MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021

Asociación de personas con trastorno bipolar – GRANABIP

C/Chile nº 10, C.P: 18007, Granada (Granada) Tlf: 957 81 87 67 // 656 65 65 96

granabip@gmail.com www.granabip.org

ÍNDICE

1. Carta de la presidenta 3
2. Premios y Reconocimientos 4
3. Datos de la Entidad 5
Junta Directiva 6
Personal técnico 6
Voluntarios 7
Fines 7
Objetivos 8
Personas beneficiarias y asociadas 9
4. Reuniones Internas 9
5. Reuniones Externas 10
6. Jornadas y Encuentros 16
7. Actividades de Difusión y Sensibilización. Colaboraciones. 22
8. Programa de Ayuda Mutua. 24
9. Formación 27
10. Talleres 30
11. Excursiones y viajes 61
12. Anexo. Proyecto Infanto - Juvenil – INJUSALUD 77
Presentación INJUSALUD 77
¿Qué trabajamos? Psicoeducación de las emociones 77
Actividades 79
Galería de intervenciones psicoeducativas en centros escolares. 81

1. Carta de la presidenta

María del Sol Casas Toledo. Presidenta de GranaBIP.

Me congratula presentar la memoria de actividades de nuestra asociación en la que se reflejan todos los eventos, premios y/o reconocimientos y prácticas realizadas durante el año 2021.

Desde que esta asociación arrancó en 2009 nuestra única preocupación ha sido la de ayudar a las personas que presentaban cualquier tipo de problema, centrándonos en el trastorno mental, concretamente el trastorno bipolar. En el mundo, afecta a más del 1% de la población mundial; en España, más de un millón de personas lo padecen.

El trastorno bipolar (TB) se considera un trastorno mental grave (TMG) debido a su carácter crónico y a las distintas variables psicosociales que pueden verse afectadas. Existe evidencia de que el TB guarda una relación inversa con algunas variables, siendo las más destacadas: parentalidad, conyugalidad y/o relaciones interpersonales, funcionamiento social, familiar y laboral, aceptación social, inteligencia emocional, resiliencia, etc. (Bozikas et al., 2018; Carolina & Muriel, 2019; García, 2013; Holmgren et al., 2005; Ruíz et al., 2012).

Los déficits de ciertos procesos cognitivos, el carácter crónico de los síntomas junto con la insensibilización y discriminación por parte de la población general son factores claves que explican la situación de vulnerabilidad de este colectivo (Bozikas et al. 2018).

Desde GranaBIP, conocemos toda esta información en primera persona. Son muchas las personas que han pasado por nuestra sede desde que abrimos y muchas opiniones positivas sobre los servicios que ofrecemos. Además, la crisis sociosanitaria Covid-19 ha incrementado significativamente los problemas de salud mental, viéndose reflejado en la cantidad de personas que han acudido a nosotros/as desde que pasó la cuarentena.

Nuestra asociación, junto con otras de gran labor a nivel provincial y autonómico, buscan reducir y/o eliminar el estigma y la exclusión social que sufren las personas con trastorno mental; fomentando pues la recuperación e inserción de todas éstas. Para ello, tenemos un carácter sin ánimo de lucro, para que cualquier persona, sin importar su posición socioeconómica, pueda acudir a nuestra sede y recibir sus servicios sociosanitarios.

Agradecer otra vez al resto de asociaciones (Sapame, Agrafem, Parkinson, Arafim, Asperger, Tea, etc.) de la provincia de Granada. A la "Fundación Pública Andaluza para la Integración social de Personas con Enfermedad Mental" (FAISEM) por poder colaborar codo a codo y cooperativizar al resto de asociaciones de la provincia de Granada para conseguir un mismo objetivo, alzar la voz por la salud mental.

No podemos olvidar a todas las entidades bancarias e institucionales, públicas y privadas, por las constantes ayudas para hacer que este proyecto siga adelante y que contemos con un equipo de profesionales preparados/as y motivados/as. Tampoco a nuestros/as usuarios/as, siendo el pilar fundamental de esta nuestra asociación. En general, agradecer a todas las personas que han pasado por nuestro camino y han dejado su huella, formáis parte de nuestra historia y esta memoria es una prueba de ello.

2. Premios y Reconocimientos

- **IVª edición de los premios Social-Dipgra (2021).** Premio de la Diputación de Granada por "Buenas Prácticas en Servicios Sociales".
- **Reconocimiento.** Colaboración en las prácticas externas de la Facultad de Psicología, universidad de Granada.

3. Datos de la Entidad

- GRANABIP – ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON TRASTORNO BIPOLAR
- C/CHILE Nº10
- CENTRO HOMOLOGADO DE ANDALUCÍA (NICA) Nº 43090. UNIDAD ASISTENCIAL U.900.1 - PSICOLOGÍA
- CIF: G18894402
- FECHA DE CONSTITUCIÓN: 12/05/2009
- Nº DE REGISTRO DE ASOCIACIONES: 18-1-6939
- CORREO ELECTRÓNICO: granabip@gmail.com
- TLF: 958-81-87-67 / 656-65-65-96
- WEB: granabip@gmail.com
- Nº DE SOCIOS/AS: 323

Junta Directiva

La Entidad está adaptada a la Ley Orgánica 1/2002, reguladora del Derecho de Asociación:

La Junta Directiva está compuesta por los/as siguientes miembros/as:
HELENA CABERO PÉREZ (Cargo: VOCAL) (Desde 15/02/21) -
MANUEL CABRERA SAMOS (Cargo: VOCAL) (Desde 15/02/21) -
MARÍA DEL SOL CASAS TOLEDO (Cargo: PRESIDENCIA) (Desde 15/02/21) -
FERNANDO CONTRERAS PORCEL (Cargo: VICEPRESIDENCIA) (Desde 15/02/21) -
Mª DOLORES GAMARRA GAMARRA (Cargo: VOCAL – SUPLENTE) (Desde 15/02/21) -
Mª VICTORÍA GARCÍA CRUZ (Cargo: VICEPRESIDENCIA) (Desde 15/02/21) -
FRANCISCO GONZÁLEZ ENRÍQUEZ (Cargo: VOCAL) (Desde 15/02/21) -
MIGUEL ÁNGEL MONTERO LÓPEZ (Cargo: SECRETARÍA) (Desde 15/02/21) -
ESTHER PERALTA GARCÍA (Cargo: TESORERÍA) (Desde 15/02/21) -
FRANCISCA VALDIVIA MOLINA (Cargo: VOCAL) (Desde 15/02/21) –

Personal técnico

Francisco Huerta López. Psicólogo

Guillermo Cejuela de Padua. Psicólogo

María Elisa Ruíz Berbel. Monitora

Patricia Cervera Paredes. Trabajadora social

Voluntarios

Contamos con 15 vountarios/as. Aunque según la época del año hemos contado con entre 10 y 15 voluntarios/as.

Fines

- Promover la agrupación de pacientes y familiares por el Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés, así como personas afines, simpatizantes, voluntarios/as y colaboradores, de forma altruista, para poder trabajar de manera coordinada en las mejoras de los síntomas de estas patologías y en la defensa de las necesidades y los derechos de las personas afectadas.
- Contribuir al conocimiento, estudio, investigación y asistencia de las patologías denominadas Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión y Estrés.
- Proporcionar orientación e información y fomentar la autoayuda y el apoyo necesarios a las personas con trastorno mental y familiares/cuidadores/as afectados/as.
- Apoyar a los/as pacientes y sus respectivas familias, de manera psicológica, emocional y socialmente para promocionar la adaptación y calidad de vida del paciente y de su familia.
- Velar para fomentar el interés y el desarrollo de recursos asistenciales y de apoyo e integración social por parte de las diferentes administraciones e instituciones públicas y privadas respecto a todo tipo de trastornos mentales.
- Fomentar la difusión, información y conocimiento social de los trastornos mentales para estimular la solidaridad y contribuir a desmitificar el estigma social de las mismas.
- Impulsar la reivindicación en nombre de los/as pacientes y familiares afectados/as, de sus derechos, imagen y necesidades ante todas las instancias públicas y privadas.

- Establecer y desarrollar contactos con otras asociaciones científicas, dedicadas a la asistencia de los distintos trastornos mentales para difundir, promover y aprovechar los recursos disponibles.
- Cualquier otra acción legal que, de modo directo o indirecto, ayude o redunde en beneficio de las personas con trastorno mental.

http://www.granabip.org/images/ficheros/Estatutos.pdf

Objetivos

1. Proporcionar apoyo desde el momento en el que se recibe el diagnóstico, mejorando el afrontamiento y la competencia de las personas afectadas y su familia.
2. Favorecer la capacitación ("empowering") para incrementar la participación de los/as socios/as y sus familias en las decisiones que les afectan.
3. Facilitar la transición entre los ingresos hospitalarios y la reincorporación a la vida cotidiana.
4. Informar y visibilizar a las personas con Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión, Estrés y otros problemas de salud mental, priorizando su asistencia, desde una reivindicación responsable con la salud mental.
5. Participar en los órganos consultivos y de asesoramiento relacionados con la salud mental.
6. Garantizar a nuestros/as socios/as una serie de servicios asistenciales y de cuidados, fiables, accesibles y de forma continuada.
7. Ofrecer una atención eficaz e integral a las personas con problemas de salud mental y/o trastorno mental, y a su familia, así como un tratamiento que respete sus preferencias y les proteja de abusos y negligencias.

Personas beneficiarias y asociadas

En GranaBIP orientamos nuestra actividad principalmente a personas con cualquier problema de salud mental, principalmente a aquellas que presentan trastorno mental grave y pertenecen a distintos servicios de Salud Mental.

Muchos/as de nuestros/as socios/as participan activamente con y para la asociación. Responsabilizándose de algunos talleres impartidos en horario de tarde y pudiendo llegar a formar parte de la Junta Directiva.

Son requisitos indispensables para ser socio/a de GranaBIP el haber alcanzado la mayoría de edad o ser menor emancipado con capacidad de obrar y no estar sujetas a ninguna condición legal para el ejercicio del derecho.

4. Reuniones Internas

Asambleas informativas: todos los principios de semana (lunes – martes) se realiza una asamblea donde el personal técnico, prácticums y voluntarios/as nos reunimos, junto con la presidenta, para organizar las tareas y funciones de cada una de las personas mencionadas.

Junta Directiva: se realiza una reunión ordinaria de manera mensual. Cuando hay temas novedosos que tratar, pueden llegar a convocarse dos y/o tres reuniones de la Junta Directiva.

Asamblea General Ordinaria: se reúne la Junta Directiva junto con los/as socios/as, para tratar las actividades realizadas hasta la fecha, así como la memoria económica, dando información clara y concisa a aquellos/as miembros/as que la solicite sobre los gatos e ingresos dados hasta la fecha.

5. Reuniones Externas

Elecciones de la Comisión Ejecutivas del Consejo Municipal de Accesibilidad y Discapacidad con Discapacidad. Asistencia a la votación para la elección de la Comisión Ejecutiva del Consejo Municipal de Personas con Discapacidad.

Reunión con la concejala Doña Lourdes Molina Jiménez, en ayuntamiento de La Zubia.

Reunión de nuestra presidenta Marisol Casas como de nuestra vicepresidenta Victoria Cruz, en la Diputación de granada Olvido de la Rosa; vicepresidenta tercera y Diputada de Bienestar Social

Apoyo a la lucha de los profesionales de enfermería de salud mental.

Reunión con D. José Guerrero, coordinador de salud mental.

Reunión con el “Centro de Inserción Social” para nuevos proyectos.

Encuentro con la asociación de Párkinson en Carmen de los Mártires.

Reunión con el delegado de Salud de la Junta de Andalucía, D. Indalecio Sánchez para explicar la problemática del trastorno mental en menores y adultos.

Reunión con Luis Salvador, alcalde de Granada con el propósito de visibilizar la situación del colectivo de personas con trastorno mental.

6. Jornadas y Encuentros

III Pasarela Inclusiva de Distrito Zaidín

Concierto solidario FEX, en coordinación con Proyecto Hombre y el Exmo. Ayuntamiento de Granada

Día Mundial de la Salud Mental (10 octubre)

IX
granaBIP

Concierto en la Plaza de las Pasiegas con el director Ángel Carreño

Encuentro GRX por el Ayuntamiento de Granada. "Día sin Coche"

Día Mundial del Trastorno Bipolar. Entrega de premios del III concurso de "Relatos y Cuentos con Alma"

30 de marzo
Día Mundial
del Trastorno Bipolar
GranaBIP
SICESS

7. Actividades de Difusión y Sensibilización. Colaboraciones.

Campaña de captación de voluntariado en la Facultad de Educación (UGR)

Jornadas de Recepción de Estudiantes de UGR del curso 2021-2022

Charla en academia Teba por el día de la mujer. Discusión sobre el doble estigma que sufren las mujeres por tener trastorno mental y su rol de género.

Colaboración con la universidad de Granada para la realización de prácticas académicas externas (*un año más*)

8. Programa de Ayuda Mutua.

¿QUÉ ES UN GRUPO DE AYUDA MUTUA?

Es una reunión de personas cuyos miembros se reúnen de forma voluntaria y libre, movidos por la necesidad de dar respuesta o encontrar una solución a un problema compartido por todos ellos, de afrontar y superar una misma situación conflictiva, o de lograr cambios

personales y/o sociales. El grupo facilita el crecimiento individual de sus miembros en cuanto a asunción de responsabilidades y nuevos valores, ya que facilita la toma de decisiones, pero nunca decide por el otro o le da respuesta a su problema. Por otro lado, sus miembros aprenden a escuchar, a valorar los problemas de los demás y a ayudarles. Los GAM proporcionan principalmente apoyo emocional.

¿CÓMO FUNCIONA EL GRUPO DE AYUDA MUTUA?

Aunque no es lo habitual, en Granabip el grupo es coordinado por un profesional que actúa únicamente como facilitador, ya que son sus componentes los que se ayudan unos a otros, a través de las interacciones que, entre ellos, y en marco del grupo, se producen. Las sesiones se desarrollan cada miércoles de 19 a 21 de la tarde, en la sede de la asociación. El grupo es de naturaleza mixta, centrado principalmente en la enfermedad crónica, por lo que predominan los afectados por el trastorno bipolar, aunque también participan aquellas personas más allegadas de su entorno y familiares, que también son víctimas indirectas de la problemática.

OBJETIVOS DEL GRUPO DE AYUDA MUTUA

Facilitar un apoyo psicológico a los miembros del grupo (autovalorarse, desahogarse, liberarse, apoyarse mutuamente, ser aceptado, ser comprendido...).

Rehacer y potenciar las relaciones sociales de los afectados (salir del aislamiento, conocer a otras personas, realizar actividades de ocio y tiempo libre...).

Informar sobre los recursos existentes, sobre la problemática en sí, sobre posibles actividades...

Servir (si fuera necesario) de grupo de presión (reivindicación de los derechos, denuncia de las discriminaciones...).

Detectar posibles síntomas de los que a veces no somos conscientes y puedan dar lugar a una nueva descompensación.

NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

- El acceso al grupo es totalmente voluntario y libre. los principios que suelen inspirar al grupo son los de la cooperación y la ayuda mutua.
- El grupo es abierto, es decir, no se puede negar de antemano la asistencia al mismo a alguien en concreto.
- El grupo tiene un funcionamiento democrático, fijando las tareas entre todos/as.
- Debe crearse una atmósfera de confianza y respeto a las opiniones de los demás.
- No se permitirá ningún tipo de violencia verbal ni física.
- No se puede asistir bajo el efecto de las drogas.
- Puntualidad.
- Confidencialidad (secreto de grupo).
- No juzgar.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENEN NUESTROS SOCIOS EN LAS SESIONES?

Dan y reciben ayuda de otros que comparten su situación.

Trabajan con ayuda para superar lo que les paraliza y detiene.

Obtienen herramientas del grupo para conseguir la estabilidad y la tranquilidad.

Se responsabilizan de su situación y sus problemas, sin culparse.

Se conocen más cada día, son francos y honestos.

Escuchan las experiencias de los demás y las usan como herramientas para el crecimiento y trabajo personal.

EN CONCLUSIÓN

El GAM proporciona pues, un lugar donde compartir los miedos, las angustias, las depresiones, las rabias, los odios, pero también las alegrías, la esperanza y las metas.

9. Formación

Curso de psicoeducación de José Gutierrez Rojas

En el transcurso de esta conferencia impartida por nuestro querido psiquiatra de confianza, José Gutierrez Rojas, se hablaron de conceptos relacionados con los trastornos mentales y la confrontación del estigma.

Curso de psicoeducación de Luis Gutiérrez Rojas

Luis Gutiérrez Rojas nos ha aportado desde la visión psicológica, una perspectiva de nuestro trastorno más profunda. Hemos sido muy afortunados de poder escuchar nuevos enfoques y de recibirlo siempre en nuestra entidad.

Ponencia en el VIII Encuentro de Enfermería de Salud Mental AEESME / Andalucía

La asociación española de enfermería en salud mental organizó un acto conferencia en el que aprendimos muchísimo sobre las diferentes facetas medicas de la salud mental. El desplazamiento hasta Málaga nos mereció muchísimo la pena.

Charla en la academia de formación Teba por el día de la mujer.

Apostando siempre por la formación en igualdad y dando visibilidad al papel de la mujer en la salud mental. En la charla de formación TEBA nuestra presidenta Marisol, realizó un recorrido por la vida de la asociación y recalcó el rol de la mujer en el mundo de la salud mental.

Charla de Jesús García Jiménez (psiquiatra)

Ha sido todo un descubrimiento conocer de lleno a Jesús Garcia, psiquiatra. Gracias a él hemos podido acercarnos un poco más a las diferentes facetas de la salud mental.

10. Talleres

GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM)

El Grupo de Ayuda Mutua consiste en usar el conocimiento y la experiencia personal en un determinado tema para ayudar y apoyar a otros que están experimentando esos mismos problemas.

Las características principales de los GAM son:

- relaciones entre iguales

- Identidad y comunidad

- Reciprocidad al compartir experiencias personales.

- Acto voluntario y confidencial.

- Adquisición de estrategias de afrontamiento y superación.

- Actividad terapéutica.

El apoyo entre iguales es central para la recuperación, ya que ayuda a compartir experiencias, emociones y pensamientos. Un igual, partiendo de la condición de experto en

la enfermedad, puede ayudar a otro a afrontar fases de la enfermedad en la que la experiencia previa es muy importante.

A lo largo de este año el GAM fue llevado a cabo por el psicólogo voluntario Álvaro Velasco Alcalá, durante todos los viernes del año. Son grupos abiertos donde las personas que participan hablan desde su experiencia en Salud Mental en un entorno protegido, confidencial y desde la perspectiva de igual a igual.

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son todas aquellas estrategias que ponemos en marcha a la hora de conseguir un fin, ya sea social o personal. La experiencia en la puesta en marcha de estas habilidades sociales refuerza la autonomía de las personas y con ellos su calidad de vida.

En estos talleres se trabaja en grupo el manejo tanto individual como colectivo de estas habilidades, pudiendo generalizar a la vida real lo que se pone en práctica. Se hace en un espacio controlado donde a través de dinámicas grupales nos exponemos a situaciones que pueden ser generadoras de ansiedad o que pueden ser difíciles de afrontar. En todo

momento se respeta la decisión de cada participante de participar o no en la dinámica, pero se anima al afrontamiento de sus miedos como forma de superar la situación temida.

Se utilizan dinámicas de tipo rol-playing que se desarrollan en la sala de talleres.

ABVD (ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA)

Son aquellas actividades que las personas realizamos a diario, comprendiendo las actividades de autocuidado y movilidad de uno mismo (alimentación, aseo, marcha, etc…), las de interacción con el entorno inmediato que nos rodea (cuidado del hogar, uso del teléfono, etc…) y las actividades de ocio y laborales, las cuales requieren una mayor dificultad a la hora de realizarlas.

La terapia de AVD para personas con trastorno mental trata de mantener o conseguir la independencia funcional de la persona en cada una de estas áreas y en su entorno, manteniendo o incrementando las capacidades y habilidades necesarias para facilitar su autonomía personal.

Desde Granabip procuramos que las personas sean independientes y utilicen la asociación como medio de crecimiento personal y desarrollo de su valía, así como apoyo para una mejora. De esta manera, en estos talleres se llevan a cabo distintas actividades para

fortalecer las competencias mencionadas anteriormente. Algunos de ellas fueron: propuesta de menús saludables, elaboración de recetas básicas, conductas de aseo y autocuidado, actividades del cuidado y limpieza del hogar, uso de nuevas tecnologías, etc.

Fueron impartidos por los voluntarios y prácticos de psicología e integración social de la asociación.

GESTIÓN Y CONTROL EMOCIONAL

Se impartieron estos talleres por la integradora social voluntaria María Elisa Ruiz Berbel. Se considera esencial saber reconocer tanto las propias emociones como las ajenas para así poder manejarlas y hacerles frente. Si no somos capaces de identificarlas será mucho más difícil aceptarlas y convivir con ellas. Ocurre lo mismo con las emociones de los demás, ya que podemos invalidarlas y no darles la importancia que para el resto tienen.

Los talleres fueron divididos en los siguientes bloques:

- Psicoeducación emocional: nociones básicas sobre definición de emoción, la valía de las emociones, la ética de las mismas, la clasificación, la fisiología, etc. Además se dedicó parte de este bloque al debate sobre el número de emociones existentes, su duración, etc.

- Identificar emociones: se establecieron las bases de cómo identificar emociones, qué sucede cuando identifico lo que siento y cuando no, etc. Además se establecen los patrones de sensaciones relacionados con algunas emociones a través de ejercicios prácticos.

- Gestión y control emocional de las emociones básicas: identificación y descripción de las mismas, en qué momentos las sentimos, dinámicas para saber cómo gestionarlas, etc.

PSICOEDUCACIÓN DEL TRASTORNO BIPOLAR

En numerosas ocasiones las personas acuden en busca de ayuda con un diagnóstico que simplemente ejerce el valor de etiqueta, sin saber qué les ocurre y se encuentran con la necesidad de conocer más sobre su problemática. Consiste en un abordaje que enseña al paciente y a su familia en qué consiste el trastorno, qué características tiene y qué se puede hacer para mejorarlo. Se considera muchas veces como paso previo o parte de la intervención psicológica. Atiende también a los pensamientos, ideas y creencias irracionales y distorsionadas con respecto al trastorno y plantea el problema de una perspectiva real y manejable.

Se impartió un curso de psicoeducación del trastorno bipolar gracias a las psicólogas en prácticas Candela Pilar Caballero y Elena Tirado dividido en distintos bloques:

- Introducción del programa e historia del trastorno bipolar

- ¿Qué es el trastorno bipolar?

- Factores etiológicos y desencadenantes

- Síntomas (I): manía e hipomanía/Síntomas (II): depresión y episodios mixtos

- Curso y pronóstico

- Tratamiento farmacológico y Riesgos asociados a la interrupción del tratamiento

- Sustancias psicoactivas: riesgos en la enfermedad bipolar

- Detección precoz de los episodios depresivos (pródromos depresivos)/Detección precoz de los episodios maniacos e hipomaniacos (pródromos maníacos).

ADICCIONES

La adicción es el estado patológico caracterizado por una pérdida de control y una necesidad compulsiva de realizar un determinado tipo de actividad que puede ser: el consumo de sustancias, la ingesta de alimentos, el juego, el sexo, etc. Los pacientes con trastorno bipolar presentan una probabilidad mayor de llevar a cabo este tipo de conductas que se relacionan con la adicción. Aunque se puede presentar gravedad en los casos en los que la adicción está enfocada en el uso/abuso de internet,

juego o sexo, la mayor parte de conductas adictivas presentes en el trastorno bipolar suele ser el abuso de sustancias psicoactivas, teniendo graves consecuencias en ellos, ya que pueden elevar las tentativas suicidas (más en mujeres que en hombres) o lesiones auto-infligidas (jóvenes).

Cuando una persona se vuelve adicta a una sustancia, aparecen una serie de síntomas que mantienen la dependencia: la tolerancia a los efectos de la droga, la dependencia física y la dependencia psicológica, siendo esta última la más difícil de superar y considerándose por este motivo a la adicción, una enfermedad.

En nuestros talleres se realiza psicoeducación sobre las conductas adictivas, informando de los posibles riesgos y la doble interacción que supone al tomarlos junto a la medicación prescrita, prevención de riesgos adictivos y se asesora a las familias sobre las conductas adictivas de posibles miembros.

Nuestros psicólogos, junto con algunos miembros del equipo, integradores sociales, han sido los encargado de llevar a cabo las sesiones y bloques de estos talleres.

ARTETERAPIA/MUSICOTERAPIA/RISOTERAPIA

Estos talleres fueron impartidos por distintos voluntarios de la asociación, así como prácticos de Psicología. Expresar a través del arte los sentimientos más profundos y materializarlos, es una forma terapéutica de trabajar en nosotros mismos. Es una forma de sentirse parte de una comunidad y romper la barrera de aislamiento. Mediante distintas técnicas de arte como pueden ser la música, la escritura, la danza, la pintura, las

manualidades, la fotografía, etc. se puede mejorar el rendimiento de nuestra mente o el bienestar subjetivo que produce en la persona que lo realiza.

Los objetivos de estos talleres son:

- Generar endorfinas, hormonas que producidas en grandes cantidades por el organismo producen sensación de bienestar.

- Descargar tensiones.

- Expresión emocional de sucesos tanto explícitos, como otros que a veces se encuentran bloqueados.

- Desarrollar y estimular cognitivamente la memoria y los distintos sistemas sensoriales.

El desarrollo de los diferentes talleres se adapta a las particularidades del grupo en concreta adoptando unos objetivos y metodologías distintas.

CINEFÓRUM

Los talleres de cinefórum han contribuido a una parte fundamental del ocio y los conocimientos culturales de nuestros socios y socias. En ellos se ha venido desarrollando una actividad que tristemente se está perdiendo, la visualización de diferentes películas y cortos para su posterior reflexión y debate.

Existen numerosas formas de hacer cinefórum. Se puede disfrutar de una película o corto centrándonos en su argumento como meros espectadores. Además, se puede continuar con una reflexión u opinión sobre su producción artística o incluso, lo que nos ha transmitido como vivencia.

Estos talleres se han realizado, normalmente, los viernes. Esto permitía terminar la semana en nuestra asociación con un ambiente relajado y con experiencias nuevas, ya que el cine es un arte que, como cualquier otro, su objetivo es ser mensajero de sentimientos y emociones.

TEATRO

Estos talleres fueron impartidos por distintos voluntarios de la asociación, así como prácticos de Psicología. El teatro promueve las habilidades sociales, ayuda a expresar emocionalmente aquello que tenemos más escondido convirtiéndose en un canal de desahogo terapéutico.

Los objetivos de nuestro taller son:

- Mantener un espacio donde canalizar nuestras emociones, pensamientos, dudas y certezas.

- Favorecer la expresión en todas sus áreas: expresión oral, gestual, corporal.

- Generar sentimiento de pertenencia a un colectivo capaz de generar proyectos artísticos para favorecer el desarrollo personal y grupal.

- Facilitar un espacio de esparcimiento, diversión y bienestar donde se dé un intercambio creativo entre los distintos miembros del taller.

- Desarrollar y mantener habilidades mentales y físicas, así como nuestra capacidad de generar empatía con la expresión emocional de los demás.

- Incluir en el trabajo de manera transversal la perspectiva de género.

Se trabaja la improvisación teatral, la expresión corporal, el cuerpo que hable, el movimiento, el ritmo, la gesticulación, la expresión plástica y la expresión oral.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia afectiva o sentimental consiste en una serie de comportamientos adictivos que se dan en una relación interpersonal donde existe una asimetría en el rol que asume cada persona. Es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas. La persona dependiente necesita a la persona de la que depende. Esta necesidad afectiva extrema provoca mucho dolor. Puede desencadenarse depresión o ansiedad de la ruptura.

La dependencia emocional se produce en personas que han tenido relaciones disfuncionales con personas de autoridad como los padres, personas con baja autoestima, en personas con una crianza o educación inadecuadas (no satisfacción de necesidades emocionales), en personas que han sufrido constante chantaje emocional, etc. Aunque es un problema que nos puede acontecer a cualquiera, a veces las personas con trastorno mental pueden ser más vulnerables por encontrarse en una situación de inestabilidad.

Los talleres fueron impartidos por nuestra psicóloga voluntaria Lola y nuestro pedagogo voluntario Alberto. Durante los talleres de dependencia emocional se explicaron los

conceptos necesarios sobre el concepto, las claves para detectar una posible dependencia emocional, las consecuencias que puede tener y cómo fortalecer la independencia emocional de cada uno.

HIGIENE SEXUAL

Los hábitos de higiene sexual son todas las acciones que necesitamos llevar a cabo para conservar la salud y limpieza corporal, así como prevenir infecciones sexuales por falta de ésta. Como ocurre con otros temas tratados en talleres, es una conducta que todos necesitamos conocer y poner en práctica. No obstante, desde el equipo de profesionales de Granabip creemos conveniente tratar este tema porque en algunas fases del trastorno bipolar, las personas pueden llevar a cabo conductas sexuales de riesgo, manteniendo relaciones con muchas parejas sin protección. Esto promueve graves problemas biopsicosociales como ITS, ruptura de pareja, etc. lo que a su vez son situaciones adversas de alto estrés y pueden derivar en nuevos episodios hipo/maniacos.

Los talleres se centraron en psicoeducación sobre la higiene sexual, así como en las consecuencias por no llevar a cabo estas conductas de protección y prevención.

SENDERISMO

En Granabip también realizamos actividades fuera de nuestra sede como es el caso del Taller de Senderismo, donde varios usuarios colaboran también como voluntarios realizando rutas rurales por la provincia de Granada y alrededores con el fin de conectar con la naturaleza, conocer más a fondo nuestra ciudad, despejarnos y respirar aire libre.

Si bien el objetivo principal es crear vínculos entre compañeros mediante la convivencia que suponen estos encuentros, saliendo del aislamiento que muchas personas padecen como consecuencia de un problema de salud mental.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La estimulación cognitiva engloba todas aquellas actividades que se dirigen a

mejorar el funcionamiento cognitivo en general (memoria, lenguaje, atención, concentración, razonamiento, abstracción, operaciones aritméticas y praxias) por medio de programas de estimulación.

En ocasiones, las personas con trastorno mental o cualquier problema que requiera de medicación prescrita, puede tener consecuencias en el desarrollo de las funciones cognitivas, siendo necesario estimular mediante ejercicios prácticos estas áreas.

En nuestros talleres se han utilizado plantillas de actividades y diversos ejercicios que se complementan entre sí para poder hacer un trabajo global en esta modalidad.

Los encargados de llevar a cabo este taller han sido el neuropsicólogo de la asociación Guillermo Cejuela de Padua, junto con la colaboración de los psicólogos en práctica.

ACT Y MINDFULNESS

La Terapia de Aceptación y Compromiso intenta hacer consciente a la persona de su situación, de lo que le provoca el malestar y no tratar de evitarlo, sino aceptar su estado y que de aquella manera la intensidad de los síntomas se pueda ver reducida. Estos talleres se impartieron siguiendo una secuenciación a través de la aceptación, la clarificación de valores y la defusión cognitiva, haciendo que los miembros fueran capaces de separarse de sus pensamientos.

- Aceptación. La mayoría de las personas han tenido unas experiencias de vida muy complicadas, que junto a otros factores, han sido las desencadenantes de su trastorno. Es por ello que es necesario poner en práctica la aceptación de todas estas

vivencias difíciles y no pelearse con ellas y querer eliminarlas. Se convierte en uno de los primeros pasos de la terapia. Por otro lado está la aceptación de la enfermedad, proceso muy complicado ya que tienen que entender que es algo crónico y contra lo que no pueden luchar, sino que cuanto antes lo acepten, antes podrán comenzar a trabajar en una mejoría. En pacientes con un diagnóstico temprano es lo más complicado pero a la vez lo más necesario.

- Ejercicios de clarificación de valores. Muchas veces las personas se encuentran perdidas, ya que tienen que adaptarse a una nueva vida y les cuesta ser conscientes de las cosas que son importantes para ellos. Es por esto que se utilizan diferentes ejercicios dependiendo de la persona para que pueda reconocer o redescubrir las áreas importantes en su vida, y qué es lo que les está impidiendo llegar a ellas.

- Defusión cognitiva. Mediante esta técnica se pretende que la persona que está fusionada con sus pensamientos, comience a verlos como lo que realmente son, pensamientos y no como verdades o hechos irrefutables. Para ello se utilizaron distintas metáforas. Se hace también hincapié en la imposibilidad de controlar los pensamientos, pero sí la conducta.

Por último se acompañó de técnicas de Mindfulness, también llamado atención o conciencia plena, basado en una técnica de meditación, que consiste en vivir el momento presente, sin juicios ni prejuicios y con una intención y cuidado especial hacia la propia persona y el entorno que le rodea.

Los talleres fueron impartidos por el Psicólogo Francisco Huertas López.

COHESIÓN GRUPAL

La cohesión del equipo es la fuerza y el alcance de la conexión interpersonal existente entre los miembros de un grupo. Es este vínculo interpersonal lo que hace que los miembros participen fácilmente y permanezcan motivados para lograr los objetivos establecidos.

Cuando un equipo está cohesionado, significa que todos entienden su papel, abarca sus fortalezas y se comprometen con los objetivos del equipo. Los individuos de un equipo cohesionado tienden a enfocarse más en el grupo completo que en sus individualidades y están más motivados para trabajar hacia la meta del equipo.

Para que una terapia grupal funcione, es necesario que los miembros se sientan en un espacio libre, cómodo y cohesionado, por lo que de forma periódica se llevaban a cabo sesiones que promovieran la cohesión grupal y la unión. De esta manera se establece un lugar de confianza desde el que desarrollarse personalmente y trabajar de forma conjunta.

Este trabajo se puso en práctica a través de dinámicas grupales enfocadas en esta temática y fijando unas pautas de convivencia del grupo.

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Estos talleres fueron impartidos por los dos psicólogos de la asociación. La autoestima hace referencia al valor que nos atribuimos a nosotros mismos, así como a nuestras capacidades. Este concepto puede ser tanto positivo como negativo. Así pues debemos tener en cuenta que la autoestima se va desarrollando en base a las experiencias que vamos experimentando a lo largo de nuestra vida. A través de los distintos talleres impartidos en esta modalidad, se utilizó el recurso de la "escalera de la autoestima" mediante la cual se va escalando por diferentes conceptos hasta llegar a alcanzar el crecimiento personal.

Las actividades y contenidos que se desarrollan en los talleres son los siguientes:

- Autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto. A través de estos conceptos se pretende mejorar la conciencia de uno mismo, descubrir la propia identidad para así poder impulsar el desarrollo de los propios potenciales y las habilidades personales. Se lleva a cabo mediante la detección de los puntos fuertes y débiles de la persona, así como siendo consciente de las propias motivaciones y deseos.

- Proyecto de vida.

- Resolución de problemas.

- Autocuidados y habla autocompasiva.

- Resiliencia.

- Establecimiento de un plan de acción para lograr los objetivos personales de cada participante, planificando los movimientos y definiendo la manera de alcanzar las metas que cada persona considera que son importantes.

Todo ello se desarrolla en grupo, estableciendo una dinámica que permita un espacio para reflexionar y organizar nuevos modelos de relación y nuevas capacidades de relación, comunicación y modificación de conductas.

TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Hay ocasiones en las que las personas se enfrentan a situaciones a las que no saben hacer frente, no teniendo los recursos necesarios o no encontrándolos. A veces no dejan de exponer su problemática, preocupándose pero sin intentar buscar una solución, por lo que es necesario que la persona sea consciente de la necesidad de ocuparse del problema. Llegados a este punto, es necesario poner en prácticas estrategias para la toma de decisiones tangibles y así resolver el problema planteado. Los talleres se enfocaron en ejercicios prácticos para solucionar esta problemática, dividiéndolos en varias fases:

- Orientación al problema.

- Definición y formulación del problema.

- Generación de alternativas de solución.

- Toma de decisiones.

- Ejecución o puesta en práctica de la solución y su verificación.

Posteriormente se llevó esta técnica a casos individuales para que los socios y socias pudieran aplicarlo en su vida personal.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son un conjunto de estrategias psicológicas que tienen como objetivo reducir el nivel de activación, "calmarnos". Es habitual que también se utilicen como una herramienta para poder "desconectar" y parar nuestros pensamientos, y para dar un alto en nuestro ritmo de vida. En la actualidad vivimos en una sociedad sobre estimulada, con una carga alta de estresores que hacen que en ocasiones nos sintamos sobrepasados con la situación. Si a ello le sumamos el padecer algún trastorno mental, podemos no saber cómo gestionar estos momentos de ansiedad y que se convierta en algo patológico.

Es por todo esto que creemos de vital importancia impartir talleres mostrando distintas técnicas de respiración y relajación para que los socios puedan decidir cuál se adapta más a sus necesidades o con cuál se sienten más cómodos. Se enseñaron técnicas como respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson, relajación con imaginación guiada, atención a la respiración, etc.

Se pretende que los socios y socias puedan llevar después a la práctica real estas técnicas para conseguir disminuir su estado de activación, incluso antes de los talleres del grupo de ayuda mutua se dedican 5 minutos a esta técnica.

ASERTIVIDAD

La Asertividad se define como: la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros

sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

Es por ello, que en nuestros talleres siempre aludimos a la asertividad como una manera básica de comunicación y un elemento estratégico ante críticas y comentarios que nos perjudican.

Además, se han dedicado talleres de manera exclusiva para tratar la asertividad. Desde un enfoque de psicoeducación, a un enfoque práctico. Es sin duda uno de los talleres más demandados y que más repetimos y exigimos. Han sido elaborados por nuestros psicólogos y trabajadores e integradores sociales, uniendo al equipo en dinámicas de este ámbito, ya que es una herramienta utilizable en todos los tipos de terapias y servicios interpersonales.

ESTIGMA Y TRASTORNO BIPOLAR

Un estigma sucede cuando alguien te ve de manera negativa por alguna característica distintiva o por un rasgo personal que se considera, o de verdad es, una desventaja (un estereotipo negativo). Lamentablemente, las creencias y las actitudes negativas hacia las personas que tienen alguna alteración en su salud mental son frecuentes.

El estigma puede dar lugar a la discriminación. La discriminación puede ser evidente y directa, por ejemplo, si alguien hace un comentario negativo sobre la enfermedad mental o sobre el tratamiento. O también puede ser no intencional o sutil, como cuando alguien te evita porque asume que podrías ser inestable, violento o peligroso a causa de tu enfermedad mental. Es posible que hasta te juzgues a ti mismo.

Algunos de los efectos nocivos del estigma comprenden:

- Resistencia a buscar ayuda o tratamiento psicológico

- Falta de comprensión por parte de familiares, amigos, compañeros de trabajo u otras personas

- Menos oportunidades laborales, o para participar en actividades escolares o sociales, o problemas para encontrar una vivienda

- Hostigamiento, violencia física o acoso

- Un seguro médico que no cubre adecuadamente el tratamiento de salud mental

- La creencia de que nunca superarás ciertos desafíos o de que tu situación no mejorará

En nuestros talleres sobre psicoeducación del trastorno bipolar se trata de fondo este tema del estigma. Es de gran importancia recalcar que el estigma es un fenómeno colectivo y que no está en nuestra mano cambiar la proyección o ideas de todas las personas, porque no dejan de ser actitudes individuales. Sin embargo esto no significa que no se pueda confrontar, recalcar o argumentar sobre el estigma.

Estos talleres han sido realizados, en su mayor medida, por psicólogos de nuestra asociación e integradores sociales. Siempre se ha visto desde el punto de vista del trastorno bipolar, aunque algunas veces se ha trabajado de manera general aplicable a otros trastornos.

IMAGEN CORPORAL: CÁNONES DE BELLEZA

Los actuales cánones de belleza están influyéndonos en la insatisfacción de nuestra imagen corporal y esto nos lleva a las dietas y a veces a una ingesta muy restrictiva, pudiendo ocasionar en los casos más graves trastornos de conducta alimentaria. Vivimos en una sociedad en la que la imagen es muy importante, y en todos los medios de comunicación y redes sociales se acrecienta esta idea. Este problema es mayor en las mujeres, ya que se tienen cánones muy exigentes que hacen que tengan una presión social mayor. Si unimos esto a padecer cualquier tipo de trastorno mental, la carga es el doble, por lo que puede hacer que la autoestima de la persona disminuya de forma importante.

Además, hay veces en las que la medicación puede causar ciertos cambios en el organismo que conlleven variaciones en el peso de la persona, lo que puede hacer que nos preocupemos y queramos llevar a cabo prácticas en relación a la comida que no sean saludables.

De esta forma se creyó necesario exponer esta problemática y hablar del peligro de dejarse llevar por las exigencias de estos cánones de belleza. Aunque en principio se cree que es un taller dedicado exclusivamente a mujeres, se procuró buscar información relativa a la problemática del hombre para que se sintieran involucrados en la actividad y vieran que no es solo un problema de las mujeres.

IMPORTANCIA DEL DEPORTE

El deporte no solo es un perfecto aliado para mantener el estado físico de nuestro cuerpo. Dicho de otro modo, el ejercicio físico no solo es beneficioso para mantenerse en forma. Como ya decían los romanos “mens sana in corpore sano”. Es decir, el deporte va a contribuir a que nos encontremos mejor física y mentalmente.

Existen diversos estudios que afirman que realizar ejercicio de forma regular previene la aparición de la ansiedad, la depresión u otros trastornos psiquiátricos. La principal conclusión de estos estudios es que los sujetos con más actividad física presentan mejores niveles de salud mental.

Al mejorar la condición física de nuestro cuerpo, la probabilidad de sufrir estrés o ansiedad es menor. Existe la hipótesis que algunos neurotransmisores se activan cuando efectuamos una actividad física. Estas son:

- Serotonina. Esta eleva la autoestima y la confianza.

- Endorfina. Se segrega al realizar actividad física, favoreciendo la relajación. Como puedes suponer esto ayuda mucho en situaciones de estrés.

- Oxitocina. Es la hormona cuya función es equilibrar los vínculos emocionales y afectivos.

- Dopamina. Se relaciona con la motivación, nos impulsa a seguir practicando deporte y superar retos.

En nuestros talleres se realizan sesiones de concienciación sobre la importancia del deporte y, además, aprovechamos el buen tiempo para salir al aire libre y poner en práctica ejercicios físicos. Además, se han realizado sesiones de asesoramiento para los socios que lo han solicitado. Con ello se pretende fomentar la rutina del deporte y el ejercicio físico y adaptar las circunstancias de los socios para guiarles a realizar futuras actividades físicas.

Han sido elaborados estos talleres por psicólogos y trabajadores sociales de nuestro equipo, alternándose en ideas y proyectos dinámicos.

PELIGRO DE LAS REDES SOCIALES

Los medios sociales han revolucionado la forma en que nos conectamos unos con otros, y su uso se ha convertido en “una parte integral de la vida de muchas personas”.

Concretamente los jóvenes (conocidos hoy en día como “nativos digitales”), suelen interactuar y comunicarse entre sí mediante Internet y redes sociales.

Las principales conclusiones sobre los efectos potenciales de las redes sociales en la salud mental, se pueden resumir en:

Potenciales efectos positivos en la salud mental:

- Los medios de comunicación social pueden mejorar el acceso a las experiencias de salud de otras personas y a la información especializada sobre la salud.

- Aquellos que usan las redes sociales se sienten más apoyados emocionalmente a través de sus contactos.

Potenciales efectos adversos en la salud mental:

- Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% en los últimos 25 años.

- El uso de redes sociales está relacionado con un incremento en las tasas de ansiedad y depresión, con dificultades del sueño, y con problemas de autoimagen.

- El ciberbullying o acoso cibernético es un problema creciente: 7 de cada 10 jóvenes afirman haberlo experimentado.

- Aparece el miedo a ser ignorado (missing out), caracterizado por la necesidad de estar constantemente conectado con las actividades de otras personas, para no “perdérselas”.

Además, hemos venido notando una falta de información clara con respecto a la población de avanzada edad sobre estas novedosas plataformas y servicios digitales.

Muchas de estas personas demandan un servicio en múltiples áreas de su vida que no tenga que verse mediado por factores de comunicación digital. Sin embargo, muchos de estos trámites son ya desarrollados en su totalidad por programación digital, dejando a personas sin conocimientos fuera del elenco del consumidor de la nueva era. Es por ello que desde nuestros talleres de redes sociales acercamos con fáciles procedimientos a relacionar a los

socios con las demandas digitales, para que su desenvoltura vaya en aumento y no sea un problema más poder interactuar con las redes sociales y este tipo de medios.

Estos talleres han sido elaborados por integradores sociales y prácticos de la asociación, acercando con nociones básicas la era digital hacia nuestros demandantes. Además, han realizado seguimientos y asesoramiento individual sobre proyectos o trámites básicos a nuestros socios, permitiendo que puedan tener la oportunidad de condicionarse en estos ambientes técnicos y así crear una autonomía futura.

ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS

Los estereotipos son imágenes mentales que los individuos construimos acerca de los otros, representaciones esquemáticas y simplificadas de un grupo de personas al que se define a partir de ciertas características representativas. Estas características pueden ser ciertas o falsas pero, al consistir en una simplificación extrema de una realidad compleja, los estereotipos siempre son interpretaciones limitadas e incompletas.

Los estereotipos son construcciones sociales que adquirimos y asimilamos, asumiéndolas como válidas; suelen transmitirse socialmente por generaciones y nos llevan a hacer afirmaciones generales, ya sean positivas o negativas.

Los estereotipos suelen generar prejuicios, ya que inducen a emitir un juicio sin tener la suficiente información que lo sustente. Solemos tener prejuicios favorables a los grupos con los que nos identificamos y prejuicios negativos hacia los que percibimos como diferentes.

Los prejuicios van más allá de la simple catalogación de las personas, ya que condicionan nuestra interacción con ellas. Siempre que actuamos guiados por nuestros prejuicios estamos siendo injustos, pues nos basamos en ideas preconcebidas sobre la otra persona, antes incluso de conocerla.

En estos talleres se pretende abrir un espacio de debate en el que cada uno sea consciente de sus prejuicios hacia los demás, y una vez los detecte decida o no seguir actuando en base a ellos. Se hizo referencia a los distintos tipos de prejuicios (el sexo, la religión, la ideología política, el origen étnico, las ocupaciones, los niveles socioeconómicos, los gustos personales, la apariencia física, etc.), y a las consecuencias que conllevan los mismos, ya que bloquean nuestra capacidad crítica y facilitan que tengamos actitudes prejuiciosas, que pueden desencadenar en prácticas de discriminación e intolerancia.

Por último, esto se unió a los estereotipos y prejuicios en relación a las personas que padecen problemas de salud mental y al estigma o a la exclusión que pueden recibir.

IGUALDAD DE GÉNERO

Con motivo del día de la mujer (8M), se aprovechó para impartir un taller sobre la igualdad de género y la doble discriminación que sufre la mujer que tiene un problema de salud mental.

Se pretendió hacer llegar a los socios mediante datos contrastables la discriminación que soportan las mujeres en distintos ámbitos, así como la diferencia a la hora de padecer distintos problemas mentales, ya que en ocasiones hasta los profesionales se dejan llevar por estos estereotipos diagnosticando y medicando de forma diferente a mujeres y hombres. Todas las dificultades que encuentra la mujer a la hora de enfrentarse a las barreras que le impone la sociedad, pueden hacer que disminuya su autoestima al no verse capaz de llegar a los objetivos que consiguen los hombres (por ejemplo la facilidad que tienen los hombres para alcanzar algunos puestos directivos en comparación con las mujeres). Todo esto desemboca en problemas internalizantes que llevan a la persona a presentar dificultades en el día a día.

Es por ello que se intentó crear un debate sobre la situación actual que estamos viviendo respecto a esta problemática y ver qué cambios podíamos poner en práctica cada uno para aportar nuestra ayuda en la solución de este escenario.

A pesar de que el taller fue impartido por prácticas y voluntarias de la asociación, todos sin importar el género llegamos a la conclusión de que es una lucha de todos, y que para que la situación actual cambie, tenemos que unirnos a favor de la igualdad de género.

11. Excursiones y viajes

Ruta San Miguel Alto (12 de febrero 2021)

Ruta (28 de febrero 2021)

Ruta Dílar (14 de marzo de 2021)

Ruta Boca de la Pesca (5 de abril 2021)

Ruta por los tajos del rio Cacín (10 de abril de 2021)

Ruta del Gollizno (2 de mayo)

Ruta río Dílar (21 de junio de 2021)

Ruta Lanjaron (2 de octubre de 2021)

Ruta Dilar (9 de octubre de 2021)

Ruta Alhendín (16 de octubre de 2021)

Ruta Pico Lopera (27 de octubre de 2021)

Ruta rio Dúrcal (7 de noviembre de 2021)

Ruta Cortijuela (13 de noviembre de 2021)

Ruta de Nigüelas, Murchas y Talará

Ruta de Alhendín (12 de diciembre de 2021)

12. Anexo. Proyecto Infanto - Juvenil – INJUSALUD

Presentación INJUSALUD

El proyecto de INJUSALUD, cuyas siglas significan Infancia y Juventud Saludable, nace con el fin de brindar una atención y un apoyo a aquellas personas que presentan diversas situaciones complicadas en relación a trastornos o problemas de índole mental en edades comprendidas entre los 6 y 17 años

Pero… ¿Qué es exactamente la salud mental? Cuando hablamos de salud mental no solo nos referimos a la ausencia de enfermedad, sino también al equilibrio que experimenta la persona con su entorno, es decir, la salud mental es un "estado completo de bienestar físico, psíquico, emocional y social".

Todos y todas tenemos problemas o vivimos situaciones complicadas a lo largo de nuestra vida, desde que somos niños hasta cuando somos muy mayores; y a veces no sabemos qué hacer, cómo actuar o si debemos pedir ayuda. Otras veces nos comportamos mal con las personas que están a nuestro alrededor y con nosotros mismos, sin saber muy bien por qué hacemos lo que hacemos. Todos estos problemas, dudas y comportamientos, suelen estar relacionados con las emociones y con cómo las vivimos. Debemos entender que no hay "emociones buenas y malas", todas realizan funciones importantes en nuestra vida, lo que sí existen son los comportamientos inadecuados debido a las emociones y al mal manejo de éstas.

¿Qué trabajamos? Psicoeducación de las emociones

¿Por qué algunas personas parecen dotadas de un don especial que les permite vivir bien, aunque no destaquen por su inteligencia? ¿Por qué no siempre el alumnado más inteligente termina siendo el más exitoso? ¿Por qué unas personas son capaces de enfrentar contratiempos, superar obstáculos y ver las dificultades bajo una perspectiva distinta? La asociación **INJUSALUD**, da respuesta a ello en esta información.

Según Daniel Goleman (1995), las respuestas a dichas preguntas están en la Inteligencia Emocional (IE), es decir, aquella que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de las demás personas, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo o adoptar una actitud empática que nos brinde mayores posibilidades de desarrollo personal.

Existen evidencias de trabajar la IE desde una edad temprana influye positivamente a la hora de identificar, normalizar y aceptar nuestras emociones y las de los demás. En un estudio longitudinal de Garaigordobil (1999b; 2001; 2002; 2004b; 2012) se realizó una revisión de cinco programas de IE implementados en población infantil y juvenil. Los resultados demostraron la eficacia de dichos programas para un amplio conjunto de objetivos de desarrollo socioemocional: respeto por las normas de la sociedad, autocontrol de los impulsos, conductas asertivas en la interacción con las demás personas, conductas prosociales y estrategias cognitivas de interacción social asertivas, entre otras. Estos resultados apuntan en la misma dirección que otras investigaciones, que ponen de relieve los efectos positivos del trabajo temprano de la IE, que combinan técnicas de dinámica de grupos en el contexto de la infancia y la juventud que promueven comunicación, cooperación, confianza, respeto a la diversidad, etc.

En **INJUSALUD** se afirma el valor de trabajar la inteligencia emocional. Sus expertas/os voluntarios/as y empleados/as han realizado charlas sobre inteligencia y gestión emocional en distintos centros educativos de la provincia de Granada como: CEIP Tierno Galván de Armilla, Colegio Vocacional Diocesano San Fernando de Granada, IES Arjé de Chauchina o IES Fernando de los Ríos de Fuente Vaqueros.

El **trabajo** consistió en enseñar al alumnado a identificar y expresar las emociones. Una cuestión esencial a la hora de desenvolvernos de manera eficaz en cualquier entorno y, sobre todo de cara a evitar que nuestras emociones nos dominen. El objetivo principal de este tipo de charlas es entender las emociones propias y las de las personas con las que nos relacionamos. En definitiva, identificar nuestras emociones es el primer paso para comprendernos y comprender al resto.

El alumnado se mostró muy implicado en las actividades y demostró tener conocimientos y habilidades para transitar en el mundo de las emociones.

Actividades

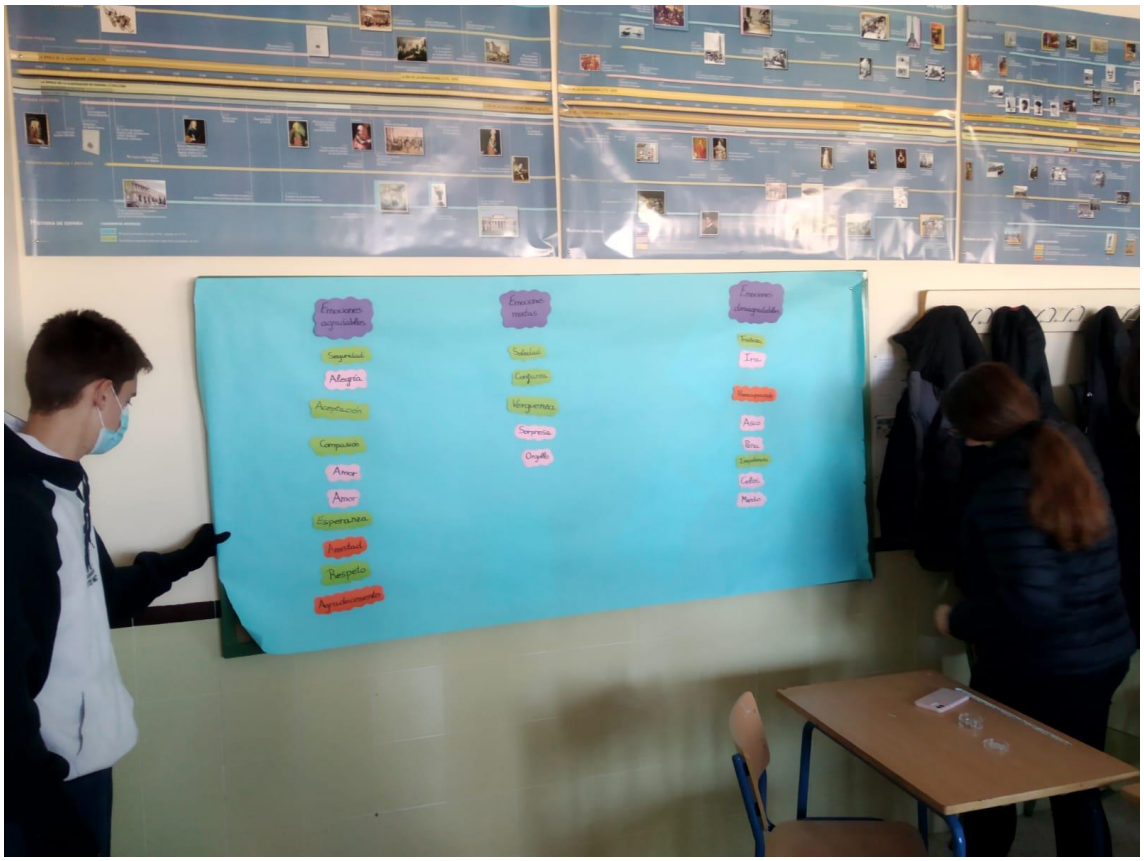
Para llevar a cabo la psicoeducación de emociones en los distintos centros escolares de la provincia de Granada, utilizamos una serie de dinámicas distintas en función al nivel evolutivo de cada clase, es decir, todas las dinámicas están orientadas al trabajo de la gestión emocional, pero varían en función del nivel de desarrollo del o de la menor (no se utiliza el mismo discurso ni técnicas psicoeducativas con un/a niño/a de 6 años que con un/a niño/a de 14 años). Por tanto, las actividades realizadas tienen un carácter específico en cuanto al colectivo que va dirigido, pero el objetivo es claro en todos los niveles: desarrollo de la gestión e inteligencia emocional (ver **tabla 1**).

Tabla 1

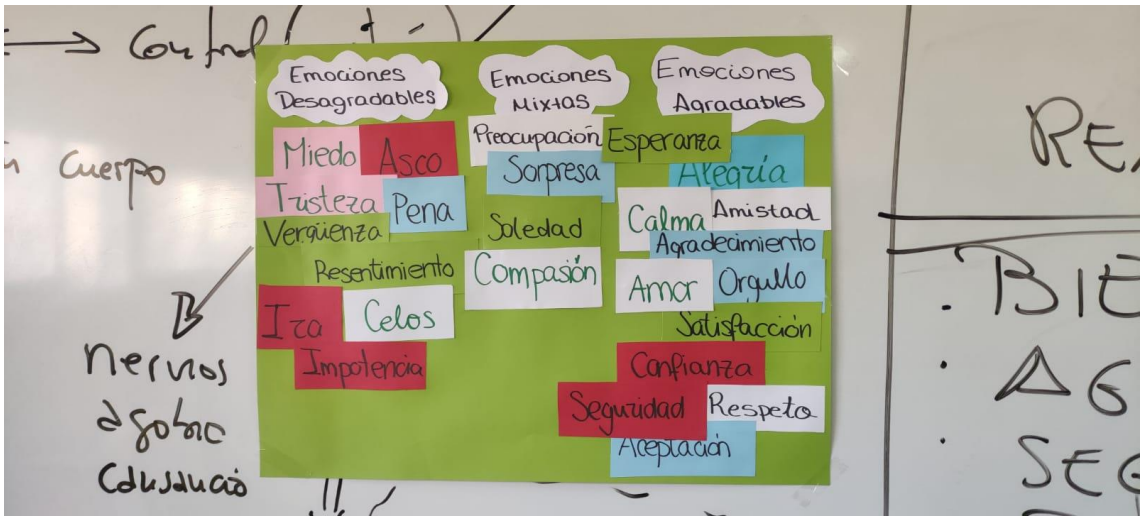
NIVEL EVOLUTIVO	DINÁMICA(S)	OBJETIVO(S) GENERAL(ES)
1º - 2º PRIMARIA	- El cuento de Nora - Lágrimas bajo la cama	- Toma de conciencia. Desarrollo de la gratitud (principio de atención plena). - Validación emocional.
3º - 4º PRIMARIA	Cuento "Monstruo de los Colores"	Identificación de emociones, atribución de significado, gestión a través de los colores.
5º - 6º PRIMARIA	Cuento "El Cazo de Lorenzo"	Trabajo a través de la "mayéutica" de: problema, estigma, dificultad del problema e importancia del apoyo social.
1º - 2º E.S.O.	- Mímica de las emociones - ¿Qué le pasará a Mariquilla?	- Identificación de emociones y gestión. - Desarrollo de empatía y comprensión por nosotros/as y los/as demás.
3º - 4º E.S.O.	- Emociones agradables, desagradables y mixtas - "Los insultos que recibo, los insultos que doy" - "El trenecito"	- Función adaptativa de las emociones y clasificación. - Cómo afectan los insultos que hacemos/recibimos (*qué hacer*). - Incremento de la responsabilidad propia del uso del lenguaje y sus consecuencias. Importancia del apoyo social y/o de su ausencia (*consecuencias positivas/negativas…*).

Galería de intervenciones psicoeducativas en centros escolares.

IES Fernando de los Ríos **(Fuente Vaqueros)**

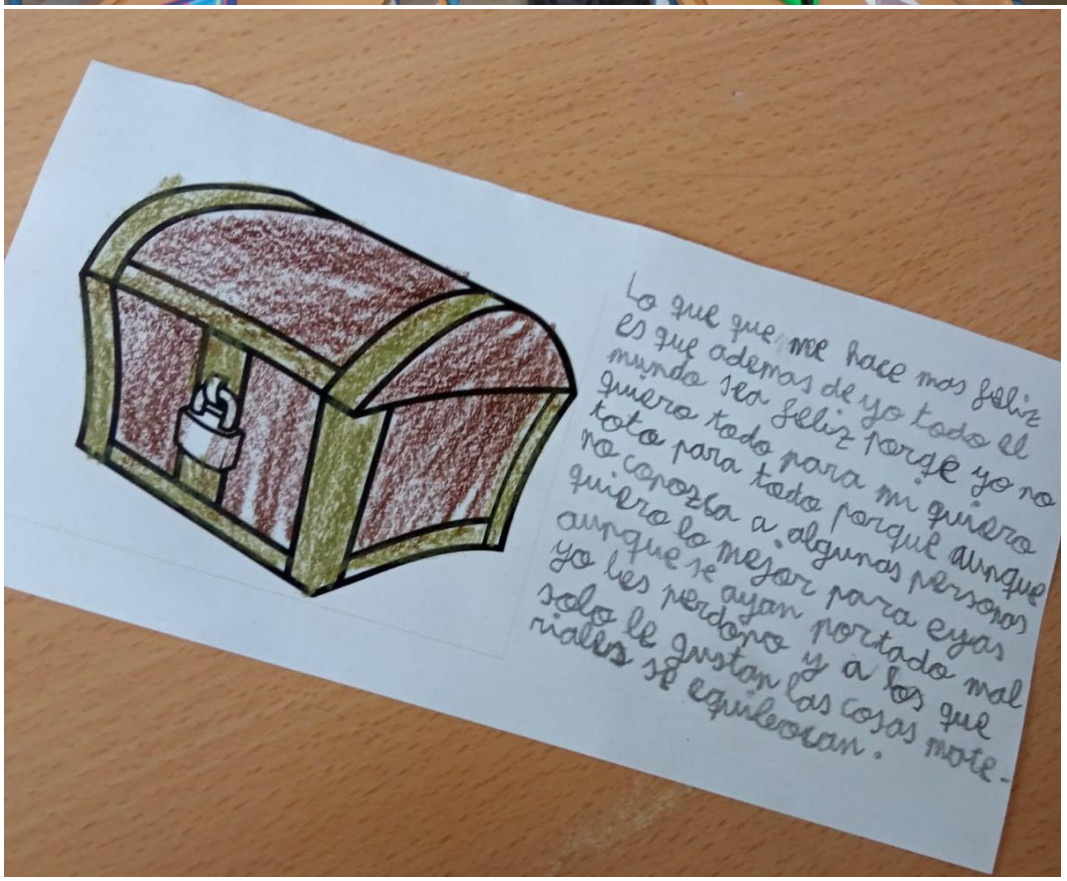

Emociones agradables
Seguridad
Alegría
Admiración
Compasión
Amor
Amor
Esperanza
Respeto
Emociones neutras
Sabiduría
Confusión
Vergüenza
Sorpresa
Orgullo
Emociones desagradables
Tristeza
Ira
Asco
Ira
Celos
Miedo

IES ALHAMBRA (El Zaidín, Granada)


Emociones Desagradables
Emociones Mixtas
Emociones Agradables
Miedo
Asco
Tristeza
Pena
Vergüenza
Resentimiento
Ira
Celos
Impotencia
Preocupación
Esperanza
Sorpresa
Soledad
Compasión
Alegría
Calma
Amistad
Agradecimiento
Amor
Orgullo
Satisfacción
Confianza
Seguridad
Respeto
Aceptación
Cuerpo
nervios
a sobre
Educació

SMART

CEIP Sierra Nevada (El Zaidín, Granada). Las fotos abarcan todos los cursos de primaria.


Lo que que me hace mas feliz
es que ademas de yo todo el
mundo sea feliz porque yo no
quiero todo para mi quiero
toto para todo porque aunque
no conozca a algunas personas
quiero lo mejor para ellas
aunque se ayan portado mal
yo les perdono y a los que
solo le gustan las cosas mate-
riales se equivocan.

CAN I DRINK
CAN YOU HELP
CAN YOU REPEAT, PLEASE?
Viernes 18 de marzo del 2022
Hoy

SALIDA
Viernes - 18 - marzo - 2022
18-3-22
hay en el tesoro?

17-3-2022
FRIENDLY

CUANDO ME
Oscuridad
Cuentos
Alturas
ARAÑAS
CUANDO PEDRO
SE PONIA
EL PIJAMA
DE ESQUELETO
Dormir
Cuando estoy
en mi cama
ESTAR CON MI
HERMANA

SALIDA
May I go to the toilet, please?
ECICLAMOS
EMOCIONES
ALEGRÍA
MIEDO
TRISTEZA
ASCO
IRA
CALMA
SOLEDAD
AMOR

EL CAZO DE
LORENZO

EL CAZO DE
LORENZO

En Granada a 20 de diciembre de 2021 Certifica y firma.

Mª del Sol Casas Toledo. Presidenta de Granabip. DNI: 02061528-S