Jornadas "Innovación y Salud Mental: Buenas Prácticas del Movimiento Asociativo Salud Mental en Castilla y León"

Club Deportivo Salud Mental y Liga MEnTEGOLES

Patricia Quintanilla López
Coordinadora Técnico

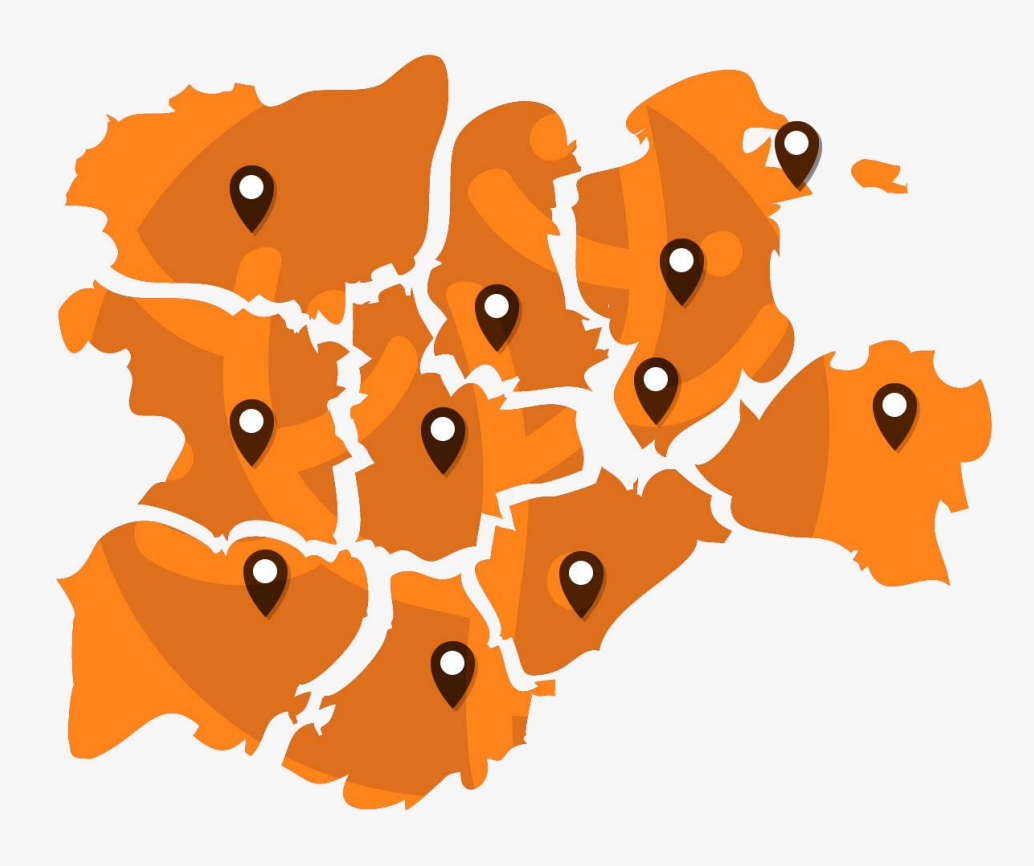
FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA Y LEÓN

- La Federación **SALUD MENTAL Castilla y León**, es una entidad sin ánimo de lucro y de ámbito regional que agrupa, desde 1993, a **11 asociaciones** de la Comunidad Autónoma de Castilla y León y a sus 14 delegaciones en el medio rural.

- Desde el movimiento asociativo **Salud Mental**, trabajamos cada día para **mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental y la de sus familias**

25 años contigo
federación SALUD MENTAL Castilla y León

FEDERACIÓN SALUD MENTAL CASTILLA Y LEÓN



ÁVILA
BURGOS
LEÓN
PALENCIA
SALAMANCA
SEGOVIA
SORIA
ZAMORA
VALLADOLID
ARANDA DE DUERO
MIRANDA DE EBRO

25 años contigo
federación SALUD MENTAL Castilla y León

DEPORTE Y SALUD MENTAL

- **Las personas con problemas de salud mental tienen mayor probabilidad que la población general de padecer problemas de salud física.** Las personas diagnosticadas con una enfermedad mental muestran mayor vulnerabilidad y mayores factores de riesgo relacionados con el tratamiento de su enfermedad y con sus hábitos de salud.
- El **50% de las personas con enfermedad mental grave** presentan, al menos, una enfermedad física, entre las que se encuentran: enfermedades cardiovasculares, metabólicas, endocrinas, neurológicas, infecciosas y trastornos por abuso de sustancias.

25 años contigo
federación SALUD MENTAL Castilla y León

DEPORTE Y SALUD MENTAL

Salud Mental y Salud Física

\+ ---------- -

Bienestar Malestar

Componentes de la Salud Mental

25 años contigo
federación SALUD MENTAL Castilla y León

DIFICULTADES QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR AL TRABAJAR CON PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Déficit en el funcionamiento social.
- Necesidad de apoyos para el desempeño de actividades.
- Estigmatización del colectivo.
- Manifestaciones comportamentales desadaptadas.
- Falta de conciencia de las propias limitaciones.
- Miedos, fobias, inseguridades…

25 años contigo
federación SALUD MENTAL Castilla y León

BENEFICIOS DEL DEPORTE

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
MODOS DE VIDA SALUDABLES	MEJORA DE LA AUTONOMÍA PERSONAL	SATISFACCIÓN AFECTIVA Y EMOCIONAL
BIENESTAR FÍSICO	AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA	ESTABLECIMIENTO Y AFIANZAMIENTO DE RELACIONES
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES FÍSICAS Y LESIONES	AFÁN DE SUPERACIÓN	PERTENENCIA A UN GRUPO
MANTENIMIENTO DEL TONO MUSCULAR, POSTURAL, FLEXIBILIDAD	TOMA DE CONCIENCIA DE POSIBILIDADES Y LIMITACIONES	VISIÓN SOCIAL POSITIVA DE LAS PERSONAS QUE PRACTICAN DEPORTE
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	CUALIDADES COORDINATIVAS Y ORIENTATIVAS	AUTODETERMINACIÓN, SUPERACIÓN Y EMPODERAMIENTO

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Con el objetivo de promocionar la actividad deportiva entre personas con problemas de salud mental y promover los hábitos de vida saludables, y el encuentro entre asociaciones, nace en el año **2014** la **Liga MEnTEGOLES de fútbol sala**. En ella participan los equipos de las asociaciones federadas, y culmina con un **encuentro deportivo,** momento que también sirve para sensibilizar y visibilizar la labor desarrollada por el movimiento asociativo SALUD MENTAL.

federación SALUD MENTAL Castilla y León

MEnTEGOLES. PROYECTO DE FÚTBOL SALA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

OBJETIVO GENERAL: Promocionar el deporte del fútbol sala, como actividad deportiva saludable para quienes lo practican.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Facilitar el encuentro entre los participantes de diferentes asociaciones.
- Mejorar la valoración y el reconocimiento al esfuerzo realizado por los participantes.
- Promover una visión positiva de las personas con discapacidad por enfermedad mental ante la sociedad.
- Promover el conocimiento cultural y turístico de Castilla y León.

MEnTEGOLES. PROYECTO DE FÚTBOL SALA PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

El proyecto MEnTEGOLES no sólo es un proyecto deportivo, sino que pretende servir también para mejorar la convivencia entre los participantes, y promover actividades culturales unidas a los propios partidos.

Así mismo, se promoverá que los partidos también puedan ser un momento de encuentro con otras personas con enfermedad mental de la asociación: para que acudan a animar a su equipo, participen en las actividades paralelas, etc.

La final del proyecto MEnTEGOLES, pretende ser también una Jornada de Convivencia entre todos los equipos. Será SALUD MENTAL CASTILLA Y LEÓN la que organice la mencionada actividad, requiriendo para ello de la colaboración de las asociaciones participantes en el proyecto.

MEnTEGOLES. PROYECTO DE FÚTBOL SALA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

En el año **2018** la Liga MEnTEGOLES ha contado con **10 equipos participantes:**

ÁVILA
LEÓN
SALAMANCA
SEGOVIA
SORIA
BURGOS
VALLADOLID
ARANDA DE DUERO
ZAMORA
PALENCIA

MENTEGOLES

federación SALUD MENTAL Castilla y León

CLUB DEPORTIVO SALUD MENTAL

En el año 2016 se constituyó el Club Deportivo Salud Mental Castilla y León, con el objetivo de **promocionar el desarrollo de la práctica deportiva** entre sus asociados, **promover la participación en competiciones deportivas** y **fomentar hábitos de vida saludables.**

En la actualidad cuenta con mas de 200 socios de toda Castilla y León.

Desde 2017 está inscrito en la **Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León.** Contamos con 55 federados.

CD SALUD MENTAL CYL

25 años contigo federación SALUD MENTAL Castilla y León

OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La pertenencia a la **Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León** nos posibilita la participación en otras actividades deportivas

¡ Muchas gracias !

Plaza Marcos Fernández Nº2, Oficina F
47014 Valladolid
www.saludmentalcylorg
info@saludmentalcyl.org

¡Síguenos!