

2020



MEMORIA ANUAL

Despertar

CONTENIDO

1. DATOS Y DEFINICIÓN DE LA ASOCIACIÓN	4
1.1. Datos de la Asociación	4
1.2. Historia de la Asociación.....	4
1.3. Protección de datos.....	4
2. DENOMINACIÓN.....	5
3. LOCALIZACIÓN Y POBLACIÓN DESTINATARIA.....	5
3.1 Servicios.....	5
3.2 Programas.....	5
4. METODOLOGÍA.....	5
4.1. Servicios Permanentes	6
4.1.1. Relación de Personas usuarias	6
4.1.2. Responsable de la actividad:	6
4.1.3. Acciones realizadas:.....	6
4.2. Programa de Estimulación y Habilidades	8
4.2.1. Relación de Personas usuarias	8
4.2.2. Responsable de la actividad:	8
4.2.3. Acciones realizadas:.....	8
4.3. Programa de Formación, Educación y Empleo	14
4.3.1. Relación de Personas usuarias	14
4.3.2. Responsable de la actividad:	15
4.3.3. Acciones realizadas:.....	15
5. HORARIO.....	28
5.1. De enero a marzo:	28
5.2. Junio y Julio:.....	29
5.2.1. En la Asociación de Pensionistas y Jubilados.....	29
5.2.2. En Despertar:	29
5.3. Septiembre A noviembre:.....	29
5.3.1. En el Auditorio / local:	29
5.3.2. En Despertar:.....	30
6. DESTINATARIOS:	¡Error! Marcador no definido.
7. TEMPORALIDAD:.....	30
8. COLABORACIONES	31
9. EVALUACIÓN DE RESULTADOS:	31
9.1. En los Servicios Psicológico y Social:.....	31
9.2. En el programa de estimulación y hebilidades:.....	35

9.3. En el programa de formación, educación y empleo:.....	38
PROGRAMA APRENDER A VIVIR	¡Error! Marcador no definido.
4.2.1. Relación de personas usuarias	19
4.2.2. Responsable de la actividad:	20
4.2.3. Acciones realizadas:.....	20
4.2.4. Horario:.....	¡Error! Marcador no definido.
4.2.5. Lugar de realización:.....	¡Error! Marcador no definido.
4.2.6. Temporalidad:	¡Error! Marcador no definido.
4.2.7. Colaboraciones:	¡Error! Marcador no definido.
4.2.8. Evaluación de resultados:	¡Error! Marcador no definido.
10. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO:.....	44
10.1. Relación de personas voluntarias:.....	44
10.2. Responsable de la actividad:	45
10.3. Acciones realizadas:.....	45
10.5. Lugar de realización:.....	45
10.6. Destinatarios:	45
10.7. Temporalidad:	45
10.8. Evaluación de resultados:.....	45
11. PROGRAMA DE NORMALIZACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	46
12. PERSPECTIVA DE GÉNERO	46

1. DATOS Y DEFINICIÓN DE LA ASOCIACIÓN

1.1. DATOS DE LA ASOCIACIÓN

- Nombre: Despertar
- CIF: G-03368461
- Dirección: C/ Reyes Católicos, 11-13. 1º izq.
- Gerencia: Carmen García Guardiola
- Año de fundación: 1979
- Inscrita en:
 - Registro Municipal de Asociaciones Vecinales con el número 24.
 - Sección PRIMERA del Registro Nacional y Autonómico con número 1678, como Asociación.
 - Registro de Titulares de Acción Social con el número 1440.
 - Sección CUARTA del Registro Nacional y Autonómico con número CV-04-055318-A, como Entidad de Voluntariado.

1.2. HISTORIA DE LA ASOCIACIÓN

DESPERTAR es una asociación sin ánimo de lucro para la atención de personas con discapacidad física, psíquica y sensorial de Castalla y Comarca. Inicia su trayectoria en 1979 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias.

En el transcurso de estos 41 años de actividad, el número de socios/as ha ido variando hasta contar en la actualidad con más de 140. También se ha realizado una incorporación paulatina de profesionales como Trabajadora Social, Psicólogas, Educadoras, Integradora Social y Administrativo. La asociación realiza actividades lúdicas, de atención, intervención, información, asesoramiento y formación de las personas con discapacidad y así como la atención, apoyo y orientación a familiares. En el año 2010 y tras la realización durante tres años de cursos de formación ocupacional, Despertar creó Integración Laboral Despertar, S.L.U. (ILADE) para la integración laboral de este colectivo y en 2014 esta empresa fue calificada como **Centro Especial de Empleo** y consta en el registro de Centro Especial de Empleo con el nº 259. Actualmente trabajan personas con discapacidad física, sensorial y psíquica. Además, a partir de este año 2016, también somos Entidad de Voluntariado y desde el 2019 disponemos de Visado de Igualdad.

1.3. PROTECCIÓN DE DATOS

Nuestra asociación tiene entre sus obligaciones la de velar por el cumplimiento de la legislación sobre protección de datos de acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento Europeo de Protección de Datos 679/2016, y sus normas de desarrollo a fin de garantizar el derecho fundamental a la protección de datos personales.

2. DENOMINACIÓN

Este proyecto se encuentra ubicado dentro de la Asociación Despertar (Asociación de Personas con Discapacidad); se basa en los servicios permanentes y los programas que ésta ofrece. La finalidad de los servicios es atender las necesidades básicas a todos los niveles (social, laboral, educacional) que presentan las personas usuarias y sus familiares; así como cualquier otra necesidad que derive de la situación en la que se encuentran. Y los programas derivados de una serie de necesidades detectadas previamente, tienen como finalidad potenciar las capacidades de cada usuario/a y promover su integración socio - laboral.

3. LOCALIZACIÓN Y POBLACIÓN DESTINATARIA

3.1 SERVICIOS

Los servicios han tenido lugar en la sede de la asociación, situada en la localidad de Castalla.

La población destinataria ha sido el colectivo de personas con discapacidad de la localidad de Castalla y otras localidades de la Comarca, y sus familias. Los destinatarios deben cumplir el requisito de tener un 33% o más de discapacidad reconocida.

3.2 PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y HABILIDADES Y PROGRAMA DE FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y EMPLEO

Los diferentes programas se han ubicado en diversos lugares, como son los siguientes: la sede de la asociación, las instalaciones de la Casa de Cultura cedidas por el M.I. Ayuntamiento de Castalla, las instalaciones del Polideportivo Municipal de Castalla, el Auditorio Municipal de Castalla...

La población destinataria ha sido un grupo de unas 33 personas usuarias de la asociación, con un grado de diversidad funcional igual o superior al 33% y con discapacidad física, psíquica y/o cognitiva, las cuales necesitan reforzar determinadas necesidades detectadas.

3.3 PROGRAMA APRENDER A VIVIR

El programa se ha llevado a cabo en diversos lugares, como son los siguientes: la sede de la asociación, las instalaciones de la Casa de Cultura cedidas por el M.I. Ayuntamiento de Castalla, las instalaciones del Polideportivo Municipal de Castalla...

La población destinataria ha sido un un grupo de unas 8 personas usuarias de la asociación, con un grado de diversidad funcional igual o superior al 33% y con problemas de salud mental, las cuales necesitan reforzar determinadas necesidades detectadas.

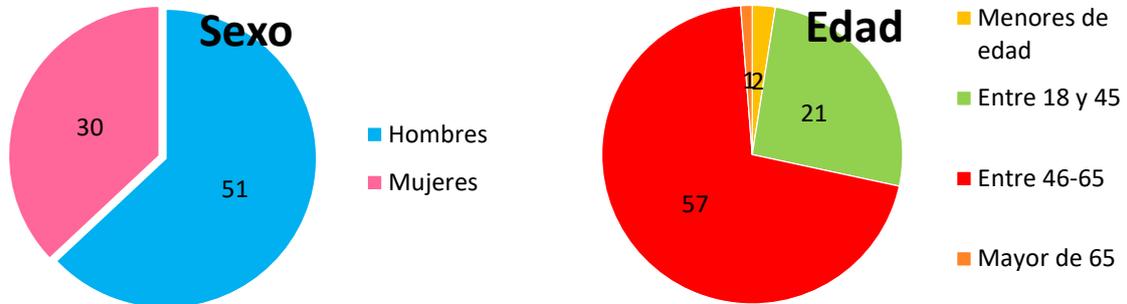
4. METODOLOGÍA

4.1. SERVICIOS PERMANENTES

4.1.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

En los Servicios Psicológico y Social:

Se ha prestado servicio a 81 personas, de las cuales



4.1.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

4.1.3. ACCIONES REALIZADAS:

4.1.3.1. EN LOS SERVICIOS PSICOLÓGICO Y SOCIAL:

Se ha ofrecido información, orientación y asesoramiento sobre discapacidad, dependencia y recursos y talleres de Despertar, además de apoyo psicológico y social.

En caso de querer aprovecharse de los recursos de Despertar y entrar a formar parte de los programas, se han llevado a cabo los siguientes pasos:

Valoración y diseño de la intervención:

La acogida de nuevas personas usuarias y la valoración antes del inicio de la intervención se ha realizado durante todo el año a través de:

1. Entrevista con la persona usuaria y su familia.
2. Aportación de nueva documentación (informes de profesionales externos)
3. Valoración a través de diferentes pruebas y test (Escala de Inteligencia de Reynolds, Test Beta, EHS Escala de Habilidades Sociales, Caras R, Formas Idénticas R, AF-5 Autoconcepto, CECAD Ansiedad y depresión y MSCEIT Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Saclovey y Caruso)
4. Recogida de información Profesionales Despertar.

5. Diseño del Itinerario Individualizado de Inserción social, educativa y laboral.
Necesidades de atención individual, familiar o específica.

Áreas de valoración:

- Datos generales.
- Datos de la discapacidad.
- Dependencia.
- Convivencia y vivencia.
- Antecedentes.
- Sociabilidad.
- Cognitiva y de desarrollo.
- Emocional y de personalidad.
- Desarrollo físico.
- Salud y autocuidado.
- Conducta.
- Formación y educación.
- Consumo de sustancias.
- Familiar y apoyo a las necesidades familiares.

Orientación inicial y plan individualizado:

Mediante la información obtenida en el punto anterior, se han identificado los diferentes objetivos a conseguir y se ha realizado un estudio de las necesidades detectadas para desarrollar el “Plan Individualizado de Atención al Usuario”.

Este plan ha incluido todas aquellas actividades individuales y grupales en las cuales el usuario y la usuaria deben participar para conseguir los objetivos: talleres, cursos, terapias...

En todos los casos, se ha acompañado, además, de una serie de pautas de orientación tanto a la familia como al usuario para facilitar la continuidad y el seguimiento de plan de atención.

Organización de la intervención:

Se ha llevado a cabo mediante una coordinación del equipo multidisciplinar de profesionales (Psicóloga, Logopeda, Trabajadora Social, Educador y Educadoras) y la Intervención se ha realizado mediante los servicios a nivel individual y los programas a nivel grupal.

Cabe decir, que los programas siempre se han diseñado siguiendo las necesidades detectadas y en los Grupos de Ayuda Mutua se ha llevado a cabo la atención emocional de los usuarios con enfermedad mental y sus familias.

Seguimiento y evaluación:

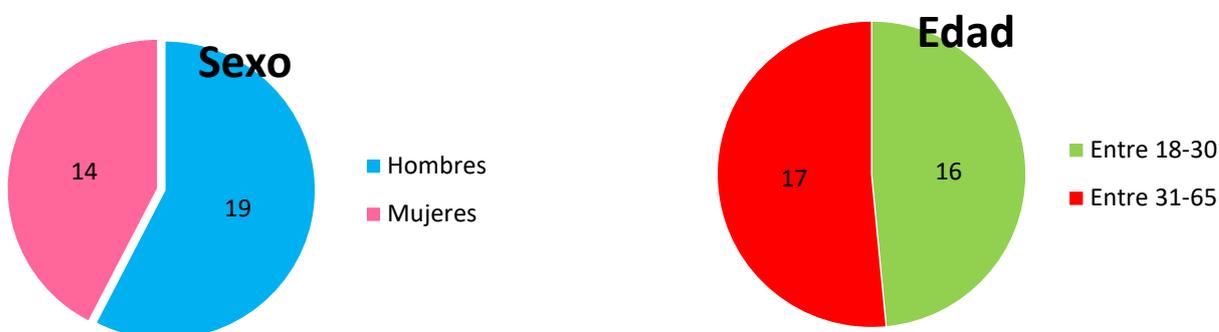
El seguimiento y la evaluación del “Plan individualizado de atención al usuario” nos ha permitido realizar una mejora continua a lo largo del año 2019.

En primer lugar, el equipo multidisciplinar ha realizado un informe mensual del proceso y la evolución del usuario, así como propuestas de modificación en la intervención, y finalmente, la psicóloga una vez examinada la evolución del usuario ha propuesto al equipo la modificación o no de Plan individualizado de atención.

4.2. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y HABILIDADES

4.2.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 33 personas, de las cuales:



4.2.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

4.2.3. ACCIONES REALIZADAS:

4.2.3.1. EN LOS TALLERES:

Taller de Estimulación Cognitiva:

En este taller se han realizado, mediante cuadernos de fichas y aplicaciones de tablet, diferentes ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (planificación, solución de problemas, etc.), funciones visoespaciales, cálculo, etc. De forma que puedan ayudar a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo.



Se ha procurado que nuestros usuarios y usuarias realicen las tareas de forma autónoma el mayor tiempo posible, pero siempre bajo la supervisión, en este caso, de una monitora.

Por otro lado, también se han llevado a cabo diferentes dinámicas de grupo que han ayudado a la cohesión y la

integración de las diferentes capacidades e individualidades y, a su vez, nos ha ayudado a crear una identidad grupal, aprendiendo a través del juego.

Taller de Ajedrez:

El método de desarrollo en la clase se ha basado en un sistema mixto, es decir, combinando el sistema de aprendizaje tradicional y el interdisciplinar. Con ello se quiere adoptar herramientas propias y únicas del ajedrez y otras donde éste se utiliza como herramienta para un fin educacional socializador.

La técnica de enseñanza ha estado centrada en la exposición oral por parte del profesor y por la participación del alumnado. Para la transmisión de conceptos y contenidos necesarios para alcanzar los objetivos y el temario anteriormente expuestos.

Se han realizado una serie de actividades a lo largo del año dividiendo a los usuarios y usuarias en dos grupos según el nivel (iniciación y perfeccionamiento):

- Jaque Mate 1 jugada, 2 jugadas
- Partidas con reloj
- Juegos relacionados con el ajedrez.
- Simulacro de Torneo
- Actividades del libro de ejercicios
- Repaso de cosas importante del curso anterior.
- Jaque Mate básicos.
- Detección de ilegales.
- Aperturas.

En general, el transcurso de las clases se ha desarrollado dentro de una dinámica activa y positiva, en la que los alumnos han sido protagonistas del proceso de aprendizaje. Durante este año en todo momento hemos podido disfrutar de una experiencia docente amplia en la que la diversidad ha sido fundamental, distintos métodos y sistemas que a través de las distintas actividades los alumnos poco a poco han interiorizada y les ayuda a mejorar. Las sesiones se han desarrollado sin incidentes reseñables, con una buena actitud y una participación correcta de todos los participantes.

A modo de conclusión, las clases se han desarrollado siguiendo la metodología anteriormente mencionada. A lo largo del curso académico se ha implantado este método y hemos observado como la eficacia del mismo ha permitido progresos significativos en todos los alumnos. Un progreso que se ve reforzado también por la buena actitud y predisposición de todos los alumnos del curso que son los protagonistas de todo este proceso de enseñanza.

Play Attention:

Este taller se ha realizado sólo de 6 de enero al 13 de marzo debido a la pandemia mundial de Covid-19 y a los peligros que entraña por el contacto estrecho entre la

persona usuaria y la coach. Se ha trabajado mediante un brazalete Body Wave que se conecta al ordenador mediante bluetooth y transfiere a un software las señales de atención registradas de manera continua e ininterrumpida. La persona usuaria ve su atención en tiempo real a través del software de videojuegos que fomenta el aprendizaje, la motivación y el autocontrol. Todos los juegos han sido desarrollados para enseñar al/la usuario/a cómo manejar su atención de la manera más adecuada. La persona usuaria tiene que conseguir un nivel de atención y concentración establecido para que el juego funcione. De esta forma, el software de información y administración, permite la elaboración de informes de mejora, seguimiento, estadísticas, fijación de objetivos, recompensas, etc.

Antes del inicio de entrenamiento y al final del mismo, se ha realizado una valoración de los usuarios y usuarias mediante las siguientes pruebas:

- Test de Percepción de Diferencias CARAS-R para la evaluación de las aptitudes perceptivo-imaginativas.
Usuarios/as desde 1º curso de Educación Primaria (6 años) hasta 18 años.
- Test de Formas Idénticas R para la evaluación de la atención y la percepción.
Usuarios/as de 4º a 6º curso de Educación Primaria (9 a 12 años) y adultos (19 a 50 años o más).
- Escala de Habilidades Sociales EHS para la evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
Usuarios/as adolescentes, jóvenes y adultos.
- CECAD, Cuestionario educativo clínico: Ansiedad Depresión.
Usuarios/as adolescentes, jóvenes y adultos.
- AF-5. Autoconcepto y autoestima.
Usuarios/as adolescentes, jóvenes y adultos.
- MSCEIT. Test de inteligencia Emocional.
Usuarios/as adolescentes, jóvenes y adultos.

La actividad de entrenamiento de la atención, se ha desarrollado a nivel individual, mediante dos sesiones semanales por usuario/a de 30 a 45-50 minutos dependiendo del nivel que presenten. El entrenamiento finaliza tras 60 sesiones o una vez superados los tres niveles de cada uno de los juegos (inicial, medio y avanzado).

El desempeño de los usuarios y usuarias es supervisado en todo momento por la instructora o coach, en nuestro caso la psicóloga de la Asociación, que se encarga de observar la conducta y la actitud, monitorizar los progresos observados y coordinar el plan de recompensas y refuerzos con el usuario/a y su familia, a fin de consolidar lo aprendido.

El software trabaja las siguientes habilidades relacionadas con la mejora de la atención-concentración.

- Ejecución de tareas en tiempo: habilidad para empezar y completar una tarea determinada en un tiempo limitado.
- Seguimiento visual: capacidad de seguir con la vista un objeto en movimiento sin perder la atención.
- Memoria a corto plazo: memoria operativa que ayuda a realizar tareas, tomar alternativas o recordar durante un periodo de tiempo.
- Atención con discriminación: capacidad para filtrar o evitar distracciones mientras se concentra la atención en algo concreto.
- Atención sostenida: habilidad para prestar atención durante más tiempo y por más periodos, especialmente en cosas que no resultan demasiado interesante.
- Procesamiento auditivo: capacidad de seguir instrucciones visuales.
- Coordinación mano-ojo: Incrementa la motricidad fina.
- Habilidades motoras/coordinación psicomotriz: movimientos llevados a cabo cuando el cerebro, sistema nervioso y los músculos trabajan juntos.
- Habilidades sociales: incrementa la capacidad para reconocer y responder a expresiones sociales del rostro y lenguaje corporal, permitiendo una interacción personal más efectiva con los demás.
- Memoria espacial: capacidad para reconocer cosas con respecto a su ubicación.
- Memoria de trabajo u operativa: capacidad para retener y manipular la información necesaria para realizar tareas complejas como razonamiento, comprensión, aprendizaje a pesar de las distracciones.

Taller Creativo:

Siguiendo la dinámica de años anteriores, se han utilizado diversas técnicas para despertar la creatividad de nuestras chicas y chicos.

Se han realizado árboles con palitos de polo y algodón, se ha montado una maqueta de una ciudad, se han decorado cajas de madera, dibujos relacionados con el carnaval, máscaras de carnaval, figuras con material reciclado, dibujos con acuarelas, dibujos geométricos, diversos objetos de arcilla, trabajos con lana y varios materiales, diversos abalorios con cuentas de colores, se han copiado diferentes cuadros famosos y dibujos, etc.



Aprender a Pensar:

A través de la utilización de llaves de pensamiento, hábitos mentales, destrezas, rutinas y mapas conceptuales, se ha trabajado la responsabilidad; el cambio climático; la autoestima; dónde estamos; emociones y estados de ánimo; cómo nos ven los demás; día de la mujer trabajadora; etc.

Taller de Multideporte:

Este taller se trabaja en dos grupos más reducidos, dependiendo del nivel de cada uno de los usuarios y usuarias.

La actividad siempre tiene comienzo con diferentes ejercicios de calentamiento y, seguidamente, con un deporte como: fitness, bádminton, fútbol, pádel, relajación, gimnasia, piscina, baloncesto, etc.

Tanto en los deportes de equipo, como en el pádel, se ha realizado una progresión en la dificultad, es decir, comenzado desde lo más sencillo a lo más difícil. Lanzando la pelota y golpeándola o pasándosela de unos a otros. Se ha explicado de forma sencilla las diferentes reglas del juego para, finalmente, realizar partidos.



En relajación, se ha hecho meditación y visualización, trabajando a su vez la respiración de forma que, teniendo a todos los usuarios y usuarias tumbados, la monitora ha conseguido que todos ellos lleguen a un estado de paz.

Por otro lado, en gimnasia, se ha trabajado con las distintas máquinas del gimnasio del polideportivo municipal, se ha realizado step, psicomotricidad con balones, cuerdas, saltos, zumba, etc.

Finalmente, en la piscina municipal, se ha trabajado la natación, aquagym, diferentes deportes y juegos acuáticos donde hemos podido observar una evolución favorable de cada uno de los usuarios y usuarias.

Cabe decir, que durante los meses de enero a marzo y el mes de octubre, han realizado el taller junto con los alumnos del Grado Superior de TEAS del IES La Creueta de Onil, de forma que cada una de las personas usuarias que han participado, han tenido un entrenador personal.

Taller de Baile:

En el taller se han trabajado las canciones y bailes que luego van a aparecer en la XIII Gala Despertar.

Al comienzo del taller, siempre se ha llevado a cabo un calentamiento y estiramientos a la vez que suena la música.

Seguidamente, se han estructurado las canciones y cada semana se han ido incrementando nuevos pasos de baile, a la vez que se han realizado ejercicios de coordinación y memoria y de reaccionar.

Taller de Teatro y Expresión Corporal

Durante el año se han realizado diferentes juegos de velocidad de reacción, de coordinación, de memoria, etc. Ejercicios de improvisación, de ritmo, etc. Se han realizado monólogos, mímica, la técnica del espejo, se han escenificado diferentes cuentos y fábulas. Se ha realizado grabaciones de videos que se proyectarán en la XIII Gala Despertar. Y un sinfín de actividades encaminadas a que nuestros usuarios y usuarias ejerciten el cuerpo y la mente.

Taller de Habilidades Sociales:

Partiendo de lo humano, se ha intentado que las personas usuarias aprendan a gestionar y resolver de manera correcta y efectiva las diferentes situaciones sociales. Para ello se ha trabajado por medio de dinámicas de grupo, rol play, películas, ejercicios de reconocimiento emocional, de reacciones, de estados internos, etc. tanto la confianza, como la comunicación, las sensaciones, los sentimientos y los diferentes estados de ánimo, siempre permitiendo que cada persona marque su límite, tanto en lo personal como en el aprendizaje.

Además, se ha trabajado también las diferentes habilidades sociales complejas como la autoestima, la asertividad, los deseos, la resolución de problemas, la actitud, las opiniones, los deseos, la confianza, el pensamiento creativo, el control emocional, el desarrollo de valores, las habilidades de comunicación, el pensamiento crítico...

Taller de Inteligencia Emocional “El Aroma de las Emociones”:

Durante todo el año se han trabajado 3 áreas diferentes: las emociones; la aromaterapia y la combinación de ambas, lo que nosotros llamamos “un sentimiento, un aroma”.

En el área de las emociones, se ha evaluado a cada uno de los usuarios y usuarias mediante la aplicación de tres escalas de valoración sobre el Autoconcepto en sus



diferentes vertientes (AF – 5 Autoconcepto Forma 5), la inteligencia emocional (MSCEIT – Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso) y la ansiedad y depresión (CECAD – Cuestionario Educativo-Clínico de ansiedad y Depresión). Además, se han llevado a cabo entrevistas tanto a las personas usuarias como a sus familiares más cercanos. Por otro lado, se han llevado a cabo diferentes talleres con la

finalidad de que conozcan las emociones (qué son; las diferentes emociones básicas; identificar, comprender y expresar las emociones; controlar las emociones; manejar la tristeza, la alegría, la ira, el miedo y el enfado) mediante el uso de diferentes técnicas (presentación de diapositivas, visionado de vídeos, dinámicas y juegos, fichas, ejercicios de imaginación, presentación de pequeñas historias, el dibujo y la expresión).

En el área de la aromaterapia, se han llevado a cabo una serie de talleres encaminados a que conozcan la aromaterapia (qué es y los aromas y sus beneficios) mediante presentaciones e imágenes, dinámicas de combinación de aromas y sus beneficios y un debate constructivo para conocer lo que piensan nuestros usuarios y usuarias sobre esta técnica. Además, también se han trabajado los aceites esenciales y las flores de Bach (achicoria, castaño dulce, centauro, genciana, mimulo, avena silvestre y rosa silvestre) intentando que relacionen cada una de las 7 esencias de flor de Bach con su emoción correspondiente y confeccionando un pequeño álbum de fichas individuales de cada flor en la que se ha incluido una imagen, la información necesaria para trabajar la y la emoción correspondiente.

Finalmente, en el área “Un sentimiento, un aroma”, se han realizado diferentes talleres encaminados al aprendizaje de diferentes técnicas de masajes (relajación y respiración), purificación de la columna vertebral (desbloqueo de las emociones por medio del tacto), metamórfica (desbloqueo de emociones negativas).

Taller de Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria:

Para potenciar la autonomía de todas nuestras usuarias y usuarios, se han trabajado cuatro áreas esenciales que son, la higiene, el dinero, la hora y la cocina.

Higiene: a través de fichas, murales, role play, etc. Se ha trabajado el proceso de ducha, los diferentes utensilios de higiene, la higiene dental, de las manos, de las diferentes partes del cuerpo, las tareas domésticas, la bolsa de aseo, etc.



Dinero: Mediante juegos con monedas y billetes y diferentes ejercicios en fichas, se ha trabajado también el manejo del dinero.

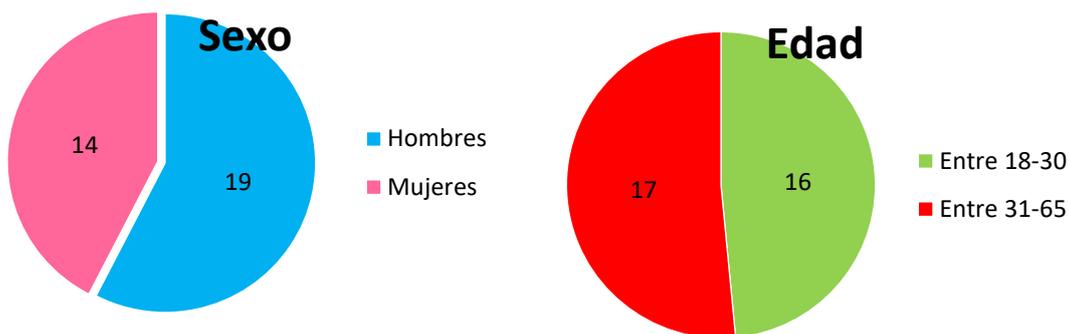
Hora: Además, la hora tanto en formato digital como en analógico, se ha enseñado mediante la realización, por parte de cada uno de los usuarios y usuarias, de un reloj y diferentes ejercicios en fichas.

Cocina: Se han realizado diversas recetas (tortillas, coquetes, torrijas, bizcochos es microondas, palomitas de maíz dulces y saladas, buñuelos, ensaladas, bocadillos, alimentos a la plancha, etc.) en las que cada persona usuaria ha colaborado de forma activa en la realización de las mismas.

4.3. PROGRAMA DE FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y EMPLEO

4.3.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 33 personas, de las cuales:



4.3.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

4.3.3. ACCIONES REALIZADAS:

4.3.3.1. EN LOS TALLERES:

Taller de Lectura y comprensión lectora:

Durante los meses de enero a marzo y de septiembre a octubre, nuestros usuarios y usuarias se han desplazado a la biblioteca municipal, junto con una de nuestras monitoras/educadoras para leer libros, revistas y periódicos de su preferencia. Cabe decir que, debido al Covid- 19, de junio a septiembre la lectura se ha realizado en el aula de la asociación. Además, un día de cada mes, han comentado las diferentes lecturas que han ido haciendo cada uno/a de ellos/as.

Por otro lado, el grupo de iniciación a la lectoescritura, ha realizado una serie de fichas y cuadernillos con la ayuda de la monitora/educadora.

Taller de Escritura:

A lo largo de todo el año, nuestras usuarias y usuarios han ido realizando redacciones sobre el fin de semana anterior, con la finalidad de mejorar día a día la ortografía y la gramática a la vez que ejercitan la memoria. Además, se han realizado también diferentes dictados encaminados a trabajar diferentes aspectos de la lengua y la ortografía.

Por otro lado, el grupo de iniciación a la lectoescritura, ha realizado una serie de fichas y cuadernillos con la ayuda de la monitora/educadora.

Competencias Básicas:

En este taller, nuestros usuarios y usuarias han aprendido las competencias básicas de lengua castellana y de matemáticas.

Al comienzo del año y con cada usuario o usuaria nueva que ha entrado, se ha realizado una prueba de nivel, tanto de matemáticas como de lengua castellana. Seguidamente, con ayuda y bajo la supervisión de las monitoras, cada persona usuaria ha ido completando diferentes cuadernillos de ejercicios y superando los diferentes niveles propuestos.

Cabe decir que se ha llevado a cabo la misma metodología para las dos materias propuestas.

Conécta-T:

El taller se ha dividido en 4 actividades:

- Actividad 1: Uso de los motores de búsqueda y del correo electrónico en Internet. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Motores de búsqueda.
 - Qué son.
 - Para qué se utilizan.
 - El buscador Google.
 - Cómo buscar.
 - Cómo realizar búsquedas avanzadas.
 2. Correo electrónico.
 - Qué es.
 - Servidor Gmail.
 - Cómo abrirse una cuenta.
 - Cómo manejar una cuenta (enviar y consultar el correo)
 - Administrar el correo.
 - Archivos adjuntos.
 - Hangouts.
- Actividad 2: Seguridad y privacidad en Internet. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Conceptos básicos:
 - Qué es la seguridad en internet.
 - El ciberacoso y cómo prevenirlo.
 - Qué es el stalking.
 - Qué es el sexting.
 - La ingeniería social.
 2. Protégete en internet:
 - Contraseñas.
 - Proteger el ordenador de las amenazas de internet.
 - Permanecer seguros/as mientras se navega.

- Transacciones financieras seguras.
 - Seguridad en redes wifi.
 - Seguridad en dispositivos móviles.
 - Estafas y spam en el correo electrónico.
 - Usar las redes sociales de forma segura.
 - Descargar y compartir archivos de forma segura.
- Actividad 3: Redes Sociales. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la tablet o el Smartphone:
 1. Qué son.
 2. Tipos de redes sociales.
 3. Redes sociales genéricas: Facebook, Twitter, Google + e Instagram.
 4. Redes sociales profesionales: LinkedIn, Xing y Viadeo.
 5. Redes sociales temáticas: redes de contenidos, redes sociales de relaciones.
 6. Instagram
 - Conceptos clave
 - Abrirse una cuenta y crear el perfil.
 - Publicaciones.
 - Fotos.
 - Personas que sigues y personas que te siguen.
 - Conversaciones.
 - La privacidad
 - Configuración
 - Los stories
- Actividad 4: Páginas de interés general.
 1. La web de Despertar.
 2. Cómo pedir una cita médica
 3. La web de la Seguridad Social.
 4. La web de Renfe.
 5. La web de Subús.
 6. Búsqueda de vuelos.
 7. Buscar y reservar hoteles.
 8. TrypAdvisor

Huerto Despertar

Con la finalidad de mejorar las posibilidades ocupativas y terapéuticas, se ha formado a los usuarios y usuarias en el cultivo, elaboración y tratamiento de hierbas aromáticas y condimentarias.

Se han llevado a cabo una serie de actividades entre las que se encuentran:

- Observación y estudio de especies:
 - Identificación de plantas medicinales y aromáticas más comunes.
 - Conocimiento de las principales aplicaciones de las plantas.
 - Preparación de algunas formulaciones naturales y de herbolario.
- Plantación y cultivo:
 - Plantación de especies nuevas (poleo-menta, carrascas, hipérico, etc.) y de otras ya existentes en el huerto (tomates, hipérico, habas, pebrella, aloe vera, tomillo, hierba luisa, orégano, caléndula, romero, lavanda, etc.)
 - Cultivo de diferentes especies (sauce, rosal, romero, coronilla blanca, manzano, cerezo, higuera, menta, poleo, etc.)
 - Realización de escardas.
 - Riego.
 - Laboreo.
 - Tratamientos fitosanitarios y abonado.
 - Mantenimiento y arreglo del propio huerto.
- Recolección y tratamiento:
 - Recolección.
 - Secado.
- Elaboración de productos para la venta:
 - Preparaciones galénicas: remedios de origen vegetal (fórmulas magistrales)
 - Elaboración de jabones artesanales de sosa cáustica y glicerina.
 - Preparación de ambientadores, así como de bolsitas con hierbas aromáticas o culinarias.
 - Elaboración de aceites y alcoholes.
- Charlas formativas y divulgativas, para sensibilizar a otros colectivos sobre naturaleza y medio ambiente.

Curso de Inglés Diversificación Curricular:

Los contenidos que han conformado esta materia y este año, se han agrupado en cuatro bloques: Bloque 1 - Comprensión de textos orales, Bloque 2 - Producción de textos orales: expresión e interacción, Bloque 3 – Comprensión de textos escritos y Bloque 4 – Producción de textos escritos: expresión e interacción. Estos cuatro bloques, relacionados con los dos centros de atención específicos: el lenguaje oral y el lenguaje escrito, recogen los elementos constitutivos del sistema lingüístico, su funcionamiento y relaciones y la dimensión social y cultural de la lengua extranjera.

El curso se ha llevado a cabo por medio de grupos reducidos, lo cual ha favorecido



considerablemente la necesidad de expresión oral. También se ha desarrollado el trabajo individualizado, especialmente la lecto-escritura. En todo momento se ha pretendido desarrollar estrategias que posibilitaran una metodología activa y centrada en los intereses de la usuaria y el usuario. En cada sesión se han llevado a cabo una gran variedad de actividades, tratando siempre de captar la atención, motivación y

participación de las diferentes personas usuarias con la finalidad de que colaborasen al máximo en su ejecución.

Cabe decir que todo el material utilizado ha sido adaptado a las necesidades y capacidades de los usuarios y usuarias integrantes del grupo.

Taller Actualidad el Mundo:

Durante el año, los/as usuarios/as han conocido y han debatido temas tan diversos como Greta Thumberg, los años bisiestos, la política española, el día de la Marmota, la Constitución española, el coronavirus, los Óscars de Hollywood, el estado de alarma, las diferentes fases de la desescalada, la nueva normalidad, el cambio climático, el día Mundial del Medio Ambiente, etc.

Orientación Individual y Gestión de Ofertas de Trabajo en el Mercado Ordinario:

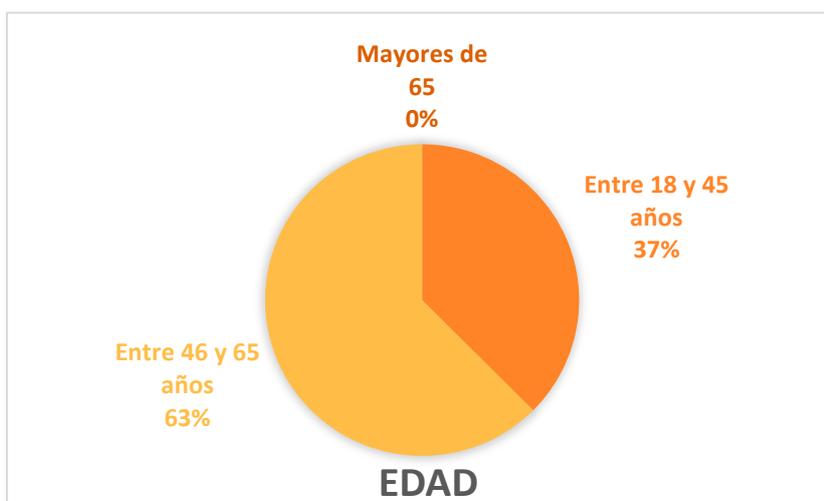
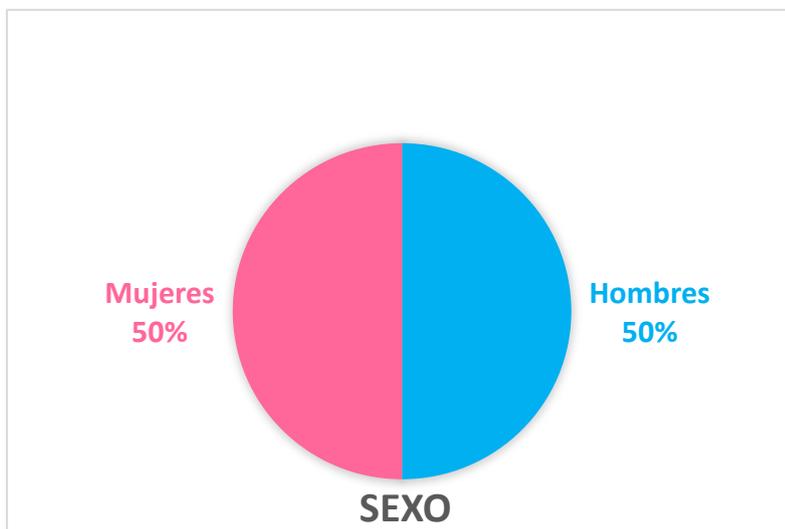
De forma individual, a las personas que lo han precisado o demandado, se les ha realizado las siguientes acciones:

- Orientación sobre búsqueda de empleo.
- Mejora de la capacitación.
- Orientación en formación.
- Mejora y retoque de currículos.
- Gestión de contactos con diferentes entidades y empresas.
- Seguimiento y atención.

4.4. PROGRAMA APRENDER A VIVIR

4.4.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 8 personas, de las cuales:



4.4.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: Sandra Vidal Flores.

Cualificación: Psicóloga y Máster en Orientación Educativa.

4.4.3. ACCIONES REALIZADAS:

Taller de Actualidad del Mundo:

En este taller se ha conseguido ubicar a las personas participantes en su contexto a través de la revisión y lectura de diferentes periódicos con el fin de conocer las noticias que sucedían tanto a nivel local, como provincial y nacional. Así pues, con dicha revisión todos los usuarios/as se mantuvieron al día de las noticias y reflexionaron acerca de las mismas.

Para el colectivo de personas con enfermedad mental, resulta fundamental ubicarse en un espacio y tiempo determinado. Actualmente, por ejemplo, estamos viviendo una situación en la que las restricciones impuestas ante la pandemia están en continuo

cambio, esto nos exige estar actualizados e informados de las nuevas restricciones con el fin de actuar siempre desde la legalidad.

Taller de Estimulación Cognitiva:

En este taller se han realizado, mediante cuadernos de fichas y aplicaciones de tablet, diferentes ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (planificación, solución de problemas, etc.), funciones visoespaciales, cálculo, etc. Todas las actividades llevadas a cabo en este taller tenían la finalidad de poder ayudar a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo de las personas participantes.

Se ha procurado que nuestros usuarios y usuarias realicen las tareas de forma autónoma el mayor tiempo posible, pero siempre bajo la supervisión, en este caso, de la psicóloga.

Por otro lado, también se han llevado a cabo diferentes dinámicas de grupo que han ayudado a la cohesión y la integración de las diferentes capacidades e individualidades y, a su vez, nos ha ayudado a crear una identidad grupal, aprendiendo a través del juego.

Taller de Expresión emocional a través del Dibujo:

En este taller se han implementado diversas técnicas para despertar la creatividad de nuestros usuarios/as.

A través del dibujo se ha conseguido que las personas expresaran sus emociones. Así pues, por medio de éste, han plasmado sus miedos, preocupaciones, obsesiones, entre otros. Asimismo, han dibujado su “yo del pasado”, “yo del presente” y “yo del futuro”, deseos, etc. Además, han pintado dibujos con la boca, se han realizado diversas manualidades, dibujos con sombras, dibujos con acuarelas, dibujos geométricos, árbol de los deseos, se han copiado diferentes cuadros famosos con ceras, etc.

Se ha conseguido que los usuarios/as a través de la actividad de pintar mandalas, aprendan a desconectar la mente, bajen los niveles de estrés y mejoren su capacidad de concentración. La totalidad de los participantes han adquirido la técnica y la han empezado a aplicar en su vida diaria como estrategia para manejar y controlar sus niveles de ansiedad.

Taller de Inteligencia Emocional:

Se ha evaluado a cada uno de los usuarios y usuarias mediante la aplicación de tres escalas de valoración sobre el Autoconcepto en sus diferentes vertientes (AF – 5 Autoconcepto Forma 5), la inteligencia emocional (MSCEIT – Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso) y la ansiedad y depresión (CECAD – Cuestionario Educativo-Clínico de ansiedad y Depresión). Además, se han llevado a cabo entrevistas tanto a las personas usuarias como a sus familiares más cercanos. Por otro lado, se han llevado a cabo diferentes talleres con la finalidad de que conozcan las emociones (qué son; las diferentes emociones básicas; identificar, comprender y expresar las emociones;

controlar las emociones; manejar la tristeza, la alegría, la ira, el miedo y el enfado) mediante el uso de diferentes técnicas (presentación de diapositivas, visionado de vídeos, dinámicas y juegos, fichas, ejercicios de imaginación, presentación de pequeñas historias, el dibujo y la expresión).

Aprender a Pensar:

A lo largo de este taller se ha trabajado el modo en que pensamos a través de la utilización de llaves de pensamiento, hábitos mentales, destrezas, rutinas y mapas conceptuales, se ha trabajado la felicidad; manías y obsesiones; diferentes puntos de vista; cómo hacer que nos pasen cosas buenas; la higiene corporal; la autoestima y auto-concepto; veo, siento y pregunto; dónde estoy; etc.

El modo en el que pensamos tiene un papel fundamental sobre cómo nos sentimos y cómo nos comportamos. A lo largo de nuestra vida, en muchos momentos nos hacen sufrir pensamientos que nos vienen a la cabeza sobre cómo interpretamos lo que nos ha sucedido, el comportamiento de otras personas, la lista de tareas que tenemos que hacer, nuestros deseos y logros...

En la valoración inicial de los usuarios/as se observó como todos estos aspectos les estaban afectando, en mayor grado, debido a la situación de sensibilidad en la que se encontraban debido a su trastorno mental. Con todas las actividades desarrolladas en este taller se consiguió reducir el malestar y sufrimiento desmesurados que les producían en muchas ocasiones los pensamientos.

Taller de Educación Física:

Este taller se trabajó en grupos reducidos de máximo 2 personas debido a la situación de pandemia por la que estamos pasando. La agrupación se realizó dependiendo del nivel de cada uno de los usuarios y usuarias.

La actividad siempre tiene comienzo con diferentes ejercicios de calentamiento y, seguidamente, con un deporte como: fitness, bádminton, fútbol, pádel, relajación, gimnasia, piscina, baloncesto, etc.

Tanto en los deportes de equipo, como en el pádel, se ha realizado una progresión en la dificultad, es decir, comenzado desde lo más sencillo a lo más difícil. Lanzando la pelota y golpeándola o pasándosela de unos a otros. Se ha explicado de forma sencilla las diferentes reglas del juego para, finalmente, realizar partidos.

En relajación, se ha hecho meditación y visualización, trabajando a su vez la respiración de forma que, teniendo a todos los usuarios y usuarias tumbados, la monitora ha conseguido que todos ellos lleguen a un estado de paz.

Por otro lado, en gimnasia, se ha trabajado con las distintas máquinas del gimnasio del polideportivo municipal, se ha realizado step, psicomotricidad con balones, cuerdas, saltos, etc.

Cabe decir, que durante los meses de enero a marzo y de octubre a diciembre, han realizado el taller junto con los alumnos y alumnas del TEAS del IES La Creueta de Onil, de forma que cada una de las personas usuarias que han participado, han tenido un entrenador personal.

Taller de Habilidades Sociales:

Partiendo de lo humano, se ha intentado que las personas usuarias aprendan a gestionar y resolver de manera correcta y efectiva las diferentes situaciones sociales. Para ello se ha trabajado por medio de dinámicas de grupo, role-playing, películas, ejercicios de reconocimiento emocional, de reacciones, de estados internos, etc. tanto la confianza, como la comunicación, las sensaciones, los sentimientos y los diferentes estados de ánimo, siempre permitiendo que cada persona marque su límite, tanto en lo personal como en el aprendizaje.

Además, se ha trabajado también las diferentes habilidades sociales complejas como la autoestima, la asertividad, los deseos, la resolución de problemas, la actitud, las opiniones, los deseos, la confianza, el pensamiento creativo, el control emocional, el desarrollo de valores, las habilidades de comunicación, el pensamiento crítico...

Grupos de Ayuda Mutua (GAM):

Semanalmente se ha realizado un encuentro en el cual todas las personas participantes compartían sus experiencias, explicaban abiertamente sus vivencias y se daban apoyo mutuo. Charlaban de temas relacionados con el trastorno mental (ejemplo: adherencia al tratamiento, problemas de sueño, patologías duales, etc.), pero también de otros aspectos de su vida personal (amigos/as, relación familiar, cuidado del hogar, entre otros). Con todo ello se ha conseguido la cooperación del grupo, la reciprocidad y el trabajo en equipo, lo cual implicó un beneficio mutuo para los participantes en el grupo.

Taller de Cocina:

Este taller fue planteado con el fin de potenciar la autonomía de todas nuestras usuarias y usuarios. El taller ha sido en mayor parte práctico, pero primeramente se han trabajado aspectos teóricos con el fin de potenciar la alimentación saludable, dándoles a conocer la pirámide de los alimentos, entre otros. Asimismo, cada una de las prácticas estaba precedida de unos minutos que les permitían tomar nota de los ingredientes y procedimiento para realizar el plato a trabajar en ese día.

A lo largo del taller se han realizado diversas recetas (tortillas, coquetes, buñuelos, ensaladas, bocadillos, alimentos a la plancha, etc.) en las que cada persona usuaria ha colaborado de forma activa en la realización de las mismas.

Taller de Organización y Gestión:

Se han trabajado cuatro áreas esenciales que son, la higiene, el dinero y la alimentación.

Higiene: a través de fichas, murales, debates grupales, etc. Se ha trabajado el proceso de ducha, los diferentes utensilios de higiene, la higiene dental, de las manos, de las diferentes partes del cuerpo, las tareas domésticas, etc.

Dinero: han trabajado la gestión responsable del dinero mediante fichas, casos prácticos y debates grupales.

Alimentación: Cada persona participante en el taller elaboraba su menú semanal, siempre tratando que fuese lo más equilibrado y variado posible. Asimismo, elaboraban la lista de la compra en base al menú semanal que habían realizado con el fin de disponer de todos los alimentos necesarios para la elaboración del mismo.

Competencias Básicas:

En este taller, nuestros usuarios y usuarias han aprendido/ recuperado las competencias básicas de lengua castellana y de matemáticas.

Al comienzo del año y con cada usuario o usuaria nueva que ha entrado, se ha realizado una prueba de nivel, tanto de matemáticas como de lengua castellana. Seguidamente, con ayuda y bajo supervisión, cada persona usuaria ha ido completando diferentes cuadernillos de ejercicios y superando los diferentes niveles propuestos.

Todas las personas participantes en el taller, comparten la característica de padecer problemas de memoria derivados del trastorno mental que poseen. Así pues, con el taller se ha conseguido que recuperen aspectos básicos como pueden ser sumas, restas, multiplicaciones, divisiones, lectura, escritura, etc.

Cabe decir que se ha llevado a cabo la misma metodología para las dos materias propuestas.

Taller de Educación para la Salud:

Todas las actividades llevadas a cabo se dirigieron a que los usuarios/as adquirieran hábitos saludables, lo cual implicaba desarrollar habilidades para tomar decisiones conscientes y responsables sobre su propia salud. En cada una de las sesiones se abordó un tema entre los cuales se encontraban: alimentación, actividad física, adicciones, comercio y consumo, relaciones y afectividad, salud e higiene, nuevas tecnologías...

Los talleres se llevaron a cabo con una combinación de métodos: observación para conocer a los usuarios/as, exposición de contenidos, uso de audiovisuales y dinámicas de grupo. Con todo ello, se pretendió promover a la reflexión sobre las posibilidades de cada uno, para tener unos hábitos de vida saludables.

Taller de Mindfulness:

En este taller se exploraron técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia con el fin de reducir la tensión y ansiedad que presentaban las personas participantes, para así conseguir que llevaran un mayor equilibrio y control en sus vidas. En las sesiones se trabajó de manera concreta el método de relajación muscular progresiva de Jacobson el cual consiste en tensar y relajar grupos musculares de manera gradual y progresiva. El objetivo que se consiguió en este taller era que los usuarios/as que presentaban problemas de ansiedad aprendieran este método y consiguieran aplicarlo por ellos mismos en sus vidas de manera autónoma.

Conécta-T:

El taller se ha dividido en 4 actividades:

- Actividad 1: Uso de los motores de búsqueda y del correo electrónico en Internet. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Motores de búsqueda.
 - Qué son.
 - Para qué se utilizan.
 - El buscador Google.
 - Cómo buscar.
 - Cómo realizar búsquedas avanzadas.
 2. Correo electrónico.
 - Qué es.
 - Servidor Gmail.
 - Cómo abrirse una cuenta.
 - Cómo manejar una cuenta (enviar y consultar el correo)
 - Administrar el correo.
 - Archivos adjuntos.
 - Hangouts.
- Actividad 2: Seguridad y privacidad en Internet. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Conceptos básicos:
 - Qué es la seguridad en internet.
 - El ciberacoso y cómo prevenirlo.
 - Qué es el stalking.
 - Qué es el sexting.
 - La ingeniería social.
 2. Protégete en internet:
 - Contraseñas.
 - Proteger el ordenador de las amenazas de internet.

- Permanecer seguros mientras se navega.
 - Transacciones financieras seguras.
 - Seguridad en redes wifi.
 - Seguridad en dispositivos móviles.
 - Estafas y spam en el correo electrónico.
 - Usar las redes sociales de forma segura.
 - Descargar y compartir archivos de forma segura.
- Actividad 3: Redes Sociales. La actividad ha consistido en enseñar a los usuarios, primero de forma teórica y luego de forma práctica, ya sea en el ordenador, la tablet o el Smartphone:
 1. Qué son.
 2. Tipos de redes sociales.
 3. Redes sociales genéricas: Facebook, Twitter, Google + e Instagram.
 4. Redes sociales profesionales: LinkedIn, Xing y Viadeo.
 5. Redes sociales temáticas: redes de contenidos, redes sociales de relaciones.
 6. Twitter
 - Conceptos clave: tweets, hashtags, trending topic.
 - Abrirse una cuenta y crear el perfil.
 - Publicaciones.
 - Fotos.
 - Personas que sigues y personas que te siguen.
 - Las listas.
 - Conversaciones.
- Actividad 4: Páginas de interés general.
 1. La web de Despertar.
 2. Cómo pedir una cita médica
 3. La web de la Seguridad Social.
 4. La web de Renfe.
 5. La web de Subús.
 6. Búsqueda de vuelos.
 7. Buscar y reservar hoteles.
 8. TrypAdvisor

Taller de Informática:

En las sesiones iniciales de este taller se comenzó impartiendo conceptos básicos como son: encendido/apagado del ordenador, cómo abrir el programa de Word, cómo guardar un documento de Word, etc.

A lo largo de las sesiones, cada uno/a disponía de un ordenador para aprender a trabajar con los diferentes programas de Microsoft Office, en concreto, aprendieron el funcionamiento del Word y Powerpoint.

Asimismo, cada usuario/a tenía un cuaderno de ejercicios que iban aumentando de dificultad progresivamente para ir ejecutándolos en cada sesión.

Huerto Despertar y Detalles para Eventos:

Con la finalidad de mejorar las posibilidades ocupativas y terapéuticas, se ha formado a los usuarios y usuarias en el cultivo, elaboración y tratamiento de hierbas aromáticas y condimentarias.

Se han llevado a cabo una serie de actividades entre las que se encuentran:

- Observación y estudio de especies:
 - Identificación de plantas medicinales y aromáticas más comunes.
 - Conocimiento de las principales aplicaciones de las plantas.
 - Preparación de algunas formulaciones naturales y de herbolario.
- Plantación y cultivo:
 - Plantación de especies nuevas (tomates, habas, fresas, hipérico, etc.) y de otras ya existentes en el huerto (pebrella, aloe vera, tomillo, hierba luisa, orégano, caléndula, romero, lavanda, etc.)
 - Cultivo de diferentes especies (sauce, rosál, romero, coronilla blanca, manzano, cerezo, higuera, menta, poleo, etc.)
 - Realización de escardas.
 - Riego.
 - Laboreo.
 - Tratamientos fitosanitarios y abonado.
 - Mantenimiento y arreglo del propio huerto.
- Recolección y tratamiento:
 - Recolección.
 - Secado.
- Elaboración de productos para la venta:
 - Preparaciones galénicas: remedios de origen vegetal (fórmulas magistrales)
 - Elaboración de jabones artesanales de sosa cáustica y glicerina.
 - Preparación de ambientadores, así como de bolsitas con hierbas aromáticas o culinarias.
 - Elaboración de aceites y alcoholes.
- Charlas formativas y divulgativas, para sensibilizar a otros colectivos sobre naturaleza y medio ambiente.

Sesiones individuales de desahogo

Estas sesiones se realizaron a petición de cada uno de los usuarios/as. Así pues, en función de la persona demandante de la sesión, se abarcaban unos temas u otros, dependiendo de cuáles eran sus problemas, preocupaciones, inquietudes, etc.

En estas sesiones se siguió la metodología propia de las terapias individuales, en este caso focalizadas en el desahogo emocional con el fin de promover en el individuo la escucha y el conocimiento de sus propias emociones, el reconocimiento de las mismas y el desahogo consciente de éstas. Asimismo, se pretendía que la persona fuera capaz de controlar en todo momento sus emociones y conductas.

5. HORARIO

Debido al Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, del 16 de marzo al 31 de mayo, la atención psicológica y la atención social se realizó vía telefónica. Cabe decir también, que los talleres de Huerto Despertar, Inteligencia Emocional, Teatro y expresión corporal y Baile, se dejaron de hacer. El resto de talleres se siguieron realizando de forma telemática.

5.1 SERVICIOS

- Atención Psicológica: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas.
- Atención Social: de martes a jueves de 9:00 a 13:00 horas.

5.2. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y HABILIDADES Y PROGRAMA DE FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y EMPLEO

5.1. DE ENERO A MARZO:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Taller de escritura	Competencias básicas (matemáticas)	Competencias básicas (lenguaje)	Inglés	Conécta - T
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Multideporte	Huerto / Baile	Huerto / Conécta-T	Huerto / Actualidad del Mundo	Huerto / Habilidades de la Vida Diaria
12:00 13:00	Habilidades de la Vida Diaria	Aprender a Pensar / Huerto	Huerto / Habilidades Sociales	Huerto / Baile	Taller de lectura y comprensión lectora
17:00 18:00	Inteligencia Emocional "El Aroma de las Emociones"	Estimulación Cognitiva	Taller de teatro y expresión corporal	Ajedrez	
18:00 19:00		Taller Creativo		Taller Creativo	

El Play Attention se ha llevado a cabo del 1 de enero al 13 de marzo, lunes y miércoles de 16:30 a 18:30 y martes, jueves y viernes de 12:30 a 13:30.

5.2. JUNIO Y JULIO:

5.2.1. EN LA ASOCIACIÓN DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Comprensión lectora	Lectura y comprensión lectora	Taller de escritura	Excursión	Conécta-T
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Multideporte	Baile	Taller Creativo	Excursión	Cine
12:00 13:00	Teatro	Inteligencia Emocional "El Aroma de las Emociones"		Inteligencia Emocional "El Aroma de las Emociones"	

5.2.2. EN DESPERTAR:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Huerto / Estimulación cognitiva	Escritura	Actualidad del Mundo	Excursión	Habilidades de la Vida Diaria
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Material Huerto	Competencias básicas (matemáticas)	Competencias básicas (lenguaje)	Excursión	Ajedrez
12:00 13:00	Taller Creativo	Juegos de mesa	Estimulación cognitiva	Cine	Inglés

5.3. SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE:

5.3.1. EN EL AUDITORIO / LOCAL:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Comprensión lectora	Lectura	Taller de escritura	Teatro y expresión corporal	Conécta-T
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Multideporte	Baile	Habilidades de la Vida Diaria	Taller Creativo	Conécta-T

12:00 13:00	Habilidades de la Vida Diaria	Inteligencia Emocional "El Aroma de las Emociones"	Habilidades Sociales	Aprender a pensar	Habilidades Sociales
----------------	-------------------------------	--	----------------------	-------------------	----------------------

5.3.2. EN DESPERTAR:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Orientación Laboral	Escritura	Competencias básicas (lenguaje)	Taller Creativo	Conécta-T
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Huerto / Multideporte	Competencias básicas (matemáticas)	Huerto / Actualidad del Mundo	Teatro y Expresión corporal	Huerto / Inglés
12:00 13:00	Habilidades de la Vida Diaria	Habilidades de la Vida Diaria	Estimulación cognitiva	Competencias básicas	Ajedrez
17:00 18:00		Inteligencia Emocional "El Aroma de las Emociones"	Juegos de mesa	Estimulación cognitiva	
18:00 19:00				Habilidades de la Vida Diaria	

5.3 PROGRAMA APRENDER A VIVIR

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Actualidad del Mundo	Cocina	Estimulación cognitiva	Mindfulness	Competencias básicas
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Educación Física	Aprender a Pensar	Educación para la Salud	Habilidades Sociales	Huerto Y detalles
12:00 13:00	Organización y Gestión	Grupos de Ayuda Mutua	Dibujo e Inteligencia Emocional	Conécta-T	Informática

Sesiones individuales de desahogo martes y jueves de 15:00 a 17:00h.

El Play Attention se ha llevado a cabo lunes y miércoles de 16:30 a 18:30h.

7. TEMPORALIDAD:

Anual de enero a diciembre de 2020, ambos incluidos.

8. COLABORACIONES

De los servicios:

MUÉVETE (GAM-grupos de ayuda mutua), COCEMFE (proyecto INTEGRA-Integración Laboral), Unidad de Conductas Adictivas de Alcoy (UCA), Universidad de Valencia (alumnos en prácticas), Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Castalla.

De los programas:

AFA Castalla, Colegio María Asunta, IES Enric Valor, Escuelas Deportivas, Unidad de Conductas Adictivas de Alcoy (UCA), Vallonga y TEAS del IES La Creueta, Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Castalla, Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Castalla y del Ayuntamiento de Onil, Departamento de Salud de Alcoy.

9. EVALUACIÓN DE RESULTADOS:

9.1. EN LOS SERVICIOS PSICOLÓGICO Y SOCIAL:

Objetivos:

1. Informar, orientar y asesorar sobre discapacidad, derechos, beneficios, recursos y ayudas 2. Conocer la situación del usuario/a y de su familia, 3. Diseñar un plan individualizado de intervención y 8. Coordinar y derivar a servicios externos a usuarios que lo precisen, para alcanzar en profundidad los objetivos propuestos en el plan de intervención: grado de consecución de los objetivos, 95%.

La actual situación de pandemia y el estado de alarma han ocasionado un descenso importante de nuevas incorporaciones de personas usuarias durante los 3 primeros trimestres del año. En cambio, durante este cuarto y último trimestre, el número de altas tanto en los servicios como en los talleres se ha visto incrementado considerablemente.

Se ha obtenido información actualizada y esencial para poder desarrollar una adecuada intervención. Parámetros como la formación, trayectoria personal y profesional, situación actual (emocional, social y familiar) disponibilidad, intereses, valores, actitudes y competencias han sido de gran ayuda para detectar todo tipo de necesidades.

Tras cada valoración, se ha realizado el diseño del plan de acción de cada persona usuaria, junto con los profesionales implicados. Además, se han llevado a cabo las revisiones de dicho plan con la persona usuaria y la familia, para su total aceptación antes del inicio del mismo.

Por otro lado, las entrevistas trimestrales con las familias y las personas usuarias nos han permitido realizar las modificaciones y las revisiones necesarias para el desarrollo e implantación del proyecto.

Cabe decir que, en total, se han realizado 7 nuevos itinerarios y se han modificado 35 para mejorar integración social y su empleabilidad. Se ha realizado un seguimiento telefónico de los usuarios y sus familias, así como intervenciones familiares mediante aplicaciones on-line durante el confinamiento.

Además, se ha informado y orientado a todas aquellas personas que han acudido a la asociación en busca de información.

4. Ayudar al usuario en la adquisición de herramientas y habilidades: grado de consecución del objetivo, 80%.

Las diferentes escalas (AF-5 Autoconcepto, CECAD Ansiedad y depresión y MSCEIT Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Saclove y Caruso) nos han permitido obtener información adicional sobre aspectos concretos que requieren un entrenamiento más intenso y poder detectar algún caso concreto de problemas de depresión y ansiedad.

La ocupación y la formación son dos de los aspectos más valorados como indicadores de la calidad de vida. El taller de hierbas aromáticas y condimentarias es uno de los proyectos más importantes dentro de la normalización y la integración de las personas con enfermedad mental. La continuidad, el desempeño y la asistencia a este taller son los indicadores más importantes del valor de la actividad ya que se lleva a cabo desde hace 9 años.

Además, debido a esta especial situación, se ha trabajado arduamente para poder así mejorar su estado psicológico y competencial, ya que el desarrollo y la evolución positiva de la mayoría de los/as usuarios/as durante los primeros meses del año se vio considerablemente reducida a raíz del periodo de confinamiento aún habiéndose trabajado durante éste para que las personas usuarias pudieran seguir los servicios y programas desde sus domicilios, especialmente el aspecto social y el bienestar psicológico para que no sufrieran un importante retroceso.

Cabe decir que, la reincorporación de los/as usuarios/as a las actividades presenciales tras el estado de alarma ha sido paulatina. Algunos de ellos y ellas siguen trabajando desde sus casas por lo que la intervención se sigue realizando on-line y con la preparación de materiales desde la asociación.

5. Favorecer la integración a través de una serie de actividades formativas y de capacitación: grado de consecución del objetivo, 98%.

Este objetivo pretende la plena integración en todos aquellos ámbitos de la vida social y laboral de las personas usuarias. Por ello, mejorar las competencias de las personas usuarias en lengua, matemáticas, valenciano, inglés y nuevas tecnologías está permitiendo una mejor preparación e inserción en el mercado laboral de las personas con discapacidad cognitiva.

Se ha conseguido a través de:

- Durante este complicado año se ha realizado la integración en el centro especial de empleo de 4 nuevos/as trabajadores/as con discapacidad: 2 trabajadores con discapacidad sensorial y 4 trabajadores/as con discapacidad intelectual. Además, se ha realizado asesoramiento para 5 usuarios/as que finalizan la enseñanza secundaria y para 7 usuarios/as que requieren formación ocupacional. También se ha realizado asesoramiento en búsqueda de empleo para usuarios/as con discapacidad física, sensorial y enfermedad mental. Actualmente el Centro Especial de Empleo cuenta con 16 trabajadores, 14 de ellos con discapacidad (2 trabajadores con discapacidad sensorial, 2 con discapacidad física, 1 con enfermedad mental, 1 con pluridiscapacidad sensorial y enfermedad mental y 8 discapacidad intelectual)
- 22 usuarios/as con discapacidad cognitiva y enfermedad mental colaboran en asociaciones culturales de la localidad como Grup Belemista, Coros i Danses, Agrucom Teatre...
- 17 Usuarios/as integrados/as en proyectos de las Escuelas Deportivas Municipales tanto como usuarios/as como ayudantes de monitores en actividades de Pádel, Triatlón, Pelota Valencia, fútbol...
- 1 Usuario con trastorno del desarrollo y déficit de atención con hiperactividad integrado en un proyecto de ocupación terapéutica en la Biblioteca Pública Municipal de Castalla.
- 18 Usuarios/as con diferentes discapacidades integrados en empresas ordinarias.

Muchas de estas actividades de integración se vieron interrumpidas al inicio del estado de alarma y actualmente debido a la situación de pandemia siguen sin realizarse.

En la actualidad, se está llevando a cabo un proyecto que integra a alumnos/as del módulo superior de educación física y a 23 usuarios/as Despertar que está permitiendo que los usuarios puedan acceder a actividades deportivas en entornos normalizados. La mayoría de usuarios de esta actividad son personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental.

6. Atender las necesidades psicosociales de la persona usuaria y su familia y 7. Atender a los/as usuarios/as y familiares cuando aparecen necesidades puntuales no detectadas en la entrevista inicial: grado de consecución de los objetivos, 95%.

Tanto el Servicio de Atención Psicológica como el de Atención social han realizado una importante intervención durante todo el periodo del proyecto. Los problemas emocionales, el miedo por la salud, el futuro económico y laboral durante el periodo de confinamiento y el regreso a la nueva normalidad.

Además, los dos servicios han cubierto las necesidades psicosociales de las/os usuarias/os y sus familiares a través de los Grupos de Ayuda Mutua para aquellos con enfermedad mental y conductas adictivas que requieren apoyo en su proceso de integración y también Grupos de Ayuda Mutua para familiares. Estos grupos han dado cobertura a 10 usuarios/as y 15 familiares en cada grupo de familia.

Por otro lado, durante el periodo de confinamiento y tras el regreso a la normalidad se ha constatado un importante ascenso de los problemas de ansiedad y depresión. La nueva normalidad nos ha permitido realizar una intervención centrada especialmente en el tratamiento para la mejora de la sintomatología asociada a estas patologías. Poco a poco se constata el descenso de los síntomas. La vuelta a la sociabilidad y a la ocupación diaria está revirtiendo estos problemas, especialmente de las personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental.

Ambos, también, han dado cobertura en asesoramiento e intervención a más 50 usuarios/as en sus diferentes necesidades de apoyo, asesoramiento, gestión de documentación, orientación e intervención y a sus familias.

9. Motivar a la persona usuaria para que participe en actividades que le permitan la adquisición de herramientas y habilidades: grado de consecución del objetivo, 80%.

Se ha procurado convencer y motivar a las personas usuarias para que participen, durante todo el año, en las diferentes actividades que se realizan tanto en la Asociación como fuera de ella.

De esta forma se ha conseguido que:

- 20 Usuarios/as acudan al taller de inglés.
- 24 Usuarios/as asistan al taller “El Aroma de las Emociones”.
- 20 Usuarios/as participen en el taller de Baile.
- 22 Usuarios/as acudan al Huerto Despertar.
- 22 usuarios/as acudan al taller de Multideporte.
- 30 Usuarios/as se beneficien de los diferentes talleres de Estimulación y Habilidades.
- 20 Usuarios/as jueguen al Ajedrez en el taller.
- 20 Usuarios/as se beneficien de la alfabetización digital que les ofrece Conéctate.
- 24 Usuarios/as acudan al taller de Competencias Básicas.
- 24 Usuarios/as asistan al taller de Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria.
- 24 Usuarios/as participen en el Taller Creativo.
- 24 Usuarios/as acudan al taller de Aprender a Pensar.
- 4 Usuarios/as se beneficien del Play Attention.
- 20 Usuarios/as hagan Teatro y Expresión Corporal.
- 20 Usuarios/as participen en el taller de Lectura.

- 20 Usuarios/as se beneficien del taller de Escritura.

En total 34 usuarios participan diariamente en las actividades que se llevan a cabo en la Asociación.

10. Reforzar las redes sociales de los/as usuarios/as, para aumentar su autoestima y proporcionar un máximo grado de autonomía: grado de consecución del objetivo, 95%

Este objetivo está muy ligado tanto al número 4 como al número 8, anteriormente descritos, ya que, mediante la integración de nuestros/as usuarios/as en las diferentes actividades de la Asociación y de la Comunidad, se consigue a su vez reforzar las redes sociales.

9.2. EN EL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y HABILIDADES:

Objetivos:

11. Mejorar las habilidades intelectuales, educativas y multisensoriales: grado de consecución del objetivo, 65%.

A lo largo del año, se ha conseguido que la mayoría de las personas usuarias que acuden diariamente a los talleres, mejoren en las diferentes habilidades trabajadas o, al menos, vuelvan al mismo nivel que tenían antes del confinamiento. Se ha reforzado el conocimiento del lenguaje, las matemáticas, cultura general, el cuerpo humano, el conocimiento del medio, la música, la psicomotricidad, los idiomas, etc.

12. Dotar a los usuarios de habilidades sociales y de la vida diaria: grado de consecución del objetivo, 90%

Se ha trabajado y reforzado notablemente los hábitos de higiene, sobre todo, a raíz de la pandemia, lo que se ha visto reflejado en la totalidad de las personas usuarias que realizan los talleres e, incluso, la mayoría han tomado mayor autonomía. Además, han aprendido a realizar la limpieza del domicilio y han mejorado progresivamente el manejo del dinero y la hora, por lo que se han sentido más independientes y autónomos.

Finalmente, se ha notado una gran mejoría, también, en la identificación y gestión de las diferentes emociones lo que, a su vez, ha permitido que mejoren su autoestima, la resolución de conflictos, la asertividad, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, las habilidades de comunicación y el desarrollo de los distintos valores.

13. Mejorar la concentración y superar problemas de atención: grado de consecución del objetivo, 10%

En la valoración Pre-intervención del nivel de atención-concentración de los usuarios, así como del control de la impulsividad a través de los instrumentos antes detallados (Caras R y Formas Idénticas R) arrojaron los siguientes resultados: Nivel de atención muy

bajo en dos personas, bajo en una personas y medio en una persona. Control de la impulsividad muy bajo en una persona, bajo en una y medio en dos personas.

Dos de las usuarias que se han entrenado en el Play Attention, están en su segundo año de entrenamiento y dos son nuevas.

Cabe decir, que debido al Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, el día 16 de marzo se dejó de realizar el Play Attention y, a día de hoy, debido a las características del servicio, no se ha retomado.

14. Aprender a controlar y gestionar las emociones a través de la aromaterapia: grado de consecución del objetivo, 80%.

Han disminuido el número de conductas disruptivas y de llamar la atención, ha mejorado el control del grupo en situaciones de conflicto y con aquellas personas usuarias que provocan la situación. Además, cabe mencionar el esfuerzo realizado tanto por parte de las personas usuarias, como de sus familias.

15. Mejorar las competencias sociales mediante la cooperación entre diferentes colectivos: grado de consecución del objetivo, 70%.

Han aumentado notablemente las conductas empáticas y colaborativas, especialmente por el Covid-19.

16. Fomentar los vínculos entre usuario/a y familia: grado de consecución del objetivo, 95%.

Las personas usuarias, gracias a los diferentes servicios y programas que ofrece la asociación, se sienten más vinculadas a sus familias, su trato ha mejorado notablemente y se sienten mucho más cómodos, queridos y aceptados.

17. Estimular la psicomotricidad además de conocer y practicar las diferentes modalidades de danza: bailes de salón, bailes de salón, bailes latinos, baile moderno, danza clásica, flamenco, etc.: grado de consecución del objetivo, 95%.

Se ha mejorado notablemente la psicomotricidad y el ritmo de las personas usuarias que han acudido durante todo el año al taller de baile, algo que se ha podido comprobar en las diferentes galas celebradas en el mes de diciembre.

18. Mejorar la expresión corporal, la improvisación, la memoria, la dramatización y la caracterización 38. Iniciarse en técnicas de expresión dramática 39. Mejorar la pronunciación y la expresión oral como herramienta de comunicación y de transmisión de ideas, emociones y sentimientos: grado de consecución del objetivo, 70%.

Pese que a las personas con una diversidad funcional relacionada con el campo intelectual han tenido mayores dificultades con la improvisación, sí que se ha podido observar una gran mejoría en la expresión corporal, dramática y oral por parte de todas las personas usuarias participantes en los talleres.

19. Promover el pensamiento, la profundización y la comprensión, 20. Aprender a reflexionar sobre los procesos de pensamiento más adecuados para las diferentes situaciones, 21. Aprender a organizar el pensamiento y buscar la claridad en nuestros procesos cognitivos, 22. Favorecer el aprendizaje a través hábitos de mente y 23. Obtener destrezas que nos permitan un pensar hábilmente: grado de consecución del objetivo, 90 %

Se ha notado una gran mejoría en la participación, reflexión, expresión y aprendizaje del estudio, por lo que ha repercutido notablemente en la adquisición de herramientas, hábitos de estudio, conocimientos y comprensión del entorno.

24. Mejorar la psicomotricidad fina 25. Aprender a administrar el tiempo 26. Conocer las reglas básicas del ajedrez y dominar el valor y movimiento de las piezas: grado de consecución de los objetivos: 75 %.

Ha habido progresos significativos en todas las personas usuarias, especialmente en aquellas que han empezado este año.

27. Enseñar las técnicas básicas de las diferentes modalidades de actividad física y deporte adaptado. 28. Enseñar las reglas de juego de los distintos deportes 29. Desarrollar y mejorar la coordinación, el fondo físico, la elasticidad y el equilibrio mediante la actividad física y deportiva. 30. Desarrollar las diferentes capacidades motrices 31. Mejorar el tono muscular y aumentar la capacidad pulmonar 32. Favorecer el trabajo en equipo 33. Mejorar la autoestima, la autoeficiencia y la autoconfianza 34. Divertirse a través del ejercicio físico: grado de consecución de los objetivos: 95 %.

Todas las personas usuarias que han acudido a los talleres, especialmente el de multideporte, han mejorado notablemente su coordinación, equilibrio y trabajo en equipo. Por otro lado, cabe decir que la mayoría han disfrutado de las actividades físicas propuestas por la asociación y han mejorado su fondo físico, tono muscular y capacidad pulmonar.

35. Potenciar la lectura y corregir defectos de dicción 36. Adquirir una mayor autonomía: grado de consecución de los objetivos: 80 %

Todos y todas han mejorado de forma muy significativa su capacidad de leer textos correctamente, lo que les ha permitido adquirir una mayor autonomía.

37. Aprender a comunicar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos a través del cuerpo, de los gestos y del movimiento 40. Aumentar la autoestima y la

desinhibición 41. Aprender habilidades para relacionarse con los demás 42. Mejorar la comunicación verbal y no verbal 43. Aprender a ser más asertivos y empáticos: grado de consecución de los objetivos: 85 %

Pese que alguna de las personas usuarias, aún se encuentra en proceso, la mayoría han aprendido a comunicarse a través del cuerpo y de los gestos de una manera coherente. Además, la relación con los demás ha mejorado y han aprendido a ponerse en el lugar del otro.

9.3. EN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y EMPLEO:

44. Fomentar el aprendizaje colaborativo e inclusivo mediante la participación activa y el pensamiento divergente: grado de consecución del objetivo, 90%.

A lo largo del año, las personas usuarias que han acudido diariamente a los talleres, han ido progresando positivamente en la capacidad espacial, en la previsión de decisiones racionales e, incluso, en los procesos racional-matemáticos. Cabe decir, también, que se ha fomentado de forma continuada el compañerismo y el aprendizaje recíproco, mediante el uso de dinámicas, juegos conjuntos, diferentes actividades, etc. Para que, de esta forma, puedan aprender desde todos los puntos posibles.

45. Crear un espacio donde las personas usuarias puedan adquirir y desarrollar diferentes habilidades relacionadas con la naturaleza, la agricultura y el mundo laboral 67. Concienciar y mejorar el medioambiente, mediante el conocimiento del medio y el cultivo de especies autóctonas que permitan su propagación y desarrollo. Además de crear un espacio verde dentro del suelo urbano. 68. Crear una colección de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias autóctonas y adaptadas, que sirvan para la conservación, mantenimiento y reproducción de este tipo de plantas. 69. Reconocer y usar materiales, herramientas, semillas y plantas. 70. Formar y adquirir conceptos para su transmisión, mediante la guía de visitas a este huerto por otros colectivos, a los que los usuarios de Despertar guiarían y explicarían las diferentes particularidades de cada una de las plantas allí presentes, así como sus cuidados: grado de consecución del objetivo, 85%

Pese a que no se pudo acudir al huerto durante los meses de confinamiento, este año se ha logrado que aprendan a trabajar en equipo y ha mejorado notablemente la cohesión grupal. Además, se ha logrado que todas las personas usuarias aprendan las diferentes características y propiedades de las plantas que se cultivan, su tratamiento y sus aplicaciones.

46. Dotar al colectivo de personas con discapacidad de herramientas que les permita una búsqueda activa y autónoma de recursos profesionales: grado de consecución del objetivo, 90%.

Se ha conseguido que muchos de los usuarios y usuarias aprendan a confeccionar su propio currículum y a gestionar las ofertas de empleo en los diferentes medios, bien sea en páginas de búsqueda de empleo o en el propio LABORA. Por otro lado, se ha preparado y asesorado a los usuarios y usuarias que lo han necesitado tanto en la capacitación o en la propia búsqueda de empleo, como en la entrevista previa e, incluso, una vez que han entrado en la empresa, se les ha realizado un seguimiento.

Por otro lado, algunos de nuestros usuarios y usuarias han encontrado un empleo, ya sea en ILADE (nuestro centro especial de empleo) o en otras empresas ordinarias ajenas a la Asociación.

47. Concienciación y sensibilización general sobre discapacidad, naturaleza y medio ambiente: grado de consecución del objetivo, 90%.

Mediante una colaboración activa con el M.I. Ayuntamiento de Castalla; las publicaciones en las redes sociales y página web; la colaboración con el TEAS del IES La Creueta de Onil; año tras año, se consigue que una gran cantidad de personas se conciencie y sensibilice. Además, en la venta realizada, durante los primeros meses del año, de productos elaborados por nuestros usuarios y usuarias, de forma totalmente natural con plantas cultivadas por ellos, se ha hecho hincapié en la importancia que tienen la naturaleza y el medio ambiente, sin olvidar que las personas con diversidad funcional también son capaces.

48. Formar y ampliar los conocimientos en el campo de los idiomas a las personas con discapacidad, para facilitar su integración en el mundo socio-laboral: grado de consecución del objetivo, 65%.

Teniendo en cuenta que este año se han tenido que reducir los grupos y que el taller se ha dado de manera quincenal a cada grupo, ha tenido gran aceptación por parte de las personas integrantes ya que apenas han faltado a las clases y siempre han demostrado una actitud muy correcta y pro-activa.

En Listening, la mayoría han sido capaces de identificar palabras de uso habitual y frases muy básicas sobre sí mismos, sus familias y sus entornos inmediatos cuando se les habla despacio y con claridad.

En Reading, la mayoría han sido capaces de entender nombres conocidos, palabras y frases muy sencillas como, por ejemplo, en anuncios y posters o en catálogos.

En Conversation, la mayoría han sido capaces de interactuar de forma sencilla si la otra persona está dispuesta a repetir o reformular lo que ha dicho más despacio y le ayuda a formular lo que está intentando decir. Saben formular y responder preguntas sencillas sobre temas de necesidad inmediata o sobre temas muy cotidianos.

En Speaking, la mayoría han sido capaces de utilizar expresiones y frases sencillas para describir el lugar donde viven y las personas que conocen.

En Writing, la mayoría han sido capaces de escribir postales breves y sencillas, por ejemplo, para enviar felicitaciones. Saben rellenar formularios con datos personales, como por ejemplo sus nombres, nacionalidades y direcciones en el formulario de un hotel.

49. Mejorar el manejo del ordenador, la tablet y el smartphone como herramienta de información, gestión y comunicación. 50. Dotar a las personas usuarias de cualquier tipo de herramientas que les permitan una búsqueda de recursos (prestaciones, comunicación, ocio, etc.) Y un uso responsable de las redes sociales y de internet. 51. Mejorar el entorno social por medio del uso adecuado de las redes sociales. 52. Aprender la importancia de la privacidad y la seguridad en Internet 66. Aprender el manejo de diferentes aplicaciones de ofimática: grado de consecución de los objetivos: 95 %

Todas las personas usuarias que han acudido a los talleres, han aprendido a manejar tanto la Tablet y el Smartphone como el ordenador. Además, son conscientes de los peligros que entraña Internet y han adquirido la confianza suficiente para pedir ayuda y preguntar dudas. Además, han aprendido a manejar algunas páginas web y redes sociales.

53. Ubicar a las personas participantes en un espacio y momento determinado. 54. Promover el conocimiento de la realidad inmediata a través de temas y noticias de actualidad. 55. Favorecer el intercambio de opiniones e información entre los/as usuarios/as. 56. Crear un espacio de expresión y reflexión de opiniones e intereses relacionados con la actualidad que nos rodea 57. Mejorar las habilidades intelectuales, educativas y multisensoriales. 58. Promover el pensamiento, la profundización, la comprensión y la percepción: grado de consecución de los objetivos: 95 %

Se ha conseguido que las personas usuarias conozcan las cosas que pasan a su alrededor y las comprendan por lo que, además, se han sentido más integrados y preocupados por las noticias de actualidad.

59. Mejorar la comprensión del significado de los textos escritos en lengua castellana e inglesa. 60. Adquirir fluidez y exactitud lectora en lengua castellana e inglesa. 61. Hacer uso de la lectura y la escritura en lengua castellana e inglesa para el desarrollo de determinadas habilidades cognitivas y lingüísticas y para el aprendizaje de contenidos vinculados a la autodeterminación, inclusión social y participación laboral. 62. Desarrollar actitudes favorables a la lectura, adquiriendo una afición. 63. Potenciar la autonomía personal en el ejercicio de la lectura. 64. Perfeccionar y progresar en las habilidades de escritura y ortografía. 65. Aprender a escribir correctamente y con coherencia: grado de consecución de los objetivos: 80 %

Todas las personas usuarias, a su ritmo y manera, han mejorado tanto en la lectura y comprensión lectora como en la escritura y ortografía.

9.4. EN EL PROGRAMA APRENDER A VIVIR

Objetivos:

9. Mejorar el estado funcional de la persona, su capacidad para actuar, desarrollando sus competencias y 10. Restaurar las habilidades cognitivas en desuso: grado de consecución del objetivo, 75%.

A lo largo del año, se ha conseguido que la mayoría de las personas usuarias que acuden diariamente a los talleres, mejores notablemente en las diferentes habilidades trabajadas. Se ha reforzado y recuperado el conocimiento del lenguaje, las matemáticas, cultura general, etc.

11. Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente y 12. Practicar la atención a la respiración, a las sensaciones corporales, emociones y pensamientos para fomentar la armonía interior y la felicidad: grado de consecución del objetivo, 50% en la mayoría de los casos y 90% en otros casos puntuales.

Se ha trabajado principalmente a través de meditaciones guiadas y con la Relajación muscular progresiva de Jacobson. La mayoría de las personas que asistían a este taller se mostraban reacias desde el inicio ya que afirmaban haber practicado estos ejercicios de relajación en otros momentos y nunca les había funcionado antes. A pesar de la negatividad de muchos de ellos, han aprendido algunas técnicas que sí les han servido para prestar atención a su respiración, pensamientos y emociones y sensaciones corporales.

Por otro lado, dos de las usuarias han conseguido los objetivos ya que han conseguido aplicar todo lo aprendido en mindfulness a su vida diaria y han controlado sus niveles de ansiedad.

13. Propiciar cauces para el empoderamiento de la persona afectada en la vivencia de la enfermedad mental: grado de consecución del objetivo, 75%.

Se han aportado instrumentos de gestión de la adversidad que han ocasionado en la mayoría de los casos una mejor vivencia de la enfermedad de la persona afectada y sus familiares.

14. Facilitar un marco de apoyo social a las personas participantes, 15. Facilitar apoyo psicológico mediante compartir sentimientos y experiencias, aprender a resolver problemas, aprender sobre la problemática que les afecta y el cuidado que implica, 16. Rehacer y potenciar relaciones sociales, 17. Informar sobre recursos existentes, problemática en sí y posibles actividades y 18. Ofrecer el seguimiento y soporte social que cada persona necesite: grado de consecución de los objetivos, 86%.

Se ha generado un ambiente y marco de apoyo social en el cual los usuarios/as han compartido sus emociones y experiencias. Así pues, se ha conseguido que las personas participantes compartieran en cada sesión sus problemas y el resto de compañeros/as expusieron qué conductas adoptaron ellos en situaciones similares para solventarlos. Se

logró un ambiente de cooperación y trabajo en equipo en el cual se consiguió dar a conocer los recursos existentes para el colectivo de personas con enfermedad mental.

19. Acompañar individualmente y ofrecer apoyo en los diferentes aspectos personales y 20. Aliviar las emociones y sentimientos: grado de consecución de los objetivos, 95%.

Se ha establecido una conexión paciente-profesional satisfactoria la cual ha permitido dar soporte a la persona que acudía a la sesión individual de manera voluntaria. Dichas sesiones se han realizado a petición de las personas en función de su estado emocional.

21. Mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, 22. Promover la actividad física y estimular la movilidad y 23. Mejorar tanto su estado psíquico como físico: grado de consecución de los objetivos: 85%.

Se ha conseguido introducir a los usuarios/as en la actividad física a través de la realización de paseos y caminatas al aire libre. Asimismo, se ha tratado de recalcar el impacto que tiene la realización de ejercicio físico en la salud mental. Muchos de los participantes comenzaron a realizar paseos en sus momentos de crisis con el fin de reducir los niveles de ansiedad.

24. Potenciar y estimular el desarrollo y el uso de las nuevas tecnologías, 25. Facilitar el acceso de las personas con enfermedad mental a dichos recursos, 26. Aprender y mejorar el manejo de programas de ofimática, 27. Mejorar el manejo del ordenador, la Tablet y el Smartphone como herramienta de información, gestión y comunicación, 28. Dotar a las personas usuarias de cualquier tipo de herramientas que les permitan una búsqueda de recursos (prestaciones, comunicación, ocio, etc.) y un uso responsable de las redes sociales y de Internet, 29. Mejorar el entorno social por medio del uso adecuado de las redes sociales y 30. Aprender la importancia de la privacidad y la seguridad en Internet: grado de consecución de los objetivos: 70%.

Se ha conseguido promover el buen uso de las nuevas tecnologías y que los usuarios/as aprendieran el manejo de programas de ofimática.

31. Promover aspectos de autonomía, generando oportunidades en el entorno comunitario, 32. Estimular el interés por la comida sana, 33. Apoyar la vida independiente de las personas con enfermedad mental y que éstas puedan adquirir habilidades relacionadas con la manipulación y preparación de alimentos, 34. Desarrollar y fomentar hábitos de alimentación saludable, 35. Elaborar recetas, 36. Afianzar diferentes hábitos de higiene, 37. No discriminar por razones de sexo en las tareas domésticas: grado de consecución de los objetivos, 90%.

En este taller se ha conseguido que los usuarios/as adquieran un grado de autonomía óptimo que les permita desenvolverse adecuadamente en las actividades culinarias y domésticas de la vida diaria. Con todo ello, los participantes han empezado a introducir y a preparar alimentos saludables.

38. Promover aspectos de autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria, 39. Fomentar la planificación de gastos, rutinas, tareas domésticas y actividades familiares, 40. Reducir el estrés, el agotamiento y los conflictos familiares generados por

el descontrol y falta de orden en la vida diaria, 41. Aprender a administrar y ahorrar dinero, 42. Crear rutinas que favorezcan su desempeño en el hogar y a llevar una vida más ordenada: grado de consecución de los objetivos: 80%.

A lo largo de las sesiones de este taller se han trabajado diferentes aspectos de la organización y gestión de las actividades de la vida diaria que resultan fundamentales para el bienestar de nuestra mente. De entre las temáticas abordadas destacan: Limpieza y orden del hogar, Higiene personal y aseo, Vestimenta, Alimentación saludable y preparación de comidas, Compra, Ejercicio físico, Economía, Dormir/descanso, Tiempo libre, Cuidado de otras personas (sobrinos/as, padres, hermanos/as, etc.), Cuidado de mascotas, Utilización de móvil y Horas de televisión. Todas las sesiones desarrolladas fueron de carácter práctico.

Con el transcurso de las sesiones se ha logrado que los participantes adquieran un cierto grado de control y orden en su vida diaria. Del mismo modo, en las actividades que resultaban para ellos/as más relevantes, como por ejemplo la economía, se dedicaron más sesiones. Al final de cada sesión se realizaba un repaso grupal con el fin de comprobar que todos/as habían aprendido las pautas para gestionar el tema tratado.

43. Reducir el estrés a través de la actividad física y ocupativa, 44. Crear una colección de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias autóctonas y adaptadas, que sirvan para la conservación, mantenimiento y reproducción de este tipo de plantas, 45. Crear un espacio donde los/as usuarios/as puedan adquirir y desarrollar diferentes habilidades relacionadas con la naturaleza, la agricultura y el mundo laboral: grado de consecución de los objetivos:

En este taller acudían al huerto un día a la semana, en pequeños grupos y una hora y media; de esta forma, se ha podido controlar el trabajo realizado por cada persona usuaria, el agotamiento de éstas no era demasiado elevado y las plantas han estado bien cuidadas. Se ha logrado que aprendan a trabajar en equipo y ha mejorado notablemente la cohesión grupal. Además, se ha logrado que todas las personas usuarias aprendan las diferentes características y propiedades de las plantas que se cultivan, su tratamiento y sus aplicaciones. Por otro lado, se ha conseguido elaborar un gran número de productos como alcoholes, aceites, ambientadores y jabones que han ayudado al mantenimiento del taller gracias a su posterior venta en ferias y eventos a cambio de donativos.

46. Ubicar a las personas participantes en un espacio y momento determinado, 47. Promover el conocimiento de la realidad inmediata a través de temas y noticias de actualidad, 48. Favorecer el intercambio de opiniones e información entre los/as usuarios/as, 49. Crear un espacio de expresión y reflexión de opiniones e intereses relacionados con la actualidad que nos rodea: grado de consecución de los objetivos: 95%.

Se ha observado una evolución a lo largo del transcurso de las sesiones de este taller en los participantes. Al inicio de las sesiones, prácticamente ninguno mostraba interés por mantenerse informado; con el paso de las semanas, acudían contando noticias que habían visto u oído y les habían impactado.

En las sesiones se habría debate en torno a las noticias que se leían y se favorecía el intercambio de ideas y opiniones, lo cual permitía que realizaran reflexiones más profundas de la temática abordada.

Con todo ello, se ha conseguido que los usuarios/as consigan ubicarse y tomen conciencia de lo que sucede a su alrededor.

50. Aprender a identificar los pensamientos no razonables que nos ocasionan malestar,
51. Aumentar la capacidad de gestión y control del pensamiento y las emociones como herramienta para el desarrollo de la motivación, las actitudes y los valores, 52. Incrementar la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedad mental en el contexto familiar y social, 53. Fomentar las habilidades sociales de las personas con enfermedad mental para mejorar las relaciones y prevenir el aislamiento: grado de consecución de los objetivos: 87%.

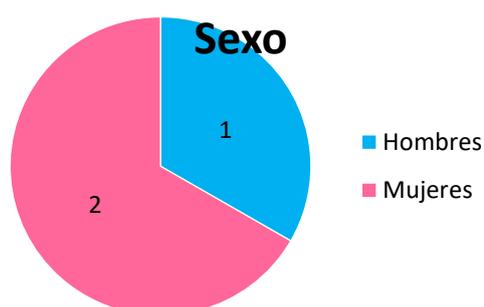
Se ha notado una gran mejoría en la participación, reflexión, motivación y expresión por lo que ha repercutido notablemente en la adquisición de herramientas, hábitos, conocimientos y comprensión del entorno. Los participantes han desarrollado sus habilidades sociales lo cual les ha permitido: mantener y/o mejorar las relaciones, aumentar la autoestima, disminuir el estrés y alcanzar una vida comunitaria satisfactoria.

Asimismo, se ha logrado que los usuarios/as adquieran estrategias que les permitan controlar sus sentimientos y emociones, y con ello, que les ayuden a aumentar su calidad de vida.

10. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO:

10.1. RELACIÓN DE PERSONAS VOLUNTARIAS:

Este año, debido a los sucesos acontecidos en referencia al Covid-19, tan solo han participado en el programa 3 personas, de las cuales:



10.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: Ana María Vilaplana Pascual.

Cualificación: Diplomada en Trabajo Social.

10.3. ACCIONES REALIZADAS:

Apoyo en los talleres de:

- Creatividad
- Huerto Despertar
- Talleres de Estimulación Cognitiva y Habilidades Sociales

10.5. LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Sede de la Asociación.
- Auditorio Municipal.
- Parcela de cultivo de la Asociación.
- Casa de Cultura.
- Asociación de pensionistas y jubilados.
- Etc.

10.6. DESTINATARIOS:

Los participantes son todas aquellas personas voluntarias de Despertar, socias o no de la entidad, sensibilizadas por la situación social y que, de manera altruista y solidaria, deciden participar en los diferentes proyectos de la asociación, dedicando parte de su tiempo en beneficio de la acción enmarcada dentro de un proyecto concreto, sin ánimo de lucro y sin compensación económica.

10.7. TEMPORALIDAD:

Anual de enero a diciembre, ambos inclusive.

10.8. EVALUACIÓN DE RESULTADOS:

Objetivos:

- Gestionar sistemáticamente el personal voluntario y crear una guía de forma práctica que simplifique y facilite su gestión durante todo el proceso, desde su captación hasta la salida de la entidad: grado de consecución del objetivo, 100%.
- Incorporar voluntarios/as para facilitar el desempeño de las funciones de los diferentes técnicos responsables de la formación en los talleres, mejorando de esta forma la calidad del servicio: grado de consecución del objetivo, 87%.
- Proporcionar formación al cuerpo de voluntarios/as para facilitar su desempeño en las diferentes actividades: este año no se han incorporado nuevas personas voluntarias, por lo que la formación no ha sido necesaria.

A lo largo del año, teniendo en cuenta los objetivos de la actividad, se ha conseguido:

- Incorporar al personal voluntario indispensable para colaborar en los talleres que se llevan a cabo durante todo el año.
- Informar de forma rápida y eficaz de las diferentes actividades que se llevan a cabo en la Asociación gracias a las nuevas tecnologías.

11. PROGRAMA DE NORMALIZACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN

Durante el transcurso del año, se han llevado a cabo las siguientes actividades:

- Actualización de la página web, tanto en castellano como en valenciano.
- Publicación en redes sociales (Facebook y Twitter).
- Publicación en blog.
- Colaboración con Cáritas en la Gran Recogida de Alimentos.
- Venta del Calendario Despertar.
- Colaboraciones y convenios con otras entidades:
 - Convenio de colaboración con el IES La Creueta de Onil.
 - Convenio de colaboración con el IES Enric Valor.
 - Convenio de colaboración con la Concejalía de Deportes de Castalla.

A lo largo del año, teniendo en cuenta los objetivos de la actividad, se ha conseguido:

1. Informar y concienciar a la población sobre discapacidad: grado de consecución del objetivo 75%.
 2. Informar sobre la realidad que nos rodea, así como sobre las actividades y novedades de nuestra asociación, a través de las redes sociales: grado de consecución del objetivo: 100%.
- Se ha conseguido informar de forma rápida y eficaz de las diferentes actividades que se llevan a cabo en la Asociación gracias a las nuevas tecnologías.
 - Se ha podido apreciar una mayor colaboración e interés por parte de la población de Castalla en las actividades que realizamos a lo largo del año.

12. PERSPECTIVA DE GÉNERO

En Despertar, durante todo el año se procura que exista una igualdad de género real en todas nuestras actuaciones.

A lo largo de los últimos años, se ha conseguido una mejora de las capacidades y cualidades de las personas beneficiarias de nuestros programas para, de esta manera, mejorar su calidad de vida, aumentar sus oportunidades laborales y, por lo tanto, aumentar su autoestima, su estatus, etc.

Además, se ha implantado un plan de igualdad y desde este año 2019 poseemos el certificado de igualdad, lo que nos permite la realización de actividades y actuaciones encaminadas hacia la igualdad entre mujeres y hombres. Tanto los registros de socios, como los de usuarios y voluntarios están desagregados por sexos y se ha implicado a ambos en todas las comunicaciones de la Asociación, tanto internas como externas. Por otro lado, se ha procurado conciliar, en la medida de lo posible, entre la vida profesional, personal y familiar.

Finalmente, cabe decir, a su vez, que en todos los programas y servicios que se llevan a cabo en Despertar el número de mujeres y de hombres se encuentra bastante igualado llegando incluso, en algunos momentos a ser más mujeres que hombres.

