2.4. RESUMEN DE LOS MÉRITOS DE LA CANDIDATURA

Taller de estimulación cognitiva para personas con fibromialgia y otras patologías de dolor crónico

Desde el año 2024, la asociación desarrolla de forma continuada un taller de estimulación cognitiva dirigido a personas asociadas con diagnóstico de fibromialgia u otras patologías de dolor crónico, como respuesta a una de las dificultades que con frecuencia manifiestan las personas participantes: la denominada *fibroniebla*, caracterizada por quejas relacionadas con la memoria, la atención, la concentración, la recuperación de información y los olvidos cotidianos.

Esta iniciativa nace, por tanto, de una necesidad expresada directamente por las personas beneficiarias y se integra dentro del compromiso de la asociación por ofrecer una atención integral que tenga en cuenta no solo las consecuencias físicas del dolor crónico, sino también sus posibles repercusiones cognitivas, emocionales y sociales.

En la actualidad, la actividad alcanza a 201 personas beneficiarias, con edades comprendidas aproximadamente entre los 45 y los 80 años. El taller se desarrolla durante todo el año, con una sesión semanal los lunes, de 17:30 a 19:00 horas, en grupos de unas 15 personas. La actividad es gratuita para las socias y socios, favoreciendo así la igualdad de acceso y evitando que la situación económica constituya una barrera para participar en una intervención que contribuye al bienestar y a la calidad de vida.

Objetivos de la iniciativa

El principal objetivo del taller es estimular y mantener las capacidades cognitivas de las personas participantes, trabajando de manera específica aquellas funciones que ellas mismas identifican como más afectadas en su vida cotidiana.

Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Estimular la memoria y favorecer la capacidad para almacenar y recuperar información.
- Trabajar la atención y la concentración.
- Potenciar la fluidez verbal y la capacidad de expresión.
- Favorecer la velocidad de procesamiento y la agilidad mental.
- Trabajar la planificación y la organización de actividades cotidianas.
- Estimular el razonamiento, la abstracción y la capacidad de establecer relaciones.

- Ejercitar la capacidad de observación y discriminación.
- Favorecer la recuperación de información y la evocación de recuerdos.
- Mantener y reforzar habilidades relacionadas con la escritura y el lenguaje.
- Promover la participación activa y la interacción entre las personas asistentes.
- Generar un espacio semanal de encuentro, motivación y bienestar emocional.

De este modo, el taller no se limita a realizar ejercicios cognitivos aislados, sino que busca trasladar las capacidades trabajadas a situaciones funcionales de la vida diaria, utilizando actividades cercanas y significativas para las personas participantes.

Desarrollo de la actividad

Cada sesión tiene una duración de una hora y media y es dirigida por una psicóloga, que diseña y dinamiza las actividades. La metodología utilizada es fundamentalmente práctica, participativa y dinámica, procurando que las personas asistentes se impliquen activamente durante toda la sesión.

La actividad comienza con un ejercicio de orientación y activación cognitiva. Las personas participantes escriben su nombre y la fecha del día, trabajando de esta manera aspectos básicos de orientación y escritura.

A continuación, se plantea una dinámica de memoria y atención interpersonal. Cada participante responde en voz alta a tres preguntas de carácter personal y cotidiano. Las preguntas varían y pueden estar relacionadas con aspectos como qué llevaba puesto el día anterior, qué cenó, qué hizo durante el fin de semana o cuál es su canción favorita. Una vez transcurrida la sesión, se pregunta de forma aleatoria por las respuestas proporcionadas anteriormente por las compañeras.

Esta dinámica permite trabajar simultáneamente atención, memoria inmediata y diferida, capacidad de recuperación de información y memoria asociativa, incorporando además un componente social que hace que el ejercicio resulte más motivador y significativo.

A lo largo de la sesión se alternan diferentes tipos de ejercicios para evitar la monotonía y trabajar distintas funciones cognitivas. Entre ellos se incluyen:

- Lectura de textos y posterior respuesta a preguntas relacionadas con su contenido.
- Memorización de palabras, tanto mediante exposición visual como a través de su presentación oral.
- Búsqueda de diferencias y ejercicios de discriminación visual.
- Visualización de imágenes y posterior recuperación de la información observada.

- Ejercicios de planificación de conductas y organización de actividades mediante listas.
- Problemas relacionados con la gestión del tiempo y situaciones cotidianas, como calcular cuánto tiempo necesita una persona para prepararse y llegar a una determinada cita.
- Creación de historias a partir de determinadas palabras, trabajando imaginación, lenguaje, memoria y capacidad de asociación.
- Cadenas de palabras asociadas, en las que las participantes deben continuar oralmente una secuencia a partir de una categoría o relación determinada.
- Ejercicios de asociación, como relacionar frutas con colores u otros conceptos.
- Trabajo con metáforas, invitando a las participantes a reflexionar sobre el significado de determinadas expresiones o palabras.
- Actividades dirigidas a estimular la atención, la recuperación de información, la velocidad de respuesta y la expresión verbal.

La diversidad de ejercicios permite trabajar distintas funciones cognitivas en una misma sesión y, al mismo tiempo, adaptar el nivel de dificultad a las características del grupo.

Una metodología activa, participativa y adaptada

Uno de los principales valores de esta iniciativa es que no se plantea como una actividad repetitiva o pasiva. Los ejercicios son dinámicos y buscan que las personas participantes tengan un papel activo durante toda la sesión.

La metodología se adapta a las características y necesidades del colectivo, teniendo en cuenta que se trata de personas que conviven con patologías de dolor crónico y que pueden experimentar dificultades cognitivas subjetivas relacionadas con la atención, la memoria o la recuperación de información.

Las actividades se presentan de manera accesible, utilizando situaciones de la vida cotidiana y ejemplos que permiten conectar el trabajo cognitivo con experiencias reales. Así, calcular el tiempo necesario para llegar a una cita, recordar lo que se ha observado en una imagen, organizar una actividad o recuperar información aportada por una compañera son ejercicios que, además de estimular una determinada función cognitiva, permiten trabajar habilidades aplicables al día a día.

Impacto en las personas beneficiarias

Desde la puesta en marcha del taller se ha observado una evolución positiva en diferentes aspectos relacionados con el funcionamiento cognitivo y la participación de las personas asistentes.

Entre los beneficios observados destacan una mayor fluidez verbal, mejora de la memoria y de la atención, mayor facilidad para recuperar información, incremento de la velocidad de respuesta y mejora en aspectos relacionados con la escritura.

Asimismo, la actividad genera beneficios que trascienden el ámbito estrictamente cognitivo. La participación continuada favorece la interacción social, la comunicación y la implicación activa, convirtiendo el taller en un espacio semanal de encuentro entre personas que comparten experiencias relacionadas con el dolor crónico.

También se ha observado una mejora del estado de ánimo y una mayor participación. El carácter grupal de la actividad permite que las personas asistentes no solo entrenen sus capacidades cognitivas, sino que dispongan de un espacio de relación y acompañamiento dentro de la asociación.

Este aspecto resulta especialmente relevante porque la intervención aborda a la persona desde una perspectiva integral. La finalidad no es únicamente trabajar una determinada función cognitiva, sino favorecer el bienestar general y la calidad de vida de las personas que conviven con una enfermedad crónica.

Carácter innovador de la iniciativa

El carácter innovador del proyecto reside, principalmente, en su capacidad para dar respuesta a una necesidad concreta expresada por las propias personas asociadas, integrando el trabajo cognitivo dentro de la atención que la asociación proporciona a las personas con dolor crónico.

La actividad parte de una realidad cotidiana: las participantes manifiestan dificultades relacionadas con la denominada *fibroniebla*, como olvidos, problemas para recuperar información, dificultades de concentración o sensación de menor agilidad mental. Ante esta realidad, la asociación no se limita a reconocer el problema, sino que pone en marcha una intervención estable y especializada.

Otro elemento diferenciador es la continuidad del programa. Desde 2024 se mantiene una sesión semanal durante todo el año, lo que permite que la estimulación cognitiva forme parte de manera estable de las actividades de la asociación y no se limite a una acción puntual.

También resulta destacable su accesibilidad, puesto que el taller es gratuito para las personas asociadas, facilitando la participación con independencia de la situación económica.

La intervención combina además diferentes dimensiones: cognitiva, funcional, social y emocional. Los ejercicios trabajan memoria, atención, lenguaje, planificación, razonamiento y abstracción, pero se realizan en un contexto grupal que favorece la comunicación, la participación y el sentimiento de pertenencia.

Alcance y sostenibilidad

Su continuidad desde 2024 demuestra que se trata de una iniciativa consolidada dentro de la programación de la asociación. La realización semanal durante todo el año permite mantener una intervención sostenida y ofrecer a las personas asociadas un recurso estable al que pueden acudir de forma continuada.

Además, por sus características, el modelo es susceptible de mantenerse en el tiempo y de adaptarse a diferentes grupos de participantes, incorporando nuevos ejercicios y modificando su dificultad según las necesidades observadas.

Conclusión

El taller de estimulación cognitiva constituye una buena práctica de atención integral a las personas con fibromialgia y otras patologías de dolor crónico, al responder de manera concreta a una necesidad detectada dentro del colectivo y hacerlo mediante una intervención especializada, continuada, gratuita y participativa.

2.5. DESCRIPCIÓN CURRICULAR DE LA ENTIDAD O PERSONA CANDIDATA

La Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome de Sensibilidad Química de Tarifa (AFITA) cuenta con una trayectoria de más de **20 años de experiencia**, desarrollando su labor desde **2005** en la atención, acompañamiento y defensa de las personas afectadas por **fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, síndrome de sensibilidad química y otras patologías relacionadas con el dolor crónico**.

AFITA es una entidad sin ánimo de lucro, inscrita en el Registro de Asociaciones de la Junta de Andalucía con el nº 7669, en el Registro de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales con el número de registro AS/E/5935 y en el Censo de Asociaciones de Salud. También está inscrita en el Instituto Andaluz de la Mujer. Es miembro de la Federación Gaditana de personas con Discapacidad Física y Orgánica (FEGADI), de CONFESQ (Coalición Nacional FM, SFC, SQM y EHS) y de la Fundación de afectados y afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, calificada como Fundación benéfica de tipo asistencial, cultural y de fines científicos.

A lo largo de su trayectoria, la entidad ha trabajado para dar respuesta a las necesidades de las personas afectadas y sus familias, desarrollando **proyectos y programas de intervención**, promoviendo actividades de atención y apoyo y ofreciendo un t**ratamiento multidisciplinar**

orientado mejorar su bienestar y calidad de vida.

Asimismo, la asociación desempeña una importante labor de **información, orientación y sensibilización**, facilitando a las personas afectadas el acceso a recursos y conocimientos relacionados con sus patologías y proporcionando un espacio de acompañamiento y apoyo.

Su experiencia acumulada durante estos años le ha permitido consolidar una intervención centrada en la persona, adaptada a las necesidades específicas de quienes conviven con enfermedades crónicas, y desarrollar iniciativas dirigidas a favorecer su autonomía, bienestar físico y emocional, participación social y calidad de vida.

La trayectoria de la entidad, su compromiso continuado y su experiencia en la puesta en marcha de proyectos y servicios especializados avalan su capacidad para desarrollar **programas de atención integral y buenas prácticas** dirigidos a este colectivo.