomía del caballo, los cuidados que requieren, el aseo (tanto del pelaje como de los cascos y herraduras) y el peinado. Por último, en esta parte de la clase se conoce de forma básica como se debe poner el cabezal y la montura al caballo de forma correcta para realizar la equitación.
- Equitación: en la segunda parte de la clase los participantes realizan equitación básica en una pista siguiendo las órdenes y consejos de los profesionales de las instalaciones.

VALORACIÓN: El balance de la actividad es positivo. La asistencia en la mayor parte de los casos fue bastante regular; si bien sí hubo faltas de asistencia por parte de alguno de los asistentes por vacaciones (dentro del programa de la Asociación). Hubo tres bajas, en total, durante el transcurso de la actividad: Una que no participó en ninguna de las salidas, otra hacia el comienzo del segundo mes y otra durante todo el tercer mes. Uno de los participantes mostró poco interés en la actividad, viniendo sólo en tres ocasiones.

La gente que acudió frecuentemente a la actividad, estaba implicada con ella; mostrando mayor bienestar general y satisfacción tanto dentro de la actividad como fuera. Y se notó un mayor nivel de cohesión entre los miembros del grupo hacia el final de la actividad.

Una de las participantes, acudió a la actividad con relativa frecuencia, no montando ni ayudando en la limpieza de los equinos en ninguna ocasión; pero sí acompañando a los participantes y disfrutando del entorno y de las instalaciones.

PROYECTO MENTEGOLES

CONTENIDOS: proyecto destinado a promocionar el deporte de fútbol sala como actividad deportiva saludable para quienes lo practican. Es una liga de fútbol sala, pero trata de facilitar el encuentro entre los participantes de diferentes asociaciones de Castilla y León, promoviendo una visión positiva de las personas con problemas de salud mental y promoviendo el conocimiento cultural y turístico de Castilla y León.

El cuadrante de los partidos realizados ha sido el siguiente:

FECHA	LUGAR	EQUIPOS	RESULTADO
13/02/19	SEGOVIA	1ª Segovia vs Aranda	5-8
27/02/19	SORIA	2ª Soria vs Aranda	6-5
07/03/19	ARANDA	3ª Aranda vs Segovia	8-1
28/03/19	BURGOS	4ª Burgos vs Aranda	14-6
11/04/19	ARANDA	5ª Aranda vs Soria	11-2
25/04/2019	ARANDA	6ª Aranda vs Burgos	6-11
06/05/2019	ARANDA	7ª Aranda vs Palencia	11-2
21/05/2019	PALENCIA	8ª Palencia vs Aranda	7-13
31/05/2019	VALLADOLID	Aranda vs Valladolid	0-9

VALORACIÓN: Comienzo esta temporada con más experiencia que la anterior y con parte de los deberes hechos pero con alguna baja del equipo de cara a la competición, ya sea debido a lesión o enfermedad. El inicio de competición con la primera salida a Segovia revela la preparación y experiencia de nuestro equipo en la competición, dominando el partido y los nervios iniciales. Se planifica como novedad el día anterior a las jornadas de liga de manera específica hablando con los jugadores y poniendo en común el tipo de juego del equipo, además el día de entrenamiento posterior a la jornada de liga realizo con los jugadores charla técnica con merienda para ver y trabajar los errores y aciertos que han tenido en conjunto. Se trabaja con los jugadores aspectos como la motivación, seguridad en uno mismo y el refuerzo positivo para conseguir hacerles mejores jugadores, deportistas y personas favoreciendo la implicación a un grupo y un objetivo común de todos. A medida que los jugadores van compitiendo se ve que la asociación entre ellos y el compromiso se mantiene altos por parte de todos. Se sigue buscando que se auto valoren y traten de mejorar poco a poco como jugadores y personas

utilizando sobre todo la disciplina y el esfuerzo colectivo. Los resultados van acompañando este año por lo que es más fácil preparar los entrenos en base a mejorar el rendimiento en los partidos, buscando que jueguen con apoyos la defensa y el ataque. Pese a contar al final de temporada con múltiples bajas debido al programa vacaciones, tenemos capacidad de sobra para reestructurarnos con la mitad del equipo para poder ser igualmente competitivos de cara a la fase final, solamente siendo posible gracias al trabajo previo durante toda la temporada de entrenamientos y preparación.

OCIO PUNTUAL PROGRAMADO

ACTIVIDAD	DÍA
FIESTAS Y CELEBRACIONES	
Carnaval	05/03/2019
Semana Santa	17/04/2019
Fiestas Patronales de Aranda de Duero: ofrenda de flores, vaquillas, cucañas, almuerzo, artistas callejeros y cucañas.	Del 13/09/2019 al 22/09/2019
Actividades Navideñas: cante de villancicos en la Residencia “Virgen de las Viñas” y Celebración del amigo invisible	Del 20/12/2019 al 06/01/2020
Celebración de Cumpleaños	Último viernes de mes
OTROS	
Peluquería “El Empecinado”	24/01/2019
	14/03/2019
	24/10/2019
	12/12/2019
Partido Baloncesto San Pablo Vs Unicaja	30/11/2019
Actividad Asistida con Perros	20/11/2019
Concierto Homenaje personas con discapacidad	28/11/2019
ALBERGUE	
Casa Rural en Valberzoso (Palencia)	8,9 y 10/11/2019
VACACIONES (Programa IMSERSO del Ministerio)	
TENERIFE	24 AL 31/05/2019

3.2 PARTICIPANTES

Nº TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES
48	30	18

3.3 RECURSOS

Personales:

Coordinador del programa, Educadores y Monitores.

Apoyo del resto del equipo técnico.

Materiales:

Equipo informático, material fungible y no fungible (balones, pivotes, camisetas, raquetas,...), instalaciones deportivas, “La Galinda”, DC “Michelin”, Centro Cívico “Virgen de las Viñas”, polideportivo “Chelva”, I.E.S “El Empecinado” y furgoneta.

3.4 TEMPORALIDAD

ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
INFORMÁTICA	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
CLUB DE OCIO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TERAPIA ASISTIDA CON CABALLOS				X	X	X						
PROYECTO MENTEGOLES	X	X	X	X	X	X						
OCIO PUNTUAL PROGRAMADO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

4. EVALUACIÓN

4.1 INDICADORES

- Satisfacción del participante
- Nº actividades de ocio realizadas en la comunidad.

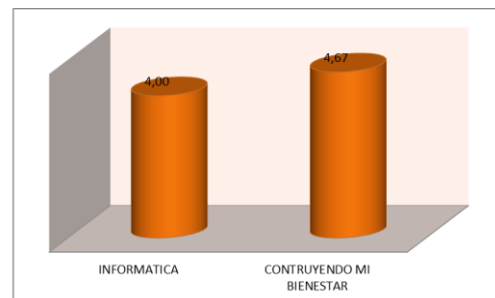
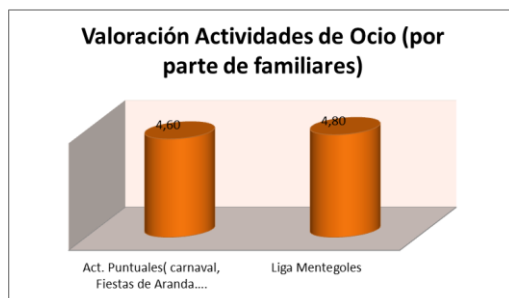
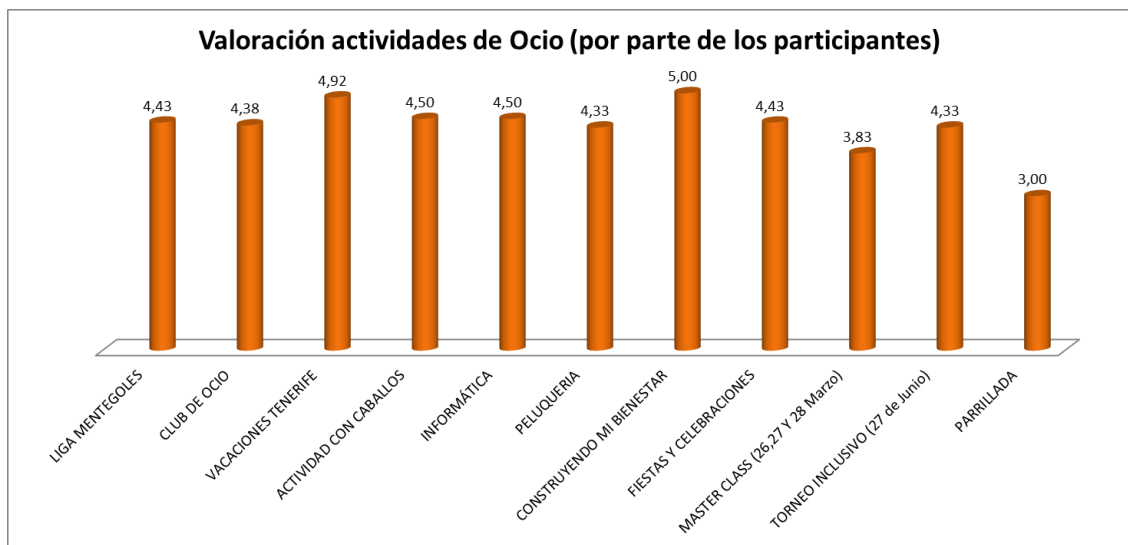
4.2 VALORACIÓN



Las actividades que se han realizado en la comunidad (un 78,57% del total de actividades) son:

1. Construyendo mi bienestar.
2. Actividad Asistida con Caballos.

3. Liga Mentegoles
4. Albergue/Casa Rural
5. Programa Vacaciones.
6. Peluquería.
7. Partido de Baloncesto
8. Actividades de Verano.
9. Actividad Asistida con Perros.
10. Concierto Homenaje personas con Discapacidad.
11. Ocio para jóvenes



2.8 SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El programa de “Acompañamiento Integral” se encarga de prestar apoyo técnico especializado, individualizado e integral, con el objetivo principal de que las personas con problemas de salud mental puedan desarrollar su proyecto de vida con la mayor autonomía personal posible.

Este servicio favorece el acceso o la continuidad en la atención a personas con problemas de salud mental, constituyéndose en muchos casos como la puerta de acceso a otros servicios de

la entidad, o a otros recursos externos tanto públicos como privados, que favorezcan y mejoren su calidad de vida.

Este conjunto de prestaciones de carácter psicosocial, están dirigidas a personas que presentan de forma consistente dificultades en áreas básicas de la vida diaria, en el seguimiento de los tratamientos, en la continuidad de la atención sociosanitaria, en el acceso a los dispositivos y recursos para la integración social, en la participación de actividades en la comunidad y/o con grave riesgo de padecer estas dificultades a corto o medio plazo.

Por otro lado, este acompañamiento integral también se dirige a sus familiares o personas del entorno de convivencia, trabajando con ellos de forma conjunta e individual. Se trata de hacerles partícipes del proceso de rehabilitación de la persona con problemas de salud mental, y a su vez, propiciar que liberen cargas emocionales derivadas de la convivencia diaria, que mejoren los mecanismos de comunicación y que se orienten a un espacio de respiro personal que les sirva para desconectar y poder continuar con su propio proyecto de vida.

Entre las causas principales por las que se lleva a cabo el programa de acompañamiento integral y las necesidades que lo fundamentan están:

- ✓ Dar continuidad a la atención especializada, especialmente en la zona rural, para poder dar respuesta a la elevada lista de espera, que año a año va incrementándose.
- ✓ La amplia extensión de la comarca de la Ribera del Duero, que engloba 64 municipios con una significativa dispersión geográfica.
- ✓ La escasez o inexistencia de medios de transporte entre la zona rural y el núcleo urbano principal en Aranda de Duero
- ✓ La inexistencia de cualquier recurso sociosanitario público o privado que preste atención específica a personas con problemas de salud mental, especialmente en el medio rural.
- ✓ La necesidad de las personas con problemas de salud mental de que los apoyos se acerquen a su entorno o incluso a su propio domicilio para romper con su aislamiento.
- ✓ La limitación de los recursos sociales y sanitarios en la zona rural, siendo necesario en muchos casos tener que desplazarse a otras poblaciones con las dificultades que ello supone.
- ✓ El estigma social existente hacia las personas con problemas de salud mental, o el autoestigma creado. El estigma se hace más presente en las poblaciones más pequeñas y carentes de recursos.
- ✓ La triple vulnerabilidad que sufren las mujeres, por el hecho de serlo, por residir en el medio rural y por tener un problema de salud mental. Es necesario por ello introducir de forma transversal la perspectiva de género en todas nuestras intervenciones.

2. OBJETIVOS

Al ser éste un programa de acompañamiento integral, se ha trabajado tanto con personas con problemas de salud mental como con personas de su entorno de convivencia, ya sea de forma conjunta o individual. Los objetivos transversales de este servicio son los siguientes:

- ✓ Dar una continuidad a la atención especializada que se está prestando, dando respuesta también a las personas que se encuentran en la lista de espera.
- ✓ Favorecer la implicación de la personas con problemas de salud mental en su proceso de recuperación. Para ello, se desarrollarán y potenciarán las habilidades y capacidades necesarias de la persona bajo su proyecto de vida, favoreciendo así su inclusión en el medio familiar y en el ámbito social. Con ello se ha querido dar continuidad a un cambio en la forma de intervenir, remarcando que la planificación del acompañamiento esté dirigida por la propia persona que acepta este servicio.
- ✓ Fomentar la participación de la familia o entorno de convivencia en el acompañamiento del proceso de recuperación de la persona con problemas de salud mental, facilitando el aprendizaje de destrezas y habilidades para el manejo de diferentes situaciones en el ámbito familiar.
- ✓ Conectar a las personas con problemas de salud mental con el resto de recursos y dispositivos de apoyo, incluidos los que dan la puerta de acceso a la atención social y a las prestaciones sociales, como los Equipos de Promoción de la Autonomía Personal EPAP y CEAS.
- ✓ Erradicar estigmas asociados a las personas con discapacidad o con problemas de salud mental, que se acentúan a medida que las poblaciones disminuyen el número de habitantes.
- ✓ Evitar la despoblación rural: que la persona pueda mantenerse en su comunidad y en su hogar. Y por tanto, se fomente el empleo y la actividad económica. . Para ello ha sido imprescindible ampliar la red social de la persona, para que de esta forma se evite el aislamiento, característica muy común dentro de este colectivo. Además se ha prestado información de los recursos cercanos para que puedan motivarse a darles uso sin necesidad de desplazarse a núcleos más grandes.
- ✓ Mantener un marco de trabajo multidisciplinar que se enmarque en una perspectiva integral, y conseguir que otros recursos de la zona se impliquen en el proceso de rehabilitación de la persona, con el objetivo de hacerle sentir más arropada y apoyada.
- ✓ Ajustar el ratio de usuarios e intensidades de intervención a la financiación del programa para ofrecer una atención de calidad con la duración de las intervenciones adaptadas a las necesidades de cada persona.
- ✓ Mantenimiento de las dos sedes abiertas en el medio rural (Roa y Huerta de Rey) en funcionamiento, para poder acercar la atención en salud mental a las personas sin necesidad de desplazarse hasta poblaciones urbanas más lejanas. Esto nos facilita estar

más presentes en los pueblos, que a su vez engloban a varios pueblos más pequeños de su alrededor.

3. DESARROLLO DEL PROGRAMA

3.1 ACTIVIDADES

- ✓ Difusión del programa a través de la coordinación con diferentes recursos comunitarios de la zona, como son: Equipo de Salud Mental, CEAS tanto de Aranda como rurales, Centros de Salud, entidades sociales que intervienen en la zona, etc. También se desarrollan actuaciones de sensibilización y promoción encaminadas a dar a conocer el servicio y nuestra entidad: proyección de documentales, charlas, etc. Esta labor la realizarán la coordinadora del servicio y los técnicos que participen en el programa, con apoyo del equipo técnico si se precisa en alguna ocasión.
- ✓ Recepción y evaluación inicial de nuevos casos. El coordinador del servicio recoge la información necesaria la derivación o demanda de la persona, y se establece una entrevista inicial para conocer la historia de vida de la persona con problemas de salud mental y su familia. El técnico de atención directa acompaña a la coordinadora en esta fase (si se precisa), para ser el encargado de la intervención y seguimiento posterior. La derivación o demanda puede llegar por diferentes vías: a petición propia de la persona con problemas de salud mental, o de su familia o entorno de convivencia, por parte del equipo multidisciplinar de nuestra entidad, o por parte de otros recursos sociocomunitarios de la zona.
- ✓ Intervención en el entorno de convivencia, intervenciones individuales y/o conjuntas en el entorno de convivencia, persiguiendo el desahogo emocional, la resolución o disminución de los conflictos, y la implicación en el proceso de recuperación de la persona con un problema de salud mental. Se promueven además, unas pautas de comunicación y relación adecuadas. Así mismo, se pretende fomentar la accesibilidad de la familia a los recursos comunitarios, su red de apoyo social y las habilidades necesarias para abordar de manera eficaz las situaciones conflictivas. Esta labor la realizan la coordinadora del servicio y los técnicos que participen en el servicio, con apoyo del equipo técnico si se precisa en alguna ocasión.
- ✓ Coordinación con los diferentes recursos comunitarios de la comarca. Estas reuniones (presenciales o vía telefónica) servirán para: información y sensibilización, detección de casos, implicación de los recursos en todo el proceso de recuperación y seguimiento de los mismos y en los casos que sea posible, la realización de una intervención conjunta. Esta fase corresponde al coordinador del programa y los técnicos que se encargan de la atención directa.

- ✓ Seguimiento individualizado, atención personal y apoyo psicosocial de las personas con problemas de salud mental en todas las áreas intra e interpersonales de su vida. La base de este servicio será el desarrollo del proyecto de vida de la persona con problemas de salud mental con total autonomía en la toma de decisiones. Para ello, se establecerá un Plan de Apoyos Integrado, en el que se plasmarán los objetivos de cada persona y las actuaciones encaminadas a conseguirlos. El Plan de Apoyos Integrado será el instrumento vertebrador del conjunto de las actuaciones.

Las principales actuaciones a desarrollar y que podrán incluirse en el PAI serían las siguientes

- Orientación y Asesoramiento
- Acompañamiento para el uso de recursos necesarios e integración.
- Acompañamiento emocional y fomento de habilidades.
- Afrontamiento e intervención en situaciones de duelo - crisis.
- Derivación, acompañamiento y conexión con recursos comunitarios.
- Resolución de conflictos familiares y mediación familiar.
- Activación de apoyos de carácter formal e informal.

Esta fase corresponde tanto a la coordinadora del programa como a los técnicos que se encargan de la atención directa.

- ✓ Atención grupal en las Delegaciones, ofreciendo a las personas de la zona rural la posibilidad de participar en actividades grupales con otras personas con experiencia propia en salud mental. Estas actividades están encaminadas a mejorar las habilidades sociales, la expresión de emociones, la sensación de pertenencia a un grupo, la gestión del tiempo libre y el ocio, la condición física y, en definitiva, la integración comunitaria efectiva. De la gestión de las actividades y de la incorporación de nuevos participantes se ocupará la coordinadora, y de la ejecución de las actividades se encargarán los técnicos de atención directa. Las actividades que se han realizado a lo largo del año son las siguientes:

Diversión con Diversidad: Esta actividad se realiza tanto en Roa como en Huerta de Rey. Los contenidos pueden variar entre los grupos, ya que se adaptan a sus características y a sus propias peticiones. Las actividades realizadas se encaminan a la adquisición de habilidades psicosociales, trabajo de emociones en común, creación de un sentimiento de pertenencia al grupo con el objetivo de fomentar sinergias entre los participantes, consiguiendo así un vínculo grupal. La metodología de la actividad se adaptará al grupo, y a las características personales de cada miembro, teniendo en cuenta sus demandas, intereses y expectativas a la hora de planificar las actividades. Las actividades son muy variadas y dependerán de los intereses del grupo, y englobarán actividades de ocio, dinámicas grupales, estimulación cognitiva, actualidad, gestión de

emociones y conflictos en grupo, muestras de talentos personales y cualquier otra que se proponga por parte del grupo o del equipo técnico.

Movimiento y relajación: Esta actividad se lleva a cabo en la Delegación de Roa. El objetivo principal de la actividad es el cuidado del cuerpo, para mejorar las emociones de las personas, obteniendo un equilibrio cuerpo-mente y poder obtener herramientas corporales que nos ayuden a relajarnos y controlar las emociones. La dinámica del taller se compone de:

- Calentamiento corporal y Movilidad articular combinada con algunos estiramientos de carácter dinámico y activo (Stretching).
- Parte principal de la sesión: estructurada normalmente en bloques específicos en los que se trabajan general y específicamente las cuatro cualidades físicas básicas (Agilidad/ Flexibilidad/Fuerza/Resistencia) así como la condición física mediante diferentes modalidades de ejercicios según objetivos; Tonificación, Propiocepción, Ganancia de fuerza, Coordinación Motora, Combi, etc...
- Vuelta a la calma: compuesta por la parte final de la sesión rebajando pulsaciones mediante diferentes ejercicios como puedes ser estiramientos, respiración y meditación, reeducación postural o relajación profunda.

3.2 PARTICIPANTES

Participantes en el Servicio de Acompañamiento Integral:

Nº TOTAL	Hombres	Mujeres
44	24	20

Participantes en actividades en las Delegaciones:

Nº TOTAL	Hombres	Mujeres
14	9	5

Se ha prestado apoyo a 31 familiares de su entorno de convivencia más cercano.

3.3 RECURSOS

• Personales:

Coordinadora del servicio de Atención Integral
 Técnicos de programas

• Materiales:

Recursos técnicos y tecnológicos:

Dadas las características del servicio no se precisan estructuras específicas, requiriéndose en todo caso:

- Un despacho.
- Una sala donde poder intervenir con la persona con problemas de salud mental o el familiar desde la asociación cuando se precise.
- Mobiliario /equipo informático.
- Material fungible de oficina.

Recursos de información y documentación

- Bibliotecas Municipales de Castilla y León.
- Biblioteca de Salud Mental Aranda.
- Internet

3.4 TEMPORALIDAD

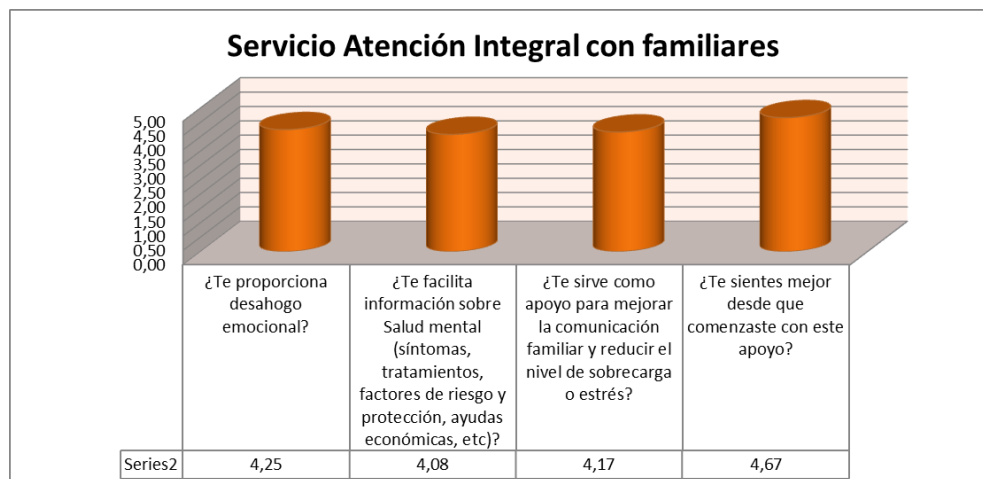
ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Fase 0: Sensibilización	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 1: Recepción y valoración de la demanda.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 2: Estudio individualizado.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 3: Plan de apoyos integrado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 4: Ejecución- Intervención individual, familiar y comunitaria.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 5: Ejecución – Intervención grupal desde las Delegaciones	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 5: Evaluación de seguimiento y control.							X					
Fase 6: Evaluación final												X

4. EVALUACIÓN

4.1 INDICADORES

- Satisfacción de los participantes.
- Satisfacción de los familiares.
- Porcentaje de usuarios que han mejorado en su evaluación del PAI

4.2 VALORACIÓN



2.9 EMPLEO

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

La integración laboral actúa de elemento fundamental en el proceso rehabilitador de las personas con problemas de salud mental ya que favorece la integración en comunidad, aumenta el grado de autonomía, mejora la autoestima y en general, ayuda a mejorar su estado de salud general.

Desde 2008 hasta 2015 el programa de empleo ha estado exclusivamente dirigido a personas con discapacidad por problemas de salud mental pretendiendo adaptarse a las necesidades particulares del colectivo. Sin embargo, a partir del año 2016 se ha ampliado la atención a todas aquellas personas que tengan reconocido un grado de discapacidad superior al 33%, ya sea por problemas de salud mental o por otras discapacidades.

El Programa de Empleo se enmarca dentro de dos programas diferenciados:

- ✓ Programa de Itinerarios Personalizados de Inserción sociolaboral para personas con discapacidad (F.S.E) para personas con discapacidad mayores de 30 años.
- ✓ Programa de Itinerarios Personalizados de Inserción sociolaboral para jóvenes con discapacidad (Iniciativa de empleo juvenil YEI) para personas con discapacidad con edad entre 16 años y 30 años y 3 meses.

De lo que se trata con ambos programas es de ofrecer un servicio individualizado de orientación laboral, poniendo en marcha un conjunto de estrategias y procedimientos técnicos que den como resultado la incorporación de las personas con discapacidad al mercado de trabajo ordinario.

También este año hemos llevado a cabo un Proyecto de Formación e Inserción Laboral para Jóvenes “PasaXT hacia el Empleo” financiado por el FSE a través de Fundación Once durante el periodo de Septiembre a Diciembre de 2019 en el que se ha atendido a 3 jóvenes con discapacidad. “PasaXT Hacia el Empleo” es un proyecto cuyo objetivo es contribuir a la recuperación y empoderamiento de los jóvenes con problemas de salud mental. El proyecto consiste en una fase de intervención individual de 96 horas de duración, y 224 horas de intervención grupal.

2. **OBJETIVOS**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la empleabilidad de las personas y jóvenes con discapacidad mediante un conjunto de apoyos que potencien sus capacidades para que puedan desarrollar su proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Analizar y diseñar itinerarios personalizados de inserción sociolaboral con cada uno de los participantes del programa, mediante acciones que potencien su desarrollo personal y profesional orientado a alcanzar un objetivo laboral.
- Mejorar la cualificación y competencias de los participantes, para que desarrollen y adquieran las capacidades necesarias para acceder al mercado laboral.
- Desarrollar estrategias de identificación, captación, colaboración e intermediación laboral con el tejido empresarial y recursos comunitarios para potenciar las oportunidades de empleo y formación para las personas con discapacidad.
- Llevar a cabo actuaciones de acompañamiento a las personas que han accedido a las empresas donde están realizando prácticas formativas o insertados laboralmente en puestos de trabajo con contrato laboral.

3. **DESARROLLO**

3.1 ACTIVIDADES

I. ACCIONES FORMATIVAS Y DE CAPACITACIÓN PROFESIONAL

DIRIGIDAS A LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE ITINERARIOS PERSONALIZADOS DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL Y PROYECTO PASAXT HACIA EL EMPLEO

Durante el año, el horario de atención ha sido el siguiente:

- ✓ Lunes a Jueves: De 8:00 a 15:00h y de 16:00 a 19:00h.
- ✓ Viernes: De 8:00 a 15:00h.

Durante el año, se ha atendido a un total de 77 personas desde el Programa de Itinerarios Personalizados de Apoyo al Empleo, siendo 67 personas pertenecientes al programa FSE, y 10 del Programa YEI. Además se ha atendido a 3 jóvenes en el Proyecto PasaxT hacia el empleo.

La intervención dirigida a la capacitación profesional de los participantes del Programa puede dividirse en cuatro bloques principales de actuación:

1. Captación y acogida:

La captación se realiza principalmente a través de las derivaciones que se hacen desde los diferentes recursos sociosanitarios de la zona, especialmente desde los Centros de Acción Social, como de los diferentes programas y servicios de la propia entidad. Desde hace unos años, y también en este, ha aumentado el número de personas que llegan al programa de itinerarios personalizados de apoyo al empleo por iniciativa propia, bien porque han conocido el servicio a través de redes sociales o medios de comunicación, o porque conocen a alguien que participa o ha participado en el Programa y les facilitan nuestro contacto.

La acogida se lleva a cabo de dos formas diferentes:

- En la primera, la directora de la entidad realiza una entrevista de valoración inicial para conocer a la persona y sus necesidades, y explicarle la misión de la entidad y los diferentes programas y servicios que se ofrecen. En caso de que la persona cumpla con el perfil requerido y tenga interés, se le deriva a una segunda entrevista especializada realizada por la coordinadora del Programa de Empleo, en la que se centra en sus competencias personales y laborales.
- En la segunda opción, cuando la persona manifiesta su voluntad de participar en el programa de empleo desde el primer momento, la primera entrevista y la valoración es realizada por la propia coordinadora del Programa de Empleo, centrándose directamente en este ámbito. El proceso de acogida se formaliza a través de la cumplimentación y firma de la documentación obligatoria.

2. Orientación laboral:

Se realiza mediante sesiones individuales de atención con el participante, en las que se valora su grado de ocupabilidad y se diseña su itinerario de inserción, formado por una serie de objetivos establecidos por la propia persona en consenso con el orientador laboral. Se marca un tiempo determinado para alcanzar dichos objetivos, y se definen los apoyos que se van a prestar y los profesionales que van a intervenir para su consecución.

Con estas sesiones pretendemos: definir un objetivo laboral realista acorde a sus intereses, competencias y actitudes, conocer sus dificultades e inquietudes para la inserción, dotarle de herramientas básicas y mecanismos para que pueda desenvolverse mejor en el mercado de trabajo, ofrecer una orientación para la realización de formación que le ayude a la capacitación profesional y capacitar a la persona para que pueda llevar a cabo una búsqueda activa y autónoma de empleo trabajando tanto la motivación como las habilidades pre-laborales, creación de un vínculo técnico-participante.

Este Itinerario se revisa periódicamente y de forma constante en las sesiones individuales para comprobar el grado de cumplimiento de los objetivos marcados, o si es necesario modificarlos o replantearse nuevos objetivos; ya que las necesidades pueden cambiar con el tiempo. De esta forma, el participante es consciente en todo momento de cómo evoluciona su proceso de inserción, adquiriendo un papel activo y responsable.

La frecuencia de las sesiones individuales depende de cada caso ya que cada persona tiene necesidades particulares en un tiempo determinado, por lo que es la propia necesidad la que marca la intensidad de los apoyos.

3. Acciones de acompañamiento en la búsqueda de empleo:

Durante el año, se han realizado acompañamientos con aquellas personas que han presentado esa necesidad a la hora de realizar acciones específicas para la búsqueda de empleo o la inserción laboral.

Se han realizado acompañamientos para la entrega de currículums en mano, entrevistas y procesos de selección, trámites administrativos relacionados con el ámbito laboral, inicio de acciones formativas, y en casos excepcionales, inicio de un contrato laboral. Por otro lado, en algunos casos se ha realizado acompañamiento y apoyo en el puesto de trabajo, y en la organización y secuenciación de tareas.

Estos acompañamientos, responden a una necesidad específica del participante consensuada con el técnico, y se realizan con el fin de fomentar su autonomía. El acompañamiento permite a la persona realizar un proceso de aprendizaje, y un aumento de confianza en sí mismo. Para que la persona pueda realizar estos procesos de manera autónoma, la intensidad de los apoyos se va reduciendo de manera paulatina, hasta que finalmente no son necesarios para el participante y se retiran.

4. Apoyos en la búsqueda de empleo:

Como complemento a la orientación laboral, se han desarrollado acciones para apoyar a los participantes en la búsqueda de empleo. Estos apoyos han consistido, entre otras cosas, en formación individual y grupal, elaboración de currículum, redacción de cartas de presentación, preparación de procesos de selección y entrevistas, apoyo para conocer el tejido empresarial de la zona, entrenamiento en test psicotécnicos, apoyo en inscripción en portales de empleo, gestión de trámites administrativos, visitas a empresas, charlas grupales, actividades de ocio y relajación, seguimiento de procesos de selección y en el puesto de trabajo...

Estos apoyos se prestan en función de las necesidades de los participantes, y en el grado que precise cada actividad específica.

De forma complementaria, a lo largo del año se han realizado acciones formativas para mejorar la empleabilidad y las habilidades pre-laborales de los participantes en el Programa. Se ha hecho especial hincapié en la adquisición de competencias digitales, por la actual importancia que a día de hoy tiene la tecnología tanto para la búsqueda de empleo, como para el propio desempeño de un puesto de trabajo o la vida diaria.

Durante 2019, desde el Programa de itinerarios Personalizados de Inserción Sociolaboral se han llevado a cabo **15 formaciones** dirigidas a los participantes de FSE, 10 de ellas dirigidas a mejorar su empleabilidad y sus habilidades sociolaborales, y las 5 restantes encaminadas a mejorar sus competencias digitales. Respecto al YEI, se han realizado 9 formaciones, 8 de ellas dirigidas a mejorar su empleabilidad y sus habilidades pre-laborales, y la restante a mejorar sus competencias digitales. En total, 44 participantes del programa de Itinerarios han podido realizar formaciones que les han permitido mejorar su empleabilidad.

PROGRAMA ITINERARIOS PERSONALIZADOS DE INSERCIÓN SOCIOLABORAL PARA PERSONAS Y JÓVENES CON DISCAPACIDAD (FSE Y YEI)				
ENTIDAD	ACCIONES FORMATIVAS- CONTENIDOS	FECHAS	Nº HORAS	Nº ALUMNOS
Salud Mental Aranda	Ciberment 2.0 Redes Sociales	16/01/2019 23/01/2019 30/01/2019	12	6 FSE 1 YEI
	Ciberment 2.0 Nos movemos por internet	06/02/2019 13/02/2019 20/02/2019	12	5 FSE
	Motivados para la búsqueda de empleo	20/03/2019	4	7 FSE 2 YEI
	Competencias digitales y empleabilidad 2.0 I	25/03/2019 26/03/2019	8	6 FSE

		27/03/2019 28/03/2019		
	Competencias digitales y empleabilidad 2.0 II	01/04/2019 02/04/2019 03/04/2019	6	6 FSE
	CV y Procesos de Selección	17/04/2019	4	6 FSE 1 YEI
	Imagina Futuro “Acertar con tu marca personal”	20/05/2019 21/05/2019 22/05/2019	12	3 FSE 3 YEI
	Competencias digitales y empleabilidad I	28/05/2019 29/05/2019	8	5 FSE
	Imagina Futuro “Triunfar en tu entrevista de trabajo mejorando tu imagen personal”	10/06/2019 11/06/2019 12/06/2019	12	1 FSE 2 YEI
	Workshop “Marca personal”	18/06/2019	5	8 FSE 3 YEI
	Entrevista-T	24/07/2019	4	4 FSE 2 YEI
	Motiva-dos para la búsqueda de empleo	16/10/2019	4	3 FSE
	Taller de Dinámicas grupales	25/10/2019	2	4 FSE
	CV y Procesos de Selección II	30/10/2019	4	8 FSE 1 YEI
	Derecho Laboral	20/11/2019 21/11/2019	6	6 FSE

Respecto al Proyecto “PasaXT hacia el empleo” se ha llevado a cabo una acción formativa continuada e intensiva de 224 horas durante 2 meses en la que se han trabajado los siguientes módulos y competencias y de la que se han beneficiado 3 jóvenes con discapacidad.

BLOQUES TEMÁTICOS TRANSVERSALES	CONTENIDOS FORMACIÓN GRUPAL “PASAXT HACIA EL EMPLEO”
--	---

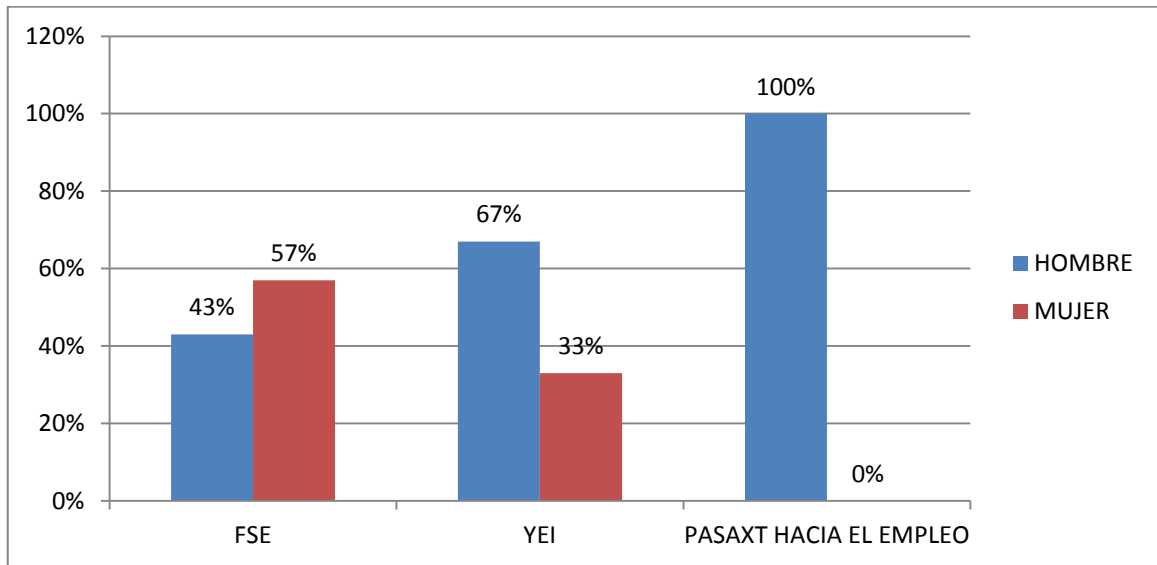
<p>Competencias Personales, Inteligencia emocional y habilidades sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento: identificación de competencias y áreas de mejora - Elaboración de proyecto personal. - Gestión eficaz del tiempo – hábitos y rutinas efectivas - Gestión emocional. - Tolerancia a la frustración y tolerancia a la presión. - Adaptación al cambio. - Introducción a las habilidades comunicativas - Inteligencia emocional interpersonal: escucha activa, empatía y asertividad. - Gestión de redes de contacto. - Fundamentos de la comunicación verbal. Empatía en las situaciones de la vida diaria. - Trabajo en equipo.
<p>Competencias para la empleabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los cambios del mercado laboral: cómo prepararse para buscar empleo. - Creencias, actitudes y valores en el empleo como influyen en la posibilidad de encontrar un empleo. - Identificación del objetivo profesional. - Elaboración del plan de acción para la búsqueda de empleo. - El Curriculum Vitae. - Recursos para el reciclaje profesional. - Cómo gestionar portales de empleo y comunidades profesionales. - Introducción a la marca personal. - Nuevos yacimientos de empleo. - Conceptos básicos en el mercado de trabajo.
<p>Capacitación digital básica para la búsqueda de empleo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La importancia de la tecnología en el ámbito laboral: cambios y oportunidades del nuevo mercado de trabajo. - Primeros pasos en Word. Escribir textos con formato. - Búsqueda de información en internet. - Herramientas digitales básicas para la búsqueda de empleo en internet. - Trabajar en línea: Drive y el uso de documentos compartidos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Marca personal online: introducción al uso adecuado de redes sociales y otros espacios online. - Portales de empleo y CV digital.
<p>Contacto con empresas y colaboración con el tejido social comunitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación de visitas a empresas: argumentario y preguntas clave. - Jornadas de visitas a Empresas representativas de distintos sectores y perfiles, así como otros recursos de la comunidad. - Recorrido de dependencias públicas vinculadas al empleo: Servicio de Empleo Local, Agencias de Colocación, Centros Especiales de Empleo. - Acompañamiento a SIJ, Servicios de Información de la Juventud, intercambio de experiencia con otros grupos que demandan empleo (lanzaderas de empleo, autoempleo). - Conocer alternativas de asociacionismos juvenil y participación ciudadana.

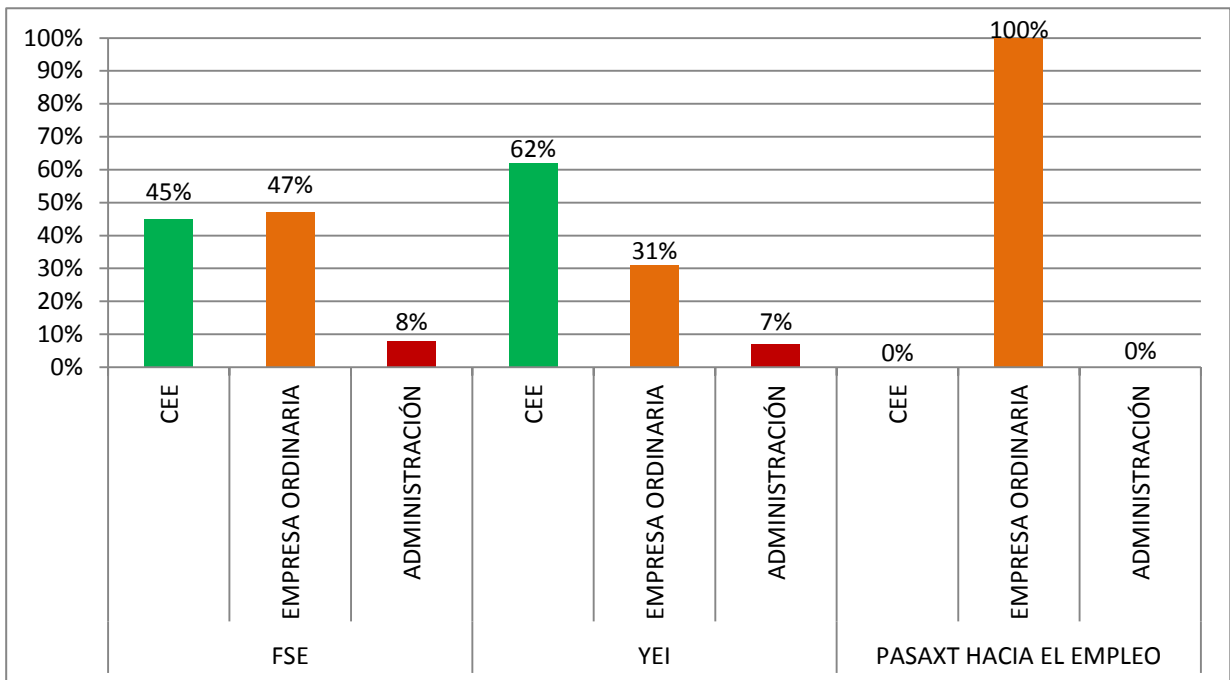
Como resultado de estas acciones de mejora de la empleabilidad y capacitación formativa y profesional, a lo largo de 2019, **28 participantes del FSE han generado 64 contratos**, y en el caso del programa específico para jóvenes, **6 YEI han conseguido un total de 13 contrataciones**. En cuanto al Proyecto “PasaXt hacia el empleo” ha sido **1 de los 3 participantes** el que ha conseguido una contratación laboral.

A continuación se puede observar de manera más detallada qué ha caracterizado a estas contrataciones por programas (FSE, YEI y PASAXT HACIA EL EMPLEO), realizando una comparativa entre ambos, y analizando factores como el sexo, el tipo de empresa, la duración del contrato y los sectores de contratación.

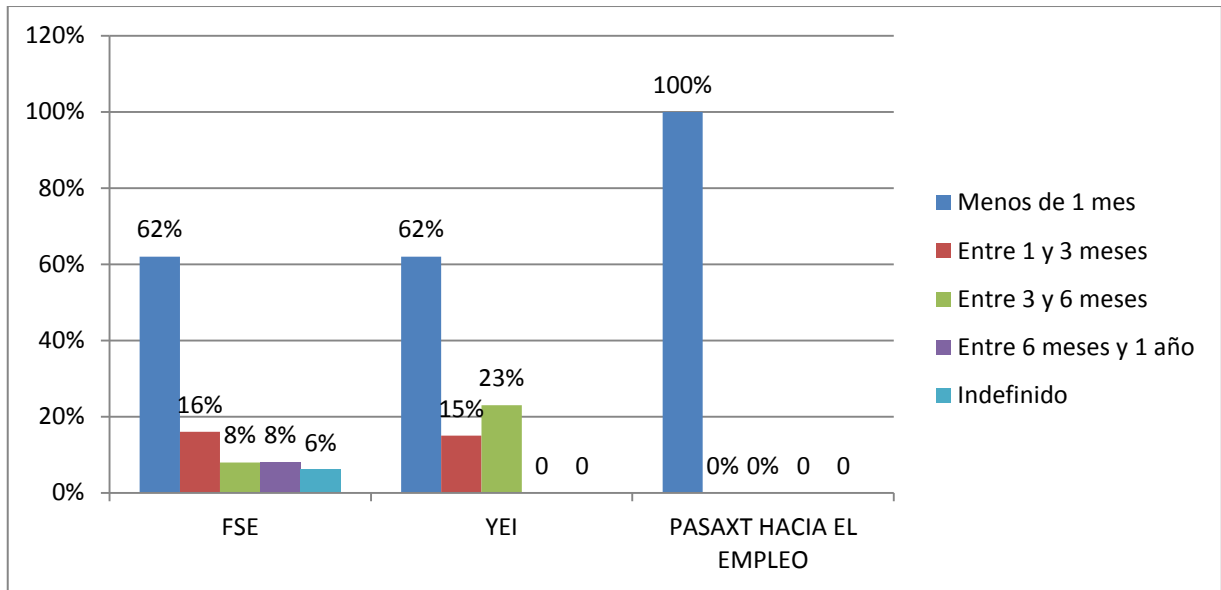
Sexo de los participantes que han obtenido un contrato de trabajo:



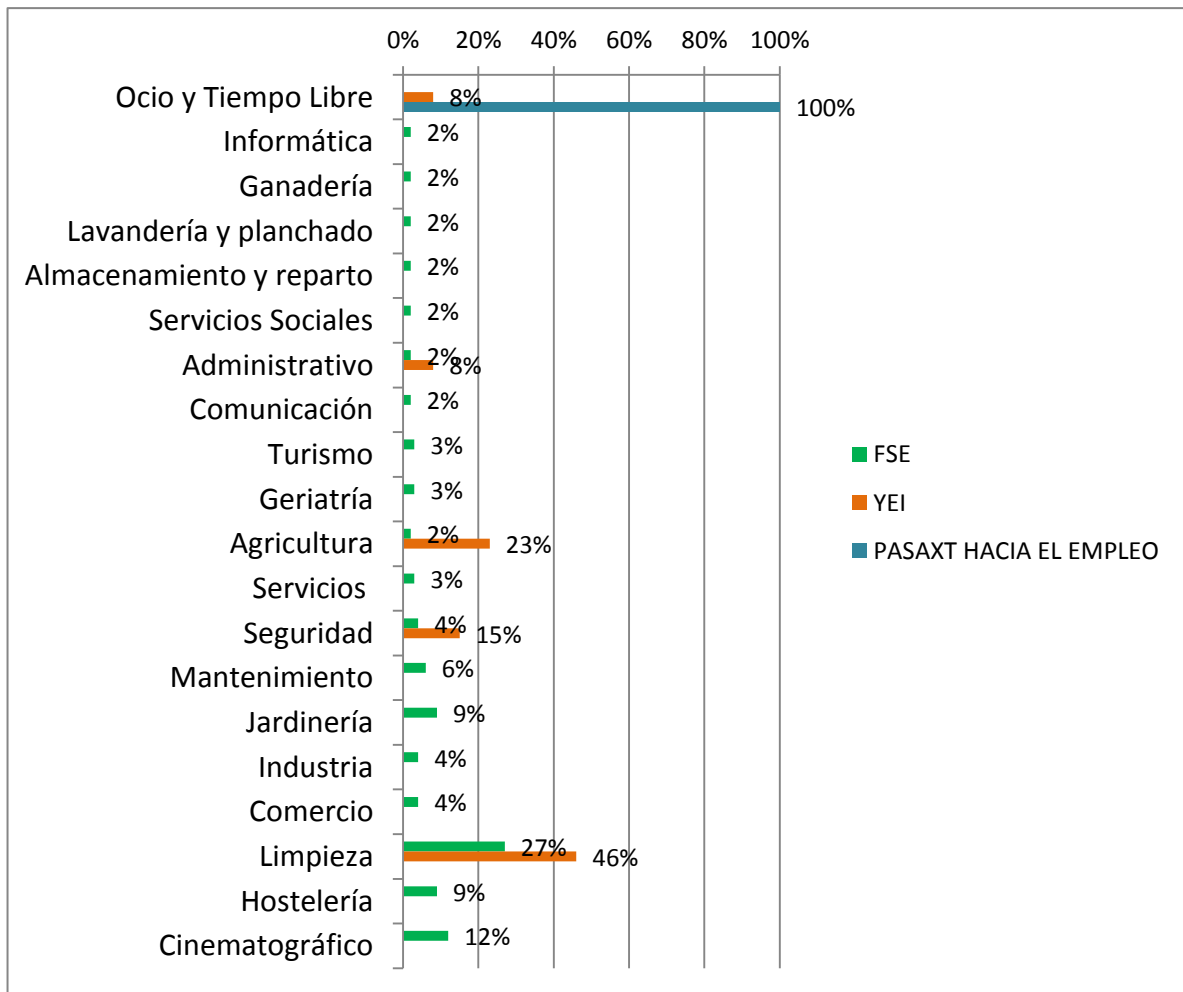
Tipo de empresa en las que se han realizado las contrataciones:



Duración de las contrataciones:



Sectores de contratación:



DIRIGIDAS A LAS EMPRESAS:
1. Prospección y captación de empresas:

- Nº de empresas contactadas: 65

- Nº de empresas visitadas: 22

EMPRESAS CONTACTADAS EN 2019		
FIDELIZADAS	<ul style="list-style-type: none"> • CEE FESMA Empleo S.L.U • Domicilia Grupo Norte • Actisport • Glaxo Smith Kline • Fuertes Servicios • Onet Iberia Soluciones S.A. • Calidad Pascual S.L.U. • Verdifresh • Bar Jamari 	<ul style="list-style-type: none"> • Michelin España Portugal S.A. • Limpiezas LNA • Servaux Grupo Norte • Centro Ecuestre La Galinda • Consejo Regulador de la Denominación de Origen Ribera del Duero • Ayuntamiento de Sepúlveda • CLECE S.A. • Alcampo
NUEVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Imart • Santiveri • Enoduero • Audiolens • Pradosport • Mercam instalaciones • BiciAranda • Acerocha • Multiriber • Ribiertete • Naturalmente • Residencial Valle del Cuco • Mahou - San Miguel • Eurofirms • Eurofirms Fundacio Privada • Pepsico Iberia • Riberate • Residencia Ciudad de Aranda • Castillo Peñaranda de Duero • FSC Inserta 	<ul style="list-style-type: none"> • L´Oreal Productos Capilares • Route 66 • Naturfera • Futurhogar S.L. • Auren abogados • Gesdocument • Bodega Protos • Bodega Pago de Carraovejas • Hotel Área Tudanca Aranda • Auzo Lagun / Ausolan • Panadería M. Sanz • Padelfit • Campofrío • Koala Soluciones Educativas • Morcillas El Revillano • Grupo Zena Alesa • Domino´s Pizza • Áridos Camarero • Plantas Núñez • Patatas Eloy Acero

	<ul style="list-style-type: none"> • Residencia Río Duero • Panadería Repostería La Espiga • Ferrovial Servicios • Pradorey 	<ul style="list-style-type: none"> • Esla Formación • Carablanca • Naturalfit S.L.
--	---	---

El contacto con las empresas supone el inicio de la colaboración entre la propia empresa y el Programa de Empleo. En el primer contacto, se les presenta el Programa de Empleo y la metodología de trabajo, y se ofrece asesoramiento en materia de contratación de personas con discapacidad. El objetivo es ampliar la red de empresas con las que se tiene contacto, para que en caso de tener una necesidad de contratación puedan contactar con el programa y su bolsa de trabajo, así como actuar de intermediador en la contratación de personas con discapacidad.

Algunos de los servicios que se ofrece a las empresas son:

- ✓ Intermediación laboral: Definición de perfiles, bolsa de empleo y preselección de candidatos.
- ✓ Asesoramiento integral: Orientación en legislación laboral, bonificaciones a la contratación, incentivos económicos y tipos de contratos.
- ✓ Difusión: Publicidad de las buenas prácticas en materia de empleo realizadas por las empresas colaboradoras.
- ✓ Acompañamiento en el proceso de inserción: Adaptación al puesto, apoyo continuado, seguimiento en el puesto y mediación laboral.

2. Asesoramiento e información sobre ayudas y subvenciones:

Durante toda la relación con las empresas, se les ofrece información y asesoramiento en materia de bonificaciones, ayudas y subvenciones relacionadas con la contratación de personas con discapacidad.

3. Procesos de intermediación laboral.

Durante el año, el fruto del trabajo previo de captación y asesoramiento en materia laboral, da lugar a los procesos de intermediación laboral, a través de los cuales, las empresas realizan un proceso selectivo incluyendo a los participantes de nuestra bolsa de empleo que cumplan con el perfil requerido.

De las 65 empresas con las que se ha trabajado a lo largo del año (48 nuevas y 17 fidelizadas), **22 han realizado ofertas de empleo** (11 nuevas y 11 fidelizadas), en diferentes sectores, estas ofertas son:

OFERTAS RECIBIDAS	Nº DE OFERTAS
Asistente personal	1
Limpieza	14
Personal de gasolinera	1
Personal de mantenimiento	3
Costurera	1
Operario de producción	2
Cocinero	2
Camarero	4
Auxiliar de servicios	3
Panadero	1
Recepcionista	1
Veedor	1
Auxiliar de turismo	1
Camionero	1
Administrativo	1
Auxiliar de enfermería	1
Monitor de ocio y tiempo libre	2

II. ACCIONES Y METODOLOGIAS INNOVADORAS EN TODO EL ITINERARIO

- Visitas a empresas de la comarca:** El objetivo de estas visitas es conocer de cerca el tejido empresarial de la zona y conocer los diferentes procesos productivos, identificando de esta forma los distintos perfiles profesionales que confluyen en las empresas. Durante el año, un total de 31 personas del Programa de itinerarios y 3 jóvenes del proyecto PasaXT hacia el Empleo han visitado las siguientes empresas:

EMPRESA	FECHA	PARTICIPANTES		
		FSE	YEI	PASAXT HACIA EL EMPLEO
Santiveri	22/02/2019	5	2	-
Calidad Pascual	16/04/2019	6	1	-
Mahou – San Miguel	17/06/2019	4	1	-
Tubos Aranda	12/09/2019	-	-	3

Bodega Pradorey	20/09/2019	-	-	3
Padelfit (Padel)	25/09/2019	-	-	3
Pastelería M.Sanz	30/09/2019	-	-	3
Cerveza Mica	14/10/2019	-	-	3
Obrador Tudanca	18/10/2019	-	-	3
Harinera Arandina	05/11/2019	-	-	3
Padelfit (Crossfit)	13/11/2019	-	-	3
Alcampo	14/11/2019	2	0	3
Complejo Tudanca	18/11/2019	-	-	3
Piensos DeHeuss	20/11/2019	-	-	3
Frucarbo	26/11/2019	-	-	3
E.I. Allendeduero	29/11/2019	2	0	3
Glaxo Smith Kline	04/12/2019	6	2	3

- **Charlas de Profesionales de referencia:** Las charlas de profesionales tienen como finalidad, que sean las personas de referencia de la zona quienes se acerquen a la Asociación para hablar de su experiencia a los participantes. Los encuentros en un ambiente distendido permiten una interacción entre los ponentes y los participantes.

Durante el año, nos han visitado diferentes profesionales:

- ✓ Roberto Varela, Gerente del Gimnasio Actisport.
- ✓ Ester Patricio, Directora de la Residencia Ciudad de Aranda.
- ✓ David Hernando Vitores, Saxofonista Profesional.
- ✓ Fernando De la Parte Alcalde, Jefe de la Unidad de Seguridad y Salud Laboral de Burgos.
- ✓ Diego Pascual Serrano, Gerente del Bar Jamari.
- ✓ Alejandro Martínez. Técnico de juventud de CCOO de Burgos.
- ✓ Carolina Sanz Pérez. Técnico de empleo de Cruz Roja.
- ✓ Javier Yagüe. Gerente de grupo Tudanca.

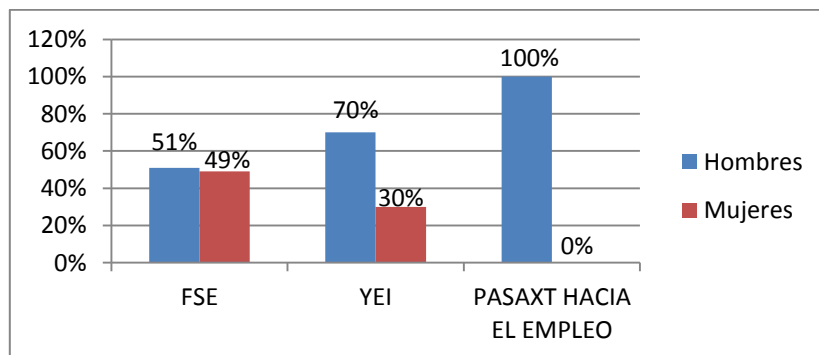
III. FOMENTO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

- **Actividades de ocio:** Tienen como objetivo el que los participantes del programa puedan compartir experiencias y crear un sentimiento de grupo, fomentando la participación y el apoyo entre participantes en un ambiente distendido. Durante 2019, 37 participantes han acudido a estas actividades, que han sido:
 - Senderismo motivacional
 - Taller de relajación
 - Actividad con caballos

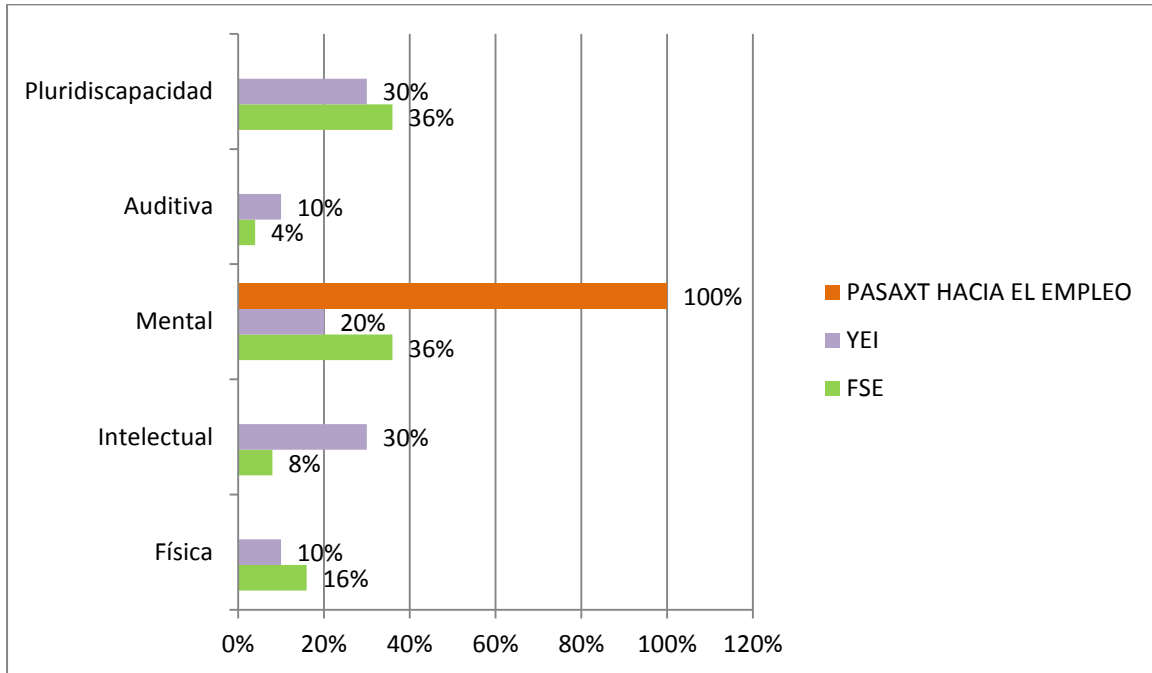
- Visita a Fiduero
- Café Tertulia
- Actívate por el empleo
- Día de convivencia en el centro La Roca (Palencia)
- **Reunión con familiares:** Se ha realizado una reunión con los familiares de los participantes de ambos programas de itinerarios para que nos conozcan y puedan ver nuestra forma de trabajar; esta actividad tiene como objetivo fomentar la implicación en el proceso de búsqueda de empleo de su familiar. A la reunión han acudido 7 familiares.

3.2 PARTICIPANTES:

Nº TOTAL USUARIOS FSE	HOMBRES	MUJERES
67	34	33
Nº TOTAL USUARIOS YEI	HOMBRES	MUJERES
10	7	3
Nº TOTAL USUARIOS "PASAXT HACIA EL EMPLEO"	HOMBRES	MUJERES
3	3	0



El programa de empleo se caracteriza porque atiende a personas que tengan reconocido un certificado de discapacidad, independientemente del tipo que sea:



3.3 RECURSOS

Personales:

Una coordinadora del Área Laboral, tres técnicos de inserción laboral y un asistente personal. Apoyo del resto del equipo técnico de la Asociación.

Materiales:

Equipo informático, sala dotada del mobiliario necesario, material fungible para el programa, sala de ordenadores, vehículo para las actividades exteriores.

3.4 TEMPORALIDAD

Las actividades del Programa de Itinerarios Personalizados para personas y jóvenes con discapacidad se han desarrollado de Enero a Diciembre de 2019.

Las actividades del Proyecto PasaXt hacia el empleo se ha desarrollado de Septiembre a Diciembre de 2019.

4. EVALUACIÓN

4.1 INDICADORES

- Satisfacción del usuario
- Nº de Personas atendidas
- Nº de Altas y Bajas
- Nº de Personas contratadas
- Nº de Contrataciones
- Nº de Empresas contactadas

4.2 VALORACIÓN

✓ PROGRAMA FSE:

Durante el año 2019, se ha atendido desde el Programa FSE se han dado de alta a 28 nuevos participantes atendiendo a un total de 67 personas con diferentes perfiles personales y profesionales. Entre los meses de Julio y Septiembre, se llevó a cabo una evaluación de la satisfacción de los usuarios con las actividades del programa, resultando una puntuación media de 4'38 sobre 5, de lo que se deduce que el grado de satisfacción es alto.

De todas las personas atendidas, un 42% ha conseguido al menos una inserción laboral durante el año 2019, generando un total de 64 contratos de trabajo. Además de las 67 personas atendidas durante el año, 25 han causado baja en el programa, de las cuales, 12 han finalizado su itinerario habiendo logrado todos sus objetivos.

La valoración profesional relativa a este programa es muy positiva por los resultados obtenidos, sobre todo en materia de contratación. Por otro lado, también valoramos de forma positiva la participación y motivación de los usuarios en las diferentes actividades y acciones que se han llevado a cabo este año.

✓ PROGRAMA YEI:

Durante este año 2019 se han dado 4 nuevas altas en el Programa YEI atendándose en total a 10 jóvenes de los cuales un 60% ha conseguido al menos una inserción laboral, generando un total de 13 contratos de trabajo.

Entre los meses de Julio y Septiembre, se llevó a cabo una evaluación de la satisfacción de los usuarios con las actividades del programa, resultando una puntuación media de 4'38 sobre 5, de lo que se deduce que el grado de satisfacción es alto.

Desde el punto de vista profesional, se observa en este programa la dificultad que existe para motivar y conseguir el compromiso de los participantes en el cumplimiento de horarios, citas y participación en las actividades que se organizan. Se han realizado muchos avances durante el año, y los resultados obtenidos son muy positivos, pero es un proceso que necesita de gran cantidad de tiempo y adaptabilidad en la intervención.

✓ PROYECTO “PASAXT HACIA EL EMPLEO”:

De este Proyecto llevado a cabo por primera vez en nuestra entidad, destacar la intensidad de la atención. Es un proyecto muy individualizado y personalizado lo que permite conocer las necesidades que presenta cada participante y prestar conocimientos, apoyo y acompañamiento en todos los ámbitos que precise para poder conseguir sus objetivos. Por ello es una formación de la que han salido muy reforzados y con resultados evidentes de mejora de su empleabilidad y evolución personal.

El 100% de los participantes han mejorado su situación laboral o formativa. Los 3 participantes entraron a la formación como desempleados y no integrados en sistemas de formación. A su salida dos de ellos buscan trabajo tras su participación activamente y se plantean iniciar acciones formativas que certifiquen una cualificación profesional. Uno ha conseguido un trabajo eventual y ha formalizado prácticas formativas.

La valoración desde el punto de vista profesional relativa al desarrollo de este proyecto es muy positiva. Señalar la importancia del trabajo en equipo y la cohesión grupal durante todo el proyecto y que en ocasiones ha supuesto la creación de conflictos entre participantes que ha habido que solventar trabajando con los participantes de manera individual.

2.10 VIVIENDA

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

Las personas con discapacidad por problemas de salud mental no son diferentes del resto de los seres humanos y requieren, por tanto, de una vivienda en la que encuentren seguridad, afecto, vestido, comida, intimidad, etc..., y se den las circunstancias favorables de apoyo para mejorar en su enfermedad e integrarse socialmente.

Sin embargo, tienen mayores dificultades para satisfacer esta necesidad porque no disponen de medios, no tienen familia o tienen dificultades para convivir con ella, están en situación de exclusión social y/o discriminación derivada del estigma de la salud mental y precisan de apoyo y atención social especializada.

Por esta razón se hace indispensable la creación de una serie de recursos residenciales alternativos, que vayan garantizando progresivamente la adecuación de la persona con discapacidad por enfermedad mental a la comunidad y la utilización de sus recursos.

Es necesario, por tanto, poner en marcha este tipo de recursos para garantizar necesidades sociales básicas en muchos casos y para que mejore a todos los niveles la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Ofrecer igualdad de oportunidades de convivencia en un ambiente normalizado, que facilite el mantenimiento en la comunidad en las mejores condiciones posibles de autonomía y calidad de vida.

- Promover y posibilitar el proceso de rehabilitación psicosocial e integración comunitaria de cada usuario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar la rehabilitación en las actividades de relación y desarrollo de la vida cotidiana.
- Proporcionar un mayor reconocimiento de las habilidades de las personas, así como un mayor apoyo social.
- Utilización de los recursos comunitarios.
- Coordinar actuaciones con los recursos comunitarios y familiares.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

Las viviendas supervisadas son un servicio de convivencia, que se ofrece a las personas con necesidades residenciales y de atención para su recuperación. La finalidad que persigue este recurso es ofrecer una alternativa estable y normalizada de alojamiento y soporte, asegurando que éste sea lo más parecido a un hogar familiar, ofreciendo un marco de participación en la vida comunitaria.

DESARROLLO DE ATENCIÓN DIRECTA EN LAS VIVIENDAS:

1. **Fase de incorporación y de acogida:** para asegurarnos que las nuevas personas se adapten a la vivienda.
2. **Fase de planificación.** Se conoce a la persona y se definen unos objetivos concretos documentados mediante un PAI (Plan de Apoyos Integrado).
3. **Fase de intervención.** Las intervenciones se realizan en la misma vivienda o en el entorno comunitario y pueden ser individuales o grupales. Cada persona recibe el apoyo y entrenamiento en todas aquellas áreas de la vida personal y social que son pertinentes tanto para su autonomía personal y social como para su desarrollo en la comunidad. Las áreas en las que se interviene son las siguientes:
 - **Rutinas: planificación y organización de la vida diaria.** Se trabajan hábitos relacionados con el aseo personal, cuidado y competencia en el vestir, cuidado de sus pertenencias, limpieza y organización de la casa. Las tareas para la limpieza de la casa, están repartidas a lo largo de la semana (limpieza del baño, salón, habitación, cocina, terraza,...), este apoyo varía en función de las competencias de cada persona que habita el piso. El profesional realiza un documento donde se especifican las diferentes tareas a realizar en la semana buscando siempre la equidad y se deja generalmente los domingos en la cocina. Los martes regularmente, se elabora un menú equilibrado para toda la semana y se confecciona una lista de la compra que lleva a cabo los martes por la tarde en el supermercado. Dependiendo las personas se estructura un horario semanal con

las diferentes actividades que tienen que realizar: acudir al gimnasio, a la autoescuela, a yoga, trabajo.....en determinadas personas se administra el dinero y el tabaco.

- **Convivencia: afrontamiento y solución de problemas.** En el día a día se observa y se pregunta si existe algún aspecto relevante de la convivencia que haya que tratar, o bien en la relación con los compañeros o sobre el funcionamiento de la vivienda. En las viviendas se incide en la mejora de la comunicación entre los compañeros.
 - **Integración comunitaria:** se motiva y potencia su participación social y el uso de recursos normalizados mediante el acompañamiento y el apoyo en gestiones (centro de salud, gimnasios, biblioteca, piscina, la asociación Salud Mental...). Se interviene para que su red social sea más amplia o mantengan la que tienen (familia y amigos).
 - **Hábitos Domésticos: autonomía doméstica.** Las personas van aprendiendo a planificar que menú quieren y que alimentos deben comprar. Se apoya en la elaboración de recetas, y en la limpieza de la casa (cocina, habitación, servicio...).
 - **Hábitos saludables.** Se trata de proporcionar independencia y autonomía en la higiene y en el cuidado de la salud. Se apoya en la gestión de citas médicas, preparación del cajetín,... se trabaja para que cada uno con su estilo propio lleve ropa adecuada en función de la época y de la actividad que desarrolle, también se apoya para que la persona afiance, adquiera o mantenga los hábitos de higiene diaria y periódica. Se apoya para que adquieran hábitos de sueño y tengan una actividad física.
 - **Ocio y tiempo libre.** Es importante que la persona diferencie su tiempo ocupado del de ocio, y que éste último sea positivo y placentero. Generalmente los viernes al mediodía, se motiva para que entre los compañeros de las viviendas realicen actividades juntos o se habla sobre qué actividades habrá en Aranda durante el fin de semana para que puedan acudir, se motiva para que pasen tiempo con sus familiares y amigos....
4. **Fase de evaluación.** La evaluación en el programa de vivienda es continua. Se realiza mediante:
- PAI: se revisa en las reuniones semanalmente y cada seis meses se reestructuran los objetivos que se plantean con la persona.
 - DIARIO: se escribe diariamente las intervenciones que se realizan en las viviendas.
 - Reuniones de vivienda: todos los martes se reúnen los profesionales de atención directa junto con el coordinador para realizar un seguimiento de los usuarios y del funcionamiento de las viviendas.

Como equipo multidisciplinar, nos hemos coordinado con los profesionales de los diferentes recursos comunitarios así como con las familias de las personas que residen en el piso, estableciendo pautas de actuación conjuntas cuando ha surgido la necesidad.

3.2. PARTICIPANTES

Nº TOTAL USUARIOS	HOMBRES	MUJERES
11	7	4

3.3 RECURSOS

Personales:

Educadores en atención directa.
 Coordinador de programas
 Apoyo del resto del equipo técnico

Materiales:

Dos viviendas normalizadas con una mínima red de equipamientos (instalaciones y mobiliario necesario). Las características físicas de éstas son:

- VIVIENDA “AMAPOLA”: tiene un total de 86,98 m² de superficie construida y 73,62 m² de superficie útil. La vivienda cuenta con 3 habitaciones, 2 baños, salón - comedor y cocina con terraza.
- VIVIENDA “ESPLIEGO”: tiene un total de 109,56 m² de superficie construida y 94,59 m² de superficie útil. La vivienda cuenta con 4 habitaciones, 2 baños, salón - comedor y cocina con terraza.
- VIVIENDA “MENTA”: La vivienda tiene un total de 135.15 m² de superficie construida y 104.05 m² de superficie útil. La vivienda cuenta con 4 habitaciones, 2 baños, salón - comedor y cocina con terraza.

Material fungible: bolígrafos, rotuladores, folios, etc.

3.4 TEMPORALIDAD

De Enero a Diciembre de 2019

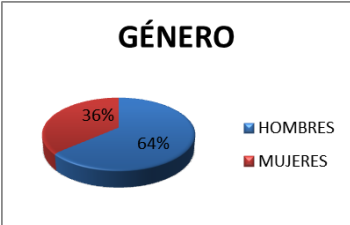
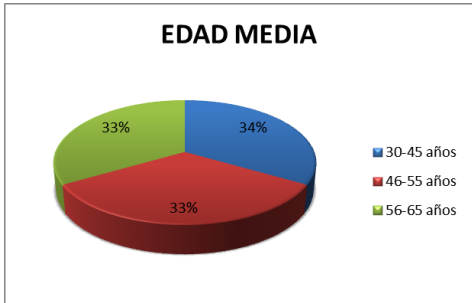
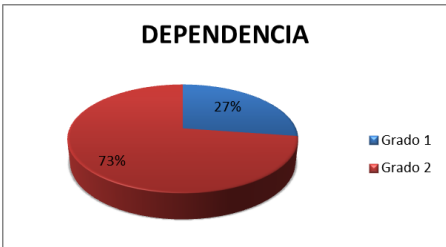
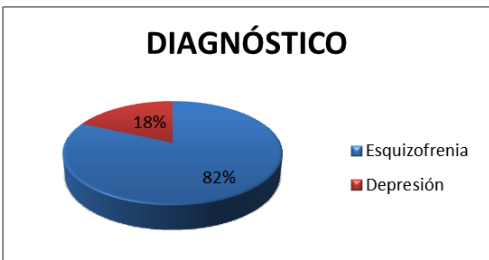
4. EVALUACIÓN

INDICADORES

Satisfacción del usuario

Porcentaje de usuarios que han mejorado en su evaluación del PAI

PERFIL Y PERSONAS ATENDIDAS

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES											
	PLAZAS PÚBLICAS	PLAZAS PVS	PLAZAS PRIVADAS	TOTAL							
Nº PARTICIPANTES TOTAL	Total: 4 Hombres: 1 Mujeres: 3	Total: 6 Hombres: 5 Mujeres: 1	Total: 1 Hombres: 1 Mujeres: 0	Total: 11 Hombres: 7 Mujeres: 4							
	De las 11 personas, cuatro fueron mujeres y siete hombres.										
MEDIA DE EDAD	La media de edad está en 52 años. 3 personas se encuentran entre los 30 y 45 años, 3 entre los 46 y 55 años y 5 entre los 56 y 65 años.										
					<p style="text-align: center;">GÉNERO</p>  <table border="1"> <caption>GÉNERO</caption> <thead> <tr> <th>Género</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HOMBRES</td> <td>64%</td> </tr> <tr> <td>MUJERES</td> <td>36%</td> </tr> </tbody> </table>				Género	Porcentaje	HOMBRES
Género	Porcentaje										
HOMBRES	64%										
MUJERES	36%										
DEPENDENCIA	En cuanto a la situación de dependencia, tres tienen un Grado 1 y ocho un grado 2.										
					<p style="text-align: center;">EDAD MEDIA</p>  <table border="1"> <caption>EDAD MEDIA</caption> <thead> <tr> <th>Rango de Edad</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30-45 años</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>46-55 años</td> <td>33%</td> </tr> <tr> <td>56-65 años</td> <td>33%</td> </tr> </tbody> </table>				Rango de Edad	Porcentaje	30-45 años
Rango de Edad	Porcentaje										
30-45 años	34%										
46-55 años	33%										
56-65 años	33%										
DIAGNÓSTICO	Atendiendo a su diagnóstico: presentan nueve Esquizofrenia y dos Trastorno Depresivo.										
					<p style="text-align: center;">DEPENDENCIA</p>  <table border="1"> <caption>DEPENDENCIA</caption> <thead> <tr> <th>Grado</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Grado 1</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>Grado 2</td> <td>73%</td> </tr> </tbody> </table>				Grado	Porcentaje	Grado 1
Grado	Porcentaje										
Grado 1	27%										
Grado 2	73%										
DIAGNÓSTICO											
					<p style="text-align: center;">DIAGNÓSTICO</p>  <table border="1"> <caption>DIAGNÓSTICO</caption> <thead> <tr> <th>Diagnóstico</th> <th>Porcentaje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Esquizofrenia</td> <td>82%</td> </tr> <tr> <td>Depresión</td> <td>18%</td> </tr> </tbody> </table>				Diagnóstico	Porcentaje	Esquizofrenia
Diagnóstico	Porcentaje										
Esquizofrenia	82%										
Depresión	18%										

EVALUACIÓN



2.11 SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

Un Asistente Personal es una herramienta humana que presta apoyo a una persona para desarrollar su proyecto de vida. Es, por tanto, aquella persona que presta apoyo para realizar las tareas de la vida diaria a otra persona que, por su situación, bien sea por una discapacidad, o por otros motivos, no puede realizarlas por sí misma.

La existencia del Asistente personal se basa en el deseo y el derecho de las personas a controlar su propia vida y a vivirla con la dignidad que conlleva estar en igualdad de oportunidades con el resto de la ciudadanía. Hay un grupo cada vez más amplio de personas que tiene dificultades para ejercer su autonomía e independencia, y por ello necesitan la figura del Asistente Personal, que les orienta a la hora de tomar decisiones y estructurar su vida diaria. Este servicio se centra específicamente en promover y potenciar la autonomía de las personas con problemas de salud mental, el desarrollo de su proyecto personal, y mejorar su calidad de vida.

2. OBJETIVOS

GENERALES

Fomentar la autonomía de las personas con problemas de salud mental, facilitando la integración socio-laboral de las mismas, así como el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria en su entorno habitual.

ESPECÍFICOS

- Impulsar las posibilidades de las personas con problemas de salud mental de tomar decisiones sobre las cuestiones relativas a su propia vida.
- Favorecer el desarrollo de una vida activa por parte de las personas con problemas de salud mental, mediante su participación en actividades formativas, laborales y/o sociales.
- Ofrecer soluciones flexibles, personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de las personas.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

Mediante el Asistente Personal se ofrecen los siguientes apoyos (tareas), siempre persiguiendo el fin de la rehabilitación psicosocial de la persona:

TAREAS PARA LA SALUD:

- **TRATAMIENTOS MÉDICOS:** acompañar en el proceso psiquiátrico, revisar y apoyar con la medicación (cajetín, recetas y toma de medicación), organizar y recordar las citas médicas o realizar acompañamiento al médico si se precisa (salud mental, médico de cabecera, médicos especialistas).
- **PSICOEDUCACIÓN:** Se orienta e informa a la persona sobre su proceso emocional, su sintomatología, sus causas y consecuencias, y los factores de riesgo y protección que esto conlleva. Se explica el proceso de recuperación desde diferentes tipos de tratamiento (médico, social, psicológico)
- **CUIDADOS PERSONALES:** adquisición de hábitos de higiene y vestido.

TAREAS DE HABILITACIÓN PERSONAL Y SOCIAL:

- **REHABILITACIÓN COGNITIVA,** que fomenten el desarrollo de sus capacidades cognitivas: lenguaje, memoria, orientación temporal, atención y cálculo.
- **HABILIDADES SOCIALES,** que permitan a la persona potenciar la red social de apoyo y su autonomía.
- **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS,** que favorezca el abordaje de las situaciones de crisis de manera efectiva.
- **HÁBITOS SALUDABLES:** que faciliten una vida activa y sana.

TAREAS DEL HOGAR: acompañamiento y orientación en la elaboración de menús equilibrados, confeccionar una lista para la compra y adquisición de habilidades para realizarla en el supermercado, aprender a cocinar, realizar y llevar a cabo un planning semanal y diario de la limpieza de la casa y aprender el funcionamiento de electrodomésticos.

TAREAS DE ACOMPAÑAMIENTO Y APOYO EN GESTIONES: hacer el carnet de la biblioteca, gestionar trámites de forma autónoma (notaría, hacienda, INEM, centro base,...), orientación con la lectura de facturas y notificaciones, etc.

TAREAS DE CONDUCCIÓN: trasladar a la persona a determinados recursos que se sitúen en la Comarca.

APOYO EN LA ADMINISTRACIÓN Y GESTION DEL USO: Por decisión de la persona el Asistente Personal podrá ayudarle a gestionar adecuadamente su economía, su tabaco u otros.

TAREAS DE APOYO EN EL EMPLEO: derivarle o asesorarle hacia recursos específicos de formación o empleo.

TAREAS DE PLANIFICACIÓN: apoyo en la organización de la rutina diaria y del ocio y tiempo libre, y ayuda en la toma de decisiones fomentando siempre la autonomía de la persona.

TAREAS EXCEPCIONALES: aquellas tareas que no estén recogidas en las anteriormente citadas.

3.2 PARTICIPANTES

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES	
Nº TOTAL	Total: 22 Hombres: 11 Mujeres: 11
FINANCIACIÓN	Vía dependencia: 20 personas Privada: 2 personas
DEPENDENCIA	No solicitada: 0 personas Solicitada: 22 personas Grado 1: 14 personas Grado 2: 6 personas Grado 3: 2 personas

3.3 RECURSOS

Personales:
Coordinadora del servicio de Asistente Personal
Técnicos de programas

Materiales:
Recursos técnicos y tecnológicos:

Dadas las características del servicio no se precisan estructuras específicas, requiriéndose en todo caso:

- Un despacho.
- Una sala donde poder intervenir con la persona con problemas de salud mental o el familiar desde la asociación cuando se precise.
- Una sala para establecer la reunión semanal o quincenal entre el equipo de asistentes personales y la coordinadora.
- Mobiliario /equipo informático.
- Material fungible de oficina.

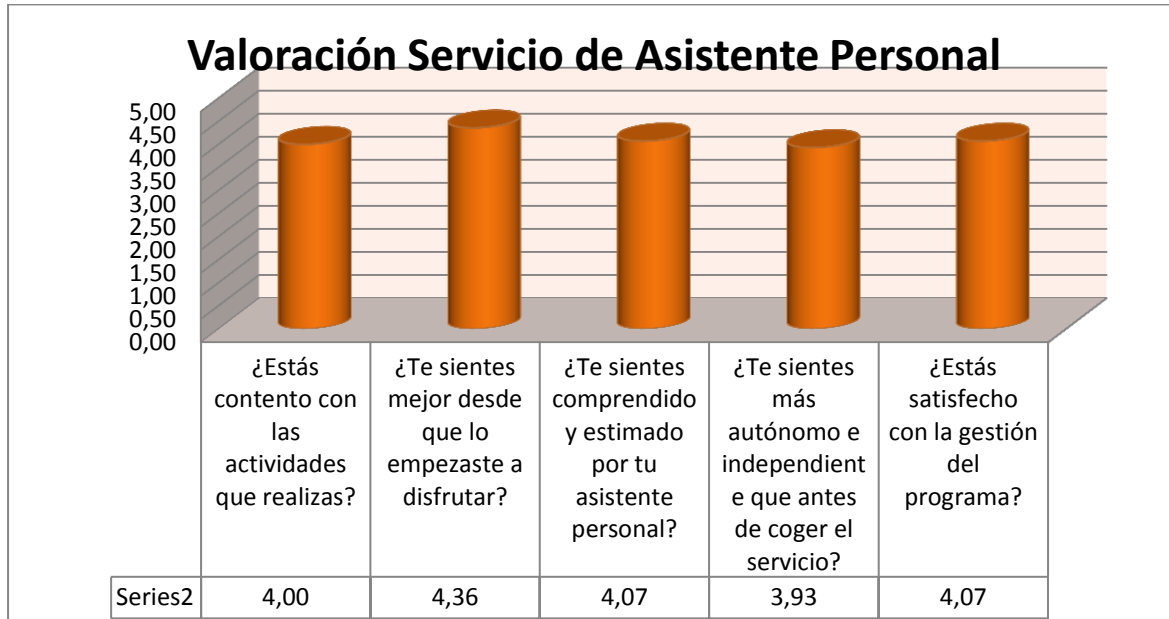
Recursos de información y documentación

- Bibliotecas Municipales de Castilla y León.
- Biblioteca de Salud Mental Aranda.
- Internet

3.4 TEMPORALIDAD

ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
Fase 0: Sensibilización - difusión	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 1: Recepción y valoración de la demanda.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 2: Estudio individualizado.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 3: Ejecución- Intervención individual, familiar y comunitaria.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 4: Plan de apoyos integrado	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fase 6: Evaluación en el Plan de Calidad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

4. EVALUACIÓN
4.1 INDICADORES
4.1.1 Satisfacción del participante:



4.1.2 Porcentaje de personas que han mejorado en su evaluación del PAI:

De las 22 personas que han pasado por este servicio:

- Mejoran en la consecución de sus objetivos: 9 personas
- Se mantienen en la consecución de sus objetivos: 13 personas
- Empeoran en la consecución de sus objetivos: 0 personas
- 1º PAI: 0 personas

2.12 PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO (Financiado por el Ayuntamiento)

1. NECESIDAD Y JUSTIFICACIÓN

El voluntariado se formula como una herramienta con un doble objetivo. Por un lado la experiencia del voluntario sobre las personas a las que dirige su actividad, y por otro la repercusión que tienen las personas con enfermedad mental sobre el propio voluntario. Con este programa se pretende realizar una labor de difusión y divulgación del voluntariado de nuestra sociedad hacia el colectivo de las personas con enfermedad mental.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el número de voluntarios en la Asociación, con el propósito de fomentar valores de solidaridad y cooperación en la sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar formación a los voluntarios interesados en el programa sobre salud mental.
- Dotarles de herramientas suficientes para el desempeño de sus labores como voluntarios en una entidad sin ánimo de lucro.
- Crear una red de voluntarios, que desempeñen sus labores en entidades sociales.

3. DESARROLLO

3.1 ACTIVIDADES

I. Cursos de Formación.

Se organizan cursos de formación de voluntariado puntualmente, cuando surge demanda. En 2019 no se ha habido demanda para la realización del curso.

II. Actividades.

Una voluntaria realiza un Grupo de Autoestima, 1 día a la semana con una hora de duración.

Una persona voluntaria ha apoyado en diversos talleres de SEPAP y Ocio a lo largo del año.

3.2 Nº DE PERSONAS ATENDIDAS

Destinatarios:

- Todas aquellas personas que quieran ser voluntarias:
- Personas mayores de 18 años.
- Que dispongan de tiempo libre real para colaborar con la asociación.
- Que sean responsables y con elevado nivel de madurez.
- Con buenas habilidades de trabajo en equipo, relación y comunicación.
- Capacidad de compromiso con su labor.
- Respetuosa con los demás

Se ha contado con 3 personas voluntarias en diferentes momentos a lo largo del año.

3.3 RECURSOS

Personales:

Directora - Trabajadora Social.

Apoyo del Equipo Técnico de la Asociación.

Materiales:

Materiales relacionados con el programa en el que intervenga el voluntario, principalmente de Ocio y Tiempo Libre.

3.4 TEMPORALIDAD

Todo el año

4. EVALUACIÓN

4.1 VALORACIÓN

La participación del voluntariado es muy importante, y nunca suplanta la de un profesional, sino que apoya y enriquece las actividades en las que participa.