



*asociación*  
**SALUD MENTAL**  
*La Palma*

**PLAN DE  
VOLUNTARIADO  
SALUD MENTAL  
LA PALMA**

# MARCO EN EL QUE SE DESARROLLA EL PLAN DE VOLUNTARIADO

## La atención a la Salud Mental en Canarias

El **movimiento asociativo en salud mental** nació pocos años antes de la aprobación de la Ley General de Sanidad (1986), la cual marca un hito en la historia de la salud mental con el cierre de los llamados “manicomios”. A partir de la reforma psiquiátrica el movimiento asociativo creció rápidamente para dar respuesta a los nuevos retos que planteaba el cambio de modelo de atención en salud mental, siendo un actor clave en la elaboración de políticas públicas. A través de los proyectos y el trabajo realizado por nuestra entidad se ha ido dando respuesta a las diferentes necesidades que han surgido tras la aprobación de la Ley General de Sanidad.

En **Canarias**, el movimiento asociativo surge hace tres décadas, siendo grupos de familiares los que se movilizaron en su inicio para la creación de recursos y servicios que atendieran las necesidades de las personas afectadas por problemas de salud mental. Es en 2001 cuando se crea la Federación Salud Mental Canarias para dar respuesta y representar al movimiento asociativo regional, con el fin de promover la creación de servicios, realizar las acciones de incidencia social y política que mejoren las condiciones de vida de las personas y potenciando el protagonismo del movimiento en primera persona, donde las personas que conviven o han convivido con un malestar psíquico son agentes activos en la representación y reivindicación del colectivo.

En los últimos treinta años, la atención a la salud mental en nuestro país, basada en el modelo comunitario de atención a la salud mental que se ha puesto en marcha tras la reforma psiquiátrica anteriormente mencionada, se ha visto beneficiada por la **perspectiva de la recuperación**. Esta perspectiva supone reconocer el derecho de la persona con problemas de salud mental a ser la verdadera protagonista de su proceso de mejora y a construir, por sí misma, una vida con sentido con o sin síntomas psiquiátricos. Desde el enfoque de la recuperación, la mejoría de síntomas sigue siendo importante, pero es la comprensión y la gestión de los mismos, así como la

construcción de una vida con significado que favorezca una mejor calidad de vida, los aspectos fundamentales de este paradigma. Representa un movimiento que se aleja de la patología, la enfermedad y los síntomas, acercándose a la salud, la fortaleza y el bienestar.

Desde **SALUD MENTAL LA PALMA** trabajamos desde un modelo único de trabajo, colaborativo y cooperativo, centrado en la citada recuperación de las personas y en la atención social y comunitaria de los problemas de salud mental, que, a su vez, vela por los derechos de las personas con sufrimiento psíquico en condiciones de igualdad. Es por ello que el trabajo destinado a consensuar la participación del voluntariado es uno de los principales objetivos.

**La voz de quienes experimentan un problema de salud mental** es uno de los pilares fundamentales para luchar contra el estigma, por ser las personas expertas de su vivencia propia, y, por tanto, quienes mejor pueden comprender a otras personas que han vivido la misma situación y quienes más interés pueden despertar en la audiencia del programa. Es primordial contar con personas voluntarias con experiencia propia en los programas desarrollados por la entidad Salud Mental La Palma, especialmente, en acciones de representación, sensibilización e incidencia social y política del colectivo de salud mental.

Este Plan de voluntariado se enmarca en el cumplimiento de las Leyes de Voluntariado vigentes en la actualidad: a nivel estatal, **la Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado**, y a nivel regional, **la Ley 4/1998, de 15 de mayo, de Voluntariado de Canarias**.

## **Sobre la Entidad Salud Mental La Palma**

Salud Mental La palma nace en el año 1998 bajo la denominación de AFEMVA (Asociación de Familias y Enfermos Mentales del Valle de Aridane). Asociación que se convierte en referente del momento para los habitantes del Valle de Aridane, sobre todo para las familias y personas con problemas de salud mental que en ese momento no contaban con recursos destinados a la salud mental.

Desde nuestra asociación se pone en marcha el Primer Programa de Rehabilitación Psicosocial de la isla, creando el primer centro en la palma, el primer CRPS Los Pedregales.

En el año 2003 y una vez que el Excmo. Cabildo Insular de La palma asume las competencias de Salud Mental y por lo tanto la gestión de los recursos existentes, llega una nueva andadura para nuestra entidad que supone un cambio de estatutos, donde cambiamos nuestra denominación, convirtiéndonos en AFEM La Palma, Asociación de Familias y Enfermos Mentales de la isla de La Palma.

En el 2009 cambiamos de nuevo nuestra denominación por Asociación de Familias y Personas con problemas de Salud Mental (AFEM La Palma), extinguiendo así el concepto de enfermos mentales y entendiendo que dicho concepto estigmatizaba aún más a nuestro colectivo.

En el año 2019 nuestra entidad se convierte en **SALUD MENTAL La Palma**, siguiendo las directrices de nuestra confederación de Salud Mental a nivel nacional.

Los órganos directivos de la asociación son la Asamblea general y la Junta directiva. La Asamblea general es el órgano supremo de la entidad, integrada por todas las personas asociadas y adopta sus acuerdos por el principio de mayoría o de democracia interna. La Junta directiva es el órgano de gobierno y de representación de la Federación, quien gestiona y representa sus intereses.

## **El voluntariado en la entidad**

**El movimiento asociativo** ha estado marcado por las acciones voluntarias desde sus comienzos, cuando, con carácter informal, las propias familias crearon la asociación desde la voluntariedad y el compromiso. Con la trayectoria y el desarrollo de la entidad, se ha ido contextualizando y estructurando la gestión del voluntariado y se ha conseguido definir el rol de la persona voluntaria dentro de las mismas. El voluntariado, componente fundamental de nuestros recursos humanos, se ha visto reforzado con acciones de promoción del mismo, así como a través de las propuestas de formación.

No obstante, para seguir creciendo en esta área fundamental, se hace necesario desarrollar un plan de voluntariado de la forma más efectiva e incorporando algunas novedosas iniciativas de transformación social, como, por ejemplo, el voluntariado en primera persona.

Las personas voluntarias suponen un **apoyo fundamental** para poder desarrollar acciones que, sin su colaboración, no podrían ser viables; aporta motivación e iniciativas nuevas y contribuye a la sensibilización de la sociedad en general. Potenciar el voluntariado dentro de las diferentes acciones que realizamos en la entidad y hacerlo, además, incorporando a las propias personas con problemas de salud mental, nos parece una de las mejores formas de contribuir al empoderamiento en salud mental. Por ello se integra al personal voluntario dentro de las tareas y necesidades diarias de los servicios y recursos de atención.

La persona voluntaria y su acción constituyen una **aportación cualificada a la acción social**, ya que se promueve la participación, la cooperación y la solidaridad de la sociedad y de la comunidad en la que se desarrolla, además de proporcionar los recursos necesarios para contribuir a construir una sociedad respetuosa con la salud mental.

**La responsabilidad social** es cuestión de la ciudadanía en general. Por lo tanto, la acción voluntaria tiene como objeto concienciar a la población para que los problemas comiencen a ser

asumidos y solucionados por ella. Así pues, creemos que su principal valor debe fomentar valores de tolerancia, solidaridad y corresponsabilidad social, comenzando por nuestra entidad y las personas que forman parte de ellas.

## **Misión, visión y valores**

### **Misión**

Salud Mental La Palma es una entidad sin ánimo de lucro, cuyo ámbito de actuación es en la Isla de la Palma. Su finalidad es la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familiares a través de acciones de defensa de sus derechos, de la promoción de programas orientados a la mejora de la salud mental y la prestación de diversos servicios que fomenten su autonomía y normalización.

### **Visión**

La **visión** de Salud Mental La palma es consolidarse como una de las Organizaciones líderes en el sector de salud mental, referente en la isla de La Palma y actuar conjuntamente con el resto de Organizaciones:

- Con una función reivindicativa clara y firme, como asociación en defensa de los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familiares garantizando, para ello, los canales de participación adecuados, de los familiares y personas con problemas de salud mental y aumentando significativamente el número de socios.
- Con mayor independencia a la hora de llevar a cabo el desarrollo de los programas de atención directa, donde la experiencia y criterio de la entidad tenga un peso importante en la gestión de los recursos.
- Con mayor notoriedad en la sociedad, donde las campañas de sensibilización para reducir el estigma social existente hacia el colectivo para favorecer la normalización se difundan adecuadamente.

### **Valores**

Nuestros **principios y valores** actuales más significativos, que rigen nuestro quehacer diario, serían los siguientes:

- **Espíritu crítico:** tenemos capacidad para cuestionar la realidad y de cuestionarnos. Buscamos alternativas tendentes a la mejora, siendo parte de la solución.

.- **Pro-actividad:** procuramos ser emprendedores, anticipándonos, en la medida de lo posible a los hechos, siendo creativos e innovadores.

.- **Transparencia:** actuamos rindiendo cuentas ante nuestros asociados, los usuarios de nuestras acciones y ante la sociedad en general, asegurando una completa información clara y veraz en todas sus actuaciones internas y externas.

.- **Calidad:** en todas las actuaciones que llevamos a cabo tenemos incorporada la filosofía de mejora continua, actuando con rigor y eficiencia.

.- **Compromiso con el capital humano:** nuestros voluntarios y trabajadores son esenciales para el cumplimiento de nuestra misión, por lo que se promueve la participación de los mismos, el trabajo en equipo y unas condiciones adecuadas en el desempeño de sus funciones.

.- **Empoderamiento:** creemos en la capacidad de las personas para decidir sobre su vida con autonomía, procurando fortalecer sus potencialidades, confianza y protagonismo de cara a que generen cambios positivos en sus vidas.

.- **Responsabilidad social:** integramos las preocupaciones sociales y medioambientales en el desarrollo de nuestras actividades, promoviendo acciones de igualdad de oportunidades y no discriminación, de desarrollo sostenible e implicación con nuestro entorno.

.- **Cooperación:** trabajamos con otras entidades comprometidas socialmente en el ámbito de la discapacidad y la exclusión social a través de redes y alianzas.

## **PRINCIPIOS QUE RIGEN EL VOLUNTARIADO**

### **La solidaridad como instrumento de transformación social.**

El voluntariado constituye una de las vías de participación comunitaria a través de la cual la ciudadanía toma parte en los asuntos y problemas de interés común. En este sentido, la labor del voluntariado supone contribuir con el desarrollo de una sociedad más justa e igualitaria, en la que las personas con problemas de salud mental disfruten de los mismos derechos y tengan las mismas oportunidades que las demás personas.

### **La acción pública: tarea de todos y todas y herramienta para el desarrollo comunitario.**

El voluntariado contribuye decisivamente a la promoción de capital social en la medida en que fomenta el establecimiento de vínculos basados en la confianza entre la ciudadanía y los distintos

sectores que configuran una comunidad, constituyendo una comprometida aportación y un valioso complemento a la acción desarrollada por las Administraciones Públicas.

#### **La calidad de la acción: los procesos de capacitación en torno al ejercicio del voluntariado.**

La formación constituye uno de los elementos esenciales en el fortalecimiento de las competencias y habilidades para la participación, no sólo en la adquisición de determinadas destrezas para el desarrollo de la acción voluntaria, sino además en la adquisición de conocimientos que inciden directamente en la realidad que se quiere transformar. Siguiendo este principio, la entidad cuenta con un Plan de formación de voluntariado.

#### **Proximidad democrática: nuevas relaciones entre las organizaciones y la sociedad.**

La implicación de la ciudadanía en actividades de voluntariado amplía el conocimiento de la población respecto a los recursos comunitarios y la vincula al contexto social, económico y cultural, suponiendo un estímulo para la promoción de la conciencia como comunidad. En la lucha contra el estigma este principio es fundamental, puesto que el voluntariado viene a sumar esfuerzos en cuanto a la reivindicación, la sensibilización de la población en general y se convierte en agente clave de transformación social en el ámbito de la salud mental.

#### **La innovación en la acción voluntaria organizada.**

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación abren a las organizaciones de voluntariado nuevas posibilidades para optimizar sus esfuerzos y adaptar las actividades a su misión corporativa, mediante la difusión de valores solidarios y la sensibilización en torno a la acción voluntaria, por un lado, en procesos de formación virtual, y por otro, en el intercambio de recursos y difusión de buenas prácticas entre las personas voluntarias.

#### **Compromiso con el medioambiente.**

La sensibilización medioambiental es un área fundamental que se incorpora progresivamente, de manera transversal, en todos los programas de actuación, en el diseño y puesta en marcha de los mismos, y en los programas de formación diseñados e implementados.

#### **Respeto al principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.**

Este principio es eje transversal en el diseño y desarrollo de las acciones de la entidad, y por lo tanto también en las que tienen que ver con el voluntariado.

## **PERFIL DEL VOLUNTARIADO**

Dentro de nuestra entidad es necesario contar con una estructura profesional que garantice la estabilidad y la calidad de los programas que en ellas se desarrollan. El papel de las personas voluntarias tiene un sentido de complementariedad con la labor de los y las profesionales que forman parte de los recursos humanos de la asociación.

En los programas de voluntariado se podrán incorporar todas aquellas personas que tengan interés y motivación por el trabajo en el ámbito de la salud mental. En este sentido, en la acción de la entidad se cuenta actualmente con los siguientes perfiles de voluntariado:

- Personas con experiencia propia, bien por tener un problema de salud mental o ser persona familiar o allegada, que pertenecen a nuestra entidad Salud Mental Canarias y realizan acciones de representación y apoyo en el desarrollo de las actividades.
- Perfiles profesionales de apoyo técnico a la entidad: psicología, administración, comunicación, abogacía, etc.

## **OBJETIVOS DEL PLAN DE VOLUNTARIADO**

El presente Plan de voluntariado en salud mental pretende ser un promotor del conocimiento del ámbito de la salud mental en La Palma. Por una parte, fomentando la participación de personas, con el fin de participar y colaborar en actividades que tengan como objetivo la mejora de la calidad de vida de personas con problemas de salud mental, y por otra, la captación de profesionales de distintos ámbitos que apoyen el funcionamiento de la entidad y contribuyan al mantenimiento de sus acciones.

Se detallan, a continuación, el objetivos general y específicos relativos al Plan de voluntariado:

### **Objetivo general**

Promover la participación de personas que se impliquen y colaboren en actividades que tengan como objetivo la mejora de la calidad de vida de personas con problemas de salud mental y sus familiares o personas allegadas, integrando a las personas con experiencia propia en el programa de voluntariado, como valor añadido a cada una de las actividades a las que se incorporan y como parte de su proceso de recuperación.

### **Objetivos específicos**

**Objetivo 1:** Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del voluntariado social y del movimiento asociativo de salud mental.

**Objetivo 2:** Incorporar y mantener personas voluntarias, entre las que se incluyan a personas con problemas de salud mental en el Plan de voluntariado.

**Objetivo 3:** Formar al voluntariado.

**Objetivo 4:** Promover la participación activa de las personas voluntarias.

**Objetivo 5:** Visibilizar y reconocer la labor de las personas voluntarias.

**Objetivo 6:** Promover el intercambio de buenas prácticas en materia de voluntariado.

## **DESARROLLO DEL PLAN**

Los problemas de salud mental son una realidad de la sociedad actual que debe tratarse desde diferentes enfoques. En este momento, el trabajo que se realiza se basa en la intervención a nivel psicosocial con las personas que padecen un problema de salud mental, labor que realizan los y las profesionales que dedican su actividad a este campo.

En este sentido, **el compromiso de las administraciones públicas** para mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental, existe y ha ido consolidándose en las últimas décadas. Sin embargo, aún queda mucho por hacer, muchas necesidades por cubrir y muchos derechos que defender.

Es aquí donde la acción voluntaria, como expresión de **participación social**, se convierte en un pilar fundamental de la entidad, aportando conocimientos, apoyo y sumando esfuerzos en la reivindicación y lucha por los derechos del colectivo que representamos.

El presente Plan pretende ser una herramienta que aporte calidad a la gestión del personal voluntario en todas las etapas de su relación con la entidad: captación, acogida e incorporación, desarrollo de la acción voluntaria (formación, promoción y reconocimiento) y desvinculación con la entidad.

### **Fase de captación**

La entidad divulga su programa de acciones en las vías destinadas a la comunicación externa (redes sociales, blog, canal de youtube), así como participa en toda actividad que pueda dar visibilidad sobre las actividades que desempeñamos, Misión, Visión y Valores de la organización.

En cuanto a la captación, se realizarán actuaciones dirigidas a nuestros socios/as, usuarios/as y a la población en general, teniendo como objetivos la sensibilización y fomento del voluntariado. Se incluirán campañas de divulgación y sensibilización a través de los medios de comunicación

social y a través de sesiones informativas, debates, mesas redondas, jornadas de intercambio de información y experiencias, etc.

Para llevar a cabo un proceso de captación adecuado se tendrán en cuenta los siguientes puntos:

- **Análisis de la realidad.** Se realiza un análisis interno donde se estudian los objetivos de la entidad, los programas que se están desarrollando y qué necesidades tienen los mismos en el momento actual. Asimismo, se realiza un análisis externo para conocer el medio donde se desenvuelve la entidad, haciendo especial hincapié en las acciones de comunicación externa y de incidencia social y política.
- **Definición de necesidades.** Se valorarán las necesidades de apoyo del voluntariado en las actividades o programas que se desarrollan, el número de personas voluntarias necesarias, la función de las personas voluntarias, tiempo mínimo de dedicación y horario, perfil que debe cumplir el voluntariado en cada una de las actividades, estructura necesaria para desarrollar la captación, etc.

### **Fase de acogida**

En esta fase se mantendrá una entrevista con la persona interesada en realizar voluntariado para conocer sus intereses, motivaciones, aptitudes, nivel de compromiso que desea asumir, etc., En la misma entrevista, se le dará a conocer la filosofía de la entidad, los programas que se desarrollan y las necesidades que se tengan en ese momento en cuanto a voluntariado, además de las posibilidades que existan en el momento para su colaboración con la entidad.

### **Fase de incorporación**

Antes de su incorporación, la persona formalizará toda la documentación necesaria para iniciar su acción y se procederá a realizar los trámites necesarios para la cobertura en materia de seguridad, dando de alta a la persona en la póliza de seguro de Responsabilidad Civil correspondiente. Además, en esta fase la persona voluntaria recibirá la formación inicial.

En esta fase la persona voluntaria estará acompañada por el o la profesional de referencia de las acciones en las que vaya a participar. El personal de referencia estará previamente informado sobre cuáles serán sus funciones y tareas en cuanto al voluntariado.

Asimismo, el personal responsable de la gestión del voluntariado realizará un seguimiento de manera más intensiva en el proceso de adaptación que tendrá una duración de 3 meses, con el fin de responder a sus necesidades y demandas.

## **Fase de desarrollo de la acción voluntaria**

La persona comenzará su acción de voluntariado en las acciones acordadas, durante los horarios que se hayan estipulado para ello. Se le facilitarán los recursos necesarios para el desarrollo de la actividad, así como para sus necesidades en cuanto a desplazamientos y otras que se determinen.

En esta fase, la entidad tendrá como objetivos mantener la motivación de la persona voluntaria, visibilizar y reconocer su labor tanto dentro de la entidad como fuera de ella y facilitar la formación en materia de salud mental.

En este sentido, se realizarán acciones de promoción y formación que tengan que ver tanto con conocimientos generales sobre la Salud Mental, como con valores importantes que deben ser tenidos en cuenta en el desarrollo de su labor.

Las actividades a realizar por el voluntariado para los años 2020 - 2022 podrán comprender alguna de las siguientes:

- Participar en acciones de representación del colectivo de salud mental.
- Desarrollo de acciones o apoyo en las actividades desarrolladas por la entidad.
- Representación en primera persona del colectivo de salud mental.
- Colaboración técnica como apoyo al funcionamiento de la entidad.
- Participar activamente en la defensa de derechos e intereses del colectivo mediante la colaboración en acciones de sensibilización

## **Fase de desvinculación del voluntariado**

La acción de la persona voluntaria puede verse interrumpida por diversos motivos. En la mayoría de ocasiones suele ser por cambios laborales o cambios en la vida personal, que no le permiten mantener su actividad por falta de tiempo. En cualquier caso, siempre se debe conocer el motivo de la desvinculación y hacer, al menos, una acción de cierre y despedida. Además, se actualiza la base de datos incorporando los datos de la persona al registro de bajas y se realiza un certificado de la acción voluntaria, junto con una carta de agradecimiento por su labor.

## **Plan de formación**

De forma transversal se incluye la ejecución del Plan de formación destinado al personal voluntario. El Plan de formación consta de dos tipos de acciones: formación inicial impartida a

voluntariado de nueva incorporación y formación continua para el voluntariado que esté consolidado en la entidad.

- **Formación inicial.** Las personas voluntarias contarán con formación básica en voluntariado y salud mental de forma previa a su incorporación a la actividad voluntaria.
- **Formación continua.** Proporciona a la persona voluntaria determinadas habilidades para el autoconocimiento personal, el análisis de sus motivaciones, conocimiento de sus capacidades y limitaciones, así como técnicas adecuadas para el cumplimiento de los objetivos de la actuación voluntaria e información actualizada en salud mental y voluntariado acorde con los objetivos de la entidad.

## EVALUACIÓN DEL PLAN

Se evaluará de forma continua el grado de cumplimiento de los objetivos del presente plan y de sus acciones. Dicha evaluación se realizará a lo largo de todo el año. El proceso de evaluación tiene como objetivo revisar y mejorar el plan, así como incorporar en él las nuevas aportaciones consensuadas por todas las partes que intervienen.

Es por ello que, se realizará una evaluación por parte de la persona responsable del programa de voluntariado basada en acciones de seguimiento, registros de observación y recopilación de datos sobre los indicadores que se proponen. Además, se contará con un cuestionario de evaluación anual del propio voluntariado para conocer sus intereses, motivaciones y aportaciones al programa.

A continuación, se presentan de manera específica los **indicadores y resultados esperados** que se aplicarán a cada uno de los objetivos del plan. Conforme a ellos, posteriormente, se realizará la evaluación.

Objetivos	Indicadores	Resultados esperados
Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del voluntariado social y del movimiento asociativo de salud mental.	Nº de actividades de sensibilización realizadas.	Realizar 1 actividad de promoción del voluntariado.
	Nº de personas receptoras de las actividades y/o campañas de sensibilización.	Llegar a sensibilizar a 500 personas.

<p>Incorporar y mantener personas voluntarias, entre las que se incluyan a personas con problemas de salud mental en el Plan de voluntariado.</p>	<p>Nº de personas voluntarias de alta en la entidad.</p> <p>Nº de personas con problemas de salud mental que son voluntarias. Tiempo de permanencia en la entidad.</p>	<p>Tener de alta 25 personas voluntarias en total. Tener de alta el 50% de personas voluntarias con problemas de salud mental.</p> <p>Mantener la permanencia en el programa de voluntariado de, al menos, el 50% de éstos, durante todo el año.</p>
<p>Formar al voluntariado.</p>	<p>Nº de cursos de formación realizados por las personas voluntarias.</p> <p>Nº de personas participantes.</p>	<p>Realizar 1 curso de formación.</p> <p>Formar a 20 personas voluntarias anualmente.</p>
<p>Promover la participación activa de las personas voluntarias.</p>	<p>Nº y tipo de actividades realizadas para fomentar el voluntariado.</p>	<p>Realizar 1 actividad de participación activa de las personas voluntarias en la entidad.</p>
<p>Visibilizar y reconocer la labor de las personas voluntarias.</p>	<p>Nº de acciones de reconocimiento y visibilización realizadas.</p>	<p>Realizar 1 actividad de reconocimiento y visibilización de todas las personas voluntarias.</p>
<p>Promover el intercambio de buenas prácticas en materia de voluntariado.</p>	<p>Nº de actividades de intercambio realizadas</p> <p>Nº de personas participantes</p>	<p>Intercambio de buenas prácticas. Realizar 1 actividad de intercambio entre el personal técnico.</p>

CONTACTA CON NOSOTROS:



**SALUD MENTAL  
LA PALMA**

*Cuidamos mentes,  
transformamos vidas* ♥



**649 353 481**



**afem-lapalma@hotmail.com**



**www.saludmentallapalma.com**



**Facebook**  
/afem.lapalma



**Instagram**  
@saludmentallapalma



**X (Twitter)**  
@AfemLp



**TikTok**  
@saludmentallp



**YouTube**  
Salud Mental La Palma

