



MEMORIA DE ACTIVIDADES

Ejercicio¹

2023

1. DATOS DE LA ENTIDAD

A. Identificación de la entidad

Denominación

Asociación Experiencia Bipolar

Régimen Jurídico²

LEY REGULADORA DEL DERECHO A ASOCIACIÓN

Registro de Asociaciones³

Registro de Entidades, Servicios y Centros de carácter social de Castilla y León. Gerencia de Servicios Sociales. Junta de Castilla y León.

Número de Inscripción en el Registro correspondiente

240488

Fecha de Inscripción⁴

19 de diciembre de 2022

CIF

G02748895

B. Domicilio de la entidad

Calle/Plaza

Calle Don Miro 1ªA

Número

1

Código Postal

34005

Localidad / Municipio

Palencia

Provincia

Palencia

Teléfono

+34 655 077 937

Dirección de Correo Electrónico

info@experienciabipolar.org

Fax:



2. FINES ESTATUTARIOS⁵

La Asociación tiene como finalidad genérica la adopción de todas las medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de las personas diagnosticadas con trastorno bipolar y afines a la enfermedad, específicamente con los siguientes fines:

1. Defender la dignidad de las personas diagnosticadas con trastorno bipolar y sus familiares, y los derechos que otorga la Constitución Española y las leyes a todos los ciudadanos sin distinción.
2. Exhortar a los poderes públicos la remoción de cuantos obstáculos impidan o dificulten la plenitud de los derechos y la realización de una política coherente y efectiva de prevención, educación, tratamiento, rehabilitación, asistencia e integración de dichas personas.
3. Prestar directamente, o mediante su participación en otras entidades, todo tipo de atenciones y servicios que precisen las personas diagnosticadas con trastorno bipolar y sus familias, en el ámbito territorial de su competencia.
4. Divulgar y formar conciencia colectiva para que la sociedad respete la participación de las personas con enfermedad mental y sus familias en todos los ámbitos de la vida social.
5. Proclamar y hacer nuestros, como entidad genuinamente social, los valores de altruismo, acción solidaria y el voluntariado como parte integrante e irrenunciable de nuestros fines; de acuerdo con lo establecido en la normativa de referencia que regula la acción del voluntariado.
6. Impulsar acciones de formación y empleo para reforzar la cualificación profesional competencias laborales, las habilidades personales y profesionales, así como los factores determinantes para la inserción social y laboral incrementando el nivel de empleabilidad.

3. NÚMERO DE SOCIOS

Número de personas físicas asociadas	Número de personas jurídicas asociadas	Número total de socios ⁶
28		28

Naturaleza de las personas jurídicas asociadas⁷

No aplica

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS, RESULTADOS Y BENEFICIARIOS⁸

A. Identificación de la actividad

Denominación de la actividad⁹

MERAKI, empoderamiento de personas diagnosticadas con trastorno bipolar y afines a la enfermedad

Servicios comprendidos en la actividad¹⁰

- Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento
- Servicio de educación Psicoconductual
- Servicio de Terapia Psicológica Individual
- Servicio de Habilitación Psicosocial y Terapia Ocupacional
- Servicio de Sensibilización



Breve descripción de la actividad¹¹

Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento, es la puerta de entrada a los servicios de la asociación. Se da información y orientación a todas aquellas personas que lo demandan, así como asesoramiento en trámites, solicitudes, acceso a recursos, etc., relacionado con salud mental, con especial atención al trastorno bipolar.

Las actuaciones se orientan a dar una acogida y una primera toma de contacto a las personas que llegan a la entidad, con independencia de que tengan trastorno bipolar, sean pacientes o familiares.

Actividades:

Recepción de todas las personas que demandan información, asesoramiento en trámites y recursos, atención especial a personas con situaciones especiales o de máxima vulnerabilidad.

Servicio de Educación Psicoconductual. Tratamiento terapéutico que, por medio de técnicas adecuadas, tiene por finalidad que pacientes y familias conozcan la naturaleza de la enfermedad, promoviendo la autonomía, el empoderamiento y la reintegración social.

Las actuaciones se orientan a favorecer el conocimiento sobre el trastorno bipolar y los problemas de salud mental y mejorar el autoconocimiento, para mantener las habilidades psicosociales necesarias en las actividades de la vida diaria y toma de decisiones.

Se han realizado actuaciones, individuales o en grupo, de psicoeducación, concentración y reducción de la fatiga, atención, razonamiento, abstracción, orientación, lenguaje, intervenciones sobre los inicios de crisis/descompensaciones, etc. Las actuaciones han incluido también información, asesoramiento y apoyo a las familias y/o personas cuidadoras.

Actividades:

Psicoeducación por medio de reuniones grupales guiadas por profesional de psicología; durante las sesiones se trabaja en técnicas de detección de los pródomos de la enfermedad e intervención ante la detección de los mismos, técnicas de relajación, trabajando la concentración y habilidades para el día a día. Se pretende reducir el impacto negativo de la enfermedad en la vida de las personas, así como reducir el nivel de estrés (uno de los disparadores de posibles descompensaciones), tratando de focalizar los pensamientos en la gestión y manejo de emociones, en la plena consciencia para el desempeño de actividades concretas del día a día. Se trabaja las capacidades cognitivas como la atención, síntesis o escucha activa, incluyendo empatía.

Cinefórum; en el que se trabaja la psicoeducación por medio del visionado de películas relacionadas con la salud mental, con especial atención al trastorno bipolar, y la posterior puesta en común y debate de la película. Además, se fomenta los momentos de ocio.

Club de Lectura; en el que se trabaja la psicoeducación por medio de la lectura de libros relacionados con la salud mental, con especial atención al trastorno bipolar, y la posterior puesta en común y debate de la obra. Además, se fomenta el hábito de la lectura.

Taller de Escritura; se trabajan las habilidades lingüísticas y se fomenta la capacidad de comunicación escrita, la reflexión sobre el proceso de escritura, valorar y compartir ideas y fomentar la capacidad de observación. Se trabaja las capacidades cognitivas como la atención, creatividad, memoria, síntesis o escucha activa, incluyendo el desarrollo de la imaginación.

Servicio de Terapia Psicológica Individual. Consiste en sesiones uno a uno donde el profesional de psicología atiende la persona en momentos donde ésta lo demanda. Conjunto de actuaciones encaminadas a prestar apoyo psicológico, transitorios o permanentes, a fin de mejorar las posibilidades de mantenerse en un estado eutímico, dentro del entorno familiar y social en las condiciones más normalizadas e independientes que sea posible.

Algunas de las técnicas utilizadas dentro de las sesiones han sido:

- Entrenar en habilidades personales y sociales.
- Crear estrategias psicoeducativas.
- Desarrollar redes sociales y de apoyo en las que participe la familia (ayuda mutua, información, asesoramiento y apoyo a las familias y/o personas cuidadoras).
- Apoyar la inserción laboral.



La ejecución de dichas actividades se ha realizado mediante la Identificación de problemas y necesidades de las personas beneficiarias, teniendo siempre en cuenta la perspectiva de género.

La evaluación inicial del estado de la persona usuaria en relación con la salud mental y las exigencias de su entorno.

- El entrenamiento en las habilidades de gestión emocional.
- El seguimiento de las personas beneficiarias
- La implicación de las personas beneficiarias, sus familias y entorno allegado.

Servicio de Habilitación Psicosocial y Terapia Ocupacional. Conjunto de intervenciones dirigidas, en función de las necesidades de cada persona, a prevenir o reducir una limitación en la actividad o alteración de la función física, intelectual, sensorial o mental, así como a mantener o mejorar habilidades ya adquiridas, con la finalidad de conseguir el mayor grado posible de autonomía personal, adaptación a su entorno, mejora en la calidad de vida e integración en la vida comunitaria.

Las actuaciones han estado orientadas preferentemente al desenvolvimiento personal y a la integración en la vida comunitaria y en un entorno normalizado. Se han planificado por un equipo multiprofesional competente para atender a las necesidades de la persona beneficiaria.

Se han centrado en alguna de las siguientes áreas: psicomotora, autonomía personal, así como en las áreas de comunicación, lenguaje, cognitivo-conductual y social.

Actividades:

Grupos de Ayuda Mutua (GAM) telemático, espacio en el que poder compartir con personas que están atravesando una misma situación o momento vital. Fomenta el sentimiento de pertenencia y favorece la expresión de emociones creando vínculos relacionales de amistad y ampliación de su red social.

Espacio Experiencia Bipolar; fomento de pertenencia al grupo y conocimiento de otros servicios y realidades.

En septiembre de 2023, en Ayuntamiento de Palencia ha cedido un espacio físico en un centro CEAS de la ciudad y se han organizado reuniones presenciales hasta final de año.

Servicio de Sensibilización; el objetivo es difundir una imagen positiva de la salud mental y de un problema como es el trastorno bipolar, a través de campañas informativas, charlas, fomento del voluntariado y otras actividades de repercusión en la sociedad.

Algunas de las actividades dentro de este servicio han sido:

- Charla Trastorno Bipolar y fotografía (julio 2023)
- Concurso de fotografía (septiembre 2023)
- Charla Salud mental y prevención del suicidio en el grupo scout San Miguel de Palencia (octubre 2023)
- Charla colaboración Salud mental y aspectos legales (octubre 2023)
- Charla colaboración (video testimonio) Experiencia Bipolar Gasca (noviembre 2023)



B. Recursos humanos signados a la actividad¹²

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	0
Personal con contrato de servicios	2
Personal voluntario	6

C. Coste y financiación de la actividad

COSTE ¹³	IMPORTE
Gastos por ayudas y otros	0 €
a. Ayudas monetarias	0 €
b. Ayudas no monetarias	0 €
c. Gastos por colaboraciones y del órgano de gobierno	0 €
Aprovisionamientos	3.553,50 €
a. Compras de bienes destinados a la actividad	0 €
b. Compras de materias primas	0 €
c. Compras de otros aprovisionamientos	1.760,00 €
d. Trabajos realizados por otras entidades	1.793,50 €
e. Perdidas por deterioro	0 €
Gastos de personal	96,80 €
Otros gastos de la actividad	4.082,57 €
a. Arrendamientos y cánones	0 €
b. Reparaciones y conservación	0 €
c. Servicios de profesionales independientes	2.500,50 €
d. Transportes	0 €
e. Primas de seguros	189,47 €
f. Servicios bancarios	0 €
g. Publicidad, propaganda y relaciones públicas	1.084,23 €
h. Suministros	0 €



i. Tributos	118,95 €
j. Perdidas por créditos incobrables derivados de la actividad	0 €
k. Otras pérdidas de gestión corriente	105,90 €
Amortización de inmovilizado	0 €
Gastos financieros	83,52 €
Diferencias de cambio	0 €
Adquisición de inmovilizado	0 €
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	7.816,39 €

FINANCIACIÓN	IMPORTE
Cuotas de asociados	1.065,00 €
Prestaciones de servicios de la actividad (incluido cuotas de usuarios) ¹⁴	1.740,00 €
Ingresos ordinarios de la actividad mercantil ¹⁵	1.195,00 €
Rentas y otros ingresos derivados del patrimonio	0 €
Ingresos con origen en la Administración Pública ¹⁶	0 €
a. Contratos con el sector público	0 €
b. Subvenciones	0 €
c. Conciertos	0 €
Otros ingresos del sector privado	6.436,68 €
a. Subvenciones	0 €
b. Donaciones y legados	6.436,68 €
c. Otros	0 €
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	9.241,74 €



D. Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as:

50.000 personas beneficiarias. Para conocer el número de personas beneficiarias se ha sumado las personas a las que se ha llegado a través de:

- Actividades de psicoeducación (talleres de cinefórum, club de lectura, taller de escritura, reuniones grupales (presenciales y online) y reuniones individuales).
- Actividades de sensibilización (charla colaboración Salud mental y aspectos legales, charla trastorno bipolar y fotografía, concurso de fotografía, publicación de contenido en redes sociales y canal de YouTube y boletín de noticias) se ha impactado a más de 50.000 personas, pudiendo considerarse éstas también como personas beneficiarias.

Clases de beneficiarios/as:

Las personas beneficiarias se clasifican entre beneficiarias directas e indirectas. Las beneficiarias directas son las personas que participan en las sesiones de psicoeducación, así como las que forman parte de los itinerarios/talleres/actividades vinculadas a la inserción sociolaboral y que, en definitiva, ven mejorada su calidad de vida gracias a una mejora de salud mental. Además, también se incluyen como beneficiarias directas las impactadas con las actividades de sensibilización/comunicación.

Las personas beneficiarias indirectas del proyecto MERAKI son las personas afines (amistades y familiares cercanos, parejas, personas interesadas) a las beneficiarias directas, además de las personas que se impliquen activamente en el proyecto como voluntarias.

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:¹⁷

Ser persona diagnosticada con trastorno bipolar o afín a la enfermedad.

Se entiende por persona afín toda persona que pudiendo o no tener un problema de salud mental (familiar, pareja u otras personas allegadas, tienen interés en conocer más sobre el trastorno bipolar, la salud mental y/o la prevención del suicidio, con independencia de su situación geográfica o procedencia o de si cuenta con diagnóstico en alguno o varios problemas de salud mental, con especial atención al trastorno bipolar.

Tampoco hace falta estar en posesión del certificado de discapacidad por enfermedad mental, ya que la atención se centra en la personas y sus necesidades y no en si cuenta con un diagnóstico o reconocimiento de grado de discapacidad.

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

Mínimo 10 horas al mes y máximo 3 horas/día.

E. Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

- Mayor conocimiento de las enfermedades, concretamente del trastorno bipolar, y de los síntomas de recaída.
- Adquisición de herramientas y técnicas para manejo de situaciones de inicio de crisis, gestión de emociones, identificación temprana de pródomos.
- Mejora de la calidad de vida de las personas beneficiarias.
- Aumento de contactos y red de apoyo de mejor calidad de las personas beneficiarias.
- Incremento del nº de personas que participan en Grupo de Ayuda Mutua.



- Reducción de situaciones familiares de estrés.
- Consecución de logros y objetivos marcados en el Plan Estratégico.
- Aumento de coordinación con Entidades de finalidad común públicas y privadas
- Actividades de sensibilización realizadas íntegramente de manera telemática.
- Aumento del grado de conocimiento de recursos sociales y sanitarios de ayuda.
- Reducción del estigma relacionado con la salud mental, con especial atención al trastorno bipolar, y el suicidio.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

Todas las actividades realizadas tienen siempre muy presente la consecución de los objetivos Estatutarios, por lo que el grado de cumplimiento de los mismos es muy alto ya que se respetan y se siguen ya sea explícitamente o implícitamente.

Así mismo, cumple con los fines estatutarios, ya que el programa está promoviendo la mejora de la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.

5. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE MEDIOS DE LA ASOCIACIÓN¹⁸

A. Medios Personales¹⁹

- Personal asalariado Fijo

Número medio ²⁰	Tipo de contrato ²¹	Categoría o cualificación profesional ²²
0		

- Personal asalariado No Fijo

Número medio ²³	Tipo de contrato ²⁴	Categoría o cualificación profesional ²⁵
0		

- Profesionales con contrato de arrendamiento de servicios

Número medio ²⁶	Características de los profesionales y naturaleza de los servicios prestados a la entidad
2	Servicios de psicología y de comunicación/marketing

- Voluntariado

Número medio ²⁷	Actividades en las que participan
6	Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento y de Sensibilización



B. Medios materiales

- Centros o establecimientos de la entidad

Número	Titularidad o relación jurídica	Localización
1	1 sede provincial	C/ Don Miro, 1, 1ªA, 34005, Palencia
1	1 espacio cedido por el ayuntamiento (CEAS Allende del rio)	Av. Viñalta, 34005 Palencia

Características

Despacho habilitado dentro de un domicilio particular desde el que se realizan tareas administrativas. No hay atención presencial.

Espacio habilitado dentro de un CEAS que consiste en una sala de reuniones. Se realiza atención presencial (Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento y de Habilitación Psicosocial y Terapia Ocupacional)

- Equipamiento

Número	Equipamiento y vehículos	Localización/identificación
1	Teléfono móvil + línea telefónica	Sede provincial
1	Mobiliario de oficina (ordenador, mesa, silla, archivador, etc.).	Sede provincial

C. Subvenciones públicas²⁸

Origen	Importe	Aplicación
	0 €	

6. RETRIBUCIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

NINGUNO de los miembros de la Junta Directiva de la Asociación Experiencia Bipolar percibe retribución alguna por razón de cargo o prestación de servicios, ni desempeñan ningún puesto de trabajo dentro de la Entidad.

A. En el desempeño de sus funciones:

Concepto ²⁹	Origen ³⁰	Importe
		0 €

B. Por funciones distintas a las ejercidas como miembro de la Junta Directiva

Puesto de trabajo	Habilitación estatutaria ³¹	Importe
		0 €

7. ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD

Todos los servicios y actividades que se llevan a cabo desde Experiencia Bipolar se prestan de manera presencial o telemática y descentralizada. Tanto el trabajo del profesional de psicología como de la profesional de marketing y comunicación se realiza de manera online ya que trabajan de manera remota al lugar de la sede provincial. Esto no impide al buen desempeño y funcionamiento de las actividades.



Firma de la Memoria por los miembros de la Junta directiva u órgano de representación de la entidad

Nombre y Apellidos	Cargo	Firma
Sergio Galindo Merino	Presidente	
María Santos del Celestino Cabuerniga	Tesorera	Excusa asistencia a la Asamblea donde se aprueba memoria de actividades. Recogido en el acta correspondiente.
Marc Santamaría Navarro	Secretario	

NOTAS PARA CUMPLIMENTACIÓN DE LA MEMORIA DE ACTIVIDADES.

¹ Se elaborará una memoria de actividades por ejercicio económico, que no podrá exceder de doce meses. Se indicará el año a que corresponde y, en caso de que no sea coincidente con el año natural, se recogerán las fechas de inicio y de cierre del ejercicio.

² Se indicará la Ley que regula el régimen de constitución e inscripción de la entidad.

³ Registro de Asociaciones donde se encuentre inscrita la entidad, indicando la Administración Pública (Estado o Comunidad Autónoma) y el Departamento correspondiente (Ministerio o Consejería) al que está adscrito el Registro de Asociaciones.

⁴ La fecha de inscripción del acuerdo de constitución en el Registro de Asociaciones.

⁵ Fines principales de la entidad de acuerdo con sus Estatutos.

⁶ Se indicará el número total de socios/as, personas físicas y/o jurídicas, en la fecha de cierre del ejercicio

⁷ Se indicará la naturaleza de cada una de las personas jurídicas asociadas (por ejemplo, asociaciones civiles, organizaciones empresariales y sindicales, entidades religiosas, clubes deportivos, fundaciones, sociedades anónimas, colegios profesionales, Administraciones Públicas u otras).



⁸ La entidad cumplimentará una ficha por cada actividad realizada. La ficha comprenderá la totalidad de los contenidos del apartado 4 de la Memoria.

⁹ Denominación de la actividad, que deberá diferenciarse de los servicios y actuaciones que forman parte de la misma, si los hubiere. A modo de ejemplo, la realización de “Centro de día” se identificará como actividad mientras que la prestación de “asistencia psicológica” o “logopedia” como servicios de dicha actividad. De la misma forma, “Proyecto en Malí” constituye la actividad y la “urbanización del barrio X” o “construcción de una escuela” las actuaciones vinculadas a la misma.

¹⁰ Enumeración de los servicios o actuaciones comprendidos dentro de la actividad, de acuerdo con lo explicado en la nota 9.

¹¹ Explicación sucinta del contenido de la actividad y su relación con los servicios o actuaciones en ella incluidos, si los hubiere.

¹² Relación numérica del personal asignado a cada actividad, entendida en los términos de la nota 9. En los supuestos en que el personal desempeñe funciones en varias actividades se prorrateará su número entre todas ellas.

¹³ Costes totales asignados a la actividad, incluidos los generados por los servicios de la misma. Los conceptos que puedan imputarse a varias actividades, por ejemplo “tributos” o “amortización de inmovilizado” deberán prorratearse entre todas ellas.

¹⁴ En lo referente a las prestaciones de servicios se contabilizarán los ingresos por transacciones, con salida o entrega de servicios objeto de tráfico de la entidad, mediante precio.

Con respecto a las cuotas de usuarios se contabilizarán las cantidades percibidas en concepto de participación en el coste de la actividad propia de la entidad. Por ejemplo: cuota por participación en congresos o cursos, así como las derivadas de entregas de bienes, prestaciones sociales o asistenciales.

¹⁵ Ingresos por transacciones, con salida o entrega de bienes objeto de tráfico de la entidad, mediante precio.

¹⁶ Se diferenciará el origen de los ingresos de acuerdo con los subíndices a), b) y c).

¹⁷ Se indicarán los requisitos exigidos por la asociación para el acceso a sus servicios, incluidas las condiciones económicas establecidas en cada uno de los distintos servicios prestados

¹⁸ Este apartado comprende todos los medios con los que cuenta la entidad, englobando tanto los destinados a actividades como los destinados al mantenimiento de la estructura asociativa.

¹⁹ Personal total con el que cuenta la entidad. Tanto el destinado a actividades y proyectos, como el asignado a labores administrativas y de gestión de la estructura asociativa.

²⁰ Para calcular el número medio de personal fijo hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

a) Si en el año no ha habido importantes movimientos de la plantilla, indique aquí la suma media de los fijos al principio y a fin del ejercicio.

b) Si ha habido movimientos, calcule la suma de la plantilla en cada uno de los meses del año y divida por doce.

c) Si hubo regulación temporal de empleo o de jornada laboral, el personal afectado debe incluirse como personal fijo, pero sólo en la proporción que corresponda a la fracción del año o jornada del año efectivamente trabajada.

²¹ Se indicarán las claves de “tipos de contrato” empleadas en la cumplimentación de los documentos TC-2.

²² Se indicará el grupo de cotización, así como el epígrafe correspondiente a la tarifa de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales empleado en la cumplimentación de los documentos TC-2.



²³ Para calcular el personal no fijo medio, se sumará el total de semanas que han trabajado los/las empleados/as no fijos y se dividirá entre 52 semanas.

También se puede hacer esta operación equivalente a la anterior: n° medio de personas contratadas = n° medio de semanas trabajadas / 52.

²⁴ Se indicarán las claves de “tipos de contrato” empleadas en la cumplimentación de los documentos TC-2.

²⁵ Se indicará el grupo de cotización, así como el epígrafe correspondiente a la tarifa de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales empleado en la cumplimentación de los documentos TC-2.

²⁶ Se indicará el número medio de profesionales externos que han prestado servicios a la asociación.

²⁷ En este apartado se seguirán los mismos criterios utilizados en el cálculo del personal asalariado no fijo.

²⁸ Se desglosarán todas y cada una de las subvenciones públicas devengadas durante el ejercicio, indicando el importe y características de las mismas. Se indicará, asimismo, el organismo subvencionador (descendiendo a nivel de Dirección General), así como las actividades a que se destinan y, en su caso, las condiciones a que están sujetas.

²⁹ Cargo que ocupa dentro de la Junta Directiva.

³⁰ Se indicará la naturaleza privada de los fondos con cargo a los cuales se perciben las retribuciones, tales como cuotas de socios o usuarios, ventas, patrocinios, donaciones u otros conceptos similares.

³¹ Se indicará el artículo de los Estatutos de la entidad que habilita al ejercicio de funciones distintas a las ejercidas como miembro de la Junta Directiva.