



TU
TAMBIÉN PUEDES

Con la colaboración de:
 Fundación "la Caixa"

FUNDACIÓN
Intras

TÚ TAMBIÉN PUEDES

PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y/O PROLONGADA.

JUSTIFICACIÓN

Las personas que padecen una **enfermedad mental** con frecuencia presentan **dificultades en el desempeño de sus actividades de la vida diaria**, tanto en las **básicas e instrumentales como en las avanzadas**. Dichas dificultades producen un impacto en la autonomía personal **influyendo de forma negativa en su recuperación**. Esto tiene como consecuencia mayores niveles de dependencia, un empobrecimiento de la calidad de vida y repercusiones en las personas de su entorno (bien se trate de familiares y/o cuidadores). Por ello, **es importante la creación de programas específicos de intervención desde una perspectiva multidisciplinar, comunitaria, con un abordaje individualizado** y siempre consensuado con las personas participantes de modo que esté alineado con su proyecto de vida.

TÚ TAMBIÉN PUEDES es un programa multicomponente dirigido a personas con enfermedad mental, con el objetivo de **mejorar los niveles de autonomía personal, potenciar acciones de vida independiente** en el entorno familiar, social y comunitario, y **dotar de herramientas para la adecuada gestión y planificación de asuntos económicos**, aspectos que frecuentemente se encuentran afectados en este tipo de población.

En este proyecto se dota a las zonas rurales y urbanas de la provincia de Zamora de los recursos necesarios para intervenir en estas áreas, a través de las siguientes actividades:

1. **DETECCIÓN DE NECESIDADES Y CAPTACIÓN DE USUARIOS** en colaboración con los recursos sociosanitarios de la provincia de Zamora.

2. **ACCIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A PROFESIONALES Y PERSONAS VOLUNTARIAS** con el objetivo de dotar de herramientas y estrategias de manejo dirigidas a fomentar acciones de vida independiente.

3. **PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL** interviniendo con los participantes en la promoción de la autonomía de sus actividades de la vida diaria básicas, instrumentales y avanzadas.

4. **ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ASUNTOS ECONÓMICOS, MANEJO DE RECURSOS Y SERVICIOS SOCIALES.** Esta actividad se fundamenta en la importante problemática que surge en este área de la persona, siendo motivo de dificultades para una subsistencia digna y fuente de conflictos tanto personales como en el ámbito familiar y comunitario. Se propone una intervención individualizada con los participantes, a través de su compromiso en la adecuada gestión y planificación de sus asuntos económicos y la promoción del manejo autónomo de recursos y servicios sociales.

5. **SESIONES FORMATIVAS PARA FAMILIARES Y/O CUIDADORES** con el fin de dotar de herramientas y estrategias de manejo cotidiano dirigidas a fomentar la autonomía de los participantes.

TÚ TAMBIÉN PUEDES acompañar a las personas con enfermedad mental en su **proceso de recuperación** tras el impacto que la enfermedad mental supone, ayudando a mejorar su calidad de vida y poniendo palabras a las necesidades y deseos de las personas.

OBJETIVOS

General

El **principal objetivo** del programa terapéutico es el de **mejorar y potenciar la autonomía personal en personas con enfermedad mental grave y prolongada.**

Específicos

1. **Mejorar las capacidades de autonomía personal** para el desarrollo de las actividades de la vida diaria en el entorno comunitario y personal.
2. **Capacitar a las personas para desarrollar una adecuada gestión de sus asuntos económicos**, y el manejo de recursos y servicios sociales.
3. **Lograr que la familia y los cuidadores identifiquen** adecuadamente **las dificultades** de los participantes **y adquieran herramientas y estrategias** óptimas para que puedan proporcionar el nivel de apoyo más adecuado y adaptado a sus necesidades.
4. **Dotar a los profesionales y personas voluntarias** que participarán en el proyecto **de herramientas de manejo e intervención** con personas con enfermedad mental, que estén adaptadas y sean adecuadas a las necesidades específicas del colectivo en relación a las actividades de la vida diaria y la autonomía personal.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Siguiendo los objetivos del programa se han desarrollado diversas actividades, las cuales se exponen a continuación.

1. DETECCIÓN DE NECESIDADES Y CAPTACIÓN DE USUARIOS

- Difusión del programa en diferentes recursos sociosanitarios y captación de candidatos.
- Entrevistas semiestructuradas y evaluaciones individualizadas de los participantes a partir de escalas adaptadas al inicio de programa con el fin de obtener información personal sobre necesidades, expectativas y objetivos que se plantean las personas seleccionadas en relación con la autonomía en las actividades de la vida diaria y la gestión de asuntos económicos.
 - Valoración de las actividades de la vida diaria e instrumentales (VAVDI) de M. Pellegrini Spangenberg (2009).
 - Valoración del apoyo en la capacidad económica (VACE) adaptado del instrumento de evaluación ILSS "Independent Living Skills Survey" (Wallace, Liberman, Tamber y Wallace, 2000).
- Elaboración de un plan individualizado de intervención de forma conjunta entre la persona, los profesionales y demás personas involucradas en el programa (familiares, cuidadores...), ya que el programa requiere la participación activa de las personas a las que va dirigido.
- Recogida y análisis de datos de los participantes seleccionados a través de las entrevistas y de las escalas durante las fases intermedias y final del programa.
 - VAVDI (Spangenberg, 2009)
 - VACE (Wallace, Liberman, Tamber y Wallace, 2000)

2. ACCIONES FORMATIVAS DIRIGIDAS A PROFESIONALES Y PERSONAS VOLUNTARIAS

Sesiones formativas grupales a profesionales y personas voluntarias

- Identificación de dificultades en el desempeño de las actividades de la vida diaria en personas con enfermedad mental.

Sesiones formativas grupales, a través de psicoeducación, en las que se trabajan todas las actividades de la vida diaria que pueden verse afectadas en personas con enfermedad mental grave y prolongada:

- Higiene y salud personal
- Cuidado y prevención de riesgos en el hogar
- Alimentación, compra y elaboración de comida
- Consumo de sustancias
- Actividad física, ocio y tiempo libre
- Sexualidad e higiene
- Higiene del sueño
- Gestión económica
- Herramientas de manejo de la autonomía en las actividades de la vida diaria y gestión de asuntos económicos en personas con enfermedad mental:
 - Acompañamiento terapéutico. El acompañamiento terapéutico es una práctica clínico-asistencial que suele tener lugar en el contexto comunitario y domiciliario de la persona atendida. Puede emplearse en diferentes problemáticas, como pueden ser las personas con problemas de salud mental, drogadicción, demencias... que puedan conllevar riesgo de exclusión social, pérdida de autonomía y calidad de vida.
Esta intervención individualizada se llevará a cabo, junto al profesional de referencia, en comunidad y domicilio de las personas que lo requieran.
 - Psicoeducación. Este proceso terapéutico tiene como objetivo orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad la patología y problemas de autonomía que padecen las personas con enfermedad

mental con el fin de que puedan enfocar adecuadamente su manejo y tratamiento.

- Negociación. Durante una intervención terapéutica, al igual que en otras muchas situaciones de la vida cotidiana, se llevan a cabo procesos de negociación. La negociación es el proceso por el cual las partes interesadas acuerdan líneas de conducta, buscan ventajas individuales o colectivas, resuelven conflictos y procuran obtener resultados que sirvan a sus intereses.
- Resolución de problemas. La resolución de problemas es un proceso por el cual se superan las dificultades que surgen y se interponen para la obtención de algún objetivo.
- Proceso de evaluación y seguimiento de los participantes del programa.
 - Evaluaciones individualizadas de los participantes a partir de escalas adaptadas al inicio de programa en relación con la autonomía en las actividades de la vida diaria y la gestión de asuntos económicos.
 - Valoración de las actividades de la vida diaria e instrumentales (VAVDI) de M. Pellegrini Spangenberg (2009).
 - Valoración del apoyo en la capacidad económica (VACE) adaptado del instrumento de evaluación ILSS "Independent Living Skills Survey" (Wallace, Liberman, Tamber y Wallace, 2000).
 - Elaboración de un plan individualizado de intervención de forma conjunta entre la persona, los profesionales y demás personas involucradas en el programa.
 - Recogida y análisis de datos de los participantes seleccionados a través de las entrevistas y de las escalas durante las fases intermedias y final del programa.
 - VAVDI (Spangenberg, 2009)
 - VACE (Wallace, Liberman, Tamber y Wallace, 2000)

3. PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

Para potenciar y mejorar los niveles de autonomía personal se interviene con los pacientes en la promoción de sus actividades de la vida diaria. Para ello el programa grupal de Promoción de la Autonomía Personal se complementa con actividades más individualizadas bajo un modelo de acompañamiento terapéutico.

I. Programa grupal de Promoción de la Autonomía Personal

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

- **Higiene y Salud personal.**
 - La ducha: frecuencia, aseo de partes específicas del cuerpo, productos adecuados, etc., a través de modelado y role playing.
 - Cuidado e higiene personal: frecuencia y productos de cuidado personal. Aprender y adquirir habilidades relacionadas con la higiene y apariencia externa a través de modelado y role playing.
 - Higiene dental
 - Higiene en manos, uñas, pies, nariz
 - Afeitado
 - Menstruación
 - Higiene y desarrollo de enfermedades: la falta de higiene personal no solo afecta al aspecto físico, sino que también tiene consecuencias para la salud como pueden ser infecciones, fiebres, agravación de gripe, etc.
- **Cuidados personales**
 - Cuidado y selección de ropa y calzado: selección de ropa y calzado según la estación del año, lavado específico de prendas, llevar la ropa a la tintorería, etc.
 - Orden y clasificación de ropa: clasificación de ropa por tipo de prenda, tamaños, guardado en un lugar adecuado.

- **Higiene del sueño**

- Concepto de higiene del sueño. La higiene del sueño son una serie de factores y conductas que favorecen la aparición del sueño, además de propiciar un descanso de calidad.
- Factores que favorecen y dificultan un adecuado sueño nocturno: se planificará la puesta en práctica de ejercicios y rutinas que favorecen un sueño reparador como establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse, evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, evitar alimentos pesados y picantes antes de irse a la cama, etc.
- Insomnio. Hablamos de insomnio cuando:
 - Los problemas de calidad y/o cantidad con el sueño, sobrepasan una intensidad que los hace intolerables.
 - Hay dificultades en la capacidad de la persona para adaptarse a las consecuencias negativas derivadas de los problemas anteriores, provocando síntomas (dificultad para concentrarse, alteraciones de humor, somnolencia durante el día, etc.).

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

- **Habilidades domésticas**

- Planificación de limpieza: frecuencia de limpieza en las distintas partes del hogar y cómo realizar planificaciones de limpieza diarias y semanales.
- Principales partes del hogar y productos adecuados: aprendizaje de productos específicos para los distintos departamentos y objetos del hogar:
 - Habitaciones (sábanas, muebles, cuadros, ventanas...)
 - Salón (muebles, sofá, televisor...)
 - Baños (espejos, retrete, ducha...)

- Cocina (encimera, electrodomésticos, vitrocerámica o fuegos...)
- **Prevención de riesgos en el hogar**
 - Tipos de riesgo en diferentes estancias del hogar
 - Habitación: caídas y golpes porque las muebles y la cama no estén colocados correctamente, tener la cama cerca de las ventanas, etc.; incendios por encender velas o cigarrillos y dejarlos sin supervisión, por tener aparatos eléctricos cerca de la calefacción...
 - Salón: electrocución por sobrecargar enchufes y alargaderas, incendios por dejar cigarrillos encendidos...
 - Baños: caídas en la ducha, electrocución al enchufar aparatos eléctricos cerca del agua...
 - Cocina: quemaduras con los electrodomésticos (horno, vitrocerámica), inhalación de productos de limpieza (lejía, detergentes)...
 - Identificación de productos tóxicos e inflamables para evitar situaciones de peligro como las pilas, ambientadores sintéticos, insecticidas y pesticidas, productos de limpieza, pinturas y disolventes, aparatos electrónicos y eléctricos, etc.
 - Aprender a reaccionar para prevenir otros accidentes domésticos:
 - Escape de gas o agua: por ejemplo abrir puertas y ventanas en el caso del escape de gas y cerrar la llave de paso en un escape de agua.
 - Incendios en el hogar: plan de escape de un incendio en el hogar.
- **Alimentación**
 - Conserva de alimentos: entrenamiento en cómo y cuándo deben conservarse los distintos alimentos.

- Planificación y dieta equilibrada: trabajar la pirámide de la alimentación para conocer e identificar los distintos tipos de alimentos para así planificar un menú saludable y equilibrado con antelación.
- Utilización de utensilios y electrodomésticos de cocina (cocina de gas, cocina eléctrica, vitrocerámica, horno, cazuela...).
- Preparación de recetas y consejos de cocina sencillos y de utilidad, basados en la pirámide de la alimentación.
- Implementar hábitos de conducta durante las comidas:
 - Poner la mesa y utilizar los cubiertos correctamente.
 - Comportamiento adecuado durante las comidas (no hablar con la boca llena, la mesa no es un lugar en el cual discutir, si no gusta algo comunicarlo de forma adecuada...).

- **Prevención de consumo de sustancias**

- Definición, efectos y riesgos de cada una de las drogas que se exponen a continuación.

Droga es toda sustancia que cuando es introducida en el organismo produce algún tipo de alteración en el funcionamiento natural del individuo y que, además, puede crear dependencia (psicológica, física o ambas).

- Alcohol
- Tabaco-nicotina
- Cannabis
- Cocaína
- MDMA/Éxtasis
- Psicofármacos

- **Sexualidad**

- Métodos anticonceptivos:
 - Hormonales: pastillas anticonceptivas, inyecciones, parche cutáneo, anillo vaginal, implantes y DIU.

- De barrera: preservativos, diafragmas y esponjas.
- Planificación familiar natural: método del calendario de fertilidad.
- Permanentes: vasectomía y ligadura de trompas.
- De emergencia: método de respaldo para prevenir el embarazo, pastilla del día después.
- Percepción del riesgo:
 - Conductas de riesgo: variedad de pareja, métodos de prevención, utilización adecuada de métodos anticonceptivos, consumo de alcohol y otras drogas, etc.
 - Variables influyentes en prácticas de riesgo: creencias religiosas, diferencias de género, proximidad a personas afectadas por VIH o por ETS.

ACTIVIDADES AVANZADAS DE LA VIDA DIARIA

- **Conocimiento y utilización del Ocio, Tiempo Libre y Actividad física**
 - Tipos de ocio: cultural, deportivo, ambiental, social, tecnológico, doméstico, estético y de cuidado de la salud, productivo, espiritual y de desarrollo vital y artístico.
 - Planificación: registro de intereses en actividades de ocio (previos y actuales) y registro con actividades y momento del día.
 - Beneficios: mejora la autoestima, el estado de ánimo y motiva a probar cosas nuevas; mejora la integración social, las relaciones sociales, y aumenta la comunicación e interacción con otras personas; potencia la autonomía; mejora la salud mental reduciendo el malestar, etc.

II. Intervención individualizada en Actividades de la Vida Diaria (Básicas, Instrumentales y Avanzadas) bajo un modelo de acompañamiento terapéutico.

El acompañamiento terapéutico es una práctica clínico-asistencial que suele tener lugar en el contexto comunitario y domiciliario de la persona atendida. Puede emplearse en diferentes problemáticas que puedan conllevar riesgo de exclusión social y pérdida de autonomía y calidad de vida.

- Activación conductual. La activación conductual es un tipo de terapia psicológica que incita a una persona a emprender o volver a realizar actividades necesarias para su vida diaria así como actividades que le resulten significativas. Esta intervención se lleva a cabo de manera presencial e individualizada.
- Psicoeducación. Proceso terapéutico que tiene como objetivo orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad la patología y problemas que puedan darse durante el trabajo conjunto en las actividades de la vida diaria con el fin de que puedan enfocar adecuadamente su manejo y tratamiento.
- Acompañamiento terapéutico individual en ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA en el hogar y comunidad.
 - o Actividades Básicas de la vida diaria. Entrenamiento y apoyo en el domicilio en áreas de autocuidado:
 - Higiene personal: ducha, lavado de dientes, peinado y cuidado del cabello, etc.
 - Vestido: revisión conjunta del armario y prendas de vestir, planificación de prendas a utilizar en función de la estación del año y la temperatura prevista, combinación de prendas, etc.
 - Higiene del sueño: detección de dificultades, registro de sueño, prácticas que favorezcan poder mantener un sueño

reparador (cenar dos horas antes de acostarse, limitar el uso del teléfono móvil...), etc.

- Actividades Instrumentales de la vida diaria. Entrenamiento en actividades realizadas en el hogar y los entornos comunitarios de la persona:
 - Alimentación y compras: planificación de la compra semanal, elaboración de un menú equilibrado para la semana, elaboración de recetas, etc.
 - Habilidades domésticas: planificación semanal de horarios de limpieza, aprendizaje de productos específicos para las distintas estancias del hogar, entrenamiento acerca del modo de limpieza, etc.
- Actividades Avanzadas de la vida diaria. Trabajo sobre la identidad ocupacional y los intereses significativos, establecer rutinas y hábitos cotidianos:
 - Ocio y tiempo libre: registro conjunto con las actividades y momento del día para realizarlas.
 - Actividad física: planificación semanal/mensual conjunta para la realización de actividades físicas.

Conforme las personas vayan logrando los objetivos y metas que se han propuesto al inicio del programa, se irán favoreciendo gradualmente mayores niveles de autonomía e independencia personales, de modo que los profesionales irán disminuyendo el nivel de apoyo prestado y delegando en la propia persona progresivamente aquellas actividades de la vida diaria en las que se ha objetivado que se han adquirido las habilidades y el compromiso necesario para realizarlas con autonomía.

4. ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN DE ASUNTOS ECONÓMICOS, MANEJO DE RECURSOS Y SERVICIOS SOCIALES

I. Programa grupal de Gestión y Planificación de Asuntos Económicos, manejo de recursos y servicios sociales.

- Planificación

- Planificación de gastos: entrenamiento en elaborar previamente la lista de compra y estimar gastos.
- Seguridad financiera: ahorro y planificación.
 - Objetivos financieros: decidir cuánto se desea ahorrar en función de las metas (eliminar deudas, ahorrar para vacaciones, ahorrar para el futuro, etc.).
- Presupuesto personal: lista de ingresos (ordinarios y extraordinarios) y ahorro personal.
 - ¿Cómo reducir gastos? A través de una lista de gastos y gestión del endeudamiento.
 - Gastos fijos mensuales, gastos fijos no mensuales y gastos imprevistos o gastos extraordinarios que puedan surgir e intuir.

- Habilidades sociales

- Concepto. Las habilidades sociales (HHSS) son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos. Estas pautas de comportamiento nos permite relacionarnos con otras personas, en forma tal, que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas.
- Asertividad. Parte esencial de las HHSS, puede definirse como una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias,

necesidades y opiniones de forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás.

○ Conductas no asertivas:

- Estilo agresivo: consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás y, en su forma más extrema, incluye conductas como ofenderlos, provocarlos o atacarlos.
- Estilo pasivo/inhibido: comportamiento caracterizado por la sumisión, la pasividad, el retraimiento y la tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o deseos de los demás, sin tener suficientemente en cuenta los propios intereses, derechos, opiniones y deseos.

- **Necesidad VS Deseo**

○ Pirámide de Maslow. También conocida como jerarquía de las necesidades humanas, es una teoría propuesta por Abraham Maslow y formula que las necesidades de las personas están jerarquizadas según su importancia. Conforme se satisfacen las necesidades más básicas (base de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide). A continuación se exponen estas necesidades de forma ascendente, tal y como se muestran en la pirámide:

- Necesidades fisiológicas: comer, respirar, dormir...
- Necesidades de seguridad: de empleo, familiar, de salud...
- Necesidades sociales o de afiliación: amistad, afecto, intimidad sexual.
- Necesidades de reconocimiento: autorreconocimiento, confianza, respeto.
- Necesidad de autorrealización: moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, resolución de problemas...

- Necesidad – Deseo – Demanda
 - Necesidad: las cosas imprescindibles para vivir.
 - Deseo: aquello que nos gustaría tener pero no es una necesidad básica.
 - Demanda: reconocida una necesidad, y canalizada hacia un deseo, comprar un determinado producto.
- Compras por impulso
 - Contenido emocional de las marcas: el papel de la publicidad.
 - Estrategias de evitación:
 - Mantenerse alejado de pasillos interiores
 - No dejarse embaucar por las marcas
 - No ir a comprar con hambre
 - Hacer la lista de la compra, etc.
- **Engaño, marketing y deudas**
 - Marketing – overpromise: el marketing estudia el comportamiento de los mercados y de cómo satisfacer las necesidades de los consumidores.
 - Fraudes y engaños: estafas telefónicas, internet, whatsapp...

II. **Intervención individualizada en gestión y planificación de asuntos económicos, recursos y servicios sociales bajo un modelo de acompañamiento terapéutico.**

- Psicoeducación. Proceso terapéutico que tiene como objetivo orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad la patología y problemas que puedan darse durante el trabajo conjunto en la gestión y planificación de asuntos económicos, con el fin de que puedan enfocar adecuadamente su manejo y tratamiento.
- Apoyo y planificación de objetivos financieros de acuerdo a los ingresos/gastos de la persona:
 - Gestión de gastos y manejo de efectivo.

- Acompañamiento terapéutico individual en comunidad para la administración económica cotidiana:
 - o Realización de compras: acompañamiento individualizado al supermercado y/u otros establecimientos.
 - o Banco y pagos: acompañamiento individualizado al banco y otros centros que requieran la gestión de gastos y manejo de efectivo.
 - o Manejo de recursos y servicios sociales: acompañamiento individualizado a recursos y servicios sociales, por ejemplo la Gerencia Territorial de Servicios Sociales o la Oficina de Empleo.
- Aprendizaje y apoyo en el adecuado manejo y gestión de tarjetas prepago CaixaBank.

Conforme las personas vayan logrando los objetivos y metas que se han propuesto al inicio del programa, se irán favoreciendo gradualmente mayores niveles de autonomía e independencia personales para la gestión económica, de modo que los profesionales irán disminuyendo el nivel de apoyo prestado y delegando en la propia persona progresivamente aquellas actividades en las que se ha objetivado que se han adquirido las habilidades y el compromiso necesario para realizarlas con autonomía.

5. SESIONES FORMATIVAS PARA FAMILIARES Y/O CUIDADORES

Sesiones formativas grupales a familiares y/o cuidadores sobre el manejo de la autonomía de sus familiares afectados por enfermedad mental.

- Identificación de dificultades en el desempeño de las actividades de la vida diaria en personas con enfermedad mental.
 - o Psicoeducación. Este proceso terapéutico tiene como objetivo orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento y claridad la patología y el problema de autonomía que padecen las personas con enfermedad

mental para enfocar adecuadamente, y de forma conjunta, su manejo y tratamiento.

Las áreas de la vida diaria en las que se observan dificultades son las siguientes:

- Higiene y salud personal
 - Cuidado y prevención de riesgos en el hogar
 - Alimentación, compra y elaboración de comida
 - Consumo de sustancias
 - Actividad física, ocio y tiempo libre
 - Sexualidad e higiene
 - Higiene del sueño
 - Gestión económica
- Herramientas y estrategias para el manejo de la autonomía e impacto de la enfermedad con sus familiares afectados:
- Mejorar el clima familiar. Importancia del apoyo por parte de la familia.
 - Comunicación. Cuando en una familia aparece la enfermedad mental es importante que la comunicación entre todos los miembros, y con el enfermo, sea clara puesto que es frecuente que surjan problemas difíciles de resolver:
 - Comunicación no verbal: mirada, sonrisa, expresión facial y corporal, etc.
 - Elementos paralingüísticos: volumen, tono, fluidez, etc.
 - Comunicación verbal: hacer preguntas, hacer alabanzas, utilizar el sentido del humor, etc.
 - Pautas básicas para una mejor comunicación:
 - Cuidar lo que se dice y cómo se dice
 - Utilizar el lenguaje para comunicarse, no para desahogarse
 - Si se encuentra enfadado o alterado, esperar a calmarse

- Centrarse en la conducta manifiesta de su familiar
 - Ser específico con las demandas de cambio en el otro
 - Saber escuchar y mantener una escucha activa
 - Etc.
- Negociación. Llegar a acuerdos con otros familiares puede ser muy difícil, sobre todo ante una situación complicada. Sin embargo, los distintos puntos de vista pueden aportar matices distintos sobre una misma situación y ofrecer mejores soluciones. Para llegar a acuerdos hay que tener en cuenta lo siguiente:
- Nadie tiene toda la razón ni está totalmente equivocado
 - Buscar los puntos de confluencia entre nuestro punto de vista y el de los demás
 - Buscar información adicional, especialmente, la que es contraria a la nuestra
 - Buscar un momento y lugar adecuados para discutir los puntos de vista
 - Si inicialmente no se llega a un acuerdo, darse un tiempo para reflexionar
- Habilidades sociales
- Iniciar conversaciones (con el familiar con enfermedad mental): facilitar la ocasión para el diálogo, evaluar la situación y considerar cuál es el momento adecuado, reforzar cualquier pequeño intento de iniciar una conversación, etc.
 - Expresar críticas: elegir el momento adecuado, o esperar demasiado tiempo desde que se ha producido la conducta objeto de la crítica, procurar que la persona se encuentre sola en ese momento, etc.
 - Recibir críticas: conocer las señales de ansiedad y de pérdida de control que aparecen en uno mismo, escuchar con atención y sin interrupciones, no contraatacar con otra crítica ni utilizar

insultos, hacer preguntas para que las críticas sean más específicas, etc.

- Expresar emociones. Si no se expresan las emociones los demás no podrán saber qué es lo que sentimos o necesitamos:
 - Expresar emociones positivas
 - Expresar emociones negativas
- Solución de problemas. La convivencia con una persona con enfermedad mental grave y prolongada lleva consigo una serie de problemas añadidos a los propios de cualquier convivencia familiar.

Pasos a seguir:

1. Concretar el problema: inactividad, aislamiento, comportamiento inapropiado, etc.
 2. Listado de soluciones
 3. Ventajas e inconvenientes de cada una de las soluciones
 4. Elegir dos o tres más viables
 5. Plan detallado para llevar a cabo la solución
 6. Evaluar los resultados
- Afrontamiento de la enfermedad: tan negativo es creer que todo se ha acabado como que no ha pasado nada. La postura que más ayuda a que la evolución de la enfermedad sea benigna es asumir de forma realista lo ocurrido:
 - Mantener una rutina familiar lo más estable y previsible posible
 - Tratarle como una persona capaz y responsable
 - Intentar instaurar y mantener un horario y un nivel de actividad regular
 - Etc.

Todas estas acciones repercutirán a su vez en una mejora en su día a día a nivel comunitario.

TEMPORALIZACIÓN

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	HORAS	TEMPORALIZACIÓN											
		MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11	MES 12
Detección de necesidades y captación de participantes	320												
Acciones formativas a profesionales y personas voluntarias	200												
Promoción de la Autonomía Personal	1020												
Gestión y Planificación de Asuntos Económicos	1100												
Sesiones formativas para familiares y/o cuidadores	480												

MATERIALES

Para implementar el proyecto se ha contado con los siguientes recursos materiales:

- Local: habilitado con salas y aulas donde llevar a cabo las sesiones de trabajo.
- Material de oficina: fotocopidora, televisor, proyector, ordenador, etc.
- Material didáctico para las intervenciones.
- Equipos técnicos: teléfono fijo, smartphones, tarjetas prepago de Caixabank, etc.
- Material específico para cada una de las actividades: revistas, cartulinas, periódicos, etc.
- Material fungible: bolígrafos, folios, lápices, tijeras, pegamento, etc.

BIBLIOGRAFÍA

Elbogen, E. B., D. W. Bradford, et al. (2013). "A recovery-oriented money management intervention." *Psychiatric Services* 64(1), 99.

Harvey, P. D., L. Stone, et al. (2013). "The convergence between self-reports and observer ratings of financial skills and direct assessment of financial capabilities in patients with schizophrenia: More detail is not always better." *Schizophrenia Research* 147(1), 86-90.

Jimenez-Solomon, O. G., P. Méndez –Bustos, et al. (2016). "Peer-supported economic empowerment: A financial wellness intervention framework for people with psychiatric disabilities". *Psychiatric Rehabilitation Journal* 39(3), 222-233.

Lascorz, D., López, V., Pinedo, C., Trujols, J., Vegué, V., Pérez, V. (2016). Estudio psicométrico de la Escala de valoración de los Niveles de Atención Requerida para personas con Trastorno Mental Grave (ENAR-TMG). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 11, 156-168.

Martinez, B., Durán, P., Escudero, R., Arrás, J.I. (2017). Valoración de las actividades de la vida diaria en personas con deterioro cognitivo, estudio psicométrico de la escala VAVDI. *TOG (A Coruña)* 15(27), 29-36.

Modelo de atención a las personas con enfermedad mental grave (2007). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Moore, B. A., A. C. Black, et al. (2016). "Factors Associated with Money Mismanagement Among Adults with Severe mental Illness and Substance Abuse". *International Journal of Mental health and Addiction* 14(4), 400-409.

Sánchez, O., Polonio, B, Pellegrini, M. (2013). *Terapia Ocupacional en Salud Mental: teoría y técnicas para la autonomía personal*. Editorial Médica Panamericana.

Verdugo, M.A., Martín, M., López, D., Gómez, A. (2004). Aplicación de un programa de habilidades de autonomía personal y sociales para mejorar la calidad de vida y autodeterminación de personas con enfermedad mental grave. *Rehabilitación psicosocial* 1(2), 47-55.