

ANEXO II: MEMORIA DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

CONVOCATORIA DE SUBVENCIONES CON ASOCIACIONES Y COLECTIVOS SIN ÁNIMO DE LUCRO DE GRANADA.

BOP Nº 64 FECHA: 04/04/2024

1. DATOS DE LA ASOCIACIÓN

NOMBRE: ASOCIACIÓN DE BIPOLARES DE GRANADA (GRANABIP)

CIF: G-18894402.

2. DATOS DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO: INCLUSIÓN SOCIAL Y SALUD MENTAL

LOCALIZACIÓN TERRITORIAL: Granada y pueblos limítrofes

COLECTIVO OBJETO DE ATENCIÓN: Personas afectadas por trastorno bipolar y familiares de granada y pueblos limítrofes

OBJETIVOS PREVISTOS Y CUANTIFICADOS:

Objetivo General: Mejorar la calidad de vida de las personas con trastorno mental, exclusión social y vulnerabilidad, para que puedan disfrutar de las actividades locales y la aceptación social.

Los **objetivos específicos** son:

1. Colaboración con los Servicios Sociales Comunitarios para la detección de problemas de salud mental y que están en riesgo de exclusión social o vulnerabilidad.
2. Creación de grupos de Auto ayuda de personas con cualquier problema de salud mental y/o en riesgo de exclusión y/o vulnerabilidad.
3. Intervención Individual por profesionales, para el tratamiento del trastorno y para las necesidades que surjan a consecuencia del mismo.

PLAZO DE EJECUCIÓN: 01/07/23 al 31/10/24

NÚMERO DE USUARIOS/AS: 52 Mujeres: 38 Hombres – Total 90

ACTIVIDADES REALIZADAS

- **TALLER EDUCACIÓN EMOCIONAL 4h/semana**

DESCRIPCIÓN:

Para llevar a cabo un trabajo global, además de incidir en sus pensamientos, ha sido necesario poner en práctica habilidades en relación con sus emociones. Se procederá mediante psicoeducación a la explicación de las distintas emociones existentes, cómo afectan a nuestro cuerpo, y como debemos gestionarlas para aprender a convivir con ellas.

Talleres grupales y participativos en los que se trabaja conjuntamente con afectados por el trastorno bipolar y sus familiares. En este taller se impartieron conocimientos teóricos que engloban todos los aspectos relacionados con las emociones, se trabajó la comunicación, sus barreras, la empatía, etc. con la finalidad de mejorar el bienestar de los usuarios a través de la expresión de sentimientos. Por otro lado, se ha conseguido una mejora en superación de las dificultades emocionales que tienen los/as participantes en las fases depresiva y maniaca, características del Trastorno Bipolar.

- **GRUPO DE AYUDA MUTUA 4H/semana**

DESCRIPCIÓN:

Es un encuentro entre afectados por Trastorno Bipolar y otras enfermedades mentales en el que se comparten experiencias, emociones y sentimientos, donde cada persona expondrá sus vivencias personales para ayudar al resto, creándose lazos de unión y ayuda mutua, a la vez que se les asesora sobre cómo manejar sus comportamientos o emociones y se les proporciona apoyo y cariño, así como, las herramientas adecuadas para detectar síntomas asociados a los diferentes episodios y listas de los desencadenantes más comunes. Este año se ha fortalecido la autogestión del grupo, por lo que ellos/ellas son más auto suficientes en la gestión del mismo, lo que se potencia es la cohesión, la empatía, la organización, el respeto. Ha aumentado la presencia de los usuarios/as, siendo la asistencia general de este taller de un 98% que asisten cada sesión.

Este año se ha mejorado el taller, las usuarias propusieron en las evaluaciones de los talleres del año anterior, realizar un Taller de Ayuda Mutua solo de mujeres. Ha tenido mucha acogida y se pretende continuar con el mismo. Han compartido sus experiencias desde la perspectiva de género. Este taller queremos que tenga continuación este próximo año.

- **ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA 5h/semana**

DESCRIPCIÓN:

Asesoramiento psicológico personalizado para la detección de síntomas y dotar a los usuarios de herramientas para problemas que puedan surgir tales como ansiedad, depresión, conflictos interpersonales, gestión emocional...

Se ha realizado estudio, diagnóstico, tratamiento y evaluación. Detección e intervención de posibles situaciones de riesgo.

- **VIAJES Y SALIDAS**

DESCRIPCIÓN:

Se realizan 2 salidas en el periodo del proyecto. fuera de Granada, pasando el día juntos/as, donde se comparte más entre todas/os, se conocen más fuera de los talleres y su zona de confort. Ha sido muy valorado por las personas que asisten y cada vez tenemos más personas que quieren compartir esas salidas.

Salidas/senderos. Se realizan cada 15 días, 2 por mes. Son senderos fáciles, adaptados a todos y todas. Esta actividad tiene una doble intencionalidad, una es la parte deportiva, para mantener cuerpo y mente sano, hacemos que las personas realicen ejercicio, Por otra parte, muchas de ellas no se animan a realizarlo solas, con estas salidas se animan a salir y compartir. En las evaluaciones han propuesto salir todas las semanas.

Otra actividad que hemos realizado es salidas culturales en Granada, paseando y visitando lugares de Granada. Es una actividad bien acogida y que igualmente facilita la cohesión del grupo, el intercambio, relaciones sociales. Hay personas muy conocedoras de la historia de Granada, lo que hace que enseñen lo que saben a los/las demás.

3. RESULTADOS OBTENIDOS Y CUANTIFICADOS

ACTIVIDAD 1: "TALLER EDUCACIÓN EMOCIONAL"

Resultados obtenidos y cuantificados.

Los usuarios que han participado en esta actividad por lo general se han mostrado muy satisfechos, colaboradores y entusiasmados, debido a la necesidad existente entre ellos de aprender a expresar sus sentimientos y emociones en su vida diaria. A través de los autorregistros, que han tenido que realizar para llevar a cabo técnicas adecuadas para sus circunstancias, se ha podido observar el elevado grado de compromiso e implicación que han mostrado los usuarios. Los resultados de la observación directa y de los cuestionarios de satisfacción que se les ha pasado al finalizar dicha actividad, tanto a las personas con Trastorno Bipolar como a los familiares, muestran un elevado grado de satisfacción.

Según los cuestionarios de evaluación empleados, un 90% de los/as participantes ha mejorado su capacidad de expresión. Por otro lado, según el grado de satisfacción, el 99% de los usuarios se han mostrado muy satisfechos con el taller.

Desviaciones respecto a los objetivos previstos

No se han mostrado desviaciones respecto a los objetivos previstos ya que se ha logrado fomentar la expresión de emociones en su día a día.





Conclusiones

Los participantes se han mostrado muy satisfechos por la labor e implicación del profesional en este taller, dejándolo plasmado en todos los autorregistros pasados. Esta intervención grupal ha supuesto beneficios tanto las personas con trastorno bipolar, como para los familiares, ya que se han conseguido muchos más beneficios que el objetivo propuestos: los participantes han recibido apoyo ante las situaciones difíciles que se les presentaban con su familiar afectado, siendo ellos mismos los que gestionan sus emociones y autocontrol para llevar esas situaciones lo mejor posible. Así, usuarios/as y familiares se han escuchado y comprendido mutuamente, lo cual ha facilitado sus relaciones familiares.

Además, se ha creado un clima de cohesión grupal a través de la puesta en común de diferentes experiencias personales por las que los/as usuarios/as y familiares se enfrentan a diario. Cada participante se ha propiciado una evolución y crecimiento personal, mejorando su autoestima y seguridad gracias a la ayuda que se han ofrecido entre ellos mismos y las técnicas dirigidas por el profesional que ha guiado la sesión. De esta forma, puede concluirse que el taller ha conseguido los objetivos previstos y los resultados han sido muy satisfactorios.





ACTIVIDAD 3: GRUPO DE AYUDA MUTUA

Resultados obtenidos y cuantificados.

Los resultados a través de la *observación directa* y de los *cuestionarios de satisfacción* sobre el taller que se les han administrado, muestran que para el 100% de los participantes, este taller se ha convertido en uno de los talleres favoritos y de mayor enriquecimiento personal para ellos, y que gracias al mismo se han visto apoyados y reflejados los unos con los otros, creándose así lazos de unión.

El **99%** de los usuarios, se han mostrado **muy participativos** aportando estrategias y consejos personales al resto, han respetado los turnos de palabra de los compañeros y la asistencia ha ido aumentando considerablemente a lo largo del tiempo en este taller.

Cabe destacar que los datos recogidos a través de los *partes de asistencia*, muestran, que se ha logrado una asistencia participativa y regular de algunos familiares de los afectados y gracias a ello se ha visto una mejoría en sus relaciones personales.

A través de un *cuestionario de satisfacción personal* los participantes muestran que les ha servido de mucho este taller y que se han sentido más comprendidos e identificados con el resto de usuarios, pero que han echado en falta más participación presencial por parte de algunos de sus familiares, aunque agradecen la asistencia enriquecedora de algunos de ellos.

Desviaciones respecto a los objetivos previstos

La única variación con respecto a la inicial, es que se ha formado un grupo de Ayuda Mutua Mujer.



Conclusión

Los participantes han recibido apoyo ante las situaciones difíciles que se les presentaban con su familiar afectado, siendo ellos mismos los que gestionan sus emociones y autocontrol para llevar esas situaciones lo mejor posible.

Se ha creado un clima de cohesión grupal a través de la puesta en común de diferentes experiencias personales por las que los usuarios y familiares se enfrentan a diario. Cada participante se ha propiciado una evolución y crecimiento personal, mejorando su autoestima y seguridad gracias a la ayuda que se han ofrecido entre ellos mismos y las técnicas dirigidas por el profesional que ha guiado la sesión.

ACTIVIDAD 4: ATENCION PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA

Resultados obtenidos y cuantificados

Los resultados a través de la observación directa y de los cuestionarios administrados en estas sesiones, muestran que el 90% de los participantes han aumentado el grado de adquisición de habilidades psicológicas, individualizadas, dirigidas al logro de la independencia y autonomía personal, al 100% de los familiares que han preguntado por el proceso se les ha proporcionado información relevante del seguimiento y evaluación del usuario y que gracias a las sesiones, el 75% de los participantes han logrado aumentar su autoestima y han logrado empoderarse.

Después de cada sesión se les pide que realicen una valoración de la intervención y sus avances.

Desviaciones respecto a los objetivos previstos

No se han encontrado desviaciones respecto a los objetivos previstos e incluso los porcentajes estimados en cuanto a adquisición de información y habilidades psicológicas individualizadas sobre independencia y autonomía personal, autoestima y empoderamiento.

Conclusiones

La actividad de atención psicológica individualizada ha resultado muy satisfactoria y de gran necesidad para los participantes. Los usuarios han mostrado un alto grado de satisfacción y gracias a la terapia individualizada se ha logrado cubrir y hacer hincapié en la necesidad específica que cada persona ha requerido en cada ocasión, logrando la adquisición en los mismos de un aumento en su conocimiento y autonomía personal.

ACTIVIDAD 5: "CONOCIENDONOS Y CONOCIENDO" Salidas

Basándonos en los resultados que muestran en relación con las salidas, la observación directa y los cuestionarios que se les administró a los participantes, la mayoría de ellos, entorno a un 90%, gracias a estas salidas culturales, tan necesarias para despejarse, aumentaron su bienestar personal, cohesión grupal y mejoraron sus habilidades relacionadas con el manejo de emociones. El parte de asistencia muestra que hay un número elevado de participantes, siendo muy constantes en su asistencia. En esto ha influido el poder compartir ratos agradables; y están muy agradecidos por poder compartir un rato entre ellos fuera de la sede de la asociación, en espacios naturales y culturales de Granada, provincia de Granada y en otra provincia. Destacar, por último, que se ha conseguido crear un equipo de apoyo mutuo, en el que son ellos mismos los que se implican en la mejora de la estabilidad emocional de sus compañeros de manera altruista.

Desviaciones respecto a los objetivos previstos

No se han mostrado desviaciones.



Conclusiones

Se ha conseguido que los participantes salgan de su entorno habitual, aumentando las relaciones sociales entre ellos, mejorando así su red de apoyo y cohesión grupal.

Gracias a estas salidas fuera de nuestra sede, se ha conseguido poner a nuestros usuarios en contacto con la realidad para aprender de ella, recibiendo información cultural de su entorno de forma activa, amena, motivadora, atractiva y significativa para ellos.

Se ha logrado:

- Una interacción positiva de los participantes con su entorno natural, social y cultural como medio de aprendizaje rico en estímulos.
- Inculcar en el usuario la curiosidad, el interés por el conocimiento cultural y la creatividad.
- Comprender y valorar el medio que les rodea y desarrollar actitudes de respeto y cuidado del mismo.
- Estrechar la cohesión grupal apreciando y respetando las normas de convivencia fuera de nuestra sede.
- Estrechar el contacto con el profesional y con los participantes y adquirir habilidades.



4. CONCLUSIONES

El proyecto ha resultado realmente satisfactorio, su finalidad de fomentar la ayuda mutua entre los propi@s usuari@s y familiares ha sido alcanzada. Esto ha sido posible gracias a la naturaleza transversal del trabajo con el colectivo, dotándolos de todas las herramientas y competencias necesarias y suficientes para ser eficaces.

Se ha conseguido mediante la ejecución de talleres relevantes, en los que ell@s mism@s son los protagonistas adoptando un rol activo, y siendo ésta la base para propiciar un enriquecimiento personal, un clima de cohesión grupal y una mejora de la capacidad de expresar sus conocimientos, experiencias, emociones, auto-técnicas para manejar sus problemas personales y las de los demás.

Hay que destacar que, gracias a este proyecto, cada participante ha logrado propiciarse una evolución y crecimiento personal, mejorando su autoestima y seguridad gracias a la ayuda que se han ofrecido entre ellos mismos.

Con todo esto, los participantes del taller han desarrollado plenamente sus capacidades y las bases de éstas para mejorar su bienestar, y cohesión grupal, proporcionándose apoyo, afecto y cariño tan importantes para este colectivo (usuari@s que padecen Trastorno Bipolar, Ansiedad, Depresión o Estrés y familiares).

ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y PUBLICIDAD:

Para la difusión de este proyecto se han colocado carteles en la sede de nuestra entidad, centros de salud, centros cívicos, facultades y hospitales de Granada. También se ha enviado por correo electrónico, Telegram, y WhatsApp a nuestros contactos guardados (soci@s) y se han publicitado en nuestras redes sociales (Facebook e Instagram) y página web.

Además, los diferentes talleres están incluidos en el calendario mensual de la asociación que se envían a l@s soci@s por los mismos medios citados anteriormente.

En Granada a 27 de enero de 2025



Fdo. Manuel Cabrera Samos
Presidente en Funciones