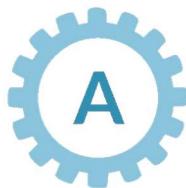


“AMES EMOCIONAL”

Ayuntamiento de Ames

PROPUESTA DE ACTUACIÓN



ENTIDADES LOCALES ADHERIDAS A LA
RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES

DATOS DE LA SOLICITUD

Adecuación de prioridades de la convocatoria: Iniciativas que contribuyan al bienestar emocional

Población diana y cobertura: La población de Ames creció en una década casi el triple que la del conjunto de la comarca, a 1 de enero de 2024 se sitúa en 32.812 habitantes (15.739 hombres y 17.073 mujeres). La población objetivo a la que se dirige este programa sería al total de la misma.

Estimación del número de personas beneficiarias directas: Estimamos que el número de beneficiarios/as de las diferentes actividades del programa esté alrededor de 700 personas de forma directa.

Ámbito territorial: Las actividades se desarrollarán en los núcleos rurales de Bertamiráns y Milladoiro, ambos pertenecientes al ayuntamiento de Ames.

Descripción de las razones para la implantación de la actuación: Desde la pandemia, la salud mental se convirtió, en una prioridad para el sistema sanitario y de protección social.

Por una parte, por los efectos directos e indirectos de las restricciones que influyeron tanto en aquellas personas que ya padecían una patología previa, como en aquellas otras que se encontraban en situación de riesgo de padecerla.

Por esto, se requiere hacer un esfuerzo por operacionalizar las estrategias generales y trasladar al mundo local las propuestas que identifiquen los problemas reales y la manera idónea de abordarlos para mejorar la salud mental y el bienestar de la ciudadanía.

Breve descripción de la actuación: El Ayuntamiento de Ames en su Plan de Salud Mental Municipal recoge líneas de acción concretas, aportando una visión integral de la salud mental, poniendo especial énfasis en la población infantil, adolescente y personas mayores. Su misión principales promocionar el bienestar y la salud mental, así como prevenir y atender los trastornos mentales con el fin de mejorar la calidad de vida de toda la población. Con la finalidad de conseguir los objetivos, pondremos en marcha las siguientes actuaciones:



- Programa de salud mental y bienestar emocional en los alumnados de 2º de bachillerato del IES de Milladoiro y del IES de Ames.
- Programa grupal de bienestar emocional de las personas mayores.
- Programa UNE (Unidad de Necesidades Emocionales): servicio de asesoramiento profesional en bienestar emocional y salud mental.
- Formación en salud mental para agentes sociales.
- Programa de apoyo de cesación tabáquica.
- Taller de mejora de la calidad del sueño.

Matriz de planificación:

Objetivo general: 1. Promocionar el bienestar emocional y la salud mental con el fin de mejorar la calidad de vida de toda la población de Ames.

2. Promover un dispositivo de atención integral y comunitario que favorezca la detección, recuperación y la integración social de personas y sus familias que estén atravesando por problemáticas de salud mental entre la población de Ames.

Objetivo específico: 1. Realizar talleres de regulación emocional para población adolescente y comunidad educativa de los IES públicos del ayuntamiento de Ames.

2. Promover la creación de un club de salud emocional para personas mayores de 65 años del ayuntamiento de Ames.

3. Implantar un programa de cesación tabáquica y cannábica para la población de Ames.

4. Realizar talleres de regulación emocional para población adulta, que está en contacto con los ciudadanos (personal del ayuntamiento, policía local...)

5. Atender en la unidad de necesidades emocionales a familias y adolescentes que presenten dificultades en las relaciones interpersonales y el vínculo.

6. Crear a UNE JOVEN para atender la demanda en los propios institutos.

Actividad: - Realizar talleres de regulación emocional para población adolescente y comunidad educativa de los IES públicos del ayuntamiento de Ames.

- Realizar conversatorios del club de salud emocional para personas mayores de 65 años del ayuntamiento de Ames.

- Realizar dos ciclos de programa de cesación tabáquica y cannábica para la población de Ames.

- Realizar talleres de regulación emocional para población adulta, que está en contacto con los ciudadanos (personal del ayuntamiento, policía local...)

- Crear la unidad de necesidades emocionales a familias y adolescentes que presenten dificultades en las relaciones interpersonales y el vínculo.

- Realizar un taller de mejora de la calidad del sueño dirigido a la población adulta.

Descripción del IOV: - Realizar 32 sesiones de regulación emocional, 4 por grupo clase en los cursos de segundo de bachillerato de los dos IES.

- Realizar 8 sesiones de dos horas, en dos meses y medio para personas de más de 65 años.

- Realizar 10 sesiones, 5 por ciclo, en tres meses.

- Realizar 8 sesiones de regulación emocional para personal del ayuntamiento, 20 plazas. En tres meses.

- Atender a al menos 20 casos que presenten dificultades relacionales intrafamiliares, efectuar la evaluación y derivación oportuna a dispositivos especializados.

- Realizar 7 sesiones del taller de mejorar la calidad del sueño dirigido a la población general, 20 plazas.

Descripción de la actividad: 1. Talleres de regulación emocional para población adolescente y comunidad educativa de los IES públicos del ayuntamiento de Ames.

El objetivo fundamental es enseñar a los/as adolescentes a comprender y manejar sus emociones de manera saludable.

Al mejorar la capacidad de los/as alumnos, para regular sus emociones, van a poder manejar y reducir el estrés, así como mejorar su calidad de vida, su autoconcepto y sus relaciones interpersonales.

En el programa se enseñan una variedad de técnicas y estrategias, como la meditación, la respiración profunda, la expresión emocional y la reflexión. Incluye la educación sobre las emociones y cómo funcionan, así como la enseñanza de habilidades para manejar situaciones estresantes y resolver problemas.

La actividad incluye la formación para los equipos docentes con el objetivo de dotarles de las herramientas y conocimientos necesarios para fomentar la salud mental de los estudiantes y poder desarrollar estrategias que les permitan detectar problemas de salud mental en el aula y ofrecer



soluciones efectivas.

2. Conversatorios del club de salud emocional para personas mayores de 65 años del ayuntamiento de Ames.

Esta actividad contempla la realización de 8 sesiones en formato taller clínico (realizado por un psicólogo/a sanitario y un/a educadora social experto/a en salud mental y u) de 2 horas cada una en el tercer trimestre del año 2024.

La forma de acceso será por orden de inscripción.

La idea es crear un espacio seguro donde se aborden los siguientes contenidos:

- El autocuidado en el bienestar emocional de las personas mayores y los autocuidados de las personas cuidadoras principales.
- La prevención del deterioro cognitivo en la tercera edad y sus consecuencias en la salud mental.
- La sexualidad y la afectividad de las personas mayores.
- Las relaciones familiares saludables y el bienestar emocional.

Las sesiones irán guionizadas por los técnicos, pero se construirán con las aportaciones del grupo ya que se entiende que es una actividad participativa y dinámica, en formato grupo educativo-terapéutico, donde el protagonismo principal lo tiene los miembros del grupo y sus interacciones.

3. Programa de cesación tabáquica y cannábica para la población de Ames.

El objetivo fundamental de la actividad es lograr reducir los síntomas de abstinencia (irritabilidad, ansiedad, insomnio, dificultades de concentración, aumento del apetito y peso, etc.) Así como poder iniciar el proceso de abandono del consumo acompañados por un profesional especializado.

Los cuatro puntos fundamentales de la primera fase, en colaboración con los servicios de salud y los Institutos de secundaria son:

1. Explorar con todos los usuarios sobre su hábito tabáquico y cannábico.
2. Aconsejar a todos los fumadores que dejen de fumar.
3. Ayudar a los que quieren dejar de fumar a conseguirlo.
4. Concertar visitas de seguimiento con los usuarios incluidos en el programa de cesación tabáquica.

Una vez seleccionados los/as candidatos/as, que presenten un buen nivel de motivación (desde la entrevista motivacional) se procede a realizar dos ciclos de 5 sesiones grupales cada una, estandarizadas. Tras la realización de las sesiones de ciclo se realizará un seguimiento de cada caso personalizado y derivación coordinada a tratamiento farmacológico si procede de apoyo.

4. Talleres de regulación emocional para población adulta, que está en contacto con los ciudadanos (personal del ayuntamiento, policía local...)

El objetivo de estos talleres es desarrollar las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional para mejorar la capacidad de identificar y regular los propios sentimientos, sintonizar con los sentimientos de los demás utilizar este conocimiento como guía hacia unas relaciones sociales más constructivas.

El trabajo de atención al ciudadano requiere de una capacidad de conexión y empatía que en muchas ocasiones puede sobrellevar un gran desgaste. Desde estos talleres se pretende dotar a estos "agentes sociales" de herramientas que les permitan manejar mejor sus emociones, desarrollar estrategias de autocuidado y mejoren la comunicación interna entre trabajadores, entendiendo que estos objetivos repercutirán de manera positiva en su vida diaria y en la atención de las personas con las que trabajan.

5. Unidad de necesidades emocionales a familias y adolescentes que presenten dificultades en las relaciones interpersonales y el vínculo.

El objetivo primordial de esta unidad es conseguir escuchar y entender qué está pasando, qué necesidades tiene el adolescente o la familia, qué le hace sufrir y qué le atasca.

El adolescente está en búsqueda de su identidad y es habitual que aparezcan síntomas como la oposición a la autoridad, la angustia, los comportamientos de riesgo, la falta de concentración y conflictos con los que le rodean.

Con el trabajo psicoeducativo se pretende aliviar los síntomas, aminorar el sufrimiento, y favorecer los cambios que nos permitan lograr un bienestar físico, psicológico y emocional.

Las familias cuentan muchas veces con recursos propios para hacer frente a esta etapa, pero en ocasiones es necesario poder tener un asesoramiento profesional.

Se proporciona cuatro sesiones de evaluación y derivación a servicios especializados para 20 casos en el tercer trimestre del año 2024.

El servicio, atiende a los casos derivados por los servicios sociales, los servicios de salud y los



departamentos de orientación de los institutos.

El personal que atiende, evalúa y deriva, tiene la titulación de psicólogos sanitarios y educación social.

6. Taller de mejora de la calidad del sueño dirigido a la población adulta.

Los objetivos de este taller son aumentar la satisfacción con el sueño, crear una estrategia personalizada para dormir mejor, conocer los ciclos e higiene del sueño, aplicar las técnicas de relajación y respiración diafragmática, así como identificar factores psicológicos que afectan al sueño.

Los contenidos a tratar son las fases del sueño, registro y termómetro del sueño, tablas de estiramientos, técnicas de relajación, melatonina y otros aspectos clave y factores psicológicos que afectan al sueño.

Todo esto lo trabajaremos mediante dinámicas grupales, técnicas de relajación, estiramientos, compromisos semanales y aprendiendo diferentes claves para dormir mejor.

Resultado previsto: 1. Alcanzar a al menos 150 alumnos/as que este cursando segundo de bachillerato, reduciendo en al menos un 70% la sintomatología somática asociada a el estrés.

2. Asistencia de al menos 15 personas por conversatorio.

3. Abandono del hábito tabáquico y cannábico de al menos el 50% de los participantes.

4. Participación integra del ciclo de al menos el 80% de los apuntados.

5. Evaluación y seguimiento del 60% de la demanda inicial. Número de casos derivados a servicios especializados.

6. Participación integra en el taller de al menos el 85% de los apuntados.

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

Recursos Humanos:

- Técnico de Promoción de la Salud del Ayuntamiento

- 5 Psicólogos generales.

- 1 Educador Social.

Infraestructuras:

- Local de la Unidad de Necesidades Emocionales.

- Escuelas de Educación Primaria.

- Institutos.

- Locales Municipales.

Recursos Materiales:

- Papelería.

- Material informático.

- Proyector.

- Fotocopiadora.

Grupo social destinatario de la ayuda:

- Infancia

- Mayores

- Mujeres

- Personas con aislamiento geográfico o urbanístico

- Personas con bajos ingresos

- Personas con creencias o ideologías minoritarias

- Personas con diversidad funcional/discapacidad

- Personas con orientación sexual/identidad de género minoritaria

- Población gitana

- Población inmigrante

Otros grupos de población: Las actividades están dirigidas a cualquier grupo de población.

Actores de la implementación:

Actor implicado: mm

Sector: mm

Actor implicado: CENTRO DE SALUD



Sector: SANIDAD**Actor implicado:** COLEGIOS DE EDUCACIÓN INFANTIL**Sector:** EDUCACIÓN**Actor implicado:** DEPARTAMENTO DE PRENSA, WEB Y RADIO MUNICIPAL**Sector:** COMUNICACIÓN**Actor implicado:** INSTITUTOS**Sector:** EDUCACIÓN**Participación social en el Diseño:** Sí**Participación social en el desarrollo:** Sí

En caso afirmativo ¿Quien y como participa?: Para la elaboración de los materiales y participación en los talleres de regulación emocional y mejora de la calidad del sueño para personas adultas, se cuenta con la colaboración de los técnicos responsables de las áreas municipales a las cuales se les va a ofertar los talleres, con el fin de que sean lo más ajustados a las necesidades de cada grupo.

Para el desarrollo de programa de cesación tabáquica el equipo de implantación se coordinará con los dos centros de salud que hay en el ayuntamiento, para la derivación de casos.

Para la realización de los talleres de regulación emocional en los institutos se diseñan e implantan con la colaboración del equipo docente de los centros académicos.

Para la creación y desarrollo del club de salud mental para personas mayores, serán los propios participantes los que elijan las temáticas con las que más se identifiquen.

PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	IMPORTE TOTAL
Programa de apoyo a la cesación tabáquica	1	1300	1300.00
Programa de formación a agentes sociales	1	825	825.00
programa de mejora de la calidad del sueño	1	1000	1000.00
Programa de salud y bienestar emocional para alumnos de bachillerato	1	1500	1500.00
Programa grupal de bienestar emocional en personas mayores	1	300	300.00
Servicio de asesoramiento de la Unidad de Necesidades Emocionales	1	2500	2500.00
TOTAL			7425.00

PRESUPUESTO BIENES INVENTARIABLES

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	IMPORTE TOTAL
TOTAL			

PROPUESTA DE CRONOGRAMA DE ACTUACIONES

Nombre de la actividad	Meses de ejecución
Programa acompañamiento en el uso de la tecnología	- Mayo - Junio
Programa cesación tabáquica	- Octubre - Noviembre
Programa de regulación emocional en el ámbito escolar	- Octubre - Noviembre
Programa grupal de bienestar emocional para mayores	- Mayo - Junio - Julio - Septiembre - Octubre - Noviembre
Taller de mejora de la calidad del sueño	- Mayo - Junio
Taller de regulación emocional y gestión del estrés	- Septiembre - Octubre - Noviembre
UNE (Unidad de necesidades emocionales)	- Mayo - Junio - Julio - Septiembre - Octubre - Noviembre