

# MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020



# ÍNDICE



*Agenda 2020*

*La Organización*

*¿Qué hemos hecho?*

*SIO Servicio de Información y Orientación·*

*Observatorio de Salud Mental·*

*XIV Jornadas Regionales Deportivas·*

*Formación·*

*XII Día Mundial de la Salud Mental·*

*Comité en Primera Persona·*

*Red Regional de Mujeres en Salud Mental·*

*Familias·*

*Voluntariado en Salud Mental·*

*GAM Grupos de Ayuda Mutua·*

*Feafes #EnRed·*

*Campañas de Promoción de la Salud Mental·*

*Redes Sociales*

*Colaboraciones anuales*

# Agenda 2020

CONSEJO REGIONAL  
SALUD MENTAL EXTREMADURA

PLAN DE ACCIÓN FEAFES 2020



INICIO CAMPAÑA  
PROMOCIÓN DEL COMITÉ

CAMPAÑA “CUIDA TU SALUD  
MENTAL EN CASA”

JORNADAS DEPORTIVAS  
REGIONALES DE SALUD MENTAL

“CUADERNO TAREAS BREVES  
DIRIGIDO A FAMILIAS”

ENERO

INFORME-CONCLUSIONES II JORNADAS  
REGIONALES DE SALUD MENTAL

PLANNING 2020 COMITÉ Y ELECCIÓN NUEVOS  
CARGOS

FEBRERO

CAMPAÑA “INFORMÁNDOTE”

MARZO

PARTICIPAMOS EN LA GUÍA  
“CORONAVIRUS Y SALUD MENTAL. ¿QUÉ  
TENGO QUE SABER?”

ABRIL

GUÍA “RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS Y  
PERSONAS CON EXPERIENCIA PROPIA EN SM”

MAYO

CREACIÓN DE LA RED  
REGIONAL DE MUJERES EN SM  
INCORPORACIÓN A LA RED  
ESTATAL DE MUJERES EN SM

“GUÍA DINÁMICA PARA LA DESESCALADA EN  
SM”

GUÍA “PROPUESTAS PARA LA TRANSICIÓN EN  
CENTROS Y RECURSOS DE FEAFES SM  
EXTREMADURA”

JUNIO

CAMPAÑA “DIARIOS DE  
CONFINAMIENTO EN SM”

CURSO DERECHOS HUMANOS EN  
SALUD MENTAL



JULIO

SESIÓN FOTOGRÁFICA  
“MIRADAS”

PARTICIPACIÓN DE LA RED DE MUJERES EN  
ESTUDIO DE CERMI SOBRE VIOLENCIA Y  
DISCAPACIDAD

AGOSTO

I FORO “SALUD MENTAL Y MUJER  
¿LA PRÓXIMA PANDEMIA?”

GUÍA “MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SM”

GRABACIÓN VÍDEO “SM Y BIENESTAR  
EN PRIMERA PERSONA”

GUÍA GAM



CONCURSO VOLUNTARI@ DEL AÑO

SEPTIEMBRE

TALLER “TÉCNICAS PARA ATENDER A  
LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN”



XXII DÍA MUNDIAL DE LA  
SALUD MENTAL

OCTUBRE

NUEVO TEMARIO VOLUNTARIADO

GUÍA “MUJER Y SM”  
GUÍA “DERECHOS HUMANOS Y SM”

NOVIEMBRE

EXPOSICIÓN “MIRADAS”

CUADERNO TAREAS “CUÍDATE PARA  
CUIDAR”

CAMPAÑA “YO RESPETO, ¿Y TÚ?”

GUÍA “LA SALUD MENTAL, UN ESTADO DE  
BIENESTAR”

III JORNADAS FORMATIVAS PARA  
PROFESIONALES

DICIEMBRE

EVALUACIÓN PLAN ESTRATÉGICO

# LA ORGANIZACIÓN

## ¿Qué es Feafes Salud Mental Extremadura?

- FEAFES Salud Mental EXTREMADURA es la Federación Extremeña de Asociaciones de Personas con Trastorno Mental y Familiares, entidad de naturaleza asociativa y sin ánimo de lucro. En ella participan familiares, personas con problemas de salud mental, voluntarios/as y trabajadores/as.
- Esta Federación se constituyó en 1998 y actualmente la componen 10 Asociaciones repartidas por toda Extremadura que ofrecen cobertura a toda la geografía Extremeña (áreas sanitarias y sociosanitarias), trabajando en red por la mejora de la salud mental en nuestra Comunidad. Representa en la actualidad a más de 4.000 familias.
- Feafes Salud Mental Extremadura se rige por un sistema de autogobierno democrático a través del principio de representación con la Asamblea general, Junta Directiva, Comisión Permanente y Presidencia.

### MISIÓN



La **mejora de la calidad de vida** de las personas con trastorno mental y sus familias entendida como la inclusión social participativa desde todos los ámbitos, la **defensa de sus derechos** y la **representación** del movimiento Asociativo.

### VISIÓN



Queremos consolidarnos como **organización líder** en salud mental y como el movimiento asociativo que **une a todas las personas** con problemas de salud mental y sus familias, así como las asociaciones en que se agrupan, estimulando un modelo de atención de base comunitaria y generando mecanismos de Normalización.

### VALORES



Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad y Equidad.



Desde la perspectiva de la Federación, la mejora de la salud mental pasa por cuatro aspectos fundamentales que serán los **pilares en los que fundamentaremos este proyecto**:

### MODELO COMUNITARIO

Aunque la red de atención ha mejorado, aún presenta **carencias importantes**. Esto se comprueba en la **ausencia de medidas integrales de apoyo** a las personas con trastorno mental que incidan en aspectos formativos, educativos, residenciales, laborales, de ocio, familiares, etc.

### RESPECTO A LOS DERECHOS

La **Convención ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**, que entró en vigor en España en 2008, supone un cambio de mentalidad y marca el camino a seguir para evitar cualquier situación de exclusión social de las personas con discapacidad.

### EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

Es prioritario que las personas con problemas de salud mental recuperen el control activo sobre su vida con el fin de que alcancen cada vez una mayor autonomía cuyo principio sea la participación activa en sus propios procesos de recuperación y en su proyecto de vida; participación que se considera un derecho inherente a su condición de ciudadanos/as.

### LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

Los **falsos prejuicios** que persisten y se mantienen son muy graves. La **desinformación** y la **falta de conocimiento** producen discriminación y rechazo por parte de la sociedad. En el ámbito de la discapacidad, las personas con problemas de Salud Mental es uno de los grupos más vulnerables con **mayor riesgo de exclusión social** y **menor inserción laboral**. Según el informe "Estigma social y enfermedad mental" de Manuel Muñoz, sólo un 5% tiene un trabajo estable. En muchas ocasiones, los **prejuicios de las personas que contratan** es la principal barrera de acceso al mundo laboral.



En el artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos se afirma que: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos".

En el Preámbulo de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad se declara que:

"La discriminación contra cualquier persona por razón de su discapacidad constituye una vulneración de la dignidad y el valor inherentes del ser humano".



# ¿QUÉ HEMOS HECHO?

Resumen de Resultados 2020



# SIO SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL

Servicio de ámbito regional a través del cual **se da respuesta a las demandas de información, asesoramiento y orientación en el ámbito de la salud mental** del conjunto de personas con trastorno mental, familiares, profesionales y sociedad en general. Contamos con una base de datos de los recursos existentes y derivamos hacia ellos según sea pertinente.

## Atención a través de:

Mail: [info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)

Línea móvil: **682 632 100**

Personalmente: **C/ San José nº 49B. Almendralejo. 06200. Badajoz**



El 25 de noviembre de 2019 se puso en marcha el **SIO Mujer**, con el lema “Cuenta con nosotras y nosotras contigo”. Iniciativa cuyo objetivo es invitar a las mujeres a utilizar este servicio para consulta o asesoramiento en temas relacionados específicamente con mujer y salud mental.

Durante el **2020** se registraron **los siguientes datos**:



Nº de personas atendidas en el S.I.O.: **445**

Nº de personas atendidas en modalidad presencial: **41**

Nº de personas atendidas en modalidad telefónica: **316**

Nº de personas atendidas en modalidad online: **88**

La **tipología** de la información demandada es la siguiente:

- Información general sobre la entidad (servicios, programas, modo de hacerse socios, etc.): 240
- Certificado de discapacidad: 13
- Ámbito laboral (SIL, bolsa de empleo, CEE, etc.): 39
- Prestaciones económicas: 20
- Recursos residenciales: 28
- Recursos sociosanitarios: 24
- Ocio y tiempo libre: 7
- Fundaciones / agencias tutela: 6
- Voluntariado: 55
- Riesgo de exclusión (personas sin hogar, ámbito penal penitenciario): 5
- Ingresos involuntarios: 8

Persona atendida	Nº Hombres	Nº Mujeres
Personas con problemas de Salud Mental	48	59
Familiares	60	93
Profesionales	48	69
Otros	26	42
<b>Total</b>	<b>182</b>	<b>263</b>

El Observatorio de Salud Mental es una herramienta con doble **misión**



- Herramienta de recogida de información, de participación ciudadana, de análisis y detección de situaciones de vulnerabilidad de derechos, que interviene de forma práctica y directa a través del Programa #AlertaEstigma.
- Por otro lado, es un órgano consultivo, técnico e interno de la Federación.

El trabajo de sensibilización y promoción de la imagen positiva de las personas con problemas de salud mental se manifiesta como una prioridad en la lucha contra el estigma, siendo uno de los objetivos que garantizan la protección de los derechos y la calidad de vida de las personas trastorno mental grave y sus familias.

## ACTIVIDAD DEL OBSERVATORIO DE SALUD MENTAL EN 2020

- Participación en el VIII Pleno del Consejo Regional de Salud Mental. 15/01/2020
- Elaboración de documento "Aportaciones Plan de Contingencia Covid-19 en Salud Mental" SEPAD. 25/03/2020
- Colaboración en la elaboración de la Guía "Coronavirus y Salud Mental ¿Qué tengo que saber? Elaborada por el SES". 31/03/2020
- Reuniones de organización internas. 20/01/2020, 12/02/2020, 5/05/2020, 21/05/2020, 23/06/2020, 26/06/2020, 7/07/2020, 9/09/2020, 14/09/2020, 22/09/2020, 5/10/2020, 6/10/2020, 27/10/2020, 3/11/2020, 10/11/2020, 17/11/2020, 24/11/2020, 1/12/2020, 15/12/2020, 22/12/2020, 29/12/2020
- Reuniones Confederación Salud Mental España. 27/02/2020, 31/03/2020, 23/05/2020, 28/05/2020, 18/06/2020.
- Reuniones con el Cermi. 2/01/2020, 23/01/2020, 4/02/2020, 3/06/2020, 10/06/2020, 2/07/2020, 3/07/2020, 21/07/2020, 23/10/2020, 5/11/2020, 10/11/2020.
- Reuniones con el SEPAD. 22/05/2020, 11/06/2020
- Reunión Plataforma Regional de Voluntariado. Asamblea general ordinaria. 15/07/2020
- Reportaje de Edu Cle y Antonio Lozano de Canal Extremadura, "A esta hora". 9/10/2020
- Colaboración en la elaboración de la Guía "Derechos Humanos y Salud Mental, Aproximación a la Perspectiva de Derechos Humanos en Primera Persona". 18/10/2020
- Participación en estudio Mujer y Violencia de Género. 19/10/2020
- Nota prensa Sociosanitario. Difusión. 26/10/2020
- Reunión con estudiantes de psicología de la Universidad de Extremadura. 27/10/2020
- Entrevista en Cadena Ser Antonio Lozano sobre el Sociosanitario Mérida. 27/10/2020
- Reunión con la Subdirección de Salud Mental VOLUSMEX. 5/11/2020
- Presentación con el Consejero de Sanidad y Servicios Sociales de material de la Federación. 23/11/2020
- Participamos en la impartición del curso online Aproximación al Voluntariado en Salud Mental organizado por la Subdirección de Salud Mental y Volusmex. 23/11-23/12/2020
- Participación Taller Revisión Módulo Familiares Prospect de Confederación y EUFAMI. 26-28/11/2020
- Evaluación del Plan Estratégico de Confederación. 30/11/2020 y 2/12/2020



- El Observatorio ha reivindicado socialmente a través de la difusión de notas de prensa situaciones que vulneraban los derechos de las personas con discapacidad psicosocial. Denuncias que han sido recogidas por algunos medios de comunicación, consiguiendo hacer llegar el mensaje a toda la sociedad.
- El Observatorio ha lanzado la **Campaña “En el respeto a la Diversidad está el Derecho a la Igualdad”** que reivindica de forma visual directa los derechos humanos de las personas con discapacidad psicosocial (ver página siguiente).



# EN EL RESPETO A LA DIVERSIDAD ESTÁ EL DERECHO A LA IGUALDAD

- 1. Igualdad y no discriminación.** Todas las personas somos iguales ante la Ley. Todas tenemos los mismos Derechos y los mismos Deberes. Sin distinción, sin diferencias.
- 2. Derecho a la vida** y a vivir de forma independiente, participando en la Comunidad plenamente con opinión y con decisión.
- 3. Acceso a la justicia** en igualdad de condiciones sin ser excluidos/as de los procedimientos judiciales.
- 4. Acceso a la libertad y seguridad de la persona**, sin ser privados/as de la libertad sin motivo, injusta y arbitrariamente.
- 5. Derecho a la protección contra la tortura y el trato inhumano.** Rechazo a cualquier forma de violencia incluidos los tratamientos involuntarios, contenciones mecánicas y/o farmacológicas, aislamiento terapéutico y cualquier otra acción que suponga humillación.
- 6. Derecho a la protección contra la explotación, la violencia y el abuso.** Poder contar con servicios de protección que velen por nuestra integridad y seguridad.
- 7. Derecho a vivir con independencia y a formar parte de la Comunidad.** A elegir con quién vivir y dónde. A disponer de los mismos servicios que los/as demás y acceso a todos los lugares y a la información. A recibir atención necesaria en nuestro entorno lejos de instituciones obsoletas. Es necesario romper muros.
- 8. Derecho a expresarse y opinar con libertad.** A participar en la sociedad en la forma que queramos.
- 9. Derecho a la privacidad**, a proteger nuestro honor y reputación.
- 10. Derecho al respeto al hogar y a la familia.** Poder tener relaciones sexuales, casarnos y tener hijos/as si lo deseamos.
- 11. Derecho a una educación inclusiva y a lo largo de nuestra vida.** A poder aprender habilidades y adquirir conocimientos que nos permitan desarrollarnos y vivir en Comunidad.
- 12. Derecho a la salud.** Con una atención digna, acorde a nuestras necesidades, con los apoyos necesarios y en la Comunidad, en nuestro entorno.
- 13. Derecho al trabajo.** Sin ser excluidos/as por prejuicios y estereotipos, con medidas adecuadas para acceder y mantener el empleo y sin ser apartados/as de procesos de selección.
- 14. Derecho a un nivel de vida adecuado y a la protección social**, a una vivienda digna, una alimentación adecuada y un vestido apropiado.
- 15. Derecho a participar en la vida política, en la vida pública y cultural**, en actividades recreativas, de esparcimiento y el deporte disponiendo de formatos accesibles.

# XIV JORNADAS REGIONALES DEPORTIVAS

Muévete con Feafes Salud Mental Extremadura



**MUÉVETE CON**  **FEAFES** Salud Mental EXTREMADURA

**TABLA DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA**  
30 - 40 minutos // 5 días a la semana // intensidad moderada

1º CALENTAMIENTO	2º EJERCICIOS	3º ESTRAMIENTOS
<p>Estiramiento en el suelo: 2 minutos</p>  <p>Diviértete con las bromas: 30 segundos</p>  <p>Que sea un momento divertido: 10 segundos</p>  <p>Tómate un momento en el suelo: 2 minutos</p> 	<p>Estabiliza: 10 minutos</p>  <p>7 acciones de pie: 10 segundos</p>  <p>Sube en un sitio con un objeto y camina: 10 segundos</p>  <p>Elaboración abstracta: 10 segundos</p>  <p>Plano: 10 segundos</p>  <p>Plano: 10 segundos</p> 	<p>Tu cuerpo es un templo: 10 segundos</p>  <p>Entes al tiempo por delante: 10 segundos</p>  <p>Entes los brazos por delante: 10 segundos</p>  <p>Tu cuerpo es un templo: 10 segundos</p>  <p>Entes lo piedad con el primer entes: 10 segundos</p> 

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Financiado por:  

## OBJETIVOS:

- Fomentar el deporte como herramienta de inclusión y recuperación.
- Promocionar la salud a través de la práctica deportiva.
- Potenciar la práctica deportiva en nuestro colectivo.
- Dar visibilidad y presencia de la Salud Mental.
- Erradicar el estigma social.

## CURSO DERECHOS HUMANOS Y SALUD MENTAL

Formación que se impartió desde la Federación del 1 al 30 de junio con el dirigido a dotar de conocimientos y herramientas en derechos humanos a personas con experiencia propia en Salud Mental, con el fin de que puedan identificar sus derechos y poder así defenderlos.

### CURSO DERECHOS HUMANOS Y SALUD MENTAL

MODALIDAD A DISTANCIA  
20 HORAS  
DEL 9 AL 30 DE JUNIO

DIRIGIDO A PERSONAS CON EXPERIENCIA PROPIA EN SALUD MENTAL



+info:  
602622100  
info@feafesextremadura.com  
www.feafesextremadura.com

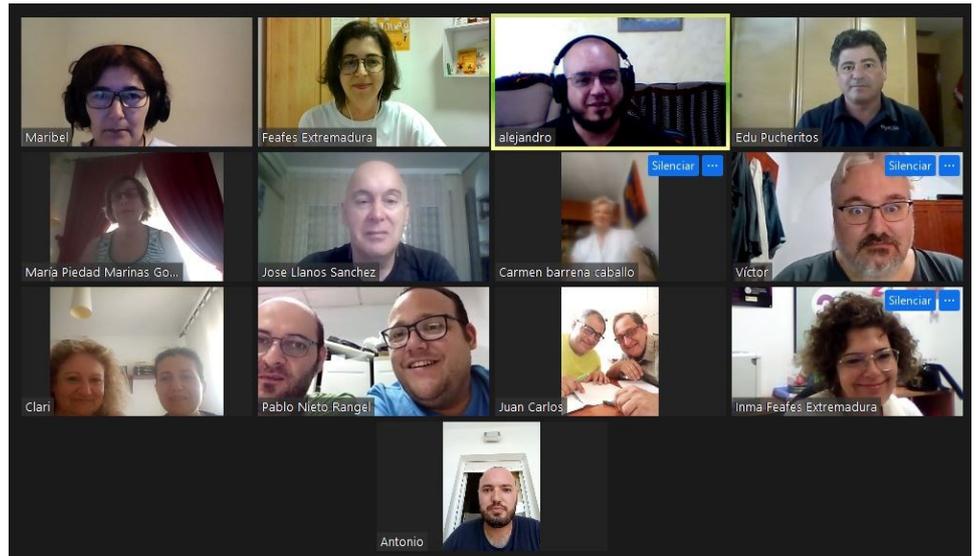
ORGANIZA



FINANCIA



**CURSO ONLINE**  
**27 PARTICIPANTES**  
**20 HORAS**

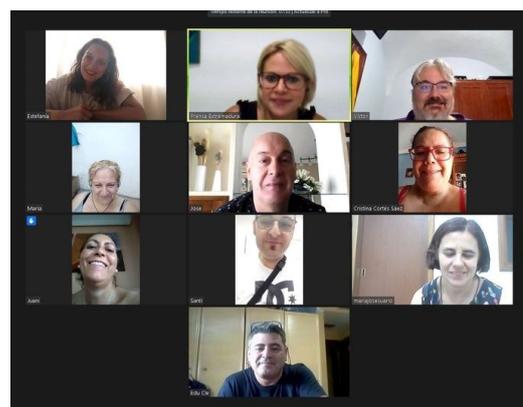


## TALLER TÉCNICAS PARA ATENDER A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: "Hablemos de Salud Mental"



**TALLER ONLINE**  
**15 PARTICIPANTES**  
**15 HORAS**

Taller realizado el 13,14 y 15 de septiembre de forma digital por la Federación y que fue dirigido a las integrantes de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental y a l@s miembros del Comité en Primera Persona, con el fin de dotarles de herramientas que les ayudasen a ponerse en el lugar de informadores, así como de entrevistados.



**FORO "MUJER Y SALUD MENTAL,  
¿LA PRÓXIMA PANDEMIA?"**  
Dirigido a la Red de Mujeres



**FORO "GRUPOS DE AYUDA MUTUA, IMPORTANCIA  
DE SU ACTIVACIÓN EN LAS ENTIDADES"**  
Dirigido al Comité en Primera Persona



**III JORNADAS FORMATIVAS dirigida a Profesionales Formadores de  
Portavoces en Primera Persona en Salud Mental: "Técnicas para atender a  
los Medios de Comunicación"**

Jornadas organizadas por la Federación de forma virtual con la finalidad de dotar a l@s profesionales de las entidades de herramientas para formar a futuros portavoces de Salud Mental ante los Medios de Comunicación. Unas jornadas que se llevaron a cabo el 16 de diciembre y en las que se consiguieron cumplir los objetivos previstos:

- Dotar de técnicas y habilidades para intervenir ante los medios de comunicación.
- Facilitar herramientas que permitan desenvolverse, informar y sensibilizar de forma natural y con seguridad.
- Promover el correcto tratamiento de la información que se trasmite sobre Salud Mental.



**JORNADAS ONLINE  
11 PARTICIPANTES  
3 HORAS**

# XXII Día Mundial de la SALUD MENTAL en Extremadura

Semana del **5 al 11** de octubre

## PROGRAMA *Conéctate!!*

### 5 octubre, Lunes

9,30 h: **Marcha virtual "Por la Salud Mental".**

11h: **Acto inaugural on line:**

- Saluda e Inauguración del Presidente en funciones de Feafes SM Extremadura.
- Lectura del Manifiesto de Feafes Salud Mental Extremadura.
- Lectura de la Proclama 2020.

### 6 octubre, Martes *#NadaParaMiSinMi*

10 h: **Homenaje a nuestras familias.**

12 h: **Salud Mental y Bienestar en Primera Persona.**

### 7 octubre, Miércoles *#SoyComoTú*

10 h: **Salud Mental y Bienestar Infanto-Juvenil.**

### 8 octubre, Jueves *#SiempreEnPrimeraLinea*

10 h: **Reconocimiento a nuestros/as Profesionales.**

### 9 octubre, Viernes *#TopSecret*

10 h: **II Edición Entrega de Premios:**

- II Ed. Premio "Voluntariado en Salud Mental 2020"
- II Ed. Premio #AlertaEstigma 2020.

### 10 octubre, Sábado *#HaciendoSaludMentalEnExtremadura*

10 h: **Lectura del Manifiesto de Feafes Salud Mental Extremadura (bis)**

11 h: **Somos Feafes Salud Mental - Entidades.**

### 11 octubre, Domingo *#CuentaConmigo*

11 h: **Bienestar artístico y #FeafesEnRed**

Celebración Online @feafesextremadura



# XXII DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

## Salud Mental y Bienestar una Prioridad Global

El pasado 10 de octubre celebramos el XXII Día Mundial de la Salud Mental. Un evento organizado desde Feafes SM Extremadura que se desarrolló del 5 al 11 de octubre con un sinfín de actos virtuales debido a la imposibilidad de reunir a cientos de personas presencialmente por la Covid-19.

No obstante, eso no impidió su celebración y una año más contamos con la participación y colaboración directa de familiares, usuarios/as, profesionales y personas que de forma desinteresada difundieron a través de las redes sociales todo el contenido multimedia que desde la Federación se creó con el fin de seguir promocionando la Salud Mental.

### ¡Nuestros actos!



La semana comenzó con una novedosa marcha virtual por la Salud Mental en la que participaron usuarios/as y profesionales de todas las entidades miembro.



¡El homenaje a las familias no podía faltar!  
¡Gracias a su colaboración directa pudimos dar difusión a estos bonitos vídeos!



El Acto Inaugural vino de la mano de Antonio Lozano, como Presidente en Funciones de la Federación, quien se encargó del Saluda y lectura de la Proclama 2020.



Este año la lectura del manifiesto fue realizada por Mª José Merchán, miembro de la Red Regional de Mujeres en SM.



El vídeo Salud Mental y Bienestar Infanto Juvenil reflejó la necesidad de apostar por un sistema educativo inclusivo que contribuya a la prevención de futuros problemas de Salud Mental en las nuevas generaciones.



El vídeo “Salud Mental y Bienestar en Primera Persona” en el que participaron miembros del Comité en Primera Persona y de la Red Regional de Mujeres, se convirtió en una invitación para poner al espectador en el lugar de las personas con algún problema de Salud Mental.



II Edición Premio “Voluntariado en Salud Mental” para Gloria Caballero, voluntaria en Feafes Salud Mental Mérida.



II Edición Premio “Alerta Estigma” 2020.

**Ganadora con  
¡¡ 217 votos !!**

**Proclamado  
¡¡DESIERTO!!**



En nuestra celebración no podía faltar un vídeo de reconocimiento a nuestr@s profesionales, quienes han trabajado duro y de forma incansable en esta pandemia.

**#SiempreEnPrimeraLinea**

**GRACIAS** #SiempreEnPrimeraLinea  
 #ProfesionalesFeafesEnRed  
 #HaciendoSaludMentalEnExtremadura



**#SomosFeafesSaludMental**



El vídeo recopilación de “Somos Feafes SM Mental” adentraba a l@s espectador@s en cada una de las Entidades Miembro de nuestra Federación. ¡Un vídeo de reconocimiento por su labor constante!

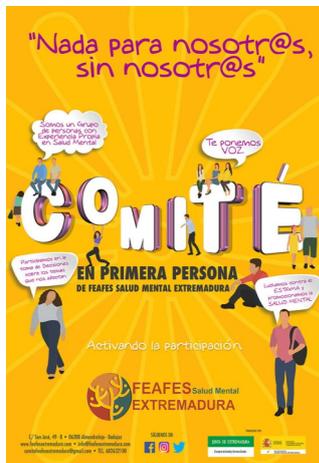




# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2020

# COMITÉ EN PRIMERA PERSONA

El Comité “en Primera Persona” está compuesto por personas con experiencia en salud mental y es un órgano participativo perteneciente a la Federación. Cada uno de los miembros de este grupo pertenecen, a su vez, a las asociaciones miembro de la Federación.



- **Representar al colectivo** tanto de cara a la organización como a la sociedad en general.
- **Espacio de diálogo** donde concretar líneas de trabajo, criterios de actuación, planteamiento de objetivos, reivindicaciones, etc., y todo en primera persona como **medio de autogestión**.

Desde la federación se promueve trabajar en la **línea del empoderamiento** en salud mental donde la persona tiene responsabilidad y participación en todo aquello que le compete y que se dirige a mejorar su calidad y su proyecto de vida.

## ACTIVIDAD DEL COMITÉ EN PRIMERA PERSONA EN 2020

- Víctor Valadés y Pilar Duro asisten al VIII Pleno del Consejo Regional de Salud Mental. 15/01/2020.
- Reunión: establecimiento del Plan de Acción 2020 y consolidación de cargos representativos. 28/01/2020.
- Charla promocional del Comité en Feafes SM Mérida. 19/02/2020.
- Víctor Valadés asiste a la reunión del Comité Pro Salud Mental de Confederación en Madrid . 23/02/2020.
- Creación del grupo de WhatsApp como grupo de trabajo. 23/03/2020.
- Participación en la elaboración del “Plan de Contingencia Covid-19 en Salud Mental” del SEPAD. 25/03/2020.
- Colaboración en la guía “Coronavirus y Salud Mental, ¿Qué tengo que saber?” del SES. 31/03/2020.
- Reunión: aprendizaje para el uso de la plataforma digital Zoom. 13/04/2020.
- Reuniones de coordinación. 16/04/2020, 23/04/2020, 30/04/2020.
- Foro Comité “Grupos de Ayuda mutua, la importancia de su activación en las entidades”. 07/05/2020.
- Reuniones: Propuestas para la elaboración de la Guía GAM. 08/05/2020, 14/05/2020.
- Reunión: Adaptación de los proyectos a la nueva normalidad. 21/05/2020
- Antonio Lozano y Víctor Valadés asisten a la reunión de Junta Directiva de Confederación. 23/05/2020.
- Reunión: María Clara Bauzán da a conocer la red Regional de Mujeres en SM. 28/05/2020.
- Reunión: Víctor Valadés informa sobre la reunión de Confederación y se trabaja el lema del Día Mundial de la Salud Mental. 04/06/2020.
- Curso a distancia “Derechos Humanos y Salud Mental”. 08-30/06/2020.
- Publicación del escrito “Preparado para la dificultad” de Víctor Valadés en la Web Diversamente. 23/06/2020.
- Eduardo Cle asiste virtualmente a la Reunión Comité Pro Salud Mental España. 29/06/2020.
- Reunión: coordinación. 09/07/2020 .
- Publicación guía “Salud Mental GAM. Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental” en la que colabora el Comité. 13/08/2020 .
- Grabación del vídeo “Bienestar en Primera Persona”. 10/09/2020 .
- Taller “Técnicas para atender los medios de comunicación”. 14-16/09/2020.
- Reunión: Difusión del Día Mundial. 29/09/2020.
- Participación en la difusión de las actividades online del Día Mundial de la Salud Mental. 05-11/10/2020
- Eduardo Cle y Antonio Lozano participan en el reportaje emitido por el programa “A Esta Hora” de Canal Extremadura, . 08/10/2020
- Colaboración en la elaboración de la Guía “Derechos Humanos y Salud Mental, Aproximación a la Perspectiva de Derechos Humanos en Primera Persona”. 18/10/2020.



- Reunión de Víctor Valadés en el Comité Pro Salud Mental España. 24/10/2020
- Reunión: Recogida de opiniones sobre Sociosanitario. 28/10/2020
- Víctor Valadés y Eduardo Cle elaboran publicación para la web Diversamente sobre la semana de la Salud Mental de Feafes SM Extremadura. 03/11/2020.
- Participación de Edu en el rodaje de vídeo de CERMI. 16/11/2020
- Participación de Víctor Valadés en el curso “Asistencia Personal en Salud Mental” ofrecido por Confederación SM España. 28/10-30/11/2020
- Reunión de Víctor Valadés con el Comité Pro Salud Mental España. 21/11/2020
- Participación de Edu Cle y Clari Bauzán en la Evaluación del Plan Estratégico de Confederación. 30/11/2020 y 02/12/2020.
- Reunión: Valoración anual. 17/12/2020.



# RED REGIONAL DE MUJERES EN SALUD MENTAL



La Red Regional de Mujeres en Salud Mental es un órgano participativo perteneciente a la Federación formado exclusivamente por mujeres con experiencia propia en Salud Mental. Cada una de las integrantes de este grupo pertenecen a su vez a las asociaciones de Feafes Salud Mental Extremadura.

Desde la Federación se promueve trabajar en la línea del empoderamiento de la Mujer en Salud Mental otorgándole responsabilidad y participación en todo aquello que le competa y que se dirija a la mejorar su calidad y su proyecto de vida.

- El objetivo de esta Red es representar y dar voz a las mujeres con discapacidad psicosocial en Extremadura, participando de forma activa en la toma de decisiones sobre los temas que les afectan, concretando líneas de trabajo, criterios de actuación, de autogestión y en posibles acciones de lucha contra el estigma, acciones de sensibilización y promoción de la salud. Entendiendo la participación como la mejor herramienta para expresar opiniones, tomar decisiones, compartir inquietudes y fomentar el respeto.
- La función principal es la representación, la sensibilización y el empoderamiento de la Mujer a través de la defensa de los derechos y, por tanto, la eliminación de la triple discriminación de la que son objeto.

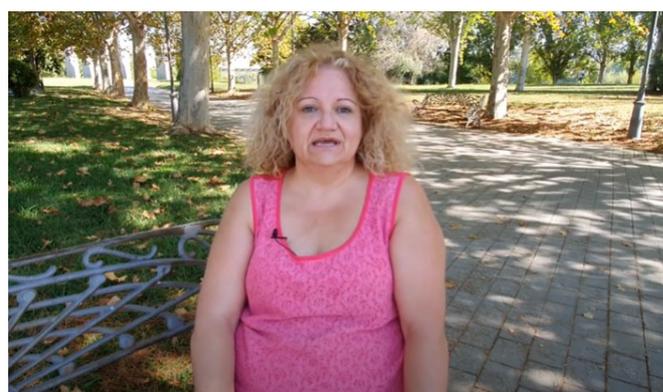
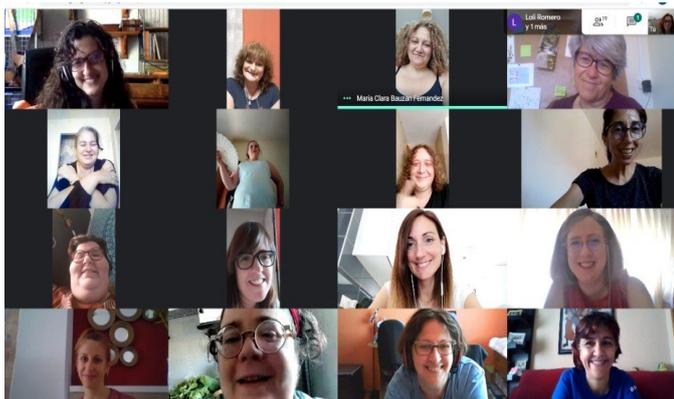


## ACTIVIDAD DE LA RED REGIONAL DE MUJERES EN 2020

- Creación oficial de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental. 04/05/2020.
- Nombramiento de M<sup>a</sup> Clara Bauzán como representante de la Red Regional en la Red Estatal de Mujeres en Salud Mental de Confederación Salud Mental España. 26/05/2020.
- Creación del logotipo identificativo de la Red. 28/05/2020.
- Primera reunión virtual: Primera toma de contacto y organización de escritos sobre el confinamiento. 29/05/2020.
- Participación en la campaña #DiariosDeConfinamientoYSaludMental. 08/06/2020.
- Segunda reunión virtual.: Análisis de la mujer con discapacidad psicosocial. 12/06/2020
- Tercera reunión virtual: Análisis del lema del Día Mundial de la SM. 26/06/2020.
- Participación de M<sup>a</sup> Clara Bauzán en el foro “Espacio de encuentro profesional: Violencia de Género y Problemas de Salud Mental” organizado por la Federación de Mujeres Progresistas. 26/05/2020.
- Participación de M<sup>a</sup> Clara Bauzán en la reunión organizada por la Red Estatal de Mujeres en Salud Mental de Confederación Salud Mental España. 29/06/2020.
- Cuarta reunión virtual: Elaboración de frases reivindicativas sobre la mujer. 10/07/2020.
- Participación de Estefanía Guerra, Carmen Barrena, Juana Fernández y Josefa Caro en el estudio “Situación de la Violencia De Género En Las Mujeres Con Discapacidad en la Comunidad Autónoma de Extremadura” elaborado por el Comité de Entidades de Personas con discapacidad de Extremadura (CERMI Extremadura). 19/07/2020.
- Participación en la sesión fotográfica “Miradas”. 21/07/2020.
- Participación en el I Foro: “Salud Mental y Mujer ¿La próxima pandemia?” organizado por la Federación. 13/08/2020.
- Difusión de la Red en el programa “A Primera Hora” de Canal Extremadura Radio. 28/08/2020.
- Taller online “Técnicas para atender a los Medios de Comunicación. Hablemos de Salud Mental”. 10/09/2020.
- Participación en la grabación del vídeo “Salud Mental y bienestar en primera persona”. 22/09/2020.
- Creación de chapa identificativa de la Red. 15/09/2020
- Participación de la Red en “Hub Genera Faenando Futuro”. 24/09/2020.
- M<sup>a</sup> José Merchán es la encargada de dar lectura al manifiesto de la Federación con motivo del XXII Día Mundial de la Salud Mental. 05/10/2020.
- Participación en la difusión e interacción de los actos programados con motivo del XXII Día Mundial de la Salud Mental. (05/10/2020 al 11/10/2020).
- Quinta reunión virtual.: Valoración del Día Mundial de la SM. 16/10/2020.
- Sexta reunión virtual: Análisis de la actualidad a través de noticias. 30/10/2020.
- Séptima reunión virtual: 13/11/2020.
- Participación en el concurso de microrrelatos con motivo del 25 N, organizado por el Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX). 25/11/2020.
- Octava reunión virtual. 27/11/2020.
- Participación en la Guía “Mujer y Salud Mental, Tus derechos son los míos”. 10/12/2020
- Participación en el encuentro “Enredadas” de Hub Genera Faenando Genera. 10/12/2020.
- Novena reunión virtual. 11/12/2020.
- Última reunión virtual del año. 23/12/2020.



**¡CUENTA CON NOSOTRAS... Y NOSOTRAS CONTIGO!**



## EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA “MIRADAS”

“Miradas” es una exposición formada por un total de 9 fotografías en blanco y negro de mujeres y niñas con discapacidad psicosocial que forman parte de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental de Feafes SM Extremadura.

En cada una de las imágenes se muestra el rostro, sin filtros, de quienes sufren en primera persona el estigma por ser mujer, tener discapacidad y tener un problema de Salud Mental. Imágenes naturales que consiguen transmitir al espectador la normalidad con la que se debe mirar hacia los problemas de Salud Mental.

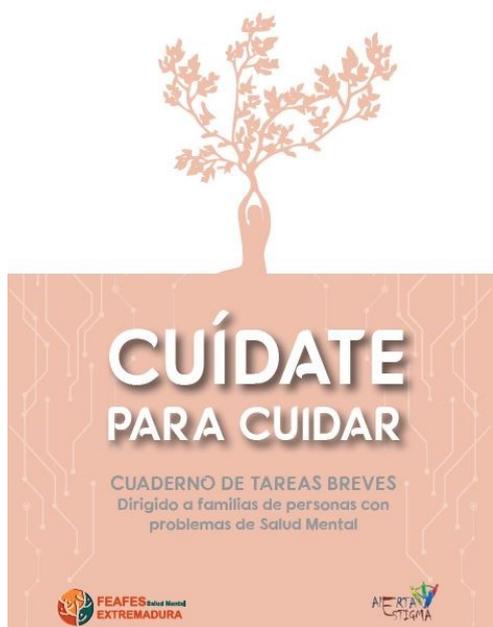
Además, cada fotografía va acompañada de una frase que ensalza el empoderamiento de la mujer y reivindica los derechos que les son inherentes.

Una colección de carácter itinerante con la que se pretende llegar a distintas localidades de Extremadura y conseguir a su vez una mayor difusión que permita:

- Visibilizar a las mujeres y niñas con problemas de Salud Mental.
- Sensibilizar a la población sobre los problemas de SM.
- Normalizar y evitar la estigmatización de las mujeres y niñas con discapacidad psicosocial.



*¡Cuenta con nosotras y nosotras contigo!*



La familia es uno de los pilares fundamentales en el proceso de recuperación de las personas con problemas de Salud Mental. Además son las encargadas del movimiento asociativo, de formar parte de las juntas directivas y de colaborar en todas las actividades que se proponen.

Una acción que beneficia no solo a los/as usuarios/as, sino también al resto de la sociedad, pues la labor de sensibilización social y erradicación del estigma que realizan permite dar una mayor visibilidad y con ello normalidad. Familias cuidadoras que en ocasiones no tienen autocuidados para ellos mismos. Por ese motivo este año hemos hecho un especial hincapié en la importancia de cuidar al cuidador/a.

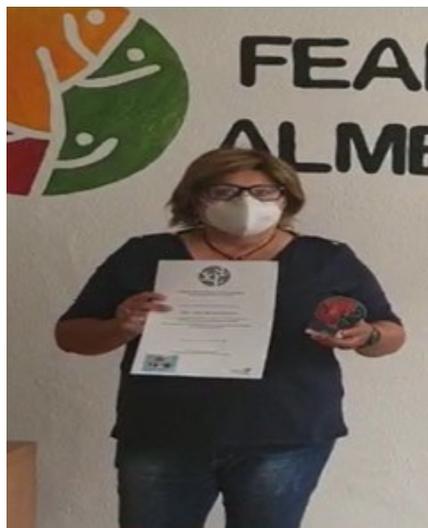
## ACTIVIDAD DE LAS FAMILIAS EN 2020:

- Creación de infografías de “Cómo mantener una buena Salud Mental en familia” de la campaña #CuidaTuSaludMentalEnCasa.
- Creación de la guía “Recomendaciones para familias y personas con experiencia propia en Salud Mental” dentro de la campaña #ComoFamiliaCuentas.
- Atención a familiares y orientación a recursos a través del SIO, Servicios de Información y Orientación en Salud Mental.
- Elaboración de notas de prensa reivindicativas para la defensa de los derechos de las personas con discapacidad psicosocial y sus familias.
- “Homenaje a nuestras familias” como parte de los actos del XXII Día Mundial de la Salud Mental, participación a través de vídeos.
- Creación y difusión del “Cuaderno de Tareas Breves dirigido a las familias de las personas con problemas de Salud Mental: Cúidate para cuidar”.



*Reconocimiento a nuestras FAMILIAS*

*¡Cuidate para cuidar!*



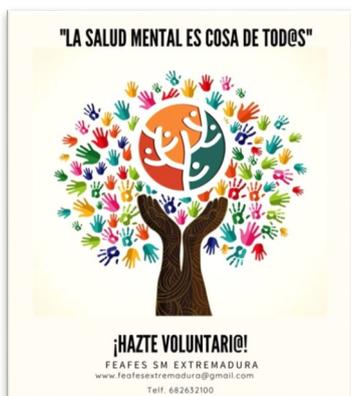
# VOLUNTARIADO EN SALUD MENTAL

Es una forma de participar en las organizaciones de Salud Mental, ayudando a desarrollar sus actividades. El voluntariado en Salud Mental conlleva una formación, experiencia y sensibilización en Salud Mental.

**“Entendemos el Voluntariado como promotor de cambio en la concepción de la sociedad frente a las personas con discapacidad psicosocial.”**

Feafes Salud Mental Extremadura en su Modelo de Voluntariado en Salud Mental organiza y gestiona el voluntariado #EnRed e incluye la Promoción y Formación de nuestro@s voluntari@ en las distintas entidades miembro.

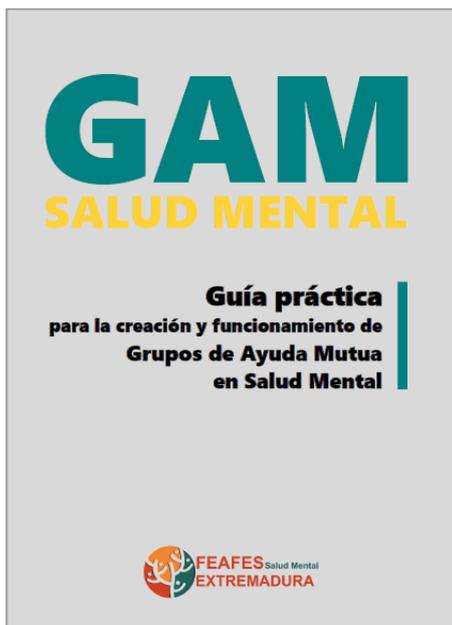
## ACTIVIDAD VOLUNTARIADO 2020:



- Colaboración en las actividades regionales de Feafes SM Extremadura.
- Emisión de carnets de voluntariado.
- Reunión grupo de voluntariado. 09/07/2020.
- Reunión Plataforma Regional de Voluntariado. Asamblea General ordinaria. 15/07/2020.
- II Edición del Premio al Voluntariado en Salud Mental. 11/09/2020.
- Publicación del vídeo ganador Premio Voluntariado. 09/10/2020.
- Creación y distribución del nuevo temario de voluntariado a las Entidades. 20/10/2020.
- Reunión con la Subdirección de Salud Mental VOLUSMEX. 05/11/2020.
- Reuniones de coordinación con responsables del voluntariado de las entidades. 10/11/2020, 15/12/2020.
- Participación en la impartición del curso online “Aproximación al Voluntariado en Salud Mental” organizado por la Subdirección de Salud Mental y VOLUSMEX. 23/11-23/12/2020.



## GAM GRUPOS DE AYUDA MÚTUA



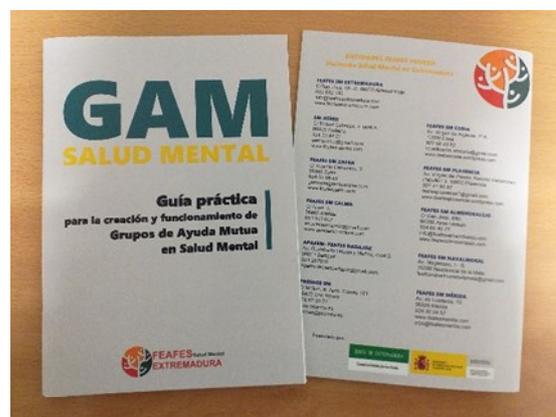
- Los GAM son **espacios de encuentro** en el que varias personas se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente. También son un grupo a través del cual socializarse, tratar con iguales y sentirse aceptados/as.
- Las **personas con problemas de Salud Mental** y las **familias** son quienes desde su experiencia en el proceso de recuperación pueden apoyar, empatizar, arropar y compartir su historia con otras personas que están pasando por una situación similar, ayudándoles así en su propio proceso de recuperación.
- Los GAM son una **herramienta muy valiosa en el proceso de recuperación** de las personas con problemas de Salud Mental y sus familiares.

## ACTIVIDADES

Grupo de trabajo.



Creación y difusión de la Guía Práctica GAM Salud Mental.

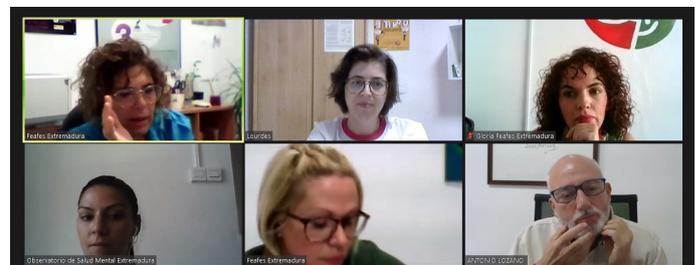


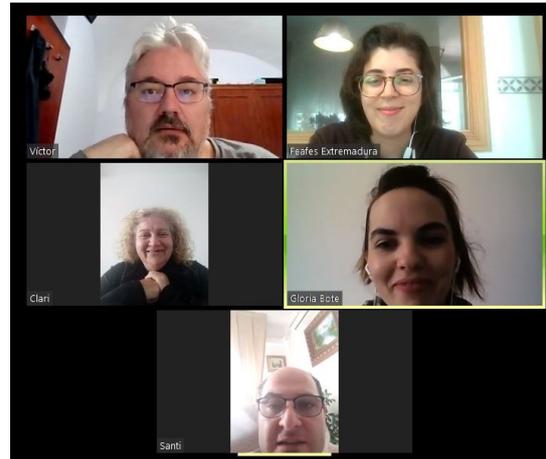
Los GAM como tema transversal en las charlas del Comité, en las Jornadas Profesionales y específicamente en charlas informativas.



## Feafes Salud Mental Extremadura & Entidades

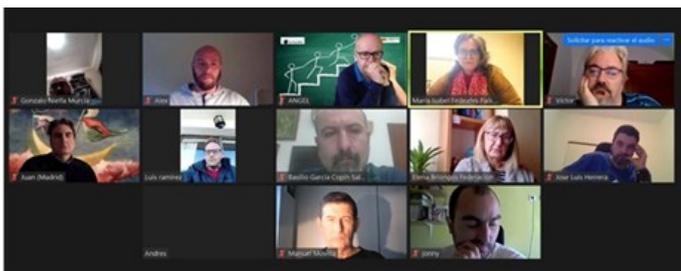
- Reuniones de los Órganos Directivos.
- Reuniones de Gerentes.
- Grupos de Trabajo: Voluntariado, Residencial, Social, Laboral y Rehabilitación.
- Encuentros del Comité en Primera Persona.
- Encuentros de la Red Regional de Mujeres.





## Feafes Salud Mental Extremadura & Salud Mental España

- Reuniones de Junta Directiva.
- Reuniones de Gerentes.
- Participación en el Comité Pro Salud Mental España.
- Participación en la Red Nacional de Mujeres.
- Participación en el grupo Hub Genera “Faenando Futuro”.



# CAMPAÑAS de Promoción de la Salud Mental

- Dirigidas a diferentes públicos: medios de comunicación, profesionales, familias, personas con experiencia propia en Salud Mental, población infanto-juvenil, etc.
- Con diferentes objetivos: sensibilizar, informar, reivindicar, concienciar, acabar con el estigma, etc.
- Con diversas temáticas: Derechos Humanos, Igualdad de Género, Educación Inclusiva, Empoderamiento, Prevención del Suicidio, etc.
- A través de diferentes medios: redes sociales, página web, stands informativos, envío postal, correos electrónicos, radio, televisión, charlas, exposiciones itinerantes, etc.
- En diferentes soportes: cartelería, vídeos, folletos, dípticos, guías, revistas, infografías, rollups, etc.

*Estas son algunas de la campañas...*

## **#CuidaTuSaludMentalEnCasa**

profesionales, familiares, voluntari@s y personas con experiencia propia en Salud Mental lanzan mensajes de ánimo y aprovechan para dar algunos consejos durante el confinamiento.



## **#Covid-19YSaludMental**

Campaña formada por carteles, guías de desescalada y propuestas, con el fin de informar y aconsejar sobre cómo prevenir la Covid-19.



## **“Salud Mental y Bienestar”**

dirigida a promocionar la salud mental. Se ha difundido diverso material: vídeo, díptico, guía,... el mensaje ha ido acorde con el lema del Día Mundial de este año.

## **“Mujer y Salud Mental”**

en la que se ha creado por primera vez en nuestra región una guía informativa sobre mujer y discapacidad psicosocial bajo el lema **“Tus derechos son los míos”**.



## **“INFORMÁNDO-T”**

es una campaña de información y sensibilización a través de las redes sociales.

## **“Derechos Humanos y Salud Mental”**

Elaboración de una guía en la que se pone en valor los derechos de las personas con problemas de Salud Mental y visibiliza la vulneración que sufren de forma normalizada.





**Feafes Mental Extremadura**  
17 de marzo a las 14:07

#CuidaTuSaludMentalEnCasa  
Las circunstancias mandan y tod@s debemos colaborar pero también se abren bonitas oportunidades.  
Ponemos en marcha desde esta Federación #CuidaTuSaludMentalEnCasa. Mensajes de apoyo, ánimo, amistad, empatía, solidaridad de nosotr@s hacia nosotr@s; de nosotros hacia tod@s.  
Aquí Victor, representante del Comité En Primera Persona de Feafes SM Extremadura



#CuidaTuSaludMentalEnCasa



**Insercion Laboral Feafes Zafra**  
17 min

FEAFES Salud Mental ZAFRA Inaugura la Exposición Itinerante MIRADAS. Del 23 al 30 de Diciembre puedes disfrutar de la EXPOSICIÓN MIRADAS, formada por 9 fotografías de mujeres y niñas con discapacidad psicosocial que forman parte de la Red Regional de Mujeres en Salud Mental de FEAFES SM EXTREMADURA. Agradecer la colaboración del Ayuntamiento de... Ver más

**Sabias que....**

8 de cada 10 personas con problemas de salud mental no tienen empleo.

Según la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad: "Todas las personas, sin excepción, tienen derecho a acceder y mantener un empleo."

#INFORMANDO-T #SaludMental



# REDES SOCIALES



Nº de seguidores: 939  
Nº de tweets en 2020: 183



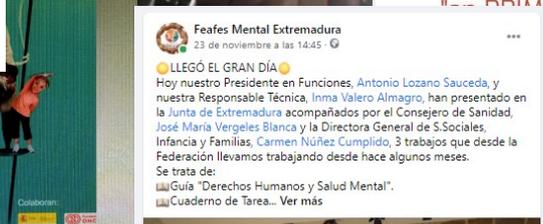
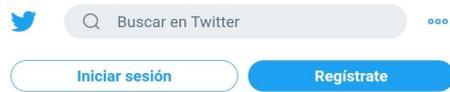
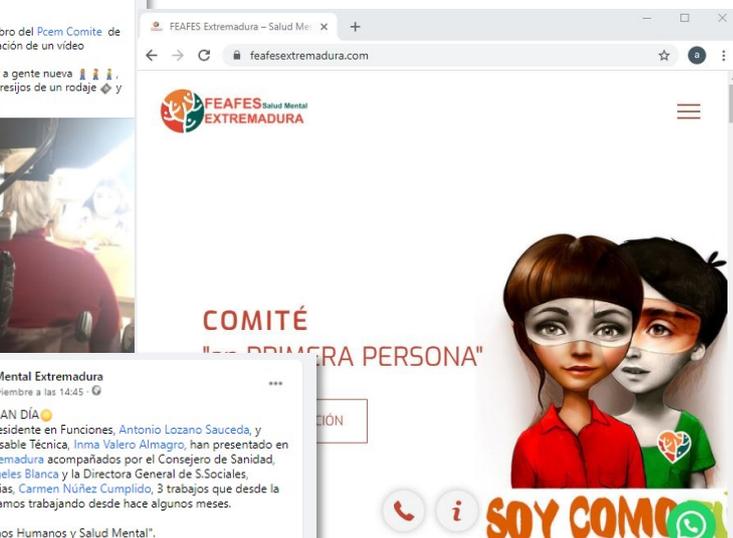
Nº de suscriptores: 55  
Nº de publicaciones en 2020: 61



Nº de seguidores: 519  
Nº de publicaciones en 2020: 66



Nº de seguidores Feafes Extremadura: 2.343  
Nº de publicaciones en 2020: 310  
Nº de seguidores Observatorio: 2.607



# COLABORACIONES ANUALES



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



¡GRACIAS!

# ENTIDADES FEAFES #ENRED

## *Haciendo Salud Mental en Extremadura*

### **FEAFES SM EXTREMADURA**

C/San José, 49 - B. 06200  
Almendralejo  
682 632 100  
[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

### **SM AEMIS**

C/ Rafael Cabezas, 4 local A.  
06005 Badajoz  
924 23 84 21  
[aemis.ocio@gmail.com](mailto:aemis.ocio@gmail.com)  
[www.feafes-aemis.com](http://www.feafes-aemis.com)

### **FEAFES SM ZAFRA**

C/ Vicente Cervantes, 2.  
06300 Zafra  
924 55 59 43  
[gerencia@feafeszafra.com](mailto:gerencia@feafeszafra.com)  
[www.feafeszafra.com](http://www.feafeszafra.com)

### **FEAFES SM CALMA**

C/ Anás, 3.  
06800 Mérida  
651 992 607  
[asociacioncalma@gmail.com](mailto:asociacioncalma@gmail.com)  
[www.asociacioncalma.com](http://www.asociacioncalma.com)

### **FEAFES SM MÉRIDA**

Av. de Lusitania, 10.  
06800 Mérida  
924 30 04 57  
[www.feafesmerida.com](http://www.feafesmerida.com)  
[crps@feafesmerida.com](mailto:crps@feafesmerida.com)

### **FEAFES SM ALMENDRALEJO**

C/ San José, 49B.  
06200 Almendralejo  
924 66 46 77  
[info@feafesalmendralejo.com](mailto:info@feafesalmendralejo.com)  
[www.feafesalmendralejo.com](http://www.feafesalmendralejo.com)

### **FEAFES SM NAVALMORAL**

Av. Magisterio, 1- 1ºB.  
10300 Navalmoral de la Mata  
623 155 010  
[feafesnavalmoraldelamata@gmail.com](mailto:feafesnavalmoraldelamata@gmail.com)

### **PROINES SM**

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924 80 50 77  
[www.proines.es](http://www.proines.es)  
[proines@proines.es](mailto:proines@proines.es)

### **FEAFES SM CORIA**

Av. Virgen de Argeme, 1 - A.  
10800 Coria  
927 50 43 62  
[coordinador.smcoria@gmail.com](mailto:coordinador.smcoria@gmail.com)  
[www.feafescoria.wordpress.com](http://www.feafescoria.wordpress.com)

### **FEAFES SM PLASENCIA**

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero  
Pabellón 9. 10600 Plasencia  
927 41 98 87  
[feafesplasencia7@gmail.com](mailto:feafesplasencia7@gmail.com)  
[www.feafesplasencia.wordpress.com](http://www.feafesplasencia.wordpress.com)

### **APAFEM- FEAFES BADAJOZ**

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.  
06011 Badajoz  
924 267010  
[apafemfeafesbadajoz@gmail.com](mailto:apafemfeafesbadajoz@gmail.com)

MEMORIA FINANCIADA POR:



Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE DIVERSIDAD FAMILIAR  
Y SERVICIOS SOCIALES

También en:

