

MEMORIA ACTIVIDADES AFAEMO 2020

administracion@afaemo.org
www.afaemo.org
91.371.35.29 / 657.95.56.82

PRESENTACIÓN:

Recopilamos en esta Memoria 2020 todo el trabajo que realiza la asociación a lo largo del ejercicio, continuando en la misma línea de años anteriores, fortaleciendo y mejorando la oferta de actividades existente, e incluyendo otras nuevas, que han logrado dar mayor potencialidad a la consecución de objetivos de nuestra entidad.

El gran esfuerzo invertido para que entidades como AFAEMO, (pequeñas en sí mismas, pero grandes en esfuerzo, vitalidad y transparencia) sigan con sus puertas abiertas prestando tan importante servicio, requieren del compromiso, la implicación y mantenimiento por parte de las administraciones públicas, quienes tienen la imprescindible labor de hacer que los recursos de atención psicosocial en salud mental, que atienden a un elevado porcentaje de población, cada vez más en aumento, continúen sus buenas prácticas, entendiendo que se trata del cuidado de la comunidad en su conjunto.

AFAEMO a lo largo del año 2020 sostiene su compromiso en profesionalidad y calidad atencional, que sin el esfuerzo de todas las personas que forman parte del colectivo (población afectada en primera persona, profesionales, familias, allegados/as, personas voluntarias, etc.), no es posible. Aún así, para el sostenimiento de la asociación, y la continuidad de programas de rehabilitación psicosocial, es necesario y obligatorio que la sociedad y los organismos directamente implicados en el bienestar psicológico y social de la población, escuchen y se responsabilicen, dado que las consecuencias que pueden derivarse de la desaparición de recursos como el nuestro, pueden ser nefastas para el futuro más próximo.

De igual manera, queremos resaltar como AFAEMO siendo una asociación comprometida en la defensa y promoción de los derechos de las personas con problemas de salud mental, específicamente con personas con trastornos mentales graves (TMG) y sus familiares, poniendo especial atención en su trabajo diario y continuo por la mejora de la calidad de vida de las mismas, destaca su compromiso explícito con la igualdad entre hombres y mujeres. Para ello, pone en primera línea de trabajo las necesidades de las mujeres con problemas de salud mental (y las mujeres cuidadoras en salud mental), quienes hacen frente a situaciones de mayor riesgo, discriminación y desigualdad.

María Jacinta Mena de Rodrigo
Presidenta

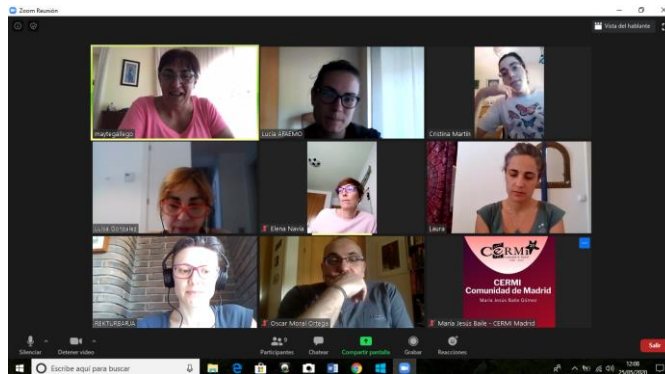
INFORMACIÓN PRELIMINAR:

Como ya se introdujo en el ejercicio anterior, además de recopilar servicios que la entidad presta al colectivo destinatario y que la memoria sea un documento completo donde se recojan todos los aspectos que configuran y definen nuestra Asociación, mantenemos el análisis de la evolución vivida en los diferentes aspectos que la componen: económico, asistencial y de infraestructura.

Con la presente memoria AFAEMO quiere acercar su labor cotidiana a la población, dar visibilidad al trabajo que diariamente realizamos, entendiendo que la salud mental es algo que nos afecta a la comunidad en su conjunto, siendo por ello parte responsable de que se pongan en marcha mecanismos que le den soporte, atención y comprensión desde una perspectiva social e integradora.

A DESTACAR EN EL 2020:

- ❖ Incorporación de nuevos espacios de actividades.
 - **Taller de Arte y Cultura:** Taller donde las personas usuarias se forman en conocer diferentes y diversas peculiaridades culturales y en utilizar el arte como vehículo de expresión y auto conocimiento, con el objetivo de aumentar el inventario cultural de cada persona, a la vez que se pretende crear identidad grupal e individual, dando espacio a los sentimientos del día a día, fomentando el auto-concepto, la curiosidad o inquietudes personales, etc. Ha tenido muy buena aceptación, con una participación abundante de personas en el espacio.
 - **Taller de Inglés:** Nuevo espacio comenzado este año tras la petición de varias personas usuarias, quienes mostraron su interés y motivación por el aprendizaje de esta lengua extranjera ya sea por interés personal, laboral, formativo, etc. siendo conscientes de los beneficiosos y apertura de posibilidades que facilita el conocimiento y aprendizaje de inglés en la vida en general.
 - **Huerto Comunitario:** Iniciativa lanzada por la Junta Municipal de nuestro distrito, con el objetivo de fortalecer el tejido asociativo y comunitario de las asociaciones de Moratalaz, con espacios compartidos libres de prejuicios, donde poder promover un buen ambiente social en el vecindario que posibilite las relaciones sociales entre las personas que cohabitan el mismo territorio. Haciendo de esta forma un proyecto social, comunitario e inclusivo. Posibilidad de crear una identidad comunal y de fortalecimiento del sentimiento de pertenencia. Además de promover una mejor salud mental, al ayudar a combatir el estrés y, una adquisición de conocimientos y hábitos saludables.
- ❖ En cuanto a nuestro compromiso con la perspectiva de género destacamos la consolidación de la **colaboración entre nuestra entidad y el Espacio de Igualdad María Telo de Moratalaz**. Durante 2020 se realizaron varios monográficos en formato virtual:
 - “Salud mental y género en tiempos de confinamiento”. Fecha: 04-06-2020
 - “¿De qué hablamos cuando hablamos de desigualdad?”. Fecha: 02-07-2020
 - “Mitos del amor romántico”. Fecha: 08-10-2020
 - ¿Qué hacer ante la violencia de género? Fecha: 05-11-2020
- ❖ En este sentido, destacar también, la continuación de una de nuestras trabajadoras en la comisión de mujeres del CERMI como representante de la Federación Salud Mental Madrid. Dicha comisión pertenece a la red de mujer y discapacidad de CERMI Madrid.



- ❖ Continuación del **Club del auto-ocio y del proyecto ¿Quedamos?** con el objetivo de seguir garantizando opciones de ocio saludable los fines de semana.
- ❖ **Adaptaciones Covid-19.** Debido a la situación de estado de alarma, nuestra entidad se vio en la obligación de suspender hasta nuevo aviso sus actividades presenciales en la entidad. Sin embargo, desde nuestra asociación se ha seguido trabajando con el objetivo de seguir dando cobertura y apoyo a todas las necesidades que pudieran ir surgiendo en estos tiempos que atravesamos.

Continuamos trabajando.

Porque ahora más que nunca queremos
seguir disponibles ofreciendo todo el
apoyo que podamos.

¡Esto también lo pasamos juntos/as!

Teléfono: 91.371.35.29 / 657.95.56.82

Correo electrónico: administracion@afaemo.org

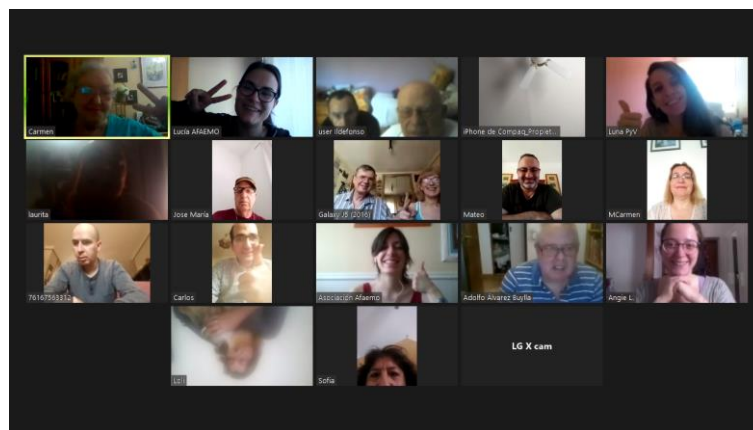
Web: www.afaemo.org

Seguimos trabajando juntos/as
por nuestra Salud Mental

Apostamos desde un primer momento por la importancia, más que nunca, de seguir manteniendo nuestros servicios abiertos y el funcionamiento normal para garantizar a las personas usuarias del mismo y a toda persona externa que así nos lo demandara la ayuda necesaria para conseguir que esta situación generada por el COVID-19 pudiera afectar o causar los menores daños posibles. Por ello, nuestros profesionales han seguido trabajando reinventando y adaptando sus funciones a la situación actual a través del teletrabajo, donde ha primado la implementación de acciones alternativas para el mantenimiento de los servicios y programas a través de la atención telefónica y telemática, garantizando así una continuidad de calidad en las atenciones durante el período de tiempo que duró el estado de alarma decretado, primando y respetando siempre el objetivo, condiciones y finalidad de nuestra entidad.

Como hemos indicado las atenciones y actividades presenciales se suspendieron hasta que se levantó el estado de alarma decretado y se nos pautaron protocolos de reinicio de actividad presencial en las fases de desescalada garantizando la máxima protección. Mientras tanto adaptamos todas las intervenciones a nuevas formas de trabajar desde casa que nos permitieron seguir atendiendo y garantizando una cobertura y atención de calidad para las personas beneficiarias. Por lo que los servicios han seguido manteniendo durante este año sus objetivos y horarios de forma idéntica.

- ❖ Pese a la difícil situación vivida este año se ha conseguido una participación activa de usuarios, usuarias y familiares en las actividades de la asociación. Destacar en este punto la participación destacada de personas usuarias como personal voluntario en la puesta en marcha y desarrollo de talleres, así como en la propuesta de actividades, pese a la necesidad de adaptación forzosa a nuevos formatos para garantizar la continuidad.
- ❖ Adaptación de las “fiestas de convivencia”. Se ha seguido fomentando el desarrollo de espacios de ocio compartido, cuyo objetivo sea fomentar encuentros y fortalecer el tejido social del colectivo. Estos encuentros se han realizado en formato virtual como por ejemplo nuestra divertida y peculiar “Chulapada AFAEMO virtual 2020” y después, cumpliendo con las pautas establecidas, se han retomado estos encuentros en formato presencial adaptado (por ejemplo “La Buñuelada 2020”). Donde se han realizado varias sesiones en grupos reducidos para garantizar que por lo menos se pudiera desarrollar la actividad, a pesar de no poder disfrutarla en formato abierto como siempre.



- ❖ Subvenciones y financiación. Este año se ha realizado un arduo trabajo en la búsqueda de financiación pública obteniendo resultados muy satisfactorios pese a la difícil situación vivida. Hemos conseguido afianzar, con incluso aumento en alguna de las concesiones, las subvenciones públicas que solemos recibir anualmente: Comunidad de Madrid (convocatoria de mantenimiento de servicios y convocatoria de IRPF), Ayuntamiento de Madrid (convocatoria de Igualdad), Junta Municipal (convocatoria de fomento del asociacionismo), además de la renovación del convenio de colaboración a través de la convocatoria de ayudas económicas a asociaciones de Fundación Manantial. Por primera vez hemos obtenido concesión en ayudas publicadas a consecuencia de gastos extras ocasionados por el Covid y una concesión por buenas prácticas en materia de conciliación familiar y laboral en la entidad.
- ❖ Seguimos con la representación por parte de Adolfo Álvarez-Buylla Villegas como representante de las personas usuarias de nuestra asociación en el “COMITÉ MADRILEÑO PRO SALUD MENTAL EN PRIMERA PERSONA” de la Federación Salud Mental Madrid.
- ❖ Seguimos potenciando la presencia y participación de nuestra asociación en las iniciativas y proyectos comunitarios del distrito, con el objetivo de crear red entre los diferentes recursos y dar visibilidad a la labor de la asociación con el fin de crear un trabajo en red que permita conocer y trabajar conjuntamente entre los diferentes recursos de Moratalaz.
- ❖ Renovación de la cesión de uso de una de las pistas del pabellón municipal del Polideportivo de Moratalaz para Multideporte. Entrenamientos de Baloncesto a través del cual trabajamos en la mejora física y mental de las personas participantes, pero también se fomentan las relaciones sociales, la autonomía, el juego colaborativo, la tolerancia a la frustración y la inclusión comunitaria en espacios normalizadores, entre otras cosas.

- ❖ El viaje vacacional de este año finalmente se pudo realizar, con destino Granada en el mes de septiembre, en el que participaron un total de 8 usuarios/as + 2 monitoras.
- ❖ Durante este año hemos realizado y/o participado en acciones, charlas y jornadas destinadas a la información, formación, sensibilización y reflexión conjunta de las situaciones a las que se enfrenta el colectivo, por el hecho de padecer un diagnóstico en Salud Mental y, las numerosas discriminaciones múltiples que eso acompañan, visibilizando la mayor discriminación que sufren las mujeres. Durante 2020 se han llevado a cabo 24 acciones de sensibilización, las cuales detallamos más adelante.
- ❖ Podemos destacar la creciente participación y colaboración de personal voluntario. Durante 2020 hemos contado con un total de 22 personas voluntarias.
- ❖ Además, pese a las dificultades acontecidas por la pandemia este año, dentro de las posibilidades que hemos tenido, hemos seguido garantizando las prácticas de varias universidades con las que tenemos convenio. Facultad de psicología de la Universidad Europea, Máster de Arteterapia para la inclusión social de la Universidad Autónoma de Madrid y Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.
- ❖ Se ha logrado un gran impulso de la página web de la asociación y de nuestras redes sociales (Instagram y Facebook) con el objetivo de llegar a más gente y poder dar visibilidad a todos los asuntos relacionados. Con más de 500 seguidos en nuestras RRSS.
- ❖ Se ha iniciado junto a la Consultoría Luz Casanova la elaboración e implantación de un Plan de Igualdad que vele y garantice la igualdad entre hombres y mujeres en nuestra asociación. Formación de una comisión de género formada por las dos psicólogas de la entidad más Sagrario como representante de la misma.
- ❖ Se han formalizado acuerdos entre la plantilla de trabajadores y la entidad que garanticen la conciliación familiar y laboral de los/as trabajadores/as.
- ❖ Empezamos el 2020 con un total de 105 personas socias, pero debido a la situación se han dado varias bajas, terminando el año con 95 personas socias. Sin embargo desde el servicio de Convivencia Familiar y Social se han atendido en alguno de nuestros programas de continuidad un total de 167 personas a lo largo del 2020.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO ESPECÍFICO

- 1.1 Marco histórico
- 1.2 Colectivo beneficiario
- 1.3 Amenazas y oportunidades

2. ANÁLISIS INTERNO

- 2.1 Historia de la Entidad.

3. OBJETIVOS

- 3.1 Generales
- 3.2 Específicos

4. ESTRUCTURA

- 4.1 Asamblea General
- 4.2 Junta Directiva
- 4.3 Profesionales
- 4.4 Personas voluntarias
- 4.5 Estudiantes

5. COLECTIVO BENEFICIARIO

- 5.1 Descripción general
- 5.2 Descripción específica

6. METODOLOGÍA, ORGANIZACIÓN Y EVALUACIÓN

- 6.1 Protocolos de actuación
- 6.2 Reparto de responsabilidades
- 6.3 Coordinación interna
- 6.4 Comunicación interna y externa
- 6.5 Cauces de participación de las personas destinatarias

7. FINANCIACIÓN

8. SERVICIOS QUE OFRECEMOS

- 8.1 Cuadro resumen
- 8.2 Descripción detallada
 - 8.2.1 Servicio de Información y orientación
 - 8.2.2 Servicio de Atención domiciliaria
 - 8.2.3 Servicio de Convivencia familiar y social

INTRODUCCIÓN

A raíz de la reforma psiquiátrica, las personas con trastornos mentales dejan de ser aisladas en instituciones psiquiátricas y, se comienza a trabajar en pro de la rehabilitación en la comunidad. Es esta rehabilitación psicosocial la que desde entonces se ha consolidado como marco terapéutico de intervención en la integración comunitaria de las personas diagnosticadas de trastorno mental. Este tipo de intervenciones y apoyos tienen como objetivo acompañar a la persona afectada de sufrimiento psíquico en la superación y compensación de las dificultades psicológicas y sociales, en la potenciación de sus capacidades y habilidades y en el manejo del desarrollo de sus actividades de la vida diaria en la comunidad, del modo más autónomo posible, desde una perspectiva multidisciplinar, y aunando todos los modelos explicativos y todos los campos de conocimiento referentes a la Salud Mental.

Es un proceso cuyo objetivo general es apoyar a las personas con problemáticas de salud mental en la integración en la comunidad, e incidir en ésta, para que exista un conocimiento de la realidad del colectivo, promover una actitud más solidaria e inclusiva y un mayor apoyo y respuesta por parte de las administraciones.

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO ESPECÍFICO

1.1 Marco histórico

La Reforma Psiquiátrica en España se inició formalmente a raíz de la promulgación en 1986 de la Ley General de Sanidad, que reconoció la asistencia psiquiátrica como una prestación más del Sistema Sanitario y que marcaba las líneas generales para su adecuada inclusión en el mismo. Se proporcionó así un marco legislativo que permitiría el desarrollo de las recomendaciones formuladas poco tiempo antes (en 1985), en el informe de la Comisión Ministerial para la Reforma Psiquiátrica.

Puede mantenerse que uno de los logros más importantes es la integración de la atención psiquiátrica y de la salud mental en el sistema sanitario global. Su efecto principal es el reconocimiento del derecho de las personas con trastorno mental severo, por su condición de ciudadanos/as, a acceder a los servicios de salud mental de carácter público, universal y gratuito existentes en la comunidad. Otro de los aspectos significativos entre los cambios producidos es la emergencia de una nueva cultura asistencial, caracterizada por el desplazamiento del centro de atención desde el hospital psiquiátrico a la comunidad.

La experiencia demuestra que allí donde se han desarrollado redes asistenciales que incluyen desde los programas ambulatorios en los centros de salud mental hasta programas de hospitalización o programas de rehabilitación y apoyo comunitario, por citar algunos de los más significativos, la evolución clínica de los/as pacientes y la calidad de vida propia y de los/as familiares, es mejor que cuando eran atendidos/as siguiendo los modelos de atención centrada en la hospitalización a largo plazo.

1.2 Colectivo beneficiario

Personas con problemas de salud mental, con distintos niveles de autonomía y, que precisan de un apoyo psicosocial mantenido, en el distrito de Moratalaz y zonas cercanas. Familiares de personas con problemas de salud mental, con dificultades en el manejo de su comunicación y falta de conocimiento de la problemática concreta y herramientas para una mejor convivencia.

Contamos en la actualidad con 95 socios/as, siendo el número de personas beneficiarias de forma continuada en la asociación de 167 personas en 2020. Esto se debe a que el requisito es que mínimo una persona de la unidad familiar se dé de alta como socia para poder ser atendido o participar en las actividades de la asociación todo el núcleo familiar que lo requiera.

Además, destacar que a través del servicio de información y orientación que ofrece la entidad sobre toda temática relacionada con el campo de la salud mental, a través de citas presenciales, atenciones telefónicas, atenciones telemáticas y eventos de sensibilización, información y visibilización, cada año se atiende y se llega a un número mucho mayor de la población, destacando la gran cantidad de atenciones desde este servicio que se han realizado este año a consecuencia de las dificultades acontecidas por la crisis sanitaria generada por el Covid-19 y, el aumento de las necesidades de apoyo que se han dado en la población en general.

1.3 Amenazas y Oportunidades. Justificación de la necesidad.

Pese a los avances realizados desde la reforma psiquiátrica, el desarrollo de programas psicosociales de rehabilitación e integración en Salud Mental es aún insuficiente para cubrir las necesidades de este sector de la población. Las personas con trastorno mental y sus familiares requieren de planes de atención individualizados, encaminados a fortalecer sus necesidades básicas, facilitarles el conocimiento del trastorno, curso y manejo del mismo, apoyarles en su proceso hacia la autonomía personal y promover una rehabilitación psicosocial integral, que vaya dirigida tanto al núcleo familiar en su totalidad como a la comunidad general con quien convive.

Además, las personas con sufrimiento psíquico y sus familias encuentran a día de hoy una importante falta de acceso y apoyo a sus necesidades de ocio y respiro para el desempeño de sus actividades cotidianas. Las primeras no tienen espacios donde poder fomentar sus relaciones sociales con actividades cotidianas y gratificantes de ocio saludable, principalmente por la dificultad de acceso o la falta de plazas en recursos públicos o privados que den cobertura a la demanda asistencial existente. Las segundas, sostienen una falta de atención a sus necesidades como cuidadoras donde se atiende no solamente lo relativo al saber cómo manejarse ante el trastorno de su familiar, sino a poder acceder a espacios que supongan un respiro en su situación cotidiana con la problemática.

Muchas de las familias de las personas con trastorno mental son las encargadas de su cuidado y apoyo. La convivencia diaria con las personas afectadas suele crear numerosos conflictos y problemas en el entorno familiar que conllevan una importante tensión y sobrecarga. Cuando la familia recibe información y orientación acerca de los trastornos mentales, acompañamiento, soporte y comprensión en el proceso que rodea al mismo, así como entrenamiento en la resolución de conflictos se reduce notablemente la posibilidad de recaídas y contribuye a la estabilidad y rehabilitación de la persona afectada, logrando una mejora de su vida personal, familiar y social.

Es por esto, por lo que programas como los desarrollados en AFAEMO son espacios realmente necesarios y beneficiosos. Sin embargo, son insuficientes los recursos existentes que cubran este tipo de programas, y es por esto que se hace necesario sacar adelante los mismos, por medio de las asociaciones de familias. Esta importante intervención que se ofrece no se lleva a cabo en ninguno de los otros recursos de la zona de actuación de AFAEMO. Sin embargo, se detectan como graves amenazas que dificultan el desarrollo de programas de atención la falta del suficiente apoyo económico detectada en los últimos años por parte de las administraciones públicas, lo que genera una situación de incertidumbre a las entidades pequeñas, que pone en peligro la continuidad del trabajo. Esto se suma a la cada vez más alta demanda asistencial en los recursos existentes, generando una situación de masificación y agotamiento de los que logran mantenerse operativos y empeorando como consecuencia la calidad asistencial lograda con gran esfuerzo con el paso de los años.

En relación a la Ley de Dependencia, siguen existiendo grandes carencias que generan eternas listas de espera de valoraciones, a pesar de la presión ejercida por las asociaciones de familiares y otros organismos, para la modificación del baremo de la Ley, donde se incluyeran aspectos relacionados con los trastornos mentales, que inicialmente no estaban contemplados. A día de hoy continúan excluidas miles de personas que claramente se encuentran en situación de dependencia.

Además, observamos como el porcentaje de mujeres con diagnóstico en salud mental que accede a recursos de rehabilitación, como nuestra asociación, es bastante inferior al porcentaje de hombres que lo hacen. Del mismo modo que la realidad de las mujeres con problemas de salud mental se verifica como factor de riesgo aún mayor para sufrir violencia de diversas índoles (violencia económica, violencia laboral, violencia institucional, violencia psicológica, violencia física, violencia sexual, violencia simbólica... La violencia contra las mujeres es una violencia estructural que se ceba de una manera muy particular con las mujeres con discapacidad). Todo esto es debido a los múltiples factores de riesgo, desigualdades y/o discriminaciones existentes en estas mujeres, lo que hace más difícil que puedan obtener acceso, apoyo, atención, ayuda, protección, etc. Si nos fijamos en los recursos especializados para personas con problemas de salud mental comprobamos que las mujeres representan un porcentaje muy inferior al de los hombres que ocupan una plaza en estos recursos. Además, las mujeres acceden más tarde que los hombres a una de estas plazas. Un hecho de significativa desigualdad que se debe al rol femenino vinculado al trabajo doméstico y el papel de las familias que las sobreprotegen y las impulsan en mayor medida a quedarse en casa. La menor utilización de los recursos y servicios priva a las mujeres con problemas de salud mental de oportunidades para la participación social. Ese déficit de participación femenina se deja sentir especialmente en el ámbito del empleo (casi el 70% de las mujeres con problemas de salud mental, no tienen un trabajo remunerado). En cambio, el número de

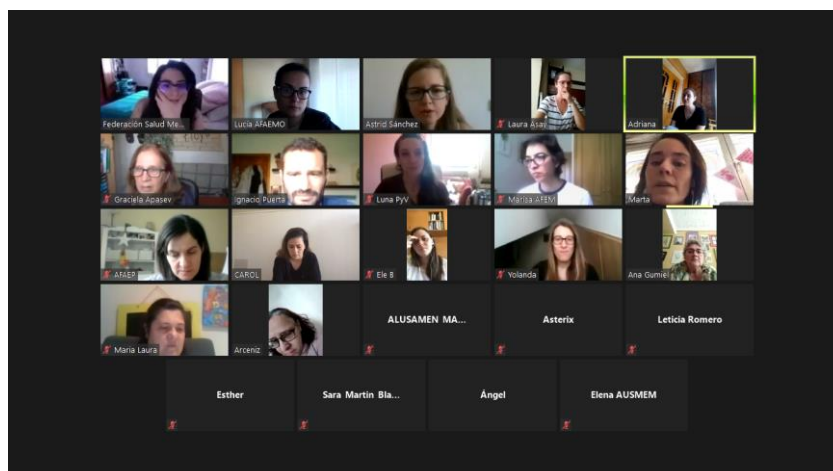
mujeres familiares (madres, hermanas, etc.) que recurre o accede a nuestra entidad es mayor que el de familiares hombres, pudiendo afirmar que es la mujer la que asume mayor carga y esfuerzo, constituyéndose en cuidadora primaria desde un modelo familiar donde los hombres y las mujeres no comparten la misma carga de las tareas domésticas y los cuidados. Esto refleja las diferentes expectativas de roles que socialmente tienen asignadas las personas en función de su género; donde los factores sociales y culturales tienen un papel fundamental y su influencia se manifiesta de diferente manera en hombres y mujeres en función de las matizaciones en los roles que cada uno se ve obligado a desempeñar. Por ello hacemos especial hincapié en trabajar la igualdad y perspectiva de género, la concienciación y denuncia del mayor riesgo que tienen las mujeres con problemas de salud mental de sufrir violencia, la falta de corresponsabilidad en los cuidados, el desigual acceso a los recursos, la escasa participación, la menor derivación y el menor reconocimiento de la mujer, con el fin de potenciar el empoderamiento y capacitación de las mismas, consiguiendo del mismo modo a través de la formación trabajar en la visión que los hombres que participan en nuestra entidad tienen en este aspecto, fomentando la capacitación de los mismos en su papel activo en la deconstrucción del género hacia una igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Tanto en personas afectadas por un problema de salud mental en primera persona como con personas cuidadoras, en su gran mayoría familiares.

El éxito en la alta participación y buenos resultados que estamos obteniendo hacen de la asociación un ejemplo a tener en cuenta, cuestión que se puede apreciar por la derivación de pacientes que recibimos desde los Centros de Salud Mental de Pavones, Rivas y Arganda del Rey, así como del Hospital Gregorio Marañón.

Es necesario además destacar la inexistente atención para aquellas personas con trastorno mental que no han asistido por primera vez al psiquiatra, no han sido derivadas, llevan tiempo sin asistir, etc. limitándose el poder beneficiarse o acceder a los recursos sanitarios y sociales existentes. De este modo, para poder trabajar con estas personas, este servicio es el único que da cobertura a esos casos.

Es por ello que la realidad social que se trata de abordar desde nuestra entidad, se encuentra determinada por un elevado número de personas que, contando con algún trastorno mental, presentan dificultades y/o un grave riesgo de padecerlas a corto o medio plazo, en diferentes aspectos básicos de la vida diaria (área personal, social, familiar, sanitaria, etc.), en la continuidad de la atención sociosanitaria, en el seguimiento de los tratamientos, en el acceso a los dispositivos y recursos para la integración social, en la participación en actividades de la comunidad para su efectiva inclusión, etc. Estas dificultades pueden desembocar en situaciones de aislamiento social para la persona que cuenta con algún problema de salud mental y carece del soporte necesario. Por lo que precisando de una atención, apoyo y acompañamiento terapéutico se favorece la rehabilitación psicosocial de la persona afectada mejorando de esta forma su calidad de vida y la de sus familiares, así como se incide en la comunidad para que esta tenga un conocimiento real de los trastornos mentales y se alcance una sociedad más justa, accesible e inclusiva.

Evidenciamos también en este punto como oportunidades, el gran trabajo de difusión e información que a nivel del movimiento asociativo se está llevando de cara a la Comunidad con múltiples iniciativas y acciones desde la Federación Salud Mental Madrid (UMASAM) y por la Confederación Salud Mental España.



2. ANÁLISIS INTERNO

2.1 Historia de la Entidad.

AFAEMO es una asociación sin ánimo de lucro, que contribuye a la Rehabilitación Psicosocial de las personas con trastorno mental, mediante la realización de programas individualizados y grupales.

Se constituye en mayo de 2000 inspirada en la misma actividad en la que se encuadra el sector del proyecto, la Rehabilitación Psicosocial de personas con trastorno mental.

Fue fundada por familiares de personas afectadas de sufrimiento psíquico, ante la necesidad real percibida de crear espacios de encuentro y redes de apoyo mutuo. En la actualidad el colectivo humano que compone la entidad son familias, personas con problemas de Salud Mental, voluntarias y profesionales, con una estructura plenamente horizontal, con un gran fomento de mecanismos de participación activa. La entidad se encuentra desde el año 2004, inscrita en el Registro de Asociaciones de Comunidad de Madrid (nº 21.770), Registro de entidades de Acción social y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid (nº ES2035.4) y Registro Municipal de Asociaciones Vecinales del Ayuntamiento de Madrid (nº 1.308).

Añadir que en 2017 la asociación fue declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid.

Desarrollamos nuestras actividades en los locales cedidos por la Junta Municipal de Moratalaz, situados en:

- C/ Arroyo Fontarrón 369 Bajo Izda. (Sede Social)
- C/ Arroyo Fontarrón 369, Bajo Dcha.
- C/ Arroyo Fontarrón 371, Bajo Izda.

3. OBJETIVOS

3.1 Generales

La finalidad de la entidad es promover la rehabilitación psicosocial de la persona con un problema de Salud Mental, consiguiendo la recuperación del máximo grado de autonomía personal y social, promoviendo así la integración en la comunidad y consiguiendo una mejora en el bienestar subjetivo y una mayor calidad de vida de las personas atendidas. También se trabaja con las personas que de forma indirecta se ven afectadas por estas patologías dando apoyo y asesoramiento a las familias o personas allegadas, fomentando así el cuidado de los vínculos familiares y de soporte.

3.2 Específicos

- Favorecer la implicación de la persona con trastorno mental en su propio proceso de recuperación potenciando de este modo su propia autonomía personal y mejora
- Desarrollar actividades dirigidas a la rehabilitación psicosocial, con un enfoque abierto, dialogado, de cercanía y horizontal, buscando la participación de la persona, en la planificación y puesta en práctica de los mismos
- Dotar de herramientas a la persona en el conocimiento y la búsqueda de recursos existentes, favoreciendo la accesibilidad en la utilización de recursos sociales y sanitarios en la comunidad. Recuperación de aficiones y habilidades personales, potenciando la mejora de sus relaciones sociales, favoreciendo la vida independiente y el bienestar percibido. Ampliando su red de soporte social
- Apoyar, acompañar y asesorar a cada persona en función de las necesidades que vayan apareciendo en torno al transcurso del trastorno, con el objetivo de concienciarlas de la necesidad de buscar soluciones colectivas, potenciando su participación para la consecución de las mismas

- Facilitar a las familias cuidadoras y a las personas sufridoras en primera persona de un mayor respiro familiar
- Interrelacionar a las familias para que se ayuden mutuamente en todos los problemas que el trastorno conlleva
- Ofrecer a las familias una mayor información sobre el sufrimiento psíquico para mejor ayudar y entender a la persona que lo padece
- Informar a las personas de cuantos proyectos y actividades programe la asociación o recursos relacionados
- Colaborar en la prevención, tratando la rehabilitación y la reinserción de la persona afectada, con entidades públicas y privadas
- Sensibilizar a la sociedad para eliminar el estigma que sufren estas personas y para que colaboren en su reinserción social
- Conseguir de los poderes públicos la creación de recursos que den respuesta a toda la problemática que la enfermedad conlleva
- Crear, potenciar y realizar actividades de tipo social, cultural, recreativas, deportivas, etc., para las personas afectadas, familiares y amigos/as
- Establecer contactos con otras asociaciones o recursos, tanto de salud mental como comunitarios en general
- Promoción de la igualdad entre hombres y mujeres con un compromiso explícito por parte de la entidad en el trabajo trasversal en perspectiva de género

4. ESTRUCTURA

4.1. Asamblea General.

Espacio formado por todas las personas asociadas, destinado a la toma de decisiones, comunicación y gestión de cuestiones internas y externas que afecten a la entidad y elección de órganos de gobierno de todas las personas asociadas de la entidad.

4.2 Junta Directiva

Representantes legales de la entidad ante la asamblea general. Encargada de la realización de tareas administrativas, de gestión, representación interna y externa de la asociación y toma de decisiones puntuales de los cambios y evoluciones que la entidad vaya adoptando.

En la actualidad la Junta Directiva cuenta con:

- Presidenta. Dña. María Jacinta Mena de Rodrigo
- Vicepresidente. D. Florentino González Rodríguez
- Secretaria. Dña. Sagrario Lucas Soriano
- Tesorero. D. Ildefonso Martínez Gómez
- Vocales. Dña. María Begoña Martín Arroyo, Dña. Josefina Aneiros Díaz, Dña. María Pilar Ramírez Díaz, D. Adolfo Álvarez-Buylla Villegas y Dña. Concepción Benjumeda Ferrán.
- Directora del centro. María Isabel Ayuso Tapias

4.3 Profesionales

Durante el ejercicio 2020 hemos contado con tres profesionales de psicología y, una profesional encargada de las labores de limpieza y mantenimiento del centro.

- Lucía Ciudad Real Marlasca. Psicóloga coordinadora y responsable técnica de la entidad. Encargada del diseño, puesta en práctica y evaluación del programa general de actividades y proyectos de la entidad (servicio de convivencia familia y social). Profesional de referencia en atenciones individuales para asesoramiento, información, apertura y seguimiento de casos (servicio de información y orientación). Profesional en coordinación con los recursos de rehabilitación psicosocial y de salud del área. Coordinadora de estudiantes en prácticas y personal voluntario.
- Carlos Hernández Alonso. Psicólogo responsable de la intervención psicoeducativa individual con familiares y personas afectadas, atención domiciliaria y, puesta en marcha e impartición de las sesiones de nuestra Escuela de Familias.
- Patricia Roselló Martín. Psicóloga encargada del diseño, puesta en práctica y evaluación del programa general de actividades y proyectos de la entidad (servicio de convivencia familiar y social). Profesional de referencia en atenciones individuales para asesoramiento, información, apertura y seguimiento de casos (servicio de información y orientación). Profesional en coordinación con los recursos de rehabilitación psicosocial y de salud del área. Supervisión de estudiantes en prácticas y personas voluntarias.
- Teresa Escaleras Jumbo. Encargada de las labores de limpieza y mantenimiento del centro.

4.4. Personas voluntarias y estudiantes de prácticas

Hemos contado a lo largo de 2020 con 22 personas colaboradoras en tareas de apoyo en espacios grupales de formación e intervención como los talleres de rehabilitación psicosocial, moderación del grupo de ayuda mutua, programa de ocio y tiempo libre, gestiones administrativas y difusión de la entidad.

Mantenemos desde el año 2008 diferentes convenios de colaboración en prácticas con la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid y el Máster de Arteterapia para la inclusión social que imparten las Universidades Autónoma y Complutense de Madrid. Desde el 2015 además contamos con nuevos convenios como el Máster Oficial en Arteterapia que imparte la UdG Formació, Fundació Universitat de Girona y con el ciclo Formativo "Atención a personas en situación de dependencia" que imparte el CFPE Murialdo. Por último, desde 2017 tenemos convenio con la Facultad de Psicología de la Universidad Europea de Madrid.

La profesional coordinadora de la entidad se encarga de tutorizar a las personas estudiantes en sus prácticas formativas y ambas profesionales supervisan participación en los diferentes espacios.

ORGANIGRAMA



5. COLECTIVO BENEFICIARIO

5.1. Descripción General

Personas con problemas de Salud Mental y sus familias o personas allegadas.

5.2. Descripción específica

- Padecer dificultades asociadas a un problema de Salud Mental o ser familiar de estas personas
- Residir en la Comunidad de Madrid
- Tener entre 18 y 65 años
- Respetar la normativa interna de la asociación y sus valores

6. METODOLOGÍA, ORGANIZACIÓN Y EVALUACIÓN

6.1 Protocolos de actuación

El proyecto está coordinado por los/as psicólogos/as del centro, quienes establecen en coordinación el diseño y puesta en marcha de los mecanismos de intervención que se van a llevar a cabo, los agentes que van a participar en la realización de actividades, dan respuesta a las demandas del colectivo beneficiario y realizan el análisis de los resultados. En caso de generarse cualquier tipo de modificación y/o dificultad en el proceso de desarrollo del proyecto, la psicóloga coordinadora junto el resto de profesionales y la responsable de la entidad junto el resto de la junta directiva estudian la situación en equipo dando una respuesta inmediata acorde a la continuidad del proyecto.

6.2 Reparto de responsabilidades

La Coordinadora Técnica establece en coordinación con el resto del equipo profesional el reparto de tareas atendiendo a las demandas que el proyecto requiere y siendo en todo momento supervisora y parte activa de las actividades que contiene. Dentro del proyecto participan en la consecución de algunas de las actividades personas voluntarias y estudiantes en prácticas, todas ellas bajo la supervisión y acompañamiento de las profesionales del centro.

Las tareas que complementan el proyecto (administración, difusión, coordinación con la red asociativa, representación externa y comunicación con las personas asociadas) es responsabilidad de la Junta Directiva, cuyos miembros tienen asignadas sus labores en función del cargo que ocupan en la misma.

6.3 Coordinación Interna

La entidad está a cargo de la Junta Directiva responsables de aspectos relacionados con la representación de la entidad y tareas administrativas. El equipo profesional, es responsable de los aspectos técnicos, procesos de intervención a llevar a cabo, la planificación y puesta en marcha de actividades, temporalización, evaluación y los mecanismos de consecución de objetivos planteados. Existe una constante coordinación entre la junta directiva y el equipo, estableciendo mecanismos de comunicación horizontales y transparentes. Se realizan reuniones mensuales de coordinación interna. El personal voluntario lo seleccionan en coordinación Junta directiva y profesionales, siendo supervisados por éstos últimos en toda la intervención. Los alumnos y alumnas en prácticas universitarias son tutorizados en coordinación entre la profesional y centro de estudios.

6.4 Comunicación Interna y Externa

El equipo profesional y las personas responsables de la entidad son las personas encargadas del establecimiento de las comunicaciones. Los canales establecidos son:

- Página web (www.afaemo.org)
- Correo electrónico (administracion@afaemo.org)
- Redes sociales
 - o Instagram (https://www.instagram.com/asociacion_afaemo/?l=es)
 - o Facebook (<https://www.facebook.com/asociacionafaemo/>)
- Correo postal
- Llamadas telefónicas
- Reuniones telemáticas
- Asambleas de socios/as
- Coordinación con recursos afines

6.5 Cauces de participación de las personas destinatarias

El acceso a la entidad y la posterior intervención se realizan bajo un mismo protocolo de actuación.

- *Fase 1.* Se establece una primera fase de entrevistas individuales y coordinación (si la hubiera) con recursos compartidos, para establecer un proceso de intervención adecuado al caso.
- *Fase 2.* Intervención directa. Apertura del caso y análisis de necesidades para abrir un plan de intervención individualizado.
- *Fase 3.* Seguimientos individualizados a los que se suma la inclusión en actividades del centro con supervisión constante por parte de las profesionales. Los objetivos planteados con las personas destinatarias se analizan y revisan anualmente atendiendo a criterios de calidad en el proceso de rehabilitación psicosocial de las mismas, realizándolo de una manera consensuada y negociada por ambas partes. Mantenemos contactos regulares con los familiares, como medio de intercambio de información y apoyo al proceso terapéutico.
- *Fase 4.* Procedimiento de alta en los casos donde se hayan alcanzado los objetivos inicialmente planteados
- *Fase 5.* Seguimiento y supervisión del caso y reapertura del mismo en caso de necesidad

En cuanto a la participación de las personas usuarias de la entidad destacamos lo siguiente:

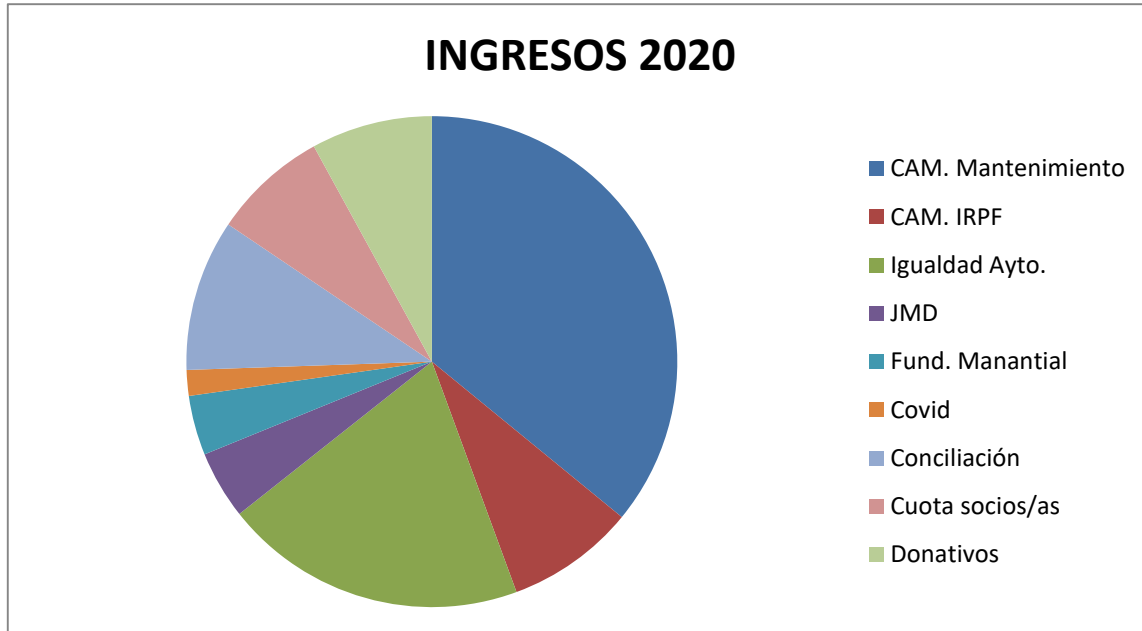
- Cada una de las personas beneficiarias son agentes activos en el proceso de rehabilitación que engloba el presente proyecto. Son los/as protagonistas, potenciando la toma de decisiones.
- Horizontalidad y transparencia. Formulación compartida entre profesionales y personas afectadas.
- Se cubren las necesidades que se van detectando y las demandas de las personas beneficiarias
- Compromiso voluntario. No se trabaja desde las imposiciones
- Espacio de seguridad donde ser escuchadas y tenidas en cuenta
- Espacios también para familiares, quienes no encuentran otros espacios de ayuda mutua
- Igualdad de oportunidades para las personas participantes

7. FINANCIACIÓN

Las actividades desarrolladas durante el ejercicio han estado cofinanciadas por:

- **Dirección General de Prevención y Atención Frente a la Violencia de Género, Igualdad y Diversidad del Ayuntamiento de Madrid.** *(Convocatoria a entidades e instituciones de carácter social sin ánimo de lucro que desarrollen proyectos que complementen las actuaciones actual Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social)*
- **Fundación Manantial.** *(Convocatoria Ayudas a Proyectos Prioritarios)*
- **Consejería de Políticas Sociales, Familia, Igualdad y Natalidad de la Comunidad de Madrid.** *(Convocatoria destinadas a la realización de Programas de Interés General para Atender Fines de Interés Social, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con cargo al 0,7% del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas)*
- **Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid.** *(Convocatoria a entidades sin fin de lucro, en concepto de mantenimiento de centros y servicios, para la atención social especializada a personas con enfermedad mental grave y duradera)*
- **Junta Municipal de Moratalaz.** *(Convocatoria a favor de las entidades sin ánimo de lucro, para el fomento del asociacionismo y la participación ciudadana)*
- **Consejería de Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad de la Comunidad de Madrid.** *(Concesión directa de ayudas destinadas a prestar apoyo financiero a las entidades del Tercer Sector de Acción Social madrileñas dirigidas a la atención a personas con discapacidad y/o enfermedad mental o en situación de vulnerabilidad o exclusión social afectadas por la crisis sanitaria de la COVID-19)*
- **Consejería de Economía, Empleo y Competitividad de la Comunidad de Madrid.** *(Subvenciones para el fomento de la responsabilidad social y la conciliación laboral)*
- **Financiación Propia.** *Cuotas de las personas asociadas y donativos*

Ingresos Económicos 2020



8. SERVICIOS QUE OFRECEMOS

8.1 Cuadro Resumen

	Servicio Información y Orientación	Servicio de Ayuda a Domicilio	Servicio de Convivencia Familiar y Social
Lugar de realización	C/ Arroyo Fontarrón 369, Bajo Izda.	C/ Arroyo Fontarrón 369, Bajo Izda.	C/ Arroyo Fontarrón 369, Bajo Izda. y Dcha. C/ Arroyo Fontarrón 371, Bajo Izda.
Actividades	- Asistencia telefónica y telemática - Entrevistas/citas presenciales - Asesoría y orientación - Difusión y sensibilización - Coordinaciones	- Coordinación y planificación de intervenciones a domicilio	- Atenciones psicoeducativas individuales - Talleres de rehabilitación psicosocial grupales - Apoyo, asesoramiento e intervención con familias - Acompañamientos - Difusión y visibilización - Programa de ocio y tiempo libre

CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770
 Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4
 Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005
 Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017

8.2 Descripción detallada

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Persigue ofrecer un servicio de información, asesoramiento y atención personalizada en torno al campo de la Salud Mental a personas afectadas por un trastorno mental, familiares/personas allegadas o la población general sobre todo lo relacionado con el campo de la Salud Mental. Ya sea lo relacionado con un carácter sanitario (como por ejemplo información sobre el trastorno, tratamiento, recuperación, asistencia sanitaria en salud mental, etc.) o información de ámbito social, respecto a servicios disponibles, recursos, información administrativa como ayudas, asesoramiento, trámites relacionados con la discapacidad, derechos y deberes, etc. También se ofrece información concreta sobre el funcionamiento y actividades de la asociación, o recursos similares, a todas aquellas personas que lo solicitan. Destacamos por ello la orientación y asesoramiento psicosocial relacionado con todo el campo de la Salud Mental y las coordinaciones entre diferentes recursos que se llevan a cabo para conseguir un trabajo coordinado en relación al tratamiento de la Salud Mental en nuestra Comunidad.

Este servicio está a disposición de todas las personas que lo soliciten, tanto para personas ajenas a la asociación como para las personas socias.

- Actividades:
 - Asistencia telemática (e-mail, página web, videollamadas, etc.)
 - Asistencia telefónica
 - Entrevistas y citas presenciales
 - Asesoría y orientación
 - Coordinaciones
 - Actividades de difusión y sensibilización (charlas, mesas de información, etc.)
- Objetivos:
 - Informar, orientar y detectar necesidades acerca de la Salud Mental en el territorio donde viven y conviven las personas que atendemos (Comunidad de Madrid) con el fin de conseguir un conocimiento útil y acorde a la realidad de las personas con sufrimiento psíquico.
 - Proporcionar información sobre Salud Mental y sobre los servicios e intervenciones de nuestra entidad, así como de otras asociaciones o entidades.
 - Actuaciones y apoyos necesarios para la mejora de la calidad de vida de las personas con sufrimiento psíquico y sus círculos más cercanos.
 - Ofrecer a las personas que lo precisen una mayor información sobre el sufrimiento psíquico para mejor ayudar y entender a la persona que lo padece.
 - Aliviar sentimientos de angustia y culpabilidad de las personas que acuden al Servicio.
 - Proporcionar a las personas recursos que hagan más llevaderas la resolución de problemas.
 - Mejorar la convivencia familiar
 - Orientar e informar sobre los recursos existentes de Salud Mental y prestaciones de la red pública, así como de los servicios privados a los que pueden acceder. Los/as profesionales de la asociación están en coordinación con la red de atención de salud mental.
 - Promover, informar y difundir la realidad en Salud Mental para conseguir una inclusión e integración social del colectivo en la Comunidad.
 - Sensibilizar a la sociedad para superar la marginación que sufren estas personas y para que colaboren en su reinserción social.
 - Coordinar y colaborar en la prevención e intervención, tratando la rehabilitación y la reinserción de la persona afectada con entidades públicas y privadas.
 - Garantizar la continuidad de las atenciones del servicio durante el decreto de estado de alarma sufrido como consecuencia del Covid-19 (atenciones telefónicas y telemáticas)

Estos objetivos se consiguen mediante:

- Contacto electrónico a través de nuestra página web o del correo electrónico donde abordamos las diferentes necesidades o demandas que nos llegan.
- Atención telefónica y telemática de las demandas recibidas
- Atención directa a través de citaciones o entrevistas presenciales con las personas que así lo demandan para poder informar u orientar a la persona interesada sobre todo aquello que requieran relacionado con Salud Mental en la Comunidad de Madrid.
- Reuniones de coordinación y establecimiento de redes de actuación comunes con los recursos cercanos y afines al colectivo

Este Servicio, además de atender e informar sobre el funcionamiento y actividades de la asociación a todas aquellas personas que han acudido por primera vez, también ha estado a disposición de todas las personas que así lo han solicitado, intentando solucionar y aclarar dudas de una forma clara y accesible.

Es por ello que el Servicio de Información y Orientación se ha realizado durante el 2020 a través de espacios individuales y grupales. Individuales con citas y atenciones telefónicas de carácter individual ofreciendo un trato personalizado en función de las características del sujeto o de los temas que se plantean, y grupales con charlas informativas y demás actuaciones de sensibilización a la comunidad relacionadas con la Salud Mental.

➤ ADAPTACIONES COVID

En este 2020, debido a la situación de estado de alarma, nuestra entidad se vio en la obligación de suspender hasta nuevo aviso sus actividades presenciales en la entidad. Sin embargo, desde nuestra asociación se ha seguido trabajando con el objetivo de seguir dando cobertura y apoyo a todas las necesidades que pudieran ir surgiendo en estos tiempos que atravesamos. Por ello, apostamos desde un primer momento por la importancia, más que nunca, de seguir manteniendo nuestros servicios abiertos y el funcionamiento normal para garantizar a las personas usuarias del servicio y a toda persona externa que así nos lo demandara la ayuda necesaria para conseguir que esta situación generada por el COVID-19 pudiera afectar o causar los menores daños posibles.

Por ello durante el decreto de estado de alarma en nuestro país, nuestros profesionales han seguido trabajando reinventando y adaptando sus funciones a la situación actual a través del teletrabajo, donde ha primado la implementación de acciones alternativas para el mantenimiento de los servicios y programas a través de la atención telefónica y telemática, garantizando así una continuidad de calidad en las atenciones durante el período de tiempo que duró el estado de alarma decretado, primando y respetando siempre el objetivo, condiciones y finalidad de nuestra entidad.

Como hemos indicado las atenciones y actividades presenciales se suspendieron hasta que se levantó el estado de alarma decretado y se nos pautaron protocolos de reinicio de actividad presencial en las fases de desescalada garantizando la máxima protección. Mientras tanto hemos adaptado todas las intervenciones a nuevas formas de trabajar desde casa que nos permitieron seguir atendiendo y garantizando una cobertura y atención de calidad para las personas beneficiarias. Por lo que los servicios han seguido manteniendo durante este año sus objetivos y horarios de forma idéntica.

En cuanto al Servicio de Información y Orientación, hemos seguido prestando el servicio en los horarios habituales del mismo, pudiendo comprobar la importancia del mismo en el momento actual. Ha aumentado, sobre todo en las primeras semanas, las consultas y demandas que nos llegan al servicio de personas angustiadas o con necesidades especiales con motivo de todo lo acontecido que buscan orientación e información sobre diferentes temáticas relacionadas con la salud mental y la situación actual. Las trabajadoras al frente del mismo, se han adaptado a través de diferentes plataformas o canales de comunicación virtuales para garantizar una atención de calidad ante estas demandas que nos llegan. Los teléfonos de atención de la asociación han sido desviados para así poder garantizar la recepción y atención de todas las llamadas. El correo electrónico ha estado operativo y atendido de forma continuada, dando respuesta a todas las demandas que llegaban por este canal, al igual que el resto de peticiones de

información, orientación o ayuda que nos han ido llegando por otros canales como por ejemplo las redes sociales o la página web de la asociación.

Durante este periodo de tiempo, las citas presenciales en nuestra entidad no se han podido realizar, pero se han puesto a disposición las videoconferencias virtuales para quienes lo han solicitado, para poder ofrecer una atención de forma un poco más “cercana” dentro de las limitaciones. Si es cierto que la gran mayoría de personas han hecho uso de este servicio vía telefónica. Además, las responsables del servicio se han encargado de estar al corriente de las novedades o medidas que se han ido tomando en estos meses, con el objetivo de poder orientar también a las personas usuarias de la asociación ante la situación actual. En este sentido, otra de las tareas ha sido la preparación y elaboración de material gráfico para su difusión sobre los servicios y demás iniciativas que se están desarrollando en estos momentos de la asociación con el objetivo de llegar a la gente que lo pueda necesitar. Así como la preparación de material de difusión con el fin de informar y orientar a las personas sobre las novedades, pautas, recomendaciones, etc. referentes a la situación actual.

También se han seguido realizando coordinaciones continuadas con diferentes recursos y centros con el fin de seguir trabajando en la misma línea en pro del bienestar de las personas que atendemos y la comunidad en general. Desde AFAEMO estamos en contacto continuo con diferentes recursos con quienes estamos organizando, participando y preparando diferentes acciones o jornadas virtuales de sensibilización, tan necesarias y útiles sobre todo en los tiempos que atravesamos.

Todas las atenciones de información, sensibilización, seguimiento, asesoramiento en competencias personales, familiares, resolución de conflictos, etc., orientación, intervención social y personal, intervención y apoyo psicosocial, atención psicológica, apoyo personal, atención, asistencia, acompañamiento, mediación, propuestas de materiales diversos, actividades colectivas, intercambio de experiencias, etc. se han adaptado a la situación actual a través de herramientas como Zoom, Skype, Google drive, Jitsi Meet, canal Youtube, página web de AFAEMO, blogs, WhatsApp, correo electrónico y llamadas telefónicas y similares (ej. Videollamada).

Desde julio se retomaron actividades y atenciones presenciales combinándolas con el mantenimiento de atenciones telemáticas en los casos que así lo han demandado con el objetivo de ajustarnos lo máximo posible a las necesidades concretas de cada persona. Para poder garantizar el retome de las atenciones presenciales de forma segura, la entidad implantó un protocolo de seguridad de obligado cumplimiento y, habilitó las instalaciones de la asociación con todo lo necesario para garantizar la seguridad de toda persona.



En 2020 hemos contado para el servicio de información y orientación con 2 psicólogas, quienes se ocupan de la planificación, coordinación y desarrollo del mismo.

- Lucía Ciudad Real Marlasca
- Patricia Roselló Martín

Sus funciones concretas y detalles de intervención en el Servicio de Información y Orientación son:

- Desarrollo de las atenciones individuales que ofrece el servicio
- Coordinación con profesionales de salud mental
- Coordinación con agentes externos relacionados



**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS
CON ENFERMEDAD MENTAL DE MORATALAZ**

C/ ARROYO FONTARRÓN, 369

28030 MADRID

TEL.: 913713529

MÓVIL: 657955682

- Coordinación con la Junta Directiva
- Búsqueda y organización de eventos de sensibilización
- Coordinación en campañas de sensibilización
- Seguimiento y actualización de las redes sociales y página web de la entidad

Contamos además con una trabajadora más en plantilla encargada de la limpieza y mantenimiento de los locales. Teresa Escaleras Jumbo.

CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770

Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4

Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005

Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017

RECUESTO ATENCIONES REALIZADAS DESDE EL SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN 2020

En relación al servicio de Información y Orientación, este año más que nunca ha quedado reflejado la importancia que ha tenido el mismo como consecuencia de las necesidades surgidas para hacer frente a la situación de la pandemia. Resumen de las atenciones del servicio:

ATENCIONES PRESENCIALES			ATENCIONES TELEMÁTICAS			
MES	CITAS		MES	FORMATO		
				TELFÓNICA	VIDEOLLAMADA	CORREO ELECTRÓNICO / REDES SOCIALES
ENERO	13		ENERO	32		
FEBRERO	6		FEBRERO	23		
MARZO	2		MARZO	22+44		7
ABRIL			ABRIL	76	6	12
MAYO			MAYO	63	2	14
JUNIO	8		JUNIO	93	5	10
JULIO	12		JULIO	44		15
SEPTIEMBRE	7		SEPTIEMBRE	88		12
OCTUBRE	2		OCTUBRE	95	1	9
NOVIEMBRE	6		NOVIEMBRE	45	1	47
DICIEMBRE	6		DICIEMBRE	32		34
TOTAL	62		TOTAL	657	15	160

CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770
 Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4
 Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005
 Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN Y VISIBILIZACIÓN EN SALUD MENTAL CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

Acciones que hemos organizado, en las que hemos participado o a las que hemos asistido como oyentes, con el objetivo de generar o encontrar espacios grupales destinados a la información, formación y reflexión conjunta de las situaciones a las que se enfrenta el colectivo, por sufrir estos diagnósticos, situación que se ve agravada en el caso de las mujeres.

Con estas acciones intentamos por un lado generar a nivel interno entre las personas miembros de nuestra entidad una cultura organizacional basada en la igualdad de oportunidades y, por otro lado, llegar a la ciudadanía con el fin de impulsar espacios libres de discriminaciones a la diversidad y sesgos sexistas y, logrando una sociedad más equilibrada y cohesionada.

➤ Actividades:

1	Jornada "ARTE CONTRA EL ESTIGMA. LAS POSIBILIDADES QUE NOS OFRECEN LAS DISCIPLINAS ARTÍSTICAS PARA CREAR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA E INCLUSIVA" . Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Grupo 5.	29/01/2020
2	III WORKSHOP del Proyecto Europeo RISEWISE: Mujeres y Discapacidad: Mitos y Realidades de la Maternidad. Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid.	13/02/2020
3	Colaboración PROGRAMA RADIO DE LA COPE 'IMPARABLES'	22/01/2020
4	Ciclo de conferencias Federación 2020. - SALUD MENTAL CRITICA Y PARTICIPATIVA - UNIDAD ABIERTA DEL INSTITUTO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL (IPSMARAÑÓN) DEL HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO GREGORIO MARAÑÓN	10/06/2020 11/11/2020
5	Presentación del libro "HUMANIZACION de la asistencia en las unidades de hospitalización psiquiátrica breve"	30/01/2020
6	HOMENAJE 8M DISTRITO MORATALAZ (a nuestra secretaria como mujer con dedicación en el distrito)	10/03/2020 (acto aplazado Covid)
7	Jornada CONMEMORATIVA 8M AFAEMO "HISTOS DE LA HISTORIA"	05/03/2020
8	Monográfico "SALUD MENTAL Y GÉNERO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO" Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	04/06/2020
9	Participación en el PROYECTO AL VIENTO (género y salud mental)	Mayo / Junio 2020
10	Asistencia al estreno de la película "ESPECIALES" . Cine Solidario promovido por la asociación de Salud Mental Alusamen.	27/02/2020
11	Jornada de sensibilización ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DESIGUALDAD? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	02/07/2020
12	Asistencia y participación en los diferentes WEBMINARIOS "NO ESTÁS SOLA" organizados por el CERMI MUJER en tiempos de Coronavirus.	Mayo/Junio/Octubre/ Noviembre2020

13	Participación en las iniciativas de visibilización por EL DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL 2020	Octubre 2020
14	Jornada de sensibilización ¿QUÉ SON LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	08/10/2020
15	Jornada de sensibilización ¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	12/11/2020
16	Campaña Redes Sociales 25N-Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. “NOSOTRAS SI CONTAMOS. NOS QUEREMOS VIVAS”	25 noviembre
17	Participación como entidad del distrito en el “Plan Comunitario de Moratalaz”. Tiene como objetivo la detección de las necesidades existente en el distrito con el fin de reducir las desigualdades existentes y garantizar el acceso a los recursos existentes.	Durante toda la anualidad (<i>reuniones mensuales presenciales suspendidas en marzo. Retomadas en diciembre</i>)
18	Participación en el COMITÉ EN PRIMERA PERSONA de la Federación Salud Mental Madrid	Durante toda la anualidad (<i>reuniones semestrales</i>)
19	Pertenecientes a la red de mujer y discapacidad de CERMI Madrid. Participación en la comisión de mujeres del CERMI	Durante toda la anualidad (<i>reuniones semestrales</i>)
20	COMISIÓN DE USUARIOS Y FAMILIARES. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del HGU Gregorio Marañón-IPSMarañón	Durante toda la anualidad (<i>reuniones trimestrales</i>)
21	Participación activa en espacios comunitarios del distrito. RADIO COMUNITARIA MORATALAZ, HUERTO COMUNITARIO CUÑA VERDE, POLIDEPORTIVO MORATALAZ, E.S. LA SALAMANDRA, etc.	Durante toda la anualidad
22	Participación SPORTSAME. Proyecto deportivo Pro Salud Mental (instalaciones deportivas Canal de Isabel II)	Durante toda la anualidad
23	IV FORO SOCIAL DE MUJERES Y NIÑAS CON DISCAPACIDAD (CERMI MUJERES)	02/12/2020 03/12/2020
24	II FERIA DEL ASOCIACIONISMO DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID (Stand Federación Salud Mental Madrid)	16/12/2020

Son acciones abiertas a la participación, que hemos difundido lo máximo posible para llegar al mayor número de personas, intentando potenciar la participación de mujeres con discapacidad con el fin de conseguir una mayor participación de las mismas en espacios sociales y un mayor acceso a recursos como la asociación, consiguiendo poco a poco esa igualdad de oportunidades en ambos géneros.

Hemos conseguido una gran participación y asistencia en estas iniciativas, por ejemplo, en las charlas que organizamos en colaboración con el espacio de igualdad María Telo. Sin embargo, al tratarse de eventos abiertos a la participación nos es muy difícil saber el número exacto de personas participantes de las mismas.

➤ ADAPTACIONES COVID-19

Respecto a estas jornadas se han adaptado para poder realizarlas y disfrutar de las mismas en formato online, a través por ejemplo de webinarios o conferencias online. Gracias a estas plataformas se han seguido realizando coordinaciones continuadas con diferentes recursos y centros que han permitido, en pro del bienestar de las personas que atendemos y de la comunidad en general, seguir organizando, participando y preparando diferentes acciones o jornadas virtuales de sensibilización. Haciendo un total de 24 acciones de sensibilización que hemos organizado, en las que hemos participado o a las que hemos asistido en este 2020.

➤ INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES

- N° de actividades de sensibilización realizadas: 24 actividades

CORREO ELECTRÓNICO, REDES SOCIALES Y PÁGINA WEB

Este servicio de información y orientación también da cobertura a través del correo electrónico de la entidad, a través del cual atendemos las peticiones de personas que nos plantean diferentes cuestiones relacionadas con la Salud Mental y/o planteamientos de casos particulares con el fin de obtener una orientación por nuestra parte.

Del mismo modo a través de nuestra página web y redes sociales publicamos diferentes campañas e informaciones relativas al ámbito de la salud mental y, temáticas relacionadas con el objetivo de que las personas que las visitan tengan información veraz y conocimiento de primera mano sobre estos trastornos, los recursos existentes, nuestra asociación, etc.

En todos estos casos, damos la opción de ampliar esta información a través de la atención telefónica o solicitando una cita previa.

Realizamos campañas de concienciación a través de nuestras redes sociales, como por ejemplo en el Día Mundial de la Salud Mental o durante el 25-N, Día de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Observamos cómo cada día vamos en aumento tanto de visitas como de seguidores/as. De esta forma intentamos llegar a la comunidad de la forma más amplia posible y de este modo ir informando sobre la realidad de la Salud Mental y todas las posibilidades que la rodean.

MUESTRA VISUAL:

ENLACE DIRECTO CAMPAÑA 25-N: <https://afaemo.org/wp-content/uploads/2020/11/25N-VIDEO-AFAEMO.mp4>

SERVICIO DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

Dirigido a aquellas personas que presentan mayores necesidades de acompañamiento, menor conciencia de enfermedad, (no acuden a las citas con el psiquiatra, abandonan el tratamiento etc.), y/o presentan un aislamiento social muy acusado, estando en la mayoría de los casos sin salir de sus domicilios.

Se acude a la vivienda de la persona afectada cuando se halla en situaciones en las que no es posible la realización de sus actividades habituales, o en situaciones de conflicto familiar, con la finalidad de proporcionar herramientas de apoyo, acompañarle a su centro de salud de referencia o mediar para su incorporación a los recursos comunitarios, incluidos los que ofrece la Asociación.

Este Servicio realiza seguimientos telefónicos semanalmente a cada familia, hasta confirmar que las personas afectadas se encuentran estabilizadas y la convivencia está normalizada.

El Servicio es atendido por personal profesional en Psicología de la Asociación.

Los objetivos que se persiguen con este Servicio son:

- Mejorar la calidad de vida en el entorno privado.
- Potenciar la integración en la vida cotidiana, evitando reingresos y facilitando su reinserción social.
- Fomentar la autonomía de la persona afectada y una menor interdependencia con la familia.

➤ ADAPTACIONES COVID

En 2020 a consecuencia del Covid-19 se ha garantizado la cobertura a personas que, por presentar unas mayores necesidades, han requerido la continuación de acompañamientos imprescindibles (siempre siguiendo y manteniendo las medidas de seguridad máximas que garantizasen el bienestar de la persona usuaria y del profesional).

Destacamos la coordinación continuada con los profesionales del centro de salud mental sobre las personas en cuestión que requerían de estos apoyos, con el objetivo de garantizar las atenciones. Muchas de las citas se realizaron telefónicamente, por lo que nuestro trabajo consistió en mediar con las personas usuarias para garantizar la atención de estas llamadas y seguimientos desde sus profesionales de referencia del centro de salud mental. Del mismo modo hemos ido coordinándonos con estos profesionales para facilitarnos información sobre las diferentes situaciones que se han venido dando y las mayores necesidades de apoyo que en ciertas personas se han detectado.

Cuando se ha tratado de atenciones que requieren una asistencia presencial indispensable hemos ido adaptando. Con ciertas personas se ha conseguido a través del apoyo y seguimiento telefónico continuado y pautado su asistencia autónoma a las citas, con otras personas hemos conseguido una coordinación gracias al esfuerzo de ciertos profesionales de los centros de salud mental para su desplazamiento al domicilio del usuario/a y en casos de fuerza mayor justificada se ha realizado el acompañamiento desde la asociación garantizando en todo momento las medidas y pautas de seguridad establecidas.

En las situaciones de urgencias hospitalarias que nos hemos encontrado se ha procedido de la siguiente manera. Si se ha podido gestionar a través de la familia, los profesionales de la entidad han estado en constante coordinación con ellos, con la persona afectada a través de llamadas telefónicas en el horario establecido por el hospital y en coordinación con el personal profesional del hospital si así se ha requerido por parte de la persona afectada o su familia, con el objetivo de garantizar la cobertura de apoyo que nos manifesten. Si por el contrario se ha tratado de personas que, ante estas circunstancias presentan una falta de apoyo o soporte, estas han sido atendidas por vía telefónica de forma continuada por parte de nuestro equipo, gestionando la situación a través de la solicitud de desplazamiento de un equipo médico al domicilio de la persona o en casos de necesidad mayor garantizando el desplazamiento con todas las medidas necesarias de alguien de nuestro equipo, para dar cobertura de apoyo a la persona desde su profesional de referencia de nuestra entidad.

A partir de la entrada en la Fase 1 de la desescalada este servicio de atención domiciliaria y/o acompañamientos se pudo ir retomando con mayor normalidad ampliando la cobertura de nuevo bajo cita previa y de forma individual en los casos necesarios.

En 2020 hemos contado con la prestación de servicios de 3 profesionales de psicología:

- Lucía Ciudad Real Marlasca
- Patricia Roselló Martín
- Carlos Hernández Alonso

SERVICIO DE CONVIVENCIA FAMILIAR Y SOCIAL

Tiene como objetivo principal el rápido restablecimiento de la persona afectada con malestar psíquico, potenciando su autonomía y restaurando su independencia para satisfacer sus necesidades fundamentales, manteniendo los vínculos familiares y sociales, con el fin de buscar la reincorporación al medio social.

➤ Objetivos específicos

- Asistencia personalizada a pacientes de salud mental, mediante la elaboración de planes de atención acordes a cada uno de los casos en cuestión.
- Dotar de herramientas a la persona en el conocimiento y la búsqueda de recursos existentes, favoreciendo la accesibilidad en la utilización de recursos sociales y sanitarios en la comunidad. Recuperación de aficiones y habilidades personales, potenciando la mejora de sus relaciones sociales, favoreciendo la vida independiente y el bienestar percibido. Ampliando su red de soporte social.
- Apoyar, acompañar y asesorar a cada persona en función de las necesidades que vayan apareciendo en torno al transcurso del trastorno, con el objetivo de concienciarlas de la necesidad de buscar soluciones colectivas, potenciando su participación para la consecución de las mismas.
- Apoyar, acompañar y asesorar a cada familiar en función de las necesidades que vayan apareciendo en torno al transcurso del trastorno, que le permita mejorar su percepción de bienestar subjetivo, conseguir una mejor convivencia y, apoyar positivamente a su familiar afectado/a.
- Desarrollar actividades dirigidas a la rehabilitación psicosocial, con un enfoque abierto, dialogado, de cercanía y horizontal, buscando la participación de la persona, en la planificación y puesta en práctica de los mismos.
- Facilitar a las familias cuidadoras y a las personas sufridoras en primera persona de un mayor respiro familia
- Empoderamiento de la persona afectada de malestar psíquico en su propio proceso de rehabilitación.
- Mayor concienciación social y propia sobre la realidad de la Salud Mental a través de la participación u organización de acciones de sensibilización y formación en salud mental y temas relacionados.
- Interrelacionar las familias para que se ayuden mutuamente en todos los problemas que el trastorno conlleva
- Garantizar la continuidad de las atenciones del servicio durante el decreto de estado de alarma sufrido como consecuencia del Covid-19

En 2020 hemos contado con la prestación de servicios de 3 profesionales de psicología:

- Lucía Ciudad Real Marlasca
- Patricia Roselló Martín
- Carlos Hernández Alonso

Quienes se ocupan de la planificación, coordinación y puesta en práctica de todos los Servicios y Programas que la entidad ofrece. Sus funciones concretas y detalles de intervención en el Servicio de Convivencia Familiar y Social, son:

- Planificación, Formulación y Elaboración de Proyectos
- Coordinación con Agentes Externos y Junta Directiva
- Desarrollo, seguimiento y coordinación del trabajo interno de los talleres o espacios grupales
- Desarrollo y seguimiento de la formación en Escuela de Familias
- Atención directa a familiares y personas usuarias
- Acompañamientos
- Búsqueda de nuevos espacios comunitarios y nuevos programas a desarrollar

Contamos además con una trabajadora más en plantilla encargada de la limpieza y mantenimiento de los locales. Teresa Escaleras Jumbo.

- Actividades que ofrece el Servicio

Atención Psicoeducativa

- Lugar de realización: *Local Arroyo Fontarrón 369 Izda.*
- Población destinataria: familiares y personas con trastorno mental grave
- Descripción: Sesiones psicoeducativas que permiten a través del diálogo reducir el sufrimiento y los malestares de la persona afectada.
Entre los objetivos de estas sesiones se encuentra potenciar el empoderamiento ante las diferentes vulneraciones o discriminaciones que podemos encontrar por presentar este tipo de diagnóstico, más aún en el caso de las mujeres.
De esta forma la persona consigue un mejor manejo de su sufrimiento, una mejor rehabilitación psicosocial y un mayor empoderamiento. En definitiva, se busca conseguir un mejor manejo de la propia vida.
- Actividades:
 - Apoyo y asesoramiento. Psicoeducación
 - Formación en habilidades de comunicación y manejo de la convivencia
 - Entrenamiento en estrategias prácticas de resolución de problemas
 - Empoderamiento en el ejercicio de derechos, igualdad de trato y no discriminación

Sesiones semanales durante todo el 2020 (excepción de agosto por vacaciones). En 2020 han sido beneficiarias de estas sesiones un total de 21 personas. Con un total de 637 atenciones realizadas.

- ADAPTACIONES COVID-19

Estas atenciones psicoeducativas individuales, más que nunca, se han seguido realizando de forma telemática. Hemos adaptado las mismas a la situación actual con el objetivo de seguir garantizando la realización de las mismas, y para ello hemos hecho uso de diferentes herramientas telemáticas. En esta ocasión ha sido a través de citas telefónicas o por videollamadas con aplicaciones como WhatsApp. Queremos resaltar que la situación actual ha hecho más necesario que nunca estas atenciones con el fin de acompañar y dar apoyo en los malestares tan presentes que se están manifestando y detectando en estos momentos provocados por la actual situación. Por ello se ha intensificado este seguimiento individualizado por parte de los 3 profesionales del centro hacia las personas usuarias de nuestra asociación.

En la fase 1 de la desescalada, se comenzaron a retomar las atenciones individuales presenciales con cita previa para los casos que presentan mayores necesidades en primer lugar. Para ello se acondiciona el espacio de la asociación con el fin de garantizar las medidas de seguridad en estos encuentros presenciales y se siguen todas las medidas establecidas. Estas atenciones se han venido haciendo, en el despacho de la entidad con un profesional y un usuario/a por cita de forma progresiva y priorizando los casos que mayor justificación de atención presencial requieran.

➤ INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES 2020

- N.º de beneficiarios/as directos/as: 21 personas
- N.º de atenciones realizadas: 637 atenciones
- Al finalizar el año se hace entrega de los cuestionarios de valoración a todas las personas beneficiarias. Sin embargo, al ser voluntarios no hemos podido obtener el 100% de las respuestas, ya que ha habido personas asistentes que son baja o no han querido contribuir con los mismos (15 cuestionarios recabados). Pudiendo afirmar, qué tras el análisis de los datos recabados, el 100% de las personas que han respondido dicho cuestionario y en concreto dicha pregunta sobre la utilidad de las sesiones psicoeducativas individuales afirman la utilidad de las mismas.

Formación Psicosocial para familiares

- Lugar de realización: *Local Arroyo Fontarrón 369 Dcha.*
- Población destinataria: familiares de personas con enfermedad mental
- Descripción: Muchas de las familias de las personas con trastorno mental son las encargadas de su cuidado y apoyo. La convivencia diaria con las personas afectadas suele crear numerosos conflictos y problemas en el entorno familiar que conllevan una importante tensión y sobrecarga entre sus diferentes miembros. Cuando la familia recibe información y orientación acerca del trastorno mental, acompañamiento y comprensión en el proceso que rodea a la misma, así como entrenamiento y experiencias en la resolución de conflictos basadas sobre todo en la importancia de la negociación y el diálogo, se reduce notablemente el malestar que experimentan muchas veces en soledad, obteniendo un mayor bienestar subjetivo. Consiguiendo reducir la probabilidad de recaídas y contribuyendo a la estabilidad y rehabilitación de la persona afectada, logrando una estabilización en las vidas personales, familiares y sociales.

Por ello, este es un espacio grupal que ha estado destinado a la formación teórico-práctica para las familias sobre la problemática de los trastornos mentales y todo lo que genera a su alrededor, así como, un espacio donde generar redes de apoyo mutuo entre las propias familias de la entidad. Tenemos como objetivo facilitar espacios donde se creen vínculos de cuidado y atención a las personas cuidadoras que cotidianamente se ocupan del apoyo de personas afectadas en primera persona de un problema de salud mental.

➤ Actividades:

ESCUELA DE FAMILIAS: Tiene un formato psicopedagógico orientado a la transmisión de conocimientos y habilidades en diferentes áreas, que permiten a las familias empoderarse y ser más competentes en el manejo de los problemas con los que se encuentran, y sirviendo de refuerzo en la rehabilitación de su familiar afectado.

La metodología se basa en formación grupal con un modelo psico-educativo, llevada a cabo mensualmente, con una duración de dos horas, mediante sesiones teórico-prácticas, en las que al

comienzo de cada uno de los módulos se realiza una puesta en común, sintetizando los conocimientos que los familiares asistentes poseen sobre el tema a tratar, formando una línea base desde la que se comienza a impartir la parte teórica, tras la que se realizan esquemas conceptuales por parte del grupo sobre los conocimientos adquiridos.

Este año la metodología ha ido centrada en el tema "CUIDANDO AL CUIDADOR" con el objetivo de facilitar herramientas a las personas cuidadoras y concienciarlas de la importancia que tiene también su propio cuidado, repercutiendo esto así en la mejor capacidad de cuidado de su familiar.

GRUPO DE AYUDA MUTUA: Orientado a familias que continúan como grupos de ayuda mutua, proporcionando soporte y comprensión para aquellas personas que comparten un mismo problema. Se trabaja en el desarrollo de conductas y actitudes positivas, en la oportunidad de aumentar las redes de apoyo social y en aumentar el nivel de participación ciudadana. Involucrando a toda la familia en el apoyo al familiar afectado/a, es decir dándole la importancia que tiene la corresponsabilidad en los cuidados de forma igualitaria. Se pone de manifiesto la sobrecarga que muchas veces existe sobre las mujeres en este sentido, quienes terminan no haciéndose cargo de su propio cuidado, del cuidado de otros vínculos y relaciones, etc. ya que de no ser así suelen aflorar sentimientos de culpabilidad por no cumplir con lo que se supone "deben hacer" o "se espera que hagan".

La actividad está encaminada a ofrecer un espacio entre familias o allegados/as de personas con trastorno mental para que puedan tejer redes de apoyo y soporte social que les permitan a la par desarrollar habilidades y competencias adecuadas en el cuidado, apoyo y atención de las personas con sufrimiento psíquico que tienen cerca, contribuyendo de este modo al bienestar familiar y social, pero sin olvidarse del cuidado de uno/a mismo/a en todo este proceso.

Se trata de un espacio de compromiso solidario, donde las personas asistentes desean recibir y proporcionar soporte y comprensión a aquellas personas que comparten un mismo problema, ayudándoles a potenciar el desarrollo de conductas y actitudes positivas, aumentando las redes de apoyo social y el nivel de participación ciudadana.

Sesiones semanales de 2 horas de duración durante 10 meses (excepción de julio y agosto). Han participado durante el 2020 un total de 20 personas.

➤ ADAPTACIONES COVID-19

La Escuela de Familias, se realizaba una vez al mes y en un principio la idea era continuarlas en formato online. Sin embargo, debido a la edad avanzada, de la gran mayoría de las personas asistentes a este grupo, nos hemos encontrado con una gran brecha digital, que ha dificultado el poder continuar con estas sesiones de forma online a través de alguna de las plataformas actuales garantizando la asistencia de todas las personas beneficiarias. Por ello, la forma de seguir dando cobertura a esta actividad, tan necesaria actualmente por el incremento del tiempo de estancia en casa, ha sido a través de seguimientos telefónicos o incluso en algunos casos telemáticos por videollamadas donde el profesional de referencia del grupo ha ido siguiendo de forma continuada las situaciones en casa, sobre todo, teniendo en cuenta como comentamos el aumento de tiempo de convivencia que se ha dado en la gran mayoría de los casos. En este sentido se ha reforzado con las otras profesionales de la entidad estas atenciones ya que ha habido un aumento de las demandas debido a las diferentes situaciones que esta situación ha ido creando en el seno familiar de cada persona.

Desde octubre se ha iniciado de nuevo el intento de retome de la escuela de familia en formato virtual a través de Zoom con sesiones mensuales, aparte de continuar atendiendo con seguimientos telefónicos.

Respecto al grupo de Ayuda Mutua, destacamos la vital importancia de contar con este apoyo en situaciones como la que vivimos actualmente con un mayor aislamiento social. En este caso la imposibilidad de realizar sus encuentros semanales de forma presencial los ha llevado a seguir este contacto y soporte entre las personas

que conforman el grupo de diferentes formas. Por un lado, se ha creado un grupo de Whatsapp que mantienen activo entre las personas cuidadoras que forman parte de esta red de apoyo para familiares de AFAEMO, lo que les permite estar en continuo contacto entre ellos, reservando los miércoles por la tarde este espacio para seguir el contacto. Siendo conscientes de la dificultad o falta de acceso a estas tecnologías que presentan ciertas personas lo que han creado también es una especie de cadena de llamadas entre ellos, donde cada semana se van poniendo en contacto telefónico de unos a otros para interesarse por cómo están y poder compartir todas las vivencias y sentires que están surgiendo en esta situación actual.

Del mismo modo, se hace llegar información actualizada referente a las actividades o medidas que está llevando a cabo la asociación e información importante y actualizada referente a la situación actual y las medidas que se van tomando que pueden influirles de uno u otro modo. Para garantizar el acceso a esta información de todas las personas utilizamos todos los canales de comunicación con los que cuenta la asociación con el objetivo de ofrecer una información lo más accesible posible. En este sentido, otra de las tareas ha sido la preparación y elaboración de material gráfico para su difusión sobre los servicios y demás iniciativas que se están desarrollando en estos momentos de la asociación con el objetivo de llegar a la gente que lo pueda necesitar. Así como la preparación de material de difusión con el fin de informar y orientar a las personas sobre las novedades, pautas, recomendaciones, etc. referentes a la situación actual.

➤ INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES 2020

- N.º de beneficiarios/as directos/as: 21 personas
- N.º de sesiones desarrolladas: 39 sesiones (+ nuevos mecanismos de apoyo mutuo por Covid)



Intervención Psicosocial para personas usuarias

- Lugar de realización:
 - *Local Arroyo Fontarrón 369 Dcha./Izq.*
 - *Local Arroyo Fontarrón 371 Izq.*
 - *Espacios externos a la asociación*
- Población destinataria: Personas con problemas de salud mental

TALLERES OCUPACIONALES PARA LA REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

- Descripción: Actividades grupales de diversa temática dirigidas a fomentar la rehabilitación psicosocial, la igualdad y la inclusión de personas con sufrimiento psíquico (trastorno mental grave), a través de actividades terapéuticas, que doten a las personas participantes de herramientas para alcanzar un alto nivel de autonomía, un buen nivel de autocuidados, una buena capacidad de defensa de sus derechos, en definitiva, una mejora subjetiva en su día a día y una buena integración social. Trabajamos en todos estos espacios desde un enfoque de interseccionalidad y transversalidad de género, ya que tenemos latente en nuestro día a día qué, este colectivo sufre un gran estigma social, el cual se ve acentuado en el caso de las mujeres, ya que, a la desigualdad asociada a la condición de ser mujer, se le suman otras discriminaciones añadidas, en este caso el tener una discapacidad y/u otras particulares. Además, recalcamos mucho el uso del lenguaje inclusivo en todos estos espacios, promocionando valores de igualdad.
- 16 Actividades:
 - Habilidades Sociales
 - Habilidades Cognitivas
 - Técnicas de Relajación
 - Cocina
 - Arteterapia
 - Gimnasia
 - Jardinería
 - Grupo de Mujeres
 - Grupo de Nuevas Masculinidades
 - Multideporte
 - Radio
 - Arte, Cultura y Expresión
 - Escritura Creativa
 - Inglés
 - Huerto Comunitario
 - AVD. Autocuidados

GIMNASIA

Actividad semanal donde se realizan secuencias de ejercicios físicos destinados a fomentar la fuerza, flexibilidad y agilidad, por medio de ejercicios de sala tales como estiramientos, calentamientos, suelo, ejercicios funcionales, aeróbicos etc. que puedan ser extrapolables a la vida diaria. Con talleres como este también intentamos fomentar la implicación de las mujeres en la actividad física y deportiva.

MULTIDEPORTE

Espacio semanal destinado a fomentar la realización de actividades deportivas con el objetivo fundamental de incidir, por un lado, de manera positiva en habilidades físicas, trabajando tanto sobre la motricidad fina como la gruesa. Como por otro lado, influyendo y aumentando la mejora psíquica, la destreza, la participación activa, la motivación, autoestima, confianza en uno/a mismo/a, tolerancia a la frustración, etc. Con este espacio se trabaja en la mejora física y mental de las personas participantes, pero también se fomentan las relaciones sociales y la inclusión comunitaria en espacios normalizados.

Realizamos los entrenamientos en las instalaciones deportivas municipales del polideportivo de Moratalaz, donde tenemos una pista cedida en el pabellón.

Desde hace 5 años aproximadamente nos hemos centrado principalmente en la práctica y entrenamiento de baloncesto debido a nuestra participación en la liga pro-salud mental de SPORTSAME. Aunque alternamos a lo largo del año con otras prácticas deportivas: senderismo, boxeo, ping-pong, juegos grupales, etc. Aunque este año el programa de actividades de SPORTSAME se vio suspendido en marzo por la pandemia.

Además, formamos equipo con los/as compañeros/as de otros recursos afines como por ejemplo la Asociación Psiquiatría y Vida y ALUSAMEN.

RADIO

Es un espacio destinado a que las personas participantes tengan su propio programa de radio, "Voces en la Radio" donde trabajar la comunicación, la información y la igualdad y no discriminación dentro del grupo y con la Comunidad. Por ello tratamos temas de actualidad desde una perspectiva real y en primera persona con el fin de acabar con esa violencia simbólica que se encuentra naturalizada y normalizada.

En el programa de radio todas las personas asistentes trabajan desde una estructura horizontal, con las mismas funciones, misma capacidad de toma de decisión, mismas oportunidades (técnica, locución, dinamización, acceso a las Tics, etc.). Con esto conseguimos utilizar nuestra propia voz como vehículo de contacto con la comunidad, con el fin de incidir en los medios desde los medios, ya que es necesario trasladar a la ciudadanía un lenguaje y una imagen positiva de la Salud Mental.

Seguimos una metodología donde de forma alterna, un martes se prepara la escaleta del programa en la sede de la asociación, y el siguiente martes se emite y/o graba para Radio Moratalaz.

HABILIDADES SOCIALES

Esta área hace referencia al repertorio psicosocial necesario para interactuar con otras personas. Se trabaja en el fomento de las habilidades que repercuten en la relación con los otros y facilitan tener unas relaciones sociales normalizadas, donde poner especial atención a la integración del colectivo.

Se ha estructurado en los siguientes módulos:

- Proceso Comunicativo
- Autoconocimiento y Autoestima
- Relaciones sociales, afectivas y familiares
- Espacios de comunicación y normalización
- Conocimiento, Reconocimiento y Regulación de las emociones

ARTETERAPIA

Se lleva a cabo de forma semanal y en coordinación con el *Máster Oficial en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión social*, de las Universidades Autónoma, siendo impartido por estudiantes en prácticas. El proceso y desarrollo de los talleres se realiza en coordinación con la profesional del centro.

Los objetivos son:

- Utilizar el arte como vehículo de expresión y autoconocimiento
- Crear identidad grupal e individual
- Elaborar los procesos vitales del día a día
- Fomentar la autonomía y el autoconcepto

COCINA

Taller destinado a fomentar la autonomía en esta importante actividad del hogar. Los objetivos que se persiguen son el mantenimiento de hábitos de higiene saludables, el conocimiento de los alimentos y sus propiedades nutricionales, la capacitación y destreza en la realización de la compra diaria, la corresponsabilidad en las tareas domésticas y el establecimiento de espacios de fomento de las relaciones sociales. Se realiza de forma mensual.

HABILIDADES COGNITIVAS

En este taller semanal se resalta la potencia y el desarrollo de las capacidades cognitivas mediante la puesta en marcha de actividades variadas, las cuales tienen como fin conseguir una estimulación de las capacidades cognitivas del colectivo, consiguiendo de este modo una mejora en la memoria, la atención, la percepción, la concentración, el lenguaje, la orientación, etc. las cuales por diferentes motivos (por ejemplo, efectos secundarios de la medicación) se han podido ver alteradas. De este modo trabajamos un fomento de la agilidad mental, un mayor grado de autonomía y una mejora en el día a día.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS

La finalidad de este espacio es dotar a las personas participantes de forma igualitaria e inclusiva de las técnicas de relajación más eficaces para reducir la ansiedad o el estrés. Lo que pretendemos a través del aprendizaje de estas técnicas es que las personas adquieran un mayor grado de autonomía y una mayor percepción de autocontrol, lo que genera un mayor cuidado y bienestar en sus vidas.

Continuamos con la práctica del Mindfulness con el objetivo de ir entrenando nuestra atención al momento presente, e ir focalizándonos de esta manera en las vivencias de nuestro día a día, intentando reducir muchas de las anticipaciones en las que en ocasiones nos vemos inmersos/as y que suelen llevar a un estado de incertidumbre y malestar.

JARDINERÍA

El taller está dirigido por un usuario y un familiar, ambos con amplio conocimiento en la materia, siendo quienes lo imparten y coordinan, con el apoyo y supervisión de la profesional. En jardinería se trabaja el mantenimiento del espacio ajardinado con el que contamos, creando equipos de trabajo encargados de diversas funciones: preparación del terreno, plantación, cuidados, riego, limpieza, manejo de herramientas y fotografía. Todo el grupo elabora conjuntamente el plan de trabajo, reparto de tareas y análisis de resultados.

Gracias a este taller se ha detectado una mejora notable en la motricidad fina y gruesa, trabajo en equipo, asunción de responsabilidades, autoestima e independencia. Aunque lo más destacable es la repercusión que ha

obtenido a nivel comunitario, ya que esto ha supuesto una mejora en la visión y relaciones vecinales, acompañado de un acercamiento progresivo y desestigmatización del colectivo. Se ha realizado según las necesidades del espacio teniendo en cuenta el periodo del año en que nos encontremos y, las posibilidades que hemos tenido en este 2020.

GRUPO DE MUJERES

Espacio destinado a favorecer la promoción integral de las mujeres con discapacidad, potenciando su desarrollo personal, facilitando su participación sociocultural, fomentando el intercambio de sus experiencias e intereses y aportando estrategias para que sean las propias mujeres las principales agentes de sus vidas, en la medida de sus posibilidades reales. Realizando un análisis de cómo afecta el género en sus vidas. Programa desarrollado en colaboración con las compañeras del Espacio de Igualdad de Moratalaz (María Telo).

GRUPO DE NUEVAS MASCULINIDADES

En la línea de trabajo sobre perspectiva e igualdad de género que perseguimos en nuestra entidad, este año se ha iniciado este espacio grupal para hombres con el objetivo de promover masculinidades alternativas respetuosas e igualitarias. Donde se pueden identificar los valores de la masculinidad tradicional, conocer las diferentes masculinidades alternativas y sus valores, crear un espacio de reflexión sobre las ventajas y desventajas de ser hombre en nuestra sociedad, etc. Programa desarrollado en colaboración con las compañeras del Espacio de Igualdad de Moratalaz (María Telo).

AUTOCUIDADOS EN MI VIDA DIARIA

Espacio dirigido a fomentar el empoderamiento y la autonomía de la persona afectada en su propio proceso de vida y de recuperación, dando protagonismo al individuo y centrándose en las capacidades, que permitan aprender y conocer herramientas de mejora, cuidado de una misma y prevención. Hacemos mucho hincapié en la importancia de la corresponsabilidad en las tareas domésticas, como medio de valoración e independencia en los cuidados de uno/a mismo/a. Trabajando además la autoestima desde una perspectiva de género.

Trabajamos a través de módulos como:

- Autocuidados cotidianos (higiene, alimentación, cuidado del hogar, sueño, etc.)
- Autoconcepto y autoestima
- Desarrollo del proyecto vital

ESCRITURA CREATIVA

Espacio de creatividad y reflexión colectiva donde dar rienda suelta a nuestra creatividad, imaginación y memoria, favoreciendo de esta forma nuestros procesos cognitivos a través de la escritura y creando un espacio de reflexión conjunta sobre los diferentes temas que van surgiendo, la gran mayoría de ellos desvelando inquietudes o vivencias en primera persona que ponen de manifiesto muchas veces la necesidad de escucha y vinculación con el grupo.



HUERTO COMUNITARIO

Iniciativa lanzada por la Junta Municipal de nuestro distrito, con el objetivo de fortalecer el tejido asociativo y comunitario de las asociaciones de Moratalaz, con espacios compartidos libres de prejuicios, donde poder promover un buen ambiente social en el vecindario que posibilite las relaciones sociales entre las personas que cohabitan el mismo territorio. Haciendo de esta forma un proyecto social, comunitario e inclusivo. Posibilidad de crear una identidad comunal y de fortalecimiento del sentimiento de pertenencia.

Además de promover una mejor salud mental, al ayudar a combatir el estrés y, una adquisición de conocimientos y hábitos saludables.

INGLÉS

Nuevo espacio comenzado este año tras la petición de varias personas usuarias, quienes mostraron su interés y motivación por el aprendizaje de esta lengua extranjera ya sea por interés personal, laboral, formativo, etc. siendo conscientes de los beneficiosos y apertura de posibilidades que facilita el conocimiento y aprendizaje de inglés en la vida en general.

ARTE, CULTURA Y EXPRESIÓN

Taller donde las personas usuarias se forman en conocer diferentes y diversas peculiaridades culturales y en utilizar el arte como vehículo de expresión y auto conocimiento, con el objetivo de aumentar el inventario cultural de cada persona, a la vez que se pretende crear identidad grupal e individual, dando espacio a los sentimientos del día a día, fomentando el auto-concepto, las curiosidades o inquietudes personales, etc.

Estos espacios grupales se han venido desarrollando de forma diaria durante todo el año 2020 (excepción de agosto por vacaciones). Con una participación de 30 personas.

➤ ADAPTACIONES COVID-19

Debido a la situación de estado de alarma, nuestra entidad se vio en la obligación de suspender hasta nuevo aviso sus actividades presenciales. Sin embargo, desde nuestra asociación se ha seguido trabajando con el objetivo de seguir dando cobertura y apoyo a todas las necesidades que pudieran ir surgiendo en estos tiempos que atravesamos. Por ello, apostamos desde un primer momento por la importancia, más que nunca, de seguir manteniendo nuestros servicios y programas abiertos y el funcionamiento normal para garantizar a los/as familiares del centro y a toda persona externa que así nos lo demandara la ayuda necesaria para conseguir que esta situación generada por el COVID-19 pudiera afectar o causar los menores daños posibles.

Por ello, nuestros profesionales han seguido trabajando reinventando y adaptando sus funciones a la situación actual a través del teletrabajo, donde ha primado la implementación de acciones alternativas para el mantenimiento de los servicios y programas a través de la atención telefónica y telemática, garantizando así una continuidad de calidad también en las atenciones a familiares o personas cuidadoras durante este período de tiempo, primando y respetando siempre el objetivo, condiciones y finalidad de nuestra entidad y sus programas.

En cuanto a los talleres ocupacionales para la rehabilitación psicosocial, se han ido adaptando las atenciones a través de servicios o plataformas virtuales que nos han permitido dar continuidad a estas actividades y atenciones. Se han elaborado de forma diaria materiales de todos y cada uno de los talleres para poder seguir con ellos desde casa con el objetivo de darle continuidad al trabajo que veníamos desarrollando con los talleres presenciales impartidos en la asociación encaminados a mejorar diferentes áreas de intervención personas con problemas de salud mental. Del mismo modo se han venido realizando encuentros virtuales que nos han permitido seguir potenciando encuentros de apoyo mutuo, fortalecimiento de las redes y el seguimiento y atención de las personas beneficiarias (tanto de personas afectadas como sus familiares para garantizar la atención y bienestar de todo el núcleo familiar).

También se han seguido realizando coordinaciones continuadas con diferentes profesionales y centros con el fin de seguir trabajando en la misma línea en pro del bienestar de las personas que atendemos.

Se ha intentado en todo momento que estas atenciones y materiales sean lo más accesibles posible, teniendo en cuenta la brecha digital existente y las limitaciones que puedan encontrar por ello muchas de las personas que atendemos. Por eso, adaptamos la atención a cada caso en concreto ajustando las intervenciones a las circunstancias de cada usuario/a. A través de herramientas como Zoom, Skype, Google drive, Jitsi Meet, canal Youtube, página web de AFAEMO, blogs, WhatsApp, correo electrónico y llamadas telefónicas y similares (ej. Videollamada).

Desde julio se retomaron actividades y atenciones presenciales combinándolas con el mantenimiento de atenciones telemáticas en los casos que así lo han demandado con el objetivo de ajustarnos lo máximo posible a las necesidades concretas de cada persona.

Para poder garantizar el retome de las atenciones presenciales de forma segura, la entidad implantó un protocolo de seguridad de obligado cumplimiento y, habilitó las instalaciones de la asociación con todo lo necesario para garantizar la seguridad de toda persona.

➤ **INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES**

- N.º de beneficiarios/as directos/as: 30 personas
- N.º de talleres desarrollados: 16 talleres grupales
- Al finalizar el año se hace entrega de los cuestionarios de valoración a todas las personas beneficiarias. Sin embargo, al ser voluntarios no hemos podido obtener el 100% de las respuestas, ya que ha habido personas asistentes que no han participado en los cuestionarios cumplimentados (19 cuestionarios recabados). El 94,74% de las personas que han respondido dicho cuestionario y en concreto dicha pregunta sobre la utilidad de los talleres ocupacionales afirman la utilidad de los mismos.

PROGRAMA CULTURAL DE OCIO Y TIEMPO LIBRE INCLUSIVO

- Lugar de realización: *Esta actividad se realiza fuera de los locales de la asociación*
- Población destinataria: Personas con trastorno mental
- Actividades:
 - Salidas de ocio y tiempo libre para personas con problemas de salud mental
 - Exposiciones
 - Visitas culturales
 - Recorridos por Madrid
 - Rutas de senderismo por los alrededores de Madrid
 - Club del auto-ocio / Proyecto ¿Quedamos?
 - Ocio comunitario e interfamiliar
 - Viaje vacacional

Salidas de ocio y tiempo libre para personas con problemas de salud mental

- Descripción: Actividad que tiene como objetivo ofrecer recursos, apoyos y alternativas dentro del ocio y el tiempo libre saludables, que ayuden a minimizar los malestares desde la posibilidad de acceso y participación con una mejora de la propia autonomía y una mayor integración social en la comunidad. A

nivel concreto en cuanto a perspectiva de género, reflejamos en el grupo la situación desigual que existe entre hombres y mujeres en este aspecto, ya que ellas suelen tener menos tiempo libre disponible, por tener mayores cargas en relación al trabajo doméstico o por ser consideradas más vulnerables, dependientes o incapaces de desenvolverse por sí mismas. Por lo que con estas salidas también ponemos como objetivo conseguir que las mujeres que acuden tengan las mismas oportunidades de ocupar su tiempo libre y disfrutar de él gustosamente, poniendo especial interés en conocer sus intereses.



Club del auto-ocio y Proyecto ¿Quedamos?

- Descripción: Del mismo modo se ha potenciado el disfrute de ocio autónomo los fines de semana con el proyecto "Club del Auto-ocio AFAEMO". El cual es un proyecto que nace de los intereses manifestados por varias personas sobre ocio los fines de semana. En ocasiones la falta de redes sociales, la sobreprotección, la mayor dificultad de acceso o participación que sufren algunas personas con diagnóstico en Salud Mental, etc., dificulta el desarrollo de un ocio independiente y autónomo en sus tiempos libres, los cuales suelen ser por lo general bastante abundantes. Por ello se planean de forma asamblearia posibles planes a realizar en los fines de semana, en los que el grupo de personas interesadas funcionan de forma independiente entre ellos/as con sus propios acuerdos a desarrollar durante ese día.

En esta misma línea, desde la Federación Salud Mental se desarrolla el proyecto ¿Quedamos? con el fin de fomentar el tejido asociativo ofreciendo a todas las personas pertenecientes a alguna de las entidades de la Federación planes de ocio y tiempo libre los fines de semana.



Viaje vacacional

- Descripción: Viaje vacacional que se realiza todos los años con el objetivo de potenciar este disfrute y mejora en la calidad de vida de las personas asistentes, y garantizar un periodo de respiro familiar por ambas partes. En 2020 el destino fue Granada en el mes de septiembre con una participación de 8 personas usuarias.



Ocio comunitario e interfamiliar. Fiestas de Convivencia Familiar y Social.

- Descripción: Espacios de ocio compartido, abiertos a todas las personas que participan en la entidad y a los/as vecinos/as del barrio, cuyo objetivo es fomentar encuentros y fortalecer el tejido social del colectivo. De esta forma, familiares, vecinos/as, amigos/as y personas afectadas aprovechan actividades distendidas que repercuten de forma muy positiva en su conocimiento y apoyo mutuo, en la mejora de las relaciones sociales e intra familiares y consiguen un mayor compromiso con la entidad. Son espacios de aprendizaje y conocimiento donde conseguimos romper y acabar con las discriminaciones que sufre el colectivo en su diversidad.

➤ Aquí destacan:

- "LA CHULAPADA DE AFAEMO" (mayo). Virtual
- "LA TORRIJADA" (abril). Virtual
- "JUEVES CONJUNTO AFAVIDA" (mayo). Virtual
- "DESAYUNO CONJUNTO" (septiembre): Presencial
- "LA BUÑUELADA" (noviembre). Presencial
- "FIESTA VUELTA VACACIONAL" (septiembre). Virtual
- BRINDIS DE NAVIDAD (diciembre). Presencial
- ENCUENTRO NAVIDEÑO. ESPACIO DE CUIDADOS (diciembre). Virtual



➤ ADAPTACIONES COVID-19

Las salidas culturales y excursiones se tuvieron que cancelar de forma presencial durante el estado de alarma, pero hemos adaptado estas actividades también. Ahora más que nunca en muchas situaciones la cantidad de tiempo libre ha aumentado considerablemente. Desde la asociación hemos ido de forma diaria pautando la importancia de seguir con nuestros hábitos desde casa de forma adaptada a la situación y con ello, la importancia de seguir manteniendo momentos de ocio y saber diferenciarlos de los momentos de trabajo. Para ello hemos ido preparando material que permitiera convertir parte del tiempo libre disponible en un ocio gratificante que se pudiera seguir disfrutando. Se han realizado actividades de ocio virtuales de forma semanal de las que poder disfrutar desde casa. Por ejemplo, se han preparado visitas virtuales a museos, se han visionado obras de teatro, espectáculos del circo del sol, conciertos emblemáticos, viajes virtuales a otros países, etc. Desde que comenzó esta situación el ámbito de la cultura ha ido ofreciendo muchos recursos que hemos podido aprovechar para seguir disfrutando de estas salidas y actividades desde casa. Del mismo modo, muchas de las actividades de nuestro programa de ocio las realizamos de forma conjunta con los/as compañeros/as de la asociación Psiquiatría y Vida con quienes hemos hecho encuentros virtuales y hemos ido compartiendo este material de ocio que luego ha permitido seguir compartiendo estas experiencias de forma conjunta. Retomando la realización presencial de estas actividades en el mes de julio siguiendo de forma exhaustiva el protocolo de higiene y medidas de seguridad elaborado por la entidad.

Las fiestas de convivencia las hemos reinventado de igual forma para poder seguir disfrutando de ellas. En este tiempo ha coincidido con nuestra habitual celebración de "La Chulapada de AFAEMO" por San Isidro. Para celebrarlo este año hemos convocado una fiesta virtual, donde todos desde nuestras casas nos unimos a un encuentro virtual a través de la plataforma Zoom donde poder celebrarlo. Algunos de los requisitos eran preparar nuestras mejores galas de chulapos/as, tener a mano las típicas rosquillas tontas o listas y, ganas de cantar y bailar los tradicionales chotis. Siendo un encuentro de lo más divertido que nos permitió seguir manteniendo estas actividades. Del mismo modo celebramos de forma virtual "La Torrijada" donde a través del taller de cocina virtual pudimos elaborar paso a paso unas deliciosas torrijas. Desde julio fuimos adaptando estas actividades al formato presencial, siempre que pudimos, realizándolas en varios días con grupos reducidos de personas para garantizar el cumplimiento y desarrollo de las mismas con las máximas garantías de higiene y seguridad.



➤ **INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES**

- N.º de beneficiarios/as directos/as: 18 personas
- N.º de actividades desarrolladas: 50 actividades de ocio
- N.º de encuentros de ocio comunitario desarrollados: 8 encuentros
- Al finalizar el año se hace entrega de los cuestionarios de valoración a todas las personas beneficiarias. Sin embargo, al ser voluntarios no hemos podido obtener el 100% de las respuestas, ya que ha habido personas asistentes que no han participado en los cuestionarios cumplimentados (15 cuestionarios recabados). Pudiendo afirmar, qué tras el análisis de los datos recabados, el 100% de las personas que han respondido dicho cuestionario y en concreto dicha pregunta sobre la utilidad de las actividades de ocio afirman la utilidad de las mismas.

MUESTRA VISUAL:

ENLACE DIRECTO A LA BUÑUELADA 2020: <https://afaemo.org/2020/11/20/bunuelada-2020/>

ENLACE DIRECTO "RECOPILETORIO MATERIAL VIRTUAL AFAEMO":
<https://afaemo.org/2020/07/31/recopilatorio-final-material-online/>

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN Y VISIBILIZACIÓN EN SALUD MENTAL CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

Acciones que hemos organizado, en las que hemos participado o a las que hemos asistido como oyentes, con el objetivo de generar o encontrar espacios grupales destinados a la información, formación y reflexión conjunta de las situaciones a las que se enfrenta el colectivo, por sufrir estos diagnósticos, situación que se ve agravada en el caso de las mujeres.

Con estas acciones intentamos por un lado generar a nivel interno entre las personas miembros de nuestra entidad una cultura organizacional basada en la igualdad de oportunidades y, por otro lado, llegar a la ciudadanía con el fin de impulsar espacios libres de discriminaciones a la diversidad y sesgos sexistas y, logrando una sociedad más equilibrada y cohesionada.

➤ **Actividades:**

1	Jornada "ARTE CONTRA EL ESTIGMA. LAS POSIBILIDADES QUE NOS OFRECEN LAS DISCIPLINAS ARTÍSTICAS PARA CREAR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA E INCLUSIVA" . Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Grupo 5.	29/01/2020
2	III WORKSHOP del Proyecto Europeo RISEWISE: Mujeres y Discapacidad: Mitos y Realidades de la Maternidad. Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid.	13/02/2020
3	Colaboración PROGRAMA RADIO DE LA COPE 'IMPARABLES'	22/01/2020
4	Ciclo de conferencias Federación 2020. - SALUD MENTAL CRÍTICA Y PARTICIPATIVA - UNIDAD ABIERTA DEL INSTITUTO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL (IPSMARAÑÓN) DEL HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO GREGORIO MARAÑÓN	10/06/2020 11/11/2020

5	Presentación del libro "HUMANIZACIÓN de la asistencia en las unidades de hospitalización psiquiátrica breve"	30/01/2020
6	HOMENAJE 8M DISTRITO MORATALAZ (a nuestra secretaria como mujer con dedicación en el distrito)	10/03/2020 (acto aplazado Covid)
7	Jornada CONMEMORATIVA 8M AFAEMO "HISTOS DE LA HISTORIA"	05/03/2020
8	Monográfico "SALUD MENTAL Y GÉNERO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO" Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	04/06/2020
9	Participación en el PROYECTO AL VIENTO (género y salud mental)	Mayo / Junio 2020
10	Asistencia al estreno de la película "ESPECIALES" . Cine Solidario promovido por la asociación de Salud Mental Alusamen.	27/02/2020
11	Jornada de sensibilización ¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DESIGUALDAD? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	02/07/2020
12	Asistencia y participación en los diferentes WEBMINARIOS "NO ESTÁS SOLA" organizados por el CERMI MUJER en tiempos de Coronavirus.	Mayo/Junio/Octubre/ Noviembre2020
13	Participación en las iniciativas de visibilización por EL DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL 2020	Octubre 2020
14	Jornada de sensibilización ¿QUÉ SON LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	08/10/2020
15	Jornada de sensibilización ¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLANECIA DE GÉNERO? Charla en colaboración con el espacio de Igualdad María Telo	12/11/2020
16	Campaña Redes Sociales 25N-Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. "NOSOTRAS SI CONTAMOS. NOS QUEREMOS VIVAS"	25 noviembre
17	Participación como entidad del distrito en el "Plan Comunitario de Moratalaz" . Tiene como objetivo la detección de las necesidades existente en el distrito con el fin de reducir las desigualdades existentes y garantizar el acceso a los recursos existentes.	Durante toda la anualidad (reuniones mensuales presenciales suspendidas en marzo. Retomadas en diciembre)
18	Participación en el COMITÉ EN PRIMERA PERSONA de la Federación Salud Mental Madrid	Durante toda la anualidad (reuniones semestrales)
19	Pertenecientes a la red de mujer y discapacidad de CERMI Madrid. Participación en la comisión de mujeres del CERMI	Durante toda la anualidad (reuniones semestrales)
20	COMISIÓN DE USUARIOS Y FAMILIARES. Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del HGU Gregorio Marañón-IPSMarañón	Anual (reuniones trimestrales)
21	Participación activa en espacios comunitarios del distrito. RADIO COMUNITARIA MORATALAZ, HUERTO COMUNITARIO CUÑA VERDE, POLIDEPORTIVO MORATALAZ, E.S. LA SALAMANDRA, etc.	Durante toda la anualidad
22	Participación SPORTSAME. Proyecto deportivo Pro Salud Mental (instalaciones deportivas Canal de Isabel II)	Durante toda la anualidad
23	IV FORO SOCIAL DE MUJERES Y NIÑAS CON DISCAPACIDAD (CERMI MUJERES)	02/12/2020 03/12/2020
24	II FERIA DEL ASOCIACIONISMO DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID (Stand Federación Salud Mental Madrid)	16/12/2020

Son acciones abiertas a la participación, que hemos difundido lo máximo posible para llegar al mayor número de personas, intentando potenciar la participación de mujeres con discapacidad con el fin de conseguir una mayor participación de las mismas en espacios sociales y un mayor acceso a recursos como la asociación, consiguiendo poco a poco esa igualdad de oportunidades en ambos géneros.

Hemos conseguido una gran participación y asistencia en estas iniciativas, por ejemplo, en las charlas que organizamos en colaboración con el espacio de igualdad María Telo. Sin embargo, al tratarse de eventos abiertos a la participación nos es muy difícil saber el número exacto de personas participantes de las mismas.

➤ ADAPTACIONES COVID-19

Respecto a estas jornadas se han adaptado para poder realizarlas y disfrutar de las mismas en formato online, a través por ejemplo de webinaros o conferencias online. Gracias a estas plataformas se han seguido realizando coordinaciones continuadas con diferentes recursos y centros que han permitido, en pro del bienestar de las personas que atendemos y de la comunidad en general, seguir organizando, participando y preparando diferentes acciones o jornadas virtuales de sensibilización. Haciendo un total de 24 acciones de sensibilización que hemos organizado, en las que hemos participado o a las que hemos asistido en este 2020.

➤ INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES

- Nº de actividades de sensibilización realizadas: 24 actividades.

IV Ciclo de Conferencias - Federación Salud Mental Madrid

MIÉRCOLES 11 DE NOVIEMBRE DE 2020 | 17:00 - 19:00 H

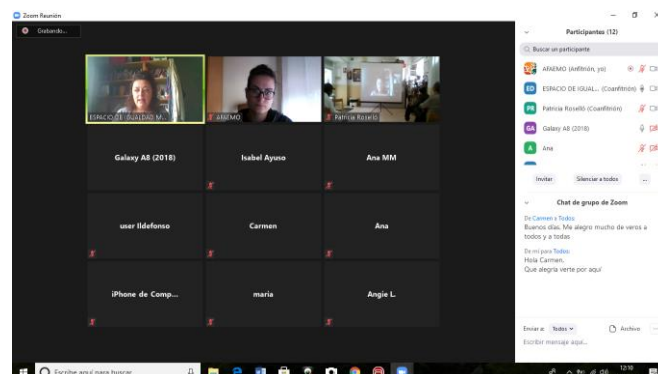
**UNIDAD ABIERTA DEL INSTITUTO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL
(IPSMARAÑÓN) DEL HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO GREGORIO
MARAÑÓN**

Francisco Ferre Navarrete

Codirector IPSMarañón. Jefe de Servicio de Psiquiatría de Adultos HGUGM.



ENTRADA LIBRE,
con previa inscripción.



CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770

Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4

Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005

Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017

OTRAS ACCIONES REALIZADAS

Intervención familiar

- **Objetivos:** 1. promover la incorporación de la familia a programas específicos de formación, que potencien el aprendizaje y el conocimiento en Salud Mental, la necesidad de los tratamientos integrales y unas pautas de comunicación y relación adecuadas basadas mucho en la escucha del otro. 2. Fomentar la accesibilidad de la familia a los recursos comunitarios, su red de apoyo social y las habilidades necesarias para el abordaje eficaz de situaciones conflictivas. 3. Proporcionar apoyo emocional y detectar nuevas necesidades o carencias en el ámbito familiar.

Intervención comunitaria

- **Objetivo:** identificar recursos y apoyar el acceso de la persona con trastorno mental a los recursos económicos, sanitarios, sociales, culturales, laborales y educativos disponibles en la comunidad para su recuperación y autonomía.

Intervención institucional

- **Objetivo:** dar a conocer el programa a recursos sociosanitarios, asociaciones vecinales, etc., para identificar nuevos beneficiarios/as potenciales, coordinarse con otros centros y recursos de la comunidad optimizando la eficacia de los servicios.

Búsqueda de nuevos/as socios/as.

- **Descripción:** Actividades destinadas a difundir la labor y objetivos con los que trabajamos en nuestra entidad con el fin de buscar nuevos/as socios que puedan acceder y beneficiarse de los mismos. Para ello utilizamos y repartimos material informativo sobre la entidad en puntos estratégicos del distrito como pueden ser los centros de salud, la Junta Municipal, centros culturales, servicios sociales, redes sociales, etc. Además, nos coordinamos con los recursos y área de Salud Mental quienes nos derivan personas interesadas y, por último, realizamos entrevistas y citas presenciales con las personas interesadas (además de atención telefónica si primeramente así lo requieren).

CON LA COLABORACIÓN DE:



SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



Comunidad de Madrid

DIRECCIÓN GENERAL DE ATENCIÓN A PERSONAS
CON DISCAPACIDAD

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD



CIF: G-82710559

Inscrita en el Registro de Asociaciones de la Comunidad de Madrid con el nº 21770

Inscrita en el Registro de Entidades de Acción Social de la Comunidad de Madrid con el nº E-2035.4

Declarada de Utilidad Pública Municipal por Acuerdo del Pleno del Ayuntamiento de fecha 31 de mayo de 2005

Declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid a fecha 17 de julio de 2017