

MEMORIA DE ACTIVIDAD 2016

Proyecto Öbertament Recuperación y Promoción de la Salud Mental

Teresa Girau, Pau López, M.Jose Morató, Tina Bataller,

Silvia Catalan, Inma Albi

Servicio de Salud Mental. Hospital Francesc de Borja

Departamento de Salud de Gandía

INDICE

I. INTRODUCCIÓN

II. OBJETIVOS

III. ACTIVIDAD REALIZADA EN EL AÑO 2016

III.I ASISTENCIA

III.II ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS CREATIVAS

III.III DOCENCIA Y FORMACIÓN

III.IV ACTIVIDAD ASOCIATIVA Y ACCIÓN SOCIAL

ANEXO: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

I. INTRODUCCIÓN

Durante los últimos 30 años hemos asistido a la despoblación de los hospitales psiquiátricos en nuestra Comunidad, también hemos asistido a un mayor nivel de interés público, de preocupación profesional, de innovación de servicios, de esfuerzo de preparación y de investigación dirigida a la atención de las personas con trastorno mental grave (TMG) de larga evolución.

La rehabilitación psiquiátrica tiene una larga y eminente historia. Pero como tantos esfuerzos relacionados con la atención a las personas que sufren TMG, los programas de rehabilitación en SM se han desarrollado con mayor rapidez que la política pública, muchas veces improvisada y no planificada

En la actualidad, la Recuperación, es el nuevo paradigma de la rehabilitación psiquiátrica, representa la superación de ésta última en el sentido de primar menos la mejoría de las funciones perdidas que la de recuperar el proyecto vital truncado por la psicosis. Y para poder acompañar a una persona con una psicosis es necesario, —conocer, escuchar y hablar con ella. trato que constituye la raíz central del tratamiento y su condición preliminar como bien dice el psiquiatra y escritor Fernando Colina.

La recuperación es un proceso único, hondamente personal, de cambio de actitudes, valores, sentimientos, metas, habilidades y roles de una persona. Es una manera de vivir una vida satisfactoria, con esperanza y aportaciones, incluso con las limitaciones causadas por la enfermedad. “La recuperación implica desarrollar un nuevo sentido y propósito en la vida, a la vez que la persona crece más allá de los efectos catastróficos de la enfermedad mental...”. (Anthony 1993).

El modelo de recuperación proporciona un nuevo enfoque para los servicios de salud mental ya que destaca la importancia de conceptos como proyecto de vida, autodeterminación, procesos de inclusión social y esperanza.

Defiende que las relaciones terapéuticas adopten las formas de un acompañamiento (y no el clásico formato experto-paciente) donde las habilidades personales -creatividad, resiliencia, apertura- y relacionales -empatía, reconocimiento mutuo, aceptación, animar a asumir riesgos responsables, crear relaciones que fomenten la esperanza.

Siguiendo este modelo, El proyecto Öbertament supone una propuesta de Creatividad y Acción social dirigida a la Recuperación.

Se trata de la utilización del arte y la cultura como herramientas de inclusión social, así como generadoras de diálogo, conocimiento y enriquecimiento personal y comunitario.

En nuestra comunidad esta experiencia es pionera, ejemplo de buena práctica y pretende contribuir a difundir el modelo de recuperación en otros departamentos

ACTIVIDADES QUE CONVERGEN EN EL MODELO DE RECUPERACION

Nuestra historia empieza en febrero del año 2000 proponiendo un Taller de creatividad y rehabilitación dentro del servicio de Salud Mental del departamento 12. (Gandía y comarca). Un proyecto de animación y movilización con un grupo de pacientes con trastorno mental grave de larga evolución.

Las premisas básicas de este espacio grupal fueron:

- Dar la palabra a las personas que sufren un trastorno mental.
- Trabajar fuera del ámbito sanitario en un intento de construir un espacio de integración real comunitaria, donde las terapeutas asumiríamos el papel de facilitadoras de la tarea

A lo largo de los años se han ido desarrollando distintas realidades de una forma integrada. Realidades que emergen a partir del trabajo común entre los profesionales y la expresión de necesidades de los propios usuarios. en un intento de generar procesos de recuperación de las personas afectadas.

Actualmente el proyecto tiene tres realidades o PILARES en las que se desarrollan numerosas acciones en el mismo espacio:

1. **Centro de terapias creativas:** programa de actividades en las que el arte y la creatividad actúan como medio de expresión y valioso agente de cambio terapéutico.
2. **Asociación Col.lectiu Öbertament:** asociación de personas creativas con problemas de salud mental que nace de la experiencia de la enfermedad convertida en impulso creador y que trabaja por defender los derechos de las personas con trastorno mental
3. **Proyecto editorial "Öbertament Edita":** iniciativa que consiste en la publicación de un libro agenda anual cuyo objetivo es la inclusión social y la lucha contra el estigma.

PROJECTE OBERTAMENT

CENTRE DE TERÀPIES CREATIVES

- 1.- FOTOGRAFIA
 - 2.- TALLER TEXTIL "Dones i Llanes"
 - 3.- INFORMÀTICA
 - 4.- ARTTERÀPIA
 - 5.- PILATES I BALL
 - 6.- MUSICOTERÀPIA I, II
 - 7.- TALLER SABERS I SABORS
 - 8.- DINÀMICA GRUPAL
"Cercle d'exploradors"
 - 9.- GRUP D'AUTOSUPPORT
- TALLERS DE RELAXACIÓ

Associació Col·lectiu Obertament

Conveni amb l'Ajuntament de Gandia per a la Gestió i administració de la Casa de la Natura

Finançament de:ls Tallers de Creativitat

Conveni amb la UPV per a la pràctica d' alumnes màster AT

Participació en foros culturals, acadèmics o científics

Campanyes per la desestigmatització de la MM.

Ofertes culturals com exposicions, concerts o recitals poètics i organització de jornades i congressos

Projecte Editorial Obertament EditA

Publicació d'un LLIBRE-AGENDA TEMÀTICA anual

Obra fotogràfica en EXPOSICIONS temporals o permanents

Diseny i impressió de cartells per a Jornades i Congressos

Finançament de tallers i programes per a la LLUITA CONTRA L'ESTIGMA

1. Centro de terapias creativas:

Es un recurso del servicio de Salud Mental de nuestro Departamento que atiende a personas derivadas por su psiquiatra y/o psicólogo de referencia.

Hasta la fecha se ha ido asumiendo por profesionales a tiempo parcial, en un intento de coordinación y optimización de nuestros recursos, pero en la actualidad precisa de plazas específicas destinadas al propio centro.

Con satisfacción podemos señalar como en este centro es una realidad la participación de personas con experiencia en primera persona, (miembros de la asociación Col·lectiu Obertament) que habiendo finalizado su proceso de recuperación decide invertir su tiempo y esfuerzo en participar de manera activa en las propuestas asociativas y así animar a personas que están en las fases iniciales de su recuperación.

Así mismo la propia asociación dedica parte de sus ingresos a la gestión y contratación de los profesionales del mundo del arte y la creatividad que realizan los talleres que describiremos posteriormente

2. Asociación Col.lectiu Öbertament

Esta asociación es el resultado del proceso iniciado el año 2000, como hemos dicho anteriormente. Responde a los objetivos iniciales de despertar la capacidad dormida en cuanto a iniciativa y autonomía.

Aunque como asociación tiene sus propios cauces de gestión y financiación, no dependientes del sistema sanitario, hay que señalar que el papel de los profesionales de salud mental ha sido clave en su creación y desarrollo, y en la actualidad necesaria, para la consolidación y continuidad de la misma. Siendo conscientes de que el fin último es la autonomía total de la asociación.

3. Proyecto editorial "Öbertament Edita": Dependiente de la asociación, siendo un medio privilegiado de confluencia de los intereses tanto de los usuarios como de los profesionales de salud mental, ya que su objetivo primordial es contribuir a erradicar el estigma así como a ofrecer vías de participación activa donde formar parte de un proyecto que tiene un valor social

II. OBJETIVOS

II.1 – Objetivo General

El objetivo general es facilitar la recuperación, la inclusión social de las personas que tienen problemas de salud mental y la lucha contra el estigma asociado al trastorno mental.

II.2 – Objetivos Específicos

OBJETIVOS DEL CENTRO DE TERAPIAS CREATIVAS:

- ✓ Favorecer la aceptación e integración de la experiencia del trastorno
- ✓ Enfatizar la importancia del tratamiento psicosocial
- ✓ Favorecer la motivación dirigida a la acción.
- ✓ Facilitar y promover las relaciones interpersonales.

OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN

- ✓ Defender los derechos de las personas con trastorno mental en primera persona
- ✓ Desarrollar el poder colectivo como proceso de acción social que promueva la participación e integración en las actividades comunitarias y evite el aislamiento y el estigma.
- ✓ Fomentar la participación y colaboración en actividades formativas relacionadas con la salud mental y otras áreas de interés
- ✓ Apertura a la sociedad ofreciendo actividades creativas a personas sin patología mental que deseen participar en los talleres como objetivo de crecimiento personal

OBJETIVOS DEL PROYECTO EDITORIAL

- ✓ Desarrollo de competencias relacionadas con estrategias de organización, planificación, gestión y coordinación del proyecto.
- ✓ Contribuir a disminuir el estigma, así como a ofrecer vías de participación activa donde formar parte de un proyecto que tiene un valor social
- ✓ Transmitir y contagiar una visión de esperanza y fortaleza más allá del trastorno mental.

III. ACTIVIDAD REALIZADA EN EL AÑO 2016

Aunque la intención es realizar en años posteriores una memoria independiente para el Centro de Terapias Creativas, para la asociación y para el proyecto editorial, este año presentamos los datos de forma global.

III.I ASISTENCIA

Destinatarios y Beneficiarios.

Personas mayores de 18 años con trastorno mental **derivados desde la Unidad de Salud Mental.**

2.1. Principales diagnósticos:

Trastornos mentales Graves.

- ✓ Trastornos psicóticos
- ✓ Trastornos afectivos: T.Depresivo Mayor .T Bipolar

Otros trastornos mentales:

- ✓ T. de Ansiedad
- ✓ T. Distímico

2.2. Requisitos de acceso para formar parte del programa

- ³⁵/₁₇ Estar atendidos y derivados desde los servicios de Salud Mental
- ³⁵/₁₇ Voluntariedad de asistencia
- ³⁵/₁₇ Residir en la Comunidad Valenciana
- ³⁵/₁₇ Mayores de 18 años
- ³⁵/₁₇ No presentar conductas excesivamente disruptivas ni agresivas.

Las personas atendidas y con vinculación al proyecto en el año 2016 fueron 62, todas ellas con diagnóstico de trastorno mental grave (tabla I). Junto con ellas, se atendieron además a 170 personas, la mayoría con trastorno mental común, en los grupos de relajación desarrollados en el Centro.

**Tabla I. PERSONAS ATENDIDAS Y VINCULACIÓN AL PROYECTO. AÑO 2016
CON DIAGNOSTICO DE TMG**

N PARTICIPANTES	62
N MUJERES	30 48.3%
N HOMBRES	32 51.6%
N ALTAS	11 17.7%
N ABANDONOS	4 6.4%
N FALLECIMIENTOS	1 1.6%
N DERIV. A OTROS RECURSOS	2 3.2%

EQUIPO PROFESIONALES DE SALUD MENTAL AÑO 2016

NOMBRE	PROFESIÓN	FUNCIÓN	TIEMPO DEDICACION
Alfredo Cortell Sivera	Psiquiatra	Coordinador Sección SM Dep. 12	Cuando se precisa
Teresa Girau Pellicer	Enfermera de Salud Mental	Coordinación y Gestión del Proyecto.	4 dias / semana Completos 80%
Pau López Anquela	Auxiliar de Psiquiatría	Coordinación talleres de Creatividad	4 dias / semana Completos 80%
Inma Albi	Psiquiatra	Facilitación	Lunes de 8 a 13 h

		Grupos de Apoyo Mutuo	Viernes de 13 a 15 h 20%
Tina Bataller	Auxiliar Enfermeria	Equipo de Apoyo Técnico	50%
Mª José Morató	Auxiliar Enfermeria	Equipo de Apoyo Técnico	50%
Silvia Catalán	Psicóloga Clínica	Coordinación dinámicas grupales	Viernes de 11 a 15h 10%

EQUIPO DE PROFESIONALES CONTRATADOS POR LA ASOCIACIÓN AÑO 2016

Elisabeth Badenes Miñana	Auxiliar Administrativa	Gestión y administración.	100%
Inma Hernández	Arteterapeuta Lda. Bellas Artes	Taller Arteterapia	Martes y Viernes de 11 a 14 h
Isabel Bover	Prof. Pilates y baile	Taller Pilates y baile	Miercoles y viernes de 10 a 12h
Oscar Pérez	Musicoterapeuta Psicólogo	Taller Musicoterapia	Jueves de 11 a 12
Salut Sabater	Arteterapeuta Lda. Bellas Artes	Creación diseño gráfico	Lunes y martes de 11 a 14 h
Noe Serranilla	Educadora Social	Expresión corporal	4 sesiones de 3 h

III.II ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS CREATIVAS

El Col·lectiu Obertament realiza su trabajo en la nueva sede del Centro de Terapias Creativas, ubicada en "La Casa de la Natura", Parc Ausiàs March de Gandía y en las aulas de la Biblioteca Municipal de Gandía.

El contenido del programa se desglosa en una serie de actividades y de acción social propuestas por los miembros de la asociación.

Actividades

- ✓ Fotografía Digital
- ✓ Taller textil "Dones i llanes"
- ✓ (Curso de NTIC) Aprendizaje básico de (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación) nivel básico.
- ✓ Arteterapia
- ✓ Pilates y baile
- ✓ Musicoterapia
- ✓ Taller de cocina "Sabers i sabors"
- ✓ Relajación
- ✓ Cercle d'exploradors
- ✓ Grupo de Apoyo Mutuo
- ✓ Producción y edición de la Agenda anual del Col·lectiu Obertament

Todo este trabajo ha podido llevarse a cabo por la dedicación, a tiempo parcial, de profesionales del servicio de SM, por personas voluntarias que hemos nombrado como "xarxa afectiva-efectiva" y por profesionales contratados por la asociación que temporalmente han sido invitados en función de su competencia en diversas técnicas de expresión (músicos, fotógrafos, escritores, artistas plásticos, periodistas, diseñadores gráficos, actrices...etc.) y por su deseo de aproximarse a la locura, la locura entendida como peculiaridades intrínsecas del ser humano.

Dada la envergadura y el valor del proyecto, conociendo la incidencia que ha tenido, no solo en el ámbito de la SM, sino también en la comunidad, es necesario garantizar la continuidad del mismo.

Así mismo hay que delimitar los ámbitos de actuación y la sostenibilidad de cada uno de los pilares del proyecto

III.III DOCENCIA Y FORMACIÓN

Durante los últimos 5 años, el Centro de Terapias Creativas, a través de la Asociación Col·lectiu Obertament, tiene firmado un convenio de colaboración con la Universidad Politécnica de Valencia para que l@s alumn@s del master de Arteterapia de Valencia puedan desarrollar sus prácticas en el Ambito Sanitario.

III.IV ACTIVIDAD ASOCIATIVA Y ACCIÓN SOCIAL

La **actividad asociativa y la editorial** han supuesto la visibilización del Col·lectiu Obertament como agente de acción social y generador de cultura. Se han promovido espacios grupales de creación destinados a la comunidad, acciones que se alejan de la patología y se acercan a la salud y

el bienestar y por tanto piezas clave para la inclusión y la lucha contra la estigmatización

El Col·lectiu ha asistido como ponente en calidad de "experto por experiencia" en diversas jornadas de salud mental en el ámbito estatal, donde se ha reivindicado el derecho a la locura, a las peculiaridades intrínsecas del ser humano y a una vida digna sin barreras ni etiquetas diagnósticas. Asimismo, ha colaborado con asociaciones de profesionales, de usuarios y de personas vinculadas con la salud mental en aras de concienciar a la población general.

El aumento progresivo de la venta y número de ejemplares publicados, del libro-agenda temática, dan cuenta de esta labor de sensibilización e irradiación que el Col·lectiu Obertament realiza en la comunidad.

ANEXO: DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Fotografía Digital y creativa

En este taller se pretende utilizar la fotografía como herramienta terapéutica y de adquisición de conocimientos técnicos, ayudando a los participantes mediante la creación de imágenes a expresar sentimientos y emociones. Utilizar la fotografía como herramienta de conocimiento y como medio para la experimentación creativa, asociada a técnicas de introspección, que favorece la exploración y la simbiosis entre la realidad, cuerpo, mente, emociones y espíritu.

Metodología

Nivel Básico

Historia: Inicios de la fotografía

El enfoque / la regla de los tercios / movimiento

Visionado de fotógraf@s relevantes / Collages

Propuesta grupal:

Retratos de cada persona del grupo en B/N

Coloreado de fotos en B/N

Collage de fotos personales

Revisión, valoración y selección de material

Confeccionar carpetas personales / Carpetas específicas

Selección personal para álbum grupal (resumen de la experiencia)

Valorar Exposición pública de fotos

Nº de participantes: 12

Taller textil “Dones i llanes”

El acto de coser ayuda a conectar con uno mismo y con la comunidad o grupo.

Respecta el estado de ánimo y facilita un momento íntimo compartido.

El textil es un material cálido y donado de numerosas connotaciones personales a partir de las cuales poder trabajar y desencadenar proyectos artísticos personales, emocionales y emocionantes.

Este taller puede aportar numerosos beneficios al colectivo:

- ³⁵₁₇ Aumento de la autoestima
- ³⁵₁₇ Pertenencia a un grupo
- ³⁵₁₇ Potenciar la parte sana
- ³⁵₁₇ Crear un hábito y rutina de asistir a los talleres
- ³⁵₁₇ Ser protagonistas y creadoras
- ³⁵₁₇ Ilusionarse con proyectos colectivos, etc.

Objetivos:

- ³⁵₁₇ Crear un vínculo grupal a través del tejido y del tejer. Lo textil como material facilita la inmersión en el proceso creativo por tener unas características evocadoras y un ritmo que proporciona concentración y ensimismamiento.
- ³⁵₁₇ Aumentar la autoestima de las participantes a través de la satisfacción personal y los beneficios psicológicos que proporciona el acto de crear en comunidad.

- ³⁵₁₇ Compartir las experiencias e historias de vida que surgirán de las conversaciones en torno a lo textil.
- ³⁵₁₇ Trabajar a partir de las evocaciones de los propios tejidos.
- ³⁵₁₇ Salir del taller y trabajar su relación con el entorno, a través de dinámicas textiles.

Metodología:

Desarrollo de la Actividad:

Los procedimientos de ejecución y seguimiento de la actividad se desarrollan en los contenidos y actividades de las siguientes fases:

Fase I: Acogida, diagnóstico inicial y elaboración del Itinerario de intervención en cada caso.

Fase II: Proveer de los recursos para cubrir las demandas de empleo y Las necesidades básicas.

Fase III: Seguimiento y control del proceso de intervención.

Fase IV: Seguimiento ex post y fin de la intervención.

El enfoque metodológico es activo participativo, en el que la persona inmigrante demandante de empleo se compromete con su propio proceso de inserción laboral.

Propuestas de trabajo:

Cada sesión de trabajo será instruida por una propuesta plástica:

- Crear un Mandala colectivo con elementos textiles.
- Trabajar a partir de los mitos clásicos relacionados con lo textil: Penélope, Las Parcas, Aracne, Helena, Aracne, Teseo, etc.

Nº de participantes: 11

Curso de NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación) nivel básico.

Vivimos en una sociedad que está inmersa en el desarrollo tecnológico, donde el avance de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación está

cambiando nuestra forma de vida. Cuando todavía estamos adaptándonos al cambio que supone el desarrollo de los medios de comunicación de masas (cine, prensa, radio, televisión,...) en nuestras formas de comunicarnos y de consumir nuestro tiempo de ocio, vemos con asombro cómo todo se desborda y tenemos cada vez más canales de radio y televisión digitales, los juegos electrónicos sustituyen a los de mesa e incluso a la tradición del juego de relación en la calle.

Capacitar a los alumnos a los y las participantes para trabajar con el software y desarrollar futuros proyectos con el programa.

La ampliación de las posibilidades de interacción hasta hacer posible la inmediatez de las respuestas.

Contenido:

-Internet, el chat, news, Web, correo electrónico, etc.

-Soportes: el propio ordenador personal, el CD-ROM, DVD, USB, etc.

-La obtención de imágenes digitales en pantalla pueden hacerse de múltiples formas: A través de una unidad USB o pen-driver, o bien derivada de cámaras digitales o telefonía móvil...

A través de escáner

A través de descargas vía Internet.

Nº de participantes: 14

Arteterapia

Arteterapia: una terapia a través del arte

La actividad artística proporciona un medio concreto, no verbal, a través del cual una persona puede lograr una expresión al mismo tiempo consciente e inconsciente y que puede emplearse como valioso agente de cambio terapéutico" (Dalley, 1984).

En el taller de Arteterapia lo esencial reside en el resultado terapéutico de la actividad y el proceso de crear algo, es por esto que no se exige de los pacientes tener conocimientos técnicos ni aptitudes especiales en las artes plásticas.

Objetivos:

1. Facilitar el proceso de toma de conciencia de la experiencia y canalizar las emociones y vivencias que aparezcan en beneficio de una mejor calidad de vida.
2. Mejorar la calidad de vida a partir de poder expresar, contactar y resignificar sus sentimientos.
3. Hacer de la terapia artística una instancia de reelaboración de los conflictos que surgen en el alumnado, como medio de desahogo y relajación.
4. Estimular y alentar a los participantes a desarrollar y canalizar su capacidad creativa para comprender y tomar conciencia del significado de sus propias imágenes y simbología.
5. Facilitar un ambiente de reflexión donde vayan surgiendo realidades de los alumnos-pacientes que puedan experimentar, sentir, y ordenar.
6. Ayudar a los alumnos-pacientes a tomar conciencia de sus características personales para reforzar su identidad y sus intereses.

Nº de participantes: 19 asociados y 4 no asociados

Pilates y baile

Nuestro cuerpo nos habla de nuestra historia y nos da una actitud corporal que también dice mucho de nosotros/as. El cuerpo se moldea según la adaptación física y psíquica al medio social y familiar en que nos toca vivir. Para ello se bloquean algunas zonas del cuerpo con el objetivo a menudo inconsciente, de bloquear informaciones conflictivas, inhibir respuestas o evitar la aparición de determinados sentimientos. El resultado es una pérdida de espontaneidad, flexibilidad, capacidad de respuesta ante

la vida, y desconexión de algunas áreas de la memoria. Esto nos lleva a perder una parte de nuestra identidad.

En Pilates se busca la armonización integral de la persona a partir de un trabajo corporal, liberando las tensiones y adquiriendo conciencia corporal profunda, y liberando también la expresión guardada en la memoria corporal, para recuperar la salud y nuestra identidad.

Nº de participantes: 16

Musicoterapia

La Musicoterapia es la utilización de la música para conseguir objetivos terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física. Es la aplicación sistemática de la música, dirigida por un musicoterapeuta en un contexto terapéutico a fin de facilitar cambios en la conducta. Estos cambios ayudan a que el individuo en terapia se entienda mejor así mismo y a su propio mundo, llegando así a adaptarse mejor a la sociedad. Como miembro de un equipo terapéutico, el musicoterapeuta profesional participa en el análisis de los problemas individuales y en la selección de objetivos generales de tratamiento antes de planificar y dirigir actividades musicales. Se realizan evaluaciones periódicas para determinar la efectividad de los procedimientos empleados.

Características generales de la musicoterapia:

1. La música se usa como un medio para producir cambios.
2. El proceso de la terapia es abierto, experimental, interactivo y evolutivo.
3. Los contenidos en la musicoterapia son dinámicos y se van creando a lo largo del proceso.
4. Sus objetivos pueden ser individuales y particulares.
5. En la musicoterapia solo se considera el valor terapéutico de las ejecuciones, no la calidad de éstas.

6. Se tiene muy en cuenta la valoración inicial y evalúa según los objetivos dinámicos que han sido fijados tras la valoración previa.

7. Es atendida por gente especializada en la materia, no por maestros de música.

8. La relación se establece entre musicoterapeuta y clientes, creando una alianza terapéutica de ayuda es decir, los contenidos residen en el propio cliente.

Nº de participantes: 15

Taller de cocina “Sabers i sabors”

El taller se enmarca dentro de las actividades del Programa de Rehabilitación y Reinserción Social del Col·lectiu Obertament, con el principal objetivo de Apoyo a la Vida Independiente.

En el taller se aprende a preparar platos sencillos que después se puedan preparar en casa, de una forma lúdica se aprenden nociones básicas de nutrición, la pirámide de la alimentación, la compra de los ingredientes, etc. Además de nociones básicas de prevención de riesgos en el hogar, como dejar el fuego encendido, etc.

Nº de participantes: 12

Relajación

La relajación es un estado percibido positivamente, en el que una persona siente alivio de la tensión o el agotamiento (Seweeney, 1978).

La palabra relajado se emplea, para referirse al estado en que los músculos se encuentran flojos o bien cuando los pensamientos son sosegados.

Existe una conexión entre los músculos y los pensamientos, puesto que puede inducirse un estado aparentemente general de relajación, usando métodos fisiológicos o psicológicos.

Puede afirmarse, que la relajación tiene tres objetivos (Titlebaum, 1998):

1- Prevenir, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, y especialmente a los órganos implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés.

2- Como tratamiento, para facilitar el alivio del estrés en condiciones tales como:

- ✓ hipertensión idiopática.
- ✓ dolor de cabeza, debido a la tensión.
- ✓ asma, ansiedad, etc...

3- Como una técnica, para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz. El estrés, puede debilitar mentalmente a las personas; la relajación puede facilitar el restablecimiento de la claridad de pensamiento. Se ha descubierto que la información positiva almacenada en la memoria, resulta más accesible cuando la persona está relajada (Peveler & Johnston, 1986).

Los sistemas corporales asociados con los estados de tensión y de relajación son:

- El sistema nervioso autónomo.
- El sistema endocrino.
- La musculatura específica.

Justificación:

Al estudiar científicamente el proceso de la salud - enfermedad, es indispensable hacerlo en el contexto socio-económico en que se produce y siempre habrá que considerar todos los factores que intervienen en el contexto:

- ✓ El hombre como ser humano.
- ✓ El ambiente social en el que socializa.
- ✓ Las relaciones sociales.

La salud - enfermedad, es el producto final de todos los determinantes ambientales, económicos y sociales; por lo tanto la salud - enfermedad es el producto de las relaciones sociales.

Relación entre estrés, fisiología y salud.

Los trastornos psicofisiológicos, son los síntomas o enfermedades físicas que son consecuencia de la interacción de los procesos psicosociales y fisiológicos.

Contenido del curso: La respiración, entrenamiento en relajación, relajación muscular, relajación mental.

Nº de participantes: 12 y 12 (en dos sesiones)

“Cercle d’exploradors” (Grupo de reflexión y debate)

Justificación

Según la OMS, la legislación de SM que busca promover la atención comunitaria a personas con Trastornos mentales no podrá tener éxito sin la participación activa de los afectados

Proponemos una dinámica grupal, donde la palabra, productora de vínculos y saberes, nos ayude a entender cómo somos y cómo nos relacionamos con el otro. El grupo, en una primera fase, ayuda a reconocer deseos, fortalezas y debilidades a fin de poder obtener mayor conciencia de su papel en relación con la comunidad.

Objetivo

El objetivo consiste en explorar creativamente las posibilidades que representan algunos de los temas que emergen en el grupo, reconociendo en ciertas preguntas la ocasión de descubrir nuevas y diversas formas de respuesta, promoviendo así la riqueza de la diferencia, el trabajo en grupo y una segunda fase de mayor autonomía grupal (G.A.M.).

Nº de participantes: 10

Grupo de Apoyo Mutuo (G.A.M.)

Justificación

Los Grupos de Apoyo Mutuo (G.A.M.) son espacios creados por personas que comparten problemas o dificultades similares con la intención de hacer frente a su situación mediante el apoyo entre iguales.

En el área de Salud Mental existe la evidencia de que los grupos de apoyo mutuo constituyen unos de los pilares básicos de la recuperación. Estos grupos están formados por personas que han vivido la experiencia de un trastorno mental y las consecuencias en su vida de esta experiencia.

Los grupos deben estar fundados en el respeto de cada una de las personas que lo componen en base a los principios de **Igualdad Aceptación y Comprensión**.

Objetivos

Los objetivos generales son

Facilitar espacios para desarrollar la **confianza** y la **aceptación**, la **expresión emocional** y la **solidaridad**.

Crear una relación que potencie la reciprocidad, que se retroalimente para que las experiencias y conocimientos de cada persona sean compartidas con todas y puedan ser útiles a las demás.

Existen además unos objetivos específicos que vienen determinados por cada grupo y deben ser compartidos por todos los miembros. Estos objetivos deben ser realistas y conectar con las necesidades del grupo. Estas necesidades pueden ser : prepararse para una situación de crisis, integrar las experiencias vividas, resolver problemas personales o familiares, superar el aislamiento o desarrollar la capacidad de acción social.

.Propuestas metodológicas

Dadas las condiciones del contexto y las propias características del proceso de ayuda es importante que se establezca una relación de confianza y seguridad en el grupo.

El grupo puede ser estructurado o semiestructurado de un máximo de 10 personas y con flexibilidad en cuanto a la duración y frecuencia de las sesiones determinadas por la propia dinámica grupal.

El principal recurso del grupo es su propio proceso. La comunicación y la activación del proceso del grupo son la fuente de apoyo para sus miembros. Para proporcionar este apoyo el grupo cuenta con los siguientes recursos :

Capacidad de sostenerse mutuamente

Controlar las reacciones impulsivas

Reconocer los sentimientos.

Generalizar las experiencias:

Desarrollar el poder colectivo

Llevar adelante soluciones

Entre las propuestas metodológicas se pueden incluir dinámicas para trabajar sobre la comunicación la escucha y la confianza que son la base para la construcción de la relación de ayuda.

Al poner un grupo en marcha se definen los objetivos la forma de funcionamiento y los canales de comunicación. Tras la reunión inicial de presentación el propio proceso grupal va determinando la continuidad del mismo.

Nº de participantes: 8

COORDINACIÓN

El proyecto se lleva a cabo con la colaboración de todos los dispositivos de salud mental del área 12 con los que se mantiene una acción coordinada así como con las colaboraciones puntuales de otros colectivos.

- ✓ Unidades de Salud Mental Área 12
- ✓ Unidad de Hospitalización Psiquiátrica del Área 12
- ✓ TCI (Hospital de Día y Unidad de Hospitalización Domiciliaria de Salud Mental) Área 12.
- ✓ Todos los recursos que trabajan en Rehabilitación en el área 12 (CRIS, Centro de Día, Viviendas Tuteladas, ASAEM, CEEM...) a través del Grupo de Trabajo de Rehabilitación de la Comisión Sectorial de Salud Mental de la Mancomunitat de Municipis de La Safor.

6. RECURSOS NECESARIOS

6.1. Recursos Humanos

Diferentes profesionales especializados en las materias propuestas, es decir, relacionados en el ámbito sanitario con la actividad artística y cultural.

6.2 . Recursos materiales

- ✓ Material ofimático: ordenadores, impresoras
- ✓ Programas informáticos.
- ✓ Material consumible: tinta impresoras, papel, pinturas...etc.
- ✓ Viajes para el desarrollo de las actividades.

INSTITUCIÓN Y CENTRO RESPONSABLE DEL PROGRAMA

Col·lectiu Obertament. Casa de la Natura. Parc d'Ausias March s/n 46701 GANDIA tfno. 962866875

Equipo de Salud Mental del Departamento 12. Gandia . Hospital Francesc de Borja

CONTACTO

M^a José Masanet

Jefa de sección servicio de salud mental

Dpto de salud Gandía

Teresa Girau

Enfermera especialista en Salud Mental.

Dpto. de Salud Gandia

Coordinadora del Proyecto Col·lectiu Obertament

teresagirau@yahoo.es