

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024 –
ASOCIACIÓN DE SALUD MENTAL DE CIEZA
Y COMARCA. AFEMCE.



asociación
SALUD MENTAL
cieza y comarca
AFEMCE

1. SERVICIOS Y PROGRAMAS ASOCIACIÓN

1.1. Programa de información, orientación y asesoramiento

Durante el **año 2024** se ha llevado a cabo un servicio orientado a la recepción, acogida y/o derivación de demandas, de aquellas personas que soliciten el mismo, que tengan problemas de salud mental, sean familiares/cuidadores o cualquier persona que requiera información sobre los distintos recursos socio-sanitarios del área IX de Salud Mental.

El objetivo principal del **Servicio de Información y Asesoramiento** ha sido asegurar a las personas que lo requerían una atención global personalizada, encaminada a proporcionar información actualizada sobre aquellos recursos existentes que fueran apropiados, orientaciones y asesoramiento sobre todo lo relacionado con salud mental y a estudiar la demanda para su posterior derivación hacia los recursos internos de la Asociación (centros, programas y servicios) o hacia otros recursos externos.

La forma de acceder al Servicio se ha realizado tanto de forma personalizada y presencial, este es el caso de la mayoría de personas que acceden al servicio por primera vez, así como personas que han llegado derivadas de otros recursos comunitarios y sociosanitarios. También han acudido los distintos socios o usuarios, que han accedido al servicio telefónicamente o en persona con el fin de aclarar alguna duda en concreto o para solicitar cita previa.

Las actividades que se han realizado en el Servicio de Información y Asesoramiento han sido:

- Recepción de la demanda.
- Estudio de la demanda.
- Recogida de Información sobre recursos prioritarios en salud mental.
- Coordinación con Centro de Servicios Sociales, Servicios Sanitarios y sociosanitarios, recursos educativos, Ocio y Tiempo libre, etc.
- Acogida de la demanda en el Servicio y/o derivación a otro recurso.
- Recogida de datos, elaboración de fichas e informes.
- Información y Asesoramiento familiar.
- Información y Asesoramiento sobre recursos comunitarios, públicos y privados.
- Tramitación de solicitudes.
- Orientación.
- Propuesta de Intervención al equipo técnico.

A través del Programa de Información y Asesoramiento, se estableció y se formalizó la **coordinación** con el resto de recursos comunitarios, tanto sociales, como sanitarios, educativos y otros.

La coordinación con otros recursos comunitarios de la zona se ha seguido realizando de forma continuada; manteniendo reuniones con personal de Servicios Sociales de Cieza, de Abarán y de Blanca, además de realizar coordinación telefónica con ellos. Por otro

lado, también nos hemos reunido con Salud Mental del Área IX de Salud de la Región de Murcia, CAD, con la trabajadora social de atención primaria del Centro de Salud de Cieza y con las gestoras de casos de la comarca que atienden a la zona de Cieza, Abarán y Blanca. Además, AFEMCE forma parte de dos grupos de trabajo integrados en la RED INFANCIA CIEZA (Red Local a favor de los derechos de la infancia y adolescencia de Cieza) de la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Cieza: un grupo para la detección de familias con problemas y necesidades para atender adecuadamente a los menores de dichas familias y otro grupo para atender las necesidades de niños y adolescentes con discapacidad (física, sensorial, mental, etc.).

AFEMCE también forma parte del equipo de coordinación sociosanitaria en la atención a personas con trastorno mental grave y/o drogodependencias de la Región de Murcia en el área XI de Salud.

Durante el año 2024 se ha llevado a cabo una media de 80 atenciones diarias de diferente índole, tales como gestión de citas, atención telefónica, consulta de expedientes, atención individual y familiar, derivación a otros recursos, por lo que el total aproximadamente de atenciones semanales es de 400.

1.2. Servicio de voluntariado

Este programa se estructura en varios bloques en los que se trata la captación de nuevas personas voluntarias, la formación, mantenimiento y reciclaje de los mismos.

La finalidad es promover y mantener un voluntariado social en salud mental como puente para la inclusión social de las personas con problemas de salud mental y que sean un apoyo para las familias de las mismas.

Las actividades que ha contemplado este programa para 2024 han sido:

- Jornadas de formación para personas voluntarias en salud mental en los municipios de Abarán, Blanca y Cieza.
- Acompañamiento y apoyo en actividades del programa de rehabilitación psicosocial.
- Participación en actividades de ocio y tiempo libre, deportivas y culturales.
- Participación en campañas de sensibilización y concienciación.
- Excursiones y salidas de fin de semana con voluntarios y usuarios.

La bolsa de voluntarios de la Asociación se sitúa en 30 personas actualmente.

Adjuntamos a continuación fotografías de algunas salidas y formaciones realizadas durante el año 2024:







1.3. SERVICIO DE RESPIRO FAMILIAR

1.3.1. Programa de ocio y tiempo libre

Excursiones, viajes y salidas de fines de semana.

El programa pone a disposición un conjunto de recursos de estancia y apoyo, tanto internos como externos, orientados a favorecer el bienestar de las personas con problemas de salud mental y a acompañar a sus familias en el proceso de cuidado, ofreciendo espacios de descanso, fortalecimiento y apoyo mutuo.

1.4. PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Este servicio está subvencionado a través de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad con las Subvenciones a ONG con Fondos del IRPF Autonómico y con la cofinanciación de la Convocatoria de subvenciones para entidades del tercer sector de acción social destinadas al desarrollo de actuaciones en la lucha contra la pobreza y la exclusión social en la Región de Murcia durante el año 2024.

El programa ha estado dirigido a personas con problemas de salud mental grave, que no han sido atendidas en otros recursos o servicios, o bien que a pesar de haber sido atendidos en otros recursos han necesitado de otros apoyos complementarios para favorecer su rehabilitación psicosocial.

Las fases del programa han sido las siguientes:

- Coordinación con los profesionales de zona de servicios sociales y salud mental que hayan atendido a los beneficiarios y valoración de su participación en el proyecto.
- Recepción de la demanda por parte de los profesionales del proyecto.
- Estudio individualizado y personalizado de cada caso.
- Plan de atención personalizado.
- Ejecución del plan de atención personalizado mediante distintas intervenciones según necesidad de cada caso.
- Evaluación de la situación socio-sanitaria del usuario y valorar si se han cumplido los objetivos o se debe de continuar con la atención. (Posible desvinculación por mejoría de situación). Tratamientos integrales y mantener una calidad de vida digna. Se realizan actividades de acompañamiento con los usuarios a distintos recursos socio-sanitarios.

El programa se ha llevado a cabo por medio de dos profesionales del centro de día; un psicólogo y una trabajadora social.

El número total de personas atendidas ha sido de 72 distribuidos entre los tres municipios del Área XI de Salud siendo 12 las personas atendidas en el municipio de Blanca, 15 las atendidas en Abarán y 45 en Cieza.

- Actividades grupales; se ha llevado a cabo un grupo terapéutico 2 veces al mes en el que se ha trabajado la cohesión de grupo, el vínculo y otros aspectos importantes.

Además, se han realizado también 2 grupos mensuales en el que se realizan actividades para fomentar la cohesión psicosocial de las personas.

Objetivos del programa

Los objetivos establecidos para este programa fueron los siguientes:

Dirigir la atención psicosocial en salud mental hacia el entorno natural de las personas con trastorno mental grave (TMG).

Desarrollar un sistema de continuidad de cuidados y actividades accesibles y próximas a los beneficiarios.

Formar equipos de intervención compuestos por profesionales de los ámbitos social y sanitario.

Garantizar la accesibilidad y coordinación entre los diferentes profesionales y dispositivos (Centro de Salud Mental - CSM, Servicios Sociales de Zona - SSSS, Equipo Base de Coordinación Sociosanitaria, Unidad de Hospitalización del Hospital Morales Meseguer y del Hospital Román Alberca).

Proporcionar atención individualizada, consensuada y negociada con la persona afectada y su entorno familiar o de cuidados, con el fin de frenar los procesos de cronicidad, deterioro y abandono, adaptando las intervenciones necesarias a los estilos de vida y ritmos individuales.

Promover la participación de los beneficiarios del programa de Atención Integral en actividades terapéuticas, deportivas y de ocio y tiempo libre organizadas en los diferentes programas de AFEMCE.

Intervenciones realizadas

Las intervenciones llevadas a cabo —tales como sesiones de senderismo, acompañamiento a consultas de salud mental, gestión y acompañamiento en comunidades terapéuticas, tramitación de prestaciones sociales, visitas domiciliarias y sesiones terapéuticas— han estado orientadas a la rehabilitación psicosocial, produciendo un impacto positivo en la situación social y sanitaria de los usuarios/as.

Datos de atención.

Personas atendidas: 72

Atenciones individuales realizadas a lo largo del año: 722

Atenciones grupales: 22 sesiones, realizadas de manera quincenal.

1.5. SERVICIO DE ATENCIÓN Y APOYO A LA FAMILIA

Este servicio está subvencionado a través de la Consejería de Política Social, Familia e Igualdad, en él se lleva a cabo la información, asesoramiento y apoyo a familiares de personas con problemas de salud mental.

El total de familias atendidas durante el año **2024** por el programa ha sido **60** además de **63** correspondientes a los familiares de los usuarios del centro de día, vivienda tutelada y SEPAP de AFEMCE.

Además de estas familias, se ha atendido a otras derivadas de distintos recursos socio-sanitarios del Área IX de Salud de la Región de Murcia.

Se ha realizado quincenalmente comenzando en enero y finalizando en diciembre la escuela de familias.

Se han realizado un total de 21 sesiones alternando la escuela con el grupo de ayuda mutua y el grupo de psicodrama.

La asistencia media a las sesiones ha sido de 17 personas.

Tras la finalización de las sesiones; se mantiene el grupo de ayuda mutua con periodicidad mensual.









1.6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL INFANTO-JUVENIL “CLICK”

En el año 2024, el Proyecto “CLICK” de AFEMCE ha continuado su labor de intervención psicosocial infanto-juvenil en Cieza y comarca, abarcando Cieza, Abarán, Blanca y sus pedanías. Este proyecto ha atendido a 76 usuarios y sus familias de manera directa, alcanzando un total aproximado de 1177 personas beneficiadas, incluyendo a los asistentes a sesiones en centros educativos.

A lo largo del año se han llevado a cabo diversas actividades dirigidas a menores de 6 a 21 años con diagnóstico de salud mental, en riesgo de desarrollarlo o hijos de progenitores con Trastorno Mental Grave. Entre las actividades realizadas destacan:

- **41 actividades de ocio y tiempo libre**, orientadas a fomentar la autonomía, habilidades sociales y el disfrute de experiencias grupales saludables.
- **125 sesiones de apoyo educativo**, ofreciendo un espacio individualizado para necesidades académicas y dotación de materiales de estudio.
- **19 sesiones de “Manos a la Masa”**, un taller de cocina centrado en la autonomía, la psicomotricidad fina y la alimentación saludable.

- **23 sesiones deportivas**, encaminadas a mejorar el control de impulsos, la comunicación y el trabajo en equipo.
- **11 sesiones del grupo terapéutico “Nosotrxs”**, donde se abordaron temas como sexualidad, salud mental, bullying y convivencia.
- **19 sesiones de la Asamblea**, enfocadas en la adquisición de habilidades sociales, expresión de conflictos y toma de decisiones.
- **73 sesiones de manualidades**, dirigidas al desarrollo de la psicomotricidad fina, la autoestima y la creatividad.
- **44 charlas en centros educativos**, mediante programas como #T-Reto, #No T-Cortes y #Adictx Yo, centrados en la sensibilización, gestión emocional y prevención de adicciones.
- **1 sesión del grupo de madres y padres**, un espacio de encuentro para compartir experiencias y mejorar las habilidades parentales.

En total, se han realizado **418 atenciones individuales, 104 coordinaciones y 42 atenciones a familias**. Los resultados obtenidos muestran mejoras en el ámbito emocional, académico, social y familiar, destacando una mayor capacidad de control de impulsos, reducción de tratamientos farmacológicos y un aumento en la participación activa de usuarios y familias en el proceso de intervención.

AFEMCE reafirma su compromiso con la salud mental infanto-juvenil, agradeciendo a todas las personas y entidades colaboradoras que hacen posible la continuidad y el crecimiento del proyecto.

1.7. PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

En la sociedad actual existe una gran relevancia de los problemas de salud mental por lo que es necesario plantearse actuaciones dirigidas a actuar en la sociedad con el fin de promover la sensibilización y concienciación sobre salud mental, así como promover la prevención de problemas de salud mental.

Las actividades que se han realizado en 2024 han sido tanto de promoción y sensibilización en redes sociales como presencialmente:

Coordinación con recursos comunitarios de la zona.

Medios de comunicación. Difusión de campañas en redes sociales.

- Organización de campañas de sensibilización (Programa No t-cortes)

Reivindicación por el día mundial de la prevención del Suicidio (10 de septiembre)

Conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre)

Conmemoración del Día Mundial de la Discapacidad y el Voluntariado (03 y 05 de diciembre respectivamente)

Celebración del XI CERTAMEN de Cortos de Asociaciones de Salud Mental

Es un servicio en el que se promueve la sensibilización sobre salud mental, así como promover la prevención de problemas de salud mental y reivindicar los derechos de este colectivo.

Dentro de este servicio se encuentra el programa de sensibilización, divulgación y prevención en salud mental.

A continuación, mostramos algunas fotos realizadas durante el año 2024:



1.8. PROGRAMA DE DEPRESIÓN “NO ESTÁS SOL@”

Programa financiado por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia a través de las ayudas con fondos IRPF.

Consiste en atenciones individuales y un grupo terapéutico para personas diagnosticadas con depresión o síntomas similares.

Se ha realizado durante todo el año 2024.

Se ha llevado a cabo por el equipo técnico de AFEMCE que ha consistido principalmente en la figura de la trabajadora social y psicólogo.

Se ha atendido a un total de 63 personas durante el año 2024.

Se han realizado un total de 22 sesiones grupales y un total aproximado de 20 sesiones individuales por trimestre.

1.9. PROGRAMA OCUPACIONAL

1.9.1. SERVICIO OCUPACIONAL

1.9.2. TALLER DE ENCUADERNACIÓN ARTESANAL

En cuanto al taller de encuadernación mencionar que durante el año 2024 se han realizado tareas de restauración de libros y creación de libretas y agendas según los pedidos que la Asociación ha ido recibiendo.

Contamos con 2 usuarios del centro de día con formación y con varios años de experiencia que son los principales artífices de los trabajos de restauración y creación de agendas.

Como novedad añadir que se ha trasladado el área de encuadernación a otra sala de la asociación para mejorar la eficiencia de espacios de intervención en las instalaciones de AFEMCE.



1.9.3. SERVICIO FORMATIVO

Durante este año 2024 AFEMCE ha llevado a cabo los siguientes cursos formativos subvencionados.

1. Ecoturismo (SEF)

Fechas: 8 al 19 de julio de 2024

Objetivo: Formación integral en turismo ecológico, orientado a personas con discapacidad, fomentando el empleo verde y el respeto al medio ambiente.

2. Habilidades Personales y Sociales para el Empleo (SEF)

Fechas: 1 de octubre al 12 de diciembre de 2024

Objetivo: Desarrollo de competencias personales y sociales esenciales para la inserción laboral, potenciando habilidades comunicativas, resolución de conflictos y trabajo en equipo.

3. Senderos. Pintura Vial y Mantenimiento de Espacios Urbanos (Fundación ONCE)

Fechas: 4 de marzo al 31 de mayo de 2024

Objetivo: Capacitar en técnicas de pintura vial y mantenimiento urbano, facilitando la inserción laboral en servicios municipales y áreas de mantenimiento.

4. Puentes. Habilidades Personales Prelaborales y Autonomía (Fundación ONCE)

Fechas: 8 de enero al 31 de julio de 2024

Objetivo: Programa integral para potenciar la autonomía personal, habilidades prelaborales y la planificación de proyectos vitales, dirigido a personas con discapacidad.

1.10. PROGRAMA EUROVIDA SALUD MENTAL REGIÓN DE MURCIA.

EUROVIDA es un programa cofinanciado por el Fondo Social Europeo y gestionado por el Servicio Murciano de Salud, con el objetivo de lograr la incorporación laboral del colectivo de personas con problemas de salud mental y/o drogodependencias en proceso de recuperación, para facilitar su inserción social y laboral.

AFEMCE colabora con el Servicio Murciano de Salud mediante la contratación de un insertor laboral (a través de solicitud de subvención para cubrir dicho puesto) para que sea el PARIS (profesional de apoyo a la recuperación e inserción sociolaboral) que realiza las acciones pertinentes para facilitar la incorporación de personas en el mercado laboral. Su actuación comporta acciones de evaluación, información, orientación, motivación, formación, asesoramiento y acompañamiento de personas con dificultades, con el objetivo de desarrollar su capacidad sociolaboral y lograr su incorporación al mercado laboral y la conservación del puesto de trabajo, así como acciones de prospección y sensibilización en el sector empresarial para conseguir forjar en un futuro una red de empresas mentalizadas.

Para llevar a cabo el Proyecto EUROVIDA desde el Área IX se ha contado con las trabajadoras sociales de Salud Mental del Área IX que hacen funciones de gestoras y con un PARIS de dicha área que cuenta con formación en Trabajo Social.

Los **objetivos** fijados inicialmente y cumplidos en el año 2024 han sido los siguientes:

- Realizar la totalidad de entrevistas y revisar perfil de beneficiarios.
- Acoger nuevos participantes programa Eurovida
- Alcanzar objetivos definidos en los itinerarios de Inserción Laboral
- Inscripción en ofertas formativas

- Sensibilización y prospección de empresas, entidades y organismos públicos
- Que se realicen nuevas inserciones laborales a través de Eurovida
- Realización de talleres prelaborales para participantes
- Participación de beneficiarios/as en talleres prelaborales
- Coordinación y trabajo en red con otros agentes comunitarios
- Dar a conocer el programa en otros recursos
- Inscripción de participantes en procesos de selección

bd

ACTUACIONES REALIZADAS Y RESULTADOS OBTENIDOS EN 2024

- 1.- Durante el año 2024 se han derivado un total de 34 personas desde el área IX.
- 2.- Durante el año 2024 se han producido un total de 25 nuevas incorporaciones.
- 3.- Desde Enero a Diciembre de 2024 se ha cumplido el 64% de objetivos definidos con participantes.
- 4.- Del total de 70 participantes, 16 de ellos se han inscrito en alguna formación.
- 5.- Durante el año 2024 se ha realizado un total de 23 prospecciones: 18 presenciales y 5 telefónicas
- 6.- Durante el año 2024 se han realizado un total de 30 inserciones en el mercado laboral de las cuales 7 han sido mediante subvención.
- 7.- Durante el año 2024 se han realizado cuatro talleres prelaborales en Marzo, Junio, Septiembre y Noviembre. La media de participación ha sido de 5 personas.
- 8.- Se han realizado un total de 34 reuniones con diferentes recursos.
- 9.- El material de difusión para el programa se ha distribuido en 7 recursos del área IX
- 10.- Se han inscrito un total de 24 participantes en algún proceso de selección.

NUMERO DE USUARIOS ATENDIDOS DURANTE EL AÑO 2024

El número total de personas atendidas durante el año 2024 ha sido de 70 usuarios, siendo el número actual de inscritos a fecha 31 de diciembre de 2024 de 52 usuarios. No se contabilizan personas atendidas y no admitidas en el programa.

ACTUACIONES CON EMPRESAS

Durante el año 2024 se ha contactado con 22 empresas, a continuación, detallamos fecha y nombre de las empre

sas contactadas:


Fecha contacto	Empresa	Datos contacto	Persona de contacto	Acuerdos y observaciones
09/04/2024	1. CEE Gera Avanza	662 19 18 54	Sara Pérez	Presencial
08/02/2024	2. CEE Amiab	673 85 73 65	Antonio Bas Oñate	Presencial
29/06/2024	3. Excavaciones El Mona	619 10 28 08	José Martínez Marín	Presencial
29/06/2024	4. Ayuntamiento Cieza	968 76 08 00	Tomás Rubio (alcalde)	Presencial
29/06/2024	5. Ayuntamiento Abarán	968 77 00 40	Administrativa ayto Abarán	Presencial
29/06/2024	6. Ayuntamiento Blanca	968 77 50 01	María Dolores (técnica empleo)	Presencial
07/02/2024	7. La Once	968 28 62 88	José (técnico empleo)	Telefónica
29/06/2024	8. Modas Ronaldo Jeans	968 45 66 11	Negocio	Presencial
29/06/2024	9. Confitería Las Delicias	670 48 97 10	Joaquín	Presencial
29/06/2024	10. Centro auditivo Puri Méndez	868 965 690	Purificación Méndez	Presencial
20/03/2024	11. Talleres Socimec	648 26 55 29	Pascual García Hortelano	Presencial
15/04/2024	12. Cooperativa Vega de Cieza	968 45 57 79	Pascual Hortelano Bermúdez	Presencial
13/05/2024	13. Carrocerías Lucas	696 50 20 95	Javier Lucas	Telefónica
03/07/2024	14. Golosinas Vidal	968 64 71 00	Recursos humanos	Presencial
09/07/2024	15. Grupo Eulen	676737817	Fuensanta del Rey	Telefónica
24/07/2024	16. Industrias del plástico Garvel	662058405	David García Caballero	Presencial
05/09/2024	17. Proecisa	968773155	Recursos Humanos	Presencial
25/09/2024	18. MRW Mensajería	968 45 34 44	Manuel	Presencial

10/10/2024	19. Envases y palets San Roque	669018320	Jacinto	Telefónica
23/10/2024	20. Acifad	640 28 71 44	Nuria	Presencial
18/11/2024	21. Inprodes	654137835	Carmen	Telefónica
04/12/2024	22. Juguettos Cieza	968761276	Patricia	Presencial

para finalizar añadimos dos fotografías con las ubicaciones de los despachos de atención a usuarios/as en el programa EUROVIDA: Centro de Salud Cieza Este y AFEMCE.




TABLÓN DE ANUNCIOS
ASOCIACIÓN



ASOCIACIÓN SALUD MENTAL CIEZA Y COMARCA-AFEMCE
 ESTE CENTRO PARTICIPA EN LA IMPLEMENTACIÓN DEL
PROGRAMA EUROVIDA SALUD MENTAL
 COFINANCIADO POR EL FONDO SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE+)
 OPERACIÓN DE IMPORTANCIA ESTRATÉGICA REGIONAL

Programa «FSE+ Región de Murcia» 2021-2027, Prioridad 6 "Acciones sociales innovadoras", Objetivo Específico K (OE K) "Mejorar la igualdad y la oportunidad del acceso a unos servicios de calidad, sostenibles y resilientes, incluidos los servicios que promueven el acceso a la vivienda y a una atención centrada en las personas, incluye la asistencia sanitaria; modernizar los sistemas de protección social, también fomentando el acceso a la protección social, con especial atención a los menores y los grupos desfavorecidos; mejorar la accesibilidad, también para personas con discapacidad, la efectividad y la resiliencia de los sistemas de asistencia sanitaria y de los servicios de cuidados de larga duración".

No de beber jamás a quien está sin co...
No permita que el accidentado se enfrie.

INDICACIONES PARTICULARES

Identificado en BARRAS

- Cubrir con una manta o chaqueta.
- Enfilar con agua. No retirar ropa.
- Trasladar urgentemente a un centro médico.

Desplazamiento por Accidente o Alcañal

No provocar el vómito. Dar de beber agua. Trasladar urgentemente a un centro médico.

Salidas de emergencia

Quitar ropa. Aclarar con agua zona afectada (barrido / lavado). Solicitar asistencia sanitaria.

RIESGO DE AMENAZA DE BOMBA

comunicará la situación al jefe de Emergencia.

RIESGO DE ATRACO

se debe intentar frustrar el atraco. No intentar ser héroe, no conflagrar y los clientes lo decidirán.

mantener pasillo y no hacer movimientos bruscos o ruidosos. Si para cumplir una exigencia del asaltador fuera necesario hacer algún movimiento lento, explicar por qué se hace.

Esperar las órdenes del atracador con la mayor rapidez y sin formar ruidos.

Esperar a no ser que se nos pregunte, intentar agachar, desmarcar, interrumpir la huida, evitar la persecución del atracador.

CARTEL 1. NORMAS DE EVACUACIÓN

 <p>1. En todos momentos de evacuación, mantenga las vías de evacuación despejadas.</p>	 <p>2. Identificar un punto de reunión de emergencia.</p>	 <p>3. Si observamos la presencia de humo o fuego, tenemos que agacharnos y cubrirnos.</p>	 <p>4. Si se presiona el botón de alarma, no se debe salir, y si hay humo, no salir.</p>	 <p>5. Si alguna persona sufre un accidente de salud, no moverlo con riesgo de agravar el mismo.</p>
 <p>6. En presencia de humo, respirar a través de un paño húmedo.</p>	 <p>7. En caso de emergencia no utilizar los ascensores.</p>	 <p>8. Cambiar y apagar: apagar los móviles y otros dispositivos.</p>	 <p>9. Mantener siempre un camino despejado a la pared.</p>	 <p>10. Si el escape es a través de un hueco, mantenerlo cubierto, silencioso.</p>

1.10. PROYECTO DE MEJORA DE EQUIPAMIENTO DE CENTRO DE DÍA.

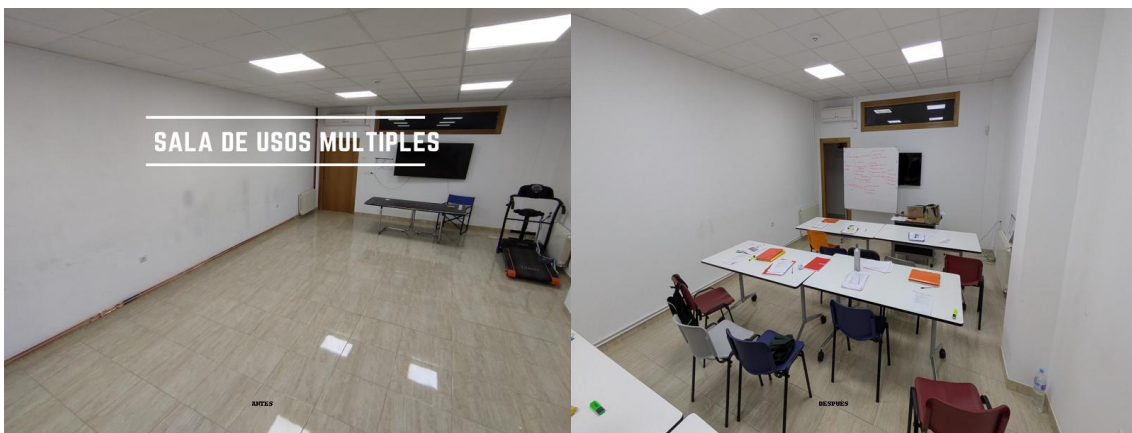
El proyecto "Equipamiento Centro de Día AFEMCE" es una iniciativa impulsada por la Asociación Salud Mental Cieza y Comarca (AFEMCE) que ha sido concebida para mejorar las condiciones de atención y bienestar de las personas con problemas de salud mental que acuden al centro de día.

Desde el inicio del año 2024, AFEMCE se propuso renovar y actualizar el mobiliario y equipamiento del centro con el objetivo de crear un entorno más acogedor, funcional y seguro para las personas usuarias. La necesidad de llevar a cabo esta adquisición de equipamiento surgió del análisis de las condiciones del mobiliario existente, que ya no cumplía con los estándares de comodidad y funcionalidad requeridos para el adecuado desarrollo de las actividades terapéuticas y grupales.

El proyecto ha contado con el respaldo económico de la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad, a través de la subvención de Fondos del IRPF autonómico para el año 2023-2024. Esta ayuda permitió a AFEMCE adquirir nuevo mobiliario. La ejecución del proyecto ha incluido la adquisición de sillas, mesas, un sofá y armarios, elementos esenciales para la actividad diaria del centro. Estos elementos no solo han mejorado la comodidad de los espacios, sino que también han facilitado el desarrollo de actividades terapéuticas y grupales, permitiendo que las personas usuarias dispongan de un entorno más adecuado y confortable.

En cuanto a la difusión del proyecto, AFEMCE ha aprovechado sus redes sociales y su participación en ferias asociativas para visibilizar esta intervención, destacando la importancia del equipamiento adquirido en la mejora de los servicios y del entorno del centro.

En definitiva, el proyecto de adquisición de equipamiento en el Centro de Día AFEMCE ha resultado clave para reforzar la capacidad de atención del centro y mejorar significativamente las condiciones en las que se desarrollan las actividades terapéuticas.



2. CENTRO DE DÍA

A continuación, reflejamos las distintas actividades llevadas a cabo durante el año 2024 en el centro de día de AFEMCE siendo la atención 100% presencial tras años anteriores alternando dicha atención con la telemática por motivos sanitarios. Se muestra a continuación los talleres realizados durante todo el año 2024:

HORARIO DE INVIERNO 2024: HORARIO ENERO 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a 9:30	TRANSPORTE SERGIO/MANUEL- CHIKI/MARIA	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ADRIAN
9:30 a 10:00	ALMUERZO MARÍA/SERGIO	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA
10:00 a 10:30	(10:00 A 11:00) ASAMBLEA	ALMUERZO CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI	BUENOS DÍAS CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI
10:30 a 11:45	ASAMBLEA (10.00 A 11:00) ROTACIONES REUNIÓN DE EQUIPO (10.00 A 11:00)	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA CREAR RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI	ENTRENAMIENTO FUTBOL SERGIO BALONCESTO JAVI/RAFA PSICOMOTRICIDAD MARIA/CHIKI	NOS QUEREMOS SARA ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI CIRCUITO MARÍA/JAVI	EST. COGNITIVA BELEN INTELIG.EMOCIONAL SARA/BELEN SENDERISMO MARÍA/SERGIO CULTURA GENERAL RAFA/CHIKI
11.45 a 12:00	DESCANSO/GU	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
12:00 a 13.15	TEATRO SALA INTERIOR. RAFA CUERPO Y MENTE BELEN ¡LO BORDAMOS! CHIKI . BRICOLAJE SERGIO PSICODRAMA VICTOR Meter a Javi/Maria	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI	ESTIRAMIENTOS SERGIO ESTERIMIENTO JAVI/RAFA YOGA- RELAJACIÓN MARIA/CHIKI	PISCINA MARÍA/JAVI ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI EST. COGNITIVA RODRIGO	GRUPO MUJERES BELEN SENDERISMO MARÍA/SERGIO PASEO JAVI PSICOEDUCACION MELBA
13:15 a 13:45	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA ALBERGUE (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CELIA, CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)
14:00 a 15:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
15:00 a 16:30	CUENTOTERAPIA (BELEN) PETANCA (SERGIO)	CAFÉ TERTULIA (TOD@S)	RADIO (RODRIGO) CINEFORUM (BELEN)	CAFETERÍA (SERGIO/ALEX) JUEGOS TELV. (SARA/ALEX)	PUESTA EN COMÚN (LOLA)
16:30 A 17:30	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/ - BELEN/RODRIGO	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/MELBA	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- VICTOR/RODRI	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO- LOLA/BELEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a 9:30	TRANSPORTE SERGIO/MANUEL- CHIKI/MARIA	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ADRIAN
9:30 a 10:00	ALMUERZO MARÍA/SERGIO	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA
10:00 a 10:30	(10:00 A 11:00) ASAMBLEA	ALMUERZO CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI	BUENOS DÍAS CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI
10:30 a 11:45	ASAMBLEA (10.00 A 11:00) ROTACIONES REUNIÓN DE EQUIPO (10.00 A 11:00)	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA CREAR RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI EST. COGNITIVA LUZ RESP. MARIA	ENT. FÚTBOL SERGIO BALONCESTO JAVI/RAFA AVD(MERCADO)CHIKI/MAR EST. COGNITIVA LUZ RESP. EQUIPO TECNIO	NOS QUEREMOS SARA/LUZ ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI CIRCUITO MARÍA/JAVI PSICODRAMA VICTOR RESP. JAVI	EST. COGNITIVA LUZ INTELIG.EMOCIONAL SARA/BELEN SENDERISMO MARÍA/SERGIO CULTURA GENERAL RAFA/CHIKI RESP. CHIKI
11.45 a 12:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
12:00 a 13.15	ARTE ESCENICAS RAFA CUERPO Y MENTE BELEN ¡LO BORDAMOS! CHIKI. BRICOLAJE SERGIO EST. COGNITIVA LUZ RESP. JAVI	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA CREAR RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI PSICOMOTRICIDAD LUZ RESP. MARÍA	ESTIRAMIENTOS SERGIO ESTIRAMIENTOS JAVI/RAFA DEPORTE INDIVIDUAL MARIA ¡LO BORDAMOS! CHIKI PSICOMOTRICIDAD LUZ RESP. EQUIPO TECNICO	PISCINA MARÍA/JAVI ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI EST.COGNITIVA LUZ RESP. LUIS	GRUPO MUJERES BELEN SENDERISMO MARÍA/SERGIO PASEO JAVI PSICOEDUCACION MELBA RESP. RAFA
13:15 a 13:45	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA ALBERGUE (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)
14:00 a 15:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
15:00 a 16:30	CINEFORUM (SARA) PETANCA	CAFÉ TERTULIA (TOD@S)	RADIO (RODRIGO) CINEFORUM (LUZ) PETANCA	CAFETERÍA (SERGIO) JUEGOS TELV. (ALEX)	PUESTA EN COMÚN (LOLA)
16:30 A 17:30	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/ - BELEN/RODRIGO	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/MELBA	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- VICTOR/RODRI	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO- LOLA/BELEN

HORARIO ABRIL 2024

HORARIO VERANO 2024:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a 9:00	TRANSPORTE SERGIO/MANUEL- CHIKI/	TRANSPORTE SERGIO/RAFA- CHIKI	TRANSPORTE SERGIO/RAFA- CHIKI	TRANSPORTE SERGIO/MANUEL- CHIKI	TRANSPORTE SERGIO/RAFA- CHIKI
9:0 a 10:00	CHIRINGUITO LUZ/JAVI/CHIKI/MELBA	CHIRINGUITO LUZ/JAVI/CHIKI/MANUEL/LUIS	CHIRINGUITO LUZ/JAVI/CHIKI/LUIS/MANUEL	CHIRINGUITO LUZ/JAVI/CHIKI/LUIS	CHIRINGUITO LUZ/JAVI/CHIKI/LUIS /MANUEL
10:00 a 11:00	ASAMBLEA (10.00 A 11:00) ROTACIONES REUNIÓN DE EQUIPO (10.00 A 11:00)	CIRCUITO LUIS/JAVI EST. COGNITIVA LUZ/MARÍA PSICODRAMA LUCAS/VICTOR ALFOMBRAS CHIKI/RAFA	YOGA MARÍA/JAVI EST. COGNITIVA LUZ ABALARIOS CHIKI CULTURA GENERAL RAFA	CIRCUITO JAVI/LUIS EST. COGNITIVA LUZ TEATRO RAFA RELAJACIÓN MANUEL	EST. COGNITIVA LUZ ABALARIOS CHIKI SENDERISMO ACUATICO SERGIO/MARÍA
11.00 a 11:15	DESCANSO/GU	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
11:15 a 13:00	SEXUALIDAD RODRIGO /MELBA BELLEZA SARA/MARIA EST. COGNITIV LUZ/JAVI	PISCINA LUZ/CHIKI/SERGIO/MARIA/ RAFA/LUIS/MANUEL/JAVI	PISCINA LUZ/CHIKI/SERGIO/MARIA/ RAFA/LUIS/MANUEL/JAVI	PISCINA LUZ/CHIKI/SERGIO/MARIA/ RAFA/LUIS/MANUEL/JAVI	SENDERISMO ACUATICO SERGIO/MARÍA PISCINA LUZ/CHIKI/SERGIO/ RAFA/LUIS/MANUEL/JAVI
13:00 a 14:00	COMIDA LUZ/ CHIKI, JAVI, RAFA /SERGIO	COMIDA ALBERGUE (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CELIA,CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)
14:00 a 15:00	TRANSPORTE	TRANSPORTE	TRANSPORTE	TRANSPORTE	TRANSPORTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 a 9:30	TRANSPORTE SERGIO/MANUEL- CHIKI/MARIA	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ VICTOR	TRANSPORTE SERGIO/MELBA- CHIKI/ADRIAN
9:30 a 10:00	ALMUERZO MARÍA/SERGIO	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA	BUENOS DÍAS MELBA
10:00 a 10:30	(10:00 A 11:00) ASAMBLEA	ALMUERZO CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI	BUENOS DÍAS CHIKI/RAFA	ALMUERZO CHIKI/JAVI
10:30 a 11:45	ASAMBLEA (10.00 A 11:00) ROTACIONES REUNIÓN DE EQUIPO (10.00 A 11:00)	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA CREAR RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI EST. COGNITIVA LUZ RESP. MARIA	ENT. FÚTBOL SERGIO BALONCESTO JAVI/RAFA AVD(MERCADO)CHIKI/MAR EST. COGNITIVA LUZ RESP. EQUIPO TECNIO	NOS QUEREMOS SARA/LUZ ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI PILATES JAVI PSICODRAMA VICTOR RESP. JAVI	EST. COGNITIVA LUZ SENDERISMO MARÍA/SERGIO CULTURA GENERAL RAFA/CHIKI RESP. CHIKI
11.45 a 12:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
12:00 a 13.15	ARTE ESCENICAS RAFA SEX. RODRIGO/CUERPO Y MENTE BELEN YOGA MARÍA SOLUCIONES SERGIO EST. COGNITIVA LUZ RESP. JAVI	AVD MANUEL/MARÍA TALLER COCINA CHIKI/MELBA CREAR RINCONES CON ENCANTO RAFA/LUIS T. DE JARDINERÍA SERGIO/JAVI PSICOMOTRICIDAD LUZ RESP. MARÍA	ESTIRAMIENTOS SERGIO ESTIRAMIENTOS JAVI/RAFA DEPORTE INDIVIDUAL MARIA ¡LO BORDAMOS! CHIKI PSICOMOTRICIDAD LUZ RESP. EQUIPO TECNICO	PISCINA MARÍA/JAVI ARTETERAPIA RAFA HUERTO ECOLÓGICO SERGIO/CHIKI EST. COGNITIVA LUZ RESP. LUIS	GRUPO MUJERES BELEN SENDERISMO MARÍA/SERGIO PASEO JAVI PSICOEDUCACION MELBA RESP. RAFA
13:15 a 13:45	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA ALBERGUE (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)	COMIDA (CHIKI, JAVI, RAFA)
14:00 a 15:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
15:00 a 16:30	CINEFORUM (SARA) PETANCA	CAFÉ TERTULIA (TOD@5)	RADIO (RODRIGO) CINEFORUM (LUZ) PETANCA	CAFETERÍA (SERGIO) JUEGOS TELV. (ALEX) CATALEJO (LUCAS)	PUESTA EN COMÚN (LOLA)
16:30 A 17:30	MERIENDA CHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/ - BELEN/RODRIGO	MERIENDACHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/MELBA	MERIENDACHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- VICTOR/RODRIG	MERIENDACHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO/BELEN- ALEX/	MERIENDACHIKI TRANSPORTE CHIKI/SARA SERGIO- LOLA/BELEN

HORARIO SEPTIEMBRE 2024:

2.1. PROGRAMACIÓN TALLERES CENTRO DE DÍA 2024

Denominación del taller: cuerpo y mente.

Duración: entre 45 y 60 minutos, dependiendo de la capacidad de concentración y resistencia del grupo.

1. Calentamiento y respiración (10 minutos)

- **Objetivo:** Relajar el cuerpo y preparar la mente.
- **Actividades:**
 - **Respiración consciente:** Guiar al grupo en una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente, prestando atención al ritmo de la respiración.
 - **Movimientos suaves:** Movilizar las articulaciones de cuello, hombros, muñecas y tobillos para soltar tensiones. De manera gradual, se puede incorporar movimientos de todo el cuerpo.

2. Relajación guiada o mindfulness (15 minutos)

- **Objetivo:** Aliviar el estrés mental y promover la calma.
- **Actividades:**
 - **Meditación guiada:** Guiar al grupo a través de una meditación breve enfocada en la respiración, en la conciencia corporal o en la visualización de un lugar tranquilo.
 - **Relajación progresiva:** Guiar al grupo para que tomen conciencia de cada parte de su cuerpo, comenzando desde los pies hasta la cabeza, liberando tensión de cada zona.

4. Cierre (5 minutos)

- **Objetivo:** Reflexionar sobre lo trabajado y promover la integración.
- **Actividades:**
 - **Diálogo grupal breve:** Invitar a las personas a compartir cómo se sienten después de la sesión, si alguna parte del trabajo les resultó particularmente útil o desafiante.
 - **Cierre con una afirmación positiva:** Proponer una afirmación o pensamiento positivo para que cada uno lo repita internamente y lleve con ellos fuera de la sesión. Algo como: "Estoy en paz con mi cuerpo" o "Puedo controlar mis pensamientos y emociones."

1. Denominación taller:

Crear rincones con encanto.

Justificación necesidad:

Como prolongación de un taller anterior llamado “Rincones con encanto”, se creó este nuevo espacio cuyas necesidades principales a cubrir tienen que ver con hacer algo de deporte mientras disfrutan del aire puro y las vistas naturales, al mismo tiempo que se les da la oportunidad de colaborar en la creación y el acondicionamiento de algunos espacios del albergue, poniéndolos bonitos para el disfrute y confort de sus compañeros y compañeras, así como de todo aquel que lo visite.

Objetivo general:

- Fomentar la motivación del ejercicio físico al mismo tiempo que la creatividad

Objetivos específicos:

- Disfrutar del ejercicio al aire libre en un ambiente relajado.
- Trabajar el cuidado de los espacios que usan a diario.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Fomentar el trabajo artístico en el exterior.
- Fomentar el conocimiento de determinadas técnicas que tienen que ver con el trabajo ocupacional.

Profesionales:

Rafael Ibáñez Zamora, arteterapeuta titulado, y Luís Marín Vázquez, como monitor de referencia. Más adelante se tiene planificada la colaboración con algún profesional especializado.

Materiales:

Los propios de las tareas de acondicionamiento, tales como pintura para exteriores, barnices, rastrillos, máquina sopladora, carros, etc.

Metodología:

Durante el tiempo que dura el taller se invitará a los y las participantes a las siguientes tareas:

Tareas y actividades:

- Estudio previo de los espacios a intervenir
- Limpieza de los espacios (retirada de hojas, malas hierbas, matorrales, etc.)
- Preparación de materiales para su posterior tratamiento
- Intervención de los espacios mediante distintas técnicas

Cronograma:

El taller de “Rincones con encanto” tiene lugar los martes por la mañana, de 10’30h a 13h.

Programacion sesiones :

Durante el mes de abril se tiene programado la finalización de las tareas relativas a la limpieza de los espacios. En mayo y junio, en cambio, se tiene previsto llevar a cabo la creación de los nuevos espacios con encanto.

Evaluación :

La evaluación se lleva a cabo principalmente mediante la **observación directa** por parte del arteterapeuta Rafael en relación a criterios como la participación, la motivación y el grado de satisfacción por parte de los usuarios.

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

Denominación taller: grupo de apoyo mujeres

JUSTIFICACIÓN: llevar a cabo este taller terapéutico como formar de crear grupo entre las mujeres. La necesidad de este taller aparece para dar respuesta a los conflictos de convivencia entre las mujeres y la falta de conexión entre las mujeres para unirse desde el grupo social. El espacio del taller se usa para establecer un espacio sólo para mujeres para el empoderamiento individual y colectivo donde poner en marcha estrategias de sororidad y fomentar los vínculos entre mujeres con problemas de salud mental en la asociación, como prácticas con potencial de transformación social e identificar sus beneficios como mecanismos de inclusión social. Además de usar el taller para la resolución de conflictos y mejora de calidad en las relaciones entre mujeres.

Objetivos:

- General: Desarrollar y fomentar la cohesión grupal y fortalecer los vínculos potenciando su valía e identidad.
- Específicos:
 - o Crear una red de apoyo para mejorar la convivencia.
 - o Establecer un espacio de confianza entre mujeres para la libre expresión de sentimientos y emociones potenciando las cualidades y capacidades individuales
 - o Trabajar la escucha activa, apoyo e identificar las necesidades femeninas de nuestras usuarias y el autocuidado.

Metodología:

La metodología será presencial y semanal, pues la adquisición de conocimientos será de un modo práctico en donde las participantes serán las que lleguen a sus propias conclusiones con la ayuda de una facilitadora que presentará e introducirá cada

actividad. Cada sesión consta de varias dinámicas según la necesidad que se detecte en el grupo e irán desarrollándose de forma coherente para facilitar el avance a la siguiente sesión. Estas sesiones terapéuticas podrán desarrollarse a través de una metodología de expresión verbal o a través del uso de técnicas proyectivas o expresivas. Durante las sesiones se realizan dinámicas de la línea de la vida donde se trabaja la cohesión grupo a través de las etapas y de la construcción de la historia de vida de cada una de ellas. Se va trabajando la resolución de conflictos entre las mujeres pudiendo trabajar la comunicación entre ellas. También se realizan sesiones de planificación de actividades como son la creación de un periódico, costura, role-playing, juegos interactivos. La actividad se desarrollará según establezca el coordinador del centro en función de los horarios estacionales. La duración será de una hora u hora y media aproximadamente y la frecuencia será semanal. Se trata de un grupo abierto, donde podrán participar todas aquellas mujeres pertenecientes a otros servicios de la asociación.

Cada sesión se estructurará en una rueda de entrada, el cuerpo de la sesión con la actividad y tareas programadas, y una rueda de salida para cerrar la sesión y compartir dudas y reflexiones.

EVALUACIÓN: Al tratarse de un taller con enfoque terapéutico no será evaluable, anotando todas aquellas aportaciones o aspectos importantes en el registro de intervenciones.

Denominación taller:

Artes dramáticas.

Justificación necesidad:

Podemos describir los trastornos mentales y de la conducta como aquellas dificultades que una persona presenta en sus relaciones con las/os demás, en su percepción del mundo o en sus actitudes hacia sí misma, caracterizándose por sentimientos de ansiedad o tensión, insatisfacción con la propia conducta, incompetencia para alcanzar sus metas o la incapacidad para funcionar eficientemente en las diversas áreas.

Entre las dificultades que encuentran las personas con enfermedad mental destacamos:

- Dificultades de interacción social.
- Suelen presentar dificultades en las relaciones interpersonales y en la expresión de los afectos, apatía, dificultades para la concentración y mantenimiento de la atención.
- Dificultad para desenvolverse en situaciones cotidianas.
- Barreras sociales: estigmas y rechazo social.

Es por este motivo que se hace necesario ofrecer un taller en el que se fomente la expresión de las emociones, la improvisación y la comunicación desde una perspectiva lúdica.

Además, la Federación de Salud Mental de la Región de Murcia organiza dos actividades anuales en las que participaremos: un certamen anual de cortos y un festival de teatro denominado “Festivarte”.

Objetivo general:

- Fomentar la incorporación de nuevas herramientas para expresar y comunicar sus ideas y emociones.

Objetivos específicos:

- Incentivar su creatividad e imaginación.
- Disminuir el estrés y la ansiedad.
- Favorecer el intercambio con pares, los vínculos, la socialización y las experiencias grupales.
- Incrementar la autoestima, la confianza y la tolerancia a la frustración.

Profesionales:

Rafael Ibáñez Zamora, arteterapeuta titulado, y Celia Ramos Caro, terapeuta ocupacional.

Materiales:

Ordenador, cámara fotográfica, sillas y mesa, folios y bolígrafos.

Metodología:

El taller se lleva a cabo una vez por semana con duración de 1h.

En un encuadre prácticamente terapéutico, se desarrollan dinámicas de improvisación teatral o de preparación de la obra teatral anual (o del corto) dentro de la sala polivalente, todas desde una perspectiva lúdica.

Tareas y actividades:

Distintas dinámicas de improvisación teatral, así como recursos cinematográficos.

Cronograma:

El taller de Teatro tiene lugar los lunes de 11:30 a 13h.

Programación sesiones :

El año se divide en dos partes. En la primera parte, de diciembre a abril aproximadamente, se desarrollan sesiones teatrales. La segunda, de abril a diciembre, sesiones cinematográficas en el que preparamos el corto.

Evaluación :

La evaluación se lleva a cabo principalmente mediante la **observación directa** por parte de los responsables del taller.

Denominación taller:

Arteterapia.

Justificación necesidad:

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 actúan 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 beneficios 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.

Objetivo general:

- Ofrecer un espacio de seguridad, contención y espíritu creativo para los usuarios.

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 el conocimiento, 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.

Profesionales:

Rafael Ibáñez Zamora, arteterapeuta titulado.

Materiales:

Los recursos técnicos y materiales que se han utilizado en este primer trimestre son los siguientes:

- Televisor
- Proyector con conexión a ordenador portátil
- Pinceles de varios tamaños
- Paletas
- Botes de pintura témpera
- Pinturas para dedos
- Ceras
- Lápices, borradores
- Lápices de colores
- Rotuladores
- Cartulinas de colores
- Folios
- Tizas de colores
- Collage (tijeras, pegamento, revistas, periódicos)

Metodología:

Cada taller se divide en tres fases: primeramente, hay un encuentro entre arteterapeuta y el grupo 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 obra realizada, las emociones y sensaciones que ha provocado ésta y del contenido inconsciente que pueda aparecer.

Tareas y actividades:

En cuanto a las actividades, cada taller es distinto y se trabaja con una consigna diferente. Dicha consigna sirve como propuesta para explorar las emociones y el mundo interno de cada usuario. En la mayoría de las ocasiones, y aunque es finalmente el arteterapeuta quien termina proponiendo al grupo la consigna final, son los propios usuarios quienes deciden el tema de trabajo de la sesión, dando prioridad así a sus necesidades por encima de una programación previamente elaborada.

En cualquier caso, todas las actividades son propuestas que tienen que ver con su día a día, aspectos íntimamente relacionados con sus problemas de salud mental, pero también otros igualmente importantes.

Cronograma:

El taller de Arteterapia tiene lugar los jueves por la mañana, de 10'30h a 13h.

Programación sesiones :

Por todo lo expuesto anteriormente, en el taller de Arteterapia no existe una programación previa ya que se trabaja con los temas y necesidades que van trayendo en su día a día los participantes, y también con sus procesos subjetivos.

Evaluación :

La evaluación se lleva a cabo principalmente mediante la **observación directa** 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.

Denominación taller:

Cultura General.

Justificación necesidad:

Nuestros patrones de conducta, sistemas de creencias, principios y formas de vida derivan de la cultura, que en pocas palabras es la suma de todas las formas de arte, de amor y de pensamiento que con el paso del tiempo han permitido a los seres humanos ser más libres y conscientes.

Resulta de vital importancia el desarrollo de la cultura para cualquier ser humano pues gracias al amor por el conocimiento podemos comprender mejor otras maneras de pensar y de sentir que son diferentes a la nuestra, valorando al mismo tiempo nuestras propias manifestaciones culturales para generar un diálogo interno en el que nos preguntemos de dónde venimos y hacia dónde vamos. Como bien reza la frase, *“aquel pueblo que no conoce su historia, está condenado a repetirla”*.

Se identificó una necesidad muy clara en el marco de convivencia del centro de día. Los usuarios estaban muy faltos de una base general de cultura que les permitiera tener un pensamiento más crítico a la hora de comprender y analizar acontecimientos importantes de actualidad que sin duda afectan a su presente.

Además, desde hace ya mucho tiempo muchos de ellos venían manifestando que tenían ganas de volver a realizar excursiones, no solo de ocio, sino con el fin de visitar yacimientos, museos y monumentos importantes de nuestra Región.

Teniendo en cuenta estas necesidades, se creó el Taller de Cultura General.

Objetivo general:

- Fomentar el amor por la cultura y el conocimiento humano.

Objetivos específicos:

- Tratar temas de historia, arte, música, deporte, geografía, etc. con el fin de proporcionarles nuevas motivaciones para su bienestar personal.
- Tratar temas que tengan que ver con la actualidad y con las problemáticas del día a día.
- Realizar excursiones que permitan conocer otros pueblos, otras realidades.
- Disfrutar del inmenso placer que supone visitar yacimientos, museos,... siendo testigos directos de la historia.
- Comprender los procesos históricos para dar sentido a las conductas humanas.
- Celebrar la diversidad y empatizar con otras culturas.
- Conocer los propios tesoros patrimoniales con el fin de valorar la propia cultura y afianzar el sentido de identidad cultural.
- Fomentar la escucha activa y la empatía hacia otras culturas.

Profesionales:

Rafael Ibáñez Zamora, arteterapeuta titulado, y Ángeles Inmaculada Guardiola Sánchez, como apoyo de referencia.

Materiales:

Los recursos técnicos y materiales que se han utilizado en este primer trimestre son los siguientes:

- Televisor
- Proyector con conexión a ordenador portátil

Metodología:

El taller se divide en dos tipos de actividades:

1. Presentaciones: una vez por semana el arteterapeuta imparte presentaciones sobre diversos temas donde se anima a la participación de los usuarios a comentar, reflexionar y debatir en relación a dichos temas y a cómo estos afectan a su vida presente y a sus problemas cotidianos. En alguna ocasión puntual la presentación semanal la lleva a cabo uno de los usuarios, que elige libremente un tema de cultura general y lo expone ante el grupo.

2. Excursiones: con una periodicidad mensual se llevan a cabo excursiones a distintos puntos de la geografía regional, incluso fuera de las fronteras de la Región de Murcia.

Entre los lugares, figuran parajes naturales, museos de distintas tipologías, ciudades o pueblos de gran interés histórico-artístico.

Tareas y actividades:

Los temas tratados en el taller de Cultura General tienen que ver con la historia, la arqueología, el arte, la geografía, la música, el deporte o la ciencia, entre otros.

Cronograma:

El taller de Cultura General tiene lugar los viernes por la mañana, de 10'30h a 12h.

Programación sesiones:

Durante este trimestre, la programación de la sesiones se realizará de la siguiente manera:

- En cuanto a las presentaciones, durante el mes de enero
- En cuanto a las excursiones, tenemos programadas las siguientes:
 - 14 de febrero: **Museo MUDEM de Molina de Segura** (11'00h). Visita guiada GRATUITA
 - 28 de febrero: **Muralla Púnica** (11'00h, visita guiada) + **Casa de la Fortuna** (12'30h) 6€ por persona (3€+3€)
 - 28 de marzo: **Huerto del Cura de Elche** (11'30h) (visita libre, de una hora aproximadamente). 3'80€ por persona
 - 25 de abril: **Castillo de Villena** (11'15h) (visita guiada de una hora a partir de las 11'30h) + **Museo del Tesoro** (12,45h) (visita libre). 4€ por persona (2€+2€), monitores gratis
 - 30 de mayo: **Yacimiento La Bastida de Moixent** (11'30h). Visita guiada de una hora y media. GRATUITA
 - 20 de junio: **Ruta modernista de Novelda**. Visita guiada.

Evaluación:

La evaluación se lleva a cabo principalmente mediante la **observación directa** por parte del arteterapeuta Rafael en relación a criterios como la participación, la motivación y el grado de satisfacción por parte de los usuarios.

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

PROGRAMACIÓN TALLERES CENTRO DÍA

DENOMINACIÓN TALLER: Taller de Inteligencia Emocional

INTRODUCCIÓN:

El taller se continúa desarrollando en el 2º trimestre del año (para los meses de abril, mayo y junio). Se lleva a cabo con la incorporación/salida de usuarios/as.

JUSTIFICACIÓN NECESIDAD:

El desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para el manejo efectivo de las emociones, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y el establecimiento de relaciones saludables, tanto para con uno/a mismo/a como para con los demás.

OBJETIVO GENERAL: Facilitar el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional en los/as participantes del taller, promoviendo su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar y reconocer las emociones básicas, tanto en nosotros como en los demás.
2. Desarrollar estrategias para regular y gestionar las emociones de manera saludable.
3. Mejorar la comunicación interpersonal y la empatía.
4. Fomentar la autoestima y la autoaceptación.
5. Promover el manejo constructivo del estrés y la ansiedad.

PROFESIONALES: Sara (Trabajadora Social) y Ana (Psicóloga)

MATERIALES: lápices, bolígrafos, folios, cartulinas, pizarra.

METODOLOGÍA:

El taller se llevará a cabo mediante sesiones teóricas con actividades prácticas, dinámicas de grupo, discusiones, entre otros. Se fomentará un ambiente de confianza y respeto mutuo que favorezca la participación activa de todos/as los/as participantes.

TAREAS Y ACTIVIDADES:

- Dinámicas de conocimiento previo de emociones básicas.
- Sesiones teóricas acerca de conceptos básicos sobre inteligencia emocional.
- Ejercicios prácticos de identificación y expresión emocional.
- Role-playing y simulaciones de situaciones cotidianas.
- Sesiones de escucha activa.
- Prácticas de técnicas de relajación y mindfulness.

CRONOGRAMA:

El taller se lleva a cabo todos los jueves de cada mes en horario de 10:30 a 11:45.

PROGRAMACION SESIONES:

1. Introducción a la inteligencia emocional.
2. Reconocimiento y expresión emocional.
3. Gestión de emociones y regulación emocional.
4. Comunicación efectiva y empatía.
5. Autoestima y autoaceptación.
6. Manejo del estrés y la ansiedad.
7. Resolución de conflictos y toma de decisiones.
8. Integración y cierre del taller.

EVALUACIÓN: La evaluación del taller se realizará de manera trimestral, a través de la observación directa y un registro de asistencia, desde donde se observará el progreso de los/as participantes, su participación activa y sus actitudes.

*** La programación será flexible ya que puede verse adaptada a las diferentes circunstancias y necesidades que se vayan expresando en los/as participantes.*

DENOMINACIÓN TALLER: Terapia Ocupacional

INTRODUCCIÓN:

Unos de los principales ámbitos de necesidad social de este colectivo de personas con enfermedad mental es el que tiene que ver con la promoción de la vida independiente. En efecto, muchas de las personas con trastorno mental grave y persistente tiene dificultades para cubrir autónomamente sus necesidades.

JUSTIFICACIÓN NECESIDAD:

El objetivo de este programa, es favorecer la vida independiente de personas con problemas de salud mental, que requieren seguimiento y apoyo puntual en determinadas actividades para convivir de manera independiente.

OBJETIVO GENERAL:

Promover la autonomía y la participación activa de los usuarios en sus actividades diarias.

Favorecer la integración social y la adaptación al entorno comunitario.

Mejorar la calidad de vida mediante la realización de ocupaciones significativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- AVDS: Conseguir una adecuada autonomía e independencia para alcanzar una vida lo más normalizada posible, disminuyendo el riesgo de dependencia, manteniendo, compensando y/o modificando la actividad para un desempeño lo más normalizado posible.

- Programa de higiene: Programa para la adquisición y mantenimiento de hábitos de higiene, con apoyo verbal, acompañamiento y registro.
- Estimulación cognitiva: Para prevenir, mantener, restaurar y compensar el deterioro de las habilidades de procesamiento, las cuales en conjunto con las motoras y las de comunicación / interacción sostienen la independencia funcional de las personas
- Psicomotricidad: Promover la actividad física, mejorar confianza y autoestima, potenciar las capacidades de cada uno, conocer el propio cuerpo y sus habilidades.
- Intervención individual: Una vez identificadas las necesidades se interviene en ellas para: restaurar o compensar la capacidad, adaptación del entorno, promover y mantener la salud, modificar conductas necesarias, etc.

PROFESIONALES: Luz Montaña Rodríguez Celdrán (Terapeuta Ocupacional)

MATERIALES:

- AVDS: los materiales de una casa, materiales de limpieza (como escoba, fregona, bolsas basura, productos, etc.) ropa de cama, etc.
- PROGRAMA HIGIENE: Gel, champú, cepillo de dientes, pasta de dientes, etc.
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA: papel, boli, lápiz, colores, juegos de mesa, etc. los ordenadores.
- PSICOMOTRICIDAD: sillas, picas, pelotas, pinzas, etc.
- INTERVENCIÓN INDIVIDUAL.

METODOLOGÍA:

La metodología consistirá en integrar a la persona dentro de grupos de trabajo o realizar sesiones individuales, ambos pueden consistir en información teórica y/o en la realización de actividades o tareas.

A la hora de trabajar las AVDS y en el programa de higiene es importante tener en cuenta que en la mayoría de los casos el objetivo es crear un hábito que desde hace tiempo se ha dejado de ejecutar. Se utilizarán distintas técnicas para crear conductas nuevas, fortalecer hábitos o mantener comportamientos ya adquiridos.

TAREAS Y ACTIVIDADES:

- AVDS: Las tareas de casa del albergue, compras y necesidades del mercado, comedor.
- PROGRAMA HIGIENE: Lavarse las manos, los dientes, aseo personal, etc.
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA: A través del programa GRADIOR y ejercicios para trabajar los procesos cognitivos a través de actividades estructuradas, juegos de mesa, etc.
- PSICOMOTRICIDAD: Sesiones dedicadas a trabajar: la flexibilidad, la coordinación, el tono muscular, técnicas de relajación, esquema corporal, etc.
- INTRVENCIÓN INDIVIDUAL

CRONOGRAMA:

- AVDS: Diariamente
- PROGRAMA HIGIENE: Diariamente
- ESTIMULACIÓN COGNITIVA: Diariamente
- PSICOMOTRICIDAD: Diariamente.

PROGRAMACION SESIONES:

- AVDS: En la casa rural La Atalaya, cada semana, se realizarán actividades de limpieza de la casa, cambio de sábanas, limpieza de los cristales y ventanas, limpieza del baño, limpieza de la cocina, barrer y fregar el suelo, etc. Estas actividades las realizarán en grupo, prestando apoyo al que lo necesite. El grupo se forma con los usuarios que van a piso tutelado, a viviendas solos o con familia, o usuarios que lo deseen.

Así como acompañamiento al mercado o en la intervención individual.

Acompañamiento en el comedor, apoyando en las necesidades y si fuera necesario realizar una intervención individual.

- **ESTIMULACIÓN COGNITIVA:** A través de ella se trabajan los procesos cognitivos básicos y superiores como las funciones ejecutivas, atención, memoria, lenguaje, percepción, etc. Estas funciones cognitivas están presentes en las acciones que se realizan en el día a día y en la relación con el entorno. Por ello, es posible implementar actividades estructuradas que ayuden a estimular las áreas cognitivas para mejorarlas y/o evitar el deterioro cognitivo. Estas actividades se realizan individualmente a través del programa Grador y también se realizarán en grupo, aunque la actividad se graduará y se prestará apoyo a la persona que la necesite.
- **PSICOMOTRICIDAD:** Las sesiones de psicomotricidad se dividen en las siguientes partes:
 - Ritual de entrada: Para hacer el vínculo más fuerte, hablamos de cómo ha ido el día o de algo que les preocupe.
 - Estiramientos: Estiramos todo el cuerpo, los músculos más importantes.
 - Cuerpo de la sesión: el ejercicio clave de la sesión de psicomotricidad, para trabajar la motricidad fina, el esquema corporal, la lateralidad, la fuerza, etc.
 - Vuelta a la calma: Usamos la respiración para calmar el cuerpo y la mente.

EVALUACIÓN:

Al comienzo del curso haremos una evaluación inicial empleando tres test diferentes: índice de Barthel que evalúa las AVDS básicas, el índice de Lawton y Brody que mide el desempeño en las AVDS instrumentales y test MOCA que evalúa las funciones cognitivas, detecta el deterioro cognitivo leve, así como las demencias. Posteriormente realizaremos una reevaluación trimestral para ver la efectividad de lo empleado.

ÁREA DE DEPORTE

A lo largo del año 2024 y dentro del Área de la Psicomotricidad y Deporte, hemos desarrollado las siguientes actividades:

1. SENDERISMO

Senderismo es sinónimo de excursionismo a pie, es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos. El grado de dificultad no suele ser alto, aunque debido a su gran demanda en el centro hemos tenido que realizar dos grupos de nivel, con el objetivo de poder dar servicio a todos los usuarios por grupos de condición física y habilidad.

- Grupo Senderismo de bajo nivel → Paseos y Actividades Deportivas en la Naturaleza
- Grupo Senderismo de gran nivel → Senderismo

Hay que decir que el senderismo en ocasiones y dependiendo del grupo de nivel, es una mezcla de actividad deportiva y turística, que se desarrolla principalmente en entornos naturales, aunque también se pueden desarrollar dentro de un entorno de casco urbano.

Hoy día es posible realizar todo tipo de caminatas de cualquier nivel, y hacia cualquier destino.

Como actividad deportiva hay que señalar que no es un deporte de competición, sino más bien un estilo de vida saludable. Lo puede practicar todo el mundo, siempre adaptándose al estado de salud y nivel de condición física de cada persona.

Es por ello que dentro de la asociación se realizan rutas de carácter local y entorno del medio natural más cercano: zonas, caminos y rutas del río, circunvalación del río, cercanías y parajes de la Atalaya, sin apenas salir de la localidad, pero intentando progresar en la intensidad de la actividad. Se procuró mezclar esta actividad con visitas de tipo cultural o actividades de la vida diaria, en las cuales se aprovecharon para descansar.

Se ha ampliado el senderismo a zonas y rutas de más nivel para el grupo que de condición física es más avanzado, llegando a zonas y destinos más alejados y realizando rutas de mayor nivel de dificultad y de kilometraje.

El senderismo busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.

El taller de senderismo se realiza en los meses de Enero hasta Mayo y de Septiembre a Diciembre. Se desarrolla los viernes, con una duración de 2 horas y media, y llevado a cabo por los monitores Sergio y María.

En los meses de Junio y Julio el taller de senderismo pasa a ser **Senderismo Acuático**, ya que empiezan a subir las temperaturas y es una forma de seguir realizando la actividad con un objetivo final como es el de refrescarse e incluso darse un baño.

El taller se sigue realizando los viernes, con duración de dos horas, una vez por semana. Destacar que en muchas de las ocasiones donde las rutas son a lugares un poco más alejados a nuestra localidad, nos quedamos incluso a comer en el lugar. El taller es llevado a cabo por los monitores Sergio y María.

Destacar algunas de las rutas de Senderismo Acuático:

- Pozas de Ca'Putá (Mula)
- Rambla de Benito (Abarán)
- Poza del Gorgotón (Salto de Almadenes)
- Poza de Somogil (Moratalla)
- El Jarral (Abarán)
- Ruta Río Chicamo (Abanilla)
- Entre otras..

Objetivos Generales:

Se pretende:

- Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente.
- Mejorar el estado físico general, y una mejora del sistema cardiovascular
- Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable.
- Conocer el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.
- Incentivar la colaboración y el compañerismo a través de experiencias y retos reales.
- Conocer “in situ” el propio patrimonio natural, social y cultural, integrando conocimientos de otras áreas a través de la actividad física.
- Interpretar el entorno (fauna, flora, geología, gentes...)
- Conocer la red de senderos de pequeño y gran recorrido en nuestra localidad.
- Recoger toda la información posible de estos senderos, de sus ecosistemas, tradiciones, y sus manifestaciones artísticas y paisajísticas.
- Fomentar el deporte en el medio natural para que lo integren en su vida cotidiana.
- Mejorar su rendimiento y condición física.

- Reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los valores de colesterol. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, diabetes y osteoporosis.
- Las excursiones en grupos contribuyen al bienestar psicológico y favorecen la socialización

2. PISCINA

➔ Natación y Actividades Acuáticas (Piscina Climatizada de Invierno)

El deporte de la natación y de las actividades acuáticas, es un deporte muy completo, que te permite adaptar tus ejercicios al nivel que desees. Además es un deporte tanto para principiantes como para deportistas más avanzados. El agua reduce los niveles de estrés y es ideal para relajarse o desconectar. Es un deporte de bajo impacto y muy recomendable para la rehabilitación de lesiones, así como para las personas con movilidad reducida o simplemente para aquellos que quieran realizar actividad física dentro del medio acuático, lo que la convierte en una actividad apta para todos y todos los niveles de condición física.

Con la natación trabajas prácticamente todos los músculos de tu cuerpo. Puedes practicar este deporte en cualquier época del año y disfrutar de una sesión de ejercicios en agua cálida y relajante.

Además, ¡puede salvarte la vida!, es una medida preventiva, ya que te enseña a desenvolverte dentro del medio acuático.

La natación es una actividad social para todos los grupos de edad. Es un entrenamiento integral y completo para el cuerpo. Es perfecto para mantener una buena condición física.

Dentro del año 2024 el taller de Natación y Actividades Acuáticas se desarrolla los jueves, en la Piscina Climatizada de Cieza, con una duración de una hora por semana, vamos de 11:30 a 12:30 h.

Está orientado a todos los usuarios que quieran participar en actividades acuáticas, aunque nos centramos en aquellos usuarios con mayor dependencia y dificultades para realizar actividades deportivas.

Es impartido por la monitora María, Javi y Luis..

Objetivos Generales:

- Ofrecer un servicio de actividades acuáticas abarcando distintas finalidades como son la utilitaria, educativa, recreativa y de salud.
- Proporcionar una autonomía básica en el medio acuático mediante el desarrollo de habilidades acuáticas básicas y específicas y así poder disfrutar y desenvolverse en dicho medio.
- Fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos beneficiosos para la salud.
- Ofrecer actividades acuáticas con la finalidad de aumentar la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico a través del desarrollo de la condición física, mejora psíquica y social; aprendiendo las habilidades motrices acuáticas básicas y específicas (estilos de natación) para adquirir una autonomía en el medio acuático; fomentando actitudes favorables hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos positivos hacia la salud y el ocio. Dentro de este programa existen dos niveles: Iniciación (familiarización, iniciación a los estilos y perfeccionamiento) y mantenimiento.
- Contribuir al desarrollo las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de acuerdo a la edad de los usuarios.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades en relación a las cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.
- Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor de los usuarios.
- Conseguir mejoras en diversos parámetros y elementos de organismo: construcción muscular, configuración y movilidad osteo articular, engrosamiento de tendones, aumento de reservas energéticas, mejora de la respuesta cardiovascular al ejercicio (mejora la circulación sanguínea y de las funciones pulmonares)...

- Desarrollo de las funciones intelectuales: análisis, comprensión, decisión, memoria.
- Mejora de los aspectos volitivos: esfuerzo, voluntad, constancia.
- Desarrollo de las capacidades psico-motrices: lateralidad, ritmo, percepción espacial y temporal, desarrollo del propio esquema corporal, relajación, etc.

→ **Juegos y Deportes Acuáticos (Piscina de Verano)**

Las actividades acuáticas suponen una gran opción para la realización de algún tipo de práctica de actividad física, independientemente de la edad. Están ya más que demostrados los beneficios que se consiguen con la práctica de cualquier actividad acuática, ya que se obtienen muchos beneficios por el simple hecho de practicar en este medio, dadas las características especiales del mismo (flotabilidad, resistencia, etc.).

En nuestro caso, con la entrada del verano, la subida de temperaturas y la apertura de las Piscinas de Verano, participamos en el programa bonificado que el Ayuntamiento de Cieza ofrece, que es la entrada al Polideportivo y disfrute de las piscinas de verano.

Realización de actividades acuáticas y de ocio dentro y fuera del agua, como: juegos acuáticos, baño libre, natación, aquagym, además de juegos en el césped, como: fútbol, palas, voleibol, juegos de mesa, cartas, ajedrez, lectura, dibujo, charlas, manualidades, escuchar música, tomar el sol, descansar...

Se realizan durante todo el mes de Julio, de martes a viernes, (ya que los lunes está cerrado por mantenimiento del polideportivo) con la participación de todos los usuarios del centro con horario de 11:00 a 12:15, ya que este año han hecho grupos de entrada de las distintas asociaciones de Cieza para poder dar un servicio de calidad.

3. WE DO SPORT Y DEPORTE INDIVIDUAL

En este taller se desarrollan un conjunto de actividades que engloban varias disciplinas, como pueden ser trabajo de fuerza y fortalecimiento muscular, equilibrio, flexibilidad, resistencia, trabajo cardiovascular, ejercicios de ayuda a mejorar lesiones y su movilidad.

Se busca dar respuesta a las necesidades que tienen los usuarios, las carencias para poder suplirlas.

Se trabaja de forma individual con los usuarios para darles un mejor servicio.

El taller de Deporte Individual y el de We Do Sport se lleva a cabo los miércoles. El taller de We Do sport se desarrolló sólo el mes de enero y el de deporte individual de Abril a Diciembre, con una duración de una hora y media dividida en tandas de 15-20 minutos por usuario.

El taller es desarrollado por la monitora María y de apoyo Chiki.

En este taller se desarrollan actividades diversas para cubrir las necesidades de los usuarios y sus carencias para poder suplirlas a nivel físico y de rendimiento.

Las actividades que se desarrollan son: estiramientos, trabajo de flexibilidad, fortalecimiento del tren superior e inferior, trabajo de coordinación, resistencia y cardiovascular, trabajo de mejora en el rango articular y lesiones, la entre otras.

Tiene una función específica, la de introducir los hábitos y actitudes saludables, gracias a ella se mejora la forma física de aquellas personas que presentan algún tipo de deterioro físico o algún problema locomotor.

Por lo tanto, con estos ejercicios se busca tanto el bienestar físico como el mental.

El principal objetivo del deporte individual es mantener o aumentar la capacidad física y motora, alcanzando un buen estado físico y mental, así como reducir dolores y tensión en articulaciones y músculos.

Objetivos generales:

- Aumentar la flexibilidad de los músculos.
- Reducir los dolores y mejora de lesiones y/o patologías.
- Mejorar la coordinación.
- Prevenir el endurecimiento muscular.
- Reduce la tensión muscular.
- Mantener los músculos activos.
- Mejorar la flexibilidad en general y con ella la movilidad del cuerpo.
- Evitar y reducir lesiones. El estiramiento es una parte fundamental de la rutina de ejercicio, pues sus beneficios son muchos. Un adecuado estiramiento evitará que los músculos se lesionen por falta de movilidad.
- Aumentar de la fuerza y mejorar el rango de movimiento.
- Ofrece una mayor energía para la realización de las actividades cotidianas.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones y reducir el riesgo de lesiones.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.
- Aliviar tensiones y dolores

4. CIRCUITOS

Los circuitos son una serie de ejercicios y actividades funcionales de fortalecimiento, que ayudan a incrementar la masa muscular de los músculos, poniéndolos más fuertes. Además, se busca que los usuarios cojan más fuerza y tono para obtener más vitalidad y fuerza para realizar actividades de su vida cotidiana, mejorar su calidad de vida y la realización de actividades por sí mismos.

El entrenamiento de fuerza adecuado probablemente mejora la flexibilidad y, si se combina con un programa de estiramiento, puede aumentar los movimientos energéticos y coordinados necesarios para lograr un buen rendimiento en numerosas actividades deportivas.

Los **efectos y beneficios** del trabajo de fortalecimiento muscular son diversos, entre los que podemos destacar:

- Aumento de la fuerza
- Mejoría en la composición corporal, en la resistencia, la postura y en la ejecución motriz de actividades deportivas.
- Disminución del nivel de colesterol.
- Mejoría en el rango de movimiento.
- Actividad efectiva que contribuye en la pérdida de peso
- Aumenta la resistencia a la fatiga
- Ayuda a combatir la ansiedad
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño
- Ofrece una mayor energía para la realización de las actividades cotidianas.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones y reducir el riesgo de lesiones.
- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.
- Mejorar el aspecto físico y la confianza en sí mismo.

Durante el trabajo de fortalecimiento muscular hay que tener en cuenta varios factores muy importantes para una buena consecución y evolución en el proceso, tales como:

- Utilización de pesos livianos
- Realización de un calentamiento previo a la actividad de fortalecimiento
- Adaptar las actividades y ejercicios, así como los pesos a las capacidades de cada usuario

- Tener en cuenta las limitaciones físicas de cada usuario y realización de adaptaciones en los ejercicios

Durante la práctica de actividades de fortalecimiento se han trabajado los distintos grupos musculares:

- Trabajo de tren superior: bíceps, tríceps, trapecio, pectoral, espalda, hombro, antebrazos, etc.
- Trabajo de tren inferior: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, abductores, etc.
- Trabajo abdominal: recto del abdomen, oblicuos.

Este taller se desarrolla durante los meses de enero a junio, los jueves, con una duración de 1 hora y media.

Los monitores que lo llevan a cabo son: Javi y María.

5. PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad hace referencia a la gimnasia enfocada a mantener el estado de salud y prevenir el decline funcional de las personas.

Se trata de ejercicios destinados a trabajar el movimiento de músculos y articulaciones con el fin último de mejorar el aparato cardio respiratorio y las funciones cognitivas.

Tiene una función específica, la de introducir los hábitos y actitudes saludables del mundo de la gimnasia y deporte, gracias a ella se mejora la forma física de aquellas personas que presentan algún tipo de deterioro físico o algún problema locomotor.

Por lo tanto, con estos ejercicios se busca tanto el bienestar físico como el mental.

El principal objetivo de la psicomotricidad es mantener o aumentar la capacidad física y motora, alcanzando un buen estado físico y mental.

Este taller se lleva a cabo los miércoles, durante los meses de febrero y marzo, con una duración de una hora y media.

Los monitores que imparten la actividad son María y apoyo Chiki.

Objetivos Generales:

Como objetivos señalamos los siguientes:

- Favorecer de forma integral el dinamismo con conductas motoras básicas
- Estimular de forma regular las capacidades sensoriales: visión, audición, cinestesia...

- Ejecutar los procesos cognitivos básicos: memoria, atención, lenguaje, etc.
- Aumentar la capacidad funcional, el equilibrio, la agilidad, la destreza y la coordinación.
- Mejorar la función cerebral y el sueño, reduciendo los estados depresivos y favoreciendo la sensación de bienestar.
- Aumentar la sensación de bienestar general
- Ayudar a controlar el peso corporal
- Rebajar los niveles de grasa corporal
- Reducir el riesgo de desarrollar determinadas patologías, tales como alteraciones cardíacas o hipertensión
- Ayudar a mejorar el nivel de lípidos y azúcar en sangre
- Disminuir el estrés y el insomnio
- Ayudar en el tratamiento y prevención de la osteoporosis
- Mejorar la flexibilidad, fuerza, movilidad, volumen muscular y capacidad aeróbica funcional en general
- Mejorar la salud física y psicológica
- Mejorar la percepción de la imagen corporal, fortaleciendo la autoestima
- Beneficia las funciones intelectuales y las relaciones sociales

6. Yoga y relajación

Relajación

La relajación es un estado físico en el que el cuerpo humano y especialmente los músculos, se encuentran en reposo. Para que la relajación sea completa, se debe dar también un estado de relajación mental.

Las técnicas de relajación utilizan la **imaginación** como una **potente herramienta** para conseguir el **bienestar físico y mental**, así como otros elementos fundamentales tales como **la respiración** o el **movimiento**. Las técnicas de relajación presentan todos los elementos que componen la relajación y los pone en práctica, con el **objetivo** de **integrar** dichos **conocimientos** y poder así **aplicarlos** cuando sea necesario.

Cuando una persona se encuentra relajada, se estimula el sistema nervioso parasimpático, responsable de esa sensación de bienestar que se experimenta cuando se alcanza un estado de relax.

La relajación tiene también beneficios sobre la salud, ya que regula y disminuye la frecuencia del ritmo cardíaco además de la frecuencia respiratoria.

Para este trabajo, utilizamos las **técnicas de relajación**, que son un conjunto de ejercicios o herramientas que ayudan a los usuarios a reducir su carga de tensión física y mental.

Como medios auxiliares y de apoyo utilizamos: música, incienso, luz tenue, adecuación de la sala en luz y calidez, etc.

Existen una gran variedad de ejercicios de relajación que combinan técnicas de relajación que disminuyen el estrés y la ansiedad, además de técnicas de desarrollo personal o elementos de las disciplinas de psicoterapia o medicina psicosomática.

Objetivos Generales:

- Las técnicas de relajación utilizan la imaginación como una potente herramienta para conseguir el bienestar físico y mental, así como otros elementos fundamentales tales como la respiración o el movimiento.
- El objetivo principal de la relajación es lograr que la persona reduzca el nivel de activación del sistema nervioso automático o disminuir el nivel de activación cerebral.
- Conseguir una relajación física y mental, **suprimiendo progresivamente** las **tensiones** de los principales **grupos musculares**, por medio de indicaciones que **dirigen la mente** a distintas **partes del cuerpo**, a la vez que piden una **contracción y relajación** de las mismas por medio de **movimientos concretos**.
- Aprender a concentrar la atención en una zona corporal concreta y visualizarla mentalmente, tensando y relajando de forma sistemática la musculatura correspondiente a esa zona, practicando una respiración abdominal paralelamente, y prestando atención a las sensaciones resultantes, podemos conseguir una desconexión física y psíquica que permita llegar a una **relajación global del cuerpo y la mente**.
- Ayudar a restablecer una paz interior, calma, tranquilidad y equilibrio del cuerpo.

Estiramientos

El **estiramiento** hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento de las articulaciones. Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo.

Es importante que el usuario se acostumbre a realizar estiramientos, los cuales se recomiendan que sean lentos y relajados. Un estiramiento nunca debe ser doloroso, tiene que ser lo más cómodo posible para que lo siga poniendo en práctica.

La sesión de estiramientos se realiza junto a la de relajación.

¿Cómo deben de ser los estiramientos?

- Estiramientos estáticos y dinámicos, concentrándose en zonas musculares y articulares que va a utilizar.
- Se recomienda hacer estiramientos, mínimo tres días a la semana, idealmente todos los días.
- Siempre debe estirar dentro de su rango de movimiento.
- Al realizar un movimiento, mantenga la posición durante 15 a 30 segundos, y repita entre 2 a 4 veces para cada músculo.
- Estire sólo cuando sus músculos estén calientes (luego del precalentamiento y movilidad articular). Estudios han demostrado que estirar antes de entrenar y sin haber hecho el precalentamiento produce una disminución en la fuerza y la potencia muscular. Esto afecta el rendimiento motor y en algunos casos incluso puede ser generador de lesiones.
- No haga los estiramientos al inicio, sino haga un precalentamiento acompañado de movilidad articular sobre todo si se va a trabajar con pesas, y siempre antes de los entrenamientos de carrera o deportes de gran exigencia en general.

Objetivos y beneficios de los estiramientos:

- Aumenta la flexibilidad de los músculos.
- Disminuye la cantidad de ácido láctico en los músculos.
- Reduce la probabilidad de lesiones.
- Mejora la coordinación de músculos agonistas-antagonistas.
- Previene el endurecimiento muscular después del ejercicio.
- Reduce la tensión muscular.
- El estiramiento o la elongación tiene como fin preparar al músculo y ponerlo alerta para comenzar a realizar el ejercicio, siempre y cuando se acompañe del respectivo calentamiento y movilidad.
- Mantiene los músculos activos.
- Se conserva más joven y elástico frente a la rigidez que contrae al hacer ejercicio.
- Mejora la flexibilidad en general y con ella la movilidad del cuerpo.
- Evita lesiones. El estiramiento es una parte fundamental de la rutina de ejercicio, pues sus beneficios son muchos. Un adecuado estiramiento evitará que los músculos se lesionen por falta de movilidad.

Además, dentro de este taller se desarrolla otra modalidad de actividad que es el **Yoga**, que incluye no solo el trabajo de relajación y estiramientos, sino una serie de rutinas y actividades que nos ayudan a mejorar nuestro estado de condición física y salud en lo que se refiere a construir hábitos en nuestra vida cotidiana.

Este taller se desarrolla los martes y con una duración de dos horas, con música ambiental, incienso, clima acondicionado en la sala (luz tenue, con calefacción) etc.

El yoga tiene como finalidad mejorar la **alineación del cuerpo**. Pese a que las asanas (posturas) son las mismas, existe una rama de esta disciplina, en la que se enfocan a que las personas tengan un cuerpo más sano. Éste es el propósito del [yoga terapéutico](#).

En esta práctica, se presionan órganos internos, lo que genera que se estimulen y ayuden al buen funcionamiento de ciertos órganos. El yoga terapéutico es el tipo de yoga que enfocan a grupos de gente que se ha lastimado, operado o tener algún tipo de lesión, pero cualquier tipo de yoga siempre será ben para el cuerpo.

El YOGA es una disciplina muy noble, que requiere de disciplina y que debe realizarse siempre con la asesoría de un maestro, para evitar futuras lesiones: “El yoga es un estilo de vida. Hay que empezar a escuchar a nuestro cuerpo e ir avanzando gradualmente. Nuestros cambios internos, son nuestro reflejo físico

Esta práctica milenaria es recomendada por los profesionales de la salud, para niños, adolescentes, adultos y personas de tercera edad.

Objetivos Generales:

1. Alivia tensiones y disminuye la **ansiedad**
2. La **relajación** y la concentración calman la mente
3. Mejora la postura y la **flexibilidad corporal**
4. Favorece al desarrollo de la memoria y la atención
5. Alivia los estados **depresivos**
6. Aumenta la resistencia a las enfermedades
7. Mejora la comunicación con los demás
8. Favorece la **autoestima**
9. Amplía el campo de la conciencia
10. Impulsa a la buena **respiración nasal**

El yoga y la relajación se llevan a cabo en diferentes meses, y se van cambiando acorde a las necesidades del mismo y de los usuarios.

En el mes de Enero y Julio se desarrollan los miércoles, con una duración de Una hora y media; y en los meses de septiembre a Diciembre los lunes, con una duración de una hora.

Se imparte por la monitora de deporte María.

Área de actividades de la vida diaria

1. Salidas al mercado

Son actividades importantes para que los usuarios puedan enfrentarse al día a día, desempeñan una innegable función social por que potencian la creación de vínculos con el entorno familiar, social y comunitario.

Además, hace un acompañamiento y seguimiento a los usuarios que tiene una necesidad de apoyo a la hora de realizar compras, cubren sus necesidades y es un taller que les gusta, motiva y da autonomía en su día a día.

Objetivos:

- Interacción con el entorno.
- Dar autonomía
- Permitir con las personas vivir de forma de autónoma e integrada en su entorno y mantener una buena salud física y mental.
- Aportar grandes beneficios a nivel emocional y psicológico.
- Adquirir hábitos propios.

Este taller se lleva a cabo de febrero a diciembre, los miércoles, con una duración de una hora y media. Los monitores que lo llevan a cabo son María y Chiki.

Actividades deportivas fuera del centro

Vía verde del noroeste hacia Caravaca

Dentro de las actividades deportivas que se realizan en el centro, como es el taller de Senderismo, llevamos a cabo una actividad complementaria y lúdica para poner en desempeño todos los entrenamientos que se han desarrollado dentro del taller a lo largo del año.

Se lleva a cabo una ruta que va desde Murcia hasta llegar a Caravaca, pero nosotros desarrollamos una parte de esta ruta.

Salimos desde Afemce en furgoneta el jueves 24 de Octubre a las 8:00h de la mañana hasta Bullas.

Llegaremos a Bullas sobre las 9:00h de la mañana y será nuestro punto de partida.

Nuestra primera etapa que comienza en Bullas, ruta de unos 15 kilómetros hasta Cehegín. Una vez lleguemos a Cehegín, nos hospedaremos en el Albergue “La Estación”, donde comeremos, tomaremos una ducha y descanso hasta la tarde.

Por la tarde, saldremos a dar una vuelta, cenar y conocer el pueblo de Cehegín.

El viernes 25 de octubre, salimos de Cehegín rumbo a Caravaca, con una ruta de unos 12 kilómetros hasta llegar a la Basílica-Santuario de la Vera Cruz, donde recogeremos nuestro diploma de Caravacensis, que acredita que hemos hecho parte de la peregrinación hasta la Vera Cruz.

Comeremos en Caravaca, y sobre las 14:00- 14:30h nos recogerán en furgoneta rumbo a Cieza y llegaremos sobre las 15:00-15:30h a AFEMCE, donde se realizará los oportunos repartos de los usuarios.

Denominación taller: psicodrama

Introducción:

Lacan nos decía que “ante la psicosis ni un paso atrás” y en su seminario III nos llamó la atención sobre la necesidad de dejar hablar al psicótico, por su parte Memo en su “locura lo cura” decía que “la locura era un tratar de ser antes de morir y que para ello se requería mucha valentía por parte del loco” y me parecen unas citas que bien podrían ser un buen

punto de partida para hablar del por qué el psicodrama con personas con trastorno mental grave.

Justificación necesidad:

En las instituciones, no es raro cargar las tintas del trabajo en la contención y en el ajuste social pero esto como señala Leader, conlleva otros peligros, ya que se puede acabar por no tener en consideración las fórmulas únicas e idiosincrásicas que muchos sujetos psicóticos han desarrollado para vivir.

En lugar de decirle a alguien cómo puede y debe vivir, lo que importa es encontrar en su historia qué es lo que le ha ayudado, los momentos de identificación o idealización, las actividades o proyectos: qué hay en su delirio o en su historia familiar que sea estable y sólido, qué «objetos buenos» hay que puedan ser alentados y promovidos.

Leader dice que si bien no hay fórmulas ni recetas para trabajar con sujetos psicóticos, podemos mantener la esperanza de diseñar estrategias que respeten la necesidad de estabilización, compensación y creación de formas únicas e individuales para unir lo simbólico, lo imaginario y lo real. Sin duda alguna, estamos en condiciones de poder aprender a respetar las distintas prácticas que los sujetos psicóticos muestran para estabilizar sus vidas, encajen o no en las prácticas sociales aceptadas, pues lo realmente importante es entender que constituyen intentos de crear soluciones, son intentos de encontrar una cura para las experiencias fundamentales de terror, fragmentación, alienación e invasión. Ante la psicosis, no podemos socavar ni taponar los esfuerzos por curarse a sí mismo, no podemos negar su particularidad, no le podemos impedir elegir, porque si lo hiciéramos estaríamos zancadilleando su posibilidad de ser antes de morir.

Objetivo general:

Crear un espacio donde se promueva y facilite el diálogo es crucial, evitando cualquier intento de hacer ver al sujeto que está pensando «de modo incorrecto» o que no consigue ajustarse a la forma adecuada de percibir el mundo sino propiciando un cambio subjetivo congruente con la búsqueda de su deseo.

Objetivos específicos:

- Mantener el vínculo terapéutico.
- Ayudar a resolver las dificultades emocionales y fomentar el desarrollo personal de las personas que estén presentes en la sesión.
- Resolver conflictos internos y externos.
- Tomar conciencia sobre la sintomatología de la enfermedad.

Profesionales:

- Dos psicodramatistas.

Materiales:

- Sala de terapia y sillas.

Metodología:

La propia del psicodrama freudiano Lacaniano en sesiones semanales de 1,5 horas. En coterapia y alternando funciones de animador-observador.

Tareas y actividades:

Sesiones de psicodrama grupal

Cronograma:

Todas las semanas los miércoles de 12:00 a 13:30 horas

Evaluación:

Seguimiento y supervisión de terapeutas.

3. SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL (SEPAP).

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

El objetivo de AFEMCE para el año 2024 era lograr concertar plazas con el Instituto Murciano de Acción Social para poder brindar un servicio completo a las personas beneficiarias. Este servicio tiene la finalidad de dotar a las personas con problemas de salud mental del área IX de Salud de un recurso en horario de tarde, con atención domiciliaria y con menor intensidad que favorezca su desarrollo personal y social mediante la realización de distintas actividades que promuevan la autonomía personal de las personas.

Durante el año 2024 se ha atendido a un total de 3 usuarios mediante plaza concertada con el IMAS y 6 mediante plaza vinculada. Se ha realizado diversos talleres grupales tales como: Talleres de actividades de la vida diaria, grupo de terapia, taller de habilidades sociales, taller de arteterapia y salidas de ocio.

3. VIVIENDAS TUTELADAS AFEMCE

Este recurso está destinado a personas con trastorno mental grave que poseen un grado suficiente de autonomía personal, proporcionando un entorno supervisado que favorece la integración comunitaria y la rehabilitación psicosocial. La vivienda, compuesta por dos unidades ubicadas en Cieza, tiene capacidad para 8 beneficiarios, quienes reciben atención y supervisión integral las 24 horas del día.

El objetivo principal es fomentar la autonomía personal mediante un entorno residencial normalizado que promueva la integración social, el desarrollo de habilidades para la vida diaria y la adherencia al tratamiento. Además, se trabaja en la creación de redes sociales, la gestión del tiempo y la resolución de problemas cotidianos.

En octubre de 2024 se inauguró la primera vivienda, iniciando la atención a personas con problemas de salud mental mediante la modalidad de vivienda tutelada en el área IX de Salud.



