



FEAFES - HUELVA

SALUD MENTAL

"Conectados con la vida".

FEAFES-HUELVA.
Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad
Mental de Huelva y su provincia.

MEMORIA 2019.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE FEAFES-HUELVA.

- **Entidad:** Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de Huelva y provincia, **FEAFES-HUELVA**.
- **CIF:** G-21171939.
- **Inscrita** en el Registro de Asociaciones de Andalucía, nº 21-1-1144. Sección 1ª.
- **Fecha de constitución:** 11 de agosto de 1992
- **Domicilio social:** C/ Jerez de la Frontera, nº 8-local
- **Localidad:** HUELVA.
- **Provincia:** HUELVA
- **Código Postal:** 21004.
- **Telefonos (fijo y móvil):** 959 24 74 10 – 697 33 14 67
- **Correo electrónico:** feafes-huelva@hotmail.com
- **WEB:** <http://www.feafes-huelva.org/wordpress/>
- **Redes Sociales:**
 - › **Facebook:** Feafes Huelva.
 - › **Twitter:** @FEAFESHUELVA.

VISIÓN DE FEAFES-HUELVA.

La misión y visión de **FEAFES- HUELVA** se concreta en los siguientes valores fundamentales:

• El fomento de la **SOLIDARIDAD**, como uno de los principios básicos de nuestra vida asociativa. Dicho valor se plasma a través de la participación activa, compartiendo experiencias e inquietudes, de apoyo a las personas con trastorno mental grave y sus familias, atención y asesoramiento respecto a sus demandas y necesidades, empatía con las personas que viven esta situación, actuando de manera comprometida en beneficio de su integración y procurando relaciones de colaboración con otras entidades.

• **EL COMPROMISO e IMPLICACIÓN** que, además de una forma de gestión, es una forma de vida en nuestra entidad, materializándose en la promoción de la igualdad de derechos universales, aceptación de la diversidad de situaciones y personas, compromiso con la mejora de la calidad de vida y la defensa de las personas con trastorno mental grave y sus familias, excelencia en el desempeño de la actividad profesional en todos sus aspectos y el compromiso con la calidad y mejora continua en su gestión.

• La **TRANSPARENCIA**, entendiéndola ésta como claridad, apertura, comunicación y sinceridad, tanto en la gestión, programación y ejecución de actividades, como en las relaciones, criterios y actuaciones en el desempeño de las mismas, que se concreta en una rigurosa gestión económica, financiera, legal y fiscal.

• La lucha por la **JUSTICIA y EQUIDAD**, como muestra de la defensa de los derechos de las PCEM y sus familias, manifestado a través de las reivindicaciones de los derechos de las personas con trastorno mental grave y sus familias, promoción y mejora de la red socio sanitaria, como de los recursos sociales que favorezcan la autodeterminación de las personas con trastorno mental grave y la mejora de su calidad de vida, la normalización de la imagen social de la enfermedad mental y el reparto equitativo de los recursos atendiendo a las situaciones concretas.

• La **INNOVACIÓN y CREATIVIDAD** en el desarrollo de su actividad, asumiendo y promoviendo los cambios, prestando especial atención a las nuevas necesidades generadas

y siendo eficientes como entidad asociativa que trabaja con recursos limitados y persigue su aprovechamiento al máximo.

FINES DE FEAFES-HUELVA.

La Asociación tiene como finalidad genérica la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las Personas con Enfermedad Mental, sus Familiares y Allegados/as, así como la defensa de sus derechos y libertades, dentro del concepto legal de atención a la comunidad, y en concreto, perseguirá los siguientes fines:

- › Recabar la mejora de la calidad de vida tanto de las Personas con Enfermedad Mental como la de sus Familiares y Allegados/as.
- › Contribuir a la mejora del tratamiento, de la asistencia y de la reinserción de las Personas con Enfermedad Mental.
- › Atender, informar, orientar y asesorar a los/as Familiares y Allegados/as.
- › Realizar actuaciones de mediación entre Familiares, Allegados/as y Personas con Enfermedad Mental.
- › La normalización socio-cultural y laboral de las Personas con Enfermedad Mental.
- › La lucha contra toda discriminación y estigmatización de las Personas con Enfermedad Mental.
- › Organizar actividades y servicios de tipo asistencial, social, educativo, cultural, recreativo y de previsión para las Personas con Enfermedad Mental y sus Familiares y Allegados/as.
- › La promoción de la salud y prevención en el ámbito de la salud mental, y el desarrollo al apoyo y solidaridad hacia las Personas con Enfermedad Mental.
- › Fomento del asociacionismo de los/as Familiares y Allegados/as en la provincia de Huelva.
- › Posibilitar los contactos entre Familiares y Allegados/as.
- › Fomentar la imagen pública de las Personas con Enfermedad Mental en consonancia a su realidad social.
- › El fomento del asociacionismo, de las políticas sociales y del voluntariado tendentes a favorecer la participación de los/as Familiares, Allegados/as y Personas con Enfermedad Mental.

OBJETIVOS DE FEAFES-HUELVA.

Las grandes metas que nos planteamos en nuestro proyecto de Asociación se resumen en:

- ✓ **Mejorar la calidad de vida** de las Personas con Enfermedad Mental y de sus Familias y defender sus derechos.
- ✓ **Solicitar** a las Instituciones Públicas una adecuada calidad asistencial socio-sanitaria, que tiene que redundar en la integración social y en la desaparición del estigma.
- ✓ **Normalizar los derechos** de las Personas con Enfermedad Mental y de sus Familias para su equiparación con el resto de patologías.
- ✓ **Orientar la atención terapéutica** hacia el logro de una mayor autonomía para los afectados, guiándolos hacia su integración en la comunidad, evitando su marginación social y promoviendo la comprensión social.
- ✓ **Sensibilizar** a los Poderes Públicos hacia la Salud Mental.

- ✓ Dar servicio de **asesoramiento y de información a Familiares** para contribuir a mejorar el conocimiento de la enfermedad, la prevención de recaídas y un mejor afrontamiento de la enfermedad por parte de la Familia, posibilitando contactos entre Familiares y Allegados con fines de Ayuda Mutua.
- ✓ Procurar las relaciones de colaboración y de comunicación con Entidades, Instituciones y Administraciones vinculadas a la Salud Mental y al Bienestar Social
- ✓ **Organizar y promover programas y servicios de información y orientación**, ocupacionales, de acompañamiento, laborales, de ocio y tiempo libre para las Personas con Enfermedad Mental y sus Familiares.

PROYECTO DE FEAFES-HUELVA.

1.- PROYECTO: INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN, ASESORAMIENTO Y APOYO. **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Ésta constituye la toma de contacto con la entidad, donde las demandas iniciales son atendidas por el personal administrativo y derivadas al correspondiente profesional en función de la necesidad detectada.

En las derivaciones se atiende la demanda, facilitando información de la entidad (quiénes somos, que hacemos y servicios que prestamos), entrega de documentación de FEAFES-HUELVA, así como de los servicios y programas que desarrollamos, recursos existentes en materia de salud mental, la importancia de pertenecer a la misma, así como cualquier información y documentación en función de la demanda, donde se distinguen la primera visita y las atenciones de seguimiento. Se trata de realizar entrevistas con el objeto de recabar la máxima información que nos facilite la derivación al programa más adecuado. El seguimiento de cada caso puede ser con cita concertada, llamada telefónica y/o visita a domicilio, ello estará en función de la misma.

Plazo de ejecución y Grado de realización:

Esta actividad se realiza del 1 de enero de 2019 al 31 de diciembre de 2019. Está en constante funcionamiento en la entidad y sus delegaciones. Las atenciones vía e-mail y telefónicas se atienden en cualquier momento y día sin necesidad de cita, mientras que las atenciones personalizadas se desarrollan concertando una cita.

Nº total de participantes:

ATENCIONES FAMILIARES 2019		
ASOCIACIÓN NUEVAS	HOMBRES	33
ASOCIACIÓN NUEVAS	MUJERES	50
ASOCIACIÓN SEGUIMIENTO	HOMBRES	39
ASOCIACIÓN SEGUIMIENTO	MUJERES	53
DOMICILIO NUEVAS	HOMBRES	18
DOMICILIO NUEVAS	MUJERES	23
DOMICILIO SEGUIMIENTO	HOMBRES	20
DOMICILIO SEGUIMIENTO	MUJERES	36
TELFÓNICAS	HOMBRES	49
TELFÓNICAS	MUJERES	107
	TOTALES	428

Nº de beneficiarias y beneficiarios:

Las personas indirectas beneficiarias de esta actividad estimamos que unas 820 personas pues se trata de un efecto “bola de nieve”.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental:

Estos datos están incluidos en el apartado del “total de participantes”.

ATENCIONES FAMILIARES 2019		
ASOCIACIÓN NUEVAS	HOMBRES	15
ASOCIACIÓN NUEVAS	MUJERES	14
ASOCIACIÓN SEGUIMIENTO	HOMBRES	12
ASOCIACIÓN SEGUIMIENTO	MUJERES	16
DOMICILIO NUEVAS	HOMBRES	11
DOMICILIO NUEVAS	MUJERES	14
DOMICILIO SEGUIMIENTO	HOMBRES	12
DOMICILIO SEGUIMIENTO	MUJERES	22
	TOTALES	116

Las atenciones realizadas en este año 2019 son un total de 428, tanto en Huelva y en sus cinco delegaciones: San Juan del Puerto, Cuenca Minera, Sierra, Andévalo y Condado Sur.

2.- PROYECTO: SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL.

Este servicio está dirigido a personas con patología mental que presentan de forma consistente dificultades en áreas básicas de la vida diaria, en el seguimiento de los tratamientos, en la continuidad de la atención social y sanitaria, en el acceso a los dispositivos y recursos para la integración social, en la participación de actividades en la comunidad y/o con grave riesgo de padecer estas dificultades a corto o medio plazo.

Beneficiarios del programa:

- ✓ Personas a quienes se les haya orientado desde algún servicio sanitario o social a este tipo de programa, y no hayan accedido aún (por ej. personas con valoración de dependencia que no dispongan aún de servicios específicos del SAAD o que disponiendo de éstos necesiten un apoyo complementario).
- ✓ Personas con ausencia de apoyos, en situación de aislamiento social o riesgo de exclusión.
- ✓ Personas sin adherencia al tratamiento o con especiales dificultades de recuperación.
- ✓ Personas que forman parte de la red de apoyo de la persona con enfermedad mental.

ACTIVIDADES REALIZADAS.

- 1-Evaluación inicial y valoración de seguimiento o continuidad.
- 2-Recepción y demanda de nuevos casos.
- 3-Detección de recursos comunitarios para personas con problemas de salud mental.
- 4-Coordinación con diferentes recursos comunitarios (FAISEM, Salud Mental, Centro de Valoración, Servicios de atención a la Drogodependencia).
- 5- Desarrollo de actuaciones de atención directa. Entre las actuaciones llevadas a cabo se han desarrollado sesiones de relajación con los familiares y usuarios que han participado en el programa, en sesiones individuales y/o familiares.

	Hombre s	Mujere s	TOT AL
Huelva Capital	20	31	51
Arroyomolinos de León	4	5	9
San Juan del Puerto	10	17	27
Zalamea la Real	13	17	30
TOTAL	47	70	117

3.-PROYECTO: ESCUELA DE FAMILIAS.

“Escuela de Familias” es un proyecto de psico-socio-educación, en el que, a través de módulos de formación e información, se trabajan diversos aspectos, todos ellos implicados en el proceso de desajuste emocional que ocasiona la aparición de una enfermedad mental en la familia.

Los Programas en Psicoeducación son básicos e imprescindibles en un modelo de atención comunitaria para personas con trastorno mental, y tienen el objetivo de cubrir las necesidades formativas relacionadas con el problema de salud mental y la recuperación psicosocial, dotar a la persona de herramientas para el desarrollo y la mejora de las habilidades sociales básicas y fomentar un clima familiar saludable y la resolución de posibles conflictos en el sistema familiar. Estos programas también contemplan a la familia y su entorno como elemento activo en la

recuperación psicosocial de la persona con problemas de salud mental. Pero la psicoeducación no es sólo la transmisión de conocimientos, al mismo tiempo, implica la orientación educativa por parte de personas especializadas en este tema y la posibilidad de compartir experiencias personales con otras personas participantes, lo que implica una apertura de las redes sociales, compartir situaciones similares y evitar el aislamiento social.

Plazo de ejecución: Del 1 de enero del 2019 al 31 de diciembre de 2019, excepto los meses de julio y agosto.

Grado de realización:

El horario de las sesiones ha sido de tarde, de 18:00 a 20:00 horas, aunque si algún familiar necesitaba realizar alguna consulta de información o asesoramiento se le daba cita y era atendido. El resto del tiempo se ha dedicado a la atención de las familias, en caso necesario, a la preparación, planificación y evaluación de los mismos.

La actividad se ha llevado a cabo tanto en la capital como en la provincia, a través de las delegaciones (Cuenca Minera, Sierra y San Juan del Puerto), con una periodicidad quincenal excepto en el caso de nuestra sede en Huelva que se realiza semanalmente.

La calendarización de la actividad “Escuela de Familias” es quincenal, reuniéndose los lunes, con un horario de 18´00 a 20´00 horas. Como complemento a las acciones de ésta, y de manera conjunta con las actividades de grupos de ayuda mutua de familiares y de personas afectadas por un problema de salud mental, se han llevado a cabo sesiones de relajación y actividades de crecimiento personal, impartidas por personal voluntario: relajación, impartida por un enfermero, actividades de crecimiento personal por una psicóloga y un psicólogo de forma voluntaria. Estas actividades se han desarrollado una vez al mes, siendo el día elegido para su ejecución el miércoles de 18´00 a 20´00 horas. Las sesiones de relajación se han ejecutado en un aula de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Huelva, el resto de actividades en las dependencias de la Asociación, realizándose una vez al mes.

La periodicidad establecida en las delegaciones es quincenal, teniendo lugar los miércoles en San Juan de 17:30 a 20:00 horas, los jueves y los martes de 17´30 a 20´00 horas, en Arroyomolinos de León y en la zona de la Cuenca Minera, respectivamente.

Los espacios utilizados para la ejecución del proyecto han sido:

- En Huelva capital se han utilizado las propias instalaciones de FEAFES-HUELVA, salvo para la actividad de relajación que se ha utilizado otras instalaciones como son el aula experimental de la Facultad de Enfermería.

- Respecto a la Delegación de FEAFES-HUELVA en la Sierra, se ha llevado a cabo “Escuela de Familias” en las instalaciones de la Casa de la Cultura del municipio de Arroyomolinos de León.

- En La Delegación de FEAFES-HUELVA en la Cuenca Minera, el Ayuntamiento de Valverde del Camino nos ha cedido la sala 2 del Teatro Municipal” Puerta del Andévalo”.

- En la Delegación de FEAFES-HUELVA en San Juan se ha utilizado el espacio cedido por el Ayuntamiento en el Centro “Jesús Quintero”.

Nº total de participantes:

El número total de participantes de esta actividad se muestra en el siguiente cuadro según la entidad donde se ha ejecutado:

Participantes totales 74	29 en Huelva capital. 11 en Cuenca Minera. 29 en San Juan del Puerto. 5 en la Sierra.
Mujeres	21 en Huelva capital. 8 en Cuenca Minera. 27 en San Juan del Puerto. 4 en la Sierra.
Hombres	8 en Huelva capital. 3 en Cuenca Minera. 2 en San Juan del Puerto. 1 en la Sierra.

Nº de beneficiarias y beneficiarios: 170.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental: Esta actividad está dirigida a familiares, amigas y amigos de personas afectadas por un problema de Salud Mental. Las personas indirectas beneficiarias de esta actividad: las personas con problemas de salud mental, pues se trata de un efecto “bola de nieve”. Estimamos que unas 50 personas han podido beneficiarse del aprendizaje de estos conocimientos, de los efectos positivos de vivir en buen clima familiar, de una buena comunicación para la resolución de conflictos y para afrontar determinadas situaciones de estrés.

4.- PROYECTO: GRUPOS DE AYUDA MUTUA DE FAMILIARES.

Constituido principalmente por familiares que han pasado por el proceso formativo “Escuelas de Familias”. Se presenta como el mejor encuadre para la expresión individual de su vivencia y experiencia en la convivencia con una persona con enfermedad mental. Un soporte donde poder encontrar apoyo, comprensión y aprender de sus iguales. El programa se complementa con formación en auto-cuidado, sesiones que denominados “aprendiendo a quererme”, es decir trabajando aspectos de crecimiento personal dirigidos por una profesional y con la colaboración de un voluntario: un enfermero, con sesiones de relajación, al colectivo FEAFES-HUELVA (familiares y personas con enfermedad mental). El resto de sesiones del grupo, aunque supervisadas por un técnico de FEAFES-HUELVA, han sido dirigidas por un familiar, que ha ido rotando en cada sesión, de este modo logramos empoderar a éstos.

Plazo de ejecución: Del 1 de enero del 2019 al 31 de diciembre, excepto los meses de julio y agosto.

Grado de realización:

La calendarización de la actividad “Grupo de Ayuda Mutua” es quincenal, reuniéndose los miércoles, con un horario de 18´00 a 20´00 horas. Como complemento a las acciones de ésta se han llevado a cabo sesiones de relajación y actividades de crecimiento personal, impartidas por personal voluntario: relajación, impartida por un enfermero de forma voluntaria desarrollada una vez al mes, siendo el día elegido para su ejecución el miércoles de 18´00 a 20´00 horas. La actividad de crecimiento personal por una técnica de integración social y un psicólogo se ha

llevado a cabo durante cinco sesiones, los miércoles de 18:00 a 20:00 horas.

Nº total de participantes:

El número total de participantes de esta actividad se muestra en el siguiente cuadro según la entidad donde se ha ejecutado:

Participantes totales 44	16 en Huelva capital. 11 en Cuenca Minera. 17 en San Juan del Puerto.
Mujeres	15 en Huelva capital. 8 en Cuenca Minera. 34 en San Juan del Puerto.
Hombres	1 en Huelva capital. 3 en Cuenca Minera. 3 en San Juan del Puerto.

Nº de beneficiarias y beneficiarios:

Unas 140 personas.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental:

Ninguno porque esta actividad está dirigida a familiares y amigos de personas afectadas por un problema de salud mental, son beneficiarios indirectos.

5.- PROYECTO: GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PERSONAS AFECTADAS POR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.

En España, más de un millón de personas tienen un problema de salud mental grave. Sin embargo, la información acerca de los diferentes trastornos de salud mental continúa siendo escasa, esto provoca un desconocimiento generalizado a cerca de las mismas dando lugar a la generación de una serie de prejuicios asociados en torno al trastorno mental.

Una de las estrategias de intervención que contribuyen a la mejora del colectivo llevado a cabo por FEAFES-HUELVA para potenciar el apoyo social, las relaciones interpersonales y relaciones comunitarias, entre otras, es el GRUPO DE APOYO de personas afectadas por un problema de Salud Mental. Además, el GRUPO DE APOYO se constituye como un entorno de fomento de relaciones sociales entre ellos/as mismos/as, de realización de actividades de desarrollo personal y la gestión de su tiempo libre y de ocio.

“Un grupo de Ayuda Mutua está formado por un conjunto de personas que comparten y expresan abiertamente sus experiencias, la mayoría de ellas comunes, con el fin de ayudar a las compañeras y a los compañeros que antes o después han pasado por la misma situación”.

Beneficios del Grupo de Ayuda Mutua:

- Adquirir conocimiento sobre la condición de salud que les afecta.

- Encontrar soluciones a problemáticas que forman parte de su día a día.
- Sentirse apoyada o apoyado, y al mismo tiempo, servir de apoyo al resto de las compañeras y los compañeros.
- Fomentar el vínculo de conexión entre todos las y los componentes del grupo, creándose un sentimiento de pertenencia y alianza de compromiso.
- Generar un efecto terapéutico.
- La facilitadora-guía o el facilitador-guía del grupo se cerciora de que las personas salgan mejor o igual de lo que han entrado. Nunca peor.
- El grupo es algo que suma, que aporta, nunca resta.
- Capacitar en la identificación y gestión de emociones.
- Normalizar y visibilizar la enfermedad, “son personas que sufren”

Plazo de ejecución:

Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2019, excepto el mes de agosto.

Grado de realización:

Durante este año el grupo de Ayuda Mutua ha evolucionado de una forma distinta con respecto al año anterior. Se ha producido un incremento de los usuarios asistentes al grupo. Pasando de usuarios 11 a un total de 26 personas. Lo que ha llevado al planteamiento de la división del grupo como propuesta inicial para el próximo año que entra 2020.

Ya que, la calidad del grupo en parte se ve afectada por el tiempo mínimo de intervención que tiene cada persona durante la sesión para transmitir y compartir sus experiencias con el resto del grupo. Se sigue manteniendo horario, día y sitio de reunión. El grupo se reúne cada jueves a las 18:00 horas de la tarde en la sede de FEAFES-HUELVA.

En función de las necesidades que manifieste el grupo se van trabajando esos contenidos como:

- Manejo de estrés y aprender a identificar las señales de ansiedad
- La resolución de conflictos
- Técnicas de habilidades sociales
- Autoestima y Autoconcepto.
- Toma de decisiones
- Medicación y sus síntomas
- Técnicas de empoderamiento
- Identificación, expresión y gestión de las emociones.

TALLER: "UNA REALIDAD SILENCIADA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO".

Debemos de tener en cuenta que la conducta suicida constituye un grave problema de salud pública en cualquier país debido al gran número de personas afectadas cada año.

Para que nos hagamos una idea de la magnitud de esta problemática, en el mundo cada año se suicidan casi un millón de personas, 800.000 según la OMS. Además, el suicidio es el mayor problema de salud pública en Europa, estimándose que el promedio de la tasa de prevalencia es aproximadamente un 11.93 por 100.000.

Y si nos acercamos más a nuestro entorno, en 2017 el suicidio fue, de nuevo, la principal causa externa de mortalidad en España. En 2017 fallecieron 3.679 personas (2.718 hombres y 961 mujeres), un 3,1% más que en 2016.

Por ello, es preciso sensibilizar sobre la trascendencia del suicidio y orientar a aquellas personas que puedan encontrarse en situaciones de riesgo, así como a sus familiares, para que les sepan prestar un apoyo efectivo en esos momentos tan complicados.

Es imprescindible acabar con los mitos e ideas erróneas sobre el suicidio para facilitar la desestigmatización y culpabilización de la conducta suicida y, con ello, facilitar que las personas con ideaciones suicidas pidan ayuda.

Nº total de participantes:

26 personas: 15 hombres y 11 mujeres.

Nº de beneficiarias y beneficiarios:

Estimamos que unas 78 personas.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental:

26 personas: 15 hombres y 11 mujeres.

6- PROGRAMA DE ACOGIDA FAMILIAR EN LA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN EN SALUD MENTAL: “JUNTOS SUMAMOS”.

Descripción de la actividad:

Este programa tiene como finalidad la de apoyar a las familias de personas con enfermedad mental, así como para facilitar la información necesaria, orientativa mientras dure el ingreso de su familiar o allegado en la Unidad de Hospitalización en Salud Mental y de esta manera conseguir mejorar la convivencia y su permanencia en el entorno familiar y social de referencia, la comprensión y la ayuda mutua entre familias con necesidades y problemas similares.

Por otra parte, el programa de acogida, pretende conseguir que familias y allegados de personas con enfermedad mental estén informados y asesorados sobre la red de recursos, aspectos relativos a la enfermedad mental, que participen en grupos de información y ayuda, y por otra, que se abran canales de comunicación y mayor comprensión sobre la enfermedad de cara a la sociedad, atenuando el estigma social.

El Programa “Acogida al familiar”, se lleva a cabo en la Unidad de Hospitalización en Salud Mental de Huelva. Irá dirigido a familiares de personas con enfermedad mental con las siguientes particularidades:

- Familiares y allegados que acuden al Hospital, donde está ingresado su familiar, o allegado con enfermedad mental.
- Familiares o allegados que necesiten información, apoyo y orientación sobre la enfermedad y recursos existentes en la Comunidad.
- Familiares o allegados que no estén acudiendo a grupos de Escuelas de familias, en otros dispositivos de Salud Mental.

Se lleva a cabo por familiares voluntarios que han recibido formación específica, y lo harán informando, apoyando y asesorando a las familias y valorando sus necesidades, siempre coordinados con los distintos profesionales de la Unidad de Hospitalización de Salud Mental.

› Apoiando a las familias, mediante intervenciones que supongan una mejora en la carga y estrés, que pueda conllevar la convivencia con una persona con enfermedad mental.

› Informando sobre los procedimientos de acceso a los servicios sanitarios y de apoyo social.



Plazo de ejecución: Del 1 de enero al 31 de diciembre de 2019.

Grado de realización:

Esta actividad se ha llevado a cabo de lunes a jueves, de 17:00a 19:00 h, los voluntarios que lo realizan nos manifiestan la poca colaboración y apoyo con el que cuentan de los profesionales de la unidad de agudos. A pesar de este hecho, desde Feafes-Huelva se sigue con todas las actuaciones necesarias para seguir apoyando a las familias.

Nº total de participantes: 32 personas, de las cuales 25 son mujeres y 7 hombres.

Nº de beneficiarias y beneficiarios: unas 70 personas de éstas 50 mujeres y 20 hombres.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental: 29 personas, 13 hombres y 19 mujeres.

7.- PROYECTO: CLUB SOCIAL“CENTRO SOCIAL Y LÚDICO DE OCIO Y TIEMPO LIBRE”.

- LOCALIZACIÓN TERRITORIAL:

Huelva capital y provincia.

- COLECTIVO BENEFICIARIO:

• **Directos:** La población beneficiaria directa son personas mayores de edad con Enfermedad Mental de Huelva y Provincia.

➤ **Características Específicas (perfil):** Hombres y mujeres, mayores de edad, con Enfermedad Mental.

• **Indirectos:** Familiares y allegados de los miembros del colectivo.

Una de las estrategias de intervención que contribuyen a la mejora del colectivo son los proyectos de **Club Social: de Ocio y Tiempo Libre**. Con su puesta en marcha se pretende mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por una enfermedad mental. Dicho objetivo

es muy amplio, ya que englobando diversas dimensiones de la propia persona, y entre las que se encuentra la concerniente al ocio y al tiempo libre.



En el **Club Social** se trabaja de manera integral la utilización del ocio, dentro de las estructuras normalizadas e integradoras, posibilitando de esta manera canales de interrelación entre el colectivo, los recursos comunitarios y la comunidad. Además se constituye como un entorno de fomento de relaciones sociales entre ellos/as mismos/as, de realización de actividades de desarrollo personal y la gestión y programación consensuada de su tiempo libre y de ocio.



Además, el **Club Social** se constituye en un recurso necesario para las personas con enfermedad mental, pues en él, además de la realización de diversas actividades con iguales, se beneficia y potencia el crecimiento personal y social, y por ende el proceso de recuperación e integración.



Descripción de actividades
1.- Área Cognitiva y Social: Talleres de estimulación cognitiva, Talleres, Juegos Interactivos, Meriendas, Taller de Prácticas Saludables y de Habilidades Sociales.
2. A favor de una vida activa: Introducción teórica de los beneficios del deporte, Circuito al aire libre, Rutina cardiovascular y tonificación muscular, Deportes con juegos, Petanca, Minigolf, Ping-pong, Rutas senderistas y Bolera.
3. Área artística: Arte-Terapia, Visitando al Arte, Musicoterapia, Pinturaterapia y Club de lectura.
4. Observación aquí y ahora: Mindfulness en la naturaleza
5. Conoce tu entorno.
6. Área lúdica- cultural: Juegos de Mesa y/o Actividades Libres, Cine, Culturalia, Almuerzo Navideño, Playa, Convivencias y Campeonatos.
7. Animalterapia: Puntanimals y Equinoterapia.





Otra actividad iniciada y realizada desde el **Club Social**, pero con repercusión a la sociedad en general ha sido la puesta en marcha de **la RUN COLOR**.



El recorrido para este año 2019 ha sido de un total de 9.630 m, saliendo desde el Estadio Iberoamericano de Atletismo, continuando por la Avda. Honduras, Avda. Andalucía, Calle San Sebastián, Pablo Rada, Plaza Quintero Báez, Calle Tres de Agosto, Plaza de las Monjas, Méndez Núñez, Plus Ultra, Jesús del Nazareno, Calle Marina, Plaza XII de Octubre, Calle Real Sociedad Colombina Onubense, Avda. México, Sanlúcar de Barrameda, Plaza XII de Octubre, Calle Marina, Jesús del Nazareno, Plus Ultra, Méndez Núñez, Plaza de las Monjas, Calle Tres de Agosto, Calle Quintero Báez, Pablo Rada, Avda. Andalucía, Avda Honduras y llegada al Estadio Iberoamericano.

Un técnico de la entidad fue el encargado de organizar el trabajo del voluntariado. Este año hemos contado con un total de 18 voluntarios, 10 de ellos son voluntarios de Feafes-Huelva y

los otros 8 pertenecientes a la Asociación de Voluntarios “La Caixa”. Su labor consistió en cortar el tráfico, tirada de los polvos de colores y proporcionar avituallamiento a los participantes de la carrera.

Junto al escenario, se instaló una carpa de protección civil/primeros auxilios con personal sanitario.



La participación total ha sido de 150 inscritos, procedentes mayoritariamente de Huelva capital y provincia. La valoración de la actividad es muy satisfactoria, para ser la primera run color con más de 150 participantes, creándose un fabuloso ambiente de convivencia entre todos y todas (participantes, asistentes al evento, personas con enfermedad mental y familiares de los mismos, así como los técnicos organizadores de la entidad y los trabajadores/as del Estadio Iberoamericano).

Como conclusión, destacar que el desarrollo de la misma se evalúa, de manera global, como muy positiva debido a la repercusión social que ha tenido la iniciativa, pudiendo mostrar la realidad de la enfermedad mental y las personas que la padecen en un entorno normalizado. Igualmente se valora de excelente el trabajo realizado por la propia entidad organizadora y de muy positivo y favorable la implicación de las administraciones públicas y las entidades colaboradoras y/o patrocinadoras.

El objeto de esta carrera era el de normalizar los problemas de salud mental, sensibilizar a la sociedad, y dar visibilidad al colectivo de salud mental onubense, así como promover la inclusión social de las personas que padecen estos problemas.

El objetivo principal del evento, es divertirse compartiendo un espacio común y muy especial donde puede participar toda tu familia, con amigos, con los abuelos... Este acontecimiento está pensado para todo el mundo, promoviendo la igualdad y un estilo de vida saludable desde un enfoque festivo y jovial”.



La asistencia de los meses de enero a diciembre de 2019 se ha mantenido en una media de 10 a 16 personas con enfermedad mental. De igual modo sigue predominando el número de hombres que asisten al Centro social y lúdico de tiempo libre con respecto al de mujeres.

Durante el año se han ido incorporando nuevos miembros al Club que suponen una motivación e impulso para los integrantes del Centro social y lúdico de ocio tiempo libre.



8- PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN EN SALUD MENTAL: "SENSIBILIZOFRENIA".

Desde **FEAFES-HUELVA** consideramos fundamental la realización de acciones que contribuya a romper estigmas, prejuicios y etiquetas de las personas que padecen una enfermedad mental. Es necesario realizar este tipo de programas de sensibilización social sobre las enfermedades mentales graves con el fin de dar a conocer aspectos desconocidos por la sociedad sobre las personas con esta problemática y sus familias, así como sus derechos y deberes, el estigma que sobre ellos recae, los mitos y verdades de las enfermedades mentales graves... con el único fin de sensibilizar y acercar a la población esta enfermedad, aumentando así la información, reduciendo el estigma y promoviendo el asociacionismo y el voluntariado social .

Entre las actividades de este programa realizadas en este año 2019 se encuentran:

✓ Difusión 2019 de FEAFES-HUELVA, donde se ha realizado una planificación de difusión, para ello se han realizado entrevistas en las televisiones locales, reparto de trípticos por los diferentes dispositivos de Salud Mental, Centros de Salud, Servicios Sociales, tejido

asociativo, así como la publicidad a través de las redes sociales (principalmente Facebook y twitter) como a través de la web de la entidad.

✓ Proyecto “Sensibilizofrenia 2018/2019”, donde a través de charlas informativas y formativas se pretende acercar la enfermedad mental a la población escolarizada, miembros del tejido asociativo y profesionales de diferentes ámbitos y de la comunidad en general.

Número de entidades que han cerrado la realización de la formación.

Seis centros educativos: IES Estuaria, IES Alonso Sánchez, IES Sebastián Fernández, IES Cristo Sacerdote “Los Salesianos”, IES Carabelas e IES EL Valle, tres localidades de las Zonas de Trabajo Social del Área Bienestar Social de los Servicios Sociales Comunitarios y una charla de Mujer y Salud Mental el 29 de mayo.



“Trabajando sobre la enfermedad mental”.

Descripción del contenido: Con esta actividad se trabaja en grupo, talleres y/o charlas, en función de la demanda planteada y acuerdo llegado, adaptado metodológicamente según los beneficiarios/as, sobre Salud Mental en general y Enfermedad Mental en particular.

Dentro de esta se llevarán a cabo las acciones de información, formación, sensibilización y concienciación social en Salud Mental. La estructura es la siguiente:

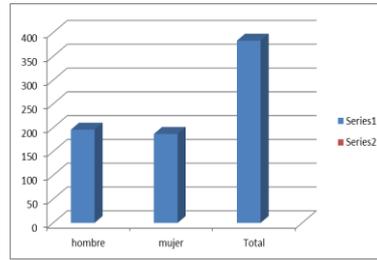
- 1.- Presentación de los técnicos.
- 2.- Juego de Memoria. Enumeración de enfermedades. Diferencias entre enfermedades físicas y mentales.
- 3.- Técnica “Brainstorming” sobre Salud Mental y Enfermedad Mental.
- 4.-Aclaración, información y formación entorno a Salud Mental y enfermedad mental:

- a) ¿Qué es la enfermedad mental?
- b) ¿Cuáles son las enfermedades mentales?
- c) ¿Cuándo y cómo aparecen?
- d) ¿Cuáles son sus causas?
- e) ¿Cuáles son sus síntomas?
- f) ¿Cómo se manifiestan?
- g) ¿Cómo evolucionan?
- h) ¿Quién puede padecerla?
- i) Factores de riesgos y de protección:
- j) ¿Qué podemos hacer?

Para obtener los resultados evaluativos de las actividades descrita se han hecho uso de diferentes instrumentos: Fichas de registro, observación y cuaderno de campo, cuestionarios evaluativos en los centros educativos.

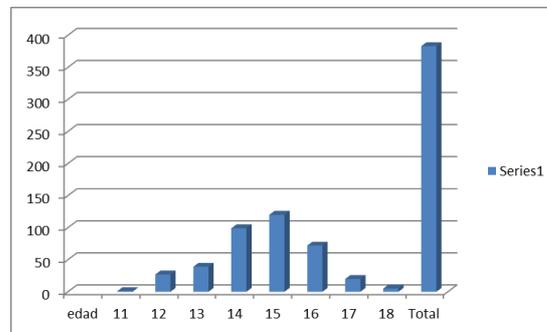
Total Alumnado desglosado en Género.

Género masculino	96
Género femenino	87
Total	183



Total alumnado desglosado por Edad.

	Frecuencia	Porcentaje
1	1	,3
2	27	7,0
3	39	10,2
4	99	25,8
5	120	31,3
6	72	18,8
7	20	5,2
8	5	1,3
Total	383	100,0



Cabe destacar la labor del profesorado, ya que nos han facilitado mucho el trabajo, asistiendo a la dinámica, invitando a las alumnas y los alumnos a la participación e incluso ellos interviniendo. Algunos miembros del profesorado han realizado muchas preguntas sobre la enfermedad mental, síntomas y factores, incluso compartiendo sus historias de vida con respecto a la enfermedad mental, ya que todos tenemos un amigo/familiar/allegado con problemas de salud mental.

De los resultados obtenidos cabe destacar tres ítems: la percepción de la enfermedad mental como cualquier enfermedad que entre las mujeres existe una visión más clara para tratarla con normalidad, siendo más igualada la diferencia entre el acuerdo y desacuerdo mientras los hombres tienen más claro que debe tratarse como otra enfermedad cualquiera. Otro ítem, "llevar una vida con normalidad", las mujeres vuelven a tener una respuesta más acentuada, en este caso positiva ya que consideran que pueden vivir como cualquier otra persona, rompiendo así mitos e ideas erróneas.



En los resultados obtenidos se aprecia que el alumnado muestra mayor conocimiento de la enfermedad mental, ya no se confunde enfermedad mental con discapacidad intelectual y se ha aumentado la idea de tener claro que estas personas no hay que mantenerlas internas en centros especiales. Existen diferencias cuando se analizan los resultados por ciclos, siendo el alumnado de 3º y 4º los que poseen más información y formación, tiene las ideas más claras; demuestran tener más madurez.

En este caso, los resultados que hemos obtenido nos satisfacen mucho porque apreciamos cambios significativos en la visión de las alumnas y los alumnos una vez realizada nuestra dinámica. Ha ayudado a que ellos y ellas modifiquen su visión y consideren la enfermedad mental como otra, que se rompa la idea que las personas con enfermedad mental son violentas y/o agresivas. La dinámica ha facilitado que las chicas y los chicos consideren que pueden llevar una vida normalizada.

Para el próximo curso 2019/2020 nos hemos marcado el mantenimiento del programa con las modificaciones/mejoras que realizamos durante este curso; adaptando los formatos y contenidos para dicha edad, haciéndolos más atractivos y llamativos para captar la atención, y ofrecer una imagen más actual y más cercana. Trabajar la prevención desde la perspectiva del refuerzo de la educación emocional y potenciar las habilidades sociales y Psicoeducativo a edades más tempranas de la población escolar para prevenir la enfermedad mental. Potenciar el empoderamiento de las chicas y los chicos de esas edades, trabajando su autoestima, la comunicación asertiva y las autoinstrucciones. Nuestro proyecto nace desde el conocimiento de la repercusión que tiene en la salud mental de las personas, desarrollar una buena autoestima y gestión de las emociones tanto propias como ajenas en edades tempranas de la vida, considerando la etapa escolar como momento esencial e idóneo para el desarrollo y aprendizaje las mismas. Una forma de llevar a la práctica la gestión positiva de las emociones, es mediante programas con el objetivo de informar, sensibilizar, prevenir, formar pero sobre todo como prioridad la prevención para futuros problemas de Salud Mental.

Actividad de Sensibilización “Embajadores de la Salud Mental Onubenses”. El nombramiento del Embajador se enmarca en el desarrollo por FEAFES Huelva de la sexta edición de la campaña de sensibilización ‘Cazaestigmas’, iniciativa puesta en marcha por la Federación Andaluza de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES Andalucía Salud Mental). El acto de reconocimiento y nombramiento de embajadores de la salud mental tuvo lugar el jueves 28 de noviembre de 2019, en la Sala de Prensa del Estadio Colombino. Se trata que personas onubenses o entidades con reconocida trayectoria profesional, muestren su apoyo a la enfermedad mental. Este año hemos nombrado al Real Club Recreativo por su empatía y solidaridad con nuestro colectivo.



Proyecto “Cazaestigma”, es una campaña de sensibilización social que tiene la finalidad de combatir el estigma y la discriminación hacia las personas con problemas de Salud Mental fomentando así su autonomía, recuperación, e inclusión social.

El objetivo de esta campaña es sensibilizar a la sociedad onubense sobre la necesidad de acabar con el estigma o disminuirlo a su mínima expresión, siendo uno de los objetivos primordiales de nuestra entidad, es la esencia de nuestra actividad. Las campañas de sensibilización, en general, son muy importantes porque es una forma de llamar la atención a la ciudadanía, con el objetivo de integrar a las personas con problemas de Salud Mental con normalidad en la sociedad. Con ello hacemos un reconocimiento que puede servir de ejemplo para el resto de ciudadanos y de empresas o entidades de distintos sectores, nombrándolos así embajadores de nuestra causa, nombrándolos así "CazaEstigmas".

Qué significa ser un CazaEstigmas:

- Es un embajador de nuestra causa, llamamos así a todas aquellas personas que con su pequeño granito de arena ayudan a luchar contra el estigma y discrimina positivamente a las personas que padecen enfermedad mental o bien a aquella persona que señala e identifica a un estigmatizador.
- Serán CazaEstigmas aquella personas que nos ayuden a ofrecer a la sociedad una perspectiva equilibrada sobre las personas que padecen un problema de salud mental.
- Serán CazaEstigmas todos aquellos profesionales (sanitarios, cuerpo de seguridad del estado, jueces, periodistas...) con sensibilidad y comprensión para poder tratar los problemas de salud mental con respeto a los derechos fundamentales de nuestro colectivo.

Este año hemos celebrado la Gala Cazaestigmas, el 30 de octubre en las Cocheras del Puerto de la Autoridad Portuaria de Huelva. Los Galardonados fueron:

- Tapas Bar la Pinta.
- Ana Ramos, Orientadora del IES El Valle de Hinojos
- Mercedes Moreno Serrano. Profesora Educación Especial del IES Alonso Sánchez de Huelva
- Rafael Tarsicio López.
- Estela San José.
- Voluntariado de Andalucía Occidental de "La Caixa".
- Alicia Narciso Rufo.

Estos nombramientos nacen con el objetivo de hacerle un reconocimiento público por su contribución a la lucha contra el estigma que afecta a las personas con un problema de salud mental y sus familias, así como por el trato integrador y riguroso respeto con nuestro colectivo.

Contamos con la asistencia de D^a Pilar Miranda Plata, presidenta de la Autoridad Portuaria de Huelva, D^a M^a Eugenia Limón Bayo, Vicepresidenta de Territorio Inteligente de la Diputación de Huelva, D^o Carmelo Romero

Hernández, Alcalde de Palos de la Frontera, D^a Naiara Nieto Capetillo, Delegada de FAISEM-Huelva y D^a María Domínguez Macías, presidenta de FEAFES-HUELVA. También asistieron al acto miembros de otros partidos políticos, de los distintos dispositivos sanitarios, por supuesto nuestras familias y las personas con problema de Salud Mental a las que van destinadas todas estas acciones.

Así mismo, a través de las redes sociales de nuestra entidad, se publicitó el acto tanto previamente como durante y tras el evento.



FEAFES-HUELVA @FEAFESHUELVA · 21 oct.
#EstáPasando 📍 Estamos en @APHuelva presentando nuestra Sexta edición @CazaEstigmas que tendrá lugar el próximo 30 de octubre a las 11 de la mañana en este mismo lugar.
En breve +Info con los reconocimientos
#TodosConSaludMental #ConectaConLaVida ❤️ #SaludMental



Tú y 5 más



FEAFES-HUELVA @FEAFESHUELVA · 30 oct.
#EstáPasando 📍 Todo listo para comenzar la Sexta edición @CazaEstigmas 2019, donde reconocemos la labor de diferentes personas y entidades de Huelva en la #Normalización, #Visibilización y #Sensibilización de las personas con un problema de #SaludMental
#ConectaConLaVida ❤️



Tú y 9 más



FEAFES-HUELVA @FEAFESHUELVA · 30 oct.
Rueda de prensa Reconocimientos #CazaEstigma2019 en @APHuelva



Tú y 9 más





FEAFES-HUELVA @FEAFESHUELVA · 30 oct.

Ya tenemos #CazaEstigmas2019

Muchísimas gracias a las personas que han hecho posible que este día quede grabado para siempre en el corazón de @FEAFESHUELVA y enhorabuena a todas las personas y empresas galardonadas por su implicación social y buen hacer para con la #SaludMental



FEAFES Andalucía y 9 más

1 7 18

Retwitteaste



Diputación de Huelva @DipuHU · 30 oct.

.@FEAFESHUELVA Enhorabuena a todas las personas y empresas galardonadas @MARIAEUGENIAL

FEAFES Andalucía @FeafesAndalucía · 30 oct.
#ESTAPASANDO 🌟 Comenzamos en #Huelva la gala @CazaEstigmas presidida por Naira Nieto @_FAISEM, María Eugenia Limón @DipuHU, Pilar Miranda, Presidenta de la Autoridad Portuaria de #Huelva; Carmelo Romero, Alcalde de Palos Fra; y @DominguezMaci @FEAFESHUELVA



3 3

Otra acción llevada a cabo fue la participación de dos técnicos de Feafes-Huelva a una Mesa Redonda organizada por la coordinadora del Instituto Andaluz de la Mujer con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres. El IAM quiso tratar el área de la salud mental por la importancia que tiene ésta, como acción de sensibilización y visibilización en la sociedad en general. La Mesa Redonda tuvo lugar el 29 de mayo en las Cocheras de la Autoridad Portuaria de Huelva. Al acto asistieron unas 30 personas, predominando el género femenino.

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

MESA REDONDA SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES

Ponentes:
María José Ríos García
 Trabajadora Social Unidad de Salud Mental
 Comandaria Plaza Houston
Inés Díaz Macías
 Trabajadora Social de FEAFES
María Damiana Crespo Torres
 Técnica de FEAFES Huelva
Marina Chaves Martínez
 Psicóloga Centro de la Mujer de Huelva

29 de Mayo de 2019
Cocheras del Puerto
 Avenida Hispanoamérica s/n
HORA: 11:30

Organiza:
 Instituto Andaluz de la Mujer
 CONSERVADERO DE IGUALDADE, POLÍTICAS SOCIALES Y CONCILIACIÓN

Colaboran:
 Servicio Andaluz de Salud
 CONSERVADERO DE SALUD Y FAMILIAS
 Puerto de Huelva
 Asociación de Salud Mental - FEAFES Huelva
 Instituto Andaluz de la Mujer para la Investigación Social
 Instituto Andaluz de la Mujer para la Investigación Social



En nuestra participación expusimos la situación actual de las mujeres afectadas por un problema de salud mental, de las ideas erróneas, de las circunstancias que incrementan el riesgo, las barreras que se encuentran en la sociedad, que se puede hacer y que podemos mejorar.

Día Mundial de la Salud Mental 2019, donde se ha estructurado en la semana una serie de actividades para la celebración de ese día. Las mismas han sido:

Día 5 de octubre se celebró la Carrera de Color, organizada por Feafes-Andalucía en el Parque del Alamillo en Sevilla, donde acudimos técnicos, junta directiva, familiares, amigos y personas con enfermedad mental con una participación de 1.2000 corredores.



Día 15 de mayo, entrega de los Premios Feafes Andalucía, en el salón de la Caja Rural en Sevilla, asistiendo técnicos y familiares. Entre otros se le entre



Día 4, 6, 9, 10 y 11 de Octubre en las mesas informativas colocadas en distintos puntos de la capital y en algunos pueblos de nuestra provincia, en las que contamos con voluntarios de nuestra entidad (Valverde del Camino, Palos de la Frontera, San Juan del Puerto...) Con un total de 13 mesas informativas.



-Día 10 de octubre lectura del Manifiesto amenizada por la música de dos violines y con pompas de jabón en la Plaza de la Constitución de Huelva con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, a la que acudimos Junta Directiva, Cargos Políticos de distintas Administraciones, técnicos, familiares, amigos y personas con Enfermedad Mental.



✓ **Encuentro Familiar FEAFES-HUELVA**, con el objetivo de reunir a todos y todas las participantes del proyecto "Escuela de Familias" y Grupos de Ayuda Mutua, se plantea esta actividad. Se planificó una salida lúdica-cultural al Coto de Doñana.

✓ **Día Internacional de la Discapacidad**, donde participamos activamente como miembros de Consejo Local para la Autonomía Personal, con la lectura del Manifiesto por Día Internacional de las Personas con Discapacidad. manifiesto el 3 de diciembre de 2019, en el patio del Ayuntamiento junto a los representantes institucionales y otras entidades.



✓ **Almuerzo navideño FEAFES-HUELVA 2019**, que se ha celebrado el 19 de Diciembre, donde se reunió a familiares y personas con enfermedad mental.

✓ **Charla Cajasol “Descubriendo Habilidades Intrapersonales”**

Intrapersonal es un término que hace referencia a la conciencia que tiene un individuo de sus capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos. Es decir, es un tipo de inteligencia que permite tener una imagen exacta de nosotros mismos, comprender cabalmente nuestros anhelos y prioridades, monitorear nuestros sentimientos íntimos para saber cómo actuar y qué decisiones tomar para lograr el equilibrio y satisfacción de nuestras necesidades emocionales.

Desarrollar la inteligencia intrapersonal nos proporciona mecanismos para lograr la calma, evita reacciones desmedidas frente a las situaciones que se presentan y permite tener las riendas de casi todo tipo de situación, redundando en un notable bienestar emocional y físico.



Ejercicio:

Cruza los brazos...ahora crúzalos del revés. No cuesta mucho, pero... ¿te sientes extraña?

“Miedo” para creer en ti y cumplir los sueños hay que enfrentar el miedo, es la falta de confianza.

Ejercicio:

Traer lista con los miedos y disponer por parejas palma con palma, sin mirar al compañero. Empujar el miedo, ahora mirar al miedo y reconocerlo levantar los brazos y abrazar al miedo (no hay nada de malo en sentir miedo). Ahora colocados con los hombros pegados, uno al lado del otro, caminar hacia el objetivo.



I ENCUENTRO DE SALUD MENTAL EN EL CONDADO : “LA SALUD MENTAL NOS IMPORTA”.

Este encuentro tuvo lugar en la Ciudad de la Cultura de Almonte el 9 de mayo de 2019 a las 10:00 horas. El objetivo general era promocionar la Salud Mental a través de la gestión positiva de las emociones, así como educar las emociones y las habilidades sociales con el fin de prevenir futuros problemas de Salud Mental.

Desde Feafes-Huelva se trazó las siguientes líneas de actuación con el objeto de promocionar la Salud Mental y de sensibilizar a la población en general:

*Conocer las emociones propias y las de los demás y buscar las propias estrategias para su expresión y afrontar situaciones conflictivas.

*Proporcionar herramientas para la gestión positiva de las emociones .
*Proporcionar herramientas que ayuden a la expresión de las emociones, positivas y negativas.

*Promover las emociones para afrontar situaciones de riesgo y negativas.
*Prevenir la aparición de futuros problemas de Salud Mental a causa de la inadecuada gestión de las emociones.

El I Encuentro se llevó a cabo como un proceso dinámico, participativo e interactivo con los asistentes. Actividades que favorezcan la comunicación y la convivencia, creando un clima positivo de seguridad y de confianza, mostrar una actitud asertiva y empática. Las actividades se van a dividir en dos bloques:

- ♣ Taller de Comunicación Asertiva.

- ♣ Taller de Gestión del Estrés.

Taller “Cuida tu salud, cuida tu mente”.

Descripción de la actividad:

Este taller tiene como objeto el asesoramiento y formación a la población en general, personas con familiares afectados por un problema de salud mental o éstas sobre diversos temas relacionados con la salud mental y que van a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus allegados, hábitos de vida saludables, generación de hábitos culturales y deportivos, sobre qué es el autocuidado y sus beneficios.

Las actividades que se han llevado a cabo:

- Presentación del Grupo mediante la dinámica “Si fuera un animal sería...”
- La dinámica de “La tela de Araña” para trabajar la autoestima,
- El Escudo de Emociones.
- Esto es un Abrazo.
- Despedida.

Destinatarios:

Población en general.

Plazo de ejecución: 3 y 12 de diciembre

Nº total de participantes:

Almonte: 35 personas, 7 hombres y 26 mujeres.

San Bartolomé de la Torre: 30 personas, 4 hombres y 26 mujeres.

Nº de beneficiarias y beneficiarios:

Estimamos unas 120 personas.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental:

Esta actividad al estar dirigida a la población en general no tenemos constancia de las personas afectadas por un problema de salud mental que han acudido, en el caso de Almonte gracias a la colaboración de los servicios municipales del Ayuntamiento de dicho municipio si nos consta que participaron 3 hombres y 6 mujeres.

Taller De Conocimiento Personal Y Autocuidado.

Descripción de la actividad y grado de realización:

Esta actividad es un complemento a los Grupos de Ayuda Mutua de Familiares.

DÍA 1: Presentación y toma de contacto con el grupo.

Introducción a la musicoterapia y al movimiento integrativo.

DÍA 2: Aprender a escucharnos

¿Cómo afecta la música a nuestras emociones? ¿Cómo afecta la música a nuestro cuerpo ¿respiración y ritmo cardíaco?

DIA 3. Trabajar el vínculo con uno mismo

En esta sección se acciona, remueve y descubre todo lo relacionado con la identidad de cada uno, para así saber en qué posición se está en el contexto que se rodea, como tener conciencia corporal, mental, emocional... de uno mismo. Encontrarse con la esencia que mueve a cada ser humano y lo hace diferente de todos los demás con el acompañamiento musical sugerida para cada ejercicio.

Objetivos:

- Descubriendo del potencial y posibilidades de cada persona.
- Autocuidado (poniendo límites en su entrega a los demás si así se siente).
- Mimarse (hacer actividades que sean placenteras, tener compañía de gente sana que aporte y sume...).
- Descubrimiento de la creatividad (cada gesto, cada palabra, cada movimiento, cada pensamiento, es único y valorado).
- Realzar la vitalidad y ganas de vivir (autoestima reforzada, sentimientos positivos sobre cómo se percibe el mundo y todo lo que nos rodea).

Día 4: Trabajar el vínculo con el grupo

El grupo es muy importante en este tipo de sesiones ya que hace de microsistema de la propia sociedad, de cómo nos interrelacionamos con las personas que forman parte de nuestro día a día.

Objetivos:

- Descubrir esas partes que se tienen que, con una persona en una situación en concreto, salen a la luz o terminan por dar sentido a aquello que no lo tenía.
- Potenciar el vínculo humano con los demás. Es un tipo de vínculo de la esencia de cada persona sin juicios, con respeto y amor.
- Desarrollar el vínculo afectivo. El grupo representa a la familia, a las parejas, a las relaciones entre familias, amigos y conocidos... Se recuerda lo que es amar sin condición respetando al otro tal y como es.
- Volver a la vitalidad y energía que se tienen cuando se es pequeños,

bailando y gozando con los compañeros como si de un recreo se tratara.

- Reforzar el sentimiento de pertenencia a un grupo, de compartir las mismas alegrías, tristezas, dificultades ante situaciones similares. Sentimiento de entrega al grupo y de arropo.

DÍA 5: Despedida

Breve relato en común de lo experimentado en las sesiones. Cierre del programa con relajación guiada y con danza grupal para mantener el vínculo con el grupo.

Evaluación

De los objetivos expuestos, se podrá evaluar en la sesión final, si han conseguido soltar aquello que le bloquea, haber desarrollado su creatividad, el vínculo con los demás y la alegría de vivir. Y así reducir el estrés físico y mental, escuchar la música desde otra perspectiva y sentir más afecto por los compañeros pasando primero por la persona en sí mismo.

Destinatarios:

El Taller va destinado a los familiares de personas afectadas por algún tipo de trastorno mental. Entre los distintos objetivos que se persiguen, destacamos el crecimiento personal, el autoconocimiento y la autoestima, así como técnicas de afrontamiento y reducción del estrés.

El taller se realizó un día a la semana, durante un total de 5 semanas; la duración de cada sesión será de 60-70 minutos.

Plazo de ejecución: 20 y 27 de noviembre, 4, 11 y 18 de diciembre, un total de cinco sesiones.

Nº total de participantes: 16 personas: 1 hombres y 15 mujeres.

Nº de personas afectadas por un problema de salud mental:

Esta actividad está dirigida a familiares.

10- PROYECTO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL EN CENTROS PENITENCIARIOS.

Descripción detallada del colectivo.

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

- Familiares y allegados de las personas con Enfermedad Mental inscritas en el programa.

- Personal funcionario y agentes relacionados con el ámbito judicial.

Número de usuarios y usuarias.

Número de Personas con enfermedad mental atendidas: 8

Hombres: 8
Mujeres: 0

Número de Familiares: 12
Hombres: 7
Mujeres: 5

Número de funcionarios y agentes relacionados con el ámbito judicial: 11
Hombres: 8
Mujeres: 3

Nº total de usuarios/as atendidos/as: 31

Hombres: 23
Mujeres: 8

Número de voluntarios y voluntarias.

Hombres: 0
Mujeres: 2
Total: 2

Periodo de ejecución.

El programa tiene una duración comprendida desde el 16 de diciembre de 2018 hasta 30 de noviembre de 2019.

Actividades realizadas.

- 1.- Presentación del programa a Centros Penitenciarios, Centro de Inserción Social u Hospital Psiquiátrico Penitenciario de referencia.
- 2.- Encuentro de profesionales que intervienen en el ámbito penitenciario.
- 3.- Identificar entidades sociales de la localidad con las que se podrá realizar una coordinación sociocomunitaria.
- 4.- Reunión de coordinación con entidades sociales para favorecer la derivación de personas con enfermedad mental judicializadas.
- 5.- Acompañamiento psicosocial a personas con enfermedad mental judicializadas.
- 6.- Seguimiento y derivación a recursos sociocomunitarios de la localidad.
- 7.- Preparación de actividades de sensibilización para agentes relacionados con el ámbito judicial.
- 8.- Actividades de sensibilización y/o formación a agentes del ámbito judicial.
- 9.- Evaluación de Seguimiento.
- 10.- Atención a Familiares y allegados/as de las personas con Enfermedad Mental inscritas en el programa.
- 11.- Incorporar familiares en actividades del entorno comunitario.



11- PROGRAMA REINCORPORACIÓN SOCIAL DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL JUDICIALIZADAS.

•Descripción detallada del colectivo.

- Personas afectadas por problemas de salud mental que hayan estado internas o estén próximas a finalizar la condena en Centros Penitenciarios, Centros de Inserción Social o en el Hospital Psiquiátrico Penitenciario.
- Familiares y allegados de las personas con Enfermedad Mental inscritas en el programa.
- Personal funcionario y agentes relacionados con el ámbito judicial.

•Número de usuarios y usuarias.

Número de personas con enfermedad mental atendidas: 8

Hombres: 8

Mujeres: 0

Número de familiares: 12

Hombres: 7

Mujeres: 5

Número de funcionarios y agentes relacionados con el ámbito judicial:

11.

Hombres: 8

Mujeres: 3

Nº total de usuarios/as atendidos/as: 31

Hombres: 23
Mujeres: 8

Número de voluntarios y voluntarias.

Hombres: 0
Mujeres: 2
Total: 2

PERIODO DE EJECUCIÓN.

El programa tiene una duración comprendida desde el 16 de diciembre de 2018 hasta 30 de noviembre de 2019.

ACTIVIDADES REALIZADAS.

- 1.- Presentación del programa a Centros Penitenciarios, Centro de Inserción Social u Hospital Psiquiátrico Penitenciario de referencia.
- 2.- Encuentro de profesionales que intervienen en el ámbito penitenciario.
- 3.- Identificar entidades sociales de la localidad con las que se podrá realizar una coordinación sociocomunitaria.
- 4.- Reunión de coordinación con entidades sociales para favorecer la derivación de personas con enfermedad mental judicializadas.
- 5.- Acompañamiento psicosocial a personas con enfermedad mental judicializadas.
- 6.- Seguimiento y derivación a recursos sociocomunitarios de la localidad.
- 7.- Preparación de actividades de sensibilización para agentes relacionados con el ámbito judicial.
- 8.- Actividades de sensibilización y/o formación a agentes del ámbito judicial.
- 9.- Evaluación de Seguimiento.
- 10.- Atención a Familiares y allegados/as de las personas con Enfermedad Mental inscritas en el programa.
- 11.- Incorporar familiares en actividades del entorno comunitario.

12- Proyecto De Formación Al Servicio De Ayuda A Domicilio.

La problemática que se trata de abordar a través del convenio con Diputación de Huelva, es la falta de información con respecto a las personas con enfermedad mental, en particular, y la salud mental, en general. Esta desinformación, añadida a las creencias-mitos establecido en la sociedad, afecta negativamente a las personas con enfermedad mental, como a futuros casos en los senos familiares, si se siguen manteniendo las ideas erróneas que perviven en el contexto general.

Objetivo general:

- ◆ Favorecer un mayor conocimiento sobre la enfermedad mental, en los profesionales de los Servicios Sociales Comunitarios de la Diputación de Huelva y las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio, que contribuya a

desempeñar mejor sus tareas profesionales y reducir el estigma social de las personas con enfermedad social.

Objetivos específicos:

1.- Informar en todo lo referente a la enfermedad mental (haciendo distinción entre profesionales de los Servicios Sociales Comunitarios y profesionales del Servicio de Ayuda a Domicilio)

2.- Aclarar términos, dudas e ideas erróneas en torno a la enfermedad mental y las personas que la padecen.

3.- Desmitificar aquellas construcciones sociales sobre las personas con enfermedad mental y la salud mental.

4.- Acercar la realidad de las personas con enfermedad mental a los/as participantes.

5.- Dotar de material informativo y divulgativo de FEAFES-HUELVA.

DETERMINACIÓN DE LA METODOLOGÍA: ACTIVIDADES

1.- Metodología no centrada tanto en los contenidos teóricos, sino priorizando los aspectos prácticos.

2.- Metodología eminentemente activa y participativa, a través de un aprendizaje guiado.

3.- Metodología favorecedora de intercambio de experiencias y técnicas.

4.- Metodología favorecedora de una atmósfera de comprensión y confianza.

Para ello se ha programado una serie de actuaciones/actividades que se detallan a continuación:

Actividad 1: “Contacto con las Zonas de Trabajo Social”.

Hemos contactado con las distintas zonas para seguir con la 2ª fase de formación y además hemos presentado una 3ª fase sobre la autoestima.

Actividad 2: “La información, la mejor prevención”.

Calendarizadas las actividades se llevaron a cabo en los municipios fijados. La misma consistió en acciones formativas dirigidas a las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio. Con respecto al contenido de la formación de las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio, este año debido a que este programa está en marcha desde 2013, hemos dividido el programa en dos bloques:

1ª parte “Trabajando sobre la Enfermedad Mental”

- 1.- ¿Qué es la enfermedad mental?
- 2.- Conociendo los síntomas.
- 3.- Algunos datos.
- 4.- La información es el mejor tratamiento.
- 5.- El papel de la familia.
- 6.- Recomendaciones prácticas:

- ◆ Área de la conducta.
- ◆ Ante situaciones difíciles.
- ◆ Para afrontar conductas antisociales y agresivas.
- ◆ Para mejorar hábitos de autocuidados.
- ◆ Para eliminar o disminuir comportamientos inadecuados.
- ◆ Cómo manejar los comportamientos autodestructivos y amenazas o intentos de suicidio.

- 7.- Todos formamos parte del tratamiento.

2ª parte “Taller Monográfico sobre el Stress”.

- 1.-Definición de Stress.
- 2.-Causas.
- 3.- Consecuencias.
- 4.- Estrategias de Afrontamiento.
- 5.- Práctica y dinamización de las Estrategias de Afrontamiento:

- ◆ Autoinstrucciones.
- ◆ Autoreforzo positivo refuerzo de la Autoestima.
- ◆ Comunicación Asertiva.
- ◆ Risoterapia.
- ◆ Relajación.

3ª parte “Taller Monográfico sobre la Autoestima”.

- 1.-Definición de Autoestima.
- 2.-Causas.
- 3.- Consecuencias.
- 4.- Estrategias de Afrontamiento.
- 5.- Práctica y dinamización de las Estrategias de Afrontamiento:

- ◆ Autoinstrucciones.
- ◆ Autoreforzo positivo refuerzo de la Autoestima.
- ◆ Comunicación Asertiva.

Actividad 3: “Evaluación”.

Una vez finalizada cada acción formativa se les pasó un cuestionario evaluativo de la sesión.

Tras la firma del convenio, se puso en marcha la actividad 1, donde los técnicos de FEAFES-HUELVA realizaron la difusión a todas las Zonas de Trabajo Social de la provincia. Acompañando esa difusión a través del correo electrónico y el contacto telefónico con las directoras de las diferentes zonas. Señalar que este es el cuarto convenio firmado con la Diputación de Huelva, siendo las actividades una continuidad de las ejecutadas en el anterior convenio (formación a las Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio).

Fruto del desarrollo de la actividad 1 se calendarizó las actuaciones que a continuación se plasman en el siguiente cuadro:

Cuadro 1: Formación Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio.

ZTS	MUNICIPIO	FORMACIÓN
Ribera del Tinto	San Juan del Puerto 07/05/2019	3ª Parte
Ribera del Tinto	San Juan del Puerto 14/05/2019	3ª Parte
Ribera del Tinto	Lucena del Puerto 30/05/2019	3ª Parte
Ribera del Tinto	Palos de la Frontera 16/09/2019	3ª Parte
Ribera del Tinto	Palos de la Frontera 23/09/2019	3ª Parte

• El número de personas que han participado en las formaciones han sido los siguientes, tal y como se detallan en la siguiente tabla:

ZTS	MUNICIPIO	Nº PARTICIPANTES
Ribera del Tinto	San Juan del Puerto	21
Ribera del Tinto	San Juan del Puerto	20
Ribera del Tinto	Lucena del Puerto	16
Ribera del Tinto	Palos de la Frontera	11
Ribera del Tinto	Palos de la Frontera	12

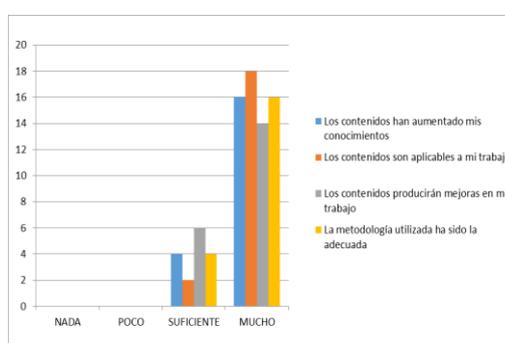
Los ítems y resultados de la evaluación de la acción formativa con las profesionales del Servicio de Ayuda a Domicilio fueron los siguientes:

Evaluación Formación Auxiliares De Ayuda A Domicilio:

San Juan del Puerto (07/05/2019) –

3ª Parte

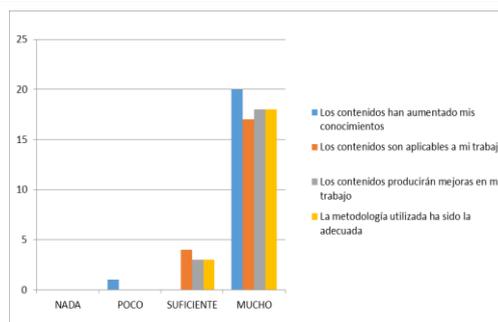
	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO	TOTAL PARTICIPANTES
Los contenidos han aumentado mis conocimientos	0	0	4	16	20
Los contenidos son aplicables a mi trabajo	0	0	2	18	20
Los contenidos producirán mejoras en mi trabajo	0	0	6	14	20
La metodología utilizada ha sido la adecuada	0	0	4	6	20



San Juan del Puerto (14/05/2019) –

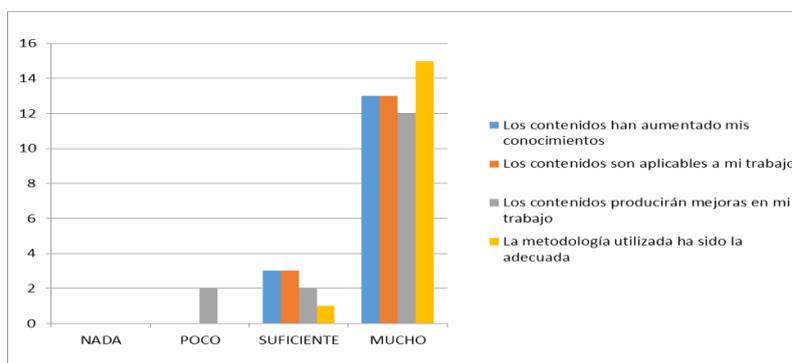
3ª Parte

	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO	TOTAL PARTICIPANTES
Los contenidos han aumentado mis conocimientos	0	1	0	0	21
Los contenidos son aplicables a mi trabajo	0	0	4	7	21
Los contenidos producirán mejoras en mi trabajo	0	0	3	18	21
La metodología utilizada ha sido la adecuada	0	0	3	18	21



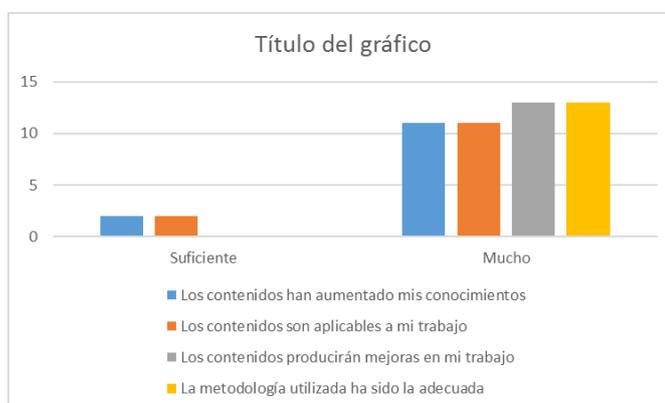
Lucena del Puerto (30/05/2019) – 3ª Parte

	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO	TOTAL PARTICIPANTES
Los contenidos han aumentado mis conocimientos	0	0	3	3	16
Los contenidos son aplicables a mi trabajo	0	0	3	3	16
Los contenidos producirán mejoras en mi trabajo	0	2	2	2	16
La metodología utilizada ha sido la adecuada	0	0	1	15	16



Palos de la Frontera (16/09/2019)

	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO	TOTAL PARTICIPANTES
Los contenidos han aumentado mis conocimientos	0	0	0	2	11
Los contenidos son aplicables a mi trabajo	0	0	0	2	11
Los contenidos producirán mejoras en mi trabajo	0	0	0	0	13
La metodología utilizada ha sido la adecuada	0	0	0	0	13



Palos de la Frontera (23/09/2019).

	NADA	POCO	SUFICIENTE	MUCHO	TOTAL PARTICIPANTES
Los contenidos han aumentado mis conocimientos	0	0	0	1	11
Los contenidos son aplicables a mi trabajo	0	0	0	0	12
Los contenidos producirán mejoras en mi trabajo	0	0	0	0	12
La metodología utilizada ha sido la adecuada	0	0	0	0	12



Las sesiones se han estancado, a pesar de nuestros intentos de fijar fechas de formación en las distintas zonas de Trabajo Social, nos ha sido imposible debido a que las empresas contratadas para prestar el servicio de Ayuda a Domicilio han estado negociando su contratación con la Administración Pública correspondiente. A ello se le suma que los meses de julio y agosto, desde los servicios sociales comunitarios nos transmiten que en esta época es complicado fijar fechas para formación debido a las vacaciones estivales y las suplencias del servicio. Hemos intentado en distintas ocasiones organizar los cursos y ha sido imposible. A primeros de febrero, nos han comunicado las directoras de algunas zonas de Trabajo Social, que estos servicios se les ha adjudicado a otra empresa y como recién llegada es pronto para fijar fechas, en principio vamos a tomar contacto con ella y presentarle nuestro programa para una futura y posible colaboración. De las conversaciones telefónicas que hemos mantenido con las directoras de Distrito Andévalo y Costa, ha surgido un compromiso para llevar a cabo cursos con cuidadoras informales y charlas para adolescentes.

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EL AÑO 2020

Reuniones de la Junta Directiva FEAFES-HUELVA, una vez al mes, cada segundo martes del mes, en las cuales se van tratando todos aquellos temas que conciernen a la asociación, además de hacer el reparto y distribución de tareas.

Comisión Permanente, formada por miembros de la Junta Directiva, uno de los miembros de la misma tiene potestad para firmar, siendo el mínimo tres. Se reúnen cada quince días, con la finalidad de gestionar el trabajo de la asociación y aquellos asuntos de carácter urgente sin que precise acuerdo completo de la Junta Directiva.

Entrevistas, reuniones, y charlas, con diferentes entidades y responsables políticos, sí como nuestra participación:

- ◆ Concejala de Igualdad y políticas Sociales, Ayuntamiento de Huelva.
- ◆ Delegada Territorial de la Consejería de Salud y Familias.
- ◆ Delegada Provincial de FAISEM.
- ◆ Presidente de la Diputación de Huelva.
- ◆ Vicepresidenta de Territorio Inteligente de la Diputación de Huelva.
- ◆ Reunión con las directoras de las Zonas de Trabajo Social de la provincia de Huelva.
- ◆ Alcaldes de diferentes municipios de Huelva.
- ◆ Gerente del Hospital Juan Ramón Jiménez.

Reuniones de las comisiones en las que participamos:

- Consejo Local para la Autonomía Personal.
- Comisión Intersectorial de Atención para Personas con Trastornos Mentales Graves en situación de Marginalidad, "SIN HOGAR".
- Fundación Onubense de Tutela.
- Plataforma de Participación Ciudadana del Hospital Juan Ramón Jiménez.
- Comisión de Humanización del Hospital Juan Ramón Jiménez.

Otras acciones y/o participaciones:

- ◆ Convenio de colaboración con la Universidad de Huelva para tutelar alumnado en prácticas de las Facultades de Psicología y Trabajo Social. En estos momentos contamos desde febrero con tres alumnos en prácticas, uno de psicología y dos alumnas de trabajo social.
- ◆ Convenio de colaboración con la Delegación de Educación, para poder llevar a cabo "Sensibilizofrenia" en los centros educativos.