



Asociación de familiares y personas con enfermedad mental.

Declarada de utilidad pública O.M. 31-07-02

MEMORIA 2020

INDICE

Índice	página 2
Distinciones de Afenes	página 3
Carta del presidente	página 4
Datos de identificación de la Asociación	página 5
Órganos e instituciones a los que pertenece la Asociación	página 6
Premios AFENES	página 7
Insignias de AFENES	página 7
Miembros de Honor	página 8
Otras Entidades Colaboradoras	página 9
Memorias de Actividades llevadas a cabo por la Asociación	página 10
1. Programa de "Acompañamiento Integral a Personas Afectadas por Problemas de Salud Mental y sus Familiares"	página 11
2. Programa "Intervención con Familiares de Personas con Enfermedad Mental. Escuela de Familias y Grupos de Ayuda Mutua"	página 12
3. Programa "Apoyo Psicosocial para Mujeres Cuidadoras en Salud Mental"	página 16
4. Programa "Respiro Familiar: Descanso de Familiares Afectados por un Problema de Salud Mental"	página 18
5. Programa "Reincorporación Social de Personas con Problema de Salud Mental Judicializados"	página 20
6. Programa "Apoyo Psicosocial a Personas con Patología Dual y sus Familiares"	página 21
7. Programa de "Viviendas Supervisadas"	página 24
8. Programa de "Atención Telefónica"	página 24
9. Programa de "Información, Orientación y Asesoramiento a Personas con Trastorno Mental Grave y sus Familiares"	página 24
10. Programa de "Captación y Formación del Voluntariado"	página 26
11. Programa para la "Promoción de la Autonomía "	página 26
12. Taller de Impresión 3D	página 27
13. Programa "Taller de Cerámica y Manualidades"	página 27
14. Programa de "Deportes".	página 28
15. Olimpiadas de AFENES	página 31
16. Programa "Club Social"	página 31
17. Programa "Huerto Urbano"	página 33
18. Plataforma contra el estigma de la enfermedad mental	página 34
19. Campaña de Sensibilización y Desestigmatización	página 35
20. Fomentos de las Tradiciones Populares para la Integración	página 35
21. Taller de Arteterapia	página 36
22. Colaboración de los medios de comunicación	página 36
23. Divulgar el mensaje de AFENES de ilusión y esperanza	página 37
24. Celebración del Día Mundial de la Salud Mental	página 37
25. Jornadas Anuales de AFENES	página 37
26. Gala Benéfica AFENES	página 38
27. Nuestra labor reivindicativa	página 38
28. Nuestra sede y centro social de AFENES	página 38
29. Programa de Divulgación y Sensibilización	página 38
30. <i>Pacto Andaluz por la Salud Mental</i>	página 39

DISTINCIIONES DE AFENES

DECLARADA DE UTILIDAD PUBLICA O.M. 31-07-02

PREMIO GALARDON DIA DE ANDALUCIA 2005

*PREMIO MÁLAGA VOLUNTARIA 2005
DEL AYTO DE MÁLAGA*

PREMIO CRUZ DE MALTA 2006

*ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA MUNICIPAL
(Ayuntamiento de Málaga)*

PREMIO TODA UNA VIDA PARA MEJORAR 2008

*PREMIO DIPUTACIÓN DE MÁLAGA
A LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA 2008*

*PREMIO MÁLAGA VOLUNTARIA 2009
DEL AYTO DE MÁLAGA*

*PREMIO MÁLAGA VOLUNTARIA 2011
DEL AYTO DE MÁLAGA*

*CRUZ AL MÉRITO POLICIAL CON
DISTINTIVO BLANCO 2017*

*PREMIO SIEMPRE FUERTE 2021
FUNDACION MÁLAGA C.F.*

SALUDO DE LA NUEVA JUNTA DIRECTIVA

Sean recibidos con una afectuosa bienvenida a AFENES, Asociación de Personas con Problemas de Salud Mental y sus Familiares. Desde esta nueva Junta Directiva queremos abrir una nueva etapa llena de ilusión y proyectos. Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de estas personas, por ello damos protagonismo a nuestra Red de Usuarios participando en la nueva junta con voz y voto.

Nuestro objetivo principal es darles visibilidad a las personas con problemas de Salud Mental, así como luchar contra el estigma y conseguir una integración real en la sociedad.

Nuestra asociación quiere ir hacia un modelo de atención comunitaria, basado en el diálogo, la escucha y en un entorno domiciliario, que es uno de los recursos que ya se ofrece desde esta Asociación.

Los servicios y actividades que realizamos son complementarios a los ofrecidos por el sistema público.

La sociedad cambia, y las personas con problemas de salud mental también, dando lugar con ello a nuevas patologías como es el Trastorno Límite de Personalidad o la Patología Dual (problemas de Salud Mental y Adicción); desde nuestra asociación tenemos que dar cabida a todas estas personas, ya que es con la realidad que vivimos día a día, máxime cuando la administración, a día de hoy, no da una respuesta adecuada a dichas personas con programas específicos para ellos.

Ansiamos que AFENES sirva de punto de encuentro para todos aquellos interesados en las actividades que desarrollamos, y os invitamos a que os suméis a nuestro proyecto, para que juntos, hagamos realidad nuestros sueños.

Es un verdadero honor Serviros como representantes de esta asociación, y estamos seguro que, junto con la ayuda de nuestro equipo técnico, daremos una mejor respuesta a las personas con problemas de salud mental y a sus familias, consiguiendo una mejor calidad de vida para ellos, y con ello una sociedad mas justa e igualitaria.

En nombre de la Junta Directiva recibid un fuerte Abrazo

Carmen Sibaja Rico
Presidente de AFENES.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE NUESTRA ASOCIACIÓN

Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (A.F.E.N.E.S.)

Domicilio Social: C/ Juan Benet, 8 (Colonia Santa Inés) 29010, Málaga

C.I.F.: G-29.555.471

Teléfonos: 952 217779 y 952 228609 Fax: 951 107223

Correo electrónico: afenes@hotmail.com

Página web: www.afenes.org

Sede en C/ Mariscal s/n 29008 Málaga, teléfono 952211176

Sede en Antequera: C/ Lucena Nº 20, 29200 Antequera-Málaga, teléfono 663854849

Sede en la Comarca del Guadalhorce: C/ Castillo nº 15, 29570 Cártama-Málaga, teléfono 663854849

Sede en la Comarca de la Axarquía: C/ Lomas de los Almendros nº 40, 29700 Vélez-Málaga, teléfono 682694407

Fecha de Constitución: 6 de noviembre de 1991

Forma jurídica: Asociación de carácter benéfico social sin ánimo de lucro.

Declarada de Utilidad Pública O.M. 31-07-02

Declarada de Utilidad Pública Municipal por el Excmo. Ayuntamiento de Málaga
Resolución 12-02-08

Estatutos adaptados a la nueva ley de asociaciones (Ley Orgánica 1/2002 de 22 de marzo).

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Consejería de Gobernación de la Junta de Andalucía con el nº 2.402 secc. 1ª.

Inscrita en el Registro de Entidades del Instituto Andaluz de Servicios Sociales con el nº 1.641.

Inscrita en el Registro de Asociaciones de Ayuda Mutua de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía con el nº 1844.

Inscrita en el Registro Municipal de Asociaciones y Entidades del Excmo. Ayuntamiento de Málaga con el nº 424.

Inscrita en el Registro Municipal de Asociaciones del Excmo. Ayuntamiento de Antequera con el nº 2/2008

Inscrita en el Registro Municipal de Asociaciones del Excmo. Ayuntamiento de Vélez-Málaga con el nº 409

Inscrita en el Registro Municipal de Asociaciones del Excmo. Ayuntamiento de Alhaurín de la Torre con el nº 03 sección B tipología social.

Inscrita en el Registro General de Entidades de Voluntariado de Andalucía con el número 1335

Inscrita en el Registro Municipal de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Antequera con el nº 13/2009.

ÓRGANOS E INSTITUCIONES A LOS QUE PERTENECE NUESTRA ASOCIACIÓN

- AFENES pertenece a la Comisión Sectorial de Discapacitados del Área de Bienestar Social, Participación Ciudadana y Accesibilidad Universal del Excmo. Ayuntamiento de Málaga.
- A la Plataforma del Voluntariado de Málaga.
- Somos miembros de la Federación Andaluza de Familiares y de Personas con Enfermedad Mental (F.E.A.F.E.S. - Andalucía).
- Así mismo, pertenecemos a la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y de Personas con Enfermedad Mental (F.E.A.F.E.S.).
- Estamos integrados, en calidad de patronos fundadores, en la Fundación Malagueña de Tutela.
- Somos miembros del Comité de Entidades Representantes de Minusválidos de Andalucía (C.E.R.M.I.).
- Pertenecemos a la Plataforma del Voluntariado de Antequera.

PREMIOS AFENES

- Galardón 2001: Caja Madrid-Obra Social.
- Galardón 2002: Ayuntamiento de Málaga.
- Galardón 2003: José Chamizo de la Rubia, Ex-Defensor del Pueblo Andaluz.
- Galardón 2004: Diputación Provincial de Málaga.
- Galardón 2005: José Luís Marcos Medina. Ex-Delegado de Salud en Málaga
- Galardón 2006: Rafael del Pino López, Psiquiatra y EX-Coordinador Autonómico de Salud Mental.
- Galardón 2007: Manuel Alén Fidalgo, Gerente de la FAISEM (Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con enfermedad Mental).
- Galardón 2008: Mª Antigua Escalera Urkiaga, Ex- Delegada de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía en Málaga.
- Galardón 2009: Amparo Bilbao Guerrero, Ex-Delegada de Igualdad y Bienestar Social de Málaga
- Galardón 2010: Andrés López Pardo, Psiquiatra y Técnico de FAISEM.
- Galardón 2010: Raúl López Maldonado, Concejal del Área de Accesibilidad del Ayuntamiento de Málaga.
- Galardón 2010: Ángel Escalera Muriano, Periodista del Diario Sur.
- Galardón 2010: Leonor García Gutiérrez, Periodista del Diario Málaga Hoy

INSIGNIAS DE AFENES

<ul style="list-style-type: none">• Yvette Quiles López• Santiago Pérez Gallardo• Antonio Moyano Jiménez• Miguel Acosta Díez de los Ríos• Margarita Velasco Galiano• Mª Jesús Montero Cuadrado• Rafael del Pino López• Manuel Alén Fidalgo• Francisco de la Torre Prados	<ul style="list-style-type: none">• Carmen Abenza• Herminio Maillo Pedraz• José Cobos Mena• Josefa Roldán Jiménez• Esteban Sánchez Mena
--	---

MIEMBROS DE HONOR DE AFENES

- Diputación Provincial de Málaga.
- Ayuntamiento de Málaga.
- Ayuntamiento de Antequera
- Ayuntamiento de Vélez-Málaga
- FAISEM (Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental.
- Universidad de Málaga
- Comisaría Provincial de Málaga
- Policía Local Ayuntamiento de Málaga
- Centro Asistencial San Juan de Dios de Málaga
- Francisco de la Torre Prados
- José Chamizo de la Rubia
- José Luis Marcos Medina
- Málaga Club de Fútbol.
- Andrés López Pardo
- Rafael del Pino López
- Manuel Alén Fidalgo
- Mª Antigua Escalera Urkiaga
- Amparo Bilbao Guerrero
- Ana Navarro Navarro
- Raúl López Maldonado
- Margarita Velasco Galiano.
- Manuel Morales Iglesias
- Carmen Abenza,
- Santiago Pérez Gallardo
- Antonio Moyano Jiménez
- Yvette Quiles López
- Miguel Acosta Díez de los Ríos
- Fundación Soles de Málaga
- Centro de Innovación Social La Noria
- E.U. Instalaciones S.L.
- Toldos y Luminosos Hnos. González
- Tapicenter Costasol
- Laboratorios Johnson&Johnson
- Club de "Leones "Málaga-Limonar"
- Ángel Escalera Muriano
- Leonor García Gutiérrez
- Canal Málaga TV.
- Diario Málaga Hoy
- Delegación Diocesana de Medios de Comunicación Social.
- Diario Sur de Málaga.
- Diario La Opinión de Málaga.
- Agencia EFE.
- Agencia Europa Press.
- Canal Sur Radio/TV.
- 101 TV
- Mediterráneo TV
- Guadalhorce TV.
- Procono Televisión.
- Radio Nacional.
- Cadena Ser.
- Cadena Cope.
- Onda Cero.
- Radio Pizarra.
- Radio Victoria
- TorremolinosTV

ENTIDADES COLABORADORAS

- Ministerio de Sanidad y Política Social (Imserso).
- Consejería para la Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía.
- Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía
- FAISEM.
- Diputación Provincial de Málaga.
- Centro de Innovación Social La Noria
- Ayuntamiento de Málaga. Área de Accesibilidad.
- Ayuntamiento de Málaga. Área de Participación Ciudadana, Inmigración y Cooperación al Desarrollo.
- Ayuntamiento de Málaga. Área de Igualdad de Oportunidades.
- Ayuntamiento de Málaga. Delegación de Distrito 11-Teatinos-Universidad.
- Ayuntamiento de Málaga. Área de Cultura
- Málaga Deportes y Eventos
- Empresa Municipal de Transportes
- Ayuntamiento de Antequera.
- Ayuntamiento de Cabra
- Ayuntamiento de Vélez Málaga
- Universidad de Málaga.
- Teatro Cervantes.
- Instituto de Estudios Portuarios de Málaga.
- Málaga CF
- Fundación Málaga CF
- Fundación Soles de Málaga
- Multiser del Mediterráneo S.L.
- Laboratorios Johnson&Johnson.
- Fundación La Caixa.
- Canal Málaga TV
- Clínica El Seranil.
- Tapicenter Costasol S.L.
- E.U. Instalaciones S.L.
- Deportes Estadio
- Panadería y Confitería Lochi.
- Restaurante-Venta José Carlos.
- Parking San Isidro.
- Toldos y luminosos Hnos. González.
- Club de Leones “Málaga-Limonar”
- Hotel AC Málaga Palacio
- Bodegas El Pimpi
- Joven Orquesta Provincial de Málaga (JOPMA)

**MEMORIA DE ACTIVIDADES
LLEVADAS A CABO
POR LA ASOCIACIÓN
AÑO 2020**

EJECUCIÓN DE PROGRAMAS

1.- PROGRAMA DE "ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A PERSONAS AFECTADAS POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS FAMILIAS".

(Este programa se ha llevado a cabo durante todo el año manteniendo las normas sanitarias del COVID-19)

A lo largo del año la Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (AFENES) ha continuado desarrollando en la provincia de Málaga el programa de Atención a Domicilio. Este programa surgió al detectar nuestra asociación que actualmente existe un alto número de usuarios que por falta de recursos, sintomatología más severa, excesivo retramiento social, abandono personal o falta de motivaciones no están vinculados con los recursos sociosanitarios existentes. Lo que busca este programa es proporcionar la ayuda necesaria en el entorno más próximo al usuario para facilitar su vinculación con los servicios existentes en la comunidad e intervenir de forma más activa y directamente en la consecución de una vida más autónoma y normalizada posible.

El perfil de usuarios al que se dirige el programa es el de personas con algún trastorno mental grave que no acuden habitualmente a dispositivos sanitarios y/o sociales adecuados y sus familias.

El objetivo general del programa es el de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental grave y duradera y sus familiares y allegados.

Los objetivos específicos del programa son los siguientes:

1. Reducir la sintomatología de los usuarios.
2. Aumentar las actividades sanas y autónomas de estas personas.
3. Aumentar el grado de autonomía y las habilidades de los usuarios.
4. Mejorar la convivencia familiar.

Evaluación del programa.

Para evaluar la eficacia del programa se han realizado dos tipos de evaluación una cuantitativa de los resultados esperados y los indicadores expuestos en el programa y una cualitativa mediante la valoración de los profesionales encargados de llevarlo a cabo, de profesionales de los Equipos de Salud Mental de Distrito, y de los propios usuarios y sus familiares.

Respecto a la evaluación cuantitativa, hemos obtenido los siguientes resultados conforme a los objetivos del programa:

1. Reducir la sintomatología de los usuarios.
2. Aumentar las actividades sanas y autónomas de los usuarios.
3. Aumentar el grado de autonomía y las habilidades de los usuarios:
4. Mejorar la convivencia familiar:

Respecto a la evaluación cualitativa del proyecto todos los entrevistados (profesionales de los equipos de salud mental, usuarios y familiares) mostraron una alta satisfacción con los resultados del mismo y coincidieron en la necesidad de continuar el mismo.

Como conclusión final vemos que el programa es una herramienta eficaz a la hora de conseguir los objetivos que nos marcamos desde AFENES y conseguir un cambio a mejor en la realidad de las personas que padecen alguna enfermedad mental y sus familias. Creemos que es necesario continuar e incluso ampliar el programa para continuar en esa línea.

Dentro de la Atención a Domicilio se llevan tres líneas:

1. A personas con Trastorno Mental Grave TMG
2. A personas con Patología Dual
3. A personas que se encuentran en El Limbo de la Dependencia

2.- PROGRAMA DE ‘INTERVENCIÓN CON FAMILIARES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL. ESCUELA DE FAMILIAS Y GRUPOS DE AYUDA MUTUA’.

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero se ha seguido de forma individual y por teléfono hasta el término del confinamiento, después se han retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

A lo largo del año se han venido desarrollando una serie de actividades encaminadas a mejorar el grado de información y formación de los familiares y allegados de personas con una enfermedad mental, y por tanto mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados de TMG y a sus familias.

Los objetivos de este programa son los siguientes:

- Identificar las necesidades de la familia, asesorarla y orientarla en las mismas.
- Favorecer y cimentar la relación entre las familias y los profesionales de la salud mental.
- Asesorar sobre los problemas de salud mental y los tratamientos actuales.
- Educar a la familia en el manejo de la enfermedad.
- Informar sobre posibles recursos (centros de día, viviendas supervisadas, casa hogar, etc.).

- Entrenar a la familia en técnicas de afrontamiento y competencia social.
- Manejar las crisis.
- Afrontar las pérdidas.

Las actividades desarrolladas, en este sentido se engloban en tres grandes grupos: Terapia de familias con grupos de auto-ayuda, creación de un nuevo grupo de psicoeducación y las jornadas anuales de AFENES.

GRUPOS DE PSICOEDUCACIÓN.

A lo largo del año, se han realizado dos grupos de psicoeducación. El perfil de los participantes ha sido el de familiares, padres y madres, por lo general, de pacientes que llevan poco tiempo con la enfermedad, por lo que el grado de información sobre recursos y desconocimiento de la enfermedad es mucho mayor que en el grupo de auto-ayuda.

Como indicamos existen dos grupos de psicoeducación uno para familiares de personas que sufren esquizofrenia y otro para los familiares de personas que sufren TLP (Trastorno Límite de Personalidad).

Las sesiones del grupo sobre esquizofrenia se han ido desarrollando los martes por la tarde de 17.00 a 19.00 horas, de enero a junio y de septiembre a diciembre. En el contenido de las sesiones se iban intercalando aspectos formativos e informativos con discusiones sobre situaciones concretas de los familiares allí presentes.

Los contenidos del grupo se han dividido en cuatro bloques:

1. Conocimiento de la enfermedad (qué es, síntomas, causas, diagnóstico diferencial, etc...).
2. Los tratamientos (Farmacológicos y no farmacológicos)
3. Los recursos Sociales y Sanitarios (centrándose en la provincia de Málaga).
4. Las prestaciones asociadas al trastorno (Minusvalía, PNC, Ley de dependencia e incapacitación)
5. El papel de la familia. (Comunicación, cómo hacer frente a los síntomas, el cuidado del cuidador)

El grupo de psicoeducación dirigido a familiares de personas diagnosticadas de TLP se celebra los jueves de 17.00 a 19.00 horas de enero a junio y de septiembre a diciembre.

El trastorno de personalidad tipo límite requiere de una psicoeducación más centrada en la resolución de situaciones explosivas de impulsividad y el manejo de las emociones, lo que hace que la metodología a desarrollar sea mas participativa y dinámica que los grupos de psicoeducación de familiares de personas con Esquizofrenia.

Los contenidos del grupo se han dividido en varios bloques:

- 1.- Qué le pasa a mi familiar (definición de personalidad y trastornos del comportamiento, descripción del problema y diagnósticos diferenciales).
- 2.- Causas y tratamientos (Teorías sobre el origen y tratamientos disponibles en la actualidad).
- 3.- Descripción de los recursos sociales y sanitarios.
- 4.- La emoción (características emocionales de las personas con trastorno límite de personalidad, los pensamientos automáticos negativos asociados a los estados emocionales límites y su relación comportamental).
- 5.- La comunicación asertiva.
- 6.- Hacer frente a los comportamientos explosivos y establecer límites.
- 7.- El cuidado del cuidador.

Conclusión:

En vista del feedback recibido por parte de los familiares, así como, el seguimiento necesario posterior y la implicación de algunos de los familiares en actividades posteriores, se nos plantea la necesidad de continuar con él en el futuro, e incluso, se considera la necesidad de ampliarlo, ya que la satisfacción de los usuarios de este servicio ha sido muy alta. Además, el nivel de conocimientos adquiridos que se refleja en las entrevistas posteriores de evaluación han repercutido directamente en una mejor relación con su familiar afectado, la mejora de la relación familiar y de la evolución de las personas que sufren TMG.

TERAPIA DE FAMILIA. GRUPO DE AUTOAYUDA.

Seguimos teniendo nuestra habitual Terapia de Familia todos los jueves a las 19'00 horas, dirigida por un Psicólogo, abierta a todos nuestros socios y familiares que lo necesiten. El grupo de auto-ayuda se basa en la experiencia de los familiares más que en el saber de los profesionales.

El número de familiares que han asistido al grupo, lo ha hecho de forma estable y continuada, cumpliendo los distintos puntos del programa. Se ha realizado una sesión semanal de dos horas de duración aproximada.

Resultados obtenidos:

- Se van cumpliendo satisfactoriamente los objetivos.
- Se ha conseguido un alto grado de cohesión grupal, y un ambiente que propicia la confianza y el trabajo.

Igualmente en la Comarca de Antequera y Vélez-Málaga se han creado grupos de psicoeducación.

GRUPO DE PSICOEDUCACION PARA LOS USUARIOS: Taller de Habilidades Sociales/autoestima

Ante la necesidad expresada por algunos usuarios de aprender a manejar situaciones que le generaban ansiedad en las que querían expresar sus puntos de vista a la familia, o el médico, en AFENES se planteó la posibilidad de realizar un taller que mejorara su capacidad de resolver conflictos y aprender técnicas que permitan mejorar la comunicación y la estima.

Los objetivos son:

1. Fomentar el conocimiento de las emociones básicas y sus funciones, así como el reconocimiento de las emociones propias y de sus aspectos fisiológicos, cognitivos y comportamentales asociados.
2. Desarrollar competencias para el conocimiento de la comunicación digital o no verbal, tanto los aspectos para -verbales como prosémicas. Desarrollo de la empatía y escucha activa.
3. Promover conocimientos sobre asertividad y competencias en habilidades asertivas básicas como decir no, hacer frente al enfado de otros, hacer y recibir peticiones, establecer relaciones nuevas, mantener una conversación, etc.
4. Desarrollar conocimientos sobre las situaciones de la vida cotidiana y en especial aquellas que generan conflictos intra e interpersonal y las formas de afrontamiento, así como estrategias de resolución ganador/ ganador.

El grupo se ha desarrollado de forma dinámica y adaptada a las características específicas de la población a la que va dirigida. Los contenidos del grupo se han dividido en varios bloques:

- 1.- Las emociones. El manejo de las propias emociones.
- 2.- La comunicación verbal y no verbal.
- 3.- La empatía.
- 4.- La comunicación asertiva.
- 5.- Técnicas específicas asertivas.
- 6.- Resolución de conflictos y toma de decisiones.

El grupo ha quedado muy contento de las actividades realizadas, especialmente de aquellas actividades y dinámicas grupales de las técnicas específicas de comunicación asertiva y los ejercicios dinámicos de comunicación.

TALLER DE BIBLIOTERAPIA

Otra forma de potenciar estos aspectos en la persona es mediante la **biblioterapia**, proporcionando conocimientos y habilidades necesarias para la vida a través del

proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la lectura de libros adecuados, con el fin de lograr el fortalecimiento del carácter y/o autoestima, la conducta y la adquisición de nuevos hábitos.

Esta potenciación de las capacidades de las personas con trastorno mental grave de AFENES y Centro de Día de FAISEM Colonia de Santa Inés, facilitaría el proceso de recuperación, de forma que la atención y satisfacción de sus necesidades se realizaría de forma más efectiva e integral, como complemento a lo ofrecido por el sistema público de atención a la salud mental.

3.- PROGRAMA DE "APOYO PSICOSOCIAL PARA MUJERES CUIDADORAS EN SALUD MENTAL".

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero se ha seguido de forma individual y por teléfono hasta el término del confinamiento, después se han retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

Este Plan nació con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras, ya que la atención de la persona con discapacidad influye de forma negativa en la salud física, mental y emocional de éstas. Por lo tanto, puede observarse la necesidad de ofrecer servicios y acciones destinadas a mujeres cuidadoras, debido al fuerte desgaste físico y emocional que supone estar al cuidado de una persona.

La vida de estas mujeres suele girar en torno a la enfermedad, perdiendo vínculos sociales incluso con otros familiares. Además las consecuencias en su salud biopsicosocial son tan notables que las constituye en un grupo de riesgo que debe ser atendido y cuidado especialmente. En muchos casos, la convivencia puede suponer dificultades y conflictos, las mujeres cuidadoras pueden sentirse desbordadas y con escasos recursos para hacer frente a dichos problemas. En ocasiones, la relación y el apoyo en el tratamiento y rehabilitación que realizan estas mujeres de forma continuada, si no están bien asesoradas y formadas, puede generar, en las familias y en las personas afectadas, situaciones de importante tensión y sobrecarga.

Entendemos esencial apoyar a aquellas mujeres que conviven “al lado” de las personas con problemas de salud mental o que requieren un cuidado, para facilitar la erradicación de sus las dificultades y necesidades de este colectivo para el empoderamiento e integración efectivo en la comunidad.

Las líneas de actuación prioritarias son:

- ❖ Promover la participación de las asociaciones de familiares y allegados en el desarrollo de grupos de ayuda mutua y escuelas de familias.

- ❖ Continuar con el proceso iniciado de búsqueda de expectativas de las personas afectadas y sus familias, a través del desarrollo de grupos focales, que permita ir adaptando los objetivos a las verdaderas necesidades.
- ❖ Impulsar, junto a las asociaciones, un plan de comunicación y sensibilización de la población y los profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía.
- ❖ Facilitar la participación y la integración social del colectivo mediante acciones promovidas tanto por el movimiento asociativo de salud mental como por la Administración Pública, siendo actuaciones complementarias que favorecen el proceso de recuperación.
- ❖ Estimular el voluntariado social comprometido con la ayuda a las personas con enfermedad mental.
- ❖ Promover la recuperación del proyecto de vida, garantizar el acceso a las herramientas que les facilite la inclusión y la inserción laboral.
- ❖ Facilitar el empoderamiento, la conciencia y dignidad del colectivo promoviendo el conocimiento de sus derechos y obligaciones así como el acceso a los mecanismos de defensa de los mismos.

Colectivo de atención.

Las actividades de este programa van dirigidas a:

- Mujeres que se encarguen del cuidado formal e informal de personas con enfermedad mental.
- Mujeres con enfermedad mental que estén al cuidado de una persona con necesidades de cuidados.

OBJETIVOS.

- **Objetivo General:**

Mejorar la calidad de vida de las mujeres con o sin enfermedad mental que se encuentran al cuidado de una persona con necesidades de cuidados.

- **Objetivos específicos:**

O.1. Promover el empoderamiento de las mujeres cuidadoras mediante la gestión emocional y la autoayuda.

O.2. Potenciar el bienestar emocional y social de las mujeres cuidadoras, reduciendo el nivel de estrés y ansiedad.

O.3. Fomentar las capacidades, competencias y habilidades para facilitar el afrontamiento y la sobrecarga del cuidado.

O.4. Crear un espacio de intercambio de reflexión, experiencias y aprendizaje entre mujeres que participan en el programa, sobre el hecho de ser mujer, los factores psicosociales que condicionan el malestar y el bienestar de las mujeres, prevención de la salud integral y promoción del bienestar apoyo mutuo.

O.5. Informar y asesorar a las mujeres cuidadoras en materia de salud mental (enfermedad, recursos, actividades...).

La evaluación del impacto de las actuaciones de este programa se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- ✓ Ficha personal y Plan Individualizado de Intervención.
- ✓ Hoja de seguimiento de casos.
- ✓ Diario de campo de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.
- ✓ Observación de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.
- ✓ Cuestionarios que miden la satisfacción de las personas beneficiarias que participan en el programa.
- ✓ Registro de Medición del número de personas beneficiarias del programa y de recursos que reciben información sobre éste.

4.- PROGRAMA "RESPIRO FAMILIAR:DESCANSO DE FAMILIARES AFECTADOS POR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL".

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero se ha seguido de forma individual y por teléfono hasta el término del confinamiento, después se han retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

“Respiro familiar” se caracteriza por ser un programa para la realización de actividades específicas dirigidas a las personas con problemas de salud mental y a sus familiares que sirvan de apoyo y respiro tanto a la propia persona con patología mental, como a familiares con quienes convive. Estas actividades deben ser diferentes a las desarrolladas en otros programas o servicios que tenga la entidad (por ejemplo, salidas de fin de semana, visitas culturales, etc.).

Este programa **prioriza la intervención** en las siguientes situaciones:

- Situaciones de emergencia o circunstancias especiales, entendiendo por situaciones de emergencia aquellas situaciones de cambio o novedosas que se dan en el contexto, entorno familiar o red de apoyo social de la persona afectada por el problema de salud mental que impiden garantizar que sus necesidades estén cubiertas. Por ejemplo, en descansos postoperatorios.
- Situaciones recomendadas de alivio y respiro transitorio, considerado este último un elemento preventivo de gran interés para el bienestar del propio colectivo y de sus familiares.

Por otro lado, debe entenderse como **principales beneficiarias/os** de este programa a aquellas personas que se encuentren en alguna de las siguientes situaciones:

- ✓ Convivencia en un ambiente familiar con un nivel de estrés perceptible.
- ✓ Personas a quienes se les haya orientado desde algún servicio sanitario o social a este tipo de programa y no hayan accedido aún (ej. personas con valoración de dependencia que no dispongan aún de servicios específicos del SAAD).
- ✓ Familias que demuestren encontrarse en situación de emergencia.
- ✓ Hospitalización de algún miembro de la familia que desarrolle funciones de cuidado hacia la persona con enfermedad mental.
- ✓ Familias que conviven y ofrecen atención y cuidados a personas con discapacidad por enfermedad mental en situación de dependencia.
- ✓ Familias monoparentales.
- ✓ Mujeres con problemas de salud mental con o sin discapacidad reconocida o mujeres cuidadoras.
- ✓ Familias que residan en zonas rurales.
- ✓ Personas con trastorno límite de personalidad.

En caso de ser **necesaria algún tipo de aportación económica** por parte de los/as beneficiarias/os para la participación en el programa, los equipos técnicos de la asociación realizarán una **valoración** socio económica personal y familiar del caso, gestionando, si procediera, la solicitud de ayudas individuales.

OBJETIVOS.

- Objetivo General:

Favorecer la calidad de la convivencia familiar, proporcionando oportunidades de respiro y descanso a las personas con patología mental grave o crónica y familiares con quienes conviven, de la comunidad autónoma andaluza, con el fin de mejorar la calidad de vida.

- Objetivos Específicos:

O.1. Mejorar la convivencia en el ámbito familiar a través del alivio de las situaciones de estrés.

O.2. Favorecer el bienestar de las personas con problemas de salud mental y sus familiares.

O.3. Atender necesidades de apoyo derivadas de situaciones de emergencia.

La **evaluación del impacto y el alcance** de las actuaciones que engloba el programa se realizará mediante:

- ✓ Registro de actividades.
- ✓ Registro control de asistencia/actividad.
- ✓ Observación participante.

- ✓ Diario de campo del profesional responsable.
- ✓ Cuestionarios de satisfacción que miden si se han cumplido con los objetivos propuestos, en el que valoran las actividades que se han realizado.

5.- PROGRAMA "REINCORPORACION SOCIAL DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL JUDICIALIZADOS".

(Este programa se ha llevado a cabo durante todo el año manteniendo las normas sanitarias del COVID-19)

Centra su intervención en el proceso de salida, facilitando su integración en la vida social y comunitaria.

Las **personas** que se **beneficiarán** de las actuaciones de este programa son:

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

Se **seleccionarán** a las y los participantes atendiendo a los siguientes criterios:

- Personas afectadas por un problema de salud mental grave judicializadas.
- Estar psicopatológicamente estabilizado.
- Estar próximo a finalizar o haber finalizado la condena.
- Presenta voluntariedad de participar en el programa.

Esta selección de las beneficiarias y los beneficiarios se realizará en los Equipos Multidisciplinares de las Instituciones Penitenciarias, dando prioridad a personas con escaso apego familiar, situación económica precaria y mayor riesgo de exclusión social.

OBJETIVOS.

- Objetivo General:

Facilitar la inclusión social de las personas afectadas por problemas de salud mental que han concluido o están punto de concluir el proceso de judicialización del territorio andaluz, contribuyendo a la prevención de la exclusión y mejora de la calidad de vida.

- Objetivos Específicos:

O.1.- Favorecer el acompañamiento psicosocial a personas con enfermedad mental, para promover una reincorporación social de calidad en su entorno.

O.2.- Promover la creación de redes a nivel local que favorezcan la coordinación comunitaria para una mejor atención de las personas con enfermedad mental que han estado en el ámbito penitenciario.

O.3.- Sensibilizar a agentes relacionados con el ámbito judicial en salud mental y lucha contra el estigma.

La evaluación del impacto de las actuaciones del presente programa se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- ✓ Registro actividades.
- ✓ Registro control asistencia a las acciones formativas.
- ✓ Diario de campo de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.
- ✓ Observación de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.
- ✓ Cuestionarios que miden la satisfacción de las personas beneficiarias (personas afectadas por un problema de salud mental y sus familiares o allegados/as) de las actividades del programa.

6.- PROGRAMA DE APOYO PSICOSOCIAL A PERSONAS CON PATOLOGÍA DUAL Y SUS FAMILIARES.

(Este programa se ha llevado a cabo durante todo el año manteniendo las normas sanitarias del COVID-19)

La patología dual es una situación clínica en la que la persona está afectada por un problema de salud mental y otro problema de adicciones, por lo tanto el abordaje integral de ambos se convierte en un proceso complejo. Esto se debe a que este tipo de personas se encuentran en medio de dos redes de atención: Adicciones y Salud Mental, lo que dificulta su intervención, conocimiento de necesidades, características, dificultades y retos de la misma.

En la actualidad, nos encontramos con que siete de cada diez pacientes que están en un centro de adicciones presentan otra enfermedad mental asociada, por lo que supone un aspecto de gran transcendencia que debe ser abordado.

Otra necesidad detectada, es la falta de formación de los profesionales de los diferentes dispositivos y la escasez de recursos en los que se abordan este tipo de casos integralmente. Por lo tanto, se hace imprescindible que todo el personal sanitario esté implicado para hacer más efectiva la detección y coordinación en estos casos. A esto, cabe añadirle la dificultad existente en el abordaje integral de las enfermedades:

- La existencia de dos patologías en una misma persona dificulta la realización del diagnóstico, debido principalmente al consumo encubierto de consumo de sustancias. Por lo que el profesional debe adquirir las herramientas o capacidad para poder detectar esta situación de manera correcta.
- La persona afectada debe tener conciencia de ambas patologías, lo que permite su participación e implicación en el tratamiento, facilitando así el proceso de recuperación. Sin embargo, el estar afectado por dos patologías incrementan el fracaso en esta recuperación.
- La posible falta de redes de apoyo también dificultan la recuperación, especialmente la familia representan un papel determinante.
- Escasa formación de los profesionales, falta de herramientas, duplicidad de profesionales de referencias...
- En lo referente a los recursos, existe una escasa coordinación, dispositivos de intervención no integrados, y criterios de exclusión que impiden que la persona se beneficie de los servicios de los recursos.

Por todo esto, desde el movimiento asociativo, entendemos que el tratamiento de estos casos es de difícil abordaje, y por ello, las entidades pueden complementar los servicios prestados por las entidades públicas en lo referente a:

- Facilitar la coordinación entre los sistemas de atención a la salud mental y acciones.
- Actividades de sensibilización y formación a profesionales de salud mental y adicciones.
- Actividades de prevención dirigidas a personas con patología dual: hábitos de vida saludable, prevención del consumo, manejo de la presión social, habilidades sociales...
- Psicoeducación de familias o allegados/as de personas con patología dual.
- Apoyo psicosocial grupal e individual de personas con patología dual.

Colectivo de atención.

- Personas con trastorno mental grave que presentan algún tipo de adicción, incluyendo a las personas con Trastorno Límite de la Personalidad.
- Familiares de personas con patología dual.

- Personas con un problema de adicción a sustancias tóxicas que presentan síntomas como ansiedad, impulsividad, tristeza generalizada, conductas explosivas, etc.
- Personas que padecen un trastorno mental a causa del consumo de tóxicos.
- Personas en las que la enfermedad mental ha aparecido una vez abandonado el consumo de tóxicos.

- OBJETIVOS.

*** Objetivo General:**

Facilitar los apoyos necesarios para la recuperación, integración y acceso de las personas con patología dual y sus familiares a los recursos socio-comunitarios con el fin de mejorar su calidad de vida y alcanzar su integración social.

*** Objetivos específicos:**

- **O.1.** Favorecer el apoyo psicosocial a personas con patología dual, para promover una reincorporación social en su entorno y facilitar el proceso de recuperación.
- **O.2.** Mejorar la coordinación con los recursos de atención a la salud mental y adicciones con la finalidad de potenciar la utilización por parte de la persona con afectada de estos recursos mediante la promoción de su autonomía.
- **O.3.** Potenciar el papel de la familia en el acompañamiento durante todo el proceso de recuperación de las personas con patología dual.
- **O.4.** Favorecer la adquisición de hábitos saludables, de autocuidados y ocupacionales de las personas con patología dual, y potenciar la capacidad de autocontrol, autonomía personal, motivación y adherencia al tratamiento.
- **O.5.** Formar a profesionales de los recursos sanitarios y sociales de la comunidad en materia de salud mental y adicciones.

• FASE DE EVALUACIÓN:

La evaluación del impacto de las actuaciones del presente programa se realizará mediante los siguientes instrumentos:

- ✓ Registro actividades.
- ✓ Registro control asistencia a las acciones formativas.
- ✓ Diario de campo de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.

- ✓ Observación de los diferentes profesionales responsables de la ejecución del proyecto.
- ✓ Cuestionarios que miden la satisfacción de las personas beneficiarias (personas afectadas por un problema de salud mental y sus familiares o allegados/as) de las actividades del programa.

7.-PROGRAMA DE “VIVIENDAS SUPERVISADAS”.

Continuamos con la utilización de Viviendas Supervisadas, actuación que llevamos a cabo en colaboración con el Ayuntamiento de Málaga y con la supervisión y coordinación de FAISEM. Nuestra intención es tratar de conseguir más pisos porque la demanda continúa aumentando y la oferta sigue siendo insuficiente.

8.- PROGRAMA DE “ATENCIÓN TELEFÓNICA”.

Esta posibilidad además de ayudarnos al servicio de las diferentes actividades de la asociación, nos permite continuar con la atención telefónica a personas que lo necesiten facilitando información sobre las dudas que presenten, sean del tipo que sean (sobre recursos, sobre la enfermedad, sobre actividades de la asociación, etc.).

9.- PROGRAMA DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO A PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL GRAVE Y SUS FAMILIARES.

(Este programa se ha llevado a cabo durante todo el año manteniendo las normas sanitarias del COVID-19)

Este servicio es el primer contacto de los usuarios y familiares con la asociación. A lo largo de todo el año nos llegan a la asociación demandas de atención por parte de familiares de personas con enfermedad mental. Dichas demandas suelen ser o dudas sobre la enfermedad y los recursos existentes o bien problemas concretos con los que se encuentra la familia y no encuentran solución en otro sitio.

Desde que surgió nuestra asociación AFENES siempre ha sido un punto de referencia para una gran cantidad de familias que tienen algún miembro que padece algún tipo de enfermedad mental. Siempre en nuestra sede hemos intentado solucionar las dudas que tienen los familiares sobre la enfermedad, sobre cómo tratar a su familiar enfermo, sobre aspectos legales, sobre recursos, etc.

En la actualidad nuestra asociación ha crecido y es cada vez más conocida, de forma que las demandas de información que nos llegan por parte de las familias también han aumentado en número, por ello vemos la necesidad de mejorar nuestro servicio de atención a familiares y hemos decidido elaborar el presente proyecto.

Objetivos que se pretenden conseguir:

El objetivo general de este proyecto es lograr una mejora en la calidad de vida tanto de las personas que acudan a este servicio como de sus familiares enfermos.

Los objetivos específicos serían los siguientes:

- Reducir la ansiedad ante la situación de enfermedad del familiar.
- Aumentar el grado de conocimiento de los familiares de enfermos de esquizofrenia sobre que es la enfermedad.
- Conocer la realidad de las familias con enfermos de esquizofrenia (tipos de dudas, demandas que hacen, recursos que necesitan, etc.).
- Facilitar el acceso a los recursos existentes (tanto de la misma asociación como fuera de ella) mediante la información de cuáles son y cómo se accede a los mismos.
- Asesorar en aquellos aspectos socio-sanitarios sobre los que la familia demande información.
- Promover un mayor uso y conocimiento de los recursos.
- Marcar unas pautas de actuación ante las dudas que presentan los familiares sobre cómo tratar la enfermedad y a su familiar enfermo.

Actividades que se llevan a cabo:

Se ha estado realizando atención de este tipo tres mañanas y una tarde a la semana. En algunos casos se solucionó la demanda planteada en una sola sesión dando una información puntual o derivando a otro recurso externo u otro programa de la asociación. En otros casos sí fue necesaria al menos una segunda sesión.

Con independencia de las familias atendidas en nuestro servicio de información y asesoramiento, hemos atendido otras familias más en atención domiciliaria a familiares dentro de los programas que desarrollamos en las Comarcas de Antequera, Valle del Guadalhorce y Axarquía.

El esquema de las actuaciones realizadas ha sido el siguiente:

1. Recepción de la demanda: se produce la primera entrevista para conocer las demandas que se planteen.
2. Solución de la demanda: que puede consistir en derivación a un servicio externo de AFENES (ESMD, FAISEM, Centro Base de Minusválidos, UTS, etc.), a otro servicio de la asociación (Atención a Domicilio, Escuela de Familias, Club Social), o bien se decide continuar con la orientación individualizada.

3. Orientación individualizada: con los pacientes y/o familiares que se vea conveniente, se van concertando citas a lo largo del tiempo para trabajar uno o varios aspectos concretos (psicoeducación individualizada, orientación ocupacional y laboral, apoyo psicológico, etc.).

Evaluación:

- Registro de número y tipo de atención realizada
- Registro del número de beneficiarios atendiendo al sexo
- Registro del número de entidades con la que nos coordinamos

10.- PROGRAMA DE CAPTACION Y FORMACION DEL VOLUNTARIADO

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, y al no poder realizar las actividades propias de dicho programa se anuló el mismo, aunque se ha mantenido a los voluntarios existentes informados y formados, retomando sus actividades cuando las normas sanitarias lo han permitido).

11.- PROGRAMA PARA LA PROMOCION DE LA AUTONOMIA Y ATENCION A PERSONAS CON DEPENDENCIA

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero se ha seguido de forma individual y por teléfono hasta el término del confinamiento, después se han retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

El proyecto consiste en la puesta en marcha de una serie de programas dirigidos a personas con TMG y tiene como objetivo de dotarles del apoyo funcional y organizativo necesario para la vida cotidiana y facilitar su integración dentro de nuestro colectivo diana pero también la inclusión dentro de la sociedad.

Dichos programas pretenden igualmente disminuir la sobrecarga emocional existente en las estructuras familiares al tiempo que permitan la integración social de este colectivo en la comunidad.

Las personas con trastorno mental grave (TMG), debido a la sintomatología negativa, a la escasez de sus habilidades básicas e instrumentales, tienen especiales dificultades para mantenerse activos en la comunidad. En este sentido, la atención a las personas con trastorno mental se ha convertido en una prioridad para el Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA), tanto por sus elevadas cifras de incidencia y prevalencia, como por el sufrimiento personal y el impacto familiar y social que provocan, y la complejidad y

coste de los procesos de tratamiento y rehabilitación, tal y como recoge el PISMA en su prólogo.

En el marco de la ley de dependencia y en el intento del funcionamiento intersectorial que garantice la continuidad de los cuidados de las personas de este colectivo, es fundamental la participación de las asociaciones que aporten sentido al proceso de la ley de dependencia

12.- TALLER DE IMPRESIÓN 3D

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal en el mes de marzo, después de esta fecha no se ha vuelto a retomar)

13.- PROGRAMA DE TALLER DE CERÁMICA Y MANUALIDADES.

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero al término del confinamiento, se ha retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

Este programa se está llevando a cabo en nuestro taller de C/ Mariscal de lunes a viernes de 10 a 13 h., en coordinación y la supervisión de la Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental (F.A.I.S.E.M.). En él se realizan actividades como cerámica, manualidades, pintura, dibujo, etc.

Objetivos del programa:

- Ocupacional. Es decir, ocupar el tiempo del enfermo en un espacio donde él se encuentre como uno más.
- Relaciones Interpersonales. Fomentar la relación entre los propios usuarios para que ellos mismos sean capaces de convivir en un espacio propio donde no se encuentren aislados ni presionados externamente.
- Recuperación y estimulación de hábitos perdidos: aseo, puntualidad, responsabilidad en las tareas encomendadas, compartir espacios con los demás, participar en todas las actividades grupales, etc....
- Fomento y estimulación de la creatividad, tanto intelectual (en el sentido de desarrollar el trabajo desde el principio en su pensamiento hasta la realización manual), como en su terminación manual.

Resultados que se van consiguiendo:

- Principalmente la recuperación de los hábitos perdidos, como la puntualidad, aseo, orden, asistencia, etc.

- Relaciones interpersonales, participación en todo tipo de actividades grupales, tanto dentro como fuera del propio taller.
- Desarrollo de impulsos creativos, consiguiendo una habilidad manual a veces sorprendente.
- Expresión de su creatividad mediante actividades que le permiten expresarse libremente.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14.- PROGRAMA DE DEPORTES

(Este programa se interrumpió por el COVID-19 de forma presencial grupal, pero al término del confinamiento, se ha retomado en pequeños grupos manteniendo las normas sanitarias en todo momento)

Actividades realizadas conjuntamente con el Centro de Día de La Colonia de gestión compartida con Faisem para la promoción de la vida autónoma.

Objetivos que se persiguen:

- Facilitar un recurso normalizado que posibilite la integración.
- Educar la utilización del ocio y tiempo libre.
- Incrementar la actividad física de las personas que sufren trastorno mental grave.
- Reducir la sintomatología de los usuarios.
- Evitar el sedentarismo.
- Aumentar el grado de autonomía, el autoconcepto, el autocontrol y las habilidades de relación de los usuarios.
- Concienciar de la importancia de llevar hábitos de vida saludables.
- Fomentar la inclusión social a través de la participación en actividades comunitarias.
- Establecer vínculos con entidades locales y comunitarias a través de la integración de los usuarios en las actividades comunitarias y de los individuos de la comunidad en las actividades de AFENES.
- Reducir el tabaquismo.
- Reducir el estigma social a través de la participación de los usuarios en actividades deportivas locales normalizadas.
- Fomentar la autonomía de la gestión del tiempo libre a través del apoyo en la búsqueda de recursos deportivos y de ocio de usuarios

Respecto a los objetivos que nos marcamos con este programa a principios de año, hemos obtenido los siguientes resultados:

- Mantener y aumentar un grupo unido que asiste con regularidad.

- Uso adecuado de un recurso normalizado.
- Se ha apreciado un nivel óptimo en cuanto a las relaciones interpersonales tanto en el vestuario como en el campo. Como así mismo, se ha convertido en una costumbre el hecho de ir a alguna cafetería cercana al pabellón después de cada partido. Además en los encuentros disputados contra equipos hemos visto una alta cohesión y espíritu de grupo.
- Se ha dado un uso perfectamente correcto de una institución comunitaria como es el polideportivo de Carranque, las instalaciones de Fútbol de La Roca y el gimnasio Wellnes de El Cónsul siendo los usuarios en todo momento respetuosos con el mobiliario y el personal de dicha institución.
- Se ha dado una creación y recuperación de hábitos de vida sana.
- Se ha facilitado el uso normalizado y adecuado del tiempo libre.
- Se ha dado un aumento de autonomía tanto en el transcurso de los partidos como fuera de los mismos.
- Por último, se ha dado un altísimo nivel de satisfacción entre los usuarios participantes.

Este año con el COVID-19 no se han podido realizar algunas de ellas.

14-1. PROGRAMA DEPORTIVO “FÚTBOL”.

Este programa se suspendió con motivo del COVID-19

14-2. PROGRAMA DE NATACION

Este programa se suspendió con motivo del COVID-19

14-3. PROGRAMA DE BICICLETA

Se realizan salidas con las bicis los martes y jueves de 11 a 14 por los carriles bici de la zona. Salidas esporádicas a destinos más diversos de naturaleza y otros.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14-4. PROGRAMA UN MILLON DE PASOS

Todos los días se realizan salidas matinales a andar que duran entre 30 y 45 minutos. Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14-5. PROGRAMA DE BALONCESTO

Este programa se suspendió con motivo del COVID-19

14-6. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

Sigue en marcha desde finales de 2009 y que ya cuenta con el reconocimiento del Ayuntamiento de Málaga a través del Premio Málaga Participa, que fue otorgado a nuestra entidad, por su intento de aunar en una misma intervención distintos aspectos relacionados con el conocimiento y desarrollo de unos hábitos de vida incompatibles con el sedentarismo y otras acciones perjudiciales para una adecuada evolución de los usuarios, así como de acercamiento a espacios naturales.

El programa “Salud Hable Mente” iniciado en 2010 cuenta con tres módulos fundamentales: Alimentación, Autoestima y Actividad Física.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14-7. PROGRAMA DE PADEL

Este programa ha seguido en marcha este año, se practica dos días a la semana, los lunes y los jueves en el Complejo Wellnes de El Cónsul en horario de 11 a 12 horas.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14.-8 PROGRAMA DE GIMNASIO

Este programa ha seguido en marcha con gran aceptación por parte de nuestros usuarios y se hace uso todos los días de la semana en el Complejo Wellnes de El Cónsul.

Aquí además de realizar un programa individualizado se hace uso de todas las actividades que ofrece el gimnasio, así como de la piscina.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

14.-9 PROGRAMA DE YOGA

Se realiza en horario de 11 a 12 los lunes, una vez en semana y está impartido por un usuario de nuestra asociación.

Las actividades se suspendieron con el confinamiento y se retomaron con todas las medidas de seguridad

15.- OLIMPIADAS DE AFENES.

Este año por el COVID-19 no hemos podido realizar nuestras famosas olimpiadas

16.- CLUB SOCIAL.

Actividades realizadas conjuntamente con el Centro de Día de La Colonia de gestión compartida con Faisem para la promoción del ocio y vida autónoma.

Este año hemos continuado con un club social para usuarios jóvenes. La razón de haber puesto en marcha dicho club es porque consideramos que en este colectivo existía una carencia de ofertas de ocio y tiempo libre.

El club social ha funcionado a tiempo parcial y con grupos reducidos por la normativa COVID

Objetivos que se pretenden:

- Favorecer la autonomía en la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Mejorar las habilidades sociales.
- Aumentar el uso de recursos comunitarios de ocio y tiempo libre.
- Aumentar el grado de autonomía y participación de las personas con trastorno mental grave.
- Reducir la sintomatología de los usuarios.
- Evitar el sedentarismo y el aislamiento social.
- Aumentar el grado de autonomía, el autoconcepto, el autocontrol y las habilidades de relación de los usuarios.
- Fomentar el uso, conocimiento y la participación de los usuarios de los recursos comunitarios de ocio y tiempo libre.
- Fomentar la inclusión social a través de la participación en actividades comunitarias.
- Establecer vínculos con entidades locales y comunitarias a través de la integración de los usuarios en las actividades comunitarias y de los individuos de la comunidad en las actividades de AFENES.
- Trabajar transversalmente otros aspectos relativos a la rehabilitación psicosocial de los usuarios.

Resultados que se están consiguiendo:

- Se ha conseguido una rápida integración en el grupo de los nuevos usuarios, que se han incorporado este año ya que los miembros del club de años anteriores han servido mas como introductores en el grupo que el propio educador, llegando en poco tiempo a quedar entre ellos de forma autónoma para ir al cine, hacer deporte, etc..

- Se ha dado un aumento en calidad y cantidad de las conversaciones entre ellos.
- Se ha dado un uso adecuado de los recursos comunitarios.
- Se ha dado un alto nivel de satisfacción en los usuarios.

Seguimos con un grupo de usuarios de baja motivación, han sido mujeres derivadas desde los distintos equipos de salud mental o que han llegado directamente con la demanda a nuestra oficina. El objetivo ha sido crear un grupo cohesionado de personas que habitualmente no participa en ningún tipo de actividad de ocio, para luego integrarlo en el que ya existe en la asociación, ya que hemos tenido problemas de permanencia en años anteriores al ser nuestro club exclusivamente de chicos. El resultado ha sido que hemos obtenido un grupo de entre 7 y 10 personas que acuden regularmente a las salidas que se organizan, aunque hemos tenido muchas dificultades en encontrar una actividad y un horario compatible para todas.

16-1. PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Los usuarios de este programa son las personas que forman parte de nuestro colectivo.

A lo largo del año 2020 hemos continuado con la marcha del club social para pacientes jóvenes. Este programa sigue demostrando que es una herramienta eficaz a la hora de favorecer entre los usuarios un uso más normalizado y autónomo del tiempo libre. La finalidad que perseguimos es proporcionar un modo de ocupación del tiempo libre donde puedan trabajar además otros aspectos psicosociales.

Objetivos que se pretenden:

- Favorecer la cohesión grupal de los usuarios.
- Mejorar las relaciones lúdicas entre los participantes.
- Servir de “enganche” para otras actividades de AFENES.

Todo se ha realizado manteniendo en todos los momentos las medidas sanitarias del COVID-19 y durante el confinamiento se dejaron de realizar todas las actividades.

Se retomaron con grupos más reducidos y con las medidas reglamentarias

Dentro del programa de club social tenemos las salidas de ocio de los viernes, entre otros lugares visitados se encuentran:

<ul style="list-style-type: none"> - Pantano del Chorro - Parque de la Paloma (Benalmádena) - Nerja - Playas del Peñón del Cuervo - Torcal de Antequera - Mijas pueblo - Montes de Málaga Torrijos 	<ul style="list-style-type: none"> - Olías - Gibralfaro - Otros monumentos malagueños - En verano dos días de playa a la semana, etc... - Salidas al cine -
---	---

En otras ocasiones han sido salidas a centros comerciales o paseos por diferentes paseos marítimos, según demandas de los mismos usuarios:

- Centro Comercial Miramar de Fuengirola
- Centro Comercial Plaza Mayor
- Centro Comercial El Ingenio
- Centros Comerciales en Málaga capital
- Puerto Banús
- Puerto Marina
- Paseo Marítimo Fuengirola
- Paseo Marítimo de Torre del Mar
- Palmeral de Las Sorpresas
- Paseo Marítimo de la Cala de Mijas

Por todo ello creemos que efectivamente este programa supone una forma de mejorar la calidad de vida de los usuarios mediante una ocupación constructiva y sana del tiempo libre, por lo que consideramos necesario seguir llevando a cabo dicho programa.

16-2. PROGRAMA DE VACACIONES.

A lo largo del año 2021 AFENES no ha podido realizar este programa por el tema del COVID-19

17.- PROGRAMA HUERTO URBANO

En este año se sigue trabajando con un huerto urbano cedido por el Ayuntamiento de Málaga. Se ha hecho un gran trabajo de definir, diseñar y planificar el terreno y establecer los períodos de siembra y recogida de los productos.

Se ha contado con 4 voluntarios vecinos del barrio con los que se han implicado y conectado muy bien los usuarios.

También se ha realizado un taller de Conciencia Medioambiental todas las semanas impartidos por el mismo monitor del huerto.

Objetivos alcanzados:

Crear hábito, trabajo en equipo, superación y sacrificio

Grado de consecución:

Conocimiento personal de las posibilidades del cuerpo. Rutina y contacto con la naturaleza. Sociabilización y aumento de la autoestima

Dificultades:

La principal dificultad es el clima, bien por el calor o por el frío

Resultados:

Se valora principalmente la asistencia y la integración con los vecinos, dando resultados bastante buenos para ser la primera vez que interactúan ambos grupos.
Se han mantenido las distancias sanitarias y se mantuvo cerrado durante el confinamiento.

18.- PLATAFORMA CONTRA EL ESTIGMA DE LA ENFERMEDAD MENTAL

Siguiendo su línea de actuación permanente, durante toda su existencia, Afenes se ha puesto a la cabeza de un movimiento que quiere dar un nuevo sesgo a la acción contra el estigma, ya que ésta lacra se ha ido poniendo en evidencia como algo enquistado en la sociedad contra lo cual tenemos que luchar todos juntos. El estigma es una ‘esclerotización’ de una serie de prejuicios que han cristalizado en un estereotipo que resulta difícil de desmontar. Para organizar un conjunto de acciones a partir del diseño de una estratégica adecuada para enfrentar esta cadena de prejuicios (que se retroalimenta con el reforzamiento de la discriminación y la segregación del enfermo mental) estamos respaldando, junto a otras entidades e instituciones, la creación de una **Plataforma de Lucha contra el Estigma**.

Para conseguir sus fines esta Plataforma encarárá las siguientes actividades:

- * **-Orientar la lucha contra las falsas creencias** desde diferentes ángulos. Por una parte a través de charlas, conferencias, proyección de documentales y audiovisuales, publicidad con cartelería y folletos, artículos informativos, entrevistas y otras formas de divulgación en los medios de comunicación.
- * **-Rechazar y denunciar** con firmeza cualquier estigmatización y discriminación de las personas con enfermedad mental en todos los ámbitos de la sociedad.
- * **-Proponer las reformas necesarias** para promover la igualdad de oportunidades de las personas con enfermedad mental, así como garantizar la difusión y el pleno conocimiento de los derechos que les protegen.
- * **-Luchar contra los procesos de estigmatización** y discriminación de las personas afectadas por la enfermedad mental también mediante sugerencias para mejorar el tratamiento de las noticias sobre temas relacionados con la salud mental en los medios de comunicación, así como contribuyendo a la información y sensibilización de la población en general.
- * **-Promover la investigación** enfocada a la lucha contra el estigma y la discriminación asociados a las personas con trastorno mental grave.
- * **-Potenciar la atención socio-sanitaria** de las enfermedades mentales y fomentar la participación de usuarios y familiares en el desarrollo y mantenimiento de los servicios y dispositivos de atención.

La creación de la Plataforma cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Málaga quien en sesión plenaria celebrada el 31 de marzo de 2011, acordó por unanimidad de los

miembros de la Corporación asistentes a la votación “La Declaración Institucional de Málaga contra el Estigma de las Personas con Enfermedad Mental” Así mismo se han adherido a la iniciativa la Diputación de Málaga, la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, la UMA, FAISEM, ilustre Colegio Oficial de Médicos de Málaga, Asociación de la Prensa de Málaga, Colegio Oficial de Enfermería, Fundación Malagueña de Tutela, Cáritas Diocesana, Agrupación de Desarrollo Málaga Accesible, Clínica El Seranil,

19.- CAMPAÑA DE SENSIBILIZACION Y DESESTIGMATIZACION SOCIAL DE LA ENFERMEDAD.

En este reto nos queda todavía mucho camino por recorrer pero no podemos caer en la desesperanza y tenemos que ser perseverantes cada día y caminar sin prisa pero sin pausa.

Por tanto es necesario continuar trabajando para terminar con la imagen negativa que históricamente han tenido las enfermedades mentales y éste es también uno de los objetivos que en nuestra asociación nos hemos propuesto y por tanto debemos seguir trabajando por una sociedad más justa y solidaria para con las personas que padecen alguna enfermedad mental.

Este año se ha realizado la campaña utilizando las redes sociales.

20.- FOMENTO DE LAS TRADICIONES POPULARES PARA LA INTEGRACION SOCIAL

Las personas que sufren una enfermedad mental tienden al aislamiento social, padecen falta de deseo y motivación para las relaciones en su entorno. Por otro lado el estigma social que provoca la enfermedad mental hace que la sociedad sienta miedo de las personas que padecen esta enfermedad. Con lo que en este proyecto intentamos fomentar la participación de las personas con enfermedad en la sociedad y la eliminación del estigma por parte de la población. En este caso no se ha desarrollar en el entorno del distrito y con los vecinos del mismo.

Este año con el tema del COVID-19 se han reducido estas actividades al entorno del centro de día por razones de mantener las recomendaciones sanitarias y el distanciamiento social.

Las actividades llevadas a cabo este año son:

- Taller de Carnaval.
 - Creación de comparsa de carnaval. Siendo ellos mismos los creadores de la comparsa como de los disfraces.

- Feria de Málaga.
 - Preparación e instalación de la caseta en nuestra sede.
- Taller de Navidad.
 - Montaje del Belén en el huerto

21.- TALLER DE ARTETERAPIA

Las personas beneficiarias de este proyecto son personas con trastorno mental grave que participan de forma activa en las actividades de nuestra entidad, por lo que se le propuso la participación en los talleres y acciones que se engloban en este proyecto.

A esto cabe añadir, que este proyecto lo desarrollaron profesionales de la Unidad de Recuperación de Salud Mental de la UGC del Hospital Regional de Málaga, por lo que una parte de los beneficiarios pertenecen a este recurso público. El coordinador responsable del grupo es el profesional Paco Durán, enfermero de la URA y con la colaboración de Nuria Albareda colaboradora de Afenes.

Por otro lado, AFENES colabora activamente con el Centro de Día de FAISEM de la Colonia de Santa Inés, de forma que en muchos programas la gestión es compartida, por lo tanto, otra parte de los beneficiarios son derivados desde este recurso.

Lo más destacable es lo productivo que resulta desde el punto de vista profesional la puesta en marcha de programas de intervención para la rehabilitación en salud mental no convencionales, como fuente de motivación y creación de vínculo terapéutico.

Otras de las novedades de este programa es la inclusión de familiares en el mismo con un alto porcentaje de satisfacción de la experiencia vivida.

Este año se ha realizado en el museo Thyssen y en las instalaciones del centro de día.

22.- COLABORACIÓN DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

De altamente positiva podemos considerar la ayuda, que habitualmente nos prestan los diferentes medios de comunicación como apoyo a nuestra labor reivindicativa, así como para hacer llegar a la sociedad el mensaje de nuestra asociación en calidad de institución benéfica y social, proyectando hacia la opinión pública la labor que venimos llevando a cabo.

Los resultados que venimos obteniendo a través de nuestra aparición en los diferentes medios de comunicación, como prensa, radio y TV, son realmente alentadores y están dando sus frutos, lo que confirma que debemos continuar por ese camino participando en tertulias, apareciendo con notas de prensa, entrevistas y reportajes para reforzar la imagen de nuestra asociación.

De muy satisfactoria podemos considerar la gran receptividad de los medios de comunicación a los temas de la salud mental. Por tanto es obligado nuestro reconocimiento y reiterado agradecimiento por su apoyo y gran colaboración para transmitir a la sociedad el mensaje contra la discriminación del enfermo mental.

23.- DIVULGAR EL MENSAJE DE AFENES DE ILUSION Y ESPERANZA.

Como hemos venido haciendo anteriormente, durante el año hemos continuado con nuestra tarea de difundir y proyectar a la sociedad lo que es AFENES, transmitiendo a los poderes públicos, autoridades sanitarias y sociales, responsables políticos, profesionales de la salud mental, medios de comunicación y a la opinión pública en general la labor que lleva a cabo nuestra asociación y cuáles son nuestros fines y objetivos.

De nuestra capacidad de unirnos, va a depender en gran medida el que podamos conseguir los fines que pretendemos que no son otros que lograr una mejor calidad de vida para nuestros pacientes y familiares con más y mejores recursos sanitarios y sociales que le faciliten su integración socio-laboral y una mayor comprensión y sensibilidad de la sociedad.

Esconder la realidad de nuestros problemas juega en nuestra contra y no ayuda ni favorece el trabajo que desde la asociación debemos llevar a cabo en defensa de nuestros pacientes y familiares.

24.- CELEBRACION DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Debido a la situación de este año con el COVID-19 no se han podido realizar los actos previstos para este día. Las acciones realizadas han sido la difusión mediante los medios de comunicación y las redes sociales.

Todo esto se ha hecho con idea de acercar la realidad de los usuarios de salud mental a la sociedad para que tomen conciencia de la normalidad que existe en sus vidas y de la productividad de la que son capaces. También para informar a los familiares y público en general de los recursos existentes para los enfermos mentales y sus familias.

25.- JORNADAS ANUALES DE AFENES

Este año por el tema del Covid-19 no se han podido celebrar las jornadas de Afenes.

26.- GALA BENEFICA PRO SALUD MENTAL

Nuevamente el Covid-19 nos hizo de anular la gala prevista.

27.- NUESTRA LABOR REIVINDICATIVA

Si bien es cierto que se han conseguido logros importantes, en cuanto a la mejora de listas de espera en los equipos de salud mental y otros recursos y dispositivos no es menos verdad que es necesario continuar en la labor que estamos llevando a cabo con el objetivo de conseguir mayores recursos y dispositivos de Salud Mental que continúan faltando tanto en el aspecto sanitario como psico-social para conseguir una mejor atención socio-sanitaria con el fin de mejorar la calidad de vida de nuestros familiares y pacientes y facilitar su posible integración socio-laboral.

28.- NUESTRA SEDE Y CENTRO SOCIAL DE AFENES.

Funcionamiento de una nueva sede que afortunadamente ya es una realidad: Centro Social AFENES y Centro de Día en colaboración con FAISEM, con lo que hemos conseguido uno de nuestros principales objetivos para potenciar y mejorar el desarrollo de nuestros programas de actividades, en colaboración con el nuevo centro de día, donde se vienen desarrollando diferentes programas.

29.- CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN PARA EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO Y FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN DEL VOLUNTARIADO (Programa de divulgación y sensibilización)

Este es un programa que se realiza con un doble objetivo:

- De un lado, aumentar la participación en la asociación, que se vería plasmado en un aumento del número de socios, así como de voluntarios y de participantes en las distintas actividades.

- De otro, desarrollar instrumentos que ayuden a promover la participación, realizándose para ello dos grandes actividades, el desarrollo de una página Web y las redes sociales.

Este año como algo excepcional nuestras reivindicaciones de cara al público y en la calle no se han podido realizar por el famoso COVID-19.

Sí, hemos mantenido las reivindicaciones a través del facebook y los medios de comunicación. Manteniendo actualizada y renovada nuestra página web.

La página entró en funcionamiento en diciembre de 2005, como www.afenes.org, con contenidos tales como: video corporativo, en el que se presenta la asociación con sus fines y objetivos, información acerca de los distintos programas y proyectos que tenemos en marcha, una edición digital de nuestro boletín Afines, la última memoria de actividades, etc. Durante este año hemos renovado nuestra página marcando la nueva etapa que se abría en nuestra asociación.

Aunque no tenemos forma de cuantificar el número de visitas reales que ha recibido la página Web, sí que hemos recibido demandas tanto de orientación como de participación de personas que nos habían conocido a través de la misma.

No obstante, en AFENES no encontramos suficientes estas acciones y consideramos necesaria la continuidad del trabajo orientado a la difusión de información sobre nuestra área de actuación, así como hacia la concienciación de usuarios, familiares, voluntarios y población en general, que se vea plasmado en un aumento de participación con nuestros fines y objetivos.

30.- PACTO ANDALUZ POR LA SALUD MENTAL

La gestión de un "Pacto Andaluz por la Salud Mental" trámitándose a través de una moción aprobada por unanimidad en un pleno de la Diputación de Málaga de fecha 10 de noviembre de 2015. Seguimos trabajando en el fomento de dicho pacto

Nota. En todos los programas que se desarrollan, se lleva a cabo la planificación, seguimiento y evaluación final de los mismos.