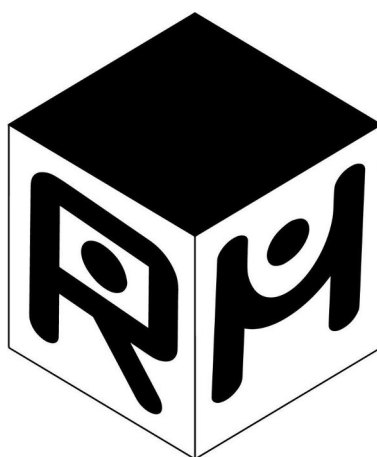


**ASOCIACIÓN REALMENT**  
***ASOCIACIÓN EN PRIMERA PERSONA***  
***USUARIOS/AS DE RECURSOS DE***  
***SALUD MENTAL***



*Autora: Irene Navarro Segura*

*Tutor Supervisor: Mikel Munarriz*

*Fecha de lectura: 15 de Octubre del 2018*

## RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Cada vez son más las personas usuarias de recursos de Salud Mental que deciden unirse y crear su propia Asociación en Primera Persona. En Castellón, se creó en 2016 REALMENT, asociación de usuarios/as de personas con problemas de Salud Mental.

Este trabajo se centra no en la creación misma de REALMENT, sino en los pasos siguientes a su constitución: tareas administrativas, nuevos objetivos, proyectos, etc. Se trata de un trabajo más bien práctico donde se refleja todo lo alcanzado en este último año desde la Asociación REALMENT, de la que he tenido el privilegio de formar parte como orientadora y guía del grupo.

**PALABRAS CLAVE:** salud mental, enfermedad mental grave, rehabilitación psicosocial, ayuda mutua, asociacionismo, empoderamiento.

## ***ABSTRACT AND KEYWORDS***

*Every time there are more people with mental health problems, who decide to create his own association. Castellón 2016, there was created "Asociación REALMENT", association formed by persons with mental health problems.*

*This work is not about REALMENT creation, it's about the steps after REALMENT's constituion: administrative tasks, new aims, new activities, etc. This is a practical work, that reflects everything reached last year from REALMENT, that i have had the privilege to participate like group guide.*

**KEYWORDS:** *mental health, serious mental illness, sychosocial rehabilitation, mutual help, associationism, empowerment.*

## AGRADECIMIENTOS

He podido realizar este trabajo gracias a muchas personas que me han brindado su ayuda. Quiero agradecer al Profesor Mikel Munarriz por su entusiasmo a la hora de guiarme y orientarme en la redacción de mi trabajo, así como al claustro docente y compañeros/as del máster gracias a los cuales he obtenido y ampliado los conocimientos acerca de la Salud y Enfermedad Mental, así como la rehabilitación psicosocial.

Por otro lado, agradecer a Vicent Savall, María Machordom, así como a los miembros de las asociaciones AFDEM y REALMENT, por haberme dado la oportunidad de trabajar junto a ellos/as; sin mi participación en la Asociación REALMENT este trabajo no hubiera sido posible.

Por último, gracias a Raquel Mas (antigua alumna del máster de Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental Comunitaria), quien creo la Asociación REALMENT junto con los primeros miembros de la asociación, por ofrecerme toda la información que me ha sido necesaria a cerca de los inicios de la Asociación.

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

1. PRESENTACIÓN TFM (pág.5)
2. CONCEPTOS CLAVE (pág.6)
3. JUSTIFICACIÓN (pág.9)

## PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

1. ASOCIACIONISMO Y AYUDA MUTUA (pág.12)
2. ASOCIACIONES EN PRIMERA PERSONA, EXPERIENCIAS PREVIAS (pág.14)

## SEGUNDA PARTE: METODOLOGÍA

1. PRESENTACIÓN (pág.18)
2. HISTORIA Y EVOLUCIÓN (pág.20)
3. LOCALIZACIÓN Y ÁREA DE INCIDENCIA (pág.24)
4. BENEFICIARIOS (pág.25)
5. OBJETIVOS (pág.26)
6. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES (pág.27)
7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO (pág.40)

## CONCLUSIONES (pág.42)

## BILBIOGRAFÍA

## INTRODUCCIÓN

### 1. PRESENTACIÓN TFM

A continuación un artículo redactado para el Trabajo Final de Máster, del Máster Universitario en Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental Comunitaria de la UJI, por Irene Navarro Segura. En él se presenta REALMENT, una asociación de usuarios/as relativamente joven de personas con problemas de salud mental, y su evolución en el último año.

REALMENT nació por el deseo de varias personas usuarias de AFDEM (Asociación de Familiares de Personas con Enfermedad Mental) de crear su propia asociación, un espacio en el que poder sentirse a gusto para compartir experiencias, ayudarse unos a otros y participar en la defensa de sus derechos. En un principio contaban con el apoyo de R.M.R, Trabajadora Social y alumna del Máster Universitario en Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental Comunitaria de la UJI. Tras la marcha de R.M.R, los miembros de la asociación tuvieron un pequeño parón respecto a los proyectos realizados por la falta de herramientas y conocimientos de los asociados para continuar formando la asociación y llevando a cabo las actividades. En el año 2017, tras realizar las prácticas del máster en AFDEM he tenido la oportunidad de trabajar junto a los miembros de REALMENT como Integradora Social orientando, guiando y ayudando al grupo para que la Asociación crezca y lleve a cabo nuevos proyectos, aprendiendo junto a ellos/as cada día. Mi nombre es Irene Navarro Segura, soy Trabajadora Social y Mediadora Social.

La primera parte del trabajo aquí presentado está dedicada al Marco Teórico: Asociaciones en Primera Persona, es decir, qué es el asociacionismo y algunas experiencias de Asociaciones de usuarios/as.

La segunda parte del trabajo gira en torno a la Asociación REALMENT de Castellón, presentado la asociación, su historia, objetivos, las actividades llevadas a cabo el último año en la asociación y prestando especial atención en el Grupo de Ayuda Mutua de REALMENT.

## 2. CONCEPTOS CLAVE

A continuación se definen algunos de los conceptos clave para entender mejor el trabajo aquí presentado.

Salud Mental: según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Por otro lado, para la OMS, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Por tanto, podemos decir que no es sólo la ausencia de trastornos mentales, sino que también está relacionado con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas con enfermedad mental.

Rehabilitación psicosocial: en la recuperación de una persona con trastorno mental grave es necesario, por un lado, atención y tratamiento farmacológico y psiquiátrico y, por otro lado y de manera complementaria, atención y rehabilitación psicosocial enfocada a que la persona con TMG adquiera y recupere las habilidades necesarias para la vida normalizada en la comunidad, compensando las dificultades psicosociales y de integración social.

La rehabilitación psicosocial se basa en los principios de autonomía, normalización e independencia y tiene como objetivo integrar a las personas con enfermedad mental en su comunidad, desarrollando pautas socialmente normales y apropiadas a las características de cada persona y su entorno.

Ayuda mutua: se trata de una condición natural del ser humano que le impulsa a buscar contacto con otras personas en las que confiar ante una situación de necesidad, peligro o enfermedad. La ayuda mutua implica cooperación, reciprocidad y trabajo en equipo; se

trata de ayudar y ser ayudados, por lo que supone un beneficio mutuo para todos los participantes.

Este concepto ha ido evolucionando hasta lo que a día de hoy entendemos como un intercambio de “dar” y “recibir” entre dos o más personas con resultados positivos para la salud de las mismas, para el bienestar social de la comunidad en la que viven y de desarrollo del sentimiento de solidaridad y reciprocidad social.

Asociacionismo en salud mental: el asociacionismo es la tendencia a formar asociaciones para defender intereses comunes; cuando hablamos de salud mental y asociacionismo, hacemos referencia a la necesidad de personas con trastorno mental grave de unirse para compartir experiencias, superar situaciones, reivindicar sus derechos, entre otras. Así pues, se trata de unirse de manera voluntaria para sumar esfuerzos y compartir ideales a través de las respuestas colectivas.

Empoderamiento en salud mental: el término empoderamiento proviene del inglés “empowerment” y fue acuñado en los años sesenta dentro del enfoque de Educación Popular de Paulo Freire que basaba el proceso de aprendizaje de un individuo en la práctica, las experiencias, el razonamiento y el contexto social.

El empoderamiento en salud mental hace referencia al grado de elección, control e influencia que las personas con enfermedad mental pueden ejercer en los acontecimientos que se producen en sus vidas, es decir, refiere a la autonomía de la persona. Se trata de que las PCEM ganen poder en relación a la toma de decisiones que les influyen. Según el Decálogo sobre “Qué es el empoderamiento” del Comité Pro Salud Mental en Primera Persona:

- Plenitud: la existencia de las personas tiene múltiples facetas, y queremos disfrutar de todas ellas
- Control: ser los protagonistas de las propias vivencias
- Superación: potenciar las propias habilidades
- Responsabilidad: poner en valor la madurez, sin paternalismos
- Autonomía: cerrar los círculos de trabajo y afectividad
- Bienestar: social e individual. Ser felices

- Autoconocimiento: aceptar con humildad las propias limitaciones para evitar frustraciones necesarias
- Autonomía
- Participación: “nada de nosotros sin nosotros”



### 3. JUSTIFICACIÓN

Existen múltiples barreras que obstaculizan el derecho a la participación de las personas con problemas de salud mental, como los prejuicios, discriminación, etiquetas, paternalismo, falta de información y formación, tradicionalismo y escepticismo. El poder participar en la toma de decisiones ofrece multitud de ventajas tanto desde la perspectiva de derechos como para el empoderamiento y la recuperación de las personas. Como bien indica la Guía PARTISAM<sup>1</sup>, la participación *“supone una toma de poder personal, que capacita a la persona para tener el control sobre su propia vida. Es decir, facilitar el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental, así como de sus familias como personas cuidadoras”* (Fernández de Sevilla & San Pío, 2014).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el empoderamiento es un concepto esencial de la promoción de la salud y reconoce que *“las personas tienen el derecho y deber de participar individual y colectivamente en la planificación e implementación de su atención sanitaria”*; por otro lado, indica que *“en el contexto de la salud mental, el empoderamiento se refiere al nivel de elección, influencia y control que los usuarios/as de estos servicios ejercen en las situaciones que acontecen en sus vidas”* (OMS 2010). Por este motivo es tan importante facilitar que las personas con problemas de salud mental tomen las iniciativas, las propuestas y acciones relacionadas con la defensa de sus derechos y su bienestar.

Así pues, una forma de conseguir esta participación es asociándose, uniéndose personas que buscan un mismo fin y que están viviendo una situación similar, ya que en grupo es más fácil alcanzar objetivos. Por ese motivo es importante la creación de asociaciones en primera persona como la Asociación REALMENT de Castellón; de esta forma las PCEM pueden unir esfuerzos, empoderarse y participar en aquellos aspectos que les influyen.

Las asociaciones de pacientes son importantes para que la persona que sufre la enfermedad tenga una visión diferente de sí mismo y pueda mejorar su situación a partir

---

<sup>1</sup> GUÍA PARTISAM, herramienta para el fomento de la participación de las personas usuarias de los servicios de salud mental coordinada por la Confederación y editada por la Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN).

de las experiencias de otros enfermos que están viviendo su misma situación. Las asociaciones van a evitar el aislamiento social al crear redes de pacientes que tienen similares problemas, necesidades y posibles soluciones; así los miembros de la asociación aprenden “que no están solos”. La relación médico-paciente también se va a beneficiar del papel que desempeñan estas asociaciones. Además van a jugar una importancia primordial en la lucha por la veracidad de la información y contra los “tratamientos milagro” que no están avalados científicamente y suponen un “jugar” con las esperanzas de estos enfermos

A parte del empoderamiento y autonomía, existen otros conceptos clave en la recuperación de las PCEM como son la ayuda mutua y el ocio. REALMENT está compuesta por “personas expertas” ya que son quienes viven en primera persona la enfermedad mental, por lo que pueden prestarse ayuda unos a otros desde sus propias experiencias siguiendo el modelo de ayuda mutua basado en un espacio de intervención de personas que comparten un mismo problema; cuando una persona ayuda a los demás se está ayudando a sí misma.

Por otro lado, el ocio es un aspecto esencial en el bienestar y calidad de vida de las personas y conlleva un conjunto de beneficios como el aumento de la autonomía, la percepción de control y competencia, la oferta de experiencias de éxito, el desarrollo personal, nuevas vías de comunicación y relación, promoviendo la participación e inclusión, etc. Son muchas las ocasiones en las que las personas con problemas de salud mental sufren el estigma y autoestigma que les aísla de la comunidad, haciendo uso de los recursos comunitarios exclusivamente cuando las actividades son llevadas a cabo por profesionales y en entornos protegidos, por ello es importante crear espacios de relación y participación fuera de los recursos de salud mental.

REALMENT es la primera y única asociación de salud mental en primera persona de Castellón; pero no es fácil llevar a delante una asociación y es por ello que REALMENT cuenta con el apoyo y orientación de un profesional. Esta Asociación en primera persona se creó en el año 2016 gracias al impulso y orientación de RMR, en aquel momento alumna en prácticas de la Asociación AFDEM; durante los inicios RMR ayudó a los miembros de la asociación a dar los primeros pasos para la constitución de la misma. Los miembros de la asociación siempre han podido contar con el apoyo de la Trabajadora Social y del Psicólogo de AFDEM. Poco a poco la asociación ha ido creciendo y ha

tenido que hacer frente a nuevos retos y barreras para poder seguir creciendo y, en ocasiones, los miembros de la asociación no han sabido llevar a cabo estas gestiones y, en otras ocasiones, han desconocido los recursos a su disposición. Es por ello que en septiembre del año 2017 decidieron contar con un profesional (Integradora Social, Irene Navarro) que les orientase durante las reuniones y les ayudase a preparar proyectos y llevarlos a cabo.

## **PRIMERA PARTE, MARCO TEÓRICO**

### **ASOCIACIONES EN PRIMERA PERSONA**

#### **1. ASOCIACIONISMO Y AYUDA MUTUA**

En un ámbito general las asociaciones, entidades como movimientos sociales, surgen de un balance negativo entre la realidad existente y las necesidades percibidas por la sociedad. Así pues el asociacionismo, cooperación voluntaria entre personas que se organizan formalmente para lograr determinados intereses comunes, adquiere fuerza a partir de los años 70 cuando la sociedad percibe que la posibilidad de participación no es exclusivamente mediante el voto, sino desde otros ámbitos.

Los primeros movimientos asociativos en salud mental, tanto de familiares como de personas usuarias, datan de los años 60, siendo algunas de las más destacadas UNAFAM de Francia 1963, SIMILES de Bélgica 1967, Rethink de Reino Unido 1972, HPE de Australia 1977, FEAFES de España 1983 y la Red Europea de Usuarios y Exusuarios de Psiquiatría (ENUSP) de 1998. Dentro de este contexto europeo, es relevante la celebración del Primer Congreso Europeo de Haan en 1990 y la consiguiente fundación de EUFAMI (Federación Europea de Familias de Personas con Enfermedad Mental) en 1992. EUFAMI, no sólo defiende los derechos y necesidades de las personas con enfermedad mental sino también los de las familias.

En nuestro país, las asociaciones vinculadas a la salud mental surgen como consecuencia de la Reforma Psiquiátrica y un aumento elevado de la figura de la familia como principal cuidador de las PCEM. Estas nuevas situaciones, unidas al desconocimiento y a la falta de información, llevan a los familiares a unirse y crear entidades que acaban constituyéndose en redes de apoyo fundamentales en materia de salud mental.

Así pues, existe una corriente muy extendida por el resto de Europa a unificar las necesidades y demandas de las PCEM y de sus familiares como es el caso de la actual Confederación de SALUD MENTAL en España. Una de las principales características

de este movimiento es la reclamación a su derecho de autodeterminación y la necesidad de reclamar sus derechos en primera persona.

Actualmente las asociaciones en España están reguladas por varias Leyes:

Ley 1/2002, reguladora del derecho de asociaciones y reconocedora de la importancia del fenómeno asociativo, " *Las asociaciones desempeñan un papel fundamental en los diversos ámbitos de la actividad social, contribuyendo a un ejercicio activo de la ciudadanía y a la consolidación de una democracia avanzada, representando los intereses de los ciudadanos ante los poderes públicos y desarrollando una función esencial e imprescindible, entre otras, en las políticas de desarrollo, medio ambiente, promoción de los derechos humanos, juventud, salud pública, cultura, creación de empleo y otras de similar naturaleza.* "

Ley 14/2008 de asociaciones de la Comunidad Valenciana, " *la presente ley tiene por objeto la regulación, promoción y fomento de las asociaciones de carácter docente, cultural, artístico y benéfico-asistencial, de voluntariado social y semejantes, cuyo ámbito principal de actuación sea la Comunitat Valenciana, de conformidad con lo establecido en el artículo 49.1.23.ª del Estatut d'Autonomia.* "

Constitución Española de 1978, Art.22 "1. *Se reconoce el derecho de asociación.* 2. *Las asociaciones que persigan fines o utilicen medios tipificados como delitos son ilegales.* 3. *Las asociaciones constituidas al amparo de este artículo deberán inscribirse en un registro a los solos efectos de publicidad.* 4. *Las asociaciones sólo podrán ser disueltas o suspendidas en sus actividades en virtud de resolución jurídica motivada.* 5. *Se prohíben las asociaciones secretas y las de carácter militar*".

Si citamos el punto VI de la exposición de motivos de ley " *las asociaciones desempeñan un papel fundamental en los diversos ámbitos de la actividad social, contribuyendo a un ejercicio activo de la ciudadanía y a la consolidación de una democracia avanzada, representando los intereses de los ciudadanos ante los poderes públicos y desarrollando una función esencial e imprescindible, entre otras, en las políticas de desarrollo, medio ambiente, promoción de los derechos humanos, juventud, salud pública, cultura, creación de empleo y otras de similar naturaleza*".

## 2. ASOCIACIONES EN PRIMERA PERSONA, EXPERIENCIAS PREVIAS

Según los archivos de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, en 1976 se constituye, en la provincia de Álava, la primera asociación de familias de personas afectadas por una enfermedad mental y que en la actualidad sigue en funcionamiento, denominada "Asociación Alavesa de Familiares de Enfermos Psíquicos - ASAFES". Tres años después se constituye, en la provincia de Barcelona, la segunda asociación de familias: "Asociación para la Rehabilitación de Enfermos Psíquicos -AREP" y en 1980 se constituye la "Asociación pro-enfermos mentales de La Coruña - APEM". Le siguen nuevas asociaciones en diferentes provincias como Valencia y La Rioja.

En 1991 FEAFES pasó a denominarse Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales dado que las asociaciones provinciales deseaban formar Federaciones a nivel Autonómico. Este nombre se mantuvo hasta el año 2005 que pasa a llamarse Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, diez años después cambiaron el nombre a **Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA**. Es la única organización, de ámbito estatal, que agrupa desde 1983 a las federaciones y asociaciones de familiares y personas con enfermedad mental de España. Actualmente integra a 19 federaciones y asociaciones uniprovinciales agrupando un total de 296 entidades que representan a más de 45.000 socios y socias.

Respecto a la Comunidad Valenciana, varias Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de dicha comunidad se agrupan y organizan formando la **Federación Salud Mental CV**, existente desde el año 1993; según sus Estatutos, tiene como finalidad genérica la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por una enfermedad mental, y la de sus familiares. Dentro de sus objetivos específicos se encuentran entre otros: el promover la sensibilización social hacia las personas con enfermedad mental y sus familias, así como unificar y coordinar la acción con otras organizaciones locales, nacionales e internacionales que persigan los mismos fines.

La Federación Salud Mental CV está formada por 10 asociaciones de Alicante (ADIEM Vega Baja, AFAPI-HPPA, AFEM Marina Baixa, AFEM-EPC, AFEPVI, AIEM, AMADEM, ASFEME, SALUT MENTAL ELX, FUNDACIÓN SÁNAMENTE), por 2 asociaciones de Castellón (AFDEM, ADEMAP) y 17 asociaciones de Valencia (ACOFEM, ACOVA, ADIEM, AFARADEM, AFEM Burjassot, AFEM Ribera Baixa, AFEM Torrent, AFEMPES, AFPEM Horta Sud, ASAEM, ASIEM, ASME, ISPEM, AFEM TORRENT, FUNDACIÓN ADIEM, AFEM BÉTERA, ASVA-TP).

El desarrollo y establecimiento de comités en las diferentes comunidades autónomas es una apuesta firme y comprometida de los actuales órganos de gobierno de la Confederación por la participación directa, plena y activa de las personas con problemas de salud mental, que permite, además, reforzar las redes locales y fortalecer el movimiento asociativo.

En el año 2009 nace el “Comité de Personas con Enfermedad Mental”, que el año 2016 pasa a denominarse “**Comité Pro Salud Mental en Primera Persona**”, compuesto por personas con problemas de salud mental que participan activamente en sus asociaciones y que creen en la máxima de “nada sobre nosotros sin nosotros”, partiendo de la base de que a propia experiencia aporta un punto de vista fundamental a la hora de defender sus derechos. Se trata de un órgano asesor de la Junta Directiva de SALUD MENTAL ESPAÑA que desarrolla propuestas, establece posicionamientos y aporta la voz en primera persona sobre los problemas de salud mental, a la organización y a la sociedad en general.

El Comité Pro Salud Mental en Primera Persona asesora a los órganos de gobierno, desarrolla propuestas, propone proyectos, establece posicionamientos y da voz a las PCEM. Entre otras, sus funciones son debatir y estudiar asuntos de interés para las personas con estos problemas de salud y fijar posturas al respecto, potenciar la inserción laboral, intercambiar experiencias y buenas prácticas desarrolladas en las comunidades autónomas, luchar contra el estigma y elaborar una agenda de reivindicaciones y estrategias a seguir.

El Comité Pro Salud Mental en Primera Persona crea la página web **Diversamente**, con el objetivo de que las PCEM puedan apoyarse mutuamente, compartir experiencias y así

empoderarse y eliminar los prejuicios todavía existentes en la sociedad. El principal objetivo de esta web es ofrecer información, orientar y compartir experiencias sobre salud mental en primera persona, mostrando ejemplos, creando una plataforma de diálogo e interrelación para las personas que necesiten comprensión y apoyo durante su proceso de recuperación

Por último, durante las reuniones tanto de las Federaciones de Salud Mental de las comunidades autónomas, como de la Confederación de Salud Mental España, se hace hincapié en la importancia del empoderamiento de las PCEM, su autonomía y participación, por lo que se anima a crear asociaciones en primera persona, es decir, no solo asociaciones de familiares sino únicamente de personas usuarias para que sean ellas mismas las protagonistas de sus asociaciones. Actualmente funcionan varias asociaciones de usuarios/as a nivel estatal:

“ActivaMent Catalunya Associació. Colectivo Activo de Personas con Experiencia del Trastorno Mental” constituida en Cataluña el año 2011. Sus objetivos son ofrecer apoyo mutuo, fomentar el empoderamiento, luchar contra el estigma, otorgar voz del colectivo cara a las administraciones e instituciones, defender sus derechos y deberes y colaborar como agente activo con los servicios y otras instituciones de SM en CATALUÑA.

ActivaMent Catalunya ha elaborado y publicado una Guía para Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental, para las entidades, movimientos o colectivos que quieran iniciar o fortalecer un GAM, se trata de un material diseñado para promover procesos de reflexión grupal y de autovaloración, orientados a fortalecer el funcionamiento del grupo y la calidad de las relaciones de apoyo mutuo.

“Col.lectiu Obertament” constituido en Gandía el año 2000. Se trata de un proyecto cultural y artístico que reivindica el *derecho a la locura* como una experiencia humana singular, que lucha contra el estigma y la exclusión a través del arte, la creatividad y la acción social. Dentro de sus proyectos encontramos taller textil, narrativa, expresión corporal, arte y terapia, teatro, organización de exposiciones y jornadas, campañas de sensibilización contra el estigma y la exclusión, informática, pilates y baile, etc.



“Mejorana. Asociación de Personas con Diversidad Mental y Experiencias de sufrimiento Psicosocial de Navarra” fundada en Navarra el año 2007”. Su metodología de trabajo está basada en el empoderamiento, la perspectiva de las fortalezas y el contacto social. Entre sus actividades hay un Grupo de Ayuda Mutua, un programa de radio y un viaje de convivencia junto a la asociación Hierbabuena de Oviedo y Gijón.

“Hierbabuena, Asociación Para la Salud Mental. Organización asturiana de, para y por personas que conocen el sufrimiento mental” creada en Asturias el año 2000 y con sede en Oviedo, Gijón y Avilés. Cuenta con un equipo multidisciplinar de apoyo formado por profesionales y voluntariado. Su objetivo es encontrar respuesta a los trastornos emocionales, intelectuales, sociales, a los estereotipos y prejuicios derivados, etc., promover el conocimiento y la conciencia de la enfermedad social para que sea posible la atención social, política y sanitaria necesarias.

## **SEGUNDA PARTE. METODOLOGÍA**

### **ASOCIACIÓN REALMENT**

#### **1. PRESENTACIÓN DE LA ASOCIACIÓN REALMENT**

En ocasiones, las personas con enfermedad mental sufren el estigma y el autoestigma que les aísla de la comunidad, haciendo uso de los recursos comunitarios normalmente cuando las actividades son llevadas a cabo por profesionales y en entornos protegidos; por este motivo, algunas PCEM decidieron crear un espacio de relación, participación, encuentro e inclusión, donde poder crear vínculos afectivos y realizar actividades de que mejorasen su calidad de vida.

El año 2016 varios usuarios/as de la Asociación AFDEM de Castellón de la Plana (Asociación de Familiares por los Derechos de los Enfermos Mentales) decidieron unirse para crear la cuarta asociación de usuarios/as en primera persona de la Comunidad Valenciana, donde fueran ellos y ellas mismas las que tomaran todas las decisiones, desde la que organizar y llevar a cabo actividades de ocio y tiempo libre, ayudarse unos a otros y reivindicar sus derechos, y luchar contra el estigma de la enfermedad mental; a esta asociación le dieron en nombre de Realment.

Actualmente los miembros de Realment se reúnen dos días a la semana en la sede de la asociación: los jueves llevan a cabo diferentes talleres como participar con los usuarios de AFDEM en el Huerto Social “*Mas d’en Riera*”, talleres de manualidades, cine-fórum, etc. y los viernes de 10:00 a 11:00 se dedica a la reunión de Realment para organizar y planificar actividades para el fin de semana, así como para tratar temas importantes relacionados con la asociación; este mismo día de 11:00am a 13:00am participan en el GAM (Grupo de Ayuda Mutua) de Realment, con la orientación y apoyo de una Integradora Social (Irene Navarro).

La asociación cuenta con 24 miembros, de los cuales 28 son hombres y 6 mujeres. A pesar de tratarse de una asociación de personas usuarias de recursos de salud mental, cuentan con una integradora social que interviene puntualmente orientando y

proporcionando las herramientas adecuadas para el crecimiento y buen funcionamiento del grupo, dando apoyo individual y grupal a los miembros del mismo. Así pues, esta es la labor que yo misma he llevado a cabo, moderando el grupo dando apoyo puntual cuando éste lo solicita, facilitando las herramientas, los recursos y las buenas condiciones para el funcionamiento del grupo:

- Ofrecer orientación y acompañamiento de manera grupal sobre los trámites administrativos de la asociación y de manera individual sobre los trámites que necesiten gestionar personalmente.
- Atender a las preocupaciones individuales de cada miembro del grupo
- Reconducir posibles conflictos
- Guiar en la realización de las actividades para conseguir los objetivos
-

## 1.1 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA ASOCIACIÓN REALMENT

A principios del año 2016 los usuarios y usuarias de la Asociación AFDEM (Asociación de Familiares por los Derechos de los Enfermos Mentales), tomaron la iniciativa de crear su propia asociación para mejorar su calidad de vida, ganar autonomía y defender sus derechos en primera persona. Esta iniciativa fue orientada por la alumna de prácticas del Máster en Rehabilitación psicosocial en Salud Mental Comunitaria de AFDEM.

La Asociación se creó en base a la Ley Orgánica 1/2002 Reguladora del Derecho de Asociación, donde se indican los aspectos necesarios para la creación de una asociación. Como indica el artículo 5 de dicha Ley sobre el acuerdo de constitución *“las asociaciones se constituyen mediante acuerdo de tres o más personas físicas o jurídicas legalmente constituidas, que se dotan de Estatutos para regular el funcionamiento de la asociación. El acuerdo de constitución, que incluirá la aprobación de los Estatutos, habrá de formalizarse mediante Acta Fundacional. Con el otorgamiento del acta adquirirá la asociación su personalidad jurídica y la plena capacidad de obrar. Lo establecido en este artículo se aplicará también para la constitución de federaciones, confederaciones y uniones de asociaciones”*. Así pues, el 5 de Marzo de 2016 fueron redactados los Estatutos (Art. 7, Ley de Asociaciones 1/2002) y aprobados en el Acta Fundacional (Art.6 de la Ley 1/2002) el 6 de Mayo de 2016.

ESTATUTOS, documento con las normas propias de la asociación que rigen el funcionamiento, prevén la existencia de una asamblea general como órgano supremo de gobierno, integrada por todas las personas asociadas, la asamblea general adopta sus acuerdos por el principio mayoritario o de democracia interna y se reúne, al menos, una vez al año.

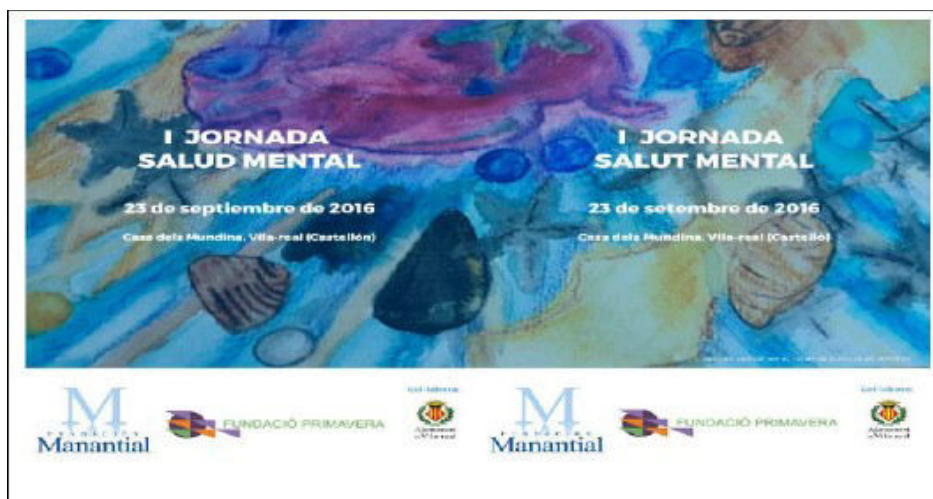
ACTA FUNDACIONAL, documento suscrito por los socios fundadores en el que consta la siguiente información: identificación de los promotores, pactos y denominación de la asociación, aprobación de los Estatutos, lugar y fecha de otorgamiento del Acta y firma de los promotores, designación de los integrantes del órgano provisional de Gobierno formada por el Presidente, Secretario, Tesorero, Vocal I y Vocal II (Todos ellos mayores de edad y con capacidad jurídica de obrar).

Tras celebrar una reunión de fundación de la asociación y redacción de los Estatutos aprobados del Acta Fundacional, se inscribe en el Registro de Asociación de la Provincia de Castellón y se abonan las tasas correspondientes. Tras Registrarse como “Associació Realment”, se solicitó el CIF ante Hacienda.

Otros documentos necesarios según el Art.14 de la Ley Orgánica 1/2002 Reguladora del Derecho de Asociación, que deben ir actualizándose son los siguientes:

- Relación actualizada de las personas asociadas
- Contabilidad de la situación financiera. Las cuentas se aprueban anualmente por la Asamblea General
- Actividades realizadas
- Inventario de los bienes
- Libro de actas de las reuniones de sus órganos de gobierno y representación

Después de haberse constituido y formalizado como Asociación, se llevó a cabo una primera presentación de la misma, el día 23 de septiembre del 2016 en la casa dels Mundina en Villarreal.



Y, aprovechando el 10 de octubre del 2016 Día Mundial de la Salud Mundial, Realment participó en unas Jornadas de sensibilización sobre Salud Mental.



Entre las primeras actividades de divulgación que se llevaron a cabo desde la asociación, una fue la presentación de la misma en Gandía, en concreto en la Asociación de usuarios/as Obertament.

Desde su creación todos los miembros de la asociación, con la orientación de la alumna en prácticas de AFDEM, han ido formándose sobre el asociacionismo y asociaciones en primera persona, ayuda mutua y empoderamiento. Durante el año **2017** los miembros de Realment se han reunido los martes y viernes de 10:00am a 13:00am en la sede de la asociación, local cedido por AFDEM, y han llevado a cabo varias actividades y talleres, entre ellos:

- Voluntariado Social en el Hospital Provincial, acompañando a los pacientes del hospital de salud mental cuando acuden a seguir un tratamiento inyectable.
- Actividades de ocio los fines de semana: comidas y cena, paseos y excursiones, cine, ver partidos de fútbol en el estadio, etc.
- Cine-fórum: proyección de película y posterior coloquio los miércoles por la tarde.
- Taller de teatro: grupo formado por miembros de AFDEM y de Realment y dirigido por un monitor Voluntario de teatro y canto.

Por otro lado, continuó realizando gestiones administrativas para constituirse como Asociación, poder solicitar subvenciones, darse a conocer y conseguir más miembros en la asociación, conseguir recursos económicos suficientes para poder realizar diferentes

actividades y alcanzar los objetivos propuestos. Algunas de estas gestiones y actividades han sido:

- Diseño y distribución de folletos y carteles de Realment.

- Creación y actualización de redes sociales

(<https://www.facebook.com/realment.castellon.5>) y página web

(<http://comunitatrealment.com/>).

- Presentación de Realment en diferentes recursos de Salud Mental de la provincia de Castellón: Hospital Provincial de Castellón, USM Cardenal Costa, Ambulatorio Rafalafena, Ambulatorio Illes Columbretes, CRIS Gran Vía, Centro de Salud Mental Burriana.

Durante el 2018 los asociados presentaron proyectos para varias subvenciones que, por falta de estar inscritos en determinados registros, no les fueron concedidas. Así pues, en 2018 la asociación se ha inscrito en el Registro de Asociaciones Vecinales y en el Registro de Actividades de Acción Social. Finalmente, en septiembre del año 2018 tras presentar un proyecto de GAM para la subvención de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública para financiar programas orientados a la inclusión social y su participación en la comunidad de las personas adultas con problemas de Salud Mental Grave de la Comunidad Valenciana para el ejercicio 2018.

## 2. LOCALIZACIÓN Y ÁREA DE INCIDENCIA

La Asociación Realment tiene su sede, local cedido por AFDEM, en la C/Obispo Salinas nº12 bajos de la ciudad de Castellón.



Las reuniones se llevan a cabo en la sede de la asociación, así como alguna de las actividades como el GAM y sus dinámicas. Las actividades de ocio y tiempo libre son realizadas fuera de la asociación, los fines de semana o durante las tardes entre semana, sin la presencia ni orientación de un profesional.



### 3. BENEFICIARIOS

La Asociación Realment está dirigida a todas las personas con problemas de Salud Mental que quieran participar y que cumplan los siguientes criterios:

- Ser mayor de edad
- Persona con diagnóstico de enfermedad mental
- Certificado de disminución (superior 33%). En caso de no disponer de dicho certificado, desde la asociación se presta orientación y ayuda para obtenerlo
- Tener conciencia de enfermedad y estar estable. No consumir estupefacientes
- Participación voluntaria. Personas interesadas o derivadas de otro recurso de salud mental
- Baja participación en actividades de ocio y tiempo libre de la comunidad
- Personas que vivan en la provincia de Castellón (por cuestiones de proximidad al centro) independientemente de su nacionalidad de origen.

#### **4. OBJETO PRINCIPAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

La Asociación REALMENT de Castellón persigue un objetivo claro, mejorar la calidad de vida de sus miembros mediante la participación y empoderamiento de los mismos realizando actividades de ocio gratificantes.

Según el punto cuatro de los Estatutos de REALMENT, los objetivos específicos de la asociación son los siguientes:

- Potenciar la sensibilización y normalización social de la enfermedad mental, luchando contra el estigma y autoestigma.
- Desarrollar las capacidades creativas y motivacionales de las personas afectadas por enfermedad mental.
- Fomentar las relaciones interpersonales.
- Exigir la creación de servicios alternativos a la hospitalización.
- Fomentar el intercambio de conocimientos e intereses comunes al colectivo.

## **5. METODOLOGÍA PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS. ACTIVIDADES**

Según el artículo cinco de los Estatutos de REALMENT, las actividades para alcanzar los objetivos anteriormente mencionados son:

- Promover programas que faciliten la integración social de las personas afectadas por enfermedad mental, en el medio ambiente, la cultura, el ocio y el tiempo libre.
- Realización de actividades para potenciar la participación, la integración y el intercambio de experiencias de las personas afectadas.
- Organizar charlas que contribuyan a la mejora acerca de la enfermedad mental para su conocimiento y lucha contra el estigma.
- Participación en foros afines a los intereses y actividades de este colectivo.
- Realización de actos con el fin de visibilizar al colectivo.

Así pues, las actividades llevadas a cabo desde septiembre 2017 hasta la actualidad, son las siguientes:

- **GESTIONES ADMINISTRATIVAS**  
Inscripción en los Registros correspondientes para poder participar en diferentes subvenciones, así como formalizarse como asociación. Los Registros en los que se ha inscrito la Asociación son: Registro de Asociación de la Provincia de Castellón, Registro de Asociaciones Vecinales, Registro de Titulares de Acción Social.

Desde el 2017, fecha en la que Realment comenzó a presentar proyectos para subvenciones de la Diputación y de la Generalitat, no le ha sido concedida ningún tipo de ayuda económica por falta de trámites administrativos, o por no llevar dos años constituida como Asociación.

- DIVULGACIÓN DE LA ASOCIACIÓN

- CARTELES Y FOLLETOS: entre todos los miembros de la asociación se diseñan los carteles y folletos con información principal de la asociación. Este material es entregado en los diferentes recursos de salud mental de la provincia de Castellón durante la presentación de REALMENT.
- WEB: la asociación cuenta una una página web “[www.comunitatrealment.com](http://www.comunitatrealment.com)”, creada por uno de los miembros de la asociación, en la que cada semana los socios junto a la orientadora actualizan el contenido (información, fotos, horarios, etc.).
- REDES SOCIALES: se trata de una de las mejores formas que tiene una asociación para difundir sus mensajes. “<https://www.facebook.com/realment.castellon.5>” es el *facebook* de AFDEM, donde todos los asociados puedes compartir y publicar tanto fotos como textos.
- PRESENTACIÓN EN LOS DISPOSITIVOS DE SM: algunos miembros de la asociación junto a la orientadora, han presentado REALMENT en varios dispositivos de Salud Mental de Castellón para darse a conocer y ofrecer la oportunidad de que cualquier usuario/a pueda participar en las actividades de la asociación. Los dispositivos donde se ha presentado la Asociación REALMENT han sido: Hospital Provincial de Castellón, USM Cardenal Costa, Ambulatorio Rafalafena, Ambulatorio Illes Columbretes, CRIS Gran Vía, CRIS Cruz Roja, CSM Burriana, Colectiu Obertament Gandía.

- REUNIONES, DEBATES, CONFERENCIAS Y SEMINARIOS SALUD MENTAL
  - Reuniones FEAFES Comunidad Valenciana.
  - Reuniones ISONOMIA UJI, Grupo de Discapacidad.
  - Jornadas de Salud Mental UJI, profesionales, familiares y usuarios (5/05/2017).
  - Congreso nacional sobre empleo y discapacidad (14/11/2017 y 15/11/2017).
  - Jornadas de Red de Salud Mental de Castellón, Hospital la Plana Villarreal (1/12/2017).
  - X Jornada de Rehabilitación Psicosocial AVRISEM, Valencia. Taller autoestigma (19/12/2017).
  
- VOLUNTARIADOS
  - VOLUNTARIADO SOCIAL 2017: un día por semana (martes o miércoles) dos miembros de REALMENT han acudido al Hospital Provincial de Castellón para pasar la mañana con pacientes que siguen un tratamiento de medicación inyectable.
  
  - VOLUNTARIADO AMBIENTAL, “*Societat d’Amics de la Serra d’Espadà (SASE)*” 2017. Del 16 de septiembre al 7 de octubre se crearon tres grupos (compuestos por 3 personas cada grupo) para participar, un grupo por semana, en el voluntariado forestal para la prevención de incendios forestales en el Parque Natural de la Sierra de Espadan, realizando labores de vigilancia y alojándose en el Albergue la Surera.
 

VOLUNTARIADO AMBIENTAL, “*Societat d’Amics de la Serra d’Espadà (SASE)*” 2018. Esta vez el voluntariado ambiental se realizó en julio y agosto, esta vez cuatro semanas ya que, tras los buenos resultados del año anterior, han sido más los miembros de la asociación que han querido participar.
  
- ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Para poder llevar a cabo estas actividades todos y todas y tienen una lista con los nombres y teléfono de los compañeros/as. Estas actividades están abiertas a todas aquellas personas de dentro o fuera de la asociación que quieran participar ya que se trata de conseguir ampliar las redes sociales, llevar un estilo de vida saludable, disfrutar del tiempo libre, ayudarse unos a otros, etc.

- Excursiones los últimos viernes de cada mes, por los pueblos de Castellón (Cabanes, Castillo de Villamalefa, Las Cuevas de Vinroma, etc.).
- Caminar: un grupo todas las mañanas y otro grupo todos los días al empezar la tarde, salen a caminar por los alrededores de Castellón.
- Comidas y cenas en casa de compañeros/as
- Barbacoas en el pinar del Grao de Castellón
- Navidad y Fiestas de la Madalena. Todos los años se crea un calendario con
- Ir al estadio de fútbol
- Ir al cine
- Juegos de mesa y ping pong

- **GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM)**

El ambiente de confianza creado en REALMENT permite que los miembros de la asociación se sienten a gusto para hablar, pasarlo bien, incluso pedir y prestar ayuda unos/as a otros/as y, por ese mismo motivo, crearon un GAM (Grupo de Ayuda Mutua). En un primer momento se trataba de reuniones informales en las que compartían sus preocupaciones, opinaban y compartían experiencias. Poco a poco, con la ayuda de la Integradora Social, las reuniones han ido cobrando forma, los participantes se han ido formando en la ayuda mutua y los Grupos de Ayuda Mutua y, por fin, en 2018 decidieron llevar a cabo el GAM de REALMENT.

Se trata de un espacio en el que personas que comparten un problema o dificultad se reúnen para intentar mejorarlo, compartiendo sus experiencias y hablando de aquellos temas que les importan o preocupan. La ayuda mutua se realiza por las personas dentro de su propio ambiente, donde cada una habla en primera persona, mediante una

comunicación libre, pero cumpliendo las condiciones de respeto y de interacción. La ayuda mutua es un proceso orientado a un resultado, donde todo el mundo realiza aportaciones válidas y puede participar. La vida social no sería posible sin la ayuda mutua, comprendida como una filosofía que se basa entre otros en los siguientes conceptos: autogestión, auto-gobierno, auto-administración, definición autónoma de objetivos y formas de organización y auto-finanzamiento.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) surgen de la idea de que toda persona, con sus habilidades y su experiencia personal, tiene una valiosa capacidad para ayudar a los demás y por extensión ayudarse a sí misma. Son muchos los beneficios generados de los Grupos de Ayuda Mutua:

- Promueven el sentimiento psicológico de comunidad: al compartir con otras personas el problema, la experiencia que antes era personal se convierte en social, reduciendo así el aislamiento de la persona.
- Posibilitan un sentido de identidad personal normalizado y reducen los sentimientos de incertidumbre, temor, rechazo y ambigüedad
- Permiten conocerse mejor a uno/a mismo/a. Proporcionan una oportunidad para la autorevelación y la crítica mutua
- Proporciona modelos de conducta y actitudes positivas
- Enseñan estrategias efectivas para afrontar las situaciones cotidianas, así como para detectar síntomas que preceden a una crisis o brote
- Aumentan las redes sociales, creando y consolidando vínculos basados en la confianza, comunicación y la escucha

Hay algunas características distintivas que definen a los GAM y lo hacen diferentes de otros grupos. Entre las características distintivas, encontramos las siguientes:

- Las personas comparten experiencia y/o necesidad: el principal punto de unión de las personas es el compartir una experiencia en común y/o una misma necesidad. Este hecho es fundamental para que pueda surgir una verdadera ayuda mutua, ya que quien mejor te entiende y te puede ayudar es aquella persona que ha pasado por la misma experiencia que tú.

- La participación es voluntaria: acuden por iniciativa propia. La voluntariedad es necesaria para que la persona se sienta implicada con el grupo, pueda abrirse a compartir sus problemas y abandone el rol pasivo frente a sus dificultades.
- Los encuentros se hacen de manera periódica: para que un GAM se constituya, funcione y pueda cumplir sus objetivos es necesario que las personas se encuentren regularmente a lo largo de cierto tiempo.
- La cantidad de personas vinculadas es pequeña: esto favorece que todos/as puedan participar, que no se queden temas sin ser tratados, que los intercambios sean cercanos, que los turnos de palabra sean dinámicos, que los miembros se conozcan de forma más rápida y profunda.
- No hay diferencias de estatus entre los miembros: está basado en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen, permitiendo que las personas se sientan cómodas, entre iguales y que se rompa la dinámica aprendida de jugar el papel de persona enferma-pasiva.

El Grupo de Ayuda Mutua de REALMENT está dirigido a los miembros de la asociación que quieran participar. Los criterios de admisión acordados son:

- Ser mayor de edad.
- Persona con diagnóstico de enfermedad mental.
- Certificado de disminución (superior 33%). En caso de no disponer de dicho certificado, desde la asociación se presta orientación y ayuda para obtenerlo.
- Tener conciencia de enfermedad y estar estable.
- Participación voluntaria. Miembros de la Asociación Realment.
- Personas que vivan en la provincia de Castellón (por cuestiones de proximidad al centro).

Para llevar a cabo el GAM el grupo ha contado con el apoyo y orientación de una Integradora Social (Irene Navarro).

- Prestar y dar a conocer el funcionamiento y las funciones del GAM
- Atender las preocupaciones individuales de cada participante y las interacciones del grupo



- Estimular la participación de las personas integrantes
- Favorecer las iniciativas y creatividad del grupo
- Reconducir los conflictos (dificultades, diferencias de pareceres o confrontaciones)
- Explicar los objetivos y el sentido de las actividades haciendo una breve introducción y ofreciendo, en caso necesario, diversos temas para tratar
- Clausurar y despedir las sesiones, recogiendo toda la información y devolviéndola al grupo
- Realizar cuestionarios de evaluación a los miembros del GAM

La creación del GAM en la asociación ha pasado por diferentes fases desde que se inició en el año 2018; a continuación analizaremos cada una de ellas, prestando atención a la evolución del GAM así como de sus miembros, a las dificultades que han ido surgiendo, a los objetivos planteados durante cada fase y las estrategias para conseguirlos.

Para la constitución y funcionamiento del GAM, el grupo ha seguido los pasos indicados tanto en el Documento Guía para la Constitución y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua de ActivaMent Cataluña, el Manual de consulta sobre Grupos de Ayuda Mutua de personas con discapacidad física de la Federación ECOM y en la Guía de Apoyo para el Moderador de Grupos de Ayuda Mutua.

### FORMACIÓN DEL GAM

En las reuniones semanales de REALMENT los miembros del grupo consiguieron crear un ambiente de confianza, un lugar donde se sentían seguros para hablar con libertad; empezaron a compartir confidencias, preocupaciones y vivencias en general, por lo que se propuso aprender a cerca de la Ayuda Mutua y crear un Grupo de Ayuda Mutua. Para ellos han contado con la ayuda de una integradora social para que guíe y oriente al grupo.

En un principio las sesiones del grupo eran de carácter informal. Se inicia un periodo de preparación donde todas las personas interesadas en participar en el GAM toman contacto unas con otras y hablan de la idea de crear el grupo. Finalmente, se crea el grupo (2 mujeres y 10 hombres).

Durante esta fase, la orientadora propone la idea de crear el GAM, animando y motivando para que todas aquellas personas a quienes les pueda interesar participen.

### PRIMEROS CONTACTOS

Una vez se forma el grupo y todos comprenden de manera clara qué es la Ayuda Mutua y cómo funcionan los GAM, se fijan, entre todos y todas, elementos importantes para el grupo.

- Principios acordados en grupo:
  - Voluntariedad: la decisión de participación es voluntaria.
  - Confidencialidad: el grado de confidencialidad lo determina el grupo. En este caso, se decide guardar “en secreto” todo lo hablado en las sesiones para poder sentir que el grupo es un espacio donde pueden expresar sus problemas y sus angustias en confianza, un lugar fiable donde la información no se trasciende.
  - Puntualidad: se acuerda ser puntuales, llegar y finalizar a las horas acordadas.
  - Participación: el grupo, junto con la facilitadora, ayuda a crear las condiciones para que todos sus miembros puedan y quieran participar. Se acuerda que si una persona no puede acudir a una sesión deberá avisar.
  - Trabajar desde el aquí y el ahora: se habla de las experiencias propias y de las relaciones que se establecen con los demás miembros del grupo; solo se habla del pasado cuando ello sirva para explicar una situación o sentimiento presente.
  
- Normas establecidas por el grupo
  - No juzgar al otro/a, ni sus opiniones ni sus conductas. Respeto mutuo
  - Tener una actitud empática, saber ponerse en el lugar de la otra persona
  - Hablar desde la propia experiencia
  - No aconsejar ni asumir la responsabilidad del problema de la otra persona
  - Concentrarse en el aquí y ahora, hablando de los propios sentimientos
  - Compromiso y puntualidad
    - Respeto mutuo

- Respetar el turno de palabra
- Relación horizontal entre los miembros del grupo
  
- Objetivos acordados por el grupo:
  - Ganar autonomía y tomar decisiones
  - Dar y recibir ayuda
  - Crear un vínculo entre los miembros
  - Adquirir herramientas e información para llevar a cabo el GAM con éxito
  - Hablar libremente de cualquier tema
  - Ampliar la red social y salir del propio aislamiento
  - Conocerse mejor a una/o mismo
  - Aprender sobre la Enfermedad Mental
  
- Condiciones de ingreso al grupo: se decide de manera unánime que en el GAM podrán participar todas aquellas personas miembros de REALMENT.
  
- Hora y fechas de las sesiones: se acuerda llevar a cabo las sesiones del GAM los viernes de 11:00 a 13:00horas en la sede de la Asociación.

En esta fase la orientadora cumple la función de informar y formar el grupo. Deja progresivamente que el grupo tome la iniciativa, delegando funciones en ellos/as. Son los miembros del grupo los que deciden los temas importantes que afectan al GAM.

### COHESIÓN Y DESARROLLO

El grupo está cada vez más consolidado y organizado; poco a poco todos los miembros van comprendiendo mejor el concepto de Ayuda Mutua. Esta fase consiste en poner en práctica los conceptos aprendidos anteriormente.

Cada sesión del GAM tiene diferentes partes:

- Un primer momento para que cada persona exprese cómo se siente y proponga, de manera voluntaria, algún tema para hablar.

- Aquél miembro del grupo que lo desee, comparte con el resto alguna preocupación, vivencia, etc. y, respetando el turno de palabra y de manera ordenada, todos/as ofrecen su punto de vista o comparten una experiencia similar.
- Finalmente, la orientadora, recoge toda la información y se la devuelve resumidamente al grupo. mostrando a los miembros del grupo que todas las participaciones y todas las ideas aportadas son buenas.
- En algunas sesiones, se propone realizar alguna tarea a lo largo de la semana para ser comentada en la próxima reunión, o bien se lleva a cabo antes de finalizar la reunión una dinámica grupal o individual relacionada con el tema o temas tratados en la sesión.

Algunos de los temas recurrentes durante las primeras reuniones del y a lo largo de las sesiones del GAM, han sido: previsión de futuro (metas, deseos, objetivos...), medicación y enfermedad mental, relaciones familiares, miedos y preocupaciones, etc.

Cada sesión es registrada en la memoria del GAM para poder recordarlas en caso de necesitarlo y utilizarlas en el seguimiento y evaluación que realiza la orientadora junto al grupo.

Durante esta fase, la orientadora o guía está presente en el grupo, acompañando en las sesiones e interviene solo cuando sea necesario. No da soluciones, sino que genera comunicación entre los miembros del grupo. Algunas de las funciones son, entre otras, motivar a los participantes, despertar el interés y confianza en el grupo, fomentar la participación.

Se escogen las Actividades del GAM en relación a los temas tratados durante las sesiones o en función de las necesidades o dificultades que la orientadora detecta. Se brinda el tiempo necesario para cada actividad y todas son de carácter voluntario. Es importante, antes de escoger las actividades, conocer las debilidades y fortalezas del grupo, la evolución individual y grupal de los participantes y, sobre todo, saber qué esperan los miembros del grupo del GAM: por un lado, se trata de un grupo formado mayormente por personas con una relación anterior (amistad, compañeros, etc.) y, en minoría, por nuevos usuarios/as, por lo que resulta fácil crear un espacio seguro y de confianza.

Por otro lado, el GAM se inició con mucha ilusión y en general se ha mantenido en todas las sesiones; durante la segunda etapa “Primeros Contactos” en la que el grupo aprende qué es un GAM y determina los elementos importantes (objetivos, normas, etc.) la motivación disminuyó al surgir pequeños conflictos en la toma de decisiones conjuntas que, finalmente, el grupo supo solucionar; se recupera la motivación una vez son puestos en práctica los conceptos aprendidos. El nivel de toma de decisiones en un principio es bajo, pero a medida que el GAM avanza, aumenta la iniciativa de los participantes. Los miembros aprenden a trabajar en grupo, a resolver conflictos, a dialogar y escuchar, poco a poco se sienten más cómodos a la hora de expresarse y compartir experiencias.

Mediante cuestionarios de evaluación realizados por los participantes del GAM, la observación y el diálogo, se detectan preocupaciones similares compartidas por la mayoría del grupo.

Las Actividades y Dinámicas del GAM llevadas a cabo han sido:

- 1. Taller de rehabilitación cognitiva:** ejercicios individuales escritos para trabajar la memoria y la concentración.
- 2. Taller de hábitos de vida saludable:** el tabaquismo, la mala alimentación, un estilo de vida sedentario... son algunos de los temas que preocupa a gran parte del grupo, por lo que se han llevado a cabo actividades relacionadas con ello: crear un menú semanal, investigar sobre el azúcar refinado, la cafeína, el tabaco, etc., proponer actividades en las que se realice ejercicio físico como por ejemplo caminar una hora todos los días o hacer pequeñas excursiones los fines de semana.
- 3. Lectura de artículos sobre Salud y Enfermedad Mental:** varias personas del grupo han tenido dudas a cerca de temas relacionados con la Enfermedad Mental y la medicación. La actividad propuesta es la lectura, visualización y debate de artículos y vídeos documentales.
- 4. Dinámica de presentación:** una de las primeras actividades del GAM, a pesar de que la mayoría de miembros se conocían de antes, ha sido un ejercicio grupal de presentación:

“por parejas, una persona se presenta a la otra contándole todo aquello que quiera compartir: su nombre, su edad, qué le gusta hacer en su tiempo libre, por qué decidió participar en el GAM, etc. Tras las presentaciones por parejas, uno por uno presentarán al resto del grupo a su pareja”. En ocasiones, es posible sentirse más cómodo/a hablando con una o pocas personas que con un grupo grande, así pues, esta actividad permite que los miembros del grupo se relacionen primero con aquella persona que elijan y después en grupo.

- 5. Dinámica sobre Autoestima:** durante una de las primeras sesiones del GAM se propuso hacer alguna dinámica para trabajar la baja autoestima. La orientadora del grupo guió la actividad:

“los participantes deben centrarse en las características positivas de sus compañeros/as. Todos se colocan en círculo, cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da a la persona de su derecha hasta que el folio de la vuelta completa. Cada uno debe escribir una cualidad, rasgo físico, capacidad..., de la persona que pone en el folio. Finalmente, todos tienen su folio con un listado de frases positivas escritas por sus compañeros/as. Quien lo desee, puede leer en voz alta su folio”.

Al finalizar la dinámica se hizo una pequeña valoración sobre cómo se sintieron al realizar la actividad o qué les había aportado.

- 6. Dinámica sobre autoconocimiento:** uno de los objetivos principales del GAM es el empoderamiento y para ello es necesario conocerse uno/a mismo/a. A veces, es difícil reconocer las cualidades positivas de uno mismo y, por lo contrario, resulta más fácil hacerlo con las negativas. La dinámica para trabajar el autoconocimiento ha consistido en:

“se debe reflexionar de manera individual acerca de cómo es cada uno/a y cómo creen que le perciben los demás. Se reparte un folio a cada persona en el que aparezcan 4 gráficos: el círculo para describirse uno mismo destacando virtudes y defectos, el cuadrado para escribir cómo la persona cree que le perciben los demás, la cruz simboliza cómo se siente uno en la

vida y la escalera cómo se ve en el futuro. Al finalizar el escrito, aquellas personas que lo deseen pueden compartirlo en voz alta con el resto del grupo”.

- 7. Dinámica “tejiendo la red”:** a lo largo de las sesiones los participantes van conociéndose mejor unos a otros y también a sí mismos; por otro lado, tienen cada vez más clara la idea de la Ayuda Mutua, la Escucha Activa, el trabajo en grupo, etc. Al trabajar conjuntamente todas las acciones que se den en el grupo repercuten a todos/as. La dinámica “tejiendo la red” pretende que todos se den cuenta de que trabajando en grupo crean y forman una red:

“todos y todas se colocan de pie en círculo y la primera persona, sosteniendo un ovillo de lana en sus manos, comparte con el grupo qué le aporta participar en el GAM. Después lanza a algún compañero/a el ovillo de lana sin soltar la punta. Quien recibe el ovillo responde a la misma pregunta y, sosteniendo sin soltar un trozo de la lana, lanza el ovillo a otro de sus compañeros/as. De manera que al finalizar la actividad quedará en medio del círculo una especie de “telaraña” que conecta a todas las personas”. El hecho de prestar atención al ovillo de lana para que no caiga y se pueda crear la “telaraña”, ayuda a que los participantes se concentren y escuchen con atención al resto del grupo.

- 8. Debate sobre “contenciones” y enfermedad mental:** en una de las sesiones, mientras los participantes recuerdan y comparten experiencias similares, surge el tema de las contenciones como forma de tratamiento en Hospitales de Salud Mental; respecto a este tema se generan muchas dudas y puntos de vista diversos por lo que se propone hacer un debate sobre “¿son necesarias medidas de contención en determinadas situaciones en Salud Mental?”:

“en un lado de la mesa se posicionan aquellas personas a favor, en frente aquellos que están en contra y en medio de ambos grupos se sientan aquellas que tienen dudas. Cada persona expone sus argumentos, respetando el turno de palabra, y trata de convencer al tercer grupo de su posición”.

## 7. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES Y OBJETIVOS

Mediante el proceso de evaluación se pretende valorar los avances y retrocesos, reconducir la tarea y mejorar el funcionamiento. Los instrumentos a utilizar son los siguientes:

1. La Entrevista Personal: sirve para conocer a cada uno de los integrantes, su grado de motivación, su grado de implicación, sus características personales, su red social,...etc., y así poder valorar los cambios que se produzcan en sus hábitos de funcionamiento.
2. Se utilizara el cuestionario de evaluación de necesidades de Camberwell (CAN) que evalúa las necesidades de salud y psicosociales de las personas con una enfermedad mental.
3. Cuestionarios de Evaluación para el grupo
4. Cuestionarios de Evaluación para el coordinador: oral o escrito mediante preguntas abiertas a los integrantes.
5. Registro de incidencias: número de miembros inicial y final, asistencia, crecimiento o disminución de la demanda, etc.

Para evaluar la satisfacción final del programa se utilizaran:

- CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN: evolución positiva. Los miembros de la asociación refieren estar satisfechos con los objetivos alcanzados en la asociación, así como con las actividades llevadas a cabo durante el año 2017.
- CUESTIONARIO DE ATRIBUCIÓN 27 (AQ-27): respecto al autoestigma, un pequeño porcentaje sigue mostrando rechazo por miedo hacia personas con esquizofrenia, por lo que se debe de seguir trabajando acerca del estigma



interiorizado para eliminar estas falsas creencias. Cuanto menor sea el autoestigma en una persona, mayor será su recuperación.

- CUESTIONARIO TOMA DE DECISIONES (Adaptación de la Escala de Sciarappa y Rogers): respecto a la toma de decisiones, los miembros del grupo han reflejado en el segundo cuestionario sentirse con más poder, capacidad y seguridad para tomar sus propias decisiones; no obstante, en el día a día continúa habiendo un alto porcentaje de usuarios que muestran inseguridad acerca de su propia capacidad a la hora de tomar decisiones.
- ESCALA DE AUTOESTIMA (ROSENBERG, 1965): se observa una evolución positiva respecto a la autoestima y seguridad que muestran los usuarios/as.

## CONCLUSIONES

Un elemento clave en la rehabilitación de las personas con problemas de Salud Mental es la participación, tanto en la vida social como en sus vidas privadas. Desde la creación de REALEMTN en el año 2016 los miembros de la asociación han ganado autonomía y empoderamiento ya que han tenido un papel protagonista a la hora de llevar la asociación adelante.

Participar en REALMENT conlleva numerosos beneficios para sus miembros: por un lado, es una forma de romper con un posible aislamiento social (estrechamente relacionados con los problemas de Salud Mental), la monotonía o la apatía... ya que supone participar de manera activa en un grupo y asumir responsabilidades. Por otro lado, es una forma de que los propios afectados sean quienes luchen por sus derechos y traten de sensibilizar a la sociedad para así luchar contra el estigma de la Enfermedad Mental. REALMENT permite que las PCEM puedan sentirse realizadas, que forman parte de su propia recuperación y que cuenten con un lugar en el que se sientan cómodos para compartir con personas que han vivido o están viviendo una situación similar.

2018 ha sido un año de cambios para la Asociación: ha contado con la participación de una Integradora Social que ha orientado y acompañado al grupo, el número de miembros activos ha aumentado gracias a las tareas de divulgación realizadas, cuenta con una página web y redes sociales que son semanalmente actualizadas y ha llevado a cabo nuevas actividades de las que se han obtenido muy buenos resultados, en especial del GAM (Grupo de Ayuda Mutua).

La Asociación pretende seguir creciendo y consiguiendo los objetivos y metas marcadas. Uno de los objetivos principal es conseguir más recursos económicos para poder tener un local propio en el que reunirse y material para hacer las actividades. El Grupo de Ayuda Mutua es una de las actividades principales de REALMENT y sus miembros pretenden seguir formándose y llevando a cabo más sesiones del GAM.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- *“Recuperación y Ayuda Mutua. Guía de apoyo para el moderador de grupos de ayuda mutua”*. Federación Andaluza de Asociaciones de Usuarios de Salud Mental
- *“Documento Guía para la Constitución y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental”*. Activament Catalunya Associació
- *“Guía PARTISAM. Promoción de la participación y autonomía en Salud Mental”*. FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental)
- *“El usuario como experto”*, Lammers y cols., 2004
- *“Prácticas de ocio en las personas con trastornos mentales crónico”*, Susana Gorbeña Etxebarria (2000)
- *“Redes Sociales y Apoyo Social. Una aproximación a los Grupos de Autoayuda”*. Jaime Llopis Cañameras, 200
- *Ley 1/2002, reguladora del derecho de asociaciones y reconocedora de la importancia del fenómeno asociativo*
- *Ley 14/2008 de asociaciones de la Comunidad Valenciana*
- *Constitución Española 1978*