

7.1 PROGRAMA DE ATENCION PSICOCOSOCIAL

El Programa de intervención psicosocial es un conjunto de prestaciones de carácter psicológico y social y sanitario especializado, dirigido a personas con problemas de salud mental y sus familias, desarrollado por personal cualificado que interviene a nivel preventivo, educativo y recuperador con el fin de que se mantenga en su entorno comunitario mejorando si es posible o manteniendo una calidad de vida digna.

7.1.1 Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento.

Facilitar a las personas usuarias, familiares y a la comunidad en general, medidas que faciliten el conocimiento y acceso a los programas y servicios de Asociación Salud Mental Molina y Comarca (Afesmo) y/o externos en una relación de ayuda profesional, al objeto de garantizar sus derechos sociales.

La información se presta a través de las trabajadoras sociales y se atienden las diferentes demandas tanto de personas usuarias del centro y sus familiares como a la población en general.

Objetivos:

- Aportar información sobre los servicios y recursos disponibles y su forma de acceso.
- Realizar actividades de difusión o divulgación tanto sobre las prestaciones del Sistema de Servicios Sociales como de otros recursos comunitarios destinados a necesidades afines al bienestar social.

7.1.2 Servicio de Acogida

En este servicio, se realiza una entrevista a la persona que solicita el recurso de Asociación Salud Mental Molina y Comarca y a sus familiares o personas de referencia. El objetivo principal de este primer contacto es “acoger” a la persona, escuchando su situación, su necesidad y su demanda con el fin de ofrecer información y asesoramiento sobre las ayudas y recursos a los que tienen derecho, así como de los programas que se desarrollan en el Centro de Día y que pueden interesarles como apoyo social, psicológico, ocupacional, físico y emocional.

Esta primera atención la lleva a cabo un profesional del trabajo social, el cual lleva el nuevo caso al equipo interdisciplinar compuesto por Psicólogos/as, Educadores/as sociales, Trabajadores/as Sociales, monitores/as, Psiquiatra y DUE, para la derivación, seguimiento y motivación de cada caso.

Objetivos:

- Ofrecer un servicio de acogida e información.
- Orientar sobre los distintos recursos sociales, sanitarios, terapéuticos y administrativos para familiares y personas usuarias.
- Procurar un espacio de confianza para un acompañamiento de calidad para cualquier persona que acuda a la Asociación y lo necesite.
- Asesorar sobre el apoyo psicosocial y ocupacional que se les puede ofrecer.
- Informar sobre todos aquellos recursos que la persona con problemas de salud mental o sus familiares deseen saber y necesiten recibir.

7.1.3 Apoyo y atención familiar

Facilitar a las familias la información y el asesoramiento que precisen así como el facilitar el conocimiento y acceso a los programas y servicios de Asociación Salud Mental Molina y Comarca y/o externos.

Se pretende dar respuesta y apoyo a aquellas personas con un familiar con problemas de salud mental, ya que entendemos que en ocasiones, esta situación puede ocasionar dificultades en el entorno familiar

El objetivo es proveer de información, apoyo y asesoramiento a aquellas personas que lo necesiten, dotarles de recursos que mejoren el ambiente familiar y concienciarles de su papel en el proceso de cambio, así como el fomento de la ayuda mutua.

Informar y orientar a las actividades del programa de familias:

Objetivos:

- Proporcionar información y asesoramiento sobre los servicios y recursos disponibles y su forma de acceso.
- Promocionar la salud mental y el papel que tienen las familias
- Generar espacios de confianza para la resolución de dudas y el acompañamiento social.

7.1.4 Promoción de la participación social, ocio y voluntariado

Se pretende abordar, sin estigmas ni prejuicios, la salud mental, así como en el papel que cada uno de nosotros juega a la hora de contribuir a la integración de las personas con problemas de salud mental.

Las actividades de promoción de la participación social se llevan a cabo principalmente a través del ocio, la sensibilización y el voluntariado.

Mediante esta intervención se pretende que la participación social vaya en las dos direcciones, es decir, que las personas con problemas de salud mental participen de forma activa en la comunidad a través de actividades de ocio normalizadas. Por otro lado, que sea la sociedad la que se implique en el proceso de mejora de la situación de personas con problemas de salud mental, tanto a nivel personal como social, participando en la medida que les sea posible.

Objetivos:

- Conseguir la integración social de las personas con problemas de salud mental, a través del ocio.
- Informar y concienciar a la sociedad sobre la enfermedad mental.
- Crear un espacio de colaboración en el proceso de rehabilitación y recuperación social a través del voluntariado como soporte de integración en la comunidad.

7.1.5 Apoyo, acompañamiento e intervención social. Individual y grupal

En la función de intervención social, la trabajadora social apoya de una manera integral a la persona usuaria en el proceso de seguimiento, así como en las situaciones de crisis. Igualmente se presta apoyo en las tareas de tutorización, además de en el desarrollo y elaboración de objetivos del proceso de su recuperación social.

El otro rol que predomina es el de proveedor de recursos, se ofrece un asesoramiento tanto a las personas usuarias como a los familiares sobre recursos sociales y sanitarios, Prestaciones Sociales existentes, Dependencia y tramitación de ayudas en los casos que se requiera. Además está en constante coordinación con los servicios socio- sanitarios de la zona para facilitar el contacto y utilización de otros recursos comunitarios.

Respecto a la preparación, desarrollo y evaluación de las actividades realizadas por el trabajador social hay que mencionar que el desarrollo de éstas es constante, es decir que siempre se intenta dar una respuesta eficaz, ya sea de forma inmediata o a medio-largo plazo.

Destacar también la implicación, el esfuerzo y el empeño de los/as trabajadores/as sociales en el intento por ofrecer a los usuarios una mejora de su calidad de vida, favoreciendo la adquisición o recuperación de destrezas, habilidades y competencias necesarias para el funcionamiento en la comunidad de la forma más autónoma y normalizada posible.

El trabajo realizado es tanto a nivel individual como grupal

Objetivos:

- Ser fuente de apoyo para el usuario y su familia sirviendo como persona de referencia ante cualquier necesidad así como de nexo con otros recursos.
- Dotar de información sobre aquellos recursos y prestaciones indicados en cada caso concreto.
- Apoyar a la persona en su proceso de recuperación, a través del seguimiento y acompañamiento.
Fomentar la adquisición y mejora de habilidades y competencias, tanto a nivel individual con su tutor de referencia, como en la participación en grupos terapéuticos

7.1.6. Prevención y promoción de la salud mental

Se pretende evaluar las necesidades de la población e informar, apoyar y acompañar a la persona con problemas de salud mental y la familia sobre los recursos socio-sanitarios existentes en la zona procurando que la atención sea global e integral.

Se realizan atenciones domiciliarias a nivel preventivo, informativo, educativo y rehabilitador, con el fin de que la persona con problemas de salud mental se mantenga en su entorno comunitario y evitar el aislamiento social.

Las atenciones van dirigidas a la adquisición y/o recuperación de hábitos básicos de auto-cuidado y acompañar en los procesos de reducción de daños, conciencia de enfermedad, recuperación social y autonomía personal.

Objetivos:

- Evaluar las necesidades de las personas con problemas de salud mental para un mejor acompañamiento
- Ofrecer una atención integral a las personas con problemas de salud mental
- Promocionar la salud mental a través de hábitos de vida saludables.
- Prevenir procesos de aislamiento social y empeoramiento de problemas de salud mental.
- Promoción de la persona y de la comunidad, tomando como base la capacidad de la propia persona para inducir un cambio y mejorar su situación.

7.1.7 Atención domiciliaria

Este servicio consta de una serie de actividades que suponen una respuesta a las demandas o necesidades tanto de la persona con enfermedad mental como de sus familias. El programa exige el diagnóstico global de la situación y la determinación de la situación y de las diferentes áreas de intervención.

Actúa evitando el agravamiento de la enfermedad en sus distintos niveles de prevención. El trabajo actúa también en la adquisición de conocimientos, habilidades y aptitudes necesarias para afrontar la enfermedad.

Durante el proceso, el trabajador/a social y el psicólogo/a, llevarán a cabo actuaciones a nivel preventivo, informativo, educativo y rehabilitador con el fin de que la persona con problemas de salud mental vincule con el Centro de Día, se mantenga en su entorno comunitario, conozca y utilice activamente los recursos sociales convenientes y, de este modo, evitar el aislamiento y la sobrecarga familiar, potenciando la autonomía e independencia y favoreciendo, para ambas partes, una calidad de vida digna.

Objetivos específicos:

- Mantener a la persona con problemas de salud mental en su entorno comunitario con una calidad de vida digna y evitando en la medida de lo posible los ingresos psiquiátricos y promoviendo la conciencia de enfermedad y la adhesión al tratamiento.
- Orientar y ayudar a la persona con problemas de salud mental y a su familia, informándoles sobre los recursos socio-sanitarios existentes en la zona
- Procurar que la atención a la persona con problemas de salud mental sea completa y global.
- Proporcionar un nexo de unión entre la persona y su red social con los recursos disponibles.
- Establecer la coordinación entre la familia, la persona usuaria y las personas significativas del entorno familiar o familia extensa.
- Establecer la coordinación y el seguimiento de los casos con los recursos sociales, educativos y sanitarios del entorno.

Actividades:

- Estudio y análisis de las personas con problemas de salud mental que acuden al centro de día que precise atención domiciliaria.
- Toma de contacto con las unidades familiares que precisan asistencia domiciliaria. Coordinándonos con Servicios Sociales de zona, Centros de Salud Mental y Centros de Salud de Atención Primaria, ya que solo en un municipio tienen un Centro de Salud Mental.
- Estudio individualizado y plan de intervención por caso.
- Seguimiento y evaluación de la intervención.
- Las actividades específicas del Servicio de Atención Domiciliaria, tienen como base la intervención psicosocial; el profesional que realiza el Plan de Intervención, aplicará en cada caso las acciones que considere necesarias:
 - a. Psicoeducación para familiares y usuarios.
 - b. Habilidades sociales.
 - c. Afrontamiento del estrés.
 - d. Habilidades de la vida diaria.
 - e. Intervención comunitaria.
 - f. Intervención familiar.

7.1.8 Atención psicológica:

Desde el enfoque inter y multidisciplinar con el que trabajamos, la atención Psicológica tanto individual como grupal es parte indispensable del proceso rehabilitador para las personas con problemas de salud mental.

Es de suma importancia que las personas con problemas de salud mental reciban atención psicológica individual regularmente, con una frecuencia que varía en función del momento en que se encuentre su proceso recuperador. Tanto la atención psicológica individual como grupal son necesarias para una rehabilitación integral de la persona.

Objetivos:

- Adquirir conciencia de enfermedad.
- Alcanzar un conocimiento suficiente y adaptativo de los propios problemas de salud mental que presenta la persona, que mejore el pronóstico de los mismos y ayude a prevenir recaídas.
- Favorecer la adquisición y el manejo de habilidades sociales que faciliten la integración de la persona en la sociedad.
- Lograr la integración de las áreas afectivas, cognitivas, sociales y familiares de la persona.
- Restablecer la autoestima y autonomía personal.
- Crear un espacio de acompañamiento y apoyo emocional que esté presente durante todo su proceso rehabilitador.

7.1.9 Atención sanitaria

La figura de la psiquiatra y del DUE en el Centro de Día impulsa a nuestro equipo multidisciplinar a completar el círculo de profesionales que en conjunto abordan la problemática de la enfermedad mental desde el ámbito biopsicosocial de ésta. Por lo tanto la atención ofrecida es integral.

a. Atención psiquiátrica

La psiquiatría es la especialidad médica dedicada al estudio de la enfermedad mental con el objetivo de prevenir, evaluar, diagnosticar, tratar y recuperar a las personas con problemas de salud mental orgánicos y no orgánicos y contribuir a conseguir una mayor autonomía de la persona e inclusión en la comunidad.

El concepto y las funciones de la psiquiatría han variado considerablemente a lo largo del tiempo al igual que la concepción de los problemas de salud mental en la medicina y en la sociedad. Actualmente, los trastornos psiquiátricos tienen la misma consideración que otros trastornos o enfermedades médicas, con la peculiaridad de que afectan a la experiencia del ser humano de un modo bastante amplio y especial.

La psiquiatría como especialidad médica intenta proporcionar alivio al sufrimiento de las personas con trastornos mentales mediante diversos medios terapéuticos disponibles.

Dentro de las funciones del psiquiatra en nuestro centro, podemos destacar las siguientes.

- Atención y seguimiento de pacientes.
- Fomentar la adherencia al tratamiento a través de un acercamiento más cercano al paciente.
- Detectar posibles disfuncionalidades en el tratamiento y comunicarlo al psiquiatra correspondiente dando otro punto de vista terapéutico.
- Coordinar con los diferentes recursos y profesionales sanitarios.
- Prevenir posibles situaciones de crisis.
- Informar a los diferentes profesionales del equipo multidisciplinar de nuevos tratamientos.
- Impartir charlas a profesionales, familiares y usuarios.
- Participación desde una perspectiva inter y multidisciplinar en los diferentes programas que se desarrollan en el Centro de Día.

Con la intervención cercana del profesional especializado en psiquiatría conseguimos una visión e intervención global en todos los ámbitos: social, psicológico y psiquiátrico. Clave para la adecuada recuperación e integración social de la persona usuaria.

b. Proceso de Atención de Enfermería

El denominado proceso de Atención de enfermería (PAE) consiste en un método sistemático que brinda cuidados humanistas eficientes centrados en el logro de resultados esperados, apoyándose en un modelo científico realizado por un profesional de enfermería.

Con el trabajo del DUE se potencia el autocuidado de la persona usuaria, de forma que éste tenga una comprensión holística de todos los factores que rodean a su situación. Además la información obtenida de las valoraciones del estado de los distintos usuarios, permite que se pueda trabajar de forma conjunta con el centro de salud y el médico de familia, compartiendo los datos obtenidos y coordinándonos para mejorar el tratamiento del usuario.

Las funciones que lleva a cabo la figura del DUE en el Centro de Día son enumeradas a continuación:

- Fomentar hábitos de vida saludables a través del taller de Educación para la Salud.
- Control de peso de los usuarios y elaboración de dietas para prevenir y disminuir el sobrepeso provocado por los efectos secundarios de algunos tratamientos farmacológicos.
- Coordinación con el resto de profesionales internos y de recursos externos.
- Control, seguimiento y administración del tratamiento farmacológico de los usuarios.
- Seguimiento de usuarios que padecen otro tipo de enfermedades: diabetes, tensión, etc.
- Atender y auxiliar a los usuarios en caso de lesión de un usuario y derivación del mismo en los casos que sea necesario.
- Fomentar la adherencia al tratamiento a través de programas de hábitos de vida saludables.
- Programar terapias complementarias para el tratamiento de la ansiedad.

Como objetivo perseguimos que las personas usuarias que son atendidas en nuestro centro continúen progresando y beneficiándose del mayor conocimiento de su estado de salud, incrementando así su implicación hacia ellos mismos, mejorando sus hábitos de vida saludable a la vez que aumenta su autoestima y se convierten en agentes activos de su propia salud.

7.1.10 Atención Grupal. Grupos Terapéuticos.

A continuación se detallan los distintos grupos terapéuticos que completan la atención psicosocial desde una óptica inter y multidisciplinar y que son imprescindibles para la consecución de los objetivos planteados por ésta, como parte de un proceso recuperador integral para la persona.

a. Grupo de Habilidades Sociales

El entrenamiento en habilidades sociales, cuyo objetivo es mejorar la competencia social de las personas, constituye un componente fundamental de los programas de recuperación e integración psicosocial de las personas con problemas de salud mental.

Se trabajan habilidades de comunicación, expresión de sentimientos o de resolución de conflictos, entre otros aspectos.

Se lleva a cabo en grupos de 12-15 personas con diferente nivel para favorecer el intercambio de experiencias y sabiduría entre los participantes.

A lo largo del año pasaran diferentes personas usuarias del centro en función de la demanda de sus necesidades y se llevaran a cabo diferentes grupos si es preciso.

Objetivos:

- Conocer los componentes de la comunicación humana y manejar adecuadamente las habilidades sociales básicas.
- Diferenciar entre los distintos estilos de comunicación.
- Comprender la utilidad de canalizar los propios sentimientos para que exista una efectiva comunicación.
- Aprender distintas técnicas que facilitan la comunicación asertiva.
- Dar importancia a los componentes no verbales que se producen en la comunicación.
- Entender las diferentes habilidades sociales básicas y su aplicación práctica.
- Diferenciar los diferentes contextos donde se produce comunicación dentro del centro y saber controlar el modo de dirigirse a los demás.
- Adquirir conciencia de algunas habilidades sociales más avanzadas.
- Adquirir técnicas de resolución de conflictos.

La metodología que se llevará a cabo en ambos niveles será activa y participativa teniendo en cuenta las características y necesidades del grupo y utilizando técnicas de modelamiento, roll playing, dinámicas y retroalimentación para fomentar el aprendizaje activo de las habilidades dentro y fuera del centro.

b. Grupos de psicoeducación

Llevada a cabo desde un enfoque inter y multidisciplinar por un psicólogo en interacción y coordinación con trabajador/a social, psiquiatra y DUE siguiendo el programa establecido y ofreciendo una visión integral de los problemas de salud mental. Se forman grupos de 12-14 personas y se realizará en sesiones semanales de hora y media.

Este grupo va dirigido a personas con problemas de salud mental con el objetivo de mejorar la conciencia de los mismos. También a personas con mayor conciencia con el objetivo de profundizar en el conocimiento de los problemas de salud mental y así apoyar y guiar a otros compañeros del grupo.

Se trabajan entre otros, aspectos relativos a síntomas, medicación, hábitos de sueño, adherencia al tratamiento y se trata de crear un vínculo con la asociación y los compañeros que les ayuda a poder seguir avanzando en su proceso de rehabilitación.

La metodología de trabajo se desarrollará en 2 partes:

- Una primera parte con exposiciones teóricas sobre distintos síntomas y medicación según el tipo de problema de salud mental que se trabaje, y luego una puesta en común de cómo están esos síntomas en cada uno de los participantes.

- Y en una segunda parte se trabajan aspectos de la vida diaria, habilidades de comunicación, habilidades para la resolución de problemas, adherencia al tratamiento, manejo del estrés (técnicas de relajación), métodos para modificar el comportamiento y hábitos de vida saludables.

En este grupo se trabajan diversas temáticas en relación a problemas de salud mental, de interés común a sus miembros, y se comparten las resonancias personales que cada miembro experimenta. De esta manera se facilita una mayor conciencia de estos problemas de salud mental, mayor información de lo que le ocurre a los miembros del grupo y la posibilidad de expresar las emociones que originan estas vivencias, lo cual favorece la recuperación como está reconocido en numerosas investigaciones de salud mental.

c. Grupos de Educación para la Salud

La protección y promoción de la salud física de las personas con problemas de salud mental es considerada una línea prioritaria de intervención a nivel mundial. Desde un punto de vista ético y de salud pública, la protección y promoción de la salud física afecta directamente a la protección de los derechos fundamentales de las personas, relacionados directamente con la calidad de vida de las mismas.

La Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud recomienda intervenciones que favorezcan la promoción de la salud desde un punto de vista integral.

En la actualidad contamos con suficientes evidencias científicas y empíricas para afirmar que las personas con problemas de salud mental, y en especial los graves tienen asociadas tasas de prevalencia más altas de problemas somáticos y una esperanza de vida media más reducida que la población general.

El estigma, los prejuicios y las falsas creencias respecto a la recuperación de las personas con problemas de salud mental son variables que inciden negativamente en el cuidado de su salud general. Visualizar a la persona únicamente como una persona con problemas de salud mental y no contemplarla en su totalidad dificulta que se valoren adecuadamente problemas de salud física que pueda padecer.

La promoción de hábitos de vida saludable en la población con problemas de salud mental enfocada a una alimentación equilibrada, deporte, deshabituación tabáquica, una adecuada higiene bucodental y general, una óptima autoestima, una sana sexualidad, incide positivamente en que las propias personas con problemas de salud mental confíen en su recuperación y controlen mejor los factores de riesgo como la obesidad, el sedentarismo, el consumo de tabaco y otros tóxicos. Mantener una vida sana reduce el estigma recibido y convierte a la persona con problemas de salud mental en un agente activo que promueve su propia recuperación e inclusión social.

Es por todo esto que es recomendable llevar a cabo promoción de hábitos saludables en personas con problemas de salud mental articulando mecanismos de coordinación y cooperación entre diferentes agentes y organismos implicados en la atención e intervención de con estas personas, desde un enfoque bio - psico - social.

Para este año contamos con 3 grupos impartidos por el DUE con una participación de 12-15 personas.

Objetivos:

- Ofrecer pautas para conseguir una adecuada autonomía e independencia.
- Transmitir la importancia que tiene la normalidad de esos hábitos para la integridad personal.
- Dar pautas para reestructuración de la vida cotidiana del individuo desorganizado.
- Ofrecer información sobre los problemas de salud mental, la medicación y sus efectos secundarios.
- Concienciar de que la enfermedad no le ha incapacitado para responsabilizarse de su vida.
- Motivar a la persona usuaria para que se convierta en agente activo de su propia salud.

d. Grupos de Estimulación Cognitiva

Como parte del proceso de recuperación integral que ofrecemos a las personas con problemas de salud mental, ha quedado demostrada la necesidad de proporcionar una atención en estimulación cognitiva lo más individualizada posible, basada en una evaluación previa que determine que capacidades cognitivas son más convenientes estimular, bien para su desarrollo, recuperación o mantenimiento (atención, memoria, percepción, procesamiento de la información, etc.).

El deterioro importante de estas funciones afecta a numerosas áreas y aspectos de la vida de las personas (autonomía, autoestima, autovaloración, funcionamiento social, confianza, motivación, etc.), en ocasiones la consecuencia es un mayor aislamiento social y conflicto en las relaciones sociales y familiares.

Con los 4 grupos de estimulación cognitiva se pretende dar atención a todos las personas usuarios del Centro de Día, que previa evaluación, presenten necesidades de estimular carencias cognitivas que puedan presentar en función ejecutiva, fallas mnésicas o de memoria, atencionales, déficits en la organización, etc., trabajando de manera individualizada con las personas para conseguir la mejora del rendimiento cognitivo y por tanto de su calidad de vida.

En todas las sesiones se trabajarán las capacidades cognitivas básicas mediante una metodología que va desde lo más cercano a una clase magistral al trabajo aplicado al medio.

Se distribuyen en 4 grupos de estimulación cognitivos que atienden las distintas necesidades cognitivas de las personas asistidas y se llevan a cabo en sesiones de 1,5 hora a la semana. Estos grupos estarán formados por 15 personas máximo.

Al final del año se realizará un pos-test como seguimiento para comprobar el grado de consecución de los objetivos marcados con las personas participantes de estos grupos.

e. Grupo de “control de peso” y hábitos saludables

Este grupo de trabajo continuará en 2019 por la necesidad existente del cuidado del cuerpo además del cuidado mental. Debido a los psicofármacos y al modo de vida de las personas con enfermedad mental (sedentarismo, ansiedad en la ingesta de alimentos, etc.), hay veces que la obesidad mórbida aparece como un gran problema de salud que hay que atender y solucionar en la medida de lo posible. Este grupo tiene como objetivo llevar un seguimiento del control de peso, de la medicación pautada y de los hábitos de alimentación. Este Grupo de Control de Peso lo llevarán a cabo en coordinación permanente una DUE, un psicólogo, una psiquiatra y un nutricionista.

f. Grupos de Musicoterapia

“Por Musicoterapia entendemos el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual (actualización de 2011 de la Federación Mundial de Musicoterapia)”.

El musicoterapeuta establece o restablece la comunicación utilizando la música. Ésta se experimenta como lenguaje, enmarcándose en el campo de la socialización. Buscamos “la manera de existir” de cada uno, según sus circunstancias vitales y ambientales, y potenciamos la expresión. Usamos instrumentos sonoro-musicales, el cuerpo, la voz y todo aquello que nos permita establecer un vínculo.

Desde la Musicoterapia, es la música la que mueve tanto lo corporal como lo emocional, así que trabajamos fundamentalmente la sintomatología negativa, y ofrecemos una vía de expresión y comunicación de la sintomatología positiva. La Musicoterapia dirigida a personas con problemas de salud mental tiene como objetivo primordial frenar o minimizar el proceso de deterioro y mejorar su calidad de vida.

En 2019 contamos con 2 grupos que funcionan con sesiones semanales de 1 hora y media, con un máximo de quince personas.

g. Terapia de Grupo

La psicoterapia de grupo es una forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por un/a psicoterapeuta, para ayudarse individual y mutuamente. Esta forma de terapia es de uso muy extendido, y aceptada desde hace más de 50 años.

La terapia grupal provee a la persona con problemas de salud mental de un contexto para compartir los problemas o preocupaciones, comprender mejor la propia situación, y aprender junto con los demás miembros a ayudarse y conocerse mejor, y también a mejorar sus relaciones interpersonales. Nos ayuda a realizar cambios importantes para mejorar la calidad de la vida.

La metodología de la terapia de grupo es una tarea en colaboración, en la que el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y sus miembros. Estos se ocupan de expresar de la manera más libre y honesta posible sus problemas, sentimientos, ideas y reacciones. Esta exploración da a las personas que componen el grupo la materia prima para comprenderse y ayudarse. Los miembros no sólo aprenden de sí mismos y sus propios problemas, sino que actúan también como "ayudantes terapéuticos" de los demás.

El trabajo terapéutico grupal se lleva a cabo desde 2 grupos que atienden las distintas necesidades de trabajo grupal de las personas que se atienden en el Centro de Día.

- Terapia Emocional
- Terapia Integradora

h. Grupo de “jóvenes adultos”; prevención de conductas disruptivas. Educación en Valores

Grupo dirigido a personas usuarias entre 18 y 40 años con historia de conductas adictivas y/o exclusión social, con una baja motivación para encontrar alternativas de ocio y una baja contención y control de conductas impulsivas.

En este grupo se trabajan los siguientes contenidos:

- Educación en valores, alternativas de ocio, hábitos saludables, (consumos responsables de bebidas estimulantes, cafeína, etc.).
- Expresión y contención emocional (aprender a identificar emociones y manejarlas de manera saludable en su expresión).
- Dilemas morales.
- Concienciación de posibles riesgos asociados a determinadas conductas.
- Educación afectivo-sexual (canalizar de forma adecuada la forma de relacionarse, discriminar las posibles formas de relacionarse):
- Sexo/sexualidad.
- Trabajar la expresión corporal.

Objetivos:

Disminución del índice de impulsividad y mejora del manejo relacional en jóvenes a través de una intervención de trabajo grupal con uso de técnicas de educación en valores, expresión corporal y emocional y alternativas de ocio y tiempo libre.

- Desarrollar la madurez psicológica.
- Adquirir auto-concepto positivo y realista.
- Fomentar la capacidad de diferir la satisfacción de sus deseos.
- Aprender a contener y reconducir la ansiedad en las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la empatía.
- Desarrollar la creatividad.
- Descubrir alternativas de ocio incompatibles con el consumo de tóxicos.

i. Grupo de meditación

La meditación es una práctica que tiene que ver con el vaciado de los contenidos mentales. Es algo así como “pasar la aspiradora” a nivel mental para eliminar la suciedad acumulada a nivel de pensamiento y dejar el espacio libre para lo nuevo que venga, lo que en la mayoría de los casos lleva asociado un estado de bienestar y relajación.

Objetivos:

- Iniciar a los participantes en la actitud y la práctica meditativa
- Desarrollar la empatía
- Desarrollar la creatividad

h. Grupo de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000, p. 273), por otro lado, la cognición social, se define como aquellos procesos que subyacen en las interacciones sociales e incluye la habilidad humana de percibir las interacciones y los estados mentales de los otros (Brothers, 2000). Las personas con problemas de salud mental suelen tener dificultades, en el procesamiento emocional que es un componente de la cognición social y que se refiere a la capacidad para percibir emociones, asimilar las sensaciones relacionadas con un estado emocional, y regular las emociones en uno mismo y con los demás.

Por lo tanto, desde la terapia de grupo de inteligencia emocional, basada en el modelo de Solovey y Mayer, ofreceremos herramientas para percibir, facilitar, comprender y regular las emociones en uno mismo y en el entorno social.

Objetivos:

- Conocer el significado de las emociones.
- Identificar las diferentes emociones.
- Percibir en uno mismo y en los demás los diferentes estados emocionales.
- Ofrecer herramientas para aprender la facilitación emocional.
- Ofrecer técnicas de regulación emocional.

Metodología:

La metodología que se utilizará en cada una de las sesiones está planteada de tal manera que podrá ser adaptada y aplicada al perfil de los participantes. Tendrá una duración de 1 hora 30 minutos. Y estará formada por 15 usuarios.

Se realizará una evaluación previa, (primera sesión de terapia) con el objetivo de valorar la sintomatología depresiva (Inventario de Depresión de Beck) y el autoconcepto (AF5), y se volverán administrar las mismas escalas al finalizar la terapia de grupo (última sesión), con el fin de poder valorar la eficacia de la misma.

Todas las sesiones seguirán el siguiente esquema:

1. Breve exposición del tema que se va a abordar en la sesión y objetivos que persigue.
2. Elección de una emoción, para ello utilizaremos como ayuda el libro del “Emocionario”
3. Iniciaremos la elaboración de sus propios “Emocionarios”, cada participante tendrá una libreta donde apuntarán la definición de la emoción que vayamos a trabajar, seguidamente

dejaremos un espacio de reflexión para que puedan pensar en ejemplos de su vida donde hayan experimentado esa emoción.

4. Puesta en común de sus experiencias emocionales.

5. Acabaremos la sesión con la explicación de estrategias de autorregulación emocional.

j. Atención de Logopédica

Los trastornos de la comunicación (trastorno del lenguaje expresivo, trastorno mixto del lenguaje-expresivo, trastorno fonológico, tartamudeo, etc.) en ocasiones propios de trastornos orgánicos de personalidad, consecuencias de lesiones cerebrales, consecuencias del aletargamiento que en ocasiones produce el tratamiento farmacológico son remitidos a la logopeda, trabajando en pequeños grupos en espacios de 1,5h a la semana.

k. Escuela hogar

La vida de cualquier persona con discapacidad, depende en gran manera del entorno que la rodea, particularmente de la provisión de apoyos existente. La sociedad actual demanda de las personas un comportamiento cada vez más complejo.

Las situaciones de independencia personal son parte esencial del desenvolverse cotidiano de todos. Pero no todos estamos preparados para resolver las demandas crecientes que la vida cotidiana exige. En este sentido, el aprendizaje de habilidades para resolver distintas situaciones que requieren de autonomía personal es una de nuestras las tareas básicas y primordiales.

La persona debe ser apoyada y motivada para realizar las AVD de la forma más autónoma posible. Por ello alentar a la persona en situación de dependencia a realizar la actividad por sí mismo debe ser prioritario.

Este taller pretende contribuir a mejorar y potenciar la calidad de vida de las Personas con Enfermedad Mental, así como su recuperación, empoderamiento, autonomía e independencia personal, a través de la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la higiene personal, el autocuidado y el manejo del entorno doméstico y social actuando en la totalidad de la intervención en el medio. Para ello se dispone de un “piso piloto” totalmente preparado para recrear un hogar.

Objetivos:

- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la higiene e imagen personal.
- Adquirir hábitos relacionados con el cuidado de la ropa: organización, lavado, secado y cuidado.
- Poner en marcha las habilidades y capacidades propias para realizar tareas domésticas.
- Aprender a cocinar.
- Saber detectar las necesidades del hogar para la compra de alimentos y productos en los diferentes establecimientos de la comunidad.



- Conocer y utilizar de forma independiente, los diferentes servicios que la comunidad ofrece.
- Aprender a prevenir y evitar accidentes en el hogar.

Este taller se lleva a cabo en 4 grupos diversos con una capacidad de 12 personas usuarias.