

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN AFEMCE





ÍNDICE

Página

<u>INTRODUCCIÓN</u>	3
<u>BLOQUE I: ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA</u>	4-20
1. Taller de mujeres	
2. Mantenimiento y reparación del hogar	
3. Cocina	
4. Educación para la salud	
<u>BLOQUE II: ACTIVIDADES FORMATIVAS</u>	21-31
1. Informática	
2. Inglés	
<u>BLOQUE III: ESTIMULACIÓN COGNITIVA</u>	32-38
<u>BLOQUE IV: OCIO Y TIEMPO LIBRE</u>	39-53
1. Cuentos	
2. Cortos/Videoforum	
3. Manualidades	
4. Salidas y otras actividades en la comunidad	
<u>BLOQUE V: DEPORTE</u>	54-82
1. Actividades acuáticas	
2. Fútbol	
3. Baloncesto	
4. Senderismo	
5. Taller actividades ecuestres	



BLOQUE VI: ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS.....83-100

1. Arteterapia
2. Psicoeducación
3. Expresión corporal integrativa

BLOQUE VII: TALLER OCUPACIONAL DE ENCUADERNACIÓN.....101-104



INTRODUCCIÓN

AFEMCE dentro del programa de rehabilitación psicosocial desarrolla múltiples actividades con las que se pretende trabajar fundamentalmente las siguientes áreas: cognitiva, autonomía funcional (actividades de la vida diaria), terapéuticas, deportivas, formativas, de ocio y tiempo libre y ocupacionales. Si bien las actividades están agrupadas en esta memoria en bloques en función del objetivo principal a trabajar, hay que tener en cuenta el carácter multifuncional de éstas, es decir, con un mismo taller se trabajan diferentes áreas. Por tanto, para conocer de manera más detallada las esferas que se ejercitan con cada una de ellas es necesario profundizar en los objetivos y en los criterios de selección.



AFEMCE

BLOQUE I

ACTIVIDADES DE LA

VIDA DIARIA



Descripción/ Justificación

Cuando hablamos de enfermedad mental no debemos ceñirnos a la mera esfera de lo psicopatológico. Tenemos que atender a su carácter multidimensional. Ésta, afectará a las capacidades del individuo que la padece a varios niveles. En tales circunstancias, en mayor o menor medida, la autonomía de muchas personas con enfermedad mental para el desenvolvimiento diario se ve mermada, y aparecen situaciones de dependencia. Las estadísticas señalan que entre el 56% y el 81% de las personas con enfermedad mental, según el grado de discapacidad se encuentran en tal situación.

Las cifras señaladas refuerzan la necesidad de incluir en el Programa de Rehabilitación Psicosocial de AFEMCE actividades dirigidas a la disminución de estas situaciones de dependencia y encaminadas a promover la autonomía de nuestros usuarios. Para ello se implementa un Programa de Actividades de la Vida Diaria (AVD). Dentro de éstas encontramos las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y las actividades instrumentales de la vida diaria:

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA (ABVD): Conjunto de actividades primarias que las personas tenemos que desarrollar para conseguir nuestro autocuidado y movilidad, que nos dotan de la autonomía e independencia elementales y nos permiten vivir sin precisar continua ayuda de un tercero.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA: Son más complejas que las actividades básicas de la vida diaria y tienen que ver con la capacidad de interaccionar con el entorno, implican tomar decisiones y requieren un mayor grado de autonomía funcional.



Se pueden clasificar de la siguiente manera:

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA	ACTIVIDADES INSTRUMENTALES
<p>Higiene personal/aseo y vestido</p> <p>- Ducha y aseo diario, lavado y cuidado de cabello, higiene dental, afeitado y depilación, elección de ropa adecuada, higiene en la menstruación...</p>	<p>Organización y limpieza doméstica</p> <p>-Conocimiento sobre el uso de productos para limpieza de hogar, saber limpiar el polvo, barrer, fregar...en definitiva mantener limpio y ordenado el hogar</p> <p>-Realización lista de compra, elaboración comida.</p> <p>-Organización de la colada:Conocer el manejo de lavadora, tender, planchar...</p>
<p>Hábitos de vida</p> <p>-Hábitos de sueño, hábitos de alimentación y dietas, hábitos de salud (prevención enfermedades, ejercicio físico), educación sexual...</p>	<p>Manejo del dinero</p> <p>-Administración, conocimiento moneda en curso...</p>



	<p>Orientación Sociocultural</p> <p>- Uso transportes públicos, bibliotecas, cines...</p>
	<p>Utilización de recursos normalizados</p> <p>-Sanitarios, administrativos, financieros...</p>

Criterios de selección participantes

El programa de Actividades de la Vida Diaria está dirigido a todos aquellos usuarios que presentan dificultades para realizar de manera autónoma las tareas fundamentales para el desenvolvimiento diario.

Para valorar la idoneidad de inclusión en el programa, el equipo técnico de manera conjunta con el usuario, evalúa qué Actividades de la Vida Diaria tanto instrumentales como Básicas son necesarias trabajar. Se tienen en cuenta los siguientes factores: patología, capacidad cognitiva (deterioro), nivel cultural y social, entorno en el que vive y experiencias y aptitudes previas. Otro factor primordial para conseguir la adherencia del usuario es tener en cuenta su motivación para el aprendizaje, razón por la cual el usuario participa en la toma de decisión. Una vez obtenidos estos datos estaremos en posición de valorar si la intervención ha de ser individual, grupal o combinada.



Objetivos

General

- El objetivo principal es proporcionar el mayor grado posible de INDEPENDENCIA y AUTONOMÍA a nuestros usuarios para el desenvolvimiento diario tanto dentro como fuera del Centro de Día.

Específicos

- Recuperar y/o mantener las habilidades de autocuidado y movilidad.
- Conseguir una autonomía en el manejo de las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria
- Recuperar roles y aptitudes ya desarrolladas, pero olvidadas o mermadas y que dan a la persona sentimiento de utilidad.

Talleres

Para cumplir con los objetivos marcados se tendrán que implementar los siguientes talleres:

*NOTA: en la actualidad se están llevando a cabo los marcados de amarillo.

ACTIVIDADES BÁSICAS	ACTIVIDADES INSTRUMENTALES
<p>TALLER AUTOCAUIDADO E HIGIENE PERSONAL</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ducha y aseo diario, lavado y cuidado de cabello, higiene dental, elección de ropa	<p>TALLER PARA LA ORGANIZACIÓN Y CUIDADO DEL HOGAR y AUTOGESTIÓN:</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Conocimiento de productos de limpieza, conocimiento sobre higiene del hogar (barrer, fregar, limpiar polvo...)➤ Hacer la colada: lavar, tender,



	<p>planchar</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Gestión y manejo del dinero
<p>TALLER DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Hábitos de vida: Hábitos de sueño, hábitos de alimentación y dietas, hábitos de salud (prevención enfermedades, ejercicio físico), educación sexual, preparación de pastilleros, consumo de tabaco, alcohol y café...	<p>TALLER UTILIZACIÓN DE RECURSOS COMUNITARIOS</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Utilización de cines, bibliotecas, transporte público...➤ Utilización y conocimiento de recursos sanitarios (centro de salud...), farmacéuticos, financieros (gestiones bancarias) y administrativos (ventanilla única, INEM...)
<p>TALLER DE MUJERES</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Depilación, higiene en la menstruación, aprendizaje de cuidado del cabello y piel, nociones básicas de estética	<p>TALLER DE MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DEL HOGAR</p> <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pequeñas reparaciones: cambio de bombillas, uso de un destornillador...



	TALLER COCINA
	<ul style="list-style-type: none">➤ Gestión del dinero para la compra, realización listado de ingredientes, elaboración de comidas básicas, ordenación y limpieza de cocina.

TALLER DE MUJERES

Descripción/Justificación

El porcentaje de mujeres en AFEMCE apenas alcanza el 20% del total de usuarios. Ante la minoritaria presencia de mujeres se detectó la necesidad de crear un espacio específico para ellas. Este taller se convierte por tanto en una herramienta para trabajar la feminidad y el empoderamiento de la mujer, así como la higiene y el autocuidado femenino.

Objetivos

Objetivo general

- Adquirir conductas o hábitos de higiene y cuidado personal

Objetivos específicos:

- Fomentar la higiene y el cuidado personal mediante el uso de técnicas de aseo diarias (cepillado de dientes, peinado, higiene corporal,...)
- Evitar y prevenir situaciones que conduzcan a enfermedades por falta de higiene.



- Tener una imagen aceptada y positiva de sí mismas, identificando sus cualidades y características personales (autoestima)

Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Reconoce y utiliza objetos de higiene y arreglo personal	Las participantes utilizan técnicas para el aseo personal diario
Enumera de forma secuencial pasos para cada acción de aseo personal	Las participantes llevan un aseo personal adecuado
Nivel de satisfacción y participación	Las participantes mejoran su autoimagen y autoestima

Criterios de selección de participantes

Mujeres con necesidades de trabajar el autocuidado y autoestima femenina.

Actividades y contenido

- Técnicas e instrumentos de higiene personal y cuidado corporal: cepillos de dientes y su uso, productos necesarios para baño y ducha, etc.
- La depilación: tipos de depilación y pasos a tener en cuenta
- Cuidado del cabello y la piel: importancia de la limpieza e hidratación corporal, productos según tipo de piel y tipos de cabello, cepillado del cabello, etc.
- Nociones básicas de estética: limpieza y cuidados del cutis, pasos para un maquillaje sencillo, cuidado de uñas, manicura, etc.



Calendario

Un día a la semana durante una hora y media.

Recursos

- Humanos: Monitora de atención directa y voluntaria
- Materiales: Productos de higiene personal, productos de cosmética, revistas y material didáctico.
- Infraestructura: Sala conocida en el centro como la “sala de mujeres” (forma de generar un espacio de identidad e intimidad para las mujeres)



TALLER DE MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DEL HOGAR

Objetivos

Objetivo general

- Conseguir que los usuarios aprendan a realizar pequeñas reparaciones para el mantenimiento del centro y que puedan extrapolar estos conocimientos a su hogar.

Objetivos específicos:

- Aprender y manejar todo tipo de herramientas y sus funciones.
- Conocer elementos que tengan que ver con el bricolaje, con sus nombres, función y características (tornillos, clavos, productos, etc.)
- Desarrollar la capacidad de atención.
- Desarrollar la capacidad psicomotriz.
- Mejorar la autoestima y la motivación.



- Implementar esta actividad en el ámbito del hogar y mejorar de esta manera la percepción sobre su papel en el hogar.

Indicadores y resultados

Indicador	Resultado
Evolución en el aprendizaje	Ha experimentado una evolución en su aprendizaje personal
Nivel de participación e implicación	Se ha mantenido o incrementado el nivel de participación e implicación
Conocimiento y utilización de herramientas	Incrementa grado de conocimiento y utilización de herramientas
Capacidad de atención y desarrollo motriz	Evolución positiva en su capacidad de atención y desarrollo motriz

Criterios de selección de participantes

Se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- El interés y la disponibilidad del propio usuario.
- La motivación y las ganas de aprender todo lo relacionado con el manejo de las materias primas y las herramientas específicas para cada una.

La heterogeneidad del grupo no supone una traba a la hora de implementar el taller, pues a cada uno se le asigna una función en relación a sus aptitudes (unos tienen más destreza con las herramientas o más paciencia para los acabados, otros se encargarán de la organización y de la parte metodológica...).



Actividades y contenido

- Tareas de restauración y reparación
- Diseño y construcción de estructuras sencillas
- Mantenimiento de hogar (cambio de bombillas, colocación de estanterías....)

Calendario

Un día a la semana una hora y media.

Recursos

- Humanos: Monitor de ocio y tiempo libre
- Materiales: Herramientas de mano y eléctricas, tornillería variada, productos relacionados con el bricolaje, etc.
- Infraestructuras: Las propias de nuestro centro, variando de estancias según el trabajo a desempeñar.

TALLER COCINA

Objetivos

Objetivo general:

- Aprender a elaborar recetas sencillas y tradicionales.

Objetivos específicos:

- Conocer los pasos a realizar para la elaboración completa de una receta
- Aprender las medidas de higiene y salud necesarias en la cocina



- Conseguir un buen manejo de los utensilios de cocina
- Lograr extrapolar las recetas aprendidas en el taller al hogar

Criterios de selección

El criterio de selección es el siguiente: Valoración del equipo técnico de la necesidad de adquirir habilidades en la actividad de cocina y motivación de los participantes para conseguirlas.

Actividades y contenido

Las actividades que se realizan en el taller llevan el siguiente orden:

1. Elección menú a realizar del libro de recetas “Las recetas de la memoria”. Recetas tradicionales de Cieza. Editorial Asociación la Casa Azul. Se aceptan otras sugerencias.
2. Distribución de tareas, para ello se forman grupos (los encargados de la compra, de cortar, de freír...)
3. Compra de los ingredientes en el supermercado
4. Elaboración de la receta
5. Recogida y limpieza de la cocina

Indicadores y resultados

Indicadores	Resultado
Nivel de motivación e implicación	Se ha mantenido o ha aumentado el nivel de motivación e implicación (a la hora de seleccionar una receta, iniciativa para ir a comprar, recoger...)
Grado de conocimiento de las medidas de higiene	Mayor conocimiento y aplicación de las medidas de higiene necesarias para



	cocinar
Introspección de los pasos a seguir en la elaboración de comidas	Ha incrementado el grado de conocimiento y reproducción de los pasos necesarios para realizar una receta
Grado de autonomía	Es más autónomo y requiere menos supervisión en la elaboración de los platos

Calendario

El taller se implementará un día a la semana, tres horas.

Recursos

- Humanos: Monitor de atención directa y voluntarios si procede.
- Materiales: Utensilios de cocina (ollas, sartenes...), libro de recetas y alimentos.
- Infraestructuras: Cocina de AFEMCE



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Descripción/Justificación

La educación para la salud se convierte en un mecanismo de promoción de hábitos saludables en nuestra sociedad. Así, es fundamental trabajar con el colectivo salud mental el conocimiento y adquisición de hábitos que favorezcan un óptimo estado de salud, pues se trata de un grupo con dificultades en este ámbito: comorbilidad de la enfermedad mental con otras, obesidad, medicación excesiva, tasas elevadas de consumo de tabaco...

Objetivos

Objetivo general

- Prevenir enfermedades y promover hábitos de vida saludables para las personas con enfermedad mental.

Objetivos específicos

- Lograr que la salud sea un valor reconocido en las personas con enfermedad mental
- Ofrecer conocimientos suficientes y capacidad práctica para reconocer, resolver y generar comportamientos saludables
- Prevenir el consumo de tóxicos (alcohol y drogas)
- Concienciar de la nocividad del tabaco y otros productos (cafeína)
- Reconocer y saber utilizar los recursos sanitarios
- Promover una alimentación equilibrada



- Empoderar a las personas con enfermedad mental para que participen activamente en la toma de decisiones acerca de su salud.

Criterios de selección

Usuarios que el equipo técnico detecte que presentan hábitos de vida no saludables y que dispongan de cierta motivación al cambio.

Indicadores/Resultados

Indicador	Resultado
Interés de mejora del estado de salud	Se percibe que el usuario aumenta su grado de concienciación sobre la importancia de cuidar su salud
Adopción de hábitos de vida saludables	Mejora en la higiene personal, en la alimentación, en la autosuministración de medicamentos no prescritos (antiinflamatorios, analgésicos...)
Gado de conciencia de la nocividad de determinadas sustancias y alimentos	Ha reducido o eliminado el consumo de cafeína (coca-cola, café...) y de tabaco
Autonomía en la utilización de recursos sanitarios	Reducción de la supervisión de las citas médicas, reducción o eliminación de los acompañamientos médicos

Para evaluar si los conocimientos teóricos adquiridos se llevan a la práctica, el equipo técnico lo observará en la implementación de otros talleres, por ejemplo en los vestuarios de las actividades deportivas se puede evaluar si efectivamente hay una mejora en la higiene, y en caso negativo, se puede trabajar. En cuanto a la adherencia al tratamiento se puede realizar un seguimiento por el profesional que dispensa la



medicación a mediodía; y en los acompañamientos al psiquiatra se puede vislumbrar el grado de autonomía en la toma de decisiones.

Actividades y contenido

El taller dispone de tres fases:

1. Fase de curso: Se realizan juegos, se utilizan videos interactivos donde se capta el tema a tratar...
2. Fase intensiva de formación: Se trata un tema específicamente
3. Evaluación del proceso de formación (suministración de tests, rondas de comentarios)

Contenidos

- Ocio no sedentario
- Prevención de trastornos de la conducta alimentaria
- Prevención de hábitos nocivos y consumo de drogas
- Hábitos higiénicos
- Salud bucodental
- Prevención de infecciones
- Primeros auxilios
- Prevención de accidentes



AFEMCE

BLOQUE II

ACTIVIDADES

FORMATIVAS



Descripción y justificación de la actividad

En un mercado laboral cada vez más exigente, la formación académica se convierte en requisito indispensable. Así, en muchos casos las actividades formativas tienen que preceder a la integración laboral. Dos de los aspectos curriculares básicos en nuestra sociedad actual son el manejo de medios informáticos y el conocimiento del inglés.

Por ello, y tras la demanda realizada por varios usuarios, se decide realizar la actividad formativa de inglés e informática a través de la plataforma de la CARM e-formación Formacarm (web para la formación online de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia).

El taller de informática ofrece a los participantes la posibilidad de aprender el manejo de las nuevas tecnologías desde una formación básica (manejo de ratón, teclado, componentes del ordenador, etc.) hasta cursos más avanzados como introducción a internet e informática, cursos de ofimática, etc.

El taller de inglés aporta no sólo el conocimiento y comprensión de otro idioma, sino que es un recurso eficaz para trabajar determinadas áreas cognitivas: lenguaje, memoria, atención y funciones ejecutivas.

Una vez finalizado el curso, nuestros usuarios tienen la posibilidad de adquirir un certificado acreditativo, lo que aporta un beneficio académico (mejora del curriculum) y personal (incremento de la autoestima y la confianza en uno mismo).

Criterios de selección

Los criterios de selección seguidos han sido motivación del usuario para participar en el taller y necesidades detectadas por el equipo técnico.



Objetivos

General

- Facilitar los apoyos necesario spara la recuperación, integración y acceso de las personas con enfermedad mental a los recursos socio comunitarios con el fin de promover la autonomía personal y los tratamientos integrales.

Específicos

- Favorecer el acceso a la snuevas tecnologías, de forma que se contribuya a la mejora de la calidad de vida de los usuarios y participantes mediante actividades de formación online.
- Promover la participación y la inclusión de nuestros usuarios en el medio socio-comunitario a través de las nuevas tecnologías.
- Mejorarla motivación y la autoestima.
- Promover la formación de los participantes para facilitar su inserción laboral
- Estimular las habilidades cognitivas (lenguaje, memoria, atención, comprensión y funciones ejecutivas).

Además de estos objetivos, cada curso de formación tiene sus propios objetivos en relación a la materia a impartir.



INFORMÁTICA

1. Mecanografía

Con este curso conocerán el teclado del ordenador y aprenderán a posicionar las manos adecuadamente sobre él de forma que, con la práctica necesaria, puedan manejar el teclado con fluidez y adquirir velocidad de escritura.

Objetivos:

- Posicionar adecuadamente todos los dedos de ambas manos sobre el teclado.
- Aprender el teclado alfanumérico, practicando con las filas base, superior, inferior, numérica y la combinación progresiva de todas.
- El teclado numérico del ordenador.
- Practicar con párrafos y textos de diferente dificultad, mejorando la velocidad de escritura.

Contenidos:

UNIDAD 1: MECANOGRAFÍA

- Capítulo 1. EL TECLADO

Tema 1. Presentación

Tema 2. El teclado y la posición de las manos

- Capítulo 2. EJERCICIOS CON TECLAS

Tema 1. Ejercicios con fila base

Tema 2. Ejercicios con la fila superior

Tema 3. Ejercicios con la fila base y superior



Tema 4. Ejercicios con la fila inferior

Tema 5. Ejercicios con la fila base e inferior

Tema 6. Ejercicios con la fila base, inferior y superior

Tema 7. Ejercicios con la fila de cifras

Tema 8. Ejercicios con todas las filas

Tema 9. Teclado numérico

- **Capítulo 3. EJERCICIOS CON TEXTOS**

Tema 1. Ejercicios con palabras

Tema 2. Ejercicios con frases

Tema 3. Ejercicios con párrafos

Evaluación:

Al finalizar la Unidad Didáctica deberán realizar un ejercicio de autoevaluación de 5 preguntas. Al finalizar el curso deberán realizar una prueba de velocidad de escritura.

Conocimientos previos:

Para realizar este curso no es necesario ningún conocimiento previo sobre los contenidos, ya que empieza desde los conceptos más básicos.

2. Introducción a la informática e internet. Nivel 1

Con este curso se introducirán en el mundo de la informática y aprenderán los principios básicos para desenvolverse en Internet

Objetivos:

- Familiarizarse con los conceptos básicos de la informática.
- Conocer el funcionamiento de un sistema operativo.
- Adentrarse en la navegación con Internet Explorer.

Contenidos:



UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA

- Capítulo 1. El ordenador
- Capítulo 2. Sistema operativo

UNIDAD 2: NOCIONES GENERALES DEL SISTEMA OPERATIVO WINDOWS

- Capítulo 1. Conocimientos básicos
- Capítulo 2. El interfaz Windows
- Capítulo 3. Configuración y mantenimiento

UNIDAD 3: INTRODUCCIÓN A INTERNET

- Capítulo 1. Conceptos básicos
- Capítulo 2. Cómo navegar con Internet Explorer
- Capítulo 3. Utilidades
- Capítulo 4. Comunicación en Internet

Evaluación:

Al finalizar cada Unidad Didáctica deberán realizar un ejercicio de autoevaluación de 5 preguntas. Al finalizar el curso deberán realizar un ejercicio de autoevaluación tipo test de 30 preguntas.

Conocimientos previos:

Para realizar este curso no es necesario ningún conocimiento previo sobre los contenidos, ya que empieza desde los conceptos más básicos.

3. Informática e Internet

Esta actividad está dirigida a un grupo de 15 usuarios donde los conocimientos del manejo de la informática son muy variados. De los 14 usuarios 3 no tienen ningún conocimiento previo sobre informática y debido a su deterioro propio de la enfermedad es complicado que puedan adquirir conocimientos sobre informática para el manejo de la



misma, por lo que la actividad se centra en facilitarles su manejo mediante juegos y actividades que fomenten la atención y comprensión con ordenadores táctiles. Para el resto hay tres grupos de actividades donde pueden elegir libremente en qué actividad participar siempre que el profesional encargado de la actividad lo considere viable:

- Mecanografía y manejo del ratón, componentes de un ordenador.
- Correo electrónico, redes sociales y chats.
- Navegar por internet (búsqueda de temas relacionados con la enfermedad mental: experiencias, consejos, fomento de la calidad de vida, etc.).

INGLÉS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que quieran aprender las **nociones básicas de inglés** de una manera fácil y dinámica, ofreciendo al alumno las destrezas necesarias que le servirán para introducirse en el dominio de este idioma.

Objetivos:

- Comprender y utilizar expresiones cotidianas de uso frecuente, así como frases sencillas destinadas a satisfacer necesidades de tipo inmediato.
- Saber presentarse a sí mismo y a otros.
- Pedir y dar información personal básica sobre su domicilio, sus pertenencias y las personas que conoce.
- Los contenidos de este curso están basados en el nivel A1 del "Marco común europeo de referencia para las lenguas".

Contenidos:

UNIDAD 1: LA GENTE Y SU ENTORNO

- CAPÍTULO 1: ENCANTADO DE CONOCERTE



1. Te presento a / ¿Cómo estás?
 2. Los pronombres personales y el verbo TO BE
 3. El abecedario y los colores. Los números
 4. Los días de la semana y las fechas. Países
- **CAPÍTULO 2: LA FAMILIA**
 1. Adjetivos posesivos. Los miembros de la familia
 - **CAPÍTULO 3: OBJETOS DE USO COMÚN**
 1. Verbo "to have (got)"
 2. Los artículos. Adjetivos y pronombres demostrativos
 3. Objetos de uso común

UNIDAD 2: TIEMPO DE OCIO

- **CAPÍTULO 1: HACIENDO AMIGOS**
 1. Presente simple y adverbios de frecuencia
 2. El genitivo sajón y verbos comunes
- **CAPÍTULO 2: DESCRIPCIONES DE PERSONAS**
 1. Adjetivos descriptivos y sus antónimos
- **CAPÍTULO 3: LA HORA Y EL DÍA A DÍA**
- **CAPÍTULO 4: DE COMPRAS**
 1. Like y would like. La ropa y los precios
- **CAPÍTULO 5: TIEMPO LIBRE**
 1. Verbos "can" y "to want". Actividades y deportes

UNIDAD 3: EN CASA

- **CAPÍTULO 1: LAS PARTES DE UNA CASA**
 1. How much / How many. There is / There are
 2. Distribución de la casa y el mobiliario

UNIDAD 4: EN EL TRABAJO

1. **CAPÍTULO 1: AL TELÉFONO**



1. Pronombres con función de objeto. El imperativo
2. Pedir y dar información personal. Tipos de trabajo
2. CAPÍTULO 2: PRESENTE CONTINUO
3. CAPÍTULO 3: EDUCACIÓN

UNIDAD 5: DE VIAJE

- CAPÍTULO 1: EN LA CIUDAD
 1. Comparativo y superlativo. Verbos go y get
 2. Lugares. Transporte. Direcciones
- CAPÍTULO 2: EL TIEMPO
- CAPÍTULO 3: LA SALUD

UNIDAD 6: TU PASADO

- CAPÍTULO 1: CONTAR UNA HISTORIA (PASADO SIMPLE)
- CAPÍTULO 2: PASADO CONTINUO
 1. Comidas y bebidas (a/an, some/any)

Evaluación:

Al finalizar cada Unidad Didáctica deberán realizar un ejercicio de autoevaluación de 10 preguntas. Al finalizar el curso deberán realizar un ejercicio de autoevaluación tipo test de 45 preguntas.

Conocimientos previos:

Para realizar este curso no es necesario ningún conocimiento previo sobre los contenidos, ya que empieza desde los conceptos más básicos.



Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Nivel de autonomía	Que los participantes potencien su autonomía mediante el aprendizaje con las nuevas tecnologías
Aumento de autoestima	Que los participantes desarrollen su autoestima y mejoren su calidad de vida
Nivel de participación y compromiso	Que los participantes asistan con regularidad al taller, así como desarrollen motivación por su participación en el mismo

Calendario

Las actividades de informática se realizan una mañana a la semana durante tres horas y una tarde durante una hora.

El taller de inglés se imparte un día, tres horas.

Recursos

Para el desarrollo de las actividades formativas se contará con los siguientes recursos:

Informática

- Humanos: trabajadora social y voluntario/a



AFEMCE

- Materiales: material didáctico y equipos informáticos
- Infraestructura: sala de informática del centro

Inglés

- Humanos: trabajadora social y voluntario/a
- Materiales: material fungible, material didáctico y pizarra
- Infraestructura: sala de taller del centro



AFEMCE

BLOQUE III

ESTIMUACIÓN

COGNITIVA



Descripción/Justificación

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas mediante una serie de situaciones y actividades concretas que se estructuran en los programas de estimulación.

Los pacientes con psicosis pueden sufrir déficits neuropsicológicos extensos y severos y estos a su vez pueden representar una característica nuclear de la enfermedad. Tradicionalmente se asociaron con la psicosis de manera consistente las alteraciones en memoria, funciones ejecutivas y atención pero en estudios más recientes, también se han identificado alteraciones motoras, del lenguaje, percepción y funcionamiento intelectual general.

En este programa tendremos en cuenta y evaluaremos las siguientes capacidades:

- Atención

- Atención selectiva
- Atención dividida y alternante
- Atención verbal focalizada
- Atención sostenida

- Memoria

- Memoria inmediata
- Memoria de trabajo verbal
- Memoria anterógrada verbal y aprendizaje
- Memoria anterógrada visual

- Lenguaje

- Fluencia semántica
- Fluencia fonética
- Repetición



- Funciones ejecutivas
- Velocidad de procesamiento
- Cognición social

Criterios de selección

Dentro de la realización del programa de atención personalizada (PAP) se realizará a la totalidad de usuarios del centro una evaluación detallada y personalizada del nivel de conservación de las capacidades cognitivas antes mencionadas. Los instrumentos que usaremos para esta evaluación son: Trailmaking A y B, Repetición de dígitos en orden directo e inverso, Test de lista de palabras, Test de aprendizaje auditivo-verbal de Rey AVLT, Test de memoria visual Weschler, prueba de animales (semántica), PMR, prueba de repetición, Mapa del Zoo BADS y Test de cancelación de letras

Según el resultado de estas pruebas se decidirá si el usuario precisa la realización del programa y que aspectos concretos necesita trabajar. A partir de esto se crearán 4 grupos de trabajo que estarán compuestos por un número de entre 6 y 12 usuarios cada uno.

Objetivos

Objetivos generales

- Restauración de las funciones cognitivas dañadas
- Compensación de las funciones cognitivas perdidas
- Optimización de las funciones cognitivas residuales

Objetivos específicos:

- Mejora en las capacidades atencionales
- Rehabilitación de la memoria y la capacidad de aprendizaje
- Creación de adaptaciones ambientales y apoyo al uso de nuevas tecnologías para la compensación de los déficits en memoria y aprendizaje
- Mejora en la fluencia semántica y fonética



- Mejora en la capacidad de seleccionar y completar actividades dirigidas a un objetivo
- Mejorar el control del tiempo y crear estrategias compensatorias para la organización del mismo
- Mejora de la capacidad reflexiva
- Mejora de las habilidades sociales encaminadas a la consecución de objetivos

Actividades y contenidos

FICHAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Atención y concentración:

- Atención sostenida
- Atención selectiva
- Atención dividida
- Atención alternante

Aprendizaje y memoria

- Psicoeducación de la memoria
- Ejercicios de memoria

Lenguaje

- Sintaxis
- Gramática
- Voluntariado
- Comprensión verbal
- Fluidez verbal
- Lenguaje abstracto

Funciones ejecutivas

El gran concurso de la estimulación cognitiva

Esta actividad se define como una acción de estimulación general ya que, en si, contendría un conjunto muy amplio de capacidades cognitivas. Se trata de un conjunto de



pruebas que se llevan a cabo por equipos. Los usuarios deben crear su propio equipo, nombrar un representante, ponerse un nombre... por lo que solo con la preparación del juego se consigue fomentar la función ejecutiva en cuanto que fomenta la iniciativa, la capacidad de organización y la planificación. Las pruebas que contiene serían las siguientes:

- Reconocer objetos con los ojos cerrados (**gnosias**)
- Nombrar listas de objetos relacionados de manera grupal (**lenguaje y memoria**)
- Preguntas extraídas del tarjetero de pruebas del juego “el tren” (**general**)
- Hablar sobre un tema durante un tiempo determinado (**razonamiento y funciones ejecutivas**)
- Batallas de tangram (**Praxia**)
- Calculadora humana (**calculo**)
- Password (**lenguaje**)
- Juegos de mímicas sobre profesiones, imitaciones de usuarios y técnicos, expresiones... para que el resto las adivinen (**praxias**)

Esta actividad requiere de una parte de improvisación por parte del técnico que la lleva a cabo pudiendo elegir el orden de las pruebas y teniendo la libertad de incluir nuevas pruebas que considere oportunas para la potencialización de determinadas capacidades.

1. TRABAJO CON PRENSA

En esta actividad se usara el recurso de la prensa escrita para trabajar de distintas maneras. Algunas de las formas en las que se realizara el trabajo será leer noticias y crear un debate con el grupo, solicitar que traigan noticias de casa que les resulten interesantes, que cada miembro del grupo trabaje una noticia y la exponga al resto, etc.



El objetivo de esta capacidad es trabajar capacidades como el lenguaje, atención, razonamiento, memoria... Además de ser un medio para que los usuarios tengan un contacto con el tipo de información que este recurso proporciona.

2. OTRAS ACTIVIDADES

- Realización de un puzle de manera colectiva (**atención focal y praxias**)
- Crea tu propio comic (**lenguaje y razonamiento lógico**)
- Realizar un plano de casa y explicarlo al grupo (**orientación espacio-temporal**)
- Realización de rollplaying de diferentes situaciones como resolución de conflictos, relaciones sociales, actividades de la vida diaria... para esto existe la opción de crear un pequeño teatro (**funciones ejecutivas**)
- Crear un laberinto y pasárselo al compañero para que lo resuelva (**praxias**)
- Masajes (**gnosias y esquema corporal**)
- Reconocer objetos y personas por tacto y oído (**gnosias**)
- Realizar una historia de manera cooperativa (**lenguaje y funciones ejecutivas**)
- Juegos de ordenador (**general**)
- Descripción de simismos y caricaturización de los compañeros (**esquema corporal**)
- Autobiografía (**seriación temporal**)
- Búsqueda de información en internet sobre algún tema para después exponerlo al grupo (**lenguaje, razonamiento lógico**)
- Ejercicios de estimulación de todas las áreas con el formato de realización en ordenadores táctiles

Indicadores y resultados

En este programa usaremos como evaluación los resultados obtenidos, antes y después de pasar por el programa, en la batería que se define en el punto 2.



Calendario

Con el grupo 1 y 2 la periodicidad del trabajo será de una hora y media semanal, con el grupo 3 será de 2 días a la semana, siendo una sesión de 1,5 horas y la otra de 1 hora y con el grupo 4 serán 2 sesiones semanales de 1,5 horas.

Recursos

Humanos

El taller será realizado por los técnicos del centro con formación en psicología y/o pedagogía. En algunos casos y según el grupo y la actividad a realizar se precisarán 2 profesionales para el taller. Además, en el grupo con más deterioro cognitivo (grupo 4) participarán como apoyo, y siempre con la supervisión de un psicólogo o pedagogo, los monitores de atención directa.

Materiales

- Fichas de papel de varios programas de estimulación cognitiva (sobre todo el REHACOP)
- Juego de estimulación cognitiva y habilidades sociales “El Tren”, puzzles...
- Tangram
- Recursos informáticos
- Material fungible: papel, bolígrafo, periódicos...

Infraestructuras

Una sala del centro lo suficientemente grande como para albergar a los participantes del taller y en la que no haya distracciones y, ocasionalmente, la sala de informática del centro.



AFEMCE

BLOQUE IV

OCIO Y TIEMPO

LIBRE



Descripción/Justificación

Uno de los estragos que la enfermedad mental genera en las personas que la padecen es la dificultad para la integración e interacción social. Precisamente el ocio y tiempo libre se convierte en un importante mecanismo de participación social. Muchos de nuestros usuarios ven mermada su capacidad de acceso a un ocio de calidad. Con este programa se pretende precisamente vencer esta realidad y que las personas con enfermedad mental puedan disfrutar de actividades de ocio y tiempo libre satisfactorias para la mejora de su calidad de vida.

Además, este programa nos permitirá trabajar otras áreas: las habilidades sociales, imprescindibles éstas para una correcta interacción social, siendo el medio comunitario el mejor espacio para desarrollarlas e integrarlas. Otra competencia a trabajar es la autonomía en el acceso y utilización de los recursos comunitarios. Éste programa se convierte también en un importante servicio de respiro familiar, lo que supone mermar el desgaste que supone el cuidado continuo.

Objetivos

- Posibilitar que las personas con enfermedad mental puedan funcionar y desenvolverse en la comunidad del modo más autónomo posible.
- Potenciar la integración social
- Facilitar las relaciones interpersonales
- Evitar procesos de marginación y/o institucionalización
- Fomentar hábitos de autonomía e independencia.
- Promocionar a los familiares un respiro familiar para aliviar la carga familiar que supone ser cuidadores “24 horas” al día.
- Ofrecer a los usuarios y sus familiares la posibilidad de compartir un espacio de ocio y convivencia.
- Garantizar a los usuarios un espacio diferente a la unidad familiar para que pueda desarrollar actividades que le son propias sin el condicionamiento inherente a la estructura familiar.



El programa de ocio y tiempo libre ofrece actividades externas al centro (recursos comunitarios) y actividades en las instalaciones del centro.

CUENTOS

Descripción/Justificación

Bien son conocidos los beneficios de la lectura. Ésta ayuda a favorecer la concentración, prevenir la degeneración cognitiva, fomentar la creatividad y la imaginación, entre otras cosas. El psicólogo Raymond Mar y su equipo de la Universidad de Toronto incluso probaron en el 2006 que las personas que consumen novelas son más empáticas respecto a los no lectores.

A la actividad de cuentacuentos hay que añadirle además otras virtudes. Y es el poder compartir en grupo cómo ha vivenciado cada uno de los participantes la historia narrada y qué sentimientos se han movido.

Con el Taller de Cuentos en nuestro programa de Rehabilitación Psicosocial estamos trabajando tres pilares fundamentales de intervención a realizar con la personas con enfermedad mental:

- Es una buena alternativa para promover el ocio y tiempo libre, un espacio donde relajarse y disfrutar de las historias que se comparten.
- Se favorecen las habilidades cognitivas. Se trabaja la concentración, pues durante una hora están inmersos en la narración. Y precisamente esta es una de las capacidades cognitivas más deterioradas en este colectivo. Se estimula la memoria a través del recuerdo de la trama y se promueve la creatividad e imaginación, ya que el oyente tiene que recrear y construir los personajes en su mente.



- Se ejercitan las habilidades sociales: Se facilita la expresión de emociones generadas por la historia, identificación con personajes...es un espacio de comunicación de opiniones y se desarrolla el sentimiento de empatía con respecto a determinadas situaciones de la historia.

Perfil de los participantes y criterios de selección

Usuarios con necesidad de trabajar habilidades cognitivas de atención y memoria y habilidades sociales de escucha, expresión de ideas...Pero también constituye un espacio para aquellos que simplemente quieran disfrutar de la actividad de escuchar un relato y compartir la historia.

Objetivos

General

- Promover el desarrollo o mejora de habilidades cognitivas (concentración, atención, memoria...), psicosociales (expresión de ideas y emociones, sensibilización y empatía...) y lingüísticas (mejora del vocabulario, expresión) a través de una actividad lúdica como es la escucha de un cuento.

Específicos

- Para el desarrollo de habilidades psicosociales:
 - Potenciar el desarrollo afectivo y social
 - Estimular la imaginación, la curiosidad
 - Favorecer la actitud de escucha y dialogo
 - Reforzar hábitos de observación
 - Fomentar sentimientos de seguridad, confianza y autoestima
 - Transmitir valores culturales y sociales.
- Para el desarrollo de habilidades cognitivas y lingüísticas
 - Favorecer la adquisición del lenguaje
 - Estimular la memoria y la atención
 - Facilitar la comunicación
 - Despertar el gusto por la lectura



Actividades y contenidos

Las sesiones se desarrollan siguiendo esta secuencia:

- 1º) Apertura del taller mediante el recital de un verso por parte de un usuario que tiene el papel de presentador
- 2º) Lectura del cuento o poesías por parte de la monitora
- 3º) Espacio de discusión para que los oyentes se expresen

No se hace una programación anual de los cuentos a leer ya que son los propios integrantes del taller los que van decidiendo sobre la marcha qué temática les apetece tratar y a través de qué tipo de recurso literario.

Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Nivel de intervenciones	Se incrementan las intervenciones en el momento de discusión
Grado de implicación	Mayor implicación en la programación del taller (selección de cuentos, temática...)
Nivel de atención	Aumenta la capacidad de mantener la atención durante la lectura del relato



Calendario

Una hora y media una tarde a la semana

Recursos

- Humanos: Trabajadora Social
- Materiales: Cuentos y ordenador portatil
- Infraestructuras: Instalaciones de AFEMCE (sala de estar)



CORTOS

VIDEOFORUM

Descripción/Justificación

Es indudable el poder del cine para transmitir informaciones, provocar emociones y promover empatía con los personajes y situaciones que se vislumbran. Es por ello que en AFEMCE utilizamos la proyección de material audiovisual como recurso educativo. Por otro lado, es ineludible el movimiento de sentimientos que se generan: favorece el acercamiento o rechazo a personajes, el espectador se ríe, se enfada, se emociona, se ilusiona...No es difícil “meterse en la piel” de alguno de los personajes, lo que permite acercarse a puntos de vista diferentes a los propios, experimentar otras emociones y aprender de ello. Además, no debemos olvidar el carácter lúdico del cine, que se presenta como una actividad motivadora, placentera y voluntaria.

Con todo ello, se puede afirmar que la implementación de talleres de proyección de medios audiovisuales es una técnica eficaz para trabajar educación emocional y habilidades sociales en personas con enfermedad mental. Hay que tener en cuenta también que una de las dificultades que afecta a este colectivo es el mantenimiento de la atención y concentración. Asimismo hay muchos que sufren deterioro en la memoria. Por tanto, la visualización de cortometrajes y series nos permite trabajar estos aspectos, teniendo éstos la duración óptima para adaptarse a sus necesidades (una película por lo general se extiende demasiado y es más difícil alcanzar la concentración). Así pues en AFEMCE utilizamos el recurso audiovisual en dos modalidades de proyección: cortometrajes y serie de televisión.



Perfil de los participantes y criterios de selección

El equipo técnico valora la necesidad de inclusión de los usuarios en la modalidad de taller audiovisual (cortometraje o videoforum) en función de las capacidades cognitivas y habilidades sociales.

Objetivos

General

- Trabajar aspectos relacionados con la educación emocional, habilidades sociales, atención, aprendizaje y memoria a través de los medios audiovisuales.

Específicos

- Promover el desarrollo afectivo y social
- Fomentar la empatía y la tolerancia
- Promover el reconocimiento y expresión de emociones
- Favorecer la actitud de escucha
- Transmitir valores culturales y sociales
- Estimular la memoria y la atención

Actividades y contenidos

En el taller de videoforum antes de iniciar la proyección se hace un ejercicio para recordar lo acontecido en los capítulos anteriores (trabajo de memoria), vamos parando el capítulo conforme van surgiendo dudas en los espectadores con respecto a lo que acontece (asociación de ideas). Al final de la proyección se comenta el episodio.

En el taller de cortometraje se proyectan cortos de educación emocional, para posteriormente trabajar los temas que aparecen con la monitora. Estos son alguno de ellos:

- Amistad y compañerismo: “Mosterbox”, “Changingbatteries”,



- Empatía: “ Chikenortheegg”, “Los pajaritos”
- Trabajo en equipo: “El puente”, “El hombre orquesta”
- Tolerancia: “El espantapájaros”
- Solidaridad: “La flor más grande del mundo”

Enlaces:

<http://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/10-cortometrajes-para-trabajar-la-educacion-emocio/0f46341c-920e-48da-8147-0656407da4f1>

https://www.google.es/search?q=cortos+de+educacion+emocional&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=0AEFVqX-NOm67gb09Yy4Dg

Indicadores y contenidos

INDICADORES	RESULTADO
Nivel de participación e implicación	El usuaria participa activamente en la elección de lo que se va a proyectar y participa en el fórum
Grado de atención y memoria	Mejora la capacidad de mantener la atención durante la proyección y de recordar la trama de la semana anterior

Calendario

Cada taller se implementa una hora y media un día a la semana por la tarde



Recursos

- Humanos: El taller de cortometrajes una pedagoga y el de videoforum una trabajadora social
- Materiales: Portátil, proyector y altavoces
- Infraestructuras: Instalaciones de AFEMCE (el de cortometrajes en la cocina y el de videoforum en la sala de informática).

MANUALIDADES

Descripción y justificación de la actividad

La psicomotricidad fina se refiere a todas las actividades o acciones que realizamos específicamente con las manos, y para las cuales debes tener control óculo-manual como son:

- escribir, dibujar, pintar,
- punzar,
- rasgar, cortar,
- usar herramientas,
- coser,
- hilvanar,
- coger los cubiertos,
- amasar, moldear,



La motricidad fina es fundamental en el desarrollo de las habilidades por lo tanto es importante estimular dicho desarrollo. Con el taller de manualidades se consigue trabajar dichos aspectos.

Perfil y criterios de selección

Usuarios con necesidad de trabajar la psicomotricidad fina, pero también va dirigido a aquellos que quieran disfrutar del ocio y tiempo libre realizando manualidades.

Objetivos

- Favorecer el trabajo psico-motriz y cognitivo de los participantes mediante la realización de trabajos de destreza manual.
- Fomentar espacios recreativos y de encuentro que fomenten las relaciones interpersonales entre los participantes
- Mejorar la movilidad, la coordinación motora y destrezas motoras para mejorar la autonomía personal, así como fomentar la pertenencia al grupo.
- Propiciar un ambiente lúdico y de encuentro para los usuarios que asisten, donde poder compartir una experiencia gratificante y motivadora

Actividades y contenidos

- Manualidades en general: con goma eva, cartón, papel, etc.
- Creación de adornos para Halloween
- Creación de adornos de Navidad
- Creación de máscaras y disfraces de carnaval



Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Nivel de satisfacción y participación	Los participantes están motivados y participan activamente en el taller
Nivel de autonomía y adquisición de destrezas psicomotoras	Los participantes mejoran su autonomía personal y la psicomotricidad
Nº de veces que piden ayuda entre compañeros	Se fomentan las relaciones entre los participantes del taller

Calendario

Dos tardes a la semana una hora y media cada día

Recursos

- Humanos: Monitora de manualidades
- Materiales: Material fungible, colas, pinturas, cartón, pinceles, cartulinas, ceras, telas, etc.
- Infraestructura: Sala de taller del centro



SALIDAS Y OTRAS ACTIVIDADES EN LA COMUNIDAD

Descripción/Justificación

La Convención de la ONU sobre Derechos de las Personas con Discapacidad reconoce la “importancia de la accesibilidad al entorno físico, social, económico y cultural” Su artículo 30 reconoce el “derecho de las personas con discapacidad a participar, en igualdad de condiciones con las demás, en la vida cultural”, así como en “actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas”, y a tener acceso a los servicios que ofrecen esas actividades. Las personas con enfermedad mental en muchos casos presentan dificultad para disfrutar de este derecho. De esta manera desde AFEMCE queremos hacerles partícipes de los recursos que la comunidad ofrece y que el derecho a disfrutar de las actividades recreativas sea una realidad. Al mismo tiempo la comunidad es el espacio idóneo para trabajar con ellos las habilidades sociales, capacidad que muchos de ellos tienen deteriorada, así como la autonomía personal.



Objetivos

General

- Hacer efectivo el derecho de las personas con discapacidad al disfrute de las actividades culturales y recreativas que ofrece la sociedad

Específicos

- Promover el desarrollo de las habilidades sociales en el medio comunitario (interacción social, comunicación...)
- Conseguir una mayor autonomía personal para la utilización de los recursos y servicios de ocio comunitarios

Criterios de selección

El único criterio de participación es la motivación del propio usuario por hacerlo. El equipo técnico valorará la inserción de estos en una u otra en función de sus necesidades y grado de autonomía.

Actividades

- Salidas de fin de semana. Esta actividad forma parte del programa de voluntariado. Éstos junto con la trabajadora social se reúnen con algunos usuarios que quieren participar determinados sábados para salir a comer, ir al cine y/o tomar café.
- Viajes de verano y del IMSERSO
- Excursiones (en el propio municipio y fuera de éste)
- Salida cafetería

Una tarde a la semana un monitor sale a tomar café con un grupo de usuarios. El criterio para poder participar en esta actividad es tener un cierto grado de autonomía.



Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Nivel de motivación	El usuario está motivado para participar en las salidas programas
Grado de autonomía	Se reduce la supervisión del profesional en: <ul style="list-style-type: none">• Toma de la medicación• Administración del dinero• Expresión de necesidades• Acceso al servicio comunitario (compra de la entrada del cine, pedir comida o bebida...)



AFEMCE

BLOQUE V

DEPORTE



Descripción/Justificación

Es notoria la importancia que tiene la actividad física y el deporte como parte integral de la vida de una persona. De ahí que el monitor deportivo/entrenador tenga como finalidad principal consolidar en el usuario una serie de aprendizajes, que tomen como referencia el ámbito motor, es decir, el cuerpo y el movimiento, siendo muy importante conseguir una buena implicación y participación por parte del usuario.

La actividad física en las personas con enfermedad mental tiene una especial importancia:

- Desarrolla, refuerza y afina, no sólo el funcionamiento neuromuscular sino también las actividades mentales y nerviosas.
- Mejora la capacidad motriz.
- Ejercita la atención y habitúa al orden y la disciplina
- Aumenta la decisión, la resistencia
- Constituye una excelente preparación para realizar trabajos como escritura, dibujo, lectura, trabajos manuales...(psicomotricidad)
- Aporta base fisiológica para su capacitación en actividades posteriores de su día a día.
- Favorece la autoimagen y el autoconcepto (autoestima)
- Se promueve el trabajo en equipo, cooperación, integración, aspectos que pueden extrapolar al resto de relaciones sociales

Se trabajará de forma que cada usuario consiga el mayor grado de independencia y autonomía posible, siempre teniendo en cuenta las limitaciones personales.

Objetivos

Objetivo general

- Promover actitudes saludables y mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental a través de la práctica de deporte.



Objetivos específicos

- Conocer los distintos beneficios que aporta al organismo la práctica regular de ejercicio físico
- Tomar conciencia de los riesgos que entraña un ejercicio físico inadecuado y adquirir pautas deportivas correctas.
- Incorporar a los hábitos cotidianos el ejercicio físico como parte de una higiene de vida saludable.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad, al compañerismo y solidaridad, a la cooperación con el grupo.
- Adquirir pautas de higiene concretas y correctas para cada área corporal: manos, pelo, órganos genitales, pies, nariz, oídos, y concienciar de la importancia de ésta para una vida saludable.
- Integrar a la familia en la medida de lo posible en el desarrollo de las actividades deportivas, para una mejor aceptación y estimulación de estas personas
- Diseñar, planificar, adaptar y evaluar actividades específicas, en este caso deportivas, para el alumnado con enfermedad mental.
- Favorecer la integración social de las personas con enfermedad mental.
- Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal.

Orientaciones didácticas

Antes de llevar a cabo el proceso de planificación de las sesiones según el tipo de actividad a realizar (natación, fútbol, baloncesto, etc), y atendiendo a cada usuario en particular, será imprescindible contar con un informe sanitario. De esta manera podrá evaluarse si existe alguna actividad que sea contraproducente para el usuario. Así mismo se tendrá en cuenta el protocolo de caídas. Esta actividad se realizará de manera coordinada con la enfermera de AFEMCE.

Es importante tener en cuenta lo siguiente para facilitar la participación del usuario:

- Adaptar la explicación a las particularidades del grupo



- Realizar varias demostraciones de la tarea.
- Recurrir a los apoyos físicos, situando al alumno en la posición adecuada o conduciéndolo por el espacio.
- Variación de reglas para adaptarlas a sus características y limitaciones y conseguir cierta igualdad.
- Motivar y reforzar positivamente al alumno.
- Utilizar juegos de tipo cooperativo para facilitar su interacción con los compañeros.

Contenidos a trabajar

Los contenidos a tratar se establecen teniendo en cuenta las características, limitaciones y necesidades personales. Si bien a continuación se exponen aspectos generales a tener en cuenta:

- La eficacia de las actividades acuáticas para la mejora de la funcionalidad.
- Deportes de equipo para el fomento de la cooperación y la participación.
- Psicomotricidad como elemento de estimulación.
- Materiales diferenciadores según la actividad.
- Sensibilizar al usuario con los pros y los contras de actividades físicas.
- Búsqueda de soluciones a los problemas planteados en cada actividad.
- Comprensión de los objetivos en función de las actividades.

Actividades

- NATACIÓN
- FÚTBOL
- ENTRENAMIENTO
- BALONCESTO
- PSICOMOTRICIDAD



➤ SENDERISMO

Estas actividades no se trabajan de forma aislada sino que mantienen una relación con el resto de actividades que se llevan a cabo en la asociación, como por ejemplo, educación para la salud, arteterapia, psicoterapia, estimulación cognitiva, es decir, se llevan a cabo a través de la interdisciplinariedad para una mejor consolidación de objetivos.

- Educación para la salud, a través de las medidas de higiene llevadas a cabo en cada modalidad deportiva, conocimiento de los primeros auxilios para poder paliar cualquier accidente que surja.
- Arteterapia, mediante actividades de expresión verbal y escrita, facilitando la comunicación entre compañeros en las distintas actividades, utilización de dictados musicales para el fomento de la expresión corporal y la psicomotricidad.
- Psicoterapia, a través del fomento de la salud para una aceptación de sí mismo y una mejor integración dentro del grupo a través de actividades de cooperación y participación, como en la mayoría de actividades deportivas.
- Estimulación cognitiva, a través del fomento de la comunicación, la aceptación de sí mismo, lo cual favorecerá en el desempeño de actividades de la vida cotidiana, como hacer deporte, salir con amigos, etc.



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Esta actividad está enfocada a la práctica de actividad física de forma lúdica, no para aprender los estilos de natación, siendo conscientes de las limitaciones de los usuarios y de sus necesidades.

Objetivos

- Iniciarse en la práctica de las actividades acuáticas.
- Favorecer la funcionalidad a través de ejercicios en el agua.
- Afianzamiento del esquema corporal mediante actividades acuáticas.
- Trabajar las habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, etc.) en el medio acuático.
- Experimentar todas las formas de desplazamiento
- Mejorar la coordinación y el equilibrio
- Trabajar la respiración y la relajación en el medio acuático.
- Habilidades básicas (salto, desplazamientos, giros, lanzamientos)
- Lateralidad.
- Respiración y flotación.
- Participación en los juegos acuáticos.
- Colaborar y mostrar respeto hacia los demás.



Actividades

Las actividades están pensadas para fomentar sobre todo la práctica de actividad física y mejorar el estado de salud general de las personas con enfermedad mental.

Se llevarán a cabo sin ningún tipo de adaptación, donde al comienzo del curso se hará una evaluación inicial para saber desde dónde partimos, a partir de ahí se irá incrementando el nivel de dificultad para ir superando objetivos. Se adaptarán en algún caso específico si fuera necesario.

- Durante el primer trimestre (octubre hasta diciembre), se trabajarán sobre todo aspectos relacionados con la autonomía personal, la participación y determinadas capacidades físicas, como la resistencia, de forma muy general, sin ejercicios específicos. Para ir pasando de ejercicios simples a ejercicios más complejos.
- En el segundo trimestre (enero hasta marzo), se llevarán a cabo actividades más específicas, como por ejemplo, el trabajo de las habilidades básicas, como la coordinación, y otras capacidades físicas como la fuerza o la flexibilidad, siendo un trabajo más de superación y desarrollo personal.
- El tercer trimestre (abril hasta julio), las actividades a desempeñar serán de forma lúdica, mediante juegos, aquagym, etc, donde se trabajarán aspectos como la coordinación, la percepción espacio-temporal, la fuerza, el esquema corporal, la lateralidad, donde se verán consolidados los objetivos propuestos.
- Además en cada uno de los trimestres se intentará realizar alguna sesión diferente pero relacionada con dicha actividad, como por ejemplo, ir a otras piscinas climatizadas, visitar el balneario o realizar actividades conjuntas con otros usuarios u otras asociaciones.



Contenidos

- Ducha antes de la entrada en el vaso pequeño.
- Estiramientos y calentamiento.
- Parte principal, diversidad de actividades según el objetivo a trabajar en dicha sesión. Por ejemplo: desplazamientos, coordinación, equilibrio con material, orientación en el espacio a través de sonidos, etc.
- Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramientos.
- Salida de la piscina y aseo personal en el vestuario.

Indicadores de logro

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Se involucra en las actividades de la sesión			
Participa en grupo.			
Respeto el material y las instalaciones.			
Lleva a cabo las medidas de higiene y seguridad.			
Es consciente de sus capacidades y limitaciones así como las de los demás.			



Evaluación y conclusión

Las evaluaciones son a nivel orientativo, con respecto a la evolución del usuario en cuanto al desempeño de las actividades diarias que se desarrollan en cada actividad.

Mediante la observación del monitor se irán tomando anotaciones para tener una referencia de cada uno de los usuarios, lo cual servirá para realizar adaptaciones, tanto en la actividad a desempeñar, como para adaptar al usuario a otro tipo de actividad que se adapte más a sus características y necesidades personales.

INSTRUMENTOS	0	1	2	3	4	5
Observación directa						
Actividades						

Instrumentos de evaluación: Serán los mismos para todos los usuarios, se valorarán atendiendo a sus características y según la actividad que desempeñen.

Calendario

Un día a la semana durante una hora la actividad acuática y media hora el aseo en los vestuarios.

Recursos

- Humanos: Monitora deportiva y dos monitores de apoyo



- Materiales: Los materiales a utilizar variarán dependiendo de los objetivos a trabajar en la sesión, teniendo todo tipo de material disponible en la piscina, como: Churros, pullboys, colchonetas, pelotas, aros, música, etc.
- Infraestructuras: Instalaciones acuáticas del Ayuntamiento de Cieza

BALONCESTO

Esta actividad fue puesta en marcha ya que fue solicitada por los usuarios. El equipo es mixto y se practica de forma lúdica, para fomentar el desarrollo personal y está previsto que se lleve a cabo una liga a nivel regional con usuarios de otras asociaciones que reúnen las mismas características.

Objetivos

- Iniciarse en la práctica del baloncesto.
- Conocer y practicar tiros a canasta, distintos pases y distintas formas de bote.
- Conocer y practicar conceptos básicos de ataque y defensa.
- Interiorizar las reglas básicas del baloncesto.
- Fomentar el baloncesto como posibilidad de disfrute en su tiempo de ocio y tiempo libre y tomar conciencia de los beneficios que reporta para la salud y la higiene personal.
- Conocer la influencia positiva que la práctica del baloncesto ejerce sobre la salud.
- Familiarizarse con el balón de baloncesto y conocer las características básicas del terreno de juego.
- Iniciarse en la globalidad del baloncesto centrandolo el objetivo en encestar.
- Colaborar con el compañero en la consecución de un objetivo común.



Actividades

Las actividades están pensadas para fomentar sobre todo la práctica de actividad física y mejorar el estado de salud en general de las personas con enfermedad mental.

A diferencia de la natación, en esta actividad se tendrán en cuenta determinados aspectos técnicos, como forma de bote, tiros a canasta, pases y recepción.

- Durante el primer trimestre (de octubre a diciembre), se trabajarán aspectos básicos para afianzarse a dicho deporte, como el manejo del balón, pases, botes y tiros a canasta, de forma libre, introduciendo normas para ir conociendo dicho deporte. Los ejercicios se realizarán tanto de forma individual como en pequeños grupos, lo que facilitará conocer las limitaciones personales y mejorará el trabajo en equipo.
- En el segundo trimestre (enero hasta marzo), se introducirán aspectos más tácticos como formas de pase, jugadas en grupo, incluso el conocimiento de normas durante un partido, se trata sobre todo de trabajar en grupo e involucrarse en la actividad. En este segundo trimestre en determinadas sesiones se llevarán a cabo tablas de entrenamiento personales, para mejorar determinadas capacidades físicas.
- En el tercer trimestre (abril hasta julio), este último trimestre se va a dedicar a que practiquen dicho deporte de forma libre, que los usuarios sean los que preparen las clases y expongan determinados ejercicios, fomentando así su participación y organización durante las clases.
- Durante el transcurso del año, se llevarán a cabo partidos de baloncesto entre los usuarios y los monitores, o incluso entre los usuarios se harán equipos mixtos para hacer algún torneo como actividad complementaria, incluso asistirán a ver partidos de baloncesto que se realicen en el municipio.



Contenido

- Estiramientos y calentamiento.
- Parte principal, diversidad de actividades en función del objetivo a trabajar en dicha sesión. Por ejemplo: pases, trabajar en pareja, contraataque, tiros a canasta, técnicas de ataque y defensa.
- Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramientos.
- Aseo personal y ducha en el vestuario.

Indicadores de logro

INDICADORES DE LOGRO	<i>SIEMPRE</i>	<i>A VECES</i>	<i>NUNCA</i>
Se involucra en las actividades de la sesión.			
Participa en grupo.			
Respeto el material y las instalaciones.			
Lleva a cabo las medidas de higiene y seguridad.			
Es consciente de sus capacidades y limitaciones así como las de los demás.			



Evaluación y conclusión

Las evaluaciones son a nivel orientativo, con ellas se trata de observar los cambios y evolución del usuario con respecto a su conducta motriz, siendo importante como se desenvuelve en el desarrollo de las actividades.

Mediante la observación directa del monitor se irán tomando anotaciones, éstas servirán para mostrar la adquisición de aspectos técnicos y tácticos así como la mejora en el desarrollo personal de cada uno de los usuarios, sirviéndonos para realizar posibles adaptaciones, tanto en la actividad a desempeñar como adaptar al usuario a otro tipo de actividad que se adapte más a sus características si lo fuera necesario.

Instrumentos de evaluación

INSTRUMENTOS	0	1	2	3	4	5
Observación directa.						
Actividades.						

Recursos

- Humanos: Monitor de ocio y tiempo libre y monitor de apoyo
- Materiales: Los materiales para esta actividad son únicamente pelotas de baloncesto, y las canastas, además de disponer de conos. En determinadas sesiones se emplearán otros materiales para el desarrollo de la sesión, como por ejemplo, pelotas de gomas espuma, aros, cuerdas, etc.



- Infraestructuras: Pabellón deportivo del Ayuntamiento de Cieza

FÚTBOL

Esta actividad se puso en marcha porque los usuarios la solicitaron, además participan en una liga a nivel regional con los usuarios de otras asociaciones y entidades sin ánimo de lucro. Destacar que los equipos son mixtos, sin mostrar ningún tipo de discriminación.

Objetivos

- Iniciarse en la práctica del fútbol.
- Pasar y recepcionar en situaciones de juego.
- Asegurar y procurar una preparación óptima para el equipo y para el individuo.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias para tener todos los recursos posibles en el momento de competir.
- Mejorar la conducción del balón, el tiro y el regate y precisión en los pases.
- Conocimiento del pase y el golpeo de balón.
- Actividades centradas en el tiro a portería.
- Situaciones de juego diversas, donde se tenga que progresar con el balón.
- Aceptación de los distintos papeles a desempeñar dentro del juego.
- Respeto hacia las normas y los compañeros.

Actividades

La práctica del fútbol requiere el desempeño de determinados aspectos técnicos, como tiros a porterías, pases, tiros de penalti, etc, no por ello los entrenamientos se



llevarán a cabo de forma lúdica, de forma que se fomente la autonomía y autoestima personal así como el trabajo en equipo.

- En el primer trimestre (octubre hasta diciembre), se realizarán actividades en donde los usuarios se desenvuelvan de forma esporádica, y las realicen de forma libre, lo que nos facilitará saber el nivel de habilidad motriz con respecto a dicho deporte. Además de trabajar aspectos como superación personal y trabajo en equipo.
- Durante el segundo trimestre (enero hasta marzo), se llevarán a cabo en determinadas sesiones tablas de entrenamiento personal para el trabajo de determinadas capacidades, y aspectos tácticos como tipos de pases, tipos de lanzamientos a puerta, defensas, etc, se busca el desarrollo de las distintas capacidades y habilidades físicas en relación con este deporte.
- Para acabar el tercer trimestre (abril hasta julio), se seguirán trabajando aspectos relacionados con dicho deporte, como normas y estrategias de juego, tácticas, etc, siempre fomentando la participación y el trabajo en equipo.
- A lo largo del año, participarán en la liga de fútbol que existe a nivel regional entre los usuarios de otras asociaciones, en la cual participan usuarios y monitores de las mismas.

Contenido

- Estiramientos y calentamiento.
- Parte principal, diversidad de actividades según el objetivo a trabajar en dicha sesión. Por ejemplo: velocidad de desplazamiento, pases, recepción, tiros a puerta, tiros de penalti, partidos, etc.
- Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramientos.
- Aseo personal y ducha en el vestuario.



Cada mes se dedicarán una o dos sesiones a realizar físico durante el entrenamiento, es decir, parte de la sesión se realizarán ejercicios específicos de fútbol y la otra parte de la sesión se empleará para trabajar las capacidades físicas personales, siempre teniendo en cuenta las limitaciones personales.

Indicadores de logro

INDICADORES DE LOGRO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Se involucra en las actividades de la sesión.			
Participa en grupo.			
Respeto el material y las instalaciones.			
Lleva a cabo las medidas de higiene y seguridad.			
Es consciente de sus capacidades y limitaciones así como las de los demás.			



Instrumentos de evaluación:

INSTRUMENTOS	0	1	2	3	4	5
Observación directa						
Actividades						

Evaluación y conclusión

Las evaluaciones son a nivel orientativo, servirán para observar los cambios en su aprendizaje motor y la evolución de su desarrollo personal en cuanto al desempeño de actividades físicas y su relación con los compañeros.

A través la observación directa del monitor se irán tomando anotaciones, las cuales mostrarán la adquisición y consolidación de aspectos técnicos y tácticos así como la mejora a nivel motor de cada uno de los usuarios, lo que nos mostrará si es necesario realizar adaptaciones en las actividades.

Recursos

- Humanos: Entrenador (monitor de ocio y tiempo libre) y monitora deportiva
- Materiales: Para esta actividad se cuenta con balones de fútbol y todo el material disponible en el pabellón deportivo, dependiendo de la sesión a practicar, se utiliza un determinado material, como por ejemplo, extensores, aros, picas, et.
- Infraestructuras: Instalaciones deportivas Ayuntamiento Murcia.



PSICOMOTRICIDAD

Objetivos

- Recuperar y/o mejorar habilidades cognitivas, motóricas y afectivo-sociales que se han ido deteriorando por efecto de la propia enfermedad o la medicación.
- Adquirir, promover y/o mejorar técnicas de relajación y psicomotricidad, que les permita alcanzar un grado óptimo de movilidad.
- Fomentar el trabajo en grupo y el compañerismo, para reforzar las relaciones interpersonales y/o sociales.
- Ayudarles a tomar conciencia de su propio cuerpo y que sean conscientes de sus posibilidades.
- Aumentar el autoconocimiento y la autoestima.
- Comprender la importancia del trabajo psicomotor como medio para favorecer el desarrollo psicomotor del usuario.
- El esquema corporal, la función tónica, la postura y el equilibrio, la respiración.
- La coordinación motriz: la coordinación dinámica general y la coordinación visomotriz.

Actividades

La psicomotricidad como herramienta de recreación y tiempo libre, a la vez que se llevarán a cabo actividades que le ayuden a desempeñar actividades de su vida cotidiana.

Las actividades se llevarán a cabo en las instalaciones del centro normalmente, con duración de una hora u hora y media, a excepción de que los usuarios pidan salir fuera del centro, por ejemplo, caminar o alguna actividad puntual relacionada con el taller, visita al balneario, o centro de fisioterapia.



- En el primer trimestre (octubre hasta diciembre), las actividades que se van a plantear serán relacionadas con el esquema corporal, autonomía personal, moverse en distintos medios, relación con los demás, participación, etc, las cuales servirán para desenvolverse mejor en su vida cotidiana.
- Durante el segundo trimestre (enero hasta marzo), se van a trabajar sobre todo aspectos relacionados con la destreza motriz y actividades en grupo, donde se pretende mejorar determinadas capacidades y habilidades, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social.
- Para finalizar, durante el tercer trimestre (abril hasta julio), las actividades que se llevarán a cabo serán distintas a las planteadas durante el año, teniendo en cuenta que lo que se busca con esta actividad es el fomento de la relaciones personales (actividades que les sirvan para desenvolverse en su día a día) y el desarrollo personal como por ejemplo, salidas a la piscina de verano, excursiones, visitas guiadas a visitar algún museo o lugar característico de la zona.

Indicadores de logro

<i>INDICADORES DE LOGRO</i>	<i>SIEMPRE</i>	<i>A VECES</i>	<i>NUNCA</i>
Se involucra en las actividades de la sesión			
Participa en grupo.			
Respeto el material y las instalaciones.			
Lleva a cabo las medidas de higiene y seguridad.			
Es consciente de sus capacidades y limitaciones así como las de los demás.			



INSTRUMENTOS	0	1	2	3	4	5
Observación directa.						
Actividades.						

Evaluación y conclusión

Las evaluaciones son a nivel orientativo, en donde podremos observar si el/los usuario/s tienen la autonomía suficiente

A través la observación directa del monitor se irán tomando anotaciones, las cuales mostrarán la adquisición y consolidación de aspectos técnicos y tácticos así como la mejora a nivel motor de cada uno de los usuarios, lo que nos mostrará si es necesario realizar adaptaciones en las actividades.

Recursos

- Humanos: Monitora deportiva y monitora de atención directa
- Materiales: Los materiales disponibles para esta actividad son los disponibles por el centro, por ejemplo, colchonetas pequeñas, esterillas, pelotas blandas pequeñas, pelotas de ping-pong, aros pequeños de colores, además de otros materiales dependiendo del objetivo a conseguir (folios, colores, tijeras, cartulinas, determinados juegos de mesa, etc.).
- Infraestructuras: Instalaciones de AFEMCE



SENDERISMO

Esta actividad se puso en marcha para contrarrestar la falta de práctica regular de actividad física por parte de determinados usuarios, los cuales no realizan actividad física durante la semana ya que participan en otros talleres que se desarrollan en el centro.

Objetivos

- Promover la práctica regular de actividad física.
- Ayudarles a tomar conciencia de su propio cuerpo y que sean conscientes de sus posibilidades.
- Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente.
- Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable.

Contenidos

- Las actividades en el medio natural: tierra, agua y aire.
- Realizar recorridos a partir de la identificación de señales.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- El senderismo, descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Normas de seguridad para la realización de recorridos en el medio urbano y natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural, en el medio terrestre o acuático.



Actividades

Las actividades se llevarán a cabo los viernes, con duración de una hora y media.

Dicha actividad contará con el apoyo de varios monitores de la asociación dependiendo del número de usuarios que participen, y el recorrido se modificará cada día, para ir progresando en cuanto a las posibilidades de cada usuario, siempre teniendo en cuenta sus limitaciones personales, por ello el ritmo será marcado por ellos mismos.

Se llevarán a cabo por todo tipo de senderos y caminos, llanos, con desniveles varios, con pendientes, alternando subidas y bajadas, terrenos de tierra y por asfalto, etc. Se tendrá en cuenta las condiciones atmosféricas.

Si algún día se determina una salida de duración más larga, se les comunicará a los usuarios, para que vayan equipados de agua y algún alimento energético.

Indicadores de logro

<i>INDICADORES DE LOGRO</i>	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Se involucra en las actividades de la sesión.			
Participa en grupo.			
Respeto el material y las instalaciones.			



Lleva a cabo las medidas de higiene y seguridad.			
Es consciente de sus capacidades y limitaciones así como las de los demás.			

INSTRUMENTOS	0	1	2	3	4	5
Observación directa.						
Actividades.						

Evaluación y conclusión

Las evaluaciones son a nivel orientativo, ya que lo que se busca con dicha actividad es la máxima participación de los usuarios, así como que se sientan motivados con ella.

Mediante la observación directa el monitor irá tomando anotaciones, que le servirán para ir adaptando si lo fuera necesario la actividad a las características de los usuarios, modificando el terreno por el que realizar el recorrido o acortando el tiempo del mismo.

Recursos

- Humanos: Monitora deportiva, monitor de ocio y tiempo libre y dos monitores de apoyo si se requiere



- Materiales: Para esta actividad no se empleará ningún tipo de material, se recomienda para el desarrollo de la misma, ropa y calzado deportivo.
- Infraestructuras: No se utilizan infraestructuras. La actividad se realiza al aire libre

ACTIVIDADES

ECUESTRES

Descripción/Justificación

La Equinoterapia o las Terapias Ecuestres son tratamientos que recurren a actividades con caballos con el propósito de contribuir positivamente al desarrollo cognitivo, físico, emocional, social y ocupacional de las personas que sufren algún tipo de discapacidad o necesidad especial.

En estas terapias, orientadas por un equipo multidisciplinar, el caballo es una herramienta de trabajo capaz de integrar, rehabilitar y reeducar, con el fin último de que el sujeto tratado alcance una mejor calidad de vida.

La utilización del caballo para la rehabilitación de personas discapacitadas física o psíquicamente no es nueva. En la antigüedad, los griegos ya recomendaban montar a caballo para prevenir y curar diversas dolencias. A través del tiempo, el uso de esta terapia se extendió por toda Europa.

La equinoterapia está considerada como una terapia integral que, además de cumplir funciones fisioterapéuticas, ofrece amplios beneficios en el área psicológica. Aplicar la



equinoterapia en pacientes con alguna discapacidad psíquica o motora requiere una preparación muy especial por parte de aquellas personas interesadas en ejercerla, pues no sólo necesitan adquirir sus bases sino tener habilidades ecuestres y conocimientos sobre fisioterapia, psicología y pedagogía.

Perfil participantes

La Equinoterapia está recomendada para personas con discapacidad psíquica, física o sensorial, personas con trastornos psicológicos, del lenguaje o del aprendizaje y personas con problemas de marginación o inadaptación social.

En nuestro caso, el criterio de selección ha sido la elección de usuarios con alguna de estas características:

- Poca expresión emocional
- Rigidez corporal
- Falta de habilidades sociales con escaso diálogo
- Carácter ansioso e impulsivo
- Presente sintomatología positiva de la enfermedad

Objetivos

Se pretenden conseguir una serie de objetivos por áreas:

Área psicológica/cognitiva

- Mejorar la autoestima
- Mejorar el autocontrol de las emociones
- Potenciar el sentimiento de normalidad
- Mejorar la autoconfianza
- Mejorar la capacidad de atención
- Trabajar la memoria



Área de comunicación y lenguaje

- Mejorar/aumentar la comunicación gestual y oral
- Aumentar el vocabulario
- Construir frases correctamente
- Mejorar la articulación de las palabras

Área psicomotora

- Desarrollo del horizontal y vertical
- Construcción de la simetría corporal
- Fomento de la coordinación psicomotriz gruesa y fina
- Desarrollo de la lateralidad

Área de adquisición de nuevos aprendizajes y técnica de equitación

- Aprender a cuidar el caballos
- Colaborar en las tareas de higiene
- Diferenciar los distintos utensilios que se emplean para limpiar al caballo
- Conocer el equipo del caballo y su orden de colocación
- Subir y bajar del caballo lo más automáticamente posible
- Aprender a conducir al caballo al paso, al trote, al galope
- Montar con y sin silla

Área de socialización

- Relacionarse con personas que no pertenecen a su entorno familiar o escolar
- Crear relaciones de amistad con los compañeros
- Desarrollar el respeto y el amor hacia los animales
- Aumentar el número de vivencias



Área médica

- Estimulación de la peristalsis
- Estimulación del sistema circulatorio
- Estimulación del sistema respiratorio

Área motora

- Regulación del tono muscular
- Inhibición de reflejos tónicos y movimientos asociados
- Grabación y automatización del patrón de locomoción
- Estabilización de tronco y cabeza
- Incremento de la elasticidad, agilidad y fuerza muscular
- Desarrollo del sistema propioceptivo

Actividades y contenidos

En función del objetivo que se desea conseguir, existen diversas técnicas o disciplinas que requieren a su vez un equipo de profesionales diferente. Las más comunes son las que se describen a continuación:

Volteo Terapéutico:

Consiste en hacer ejercicios de gimnasia sobre el dorso del caballo. Se monta sólo con una manta y un cinchuelo con asas diseñado para ello.

Algunas escuelas no consideran el volteo como una disciplina independiente, sino como una herramienta más para el trabajo con personas con necesidades especiales dentro de las Terapias Equestres, ya que los ejercicios realizados durante el volteo pueden tener un objetivo psicopedagógico o fisioterapéutico.



Equitación psicopedagógica:

Intervenciones psicológicas o pedagógicas en las que se utiliza el caballo y todo su entorno como herramienta de trabajo, ejecutados por psicólogos o pedagogos especializados. Se utiliza el contacto con el caballo y la motivación que este genera para buscar soluciones a los problemas de aprendizaje y adaptación que presentan las personas afectadas por alguna discapacidad. Aumenta la motivación, estimula la afectividad, mejora la atención y concentración, estimula la sensibilidad táctil, visual, auditiva y olfativa, ayuda al aprendizaje pautado de acciones y aumenta la capacidad de independencia.

Equinoterapia social:

Es muy similar a la anterior, aunque con algunos matices. Se trata de una disciplina ecuestre que aprovecha la relación afectiva que se establece con el caballo para ayudar a personas con problemas de adaptación social a superar sus conflictos y así integrarse de forma normalizada en la sociedad.

Equitación adaptada:

Dirigida a aquellas personas que practican la equitación como una opción lúdica o deportiva, pero que, por su discapacidad, precisan adaptaciones para acceder al caballo. Precisa la supervisión de personas especializadas, no sólo en equitación, sino con una formación importante sobre necesidades especiales.

Terapias ecuestres ocupacionales:

Se utilizan las Terapias Ecuestres como medio para la inserción laboral para discapacitados, que realizan actividades como la higiene y el cepillado del caballo, el aparejado del caballo, la monta, la recogida, la limpieza de materiales, etc.



Indicadores y resultados

INDICADORES	RESULTADOS
Grado de implicación	Incremento del grado de implicación en la actividad
Nivel de expresión de emociones	Mejora en la capacidad de expresión de emociones
Grado de adopción de responsabilidades	Se ha incrementado la responsabilidad del usuario en el cuidado y mantenimiento de los animales

Calendario

Dos días a la semana dos horas cada día.

Recursos

- Humanos: 2 monitores ecuestres y un monitor de atención directa de AFEMCE
- Materiales: Se facilitan por la academia de equitación Pedro Blesa
- Infraestructuras: Academia de equitación Pedro Blesa



AFEMCE

BLOQUE VI

ACTIVIDADES

TERAPÉUTICAS



ARTETERAPIA

Descripción/Justificación:

La arteterapia se incluye dentro de las denominadas “terapias artísticas” y se define como una profesión de ámbito asistencial que se caracteriza por el uso de medios y procesos artísticos para ayudar a contener y solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas. En arteterapia, el proceso de creación artístico y los objetos resultantes actúan como intermediarios en la relación terapéutica, permitiendo que determinados sentimientos o emociones conflictivas encuentren vías de expresión complementarias o alternativas a la palabra.

Cada vez son más los arteterapeutas que aplican su metodología de trabajo en el ámbito de la salud mental, ya sea en hospitales psiquiátricos o en centros de día. Dicha metodología consiste en la creación de obras artísticas que actuarán de “tercera dimensión” entre terapeuta y usuario, concediendo absoluta importancia a la expresión personal de la persona por encima del resultado estético final.

Podemos enunciar los siguientes factores terapéuticos de la arteterapia grupal en esta población específica:

- La potenciación de la creatividad resulta un medio excelente de autoconocimiento, en tanto que revela otros aspectos del yo.
- El manejo y la comprensión de las defensas presentes durante el proceso creativo fortalece las funciones del yo.
- Se desarrolla un sentimiento de competencia y mejoría de la autoimagen a través de la experiencia con los materiales artísticos y el logro de ejecutar una actividad de manera positiva.



- El trabajo artístico ayuda a contener la ansiedad y es un vehículo que favorece la relación.
- En el trabajo creativo los trabajos son en sí mismos puentes de interacción interpersonal. La utilización de lenguaje no verbal favorece la autoexpresión y la comunicación.
- Los aspectos irracionales en un contexto creativo se vuelven más tolerables y esto favorece la exploración de sentimientos no tolerados, como por ejemplo, la agresividad o las ideas delirantes.
- La aparición de recuerdos de la infancia ofrece una oportunidad de continuidad vital, la cual muchas veces ha sido discontinuada por la violencia de aparición de la enfermedad mental.
- La imagen visual creada durante el proceso grupal se constituye en metáfora que favorece los procesos de contención y cohesión grupal, enriqueciendo la dinámica grupal.
- Por otro lado, la imagen visual creada constituye un medio de proyección de las ansiedades grupales mejorando los procesos de transferencia.

Existe al respecto un consenso entre los arteterapeutas sobre la importancia de los fenómenos relacionales, el poder comunicativo y expresivo de las imágenes y su ayuda en la integración de procesos inconscientes a nivel consciente. El objeto artístico-visual sirve de “puente” entre el mundo interno y el externo. También se constituye un vehículo para la socialización y el contacto interpersonal, contribuyendo a promover y mantener la salud y el bienestar general de las personas.

Del mismo modo, los grupos de arteterapia han revelado que debido a su naturaleza práctica, proveen de una estructura que puede ser vivida como menos amenazante que un grupo puramente verbal. Los pacientes están menos expuestos que en un grupo verbal pues interactúan a través de la utilización de los materiales artísticos, los objetos de arte y del proceso creador, siendo especialmente útil para aquellas personas que se benefician del grupo pero les cuesta enfrentarse o relacionarse con los otros.

Una de las aportaciones más relevantes y específicas de la arteterapia es que ésta parte del desarrollo artístico en un nivel preverbal, y que dicho desarrollo artístico se



enmarca dentro de un encuadre psicoterapéutico. Esta modalidad terapéutica involucra a la persona como un todo, incluyendo lo sensoriomotor, lo perceptivo, lo cognitivo, lo emocional, lo social y lo espiritual.

A partir de toda esta información entendemos la necesidad de crear un programa que vaya dirigido a mejorar la atención emocional de los usuarios del centro de día mediante actividades y propuestas arteterapéuticas.

Criterios de selección

Los talleres de creatividad y arteterapia están dirigidos a aquellos usuarios del centro que presentan una necesidad evidente de querer explorarse y expresarse a través de las herramientas artísticas. Están destinados, así mismo, a un grupo de personas que, por sus necesidades y características, se considera que la arteterapia puede ser altamente recomendable y beneficiosa. Por ello se establece tres grupos distintos de usuarios: el taller del primer grupo se centrará más en estimular el ámbito cognitivo de los participantes; el segundo se centrará principalmente en la exploración plástica y de los diversos materiales; finalmente el tercero, al tener necesidades más de tipo terapéutico, se centra más en la terapia.

Objetivos generales:

- Ofrecer un espacio y un tiempo de seguridad, contención, regularidad y espíritu lúdico para los usuarios.
- Fomentar la expresión simbólica del mundo interno de los participantes, sus expectativas, deseos, temores, emociones, etc.
- Fomentar la comunicación de los usuarios consigo mismos/as y con las personas de alrededor, a través de la obra plástica.

Objetivos específicos:

- Fomentar la creatividad desde la iniciativa y los procesos internos de los propios usuarios.
- Ofrecer la exploración de técnicas que enriquezcan la expresión personal.



- Ofrecer la exploración, mediante explicaciones e imágenes, de diversos movimientos artísticos que por sus características puedan ayudar al usuario a conocer nuevas maneras de expresión.
- Ofrecer explicaciones, así mismo, sobre determinados artistas para favorecer la identificación con los usuarios.
- Producir obras estéticamente satisfactorias para los participantes, que refuercen su autoestima.

Actividades

Durante el año se han realizado tres tipos de actividades:

1. Sesiones con consigna determinada

En estas sesiones el arteterapeuta ofrece una consigna concreta de trabajo. Dicha consigna sirve como propuesta para explorar las emociones y el mundo interno de cada usuario. En la mayoría de las ocasiones es el arteterapeuta quien trae preparada la consigna pero a veces son los usuarios los que traen una propuesta de trabajo personal a la sesión, según sus propias necesidades. A partir de la consigna las personas realizan una obra artística que les permite descubrir aspectos relevantes que tienen que ver con ellas mismas.

Principales propuestas con las que se trabaja:

- La enfermedad
- La familia
- El entorno social
- Emociones positivas y negativas
- Los símbolos personales
- La autoimagen o el sentido de sí mismo
- Otras...



En ocasiones, el uso de un material determinado constituye una consigna en sí misma. Se dedican sesiones completas al uso de la pintura de dedos, a la plastilina o a la arcilla y cada persona trabaja sus propias emociones al respecto y después lo comparte con el grupo.

Los objetivos de estas actividades con consigna determinada son los siguientes:

- Trabajar diversos temas que tienen que ver con su día a día y que interfieren en sus emociones y pensamientos.
- Descubrir aspectos de sus vidas que por un motivo u otro habían permanecido ocultos.
- Potenciar su creatividad eliminando prejuicios relacionados con la estética y el resultado final.
- Potenciar su libertad creadora animándoles en cada reto que consiguen superar por ellos mismos.
- Experimentar libremente con los materiales, facilitando un mayor contacto con el material y por tanto también consigo mismos.

2. Talleres de arteterapia a través de lienzos

Estos talleres siguen la misma dinámica que las sesiones con consigna determinada, con la única diferencia de que la elaboración de una misma obra se prolonga en el tiempo. Además, se da mucha más importancia al proceso creador de cada persona.

Para este tipo de taller hemos contado con la colaboración de una chica en prácticas del Máster en Terapias creativas y artísticas del instituto ISEP de Barcelona. Esta persona ayudaba a supervisar la tarea terapéutica del grupo.

Los objetivos de estos talleres son los siguientes:

- Reforzar aún más el proceso creador subjetivo.



- Facilitar la contemplación y el análisis de sus propias obras al invitarles a un trabajo creador más prolongado en el tiempo.
- Mejorar aún más su autonomía expresiva.

3. Salidas a exposiciones

Durante el año visitamos algunas exposiciones con el fin de salir a observar arte fuera del centro de día. La educación artística a través de la visita a museos y galerías favorece enormemente el proceso artístico y creativo subjetivo.

Una de las visitas que se llevaron a cabo fue la de la exposición del pintor Juan Mariano Balibrea en la Galería Efe Serrano de Cieza, la cual se completó con una visita guiada por parte del propio pintor, el cual nos explicó *in situ* cómo se desarrollaba su propio proceso artístico.

Indicadores y resultados

Indicadores	Resultados
Fomentar la expresión simbólica	Los participantes, al cabo de un tiempo, demuestran una mayor riqueza simbólica y expresiva
Potenciar y liberar la creatividad	Los participantes hacen gala de nuevos recursos adquiridos en el taller y que pueden aplicar a sus vidas
Trabajar la narrativa personal de los pacientes	Los participantes trabajan con recuerdos y vivencias de su pasado, integrándolos de una manera más consciente



Fomentar el respeto por el proceso subjetivo propio y el del otro	Los participantes han aprendido a respetar el método expresivo de sus compañeros, sus tiempos y sus ritmos. En definitiva, a tolerar y respetar la subjetividad del otro
Mejorar la autoimagen y la autoestima	Los participantes han desarrollado un “yo artista”, el cual favorece altamente su autoestima
Fomentar la amor por la cultura y el arte	Los participantes muestran cada vez más su interés por saber, por conocer acerca de las diversas manifestaciones artísticas y culturales que han surgido a lo largo de la historia

La evaluación se lleva a cabo principalmente mediante la observación subjetiva por parte del arteterapeuta de la evolución plástica de la obra del usuario y de su evolución personal a lo largo de las sesiones. En arteterapia consideramos que la evolución estética de la obra de una persona puede rebelarnos cambios y mejorías importantes en cuanto a su salud psíquica.

Además de la observación directa, evaluamos los objetivos a conseguir partiendo de la opinión y cuestionarios realizados a los participantes.

Calendario

Cada taller tiene generalmente una duración de dos horas en total y se divide en tres fases: primeramente hay un encuentro entre arteterapeuta y usuarios en el cual se establece un primer contacto donde aparecen las necesidades más urgentes a trabajar. En segundo lugar se establece un tiempo determinado para la realización de una obra plástica siguiendo una consigna específica de trabajo. Finalmente, una puesta en común de todos los trabajos realizados sirve para que exista un diálogo entre los propios usuarios y de éstos con el terapeuta a propósito de la actividad realizada, las emociones y sensaciones que ha provocado ésta y del contenido inconsciente que pueda aparecer.



Recursos

Humanos: Monitor con especialidad de arteterapia. Si procede un monitor de atención directa de apoyo.

Materiales:

- Radiocassete
- Proyector con conexión a ordenador portátil
- En cuanto a los recursos materiales, se utilizan:
 - Caballetes
 - Lienzos
 - Pinceles de varios tamaños
 - Paletas
 - Botes de pintura témpera
 - Pinturas para dedos
 - Ceras
 - Lápices, borrador
 - Lápices de colores
 - Rotuladores
 - Cartulinas de colores
 - Folios
 - Tijeras
 - Pegamento
 - Revistas y periódicos
 - Cartones
 - Tizas de colores
 - Música
 - Otros...

Infraestructuras: Dependiendo de la actividad a realizar se utilizará el salón o la sala de encuadernación.



PSICOEDUCACIÓN

Descripción/ Justificación

La psicoterapia de grupo es la aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de pacientes.

En la terapia de grupo tanto la interacción paciente paciente, como paciente terapeuta se utilizan para efectuar cambios en la conducta inadaptada de cada uno de los miembros del grupo y buscar soluciones a los problemas y necesidades que surjan. Es el grupo, además de técnicas específicas y realización de intervenciones por parte del terapeuta, el que sirve como instrumento de cambio.

La psicoterapia grupal es más eficiente y/o rentable que la terapia individual. Con este tipo de terapia se puede llegar a un número más amplio de personas usando los mismos recursos.

Además la terapia grupal tiene características propias que no comparten otros tipos de terapia. La primera surge de la relación que existe entre las relaciones personales y el desarrollo psicológico. Las relaciones sociales son imprescindibles para un desarrollo psicológico normalizado y las relaciones interpersonales distorsionadas son a su vez el origen de muchas psicopatologías. En relación con esto, la psicoterapia de grupo proporciona interacciones interpersonales en un marco de seguridad y compromiso.

Siguiendo la opinión de Sullivan de que la personalidad es casi por completo un producto de la interacción con otros seres humanos significativos y que la psicopatología surge cuando estas relaciones y la percepción de las mismas están distorsionadas llegamos a la conclusión de que el tratamiento debe estar orientado a la corrección de las relaciones interpersonales.



Aunque este tratamiento se puede dar en la terapia individual que es en si una relación interpersonal, siempre será más rico un grupo de varias personas proporciona un campo interpersonal mayor y más extenso donde se dan más relaciones.

Otra característica del grupo viene de la necesidad de los individuos de la existencia de un espacio de cohesión, apoyo y autorreflexión que en muchos casos es muy deficitario. El grupo da la posibilidad de que surja esto.

Vinogradov y Yalom proponen una secuencia de trabajo grupal que resumimos a continuación:

- Exhibición de la patología: los miembros exhiben su conducta inadaptada característica a medida que surgen las tensiones y las interacciones interpersonales en el grupo.
- Feedback y auto observación: los miembros comparten las observaciones que realizan al examinarse unos a otros y descubren algunos de sus puntos débiles y distorsiones interpersonales
- Compartir reacciones: los miembros del grupo señalan los puntos débiles de cada uno y dicen como se sienten ante el comportamiento de cada uno.
- Resultado de compartir reacciones: cada uno de los miembros se hace una imagen más clara de su propio comportamiento y del impacto que este tiene sobre los demás.
- La opinión del yo: cada uno de los miembros toma conciencia del modo en que su comportamiento influye en las opiniones de los demás y en su propia autoestima.
- Sentido de la responsabilidad: el individuo toma conciencia de su responsabilidad a la hora de corregir las distorsiones interpersonales y de establecer una vida interpersonal más sana.
- Darse cuenta del propio poder de efectuar cambios: cada uno va experimentando el poder que tiene de cambiar lo que el mismo ha creado



- Grado de afecto: cuanta mayor carga afectiva posean los acontecimientos presentes en esta secuencia, tanto mayor será el potencial de cambio. Cuanto más se produzcan los diferentes pasos de aprendizaje interpersonal a modo de experiencia emocional correctiva, tanto más perdurable será ésta.

Según García-Cabeza (2010), cuando utilizamos la terapia de grupo en personas que presentan psicosis conseguimos que el grupo desingularice la enfermedad. Al escuchar en otras personas vivencias de experiencias similares el individuo deja de percibir que es el único que la padece o presenta una serie de creencias o vivencias para él únicas y singulares; ya no sólo él vive identidades y realidades distintas y, este hecho abre la puerta a que puedan tomar conciencia de la enfermedad. Todo esto ayuda a los integrantes del grupo a salir de su egocentrismo perceptivo permitiéndole conocer la opinión de terceras personas. Además el grupo contrasta y cuestiona identidades psicóticas bloqueando el desarrollo de identidades delirantes o creencias en la veracidad pasada de las experiencias psicóticas vividas, favoreciendo el desarrollo del insight.

Otro aspecto clave en la recuperación al margen de los síntomas positivos es la adaptación psicosocial. El grupo ofrece un contexto socializador y motivador que aumenta las esperanzas de mejoría y estimula a remontar recaídas y desmoralizaciones, promueve esfuerzos para afrontar dificultades y conflictos y, para realizar soluciones y cambios oportunos. Además a través de factores terapéuticos como el aprendizaje interpersonal se convierte en un escenario idóneo para el desarrollo de habilidades sociales que explican la mejoría de estos pacientes en sus relaciones, autonomía y adaptación global. Otros factores como el altruismo, la esperanza o la cohesión evitan la estigmatización, desmoralización y pérdida de autoestima, manteniendo y desarrollando nuevos objetivos tanto a nivel personal como interpersonal.

La psicoterapia de grupo también frena aparentemente el deterioro como lo demuestra la menor necesidad de recursos de rehabilitación y menos presencia de síntomas negativos. Muy ligado con los aspectos previos y al igual que en otras intervenciones, dotar al individuo con recursos para hacer frente a la realidad de la enfermedad evita que éste adopte un rol de enfermo, el aislamiento y mejora su situación biográfica.



Objetivo general

Conseguir que las personas que participan en la actividad adquieran herramientas que favorezcan la adquisición o recuperación de destrezas, habilidades y competencias necesarias para el funcionamiento en la comunidad de manera autónoma y normalizada.

Objetivos específicos e indicadores

- Mejorar la competencia social
 - Relación de actividades realizadas fuera del centro
 - Número y calidad de relaciones intra y extrafamiliares
 - Relación con los compañeros del centro

- Ampliar capacidades de autocuidado y protección:
 - Adherencia al tratamiento
 - Incorporación de hábitos saludables (alimentación, higiene, deporte, sexualidad)

- Reforzar las habilidades sociales y el comportamiento asertivo:
 - Responden a situaciones de manera asertiva
 - Nivel de control de impulsos
 - Capacidad de expresar y comprender emociones

- Adquirir un mayor conocimiento sobre la enfermedad y su tratamiento:
 - Conocen y saben ponerle nombres a sus síntomas
 - Adquisición de estrategias para hacer frente a la enfermedad
 - Saben que síntomas tratan la medicación que toman
 - Diferenciación entre síntomas negativos de la enfermedad y efectos secundarios de la medicación.

- Alcanzar niveles adecuados de autoestima y autoaceptación:
 - Nivel de autoconocimiento subjetivo
 - Nivel de aceptación de sí mismos



- Reconocimiento de la realidad
- Mayor autoconocimiento de necesidades y establecer objetivos para satisfacer las mismas:
 - Concreción de objetivos claros
 - Conocimiento de los pasos necesarios para alcanzar el objetivo marcado
 - Nivel de reconocimiento de necesidades

Desarrollo de las sesiones y contenidos

Se trabajan dos tipos de sesiones diferentes y se alternan quincenalmente. El primer tipo de sesión es el terapéutico y el segundo de psicoeducación.

La sesión terapéutica comienza con un momento de relajación y toma de conciencia para acercarnos al aquí y ahora. Después se realiza una rueda en la que cada usuario expone como está en ese momento y que necesita del grupo. La duración de esta primera parte es flexible dependiendo de las necesidades individuales, de grupo y del tema de trabajo de la sesión.

La segunda parte de la sesión consiste en la realización de ejercicios prácticos, dinámicas de grupo y explicaciones de los profesionales para finalizar con el cierre en el que se da un espacio para una puesta en común de en que se queda cada uno. Para esta última parte se suelen usar ejercicios de toma de contacto y relajación.

En las sesiones terapéuticas se trabaja desde un lado más vivencial para mejorar el autoconocimiento. Desde aquí se propondrá al usuario que sea él quien planteara necesidades y se propondrán objetivos concretos para la consecución de estas necesidades.

Además de lo anterior, debemos tener en cuenta que los individuos y el grupo dirigen su proceso terapéutico por lo que el contenido puede variar en función de las necesidades de los mismos.



En las sesiones destinadas a psicoeducación se trabajan diferentes temas como el conocimiento de la enfermedad y los síntomas, técnicas de manejo del estrés, terapia farmacológica, responsabilidad, hábitos saludables... Para su desarrollo se utilizan diferentes medios de exposición (vídeos, presentaciones power point, películas, etc.).

Evaluación

La evaluación se realizará de forma continua, a lo largo del desarrollo de las diferentes sesiones.

Por una parte, los profesionales encargados del taller, evalúan a través de la observación directa, la evaluación de los participantes en cuanto a la adquisición de competencias o consecución de los objetivos marcados.

Por otra parte, los propios usuarios realizan una evaluación de su propia mejoría, adquisición de conocimientos, destrezas, y consecución de objetivos en lo referente a su propio autoconocimiento y trabajo en grupo.

Calendario

Sesión una vez por semana, con duración de 2 horas y descanso de 10 minutos en el centro de la sesión.

Recursos

- Humanos: 2 terapeutas
- Materiales: Material informático, colchonetas, material didáctico, folios, bolígrafos...
- Infraestructuras: Sala de informática de AFEMCE y una instalación externa al centro propiedad del Ayuntamiento de Cieza.



EXPRESIÓN CORPORAL INTEGRATIVA

Descripción/Justificación

El taller de corporal se define como un espacio de trabajo grupal basado en el cuerpo, su posición, expresión, movimiento y la conciencia del mismo.

Según el CIE10 y otros manuales diagnósticos una de los síntomas que pueden aparecer en algunos trastornos de tipo psicótico hacen referencia a la conciencia del cuerpo, ya sea a nivel externo como interno. Ejemplos de estos síntomas serían las diferentes estesias o las alteraciones del esquema corporal.

Además, en el trabajo con patologías psicóticas detectamos que, en muchos casos, se da una gran desconexión con el cuerpo, a veces, por destinar los recursos atencionales a las estructuras delirantes.

Por otro lado, la presencia de síntomas negativos afecta al cuerpo de manera muy clara, sobre todo en lo que se refiere a la rigidez y la falta de expresión corporal.

Objetivos e indicadores

- Conseguir una mayor conciencia corporal
 - La persona tiene un esquema corporal más realista
 - Tiene una mayor capacidad de atender a las necesidades corporales



- Hay un mayor control sobre la posición y el movimiento corporal
 - Mejora el equilibrio
 - Descubre nuevas sensaciones corporales
 - Reducir posibles estesias a través de una conciencia más realista del cuerpo
- Mejorar la expresión corporal
- Mejoran las habilidades comunicativas de la persona
 - Mejora la capacidad de expresar emociones de manera no verbal
 - La persona es capaz de mantener la mirada a otra
 - La persona es capaz de atender a la expresión emocional del otro
- Naturalizar el contacto físico con otras personas
- La persona es capaz de acercarse a otros y tocarlos
 - La persona es capaz de dar y recibir un masaje
 - La persona es capaz de transmitir emociones o intereses a través del contacto
- Adquirir herramientas de relajación
- La persona es más consciente de su respiración
 - Capaz de relajarse a través de una relajación guiada
 - Capacidad de autorelajarse a través de técnicas y ejercicios adquiridos en el taller

Recursos

- Humanos: Psicólogo con formación en terapias corporales
- Materiales: Colchonetas, portátil, altavoces
- Instalaciones: Salón de estar

El taller se llevará a cabo una vez por semana y tendrá una duración aproximada de una hora.



AFEMCE

Lo necesario para llevar a cabo el taller es una sala lo más grande y diáfana posible, un ordenador y altavoces y colchonetas.



AFEMCE

BLOQUE VII

TALLER

OCUPACIONAL:

ENCUADERNACIÓN



Descripción/Justificación

La integración laboral ha sido y es un componente clave para facilitar la autonomía, independencia e integración social de cualquier persona. En especial para aquellos colectivos que presentan mayores dificultades para la inserción, tal es el caso de las personas con enfermedad mental.

En este taller se trabaja la encuadernación y la restauración de libros, planificando y organizando una serie de actividades encaminadas a favorecer la adquisición de habilidades laborales en los participantes.

Objetivos

- Ofrecer un espacio donde demostrar la capacidad productiva laboral de las personas con enfermedad mental crónica y de sus posibilidades de Inserción Laboral normalizada.
- Motivar a las personas que padecen una Enfermedad Mental Crónica, para la realización de tareas productivas destinadas a la inserción laboral.
- Capacitar a los usuarios para el desarrollo del trabajo de la encuadernación.
- Incentivar a los usuarios a partir de la utilidad del trabajo que realizan.
- Servir de cauce para la creación de un Centro Especial de Empleo.

Actividades y contenidos

- Actividades de elaboración de los productos. Se recogen en el siguiente tríptico:



AFEMCE
C/ M. José de Larra, Nº 2
30530 CIEZA (Murcia)
Tel'f.: 968 760848 / 617468444

DISTINTIVE
encuadernación artesanal
taller ocupacional



Es un taller de artesanía social, que a través de diferentes técnicas artesanales de encuadernación, aplica terapias para la rehabilitación de personas con enfermedad mental, asistido por el equipo técnico de AFEMCE y un maestro artesano en elaboración y manipulación de papel y cartón.

Productos por encargo:

- *Encuadernación cosida y rústica de fascículos y trabajos.
- *Encuadernación rápida y espiral
- *Arreglo y recuperación de libros
- *Carpetería para eventos, proyectos, presentaciones...
- *Detalles para bodas, comuniones, bautizos, eventos...
- *Regalo de empresa y personalizados, agendas
- *Termo impresión
- *Trabajos a medida



Papelería de diseño de uso personal y regalo:

- *Encuadernación: Libros en blanco, diarios, cuadernos de campo, etc....
- *Papelería: Álbumes, cubiletos, cajas, carpetas, agendas personalizadas...



Valor añadido: Los trabajos se realizan siguiendo técnicas artesanales, con conceptos respetuosos con el medio ambiente, aprovechamiento de recursos, y de acuerdo con la Ley 1/2014 de 13 de marzo de Artesanía de la Región de Murcia, Art. 3.3, está contemplado como **Artesanía Social**.

- Exposición y venta de trabajos realizados: Los trabajos efectuados se exponen en diferentes stands, en la UMU y en la UCAM, y en otras ferias artesanales.



Indicadores/Resultados

Se pretende evaluar el grado de implicación del usuario con la actividad, si ha mejorado su autonomía y aprendizaje en la elaboración de los productos, si se encuentra motivado con la labor que realiza y si se relaciona de manera asertiva con los compañeros con lo que trabaja.

Para ello se tendrán en cuenta los siguientes indicadores:

- Asistencia continuada a la actividad
- Participa activamente en la elaboración de trabajos con fecha establecida
- Colabora y ayuda a sus compañeros en sus labores cuando éstos así lo requieran

Recursos

- Humanos: Monitor maestro de encuadernación y monitor de apoyo
- Materiales: Maquinaria necesaria para encuadernar, cortar, serigrafiar, herramientas, materia prima (papel de agendas, papel libreta...), cartulinas...
- Instalaciones: Sala de encuadernación de AFEMCE