

VÍNCULOS DE BIENESTAR

Programa de intervención psicosocial asistida con
caballos para personas con problemas de salud
mental



AFEMAR

SALUD MENTAL

mar menor

Índice

Contenido

• Índice.....	1
• Objetivos de AFEMAR.....	2
• Misión, Visión y Valores.....	4
• Justificación.....	5
• Metodología.....	7
• Objetivos.....	8
• Actividades.....	9
• Evaluación.....	11
• Destinatarios.....	12
• Ámbito de actuación.....	13

Objetivos de AFEMAR Salud Mental Mar Menor

Objetivo General:

Mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental a través del desarrollo de la autonomía personal, beneficiando la integración social, aumentando la convivencia en su entorno y fomentando la normalización de su contexto.

Fines específicos:

- Procurar una asistencia eficaz a las personas con enfermedad mental y sus familias que abarque los aspectos sanitarios, pedagógicos, jurídicos y sociales adecuadamente.
- Iniciar y mantener la difusión y conocimiento de la Asociación en la zona del Mar Menor contando, para ello, con la colaboración de las Entidades Públicas, Privadas o Concertadas.
- Defender el justo desarrollo social que favorezca la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias
- Sensibilizar y concienciar a la opinión pública para favorecer la integración de las personas con enfermedad mental con independencia de su raza, color, sexo, idioma o religión.
- Potenciar la participación de la persona con enfermedad mental en la Asociación.
- Apoyar, promover, representar y coordinar las demandas y propuestas de las personas con problemas de salud mental, reivindicar el pleno disfrute de sus derechos y favorecer su calidad de vida, no sólo de ellas, sino también de sus familias y personas allegadas, ante instituciones, organizaciones públicas y privadas con competencias e incidencia en materia de derechos civiles, socio-culturales y económicos, así como los de derechos humanos de cuarta generación (acceso a las nuevas tecnologías).
- Promover entre sus miembros la presencia y la participación de las personas con problemas de salud mental en sus órganos de gobierno, promoviendo la paridad en los mismos.
- Exigir la adecuada atención en los ámbitos sanitario, social, del empleo, de la educación, de la justicia y cualesquiera otros que afecten a la vida de las

personas con problemas de salud mental (independientemente de su edad), situando siempre a la persona en el centro de la intervención, que deberá estar enfocada a la recuperación de su proyecto vital, su autonomía e integración social y laboral, exigiendo la implantación del modelo comunitario en la atención a las personas con problemas de salud mental orientado hacia la familia y la comunidad y no hacia el individuo aislado.

- Promover la igualdad entre hombres y mujeres en todos los ámbitos de la asociación, luchando contra la violencia de género en personas con problemas de salud mental.
- Potenciar el marco social en el que se evolucione, avance y consolide el proceso de empoderamiento personal de las personas con trastorno mental.
- Promover la sensibilización de la sociedad para la eliminación del estigma social, enfocándose hacia la realidad de las personas con problemas de salud mental y sus familias sobre la base de la experiencia y el conocimiento directo, real y efectivo, tanto de la ciudadanía como de los recursos que actúan como apoyos de las mismas y frente a las diferencias, discriminaciones y desigualdades a las que se enfrentan, especialmente en los ámbitos sanitario, educativo, servicios sociales, medios de comunicación, policial y judicial penitenciario ejecutivo y legislativo, laboral y familiar.
- Exigir y contribuir a la potenciación de la innovación en materia de salud mental de las personas y de la sociedad en general para su prevención y mejora.
- Formar parte del movimiento asociativo de la salud mental a través de nuestra federación, nuestra confederación o grupos como el Comité Pro-Salud Mental en Primera Persona. Participar en el movimiento asociativo de la discapacidad, promoviendo la solidaridad y el intercambio de información, experiencias y buenas prácticas.
- Trabajar para lograr la formación laboral y la integración socio-laboral de las personas con discapacidad, a través de cualquier modalidad de integración laboral adecuada al colectivo: centro especial de empleo, empleo protegido, entorno ordinario, auto-empleo y cualquier otra vía que pueda desarrollarse.
- Promover la creación de servicios residenciales adecuados a las distintas necesidades que pueden tener las personas con problemas de salud mental para el cumplimiento de sus objetivos de vida, ya sean residencias, pisos tutelados, pisos supervisados, pisos compartidos o cualquier otra solución.

-
- Proclamar y hacer nuestros los valores de altruismo, la acción solidaria y el voluntariado como parte integrante e irrenunciable de nuestros fines, de acuerdo con lo establecido en la Ley 45/2015, de 14 de octubre, de voluntariado, fomentando el voluntariado interno por personas ajenas a la Asociación, o un voluntariado externo de los miembros de la Asociación en otras organizaciones.

Misión, Visión y Valores

Misión

La Asociación tiene como misión la mejora de la calidad de vida de las Personas con problemas de Salud Mental y sus Familias, informar y formar en Salud Mental a la población en busca de la prevención, normalización y erradicación de estigma y la Recuperación de las personas con Problemas de Salud Mental.

Visión

AFEMAR es una entidad consolidada y comprometida, orientada a la atención a las necesidades de sus socios y a las demandas de la sociedad, y que pretende ser referente en la comarca del Mar Menor:

- Garantizando, mediante la prestación de apoyos orientados a la inclusión, la calidad de vida de cada persona con problemas de salud mental y su familia.
- Promover, con la implicación de todos sus miembros y colaboradores, la mejora continua de la entidad, contribuyendo al crecimiento de las personas y de la propia organización.
- Impulsar y velar por los derechos de las personas con problemas de salud mental y su reconocimiento como ciudadanos.
- Contribuir al cambio social y establecer alianzas, para conseguir un entorno más justo y solidario donde las personas con problemas de salud mental tengan un plan de vida, un hogar, un trabajo, un futuro mejor junto a su familia.

Valores

La Asociación hace propios los valores y principios recogidos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006 (Preámbulo y principios del art.3) y define sus valores como:

- Autodeterminación: La Asociación fomenta la capacidad de las personas decidir sobre su vida, promoviendo la máxima autonomía y capacidad propia individual.

-
- Democracia: En la Asociación, la toma de decisiones se produce mediante el diálogo y el consenso, como estrategia previa a la votación.
 - Eficiencia: La Asociación realiza un uso racional de sus medios para el cumplimiento de sus objetivos.
 - Justicia: La Asociación defiende los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familias exigiendo las condiciones adecuadas para el ejercicio pleno de sus derechos, reconociendo de forma explícita, necesidades y expectativas diferentes, siempre desde el respeto y la defensa de la individualidad.
 - Liderazgo: La Asociación asume ser portavoz y representante de sus miembros, lo que supone lograr canales de participación, comunicación y acercamiento con el resto de la Sociedad.
 - Participación: La Asociación promueve la colaboración de todos sus grupos de interés (personas con problemas de salud mental, familiares, amigos, voluntarios, profesionales, etc.) para el cumplimiento de su misión y visión, promoviendo acciones y actitudes que garanticen la participación.
 - Solidaridad: Entendida como una adhesión voluntaria al trabajo y las reivindicaciones comunes a los objetivos de nuestra asociación.
 - Transparencia: La Asociación asegura una información completa y veraz en todos los aspectos relacionados con sus actuaciones internas y externas, dotándose de manera permanente de un sistema de gestión de calidad en el que se contemplen las adecuadas auditorías internas y externas.

JUSTIFICACIÓN

Las personas con problemas de salud mental se enfrentan, de manera continuada, a dificultades que afectan no solo a su bienestar psicológico, sino también a su funcionamiento social, emocional y relacional. Trastornos como la ansiedad, la depresión, los trastornos psicóticos o los trastornos de la personalidad suelen ir acompañados de síntomas persistentes como el aislamiento social, la baja autoestima, la desmotivación, la dificultad para regular las emociones, la pérdida de roles significativos y la disminución de la autonomía personal. Estas dificultades impactan de forma directa en la calidad de vida de las personas afectadas y de su entorno familiar y social.

Si bien los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos convencionales son fundamentales, existe un consenso creciente sobre la necesidad de intervenciones complementarias, de carácter experiencial y psicosocial, que permitan a las personas trabajar sus dificultades desde un enfoque más vivencial, relacional y centrado en la persona. En este sentido, los programas de intervención psicosocial asistida con animales, y especialmente con caballos, han demostrado ser una herramienta eficaz para favorecer procesos de recuperación, adherencia al tratamiento y empoderamiento personal.

El caballo actúa como mediador terapéutico debido a sus características específicas: es un animal altamente sensible al lenguaje corporal y al estado emocional humano, responde de forma inmediata y no verbal a los estímulos del entorno y ofrece una interacción libre de juicio. Esta relación facilita que las personas participantes tomen conciencia de sus propias emociones, conductas y patrones relacionales, favoreciendo procesos de autorregulación emocional, mejora de la atención, aumento de la autoestima y fortalecimiento del vínculo interpersonal.

La intervención asistida con caballos permite trabajar, de manera natural y significativa, aspectos clave para la recuperación en salud mental, como la gestión del estrés y la ansiedad, la responsabilidad, la tolerancia a la frustración, la comunicación no verbal, el establecimiento de límites y la confianza en uno mismo. Además, el entorno natural en el que se desarrolla la actividad contribuye a la reducción del malestar emocional, favoreciendo estados de calma y presencia, especialmente relevantes en personas con elevada activación emocional o sintomatología negativa.

La continuidad del proyecto durante dos años completos responde a la necesidad de ofrecer procesos estables y sostenidos en el tiempo, fundamentales en el ámbito de la salud mental. Esta temporalidad permite no solo intervenir, sino también acompañar los procesos de cambio, evaluar la evolución de las personas participantes y adaptar la intervención a sus necesidades, favoreciendo resultados más sólidos y duraderos.

Desde la perspectiva de AFEMAR Salud Mental Mar Menor, este proyecto supone una oportunidad para ampliar y diversificar su oferta de atención psicosocial, incorporando una intervención innovadora y centrada en la experiencia del paciente. Asimismo, contribuye a la integración social de las personas con problemas de salud mental, ofreciendo espacios terapéuticos normalizados, significativos y respetuosos con el ritmo de cada persona.

METODOLOGÍA

El proyecto se desarrolla mediante una metodología de intervención psicosocial, centrada en la persona y basada en la experiencia, que combina la intervención grupal asistida con caballos y la atención psicológica individual. La metodología se orienta a favorecer procesos de cambio emocional, relacional y conductual, promoviendo la participación activa de las personas usuarias.

Las sesiones grupales se basan en una metodología experiencial, en la que el aprendizaje y el trabajo emocional se producen a través de la interacción directa con el caballo como mediador terapéutico. La intervención se realiza mediante trabajo pie a tierra, sin necesidad de monta, garantizando la seguridad y accesibilidad de las personas participantes.

Las actividades están diseñadas para trabajar la regulación emocional, la comunicación no verbal, la responsabilidad, la atención y la coherencia entre emoción, pensamiento y conducta, en un entorno estructurado y acompañado por profesionales.

Cada sesión incluye un espacio de reflexión guiada, orientado a identificar emociones, comprender la experiencia vivida y facilitar la transferencia de los aprendizajes al contexto cotidiano.

De forma complementaria, el proyecto incorpora sesiones individuales de atención psicológica, orientadas a profundizar en las necesidades personales de cada participante, reforzar los aprendizajes obtenidos en las sesiones grupales y acompañar el proceso terapéutico de manera continuada.

La metodología se plantea de forma flexible y adaptativa, ajustando los objetivos y actividades a la evolución del grupo y de cada persona.

El proceso se acompaña de una evaluación continua, basada en la observación profesional, el seguimiento individualizado y la participación activa de las personas usuarias, permitiendo valorar la evolución del bienestar emocional y realizar los ajustes necesarios en la intervención.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Mejorar la calidad de vida de los usuarios de AFEMAR a través del fortalecimiento de sus capacidades psicosociales, emocionales y físicas mediante intervención asistida con caballos.

Objetivos específicos:

- Incrementar la conducta prosocial y la cooperación en contextos grupales.
- Fomentar la conciencia de responsabilidad y el cumplimiento de tareas durante las actividades.
- Desarrollar la expresión corporal y la comunicación emocional.
- Potenciar las relaciones interpersonales y el sentimiento de pertenencia al grupo.
- Reducir la sensación de aislamiento y favorecer el acompañamiento social.
- Mejorar la atención y concentración en actividades estructuradas.
- Favorecer la regulación emocional y la reducción de estrés y ansiedad.
- Estimular la memoria y el aprendizaje a través de conceptos y dinámicas ecuestres.
- Reducir sentimientos de inseguridad y aumentar la autoestima.
- Proporcionar soporte emocional continuo durante la intervención.
- Favorecer la integración social de las personas con problemas de salud mental en su entorno comunitario.
- Complementar el tratamiento farmacológico y psicoterapéutico, potenciando la adherencia al mismo.
- Disminuir la sintomatología negativa asociada a los trastornos de salud mental, evaluada mediante indicadores clínicos y observacionales.
- Entrenar y mantener habilidades funcionales básicas para la vida diaria.

ACTIVIDADES

El proyecto se desarrollará durante 24 meses, estructurado en ciclos anuales de intervención, combinando:

- Sesiones grupales de intervención psicosocial asistida con caballos.
- Sesiones individuales de terapia psicológica.
- Evaluación y seguimiento.

Las intervenciones estarán guiadas por: un graduado en psicología y un profesional especializado en intervenciones asistidas con caballos, el cual participará de forma voluntaria en las sesiones grupales.

Sesiones grupales de intervención asistida con caballos

Las sesiones grupales se realizarán en grupos reducidos (5–8 personas), con una periodicidad mensual, siendo una sesión al mes, y tendrán una duración aproximada de 90 minutos.

Sesión 1. Presentación del programa y primer contacto con el caballo.

Familiarización con el entorno ecuestre, normas de seguridad y observación del comportamiento del caballo. Identificación de expectativas y emociones iniciales.

Sesión 2. Vínculo y presencia emocional.

Actividades de cepillado y cuidado del caballo como herramienta para fomentar la atención plena y la conexión emocional.

Sesión 3. Regulación emocional y manejo de la ansiedad.

Ejercicios de respiración y autorregulación en presencia del caballo, observando la respuesta del animal.

Sesión 4. Comunicación no verbal y límites personales.

Guiado del caballo sin uso de la palabra, trabajando la coherencia entre emoción, postura y conducta.

Sesión 5. Responsabilidad y autocuidado.

Cuidado del caballo y reflexión sobre la responsabilidad, el compromiso y su paralelismo con el autocuidado personal.

Sesión 6. Confianza y autoestima.

Superación de pequeños retos con el caballo, reforzando la percepción de competencia y logro personal.

Sesión 7. Trabajo cooperativo y habilidades sociales.

Actividades grupales con el caballo que requieren coordinación, comunicación y apoyo mutuo.

Sesión 8. Tolerancia a la frustración y resolución de dificultades.

Análisis de situaciones en las que el caballo no responde como se espera y gestión emocional asociada.

Sesión 9. Identificación y expresión emocional.

Reconocimiento de emociones propias durante la interacción con el caballo y expresión verbal posterior.

Sesión 10. Integración mente–cuerpo.

Conciencia corporal, postura y movimiento en relación con el caballo.

Sesión 11. Transferencia a la vida cotidiana.

Reflexión sobre aprendizajes adquiridos y aplicación en el día a día.

Sesión 12. Cierre.

Como parte final del programa, se realizará una actividad de cierre y devolución del proceso terapéutico, dirigida a las personas participantes y, de manera opcional, a sus familiares o personas de referencia. Esta actividad tendrá como objetivo favorecer la integración y consolidación de los aprendizajes realizados, reforzar la autoestima y el reconocimiento del proceso personal y facilitar un espacio de expresión y reflexión sobre la experiencia vivida.

Sesiones individuales de intervención psicológica

De forma complementaria a las sesiones grupales de intervención psicosocial asistida con caballos, el proyecto incorpora sesiones individuales quincenales de atención psicológica, con una duración de 60 minutos, y se desarrollarán en la sede de AFEMAR Salud Mental Mar Menor.

Estas sesiones individuales se plantean como un espacio seguro de escucha y acompañamiento, donde la persona usuaria pueda reflexionar sobre su vivencia en el

programa, expresar dificultades personales y reforzar su proceso de recuperación desde un enfoque centrado en la persona.

EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto se concibe como un proceso continuo, sistemático y participativo. Su objetivo es medir tanto el impacto en el bienestar de las personas usuarias como la eficacia de la metodología basada en la experiencia y el mediador animal.

La evaluación se estructura de forma cronológica para acompañar el ritmo terapéutico de los 24 meses de intervención:

Fase 1: Evaluación Inicial: Antes de la primera interacción profunda con los caballos, se realizará un perfil de entrada de cada participante. En esta fase se identifican no solo los diagnósticos clínicos, sino también los miedos específicos hacia el animal, las expectativas personales y el grado de aislamiento social previo. Esto permite personalizar los objetivos terapéuticos y asegurar que la intervención sea segura y ajustada a la capacidad de cada persona.

Fase 2: Evaluación Procesual y Seguimiento Continuo: De carácter formativo, esta fase consiste en el análisis mensual de la evolución de los grupos reducidos. El equipo técnico se reunirá para revisar las hojas de registro y detectar posibles estancamientos o retrocesos.

Fase 3: Evaluación Final, Balance y Devolución: Coincidiendo con la finalización de cada ciclo, se realizará un balance general de resultados. Esta fase culmina con la "Sesión de Devolución", un espacio donde la profesional entrega a cada participante una síntesis de sus avances, reforzando sus logros y su empoderamiento. Se analizará el cumplimiento del objetivo general de mejora de la calidad de vida y se elaborará un informe final que recoja el impacto del proyecto.

Para obtener una visión integral del impacto del proyecto, se utilizarán las siguientes herramientas de recolección de datos, combinando técnicas cuantitativas con análisis cualitativos:

-Hojas de Registro: Al finalizar cada sesión el equipo técnico cumplimentará una ficha de observación estructurada. Esta hoja no solo registrará la asistencia, sino que detallará el nivel de participación, la adecuación de la respuesta emocional del usuario ante el caballo y la calidad de la interacción grupal durante la sesión.

-Escala de Autopercepción (evaluación Pre/Post): Se administrarán cuestionarios psicométricos breves y validados al inicio y al cierre de cada ciclo anual de 12 meses. Estos instrumentos permitirán cuantificar de forma subjetiva la percepción del usuario sobre su propia calidad de vida, sus niveles de ansiedad y su autoestima. Al comparar los resultados iniciales con los finales, se podrá medir estadísticamente el progreso en áreas críticas como la reducción de la sintomatología negativa y la mejora del bienestar psicosocial.

-Diario de Transferencia en Sesiones Individuales: Este instrumento se integrará en las sesiones individuales quincenales. Consiste en un registro narrativo donde el psicólogo y el usuario analizan cómo los aprendizajes obtenidos en las sesiones grupales se están aplicando en contextos cotidianos: la familia, la interacción comunitaria...

-Protocolo de Evaluación de Familiares y Entorno: Durante la actividad de cierre se facilitarán dinámicas de grupos focales y entrevistas breves con los familiares o personas de referencia. El objetivo es recoger testimonios externos sobre cambios conductuales observados en el hogar, tales como un aumento en la autonomía, una mejor comunicación o una mayor disposición a participar en actividades sociales. Esta triangulación de la información garantiza que los beneficios del proyecto sean percibidos tanto por el usuario como por su red de apoyo.

DESTINATARIOS

El proyecto está dirigido a **personas con problemas de salud mental** usuarias del Centro de Día de AFEMAR, que se encuentren en proceso de rehabilitación psicosocial y presenten necesidades de apoyo en el ámbito emocional, relacional o de regulación conductual.

Las personas participantes serán seleccionadas tras la realización de entrevistas individuales iniciales, en las que se valorará la idoneidad de la intervención en función de criterios terapéuticos, el momento del proceso de recuperación y la capacidad de participación en actividades grupales.

La selección se realizará bajo un criterio compartido entre el equipo profesional y la propia persona usuaria, favoreciendo la participación voluntaria, la toma de decisiones informada y el respeto a la autonomía personal, en coherencia con el enfoque de recuperación en salud mental.

El programa se desarrollará con grupos reducidos, lo que permitirá un acompañamiento cercano, seguro y adaptado a las características del colectivo, garantizando la calidad de la intervención y el adecuado seguimiento individual de las personas participantes.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Este proyecto será ejecutado por la entidad AFEMAR Salud Mental Mar Menor en la comarca del Mar Menor, que comprende la totalidad de cuatro municipios (San Javier, San Pedro del Pinatar, Los Alcázares y Torre Pacheco) en la Región de Murcia. Con una población total que supera los 100.000 habitantes, esta área geográfica se convierte en el epicentro de una iniciativa que busca impactar positivamente en la salud mental y el bienestar de sus residentes.

Aunque el alcance de acción de AFEMAR es principalmente comarcal, como lo establecen sus estatutos fundacionales, tenemos grandes expectativas de que los frutos de este proyecto trasciendan las fronteras geográficas, a través de la difusión del proyecto en diversos medios de comunicación.

De esta manera, buscamos alcanzar y beneficiar a un público aún más amplio, abriendo nuevos horizontes en la promoción de la salud mental y el bienestar emocional en toda la región y, potencialmente, más allá.