

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023



Despertar

CONTENIDO

1. DATOS Y DEFINICIÓN DE LA ASOCIACIÓN	3
1.1. Datos de la Asociación.....	3
1.2. Historia de la Asociación.....	3
1.3. Protección de datos	4
2. DENOMINACIÓN.....	4
3. LOCALIZACIÓN Y POBLACIÓN DESTINATARIA.....	4
3.1 Servicios.....	4
3.2 Programas.....	4
4. SERVICIOS PERMANENTES.....	5
4.1. Relación de personas usuarias.....	5
4.2. Responsable de la actividad:	6
4.3. Acciones realizadas:	6
4.3.1. En los Servicios Psicológico y Social:	6
4.3.2. En el Servicio de Transporte.....	7
5. Programa de Estimulación y Habilidades	7
5.1. Relación de personas usuarias.....	7
5.2. Responsable de la actividad:	7
5.3. Acciones realizadas:	7
5.3.1. En los Talleres:.....	7
6. Programa de Formación, Educación y Empleo	11
6.1. Relación de personas usuarias.....	11
6.2. Responsable de la actividad:	11
6.3. Acciones realizadas:	12
6.3.1. En los talleres:	12
6.4. PROYECTO DE DESARROLLO SOCIOLABORAL – INTEGRA’T:.....	15
7. Programa aprender a vivir.....	16
7.1. Servicios de atención psicológica y social	16
7.1.1. Relación de personas usuarias	16
7.1.2. Responsable de la actividad.....	17
7.1.3. Acciones realizadas.....	17
7.2. Talleres.....	18
7.2.1. Relación de personas usuarias	18
7.2.2. Responsable de la actividad.....	19
7.2.3. Acciones realizadas.....	19
8. HORARIO.....	28
8.1. Grupo 1.....	28

8.2. Grupo 2.....	29
8.3. Grupo 3:	29
8.4. Grupo Aprender A Vivir:.....	30
9. DESTINATARIOS:	30
10. TEMPORALIDAD:	30
11. COLABORACIONES:	30
De los servicios:	30
De los talleres:	31
12. EVALUACIÓN DE RESULTADOS:	31
Objetivos:.....	31
13. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO:	35
13.1. Relación de personas voluntarias:	35
13.2. Responsable de la actividad:.....	35
13.2. Acciones realizadas:	35
13.3. Lugar de realización:.....	36
13.4. Destinatarios:	36
13.5. Temporalidad:.....	36
13.6. Evaluación de resultados:	36
14. PROGRAMA DE NORMALIZACIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	37
12. PERSPECTIVA DE GÉNERO	38

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 de Castalla con el número 24.
 - Registro Municipal de Asociaciones de Onil con el número 5404.
 - 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.
- Nuestro Centro Especial de Empleo: Integración Laboral Despertar, S.L.U. (ILADE)
 - CIF: B-54534342.
 - Nº de CEE: 259.

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 44 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 llamada Globo, se encuentra ubicado dentro de la Asociación Despertar (Asociación de Personas con Diversidad Funcional de Castalla y Comarca); 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 los usuarios 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 y promover su integración socio - laboral.

3. LOCALIZACIÓN Y POBLACIÓN DESTINATARIA

3.1 SERVICIOS

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

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

3.2 PROGRAMAS

Los diferentes programas estarán ubicados en diversos lugares, como son los siguientes; la sede de la asociación, las instalaciones del Auditorio Municipal cedidas por el M.I. Ayuntamiento de Castalla, las instalaciones del Polideportivo Municipal de Castalla...

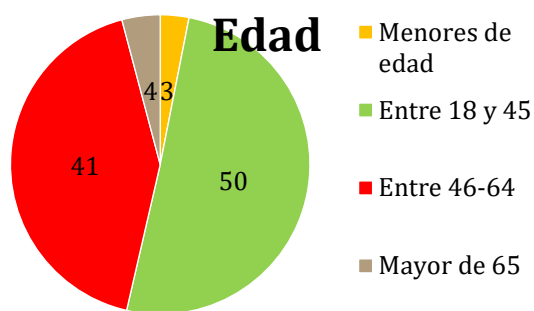
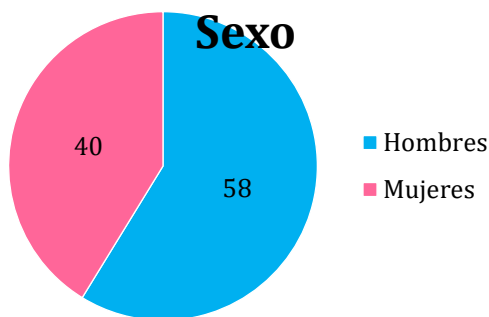
La población destinataria es un grupo de unos 25 - 40 usuarios y usuarias de la asociación aproximadamente, los cuales necesitan reforzar determinadas necesidades detectadas.

4. SERVICIOS PERMANENTES

4.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

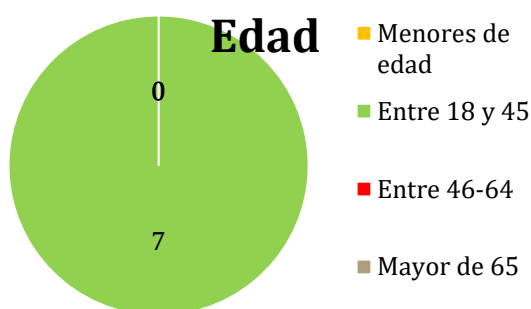
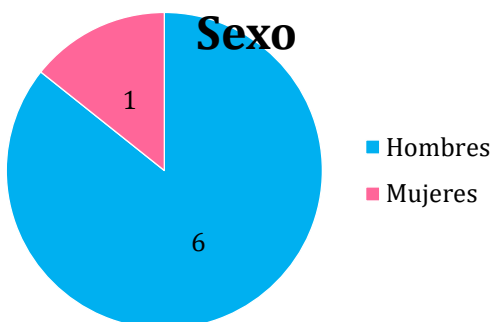
En los Servicios Psicológico y Social:

Se ha prestado servicio a 98 personas, de las cuales



En el Servicio de Transporte:

Se ha prestado servicio a 7 personas, de las cuales:



4.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

4.3. ACCIONES REALIZADAS:**4.3.1. EN LOS SERVICIOS PSICOLÓGICO Y SOCIAL:**

Durante todo el año se ha ofrecido información, orientación y asesoramiento sobre discapacidad, dependencia y recursos y talleres de Despertar, además de apoyo psicológico y social. En el caso de las personas que han querido aprovecharse de los recursos de Despertar y entrar a formar parte de los programas de Estimulación y Habilidades y Formación Educación y Empleo, se han llevado a cabo los siguientes pasos:

1. Valoración multidisciplinar: la cual nos permite identificar las necesidades del/la usuario/a y su familia a través de una entrevista inicial. En la mayoría de los casos, la valoración psicológica se complementa mediante instrumentos estandarizados como las escalas de inteligencia, test de habilidades sociales, pruebas de atención-concentración y evaluación emocional (Escala de Inteligencia de Reynolds, EHS, Formas Idénticas-R, CECAD (cuestionario educativo-clínico: ansiedad y depresión), test de inteligencia emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT)), etc. Esta valoración se completa, además, con los informes aportados por el/la usuario/a y la familia de los servicios de especialidades y profesionales externos. La información obtenida nos permite, a su vez, diseñar la orientación inicial.

Áreas de valoración:

- Sanitaria
 - Social
 - Psicológica
 - Funcional
 - Ocupacional
 - Formación
 - Ocio y tiempo libre
2. Plan de Atención Individualizada (PAI): Una vez tenemos identificados los diferentes objetivos a conseguir, se realiza un estudio de las necesidades detectadas para desarrollar el Plan de Atención individualizado (PAI). Éste incluye todas aquellas actividades individuales y grupales en las cuales el/la usuario/a debe intervenir para conseguir los objetivos: talleres, cursos, terapias, etc. Además, se acompaña a dicho plan, una serie de pautas de orientación tanto a la familia como al/la usuario/a para facilitar la continuidad y el seguimiento del PAI.

3. Seguimiento y Evaluación del PAI: nos permite realizar una mejora continua, ya que el equipo multidisciplinar realiza un informe trimestral del proceso y evolución del usuario/a, así como propuestas de modificación en la intervención.
4. Modificación o no del PAI: La psicóloga responsable del proyecto, una vez examinada la evolución del usuario/a, propone al equipo la modificación o no de PAI.

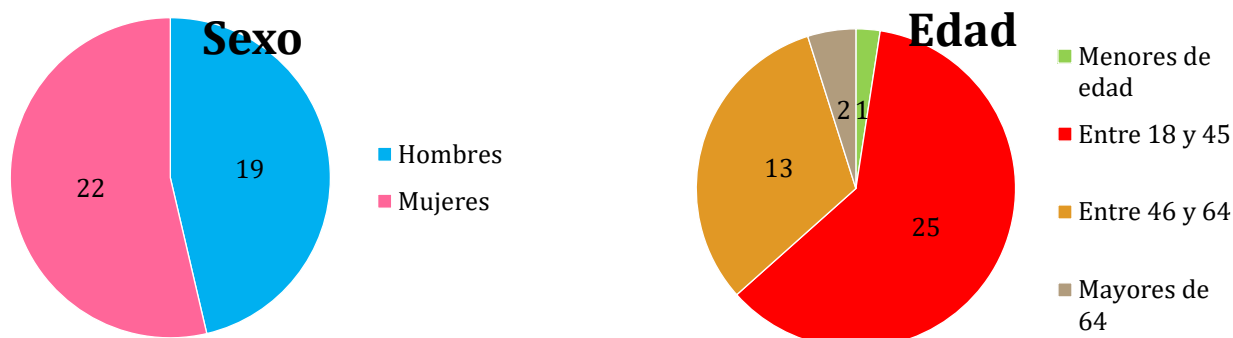
4.3.2. EN EL SERVICIO DE TRANSPORTE

Se ha trasladado a las personas usuarias provenientes de Ibi y Onil para que puedan acudir a los talleres que se llevan a cabo en la asociación por las tardes.

5. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y HABILIDADES

5.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 41 personas, de las cuales:



5.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

5.3. ACCIONES REALIZADAS:

5.3.1. EN LOS TALLERES:

TALLER DE ESTIMULACIÓN DE LA INTELIGENCIA:

En este taller se han realizado, mediante cuadernos de fichas y aplicaciones de tablet, diferentes ejercicios de atención, dimensión cognitiva y corporal, memoria, orientación espacial, orientación temporal, razonamiento verbal y numérico y

pensamiento creativo. De forma que puedan ayudar a mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo.

Se ha procurado que nuestros/as 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.

ARTETERAPIA, DIBUJO Y MANUALIDADES:

En pequeños grupos dependiendo del nivel, siguiendo la dinámica de años anteriores, se han utilizado diversas técnicas para despertar la creatividad de nuestras chicas y chicos.

Se han realizado trabajos de patchwork, guirnaldas, murales, cuadros en 3D, papiroflexia, adornos de Halloween, tarjetas, marcapáginas, trabajos con lana, máscaras de carnaval, dibujos con sombreado, mandalas, dibujos con diversos materiales, etc.

MUSICOTERAPIA:

A lo largo del año a través de la música se ha desarrollado el potencial y se ha mejorado la calidad de la vida de las personas usuarias mediante diferentes ejercicios propuestos como: identificar canciones, percusión corporal, dibujo de sonidos, bingo musical, dinámicas de sonidos, letras de canciones a través de las palabras, reconocimiento de instrumentos por el sonido, dibujar canciones, comprensión lectora de canciones, sopas de letras relacionadas con la música, búsqueda de datos sobre cantantes y grupos, murales temáticos, etc.

ACTUALIDAD DEL MUNDO:

A través de la utilización de llaves de pensamiento, hábitos mentales, destrezas, rutinas y mapas conceptuales, se ha trabajado la importancia del físico, la monarquía inglesa, la energía eléctrica y cómo ahorrar, la fiesta de Halloween y Todos los Santos, la canción de Shakira sobre Piqué, los sentimientos y emociones, el príncipe Harry, las ODS, mujeres importantes de la Historia, el huracán Ian, las elecciones, el submarino Titán, la Inteligencia Artificial, el día de la mujer, etc.

JUEGOS DE MESA:

Con la finalidad de ayudar al desarrollo de sus capacidades motoras, mentales y sensoriales, desarrollar la concentración, la memoria, la observación y la imaginación a la vez que aprenden a resolver problemas, nuestros usuarios y usuarias se divierten jugando a diferentes juegos de mesa como el Uno, parchís, dominó, oca, baraja española, Party & co, Si y no, quién soy yo, Quién es quién, etc.

ACTIVIDADES VARIADAS

Con el objetivo de salir de la rutina, disminuir el estrés y relacionarse con diferentes personas, en este taller se han realizado diferentes actividades con otros colectivos, visionado de películas, dinámicas, excursiones, etc.

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA, RELAJACIÓN, YOGA Y PILATES:

Durante los meses de enero a marzo y de octubre a diciembre, han realizado el taller de educación física 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.

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. O con ejercicios de gimnasia como: psicomotricidad, cuerdas, saltos, step, coordinación, fuerza, elasticidad, memoria, circuito tábata, relajación, yoga, pilates, etc.

TALLER DE BAILE:

En el taller se han trabajado las canciones y bailes que luego van a aparecer en la XIV 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 ensayado la obra y se realizado grabaciones de videos que se proyectarán en la XIV Gala Despertar. Y un sinfín de actividades encaminadas a que nuestros/as usuarios y usuarias ejerciten el cuerpo y la mente.

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL:

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, la autoestima, las cosas que hacemos por los demás y las que los demás hacen por nosotros/as, nuestros sentimientos,

nuestros sueños, la sororidad, la empatía, nuestras metas, los malos hábitos, la comunicación no verbal, la mente abierta y la mente cerrada, el autocontrol, la felicidad, nuestros gustos, el compañerismo y la cohesión grupal, el carácter y la personalidad, etc. siempre permitiendo que cada persona marque su límite, tanto en lo personal como en el aprendizaje.

TALLER DE ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA:

Para potenciar la autonomía de todas nuestras usuarias y usuarios, para que puedan desarrollar su vida lo más autónoma e independiente posible, por ello, este taller se ha centrado en 7 áreas bien diferenciadas:

- *Hábitos de Autocuidado:*
 - Higiene y salud personal: Ducha y aseo personal (higiene bucal, lavado y cuidado de las manos, cuidado del pelo y de la piel, cuidados durante la menstruación, etc.).
 - Vestimenta: Ropa y calzado acorde a la temperatura o estación del año y acorde a los eventos sociales. Cuidado, mantenimiento y lavado de las diferentes prendas de ropa y calzado.
- *Alimentación y Nutrición:*
 - Alimentación variada y saludable: dieta equilibrada,
 - Cuidado y organización de los alimentos: orden, higiene, separar los alimentos, saber que alimentos necesitan refrigerarse y tener en cuenta la fecha de caducidad.
 - Cocinar alimentos básicos: recetas fáciles, técnicas de cocina, utensilios, ingredientes y tiempo de cocción de los alimentos.
 - Hacer la compra de los alimentos necesarios.
 - Poner la mesa y servir la comida.
- *Hora y Dinero:*
 - Saber calcular cantidades básicas de monedas de euro y céntimos.
 - Manejo de las monedas y billetes de euro.
 - Conocer que cantidad es necesaria por pagar un producto.
 - Manejo del reloj analógico y digital.
 - Orientación temporal (fecha, año, día, semana, estación, hora, etc.).
- *Tareas Domésticas Básicas:*
 - Limpieza de la habitación: hacer la cama, cambio de sábanas, organización y orden del armario, ventilación, etc...
 - Limpieza de baño y cocina.
 - Limpieza de las diferentes estancias de la casa.
 - Tareas básicas: barrer, fregar, poner la lavadora, tender la ropa, poner la mesa, planchar, etc...
- *Gestiones Administrativas Básicas:*
 - Solicitar y gestionar las citas médicas.
 - Gestiones básicas en el banco.

- Comprar en la farmacia.
- *Cuidado De La Salud:*
 - Acudir a las citas médicas.
 - Controlar y tomar la medicación.
 - Prevención de accidentes en el hogar y primeros auxilios básicos.
 - Normas básicas de seguridad.
- *Cuidado y seguridad en el entorno:*
 - Seguridad vial.
 - Cuidado medio ambiente y reciclaje.

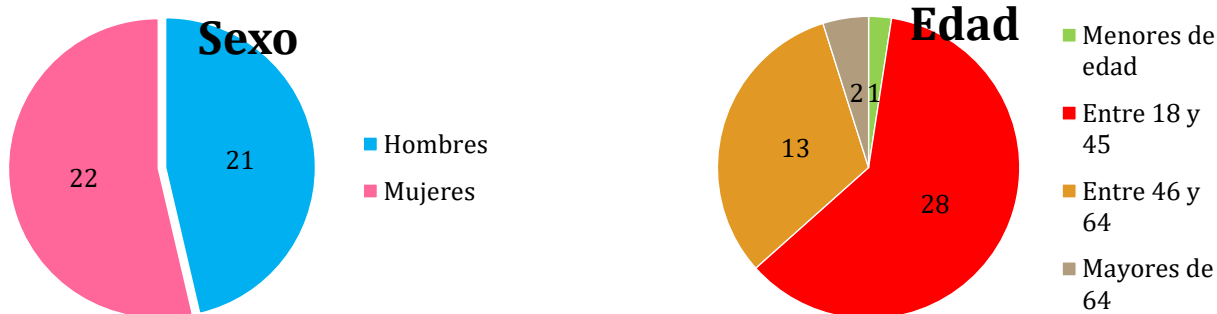
TALLER DE LA NATURA:

Teniendo en cuenta las condiciones atmosféricas y la época del año, este taller ha consistido en salidas de campo para observar y aprender de la naturaleza y en el manipulado de productos cosechados en el taller del huerto Despertar para la creación de alcoholes, aceites, bolsas aromáticas, jabones etc. De esta manera, hemos acercado a las personas usuarias a la naturaleza y han aprendido sobre las plantas y animales que nos rodean y conviven con nosotros/as.

6. PROGRAMA DE FORMACIÓN, EDUCACIÓN Y EMPLEO

6.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 43 personas, de las cuales:



6.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: María Francisca Verdú Roque.

Cualificación: Psicóloga Educativa y Técnica en Orientación Laboral.

6.3. ACCIONES REALIZADAS:**6.3.1. EN LOS TALLERES:****TALLER DE LECTURA, COMPRENSIÓN LECTORA Y ESCRITURA:**

Durante todo el año, han realizado diferentes lecturas cortas y preguntas de comprensión sobre los textos. Al comienzo de cada taller, se ha llevado a cabo la lectura del texto en voz alta por parte de las personas usuarias y a continuación se han respondido las preguntas de forma individual.

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.

Además, a lo largo de todo el año, con la finalidad de mejorar día a día la ortografía y la gramática, 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, de matemáticas, de sociales y de naturales.

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, sociales y naturales. 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.

FOMENTO LENGUA VALENCIANA

Para llevar a cabo este curso, se realizan una serie de actividades, adaptadas para personas con diversidad funcional, tanto de relacionar, como de pensar, calcular, redactar, leer, traducir, etc. encaminadas a conseguir una cierta comprensión oral y escrita, sobre algunos temas pertenecientes al nivel A1 de la Junta Qualificadora de Coneixements de Valencià:

- Identificación personal y contacto social.
- Vivienda, hogar y entorno.
- Actividades cotidianas y tiempo libre.
- Comida y bebida.
- Servicios.
- Estudios, trabajos y relaciones profesionales.
- Clima.
- Viajes.

- Animales y plantas.

CONÉCTATE E INFORMÁTICA:

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/as usuarios/as de la forma más práctica posible, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Motores de búsqueda: Google
 2. Correo electrónico: Gmail
- Actividad 2: Seguridad y privacidad en Internet. La actividad ha consistido en enseñar a los/as usuarios/as, tanto de forma teórica, como de forma práctica, ya sea en el ordenador, la Tablet o el Smartphone:
 1. Conceptos básicos
 2. Protege tus secretos
 3. No caigas en las trampas
 4. Comparte con cuidado
 5. Ser amable es genial
 6. Si tienes dudas, pregunta.
- Actividad 3: Redes Sociales. La actividad ha consistido en enseñar a los/as usuarios/as, de forma práctica, ya sea en el ordenador, la tablet o el Smartphone:
 1. Youtube
 2. Pinterest
 3. Discord
- 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. TrypAdvisor
 5. Google Maps
- Informática:
 1. Word.
 2. Excel.
 3. Canva.
 4. Power Point.
 5. Publisher.
 6. Paddlet

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, 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.
 - Elaboración de cojines terapéuticos, marcapáginas, etc.
- 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, dependiendo del nivel, 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.

ORIENTACIÓN LABORAL

A lo largo del año se ha dotado a las personas usuarias de las siguientes herramientas para permitirles una búsqueda de empleo activa y autónoma:

- El objetivo y el perfil profesional
- Contenido del inventario personal
- Información
- Formación
- Los canales de búsqueda
- El empleo público
- El dossier personal
- El proceso de selección y contratación que realiza la empresa
- Listado de portales de empleo

6.4. PROYECTO DE DESARROLLO SOCIOLABORAL - INTEGRAT:

Actuación cofinanciada por el “Programa Comunitat Valenciana Fondo Social Europeo Plus (FSE+) 2021 – 2027”.

Desde 2020 hasta la actualidad, con la finalidad de integrar sociolaboralmente a las personas con diversidad funcional se llevan a cabo una serie Itinerarios Personales de Inserción Laboral, en el cual, se realizan talleres, actividades, tutorías, seguimiento en el empleo, intermediaciones, etc., con el objetivo de mejorar las competencias profesionales y formativas, además de ofrecer herramientas para facilitar el acceso a un empleo. En este proyecto, contamos con la colaboración del centro especial de empleo Integración Laboral, S.L.U., el M.I. Ayuntamiento de Castalla y COCEMFE.

- Entrevista inicial diagnóstica: Recabar información sobre la persona, nivel de formación, trayectoria profesional, situación de desempleo, disponibilidad, intereses y aptitudes profesionales.
- Detección de necesidades: Observar y detectar las posibles necesidades que tiene la persona para facilitar el acceso al empleo, así como la evaluación de aptitudes, actitudes y competencias profesionales.
- Propuesta de plan de acción:
 - Resumen y grado de adaptabilidad.
 - Objetivos y actividades.
 - Tutorías individualizadas.
 - Talleres para mejorar las competencias personales/ sociales: Habilidades sociales, modificación de conducta y estimulación cognitiva.
 - Talleres para aumentar las competencias profesionales: Orientación laboral, formación básica/ ocupacional, Huerto Despertar, taller de Inglés y taller de "Conécta-T" para la alfabetización digital.

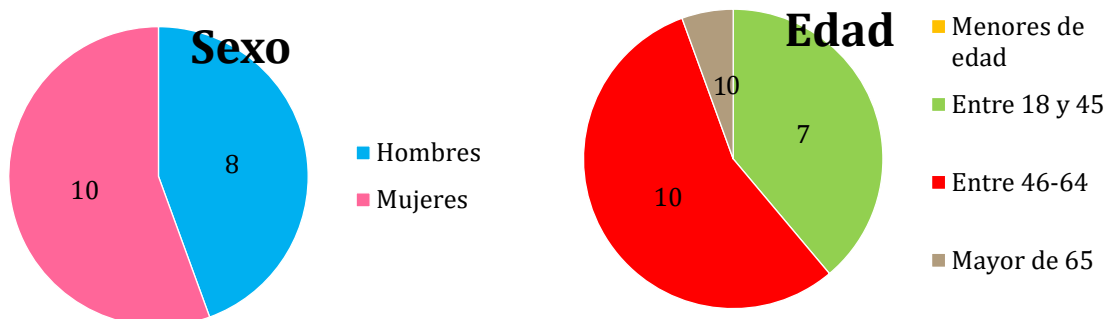
7. PROGRAMA APRENDER A VIVIR

La denominación de este programa es “Aprender a Vivir”, ya que lo que pretende es favorecer y fomentar la autonomía de las personas con enfermedad mental. La finalidad de los talleres incluidos es atender las necesidades básicas a todos los niveles (personal, social, laboral, educacional, etc.) que presentan las personas usuarias y sus familiares; así como cualquier otra necesidad que derive de la situación en la que se encuentran.

7.1. SERVICIOS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y SOCIAL

7.1.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Se ha prestado servicio a 18 personas, de las cuales:



7.1.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Nombre y apellidos: Sandra Vidal Flores.

Cualificación: Psicóloga, Máster en Profesorado (especialidad: Orientación Educativa) Y Máster en Gestión de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones.

7.1.3. ACCIONES REALIZADAS

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

A las personas que han querido aprovecharse de los recursos de Despertar y han entrado a formar parte del proyecto:

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, en los casos en los que se consideraba necesario, con la familia.
2. Aportación de nueva documentación (informes de profesionales externos).
3. Valoración a través de diferentes pruebas y test (EHS Escala de Habilidades Sociales, 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 por los profesionales de Despertar.
5. Diseño del Itinerario Individualizado atendiendo a las necesidades de atención individual, familiar o específica del usuario/a.

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 identificaron los diferentes objetivos a conseguir y se realizó un estudio de las necesidades detectadas para desarrollar el “Plan de Atención Individualizada”.

En este plan se incluyen todas aquellas actividades individuales y grupales en las cuales el usuario y la usuaria debe participar para conseguir los objetivos: talleres, sesiones individualizadas, terapias...

En todos los casos, se ha acompañado, además, de una serie de pautas de orientación al usuario/a y a la familia, en algunos casos, 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 (Psicólogas, Trabajadora Social 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:

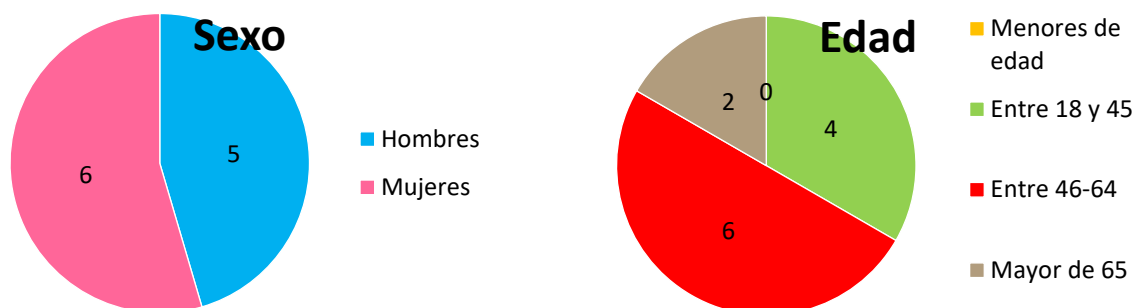
El seguimiento y la evaluación del “Plan de Atención Individualizada” nos han permitido realizar una mejora continua a lo largo del año 2023.

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

7.2. TALLERES

7.2.1. RELACIÓN DE PERSONAS USUARIAS

Han participado en los talleres 11 personas, de las cuales:



7.2.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

Nombre y apellidos: Sandra Vidal Flores.

Cualificación: Psicóloga y Máster en Profesorado (especialidad: Orientación Educativa) y Máster en Gestión de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones.

7.2.3. 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. Con todo ello se consiguió ubicarlos en un espacio y momento determinados, lo cual supuso un gran esfuerzo para muchos de ellos.

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. Asimismo, con la información observada, se favorecía el intercambio de opiniones de información entre las personas participantes, creándose pues, un espacio de expresión y reflexión en torno a la actualidad que nos rodea.

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA:

En este taller, los usuari@s participantes salían a dar un paseo de aproximadamente una hora por distintos caminos de la Ciudad de Castalla. Como bien se conoce por los diversos estudios que aporta el conocimiento científico, caminar mejora el humor y reduce el estrés gracias a la liberación de sustancias neurotransmisoras como la serotonina o las endorfinas. Asimismo, ayuda a reducir los niveles de cortisol, también conocida popularmente como hormona del estrés.

Resulta conveniente destacar, la importancia de estos paseos para iniciar y promover conversaciones entre las personas participantes en el taller aportando gran información para la profesional que les acompañaba. A pesar de no ser el objetivo inicial, estos paseos se convertían en una especie de Grupos de ayuda Mutua (GAM) informales.

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,

adiciones, 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, dinámicas de grupo, debates grupales, etc. Con todo ello, se pretendió promover a la reflexión sobre las posibilidades de cada uno, para tener unos hábitos de vida saludables.

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...

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA:

En este taller se han llevado a cabo un conjunto de actuaciones dirigidas a optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades cognitivas mediante cuadernos de fichas y aplicaciones de tablet, ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (planificación, solución de problemas, etc.), funciones visoespaciales, cálculo,... 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 y del trabajo en equipo.

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN (TIC)

El taller se ha dividido en 5 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.
- Actividad 5: Microsoft Office
1. Microsoft Word. Se ha trabajado a través de un cuaderno de ejercicios de progresiva dificultad. A través de estos, han aprendido a:
 - Transcribir textos familiarizándose así con el teclado,
 - Nuevas funciones de subrayado, negrita, tipo y tamaño de letra...
 - Copiar y pegar textos
 - Guardar documentos
 2. Microsoft PowerPoint.
 - Diseño de tarjetas navideñas
 - Diseño de diapositivas básicas: cambio de color de fondo, escritura de textos, inserción de imágenes...
 - Guardar una presentación.

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.

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 ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Para potenciar la autonomía de todas nuestras usuarias y usuarios, para que puedan desarrollar su vida lo más autónoma e independiente posible, por ello, este taller se ha centrado en siete áreas bien diferenciadas:

➤ *Hábitos de Autocuidado:*

- Higiene y salud personal: Ducha y aseo personal (higiene bucal, lavado y cuidado de las manos, cuidado del pelo y de la piel, cuidados durante la menstruación, etc.).
- Vestimenta: Ropa y calzado acorde a la temperatura o estación del año y acorde a los eventos sociales. Cuidado, mantenimiento y lavado de las diferentes prendas de ropa y calzado.

➤ *Alimentación y Nutrición:*

- Alimentación variada y saludable: dieta equilibrada,
- Cuidado y organización de los alimentos: orden, higiene, separar los alimentos, saber que alimentos necesitan refrigerarse y tener en cuenta la fecha de caducidad.
- Cocinar alimentos básicos: recetas fáciles, técnicas de cocina, utensilios, ingredientes y tiempo de cocción de los alimentos.
- Hacer la compra de los alimentos necesarios.
- Poner la mesa y servir la comida.

- *Hora y Dinero:*
 - Saber calcular cantidades básicas de monedas de euro y céntimos.
 - Manejo de las monedas y billetes de euro.
 - Conocer que cantidad es necesaria por pagar un producto.
 - Manejo del reloj analógico y digital.
 - Orientación temporal (fecha, año, día, semana, estación, hora, etc.).
- *Tareas Domésticas Básicas:*
 - Limpieza de la habitación: hacer la cama, cambio de sábanas, organización y orden del armario, ventilación, etc...
 - Limpieza de baño y cocina.
 - Limpieza de las diferentes estancias de la casa.
 - Tareas básicas: barrer, fregar, poner la lavadora, tender la ropa, poner la mesa, planchar, etc...
- *Gestiones Administrativas Básicas:*
 - Solicitar y gestionar las citas médicas.
 - Gestiones básicas en el banco.
 - Comprar en la farmacia.
- *Cuidado De La Salud:*
 - Acudir a las citas médicas.
 - Controlar y tomar la medicación.
 - Prevención de accidentes en el hogar y primeros auxilios básicos.
 - Normas básicas de seguridad.
- *Cuidado y seguridad en el entorno:*
 - Seguridad vial.
 - Cuidado medio ambiente y reciclaje.

TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (MINDFULNESS) Y AUTOCONTROL EMOCIONAL

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.

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 autoconcepto; 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 DESARROLLO PERSONAL E 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).

Con todo ello las personas participantes mejoraron el conocimiento que tenían sobre ellas mismas y del resto, aspecto que promovió un cambio a la hora de establecer relaciones interpersonales en algunos de los usuarios/as.

TALLER DE ELABORACIÓN DE PRODUCTOS NATURALES:

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

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

- 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.
 - Etc.

TALLER DE ARTETERAPIA

En este taller se han implementado diversas técnicas para estimular 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 realizaron una serie de composiciones artísticas que se basaban en sentimientos como el miedo, ira, aversión, alegría, tristeza... que implicaban observar, analizar y dar sentido a las emociones propias para la posterior plasmación de las mismas sobre el papel.

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.

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.

PLAY ATTENTION

Esta actividad se llevó a cabo a petición de las personas participantes en el programa de “Aprender a Vivir”. Muchas de las personas con algún trastorno mental ven mermadas sus capacidades cognitivas ya sea por el propio trastorno o por la medicación que toman. Este es el caso de las personas que participaron en este taller, pedían tener sesiones de Play Attention con el fin de mejorar su atención, concentración y memoria ya que percibían como en los últimos meses habían disminuido notablemente.

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.

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 ha finalizado 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, en este caso la psicóloga, 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.

8. HORARIO

- Atención Psicológica: de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 horas y de lunes a jueves de 16:30 a 18:30.
- Atención Social: de lunes a viernes de 9:00 a 13:30 horas y de lunes a jueves de 15:00 a 18:30.
- Servicio de Transporte: de lunes a viernes, sin horario establecido.

8.1. GRUPO 1

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mañana					
9:00 10:30	Comp. Básicas: Matemáticas	Comp. Básicas: Matemáticas Comprensión lectora	Comp. Básicas Sociales/Naturales	Comp. Básicas Lengua	Informática
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Huerto / Ed. Física	Act. Vida Diaria	Huerto/ Inglés	Orientación Laboral / Valencià	Huerto/ Musicoterapia
12:00 13:00	Baile	Taller de Lectura/ Baile	Huerto / Conéctate	Hab. Sociales	Huerto/ Actualidad del Mundo
Tarde					
16:30 17:30	Arteterapia	Excursión	Baile y Teatro	Estim. de la Inteligencia	
17:30 17:50	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	
17:50 18:30	Juegos de Mesa	Excursión	Baile y Teatro	Act. Variadas	

8.2. GRUPO 2

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mañana					
9:00 10:30	Comp. Básicas: Matemáticas	Comprensión lectora	Comp. Básicas Sociales/Naturales	Comp. Básicas Lengua	Act. Vida Diaria
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Huerto / Ed. Física	Hab. Sociales	Huerto/ Conéctate	Huerto / Informática	Huerto/ Est. Inteligencia
12:00 13:00	Baile	Taller de Lectura /Baile	Huerto/ Arteterapia	Act. Vida Diaria	Huerto / Musicoterapia
Tarde					
16:30 17:30	Manualidades	Excursión	Relajación / Yoga / Pilates	Estim. de la Inteligencia	
17:30 17:50	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	
17:50 18:30	Juegos de Mesa	Excursión	T. de la Natura	Act. Variadas	

8.3. GRUPO 3:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mañana					
9:00 10:30	Comp. Básicas: Matemáticas	Comprensión lectora	Comp. Básicas Sociales/Naturales	Comp. Básicas Lengua	Act. Vida Diaria
10:30 11:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
11:00 12:00	Huerto / Ed. Física	Dinámicas Grupales	Huerto/ Conéctate	Huerto / Dibujo	Huerto/ Est. Inteligencia
12:00 13:00	Baile	Taller de Lectura /Baile	Huerto/ Arteterapia	Act. Vida Diaria	Huerto / Musicoterapia
Tarde					
16:30 17:30	Manualidades	Excursión	Relajación / Yoga / Pilates	Estim. de la Inteligencia	
17:30 17:50	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	
17:50 18:30	Manualidades	Excursión	T. de la Natura	Act. Variadas	

8.4. GRUPO APRENDER A VIVIR:

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 10:30	Actualidad del Mundo	Habilidades sociales	Grupos de Ayuda Mutua (GAM)	Técnicas de relajación y Autocontrol emocional	Desarrollo personal (Inteligencia emocional)
10:30 11:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11:00 12:00	Actividad Física	Estimulación cognitiva	Competencias básicas	Estimulación cognitiva	Elaboración de productos naturales
12:00 13:00	Educación para la Salud	Aprender a Pensar	Actividades de la Vida Diaria	TIC	Manualidades / Pintura

- Sesiones individuales de desahogo lunes y miércoles de 16:30 a 19:00h.
- El Play Attention se ha llevado a cabo martes y jueves de 16:30 a 18:30h.

9. DESTINATARIOS:

Personas, hombres y mujeres, con un grado de diversidad funcional igual o superior al 33% y con discapacidad física, psíquica, cognitiva y enfermedad mental. Usuarios/as de despertar.

10. TEMPORALIDAD:

Anual de enero a diciembre, ambos incluidos.

11. COLABORACIONES:

DE LOS SERVICIOS:

COCEMFE (proyecto INTEGRA-Integración Laboral), Unidad de Conductas Adictivas de Alcoy (UCA), Universidades de Valencia y Alicante y CIP FP Batoi (alumnas en prácticas), Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Castalla, Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Castalla.

DE LOS TALLERES:

Colegio María Asunta, IES Enric Valor, CEIP Rico Sapena, Escuelas Deportivas, Unidad de Conductas Adictivas de Alcoy (UCA), Centro Penitenciario Polígono Pla de la Vallonga y TEAS del IES La Creueta., AFA Castalla y Onil, Concejalía de Cultura del M.I. Ayuntamiento de Castalla.

12. EVALUACIÓN DE RESULTADOS:

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 4. 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, 100%.

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.

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

5. Ayudar al usuario en la adquisición de herramientas y habilidades: grado de consecución del objetivo, 98%.

Las diferentes escalas (AF-5 Autoconcepto, CECAD Ansiedad y depresión y MSCEIT Test de Inteligencia Emocional de Mayer, Saclovey 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 Huerto Despertar 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 13 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 y mejorar las competencias de las personas usuarias en lengua, matemáticas, valenciano, inglés y nuevas tecnologías está permitiendo y na mejor preparación e inserción en el mercado laboral de las personas con discapacidad cognitiva.

6. 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.

Se ha conseguido a través de:

- Mantenimiento del nivel de integración en el centro especial de empleo de los/las trabajadores/as con discapacidad: trabajadores con discapacidad física y sensorial, trabajadores/as con discapacidad intelectual y con enfermedad mental. También se han realizado dos integraciones en el mercado ordinario de personas con enfermedad mental.
- Además, se ha realizado asesoramiento para 3 usuarios/as que finalizan la enseñanza secundaria y para 5 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 15 trabajadores, 13 de ellos con discapacidad (2 trabajadores con discapacidad sensorial, 4 con discapacidad física, 1 con enfermedad mental, mental, 6 discapacidad intelectual)
- 2 usuarias con pluridiscapacidad están haciendo prácticas laborales en diferentes centros de la localidad.
- 23 usuarios/as con discapacidad cognitiva y enfermedad mental colaboran en asociaciones culturales de la localidad como Grup Belemista, Coros i Danses, Agrucom Teatre...
- 19 Usuarios/as integrados/as en proyectos de las Escuelas Deportivas, clubs de pintura, escuelas de música, etc.
- 4 Usuarios/as con enfermedad mental integrados en empresas ordinarias.

En la actualidad, se está llevando a cabo un proyecto que integra a alumnos/as del módulo superior de educación física y a 28 usuarios/as Despertar que está permitiendo que puedan acceder a actividades deportivas en entornos normalizados. La mayoría de usuarios de esta actividad son personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental.

7. Atender las necesidades psicosociales de la persona usuaria y su familia y atender a los/as usuarios/as y familiares cuando aparecen necesidades puntuales no detectadas en la entrevista inicial: grado de consecución de los objetivos, 100%.

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.

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.

Ambos, también, han dado cobertura en asesoramiento e intervención a más de 55 usuarios/as en sus diferentes necesidades de apoyo, asesoramiento, gestión de documentación, orientación e intervención y a sus familias.

8. Motivar a la persona usuaria para que participe en actividades que le permitan la adquisición de herramientas y habilidades: grado de consecución del objetivo, 98%.

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:

- 10 Usuarios/as acudan al taller de inglés.
- 28 Usuarios/as participen en el taller de Baile.
- 28 Usuarios/as acudan al Huerto Despertar.
- 28 usuarios/as acudan al taller de Educación Física, relajación, yoga y pilates.
- 28 Usuarios/as se beneficien de los diferentes talleres Estimulación de la Inteligencia
- 18 Usuarios/as participan en el taller de musicoterapia
- 28 Usuarios/as se beneficien de la alfabetización digital que les ofrece Conéctate e Informática.
- 28 Usuarios/as acudan al taller de Competencias Básicas.
- 28 Usuarios/as asistan al taller de Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria.
- 28 Usuarios/as participen en el Taller de Arteterapia, dibujo y manualidades.
- 10 Usuarios/as acudan al taller de Actualidad del Mundo.
- 28 Usuarios/as hagan Teatro y Expresión Corporal.
- 28 Usuarios/as participen en el taller de Lectura, Comprensión Lectora y Escritura.
- 10 Usuarios/as se beneficien del taller de Habilidades Sociales e Inteligencia Emocional.

- 24 Usuarios/as acudan al taller de Actualidad del Mundo.
- 41 Usuarios/as participen en el Talle de la Natura.
- 25 Usuarios/as se beneficien del taller de Juegos de Mesa
- 25 Usuarios/as participen en el Taller de Actividades Variadas.
- 11 Usuarios/as acudan al taller de Orientación laboral.

En total 28 usuarios participan diariamente en las actividades que se llevan a cabo en la Asociación.

9. 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.

10. Mejorar las habilidades intelectuales, educativas y multisensoriales: grado de consecución del objetivo, 100%.

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. Se ha reforzado el conocimiento del lenguaje, las matemáticas, cultura general, el cuerpo humano, las ciencias sociales, la música, la psicomotricidad, los idiomas, etc.

11. Dotar a los usuarios de habilidades sociales y de la vida diaria con la finalidad de mejorar su autonomía: grado de consecución del objetivo, 95%

Se ha trabajado y reforzado notablemente los hábitos de higiene, 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.

12. Mejorar las competencias sociales mediante la cooperación entre diferentes colectivos: grado de consecución del objetivo, 100%.

Han aumentado notablemente las conductas empáticas y colaborativas.

13. 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.

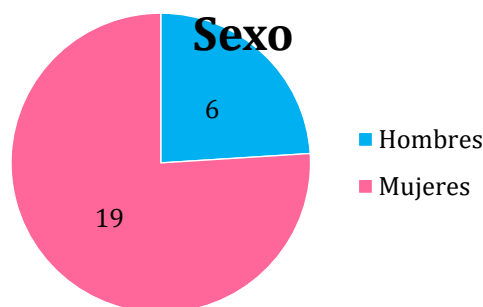
15. Estimular la psicomotricidad gruesa y mejorar la coordinación, el fondo físico, la elasticidad, el equilibrio y el tono muscular: grado de consecución del objetivo, 100%.

Se ha mejorado notablemente la psicomotricidad, la coordinación y el tono muscular de casi la totalidad de las personas usuarias que acuden diariamente a los talleres de educación física, baile.

13. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO:

13.1. RELACIÓN DE PERSONAS VOLUNTARIAS:

Este año han participado en el programa 25 personas, de las cuales:



13.2. RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:

Nombre y apellidos: Ana María Vilaplana Pascual.

Cualificación: Diplomada en Trabajo Social.

13.2. ACCIONES REALIZADAS:

Apoyo en los talleres de:

- Competencias Básicas de Matemáticas, Lengua Castellana, Sociales y Naturales.
- Lectura, comprensión lectora y escritura.
- Educación Física, relajación, yoga y pilates.

- Huerto Despertar.
- Arteterapia, Dibujo y Manualidades.
- Actividades Variadas.
- Taller de la Natura.
- Actualidad del Mundo.
- Actividades de la Vida Diaria.
- Taller de Estimulación de la Inteligencia.

Actividades en días puntuales:

- Viaje a Toledo y el Parque Warner.
- Excursión AquaNatura.
- Curso de Inicio al Voluntariado en Despertar.
- Calendario Despertar.
- Mercado de Navidad.
- Escuela de Verano.
- Feria de Onil es Mostra.
- Feria de San Isidro.

13.3. LUGAR DE REALIZACIÓN:

- Sede de la Asociación.
- Parcela de cultivo de la Asociación.
- Etc.

13.4. 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.

13.5. TEMPORALIDAD:

Anual de enero a diciembre, ambos inclusive.

13.6. 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, 95%.

- Proporcionar formación al cuerpo de voluntarios/as para facilitar su desempeño en las diferentes actividades: grado de consecución del objetivo, 100%.

A lo largo del año, teniendo en cuenta las variables empleadas para realizar el seguimiento y evaluación del proyecto, las personas voluntarias han colaborado en un total de 10 talleres y 7 actividades puntuales, participando un total de 25 voluntarios/as y 41 personas usuarias. Además, cabe decir que el grado de satisfacción de todos los participantes ha sido bastante alto. Año tras año, hemos ido mejorando la formación, incluyendo una serie de normas y pautas a seguir para todas aquellas personas voluntarias que participan en los talleres y, además hemos intentado rotar lo máximo posible a esas personas evitando la monotonía y el burnout para, de esta forma, fomentar el que acudan a Despertar con más ganas e ilusión.

14. 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.
- XIV Gala Despertar (en diciembre)
- 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.
 - Convenio de colaboración con la Universidad de Alicante
 - Convenio de colaboración con la Universidad de Valencia
 - Convenio de colaboración con el CIP FP Batoi
 - Convenio de colaboración con la Concejalía de Cultura del M.I. Ayto. Castalla
 - Convenio de colaboración con AFA Castalla y Onil
 - Convenio de colaboración con el colegio María Asunta.
 - Convenio de colaboración con el CEIP Rico Sapena.

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 95%.

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.

