

MEMORIA DE ACTIVIDADES

/  
ASOCIACIÓN CAUCES

≈  
AÑO 2007



## INDICE

A.PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “LOS ALMENDRALES” .....	1
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.....	1
2.UBICACIÓN.....	1
3.ACTIVIDADES.....	1
4.RECURSOS NECESARIOS .....	12
12	
5.TEMPORALIZACIÓN.....	13
B.SERVICIO DE CONVIVENCIA “RIVAS” .....	14
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO .....	14
2.UBICACIÓN.....	14
C.PISO DE AUTOGESTIÓN “QUINCE DE MAYO y el ZOFIO”.....	14
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.....	14
2.UBICACIÓN.....	14
3.ACTIVIDADES.....	14
4.RECURSOS NECESARIOS .....	21
5.TEMPORALIZACIÓN.....	21
D.CENTRO DE DÍA “DELTA”.....	21
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.....	21
2.UBICACIÓN .....	21
3.ACTIVIDADES.....	22
E.CUIDANDO AL CUIDADOR.....	34
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.....	34
2.UBICACIÓN .....	34
3.ACTIVIDADES.....	35
4.RECURSOS NECESARIOS .....	37
5.TEMPORALIZACIÓN.....	38
F.“ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS CUIDADORAS DE MAYORES CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS” .....	39
1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO .....	39
ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS CUIDADORAS DE MAYORES ...	39
CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS” .....	39
2.UBICACIÓN.....	40
3.ACTIVIDADES .....	40
4.RECURSOS NECESARIOS .....	42
5.TEMPORALIZACIÓN .....	42
G.SISTEMA DE CALIDAD Y EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS .....	44



## **INTRODUCCIÓN**

Las actividades principales programadas por la Asociación Cauces para el año 2007 se enmarcan en los siguientes proyectos:

- Piso de apoyo al tratamiento para drogodependientes “Los Almendrales”.
- Servicio de Convivencia “Rivas”
- Piso de Autogestión “Quince de mayo” y “Zofio”
- Centro de Día “Delta”.
- Proyectos “Cuidar al Cuidador”.
- Proyecto “Atención Psicológica a Familias de Mayores Dependientes con enfermedades degenerativas”
- Proyecto “Atención Psicológica a Mayores ”

Todos estos proyectos socioeducativos requieren una evaluación, para ello la Asociación Cauces propone un Sistema de Calidad que implementa al efecto del desarrollo de todos sus proyectos.

A continuación se describen estos ocho servicios que la Asociación Cauces presta:

### **A. PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “LOS ALMENDRALES”**

#### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “LOS ALMENDRALES”

#### **2. UBICACIÓN**

C/ Asunción 18, 2º B y C. Madrid. 28026.

#### **3. ACTIVIDADES**

Las actividades del proyecto se enmarcan dentro del Programa de Intervención Socioeducativa del mismo, que se desarrolla a través de las distintas áreas que comprenden la vida diaria en un recurso de este tipo:

### **A.)ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL**

#### **A.1)OBJETIVOS:**

1. Acompañar y potenciar el proceso de reestructuración personal de cara a la adquisición de una personalidad autónoma capaz de enfrentarse a las diversas situaciones de una vida normalizada y socialmente integrada.
2. Incentivar el desarrollo de la autoestima de los residentes.
3. Favorecer la progresiva adquisición de autocontrol, por medio de la interiorización de límites, el trabajo de la resistencia a la frustración, reflexión y la motivación a no consumir sustancias drogodependientes.

4. Impulsar la implicación del residente en su propio proceso terapéutico, en las cuestiones y decisiones de importancia del mismo.
5. Fomentar y potenciar el desarrollo de habilidades sociales como la asertividad y la destreza de hacer y recibir críticas, útiles en los procesos de negociación, de resolución de conflictos y de toma de decisiones.

### **A.2)CONTENIDOS:**

1. Concepto de autoestima y de autoimagen.
2. Autocontrol.
3. Consumo de sustancias: tabaco, alcohol y cannabis.
4. Interiorización de límites y normas.
5. Resistencia y afrontamiento de la frustración.
6. Toma de decisiones.
7. Asertividad: concepto y facetas.
8. Expresión y recepción de sentimientos y emociones positivos.
9. Expresión y recepción de sentimientos y emociones negativos.
10. Expresión y recepción de críticas positivas.
11. Expresión y recepción de críticas negativas.
12. Manifestación y defensa de derechos propios.
13. Respeto y defensa de derechos ajenos.

### **A.3)ACTIVIDADES:**

Esta es el área que requiere una mayor individualización y por tanto una mayor coordinación con el equipo terapéutico de referencia del usuario. Las iniciativas de intervención de esta área siempre deben ajustarse al PIP de cada residente.

Las **psicólogas** del equipo del Piso son las responsables de supervisar individualmente el PIP para lo que se planifica una entrevista personal, al menos cada 15 días, para así poder recabar información relevante tanto para las reuniones de coordinación del Piso, como para las de coordinación con el Equipo de referencia.

1. Elaboración de un programa de acompañamiento e intervención personalizado con cada residente, en coordinación con el equipo terapéutico de referencia.
2. Aprovechamiento de los espacios tanto grupales (reunión de los lunes) como individuales (entrevistas) de cara a reforzar, mediante técnicas y estrategias adecuadas, el logro de los objetivos de esta área.

3. Acompañamiento (o “control externo”) de los residentes durante un tiempo nunca inferior a un mes, pero que depende de la evolución de cada persona. Durante el tiempo que dura este acompañamiento, y debido a la alta vulnerabilidad y fragilidad de la persona recién llegada, ésta siempre saldrá a la calle acompañada por algún educador. A medida que vaya avanzando en su proceso de reestructuración personal y de adquisición de las herramientas de autocontrol suficientes, contará con más espacios de autonomía fuera del Piso.
4. Establecimiento de los siguientes procedimientos de cara a mejorar, con propósito general, pero atendiendo a sus diferencias individuales, la autoestima de los residentes:
  - 4.1. Elogiando y reforzando sus éxitos, siendo los mismos ajustados a la realidad y no ambiguos.
  - 4.2. Ajustando las tareas encomendadas a sus capacidades.
  - 4.3. Mostrando interés por sus inquietudes y aficiones.
  - 4.4. Relativizando sus errores.
  - 4.5. Aceptándoles tal y como son, evitando las comparaciones con los demás residentes.
  - 4.6. Dándoles tareas y responsabilidades, hasta donde sean capaces, en los trabajos grupales.
  - 4.7. Valorando sus capacidades personales, por poco significativas que puedan parecer.
  - 4.8. Mirando más hacia el futuro (posibilidades), que ha su pasado (fracasos).
5. Para el aumento de la tolerancia a la frustración los educadores llevan a cabo las siguientes iniciativas:
  - 5.1. Encargarles tareas motivadoras de dificultad creciente, que requieran cada vez mayor dedicación.
  - 5.2. Enseñarles a asumir el fracaso, mostrándoles cómo, a veces, es necesario para mejorar.
  - 5.3. Relativizando los fracasos, sin ocultarlos.
  - 5.4. Animándoles a que respeten las normas y los acuerdos sin ceder a las posibles protestas.
  - 5.5. Proponiéndoles que en muchas ocasiones las cosas que deseamos no podemos obtenerlas inmediatamente.
  - 5.6. Comprobando que los fracasos no son definitivos, sino que se pueden corregir y modificar las causas que los han producido, y que la reflexión previene futuros fracasos.
  - 5.7. No haciendo públicos los malos resultados que obtengan en cualquier faceta, sino comentarlo privadamente.

6. Para la mejora de la capacidad de toma de decisiones, el equipo de educadores lleva a cabo las siguientes iniciativas:
  - 6.1. Incremento progresivo de las situaciones de toma de decisiones, de su vida cotidiana en el piso, o de desenvolvimiento en el medio, tendentes a la consecución de un grado de autonomía adecuado.
  - 6.2. Asignándoles tareas en el grupo en las que tengan que tomar decisiones (distribución de las tareas los sábados, diseño del menú semanal, realización de las compras, realización en grupo de actividades programadas de ocio).
  - 6.3. Incluyéndoles en tareas grupales que exijan su obligada participación y los otros miembros no permitan la indiferencia ante la misma.

#### **A.4) INDICADORES:**

1. Nº de consumos detectados.
2. Nº de incumplimiento de normas.
3. Consecuencias del incumplimiento de las normas.
4. Informe de la Psicóloga coordinadora.
5. Nivel de satisfacción expresado en el test mensual por áreas.
6. Nº de quejas, reclamaciones y sugerencias recogidas en el libro.

### **B.) ÁREA DE SALUD, HIGIENE Y AUTOCUIDADOS**

#### **B.1) ACTIVIDADES:**

La D.U.E. del equipo de profesionales del piso de Apoyo al Tratamiento es la responsable de favorecer que los residentes tengan un conocimiento intuitivo y real de los contenidos anteriormente expuestos, así como de la atención a la salud, enfermedades, medicaciones y coordinación con los profesionales sanitarios externos al Piso que atienden a los residentes.

1. Los educadores supervisan las rutinas higiénicas, alimenticias y de autocuidado de los Residentes, de acuerdo con unas normas básicas, en lo concerniente a:
  - 1.1. Alimentación y equilibrio dietético, supervisando que los Residentes coman de todo y en cantidad suficiente, para la mejora de su salud.
  - 1.2. Horarios de descanso.
  - 1.3. Aseo e higiene personal: supervisión de la ducha diaria y del aseo correspondiente, y del previo a la elaboración e ingesta de las comidas.



- 1.4. Supervisión del lavado de la ropa y del vestir digno y limpio.
- 1.5. Cumplimiento de las prescripciones médico-sanitarias, si las hubiere.
- 1.6. Conductas de riesgo. (Preservativos).
2. Refuerzo de los cambios positivos que los residentes vayan adoptando respecto a su higiene, salud y autocuidado.
3. Comunicación y coordinación fluida con el personal sanitario tanto de los equipos terapéuticos de referencia, como de los centros sanitarios del distrito.
4. Persiguiendo los objetivos de esta área, los usuarios participan en un TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA, llevado a cabo en el Centro de Día “Delta” de la Asociación y organizado por el Monitor Deportivo del Centro.

## **B.2) INDICADORES**

1. N° de preservativos solicitados.
2. N° y tipos de problemas con la alimentación.
3. N° y tipos de problemas con el sueño.
4. N° de olvidos detectados en la ducha diaria y el aseo personal.
5. N° de olvidos en las tomas de la medicación prescrita.

## **C.) ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN PERSONAL**

### **C.2) ACTIVIDADES:**

1. Realización de una planificación semanal de tareas, obligaciones y actividades: todos los sábados por la mañana, los usuarios del Piso programan las actividades que van a realizar a lo largo de la semana siguiente y los tiempos en los que las van a realizar. Esto queda reflejado en un Horario que queda expuesto en el Tablón del Piso. Todo cambio en el mismo será supervisado por el equipo de educadores.
2. En la elaboración de los horarios de programación semanales, junto con la distribución de las tareas, se señalarán:
  - Hora de la ducha diaria y lavado de la ropa interior después de la misma.
  - Día de uso de la lavadora.
  - Planchado de la ropa y colocación en el armario.
  - Realización de la tarea de limpieza del piso.
  - Comidas y/o cenas de las que es responsable.

- Lavado de vajilla.
- 3. Solicitud de informes y puesta en marcha de las cuestiones judiciales pendientes.
- 4. Acompañamiento, en el caso de que lo requiera la situación, a las entrevistas o requerimientos de la justicia.
- 5. En relación con el uso del dinero, el equipo de educadores desarrolla los siguientes procedimientos:
  - 5.1. Una vez terminado el tiempo de acompañamiento (también llamado de “control externo”, se establece una asignación de una cantidad de dinero semanal: 27€ (15 para gastos personales y 12 para gastos en actividades de ocio). La Asociación Cauces corre con los gastos de los residentes que no tienen ingresos propios ni ayuda familiar (esta valoración se hace según el criterio del Trabajador Social de referencia). Así mismo, la Asociación también proporciona el “Abono de Transportes A” a estos residentes.
  - 5.2. Supervisión (a través de cuadernos personales de cuentas), planificación (a través de elaboración de presupuestos) y justificación adecuada (a través de la presentación de tickets de compra) de los gastos.
  - 5.3. Registro y justificación de los gastos de dicha asignación semanal, apuntándolos en una plantilla en la que queden reflejados: fecha, concepto, entrada, salida, saldo y ahorro para la realización de actividades extras.

### **C.3) INDICADORES:**

1. Nº de incidencias legales registradas.
2. Nº de acompañamientos realizados en materia judicial.
3. Nº de fallos en la justificación de los gastos de la asignación.
4. Cantidad de ahorro alcanzada por los residentes.
5. Nº de fallos detectados en la elaboración de la lista de la compra y en la compra de los alimentos.
6. Tiempo empleado en la búsqueda de vivienda.
7. Tipo de solución encontrada para la vivienda.

### **D.) ÁREA DE CONVIVENCIA:**

#### **D.3) ACTIVIDADES:**

1. Limpieza diaria del Piso por pare de los Residentes y limpieza en profundidad los sábados por la mañana.

2. Elaboración de las comidas y cenas del fin de semana, preparación diaria del desayuno, servicio de la mesa durante las comidas, fregada de los útiles de cocina después de cada comida.
3. Establecimiento de **turnos rotativos para las tareas del piso** (limpieza, elaboración de las comidas y cenas y fregadas correspondientes). Para garantizar la compatibilidad con las obligaciones terapéuticas, académicas y/o laborales, estos turnos se adoptan de forma consensuada en la reunión que se realiza los sábados por la mañana después de la limpieza general. En todo momento, los turnos se reparten de forma equitativa y haciendo prevalecer el diálogo en la exposición de las necesidades y posibilidades de cada residente. Además, se tiene la debida flexibilidad para establecer el momento del día en que se realizarán las responsabilidades, en atención al desarrollo de otras actividades de interés personal (ocio, horario laboral, académico, citas terapéuticas, responsabilidades familiares...)
4. **Reunión de convivencia semanal:** los lunes a las 21:30, después de la cena, se celebra una reunión con todos los residentes del piso con el objetivo de garantizar el diálogo y el desarrollo de habilidades para el análisis crítico de situaciones vividas, la negociación, la toma de decisiones o la resolución de problemas. El esquema de la reunión es el siguiente:
  - Presentación de los temas más relevantes, en relación a la convivencia y relativos a los acontecimientos de la semana vivida.
  - Análisis de situaciones personales vividas, favoreciendo el encuadre de las mismas, su valoración y la motivación al cambio cuando sea necesario.
  - Ejercitación en la técnica del trabajo grupal para el fortalecimiento del diálogo, respeto del turno de palabra, sintetización de ideas, elaboración de acuerdos...
5. Mantenimiento de un Plan ecológico de convivencia familiar:
  - Control y ordenamiento de residuos para reciclar.
  - Ahorro energético (iluminación, calefacción, ahorro de agua).
6. Los momentos de la comida y de la cena serán considerados como de los más importantes para crear un clima de diálogo distendido en el que promover el conocimiento mutuo de manera informal de todos los residentes del piso y los educadores. Por esta razón, excepto en casos en los que las circunstancias lo requieran, se comerá y cenará con la TV apagada.
7. Lectura y análisis personal de las normas del Reglamento de Régimen Interno durante los primeros días de estancia y acompañamiento en el Piso.

8. Explicación, durante el periodo inicial de acogida y acompañamiento, de la distribución, organización y usos de uso de los objetos comunes (útiles de limpieza, de cocina, TV, video, equipo de música, lavadora, etc.)
9. En cada estancia del piso hay un cuadro que hace alusión a las normas de uso y limpieza de la misma.
10. Educación en el respeto al Piso y a sus enseres por medio de las situaciones cotidianas. Según queda reflejado en el Reglamento de Régimen Interno, los desperfectos de los enseres del piso corren a cargo de los residentes.
11. Fomento del respeto a la diferencia de sexo, raza, religión, ideología, etc. Y en la consideración de los valores propios y los de los demás residentes, potenciando el enriquecimiento mutuo desde lo que cada uno puede aportar a los demás y aprender de ellos.
12. Organización de una **salida mensual** de todos los residentes, planificada por ellos mismas, con el fin de fortalecer las relaciones del equipo de educadores y de las residentes en un clima distendido y relajado.

#### **D.4) INDICADORES:**

1. Nº de olvidos y/o fallos en la realización de las limpiezas del piso.
2. Nº de retrasos no justificados en los horarios.
3. Nº de veces que la comida sale mal o a deshora.
4. Nº de intercambios de turnos de responsabilidades por consenso.
5. Nº de conflictos no resueltos en las reuniones.
6. Nº de fallos en la colocación de los residuos en el depósito adecuado.
7. Comparaciones de las facturas de luz, agua y gas natural cada mes.
8. Nº de cambios en los horarios personales no comunicados.
9. Nº de fallos en la higiene personal: duchas, aseo antes de las comidas.

#### **E.) ÁREA DE RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES:**

##### **E.1) ACTIVIDADES:**

El tratamiento metodológico de esta área exige una individualización muy significativa, debiéndose adaptar a las características y expectativas familiares de

los residentes en el piso. De ahí que la relación que a continuación se describe, deba entenderse contemplando dicha particularidad.

1. Las psicólogas del equipo son las responsables directas de esta área. Están a disposición de los residentes del piso para orientarles, en coordinación con los profesionales de referencia, en el afrontamiento de su realidad familiar, contribuyendo al ajuste de dichas relaciones y clarificando su papel y posición respecto de ella. Especial relevancia tendrán los asuntos relativos a:
  - 1.1. Mantenimiento de la fluidez en la comunicación familiar.
  - 1.2. Asunción de responsabilidades contraídas por los residentes: paternidad/maternidad, atención a padres/madres mayores, enfermos, separaciones y divorcios.
  - 1.3. Afrontamiento, y en su caso superación, de los conflictos familiares existentes de cara a la recuperación, cuando sea posible, de las relaciones familiares y la reconstrucción del vínculo familiar. O, en su defecto, para facilitar la aceptación de la realidad familiar existente.
  - 1.4. Orientación y refuerzo del proceso de autonomía personal.
2. Entrenamiento en habilidades sociales, relacionales y de comunicación necesarias para una adecuada interacción social. Para ello, una de las psicólogas del equipo desarrolla, una mañana a la semana, un TALLER DE DINÁMICA DE GRUPOS y DE HABILIDADES SOCIALES.
3. Fomento del conocimiento y relación con los recursos sociales y las actividades comunitarias que proporcionan el barrio, el distrito y el entorno propio, para facilitar la interacción con otras personas y el establecimiento de relaciones sociales positivas ajenas al consumo de drogas.
4. También se motiva la recuperación de antiguas relaciones personales y sociales anteriores, ajenas al período de consumo, y positivas para el desarrollo de su proceso personal.

## **E.2)INDICADORES:**

1. N° de contactos con familiares (padres, hijos, hermanos,...)
2. N° de entrevistas realizadas en recursos normalizados (curso, taller, asociación de voluntariado, aire libre...)
3. N° de actividades comunitarias de ocio realizadas.
4. N° de nuevos contactos.

5. Nº de relaciones significativas recuperadas y/o establecidas.

## **F.) ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE:**

### **F.1)ACTIVIDADES:**

Para la actuación en el área de ocio y tiempo libre, que consideramos crucial en el proceso de reinserción de los residentes, la Asociación cuenta con un Centro de Día en el que trabaja un Monitor Deportivo y en el que se desarrollan los siguientes talleres:

- Educación Física
  - Masaje y Meditación.
  - Pintura
  - Informática
  - Dinámica de grupos y Habilidades Sociales
1. Fomento de la iniciación a la práctica de deportes asociados: fútbol sala, balonmano, baloncesto... que son alternativas ofertadas desde los Polideportivos municipales y asociaciones deportivas del barrio.
  2. Propuesta de iniciación a la práctica del cicloturismo a través de un Taller que se desarrolla en el Centro Día "Delta". Incluye la realización de excursiones programadas y el préstamo del material necesario para la iniciación en este deporte. El objetivo último de esta iniciación es poner en contacto a los residentes que lo deseen con los clubes y peñas ciclistas que funcionan en la Comunidad de Madrid.
  3. Programación de participación en actividades culturales (exposiciones, teatro...), lúdicas o recreativas.
  4. Promoción de la participación en Talleres Culturales organizados en Asociaciones, Centros culturales, etc.

### **F.2)INDICADORES:**

1. Nº de horas que cada residente dedica a ver la TV (horarios semanales)
2. Tipos de programas que se ven (observación directa).
3. Nº de horas que cada residente dedica a la práctica de algún deporte.
4. Nº de contactos con clubes deportivos.
5. Nº de actividades culturales en las que participan.
6. Listado de las actividades realizadas en fin de semana.

## **G.)ÁREA FORMATIVA Y DE INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL:**

### **G.1.)ACTIVIDADES:**

La principal encargada de esta área es la Pedagoga del equipo del Piso que cuenta con una elaborada lista de Centros Formativos en los que se imparten Cursos gratuitos para desempleados.

1. Fomentar la mejora de la formación personal y de la capacitación laboral a través de la realización de Cursos Formativos.
2. Acompañar el proceso de identificación de las inquietudes, objetivos y expectativas de los residentes de cara a retomar su proceso formativo.
3. Generar en los residentes la necesidad de desarrollar personalmente las habilidades de búsqueda de empleo:
  - 3.1. A partir de su realidad personal, fijar sus propias metas.
  - 3.2. Buscar y consultar periódicamente fuentes de información de empleo: prensa, contactos, Internet y recursos educativos, ocupacionales y de capacitación laboral del entorno, realizando una adecuada utilización de los mismos.
  - 3.3. Adiestrarse en la elaboración de Cartas de Presentación y Currículum Vitae general y específico para cada oferta seleccionada.
4. Seguimiento de las condiciones laborales en las que mantienen el trabajo conseguido con los siguientes objetivos:
  - 4.1. Lectura conjunta de las condiciones laborales recogidas en el contrato (jornada laboral, salario, horas extras, convenio colectivo que le corresponde, Seguridad Social).
  - 4.2. Evolución de las relaciones laborales dentro de la empresa contratante: jefes, compañeros...
  - 4.3. Evaluación del nivel de motivación en el trabajo: hábitos de horarios (puntualidad, asiduidad...)
  - 4.4. Seguimiento de las bajas por enfermedad o accidente.
  - 4.5. Evaluación continua de nuevas ofertas que permitan posibles mejoras con relación a la situación alcanzada. Reflexión y toma de decisiones (avisar con al menos 15 días de antelación cualquier cambio a la empresa contratante).



- 4.6. En caso de pérdida del trabajo o excesiva tardanza en la incorporación a un trabajo, analizar con el residente las posibles causas y, sobretodo, sostener emocionalmente, para mantener la motivación en al búsqueda de empleo, ayudándole a superar los problemas que se planteen en esta nueva etapa.

### G.2.)INDICADORES:

1. Tiempo empleado en iniciar un curso.
2. Nº de cursos realizados por el total de los residentes.
3. Nº ofertas encontradas, señalando la fuente de información.
4. Nº de entrevistas realizadas.
5. Tiempo que se tarda en encontrar el primer empleo.

## 4. RECURSOS NECESARIOS

### 7.1. RECURSOS HUMANOS

Los recursos humanos necesarios para llevar a cabo este proyecto lo constituyen un equipo formado por:

- Dos Psicólogos, miembros de la Asociación y voluntarios a tiempo completo, que son los Coordinadores del Piso.
- Dos Psicólogas
- Dos Pedagogos
- Un Educador Social
- Un Educador Especial
- Una Enfermera
- Una Cocinera

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
De 9 a 16 h.	ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	ENFERMERA ESTUDIANTE 1 VOLUNTARIO 1	ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2		EDUCADOR 3-1-2
De 16 a 23	PEDAGOGA ESTUDIANTE 3	ESTUDIANTE 3	ESTUDIANTE 3	ESTUDIANTE 3 VOLUNTARIO 2 VOLUNTARIO 3 VOLUNTARIO 4	ESTUDIANTE 3	EDUCADOR 2-3-1	
De 23 a 9 h.							12



El trabajo en el piso se desarrolla a través de los siguientes turnos:

La programación, evaluación y coordinación se llevan a cabo los martes por la tarde, mediante una reunión semanal de todo el equipo.

## 7.2. RECURSOS MATERIALES

Los Recursos Materiales necesarios para llevar a cabo este proyecto son:

- Piso con capacidad para ocho personas situado en C/ Asunción 18, 2º B y C (Madrid 28026), en arrendamiento por la Asociación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un Piso de Apoyo al Tratamiento.
- Furgoneta de apoyo para la realización de compras, excursiones, traslado de muebles, para urgencias, etc.
- Material general de papelería y de oficina necesario para la programación, realización y coordinación de actividades y para la gestión del Piso: ordenador, impresora, fotocopidora, teléfono, fax, Internet... Este material debe estar tanto en la sala de los educadores del Piso como en la sede de la Asociación.

## 5. TEMPORALIZACIÓN

El tiempo máximo determinado para la estancia de un Residente en el Piso es de seis meses.

Si embargo, este tiempo puede variar según cada persona, teniendo en cuenta el cumplimiento de objetivos y dependiendo de las necesidades, las circunstancias y el proceso concreto de cada uno.

Según todo ello, alguna persona puede estar menos tiempo en el Piso y ser derivado antes a un Piso de Reinserción, mientras que para el caso contrario, se puede pedir una prórroga de meses.

Los residentes hacen uso del Piso durante una media de 4 meses. Lo que hace que anualmente se atiendan aproximadamente a 24 personas.

## **B. SERVICIO DE CONVIVENCIA “RIVAS”**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

SERVICIO DE CONVIVENCIA “RIVAS”

### **2. UBICACIÓN**

C/ Rafael Canogar Nº 2, 2ºD 28529 Rivas (Madrid)

Este Servicio en cuanto a las actividades realizadas son las mismas que en el de “QUINCE DE Mayo Piso de Auto-Gestión.

## **C. PISO DE AUTOGESTIÓN “QUINCE DE MAYO y el ZOFIO”**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

PISO DE AUTOGESTIÓN “QUINCE DE MAYO”

### **2. UBICACIÓN**

Paseo Quince de Mayo nº 19, Escalera B, 6º A.

28019 MADRID

### **3. ACTIVIDADES**

Las actividades del proyecto se enmarcan dentro del Programa de Intervención Socioeducativa del mismo, que se desarrolla a través de las distintas áreas que comprenden la vida diaria en un recurso de este tipo:

#### **1.- ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL**

##### **1.1.OBJETIVOS**

- Fortalecer las bases para el desarrollo de una personalidad autónoma, capaz de enfrentarse a las diversas situaciones de una vida normalizada y socialmente integrada.
- Favorecer la progresiva adquisición de autocontrol, por medio de la reflexión y la motivación a no consumir sustancias como el tabaco, alcohol, cannabis...
- Trabajar la interiorización de límites y la resistencia a la frustración.
- Impulsar la implicación del residente en su propio proceso terapéutico, en las cuestiones y decisiones de importancia del mismo.

##### **1.2.ACTUACIONES**

Esta es el área que requiere una mayor personalización y, por tanto, una mayor coordinación con el equipo de profesionales de referencia. Las iniciativas de intervención de esta área siempre deberán ajustarse al PIP de cada residente.

1. Elaboración de un programa de acompañamiento e intervención personalizado con cada residente.
2. Establecimiento de espacios, tanto grupales como individuales, desde los que reforzar, mediante técnicas y estrategias adecuadas, el logro de los objetivos de esta área.
3. Aplicación de iniciativas y estrategias de reforzamiento de la autoestima, la capacidad de toma de decisiones y el aumento de la tolerancia a la frustración de los residentes.

### **1.3.INDICADORES**

- A. Nº de consumos detectados.
- B. Nº de incumplimiento de normas.
- C. Informe de la Psicóloga coordinadora.

## **2.- ÁREA DE SALUD, HIGIENE Y AUTOCUIDADOS**

### **2.1.OBJETIVOS**

- Potenciar la responsabilidad y autonomía de l@s residentes en materia de control y seguimiento de su salud y de autocuidado e higiene personal.
- Favorecer el interés y la responsabilidad por el cuidado de la propia imagen personal.
- Sensibilizar e informar sobre la necesidad de evitar conductas de riesgo, fomentando hábitos preventivos (uso del preservativo, no compartir cuchillas...).

### **2.2.ACTUACIONES**

1. Supervisión de los hábitos higiénicos, alimenticios y de autocuidado de los Residentes.
2. Atención y seguimiento del estado de salud y citas médicas relevantes de los Residentes.

### **2.3.INDICADORES**

- A. Descuidos en la higiene e imagen personal.
- B. Descuido del descanso personal.
- C. Nº de veces que no ha acudido al médico cuando era necesario.
- D. Olvidos en las tomas de la medicación prescrita.

### **3.- ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN PERSONAL**

#### **3.1.OBJETIVOS**

- Promover el uso adecuado de los recursos administrativos y sociales necesarios, ampliando el conocimiento de los mismos y de los procesos requeridos para su acceso, con el fin de lograr una vida independiente y autónoma.
- Resolución de los procesos judiciales pendientes. Responsabilización en los procesos abiertos (presentación de informes, juicios, relación con los abogados, gestión en el pago de las multas que se deriven de las resoluciones...).
- Búsqueda de las mejores opciones para la consecución de un espacio básico de autonomía personal (vivienda protegida, piso compartido...).

#### **3.2.ACTUACIONES**

1. Seguimiento de las cuestiones judiciales pendientes.
2. Acompañamiento, en caso de que la situación lo requiera, a las entrevistas o requerimientos de la justicia.
3. Elaboración de un presupuesto mensual de cara a potenciar la autonomía y la responsabilidad en el ahorro y la gestión de los propios recursos económicos.
4. Elaboración de la compra semanal por cada residente.

#### **3.3.INDICADORES**

- A. Nº de incidencias legales registradas.
- B. Nº de acompañamientos realizados en materia judicial.
- C. Cantidad de ahorro alcanzada por los residentes.
- D. Tiempo empleado en la búsqueda de vivienda.
- E. Tipo de solución encontrada para la vivienda.

### **4.- ÁREA DE CONVIVENCIA**

#### **4.1.OBJETIVO GENERAL**

- Mantener y supervisar que los residentes desarrollen hábitos de convivencia con otras personas que comparten su mismo espacio y están realizando un Tratamiento; que asuman las responsabilidades de

autonomía en la gestión de un piso, cumplimiento de normas, planificación y logro de acuerdos.

#### 4.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mantener y profundizar en la adquisición e interiorización de límites y en el respeto a las normas acordadas para la convivencia.
- Consolidar actitudes de responsabilidad a nivel personal y comunitario en las distintas áreas de la convivencia, así como conductas de relación adecuadas (escucha activa, asertividad, tolerancia ante las personas diferentes y con opiniones distintas...) con el resto de los residentes del piso.
- Potenciar la ayuda mutua y la solidaridad en las relaciones, por medio del diálogo, dar y recibir críticas y la responsabilidad de los propios actos.
- Mantener el respeto al conjunto de recursos del piso y de su entorno más próximo (mobiliario, espacios comunes, ahorro energético, propiedades ajenas...)

#### 4.3.ACTUACIONES

1. Los usuarios se organizarán para la realización de las tareas de limpieza del piso y elaboración de las comidas, teniendo en cuenta las obligaciones y responsabilidades de cada uno fuera del mismo.
2. Cada dos semanas tendrá lugar una reunión de los residentes del Piso con el responsable del mismo, de cara a revisar lo acontecido en la quincena anterior y planificar la siguiente. El esquema de la reunión será el siguiente:
  - ✓ Presentación de los temas más relevantes, en relación con la convivencia y relativos a los acontecimientos de la quincena vivida.
  - ✓ Análisis de situaciones personales vividas, favoreciendo el encuadre de las mismas, su valoración y la motivación al cambio cuando sea necesario.
  - ✓ Ejercitación en la técnica del trabajo grupal para el fortalecimiento del diálogo, respeto del turno de palabra, sintetización de ideas, elaboración de acuerdos,...
3. Mantenimiento de un Plan ecológico de convivencia familiar: control y ordenamiento de residuos y ahorro energético.
4. Elaboración de un proyecto mensual de objetivos y actividades.
5. Lectura y análisis personal de las normas del Reglamento de Régimen Interno durante los primeros días de estancia en el Piso.
6. Los objetos de uso común (útiles de limpieza, de cocina) estarán distribuidos y organizados con su debida señalización.

7. Fomento del respeto y la responsabilidad en el uso y cuidado de los enseres y objetos del Piso.

#### **4.4.INDICADORES**

- A. Nº de olvidos y/o fallos en la realización de las limpiezas del piso.
- B. Nº de conflictos generados y no resueltos en la convivencia.
- C. Comparaciones de las facturas de luz, agua y gas natural cada mes.
- D. Descuidos en la higiene personal.

### **5.- ÁREA DE RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES**

#### **5.1.OBJETIVOS**

- Apoyar en el proceso de ajuste de las relaciones familiares, adecuando y clarificando el papel y la posición respecto de ella: proceso de la necesaria autonomía, superación de los conflictos existentes, asunción de responsabilidades (progenitores mayores, existencia de hijos, relación de pareja...)
- Potenciar el mantenimiento o, en su caso, búsqueda de nuevas relaciones alejadas del ámbito de la drogadicción (deportivas, culturales, de entretenimiento, voluntariados...) con el fin de ir construyendo un círculo relacional propio y una red social de apoyo.
- Orientar y reforzar relaciones significativas que vayan surgiendo a lo largo del proceso: de pareja, laborales, de amistad...

#### **5.2.ACTUACIONES**

El tratamiento metodológico de esta área exige una individualización muy significativa, debiéndose adaptar a las características y expectativas familiares de los residentes en el piso. De ahí que la relación que a continuación se describe, deba entenderse contemplando dicha particularidad.

1. Acompañamiento a los residentes en el afrontamiento de su realidad familiar, contribuyendo al ajuste de dichas relaciones y clarificando su papel y posición respecto de ella. Especial relevancia tendrán los asuntos relativos a:
  - 1.1.Mantenimiento de la fluidez en la comunicación familiar.
  - 1.2.Asunción de responsabilidades contraídas por los residentes: paternidad, atención a padres/madres mayores, enfermos, separaciones y divorcios.
  - 1.3.Afrontamiento, y en su caso superación, de los conflictos familiares existentes de cara a la recuperación, cuando sea posible, de las relaciones

familiares y la reconstrucción del vínculo familiar. O, en su defecto, para facilitar la aceptación de la realidad familiar existente.

- 1.4. Orientación y refuerzo del proceso de autonomía personal.
2. Potenciación del entrenamiento en habilidades sociales, relacionales y de comunicación necesarias para una adecuada interacción social.
3. Motivación de cara a conocer y relacionarse con los recursos sociales y las actividades comunitarias que proporcionan el barrio, el distrito y el entorno propio, para facilitar la interacción con otras personas y el establecimiento de relaciones sociales positivas ajenas al consumo de drogas.
4. Atención a la recuperación de antiguas relaciones personales y sociales anteriores, ajenas al período de consumo, y positivas para el desarrollo de su proceso personal.

### **5.3. INDICADORES**

- A. Nº de contactos con familiares (padres, hijos, hermanos...)
- B. Nº de actividades comunitarias de ocio realizadas.
- C. Nº de relaciones significativas recuperadas y/o establecidas.

## **6.- ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE**

### **6.1. OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar un uso responsable, saludable y creativo del ocio y tiempo libre, tanto dentro como fuera del Piso.

### **6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Promover la creatividad en la búsqueda y el mantenimiento de nuevas motivaciones, aficiones e intereses personales.
- Potenciar la utilización de los recursos socioculturales y deportivos existentes en la zona o municipio.

### **6.3. ACTUACIONES**

1. Fomento de la iniciación a la práctica de deportes asociados: fútbol sala, balonmano, baloncesto... que son alternativas ofertadas desde los Polideportivos municipales y asociaciones deportivas del barrio.
2. Propuesta de iniciación a la práctica del cicloturismo a través de un Taller que se desarrolla en el Centro Día "Delta".
3. Programación de participación en actividades culturales (exposiciones, teatro...), lúdicas o recreativas.



4. Promoción de la participación en Talleres Culturales organizados en Asociaciones, Centros culturales, etc.

#### **6.4.INDICADORES**

- A. Nº de horas que cada residente dedica a la práctica de algún deporte.
- B. Nº de contactos con clubes deportivos.
- C. Nº de actividades culturales en las que participan.
- D. Listado de las actividades realizada en los fines de semana.

### **7.- ÁREA FORMATIVA Y DE INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL**

Esta es el área más característica e importante en el Piso de Autogestión. Del tipo de trabajo al que se acceda (horarios, características, salario, fines de semana, realización de horas extras...) dependerá el nivel de *calidad de vida* que vaya afianzando cada residente.

#### **7.1. OBJETIVO GENERAL**

- Acompañar el proceso de reinserción socio-laboral de los residentes, motivándoles también para la participación en talleres y actividades formativas, en función de la situación de cada residente.

#### **7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Acompañar el desarrollo laboral del residente, apoyando la continuidad y mantenimiento del empleo cuando se valore como adecuado, o proponiendo cambiarlo cuando se considere necesario.
- Potenciar el manejo de herramientas personales que facilitan la superación de conflictos laborales y que motivan a la auto-superación.
- Promover el descubrimiento de los propios intereses personales de cara al aprendizaje y la formación en esos campos o inquietudes.

#### **7.3. ACTUACIONES**

1. Acompañamiento y apoyo en la vivencia de la realidad laboral de cada residente.
2. Seguimiento de las condiciones laborales del trabajo conseguido y de la evolución de las relaciones laborales dentro de la empresa contratante (jefes, compañeros...)
3. Atención a la evaluación de nuevas ofertas que permitan posibles mejoras en relación con la situación alcanzada.
4. Acompañamiento en caso de pérdida de empleo.



#### 7.4. INDICADORES

- A. Nº de veces que pierde un empleo.
- B. Nº de cambios de empleo, para mejorar las condiciones laborales.
- C. Tiempo tardado en encontrar otro empleo.
- D. Nº de talleres o cursos en los que participa.

#### 4. RECURSOS NECESARIOS

##### 7.1. RECURSOS HUMANOS

Un Educador Coordinador y Responsable del Piso de Autogestión, miembro de la Asociación Cauces, cuya tarea es la participación en las reuniones quincenales y la supervisión, seguimiento y acompañamiento del Piso y sus residentes a través de visitas y entrevistas esporádicas.

##### 7.1. RECURSOS MATERIALES

Piso con capacidad para seis personas situado en Paseo Quince de Mayo nº 19, Escalera B, 6º A. (28026 Madrid), en arrendamiento por la Asociación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un Piso de Autogestión.

#### 5. TEMPORALIZACIÓN

No existe un tiempo determinado para la estancia de un Residente en el Piso, sino que este vendrá determinado por cumplimiento de objetivos, dependiendo de las necesidades, las circunstancias y el proceso concreto de cada uno.

#### D. CENTRO DE DÍA “DELTA”

##### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

CENTRO DE DÍA “DELTA”

##### 2. UBICACIÓN

C/ SILVIO ABAD 2. 28026 MADRID (BARRIO DE USERA)



### 3. ACTIVIDADES

El Centro de Día “Delta” está abierto al desarrollo de talleres de diverso tipo, siempre enmarcados en el área de formación y educación en el ocio y el tiempo libre.

En estos dos últimos años los talleres que han tenido lugar son los siguientes:

#### 1.- **TALLER DE CICLOTURISMO**

##### 1.1. Descripción resumida del Taller

El Taller de Cicloturismo es un proyecto formativo dirigido tanto a personas drogodependientes, usuarios de los distintos recursos de apoyo de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, como jóvenes y adolescentes en situación de riesgo, que tengan interés en iniciarse en la práctica del deporte de la bicicleta, en adentrarse en el medio natural y en crear cauces para establecer nuevas relaciones.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se imparte durante las mañanas de los martes, jueves y sábado a lo largo de cuatro semanas (48 h.), dirigido por un Terapeuta Deportivo experto en Cicloturismo y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

Tiene como objetivo principal intervenir en el mundo de las drogodependencias, activando y potenciando las áreas de salud y ocio de los participantes.

El Taller se desarrolla cada vez que haya seis personas interesadas en realizarlo. Lo que significa que pretendemos repetirlo el número de veces necesario para cubrir las expectativas de todos los demandantes que surjan.

De igual manera está previsto, tras la realización de dos o tres Talleres de Iniciación, poner en marcha uno de Profundización dirigido a aquellas personas que, habiendo participado en el primero, deseen continuar vinculados al mundo del Cicloturismo, adquiriendo más formación y práctica.

##### 1.2. Objetivo general

- Potenciar el uso saludable del ocio en la población drogodependiente.

##### 1.3. Objetivos Específicos

- Conocer el funcionamiento y mecánica de la bicicleta, así como su mantenimiento y uso adecuado de la misma.
- Educación vial y aprendizaje del uso de la bicicleta en la ciudad. Ir en grupo.
- Conocimiento de las técnicas de entrenamiento y del rendimiento del propio cuerpo en el deporte de la bicicleta.
- Conocimiento de las distintas rutas cicloturistas de Madrid.

- Creación de una conciencia más acorde con el cuidado del medioambiente y la alternativa que supone el cicloturismo como medio de transporte.

#### **1.4. Contenidos del taller**

1. Nociones básicas de mecánica: mantenimiento y reparaciones.
2. Técnicas de entrenamiento:
3. Biomecánica del pedaleo.
4. Ajuste de la bicicleta.
5. Alimentación.
6. Educación vial adaptada:
7. Nueva normativa 2004.
8. Circular en grupo.
9. Preparación de rutas y realización de las seleccionadas. (2 en cada curso).
10. Preparación de las bicis, reparación y limpieza de la semana anterior.
11. Entrenamiento con bicicletas estáticas y realización de ejercicios de preparación.

#### **1.5. Actividades**

- Actividades de puesta en marcha:
  - Difusión del Taller: realización y distribución de folleto informativo.
  - Entrevistas con los interesados
- Actividades vinculadas con el desarrollo del proyecto:
  - Elaboración y realización de las sesiones
  - Elaboración y realización de rutas
  - Arreglo y supervisión de bicicletas
- Actividades de seguimiento:
  - Diseño y realización de evaluación intermedia
  - Seguimiento de asistencia
- Actividades de Evaluación final:
  - Diseño y realización de Evaluación final

#### **1.6. Temporalización**

La fecha de inicio del Taller depende del momento en que queden inscritos los seis primeros participantes. El Taller dura cuatro semanas y, como se pretende que grupo de participantes vaya sucediendo al otro ininterrumpidamente, no existe, a priori, fecha final del proyecto.

Cada curso consta de un total de 48 horas en horario de mañana para poder terminar las sesiones con un recorrido práctico.

	LUNES	MARTES	JUEVES	SÁBADO
9:30 – 10:15	TEORÍA Y MECÁNICA DE LA BICICLETA		TEORÍA Y MECÁNICA DE LA BICICLETA	<b>SALIDA</b>
10:15 – 12:00	SALIDA CON LAS BICICLETAS		SALIDA CON LAS BICICLETAS	
12:15 – 13:30	SPINNING		SPINNING	
17:00 –17:45		TEORÍA Y MECÁNICA DE LA BICICLETA	TEORÍA Y MECÁNICA DE LA BICICLETA	
17:45 –19:00				
19:15 – 20:30		SALIDA CON LAS BICICLETAS	SALIDA CON LAS BICICLETAS	
		SPINNING	SPINNING	

### 1.7. Recursos humanos

- Un Terapeuta Deportivo experto en Cicloturismo, encargado de llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

### 1.8. Recursos materiales

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Cicloturismo”.
- Material necesario para su realización:
  - 7 Bicicletas de cicloturismo.
  - 7 bicicletas estáticas.
  - Herramientas adecuadas.
  - Piezas de repuesto.
  - Indumentaria (Casco, guantes, etc.).
  - Material didáctico.

## **2.- TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **2.1. Breve descripción del Taller**

El Taller de Educación Física es un proyecto formativo dirigido a personas drogodependientes, usuarios de los distintos recursos de apoyo de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que tengan interés en practicar deporte de cara a un mejor aprovechamiento de su ocio y tiempo libre y a la mejora de la salud.

Es un curso gratuito, básicamente práctico, que se desarrolla las mañanas de los lunes y viernes a lo largo de 10 semanas de duración, dirigido por un Terapeuta Deportivo y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

Tiene como objetivo principal intervenir en el mundo de las drogodependencias, activando y potenciando las áreas de salud y ocio de los participantes.

Las sesiones del Taller constan de espacios de calentamiento, gimnasia, tablas y circuitos de ejercicios, carrera continua, práctica de algún deporte... y sobre la práctica de todo ello, teoría acerca del ejercicio físico y del deporte, de la alimentación, del cuerpo humano, etc.

A través de todo ello se busca que los participantes adquieran forma física, lo cual favorece el desarrollo de su vida diaria en general y de su proceso personal de reinserción en particular, y que se sientan atraídos de tal manera a la práctica del deporte, que continúen por su cuenta una vez terminado el Taller.

## 2.2. Objetivos

- Emplear la educación física para el mejoramiento de las habilidades, capacidades motrices, cognitivas y afectivas de los participantes, favoreciendo su formación integral y mejorar su calidad de vida.
- Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.
- Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas teniendo como medio para ello disciplinas como el ciclismo, el tenis, el baloncesto, el fútbol.
- Analizar la información básica acerca del consumo de Nutrientes y sustancias, tanto positivas, como nocivas para la salud, dentro y fuera de la actividad física.

## 2.3. Contenidos

1. Nutrición y salud
2. Higiene y salud
3. Ejercicio físico y salud
4. El cuerpo humano
5. Tablas de ejercicios
6. Los deportes y sus beneficios
7. Hacer deporte no es machacarse
8. ¿Lesiones, qué son y qué suponen?

9. 7 claves para realizar un buen circuito
10. Sí a la bicicleta estática
11. ¿Qué deporte es más conveniente para cada cosa?

#### **2.4. Actividades**

- Ejercicios de calentamiento
- Pesas
- Circuitos de ejercicio
- Aeróbic
- Gimnasia
- Carrera continua
- Bicicleta estática o spinning
- Cicloturismo
- Fútbol
- Frontenis
- Baloncesto

#### **2.5. Temporalización**

El Taller se realiza a lo largo de 10 semanas, todos los lunes y viernes en turno de mañana de 9.30 a 13.30. Es de carácter continuado, lo que significa que a lo largo de un año se desarrolla en cuatro ocasiones.

Es un Taller para grupos reducidos de un total de 8 o 10 personas para favorecer el trabajo y la interrelación.

#### **2.6. Recursos humanos**

- Un Terapeuta Deportivo, encargado de llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

#### **2.7. Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Educación Física”.
- Material necesario para su realización:
  - Bicicletas estáticas
  - Raquetas y pelotas de tenis
  - Balones de fútbol y baloncesto
  - Pesas
  - Material de aeróbic (steps, equipo de música...)

- Pelotas, conos y material general de gimnasia
- Bancos de Ejercicio
- Cintas de Andar Mecánicas - Cintas de Correr
- Control Peso
- Máquinas de Musculación
- Tabla de abdominales

### **3.- TALLER DE PINTURA**

#### **3.1. Breve descripción del Taller**

El Taller de Pintura es un proyecto formativo dirigido a personas drogodependientes, usuarios de los distintos recursos de apoyo de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que tengan interés en iniciarse en el arte de la pintura y, de esa manera, hacer un uso creativo y enriquecedor del ocio y tiempo libre.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se desarrolla la tarde de los martes a lo largo de 10 semanas, dirigido por una Monitora de Pintura y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

El dibujo y la pintura son medios que permiten al ser humano expresarse de una forma directa y cercana, aún cuando su conocimiento de ello sea básico. Este taller se propone ser práctico y dinámico. Durante su desarrollo se llevará a cabo tanto una actividad individual como colectiva.

El objetivo del taller es fomentar la expresión en los participantes utilizando el dibujo como instrumento para comunicar y disfrutar.

En el Taller se aprende el manejo del dibujo mientras se aplica de forma práctica en la composición de figuras, la ilustración de historias o la representación del movimiento. Se parte de modelos de autores clásicos y contemporáneos, eligiendo algunas de sus obras como referencia inicial, lo que estimula la imaginación y creatividad de los alumnos.

Se experimenta con distintos y variados materiales y técnicas tratando de descubrir las posibilidades expresivas de cada uno y utilizar los más adecuados para trabajar cada tema. Al finalizar cada sesión, los participantes cuentan con una obra personal realizada a partir de sus propias necesidades expresivas y creativas.

#### **3.2. Objetivos**

- Favorecer el desarrollo de la expresión personal a través de la pintura
- Potenciar el desarrollo de la capacidad creativa.
- Facilitar la adquisición de una base de dibujo y conocer las diversas técnicas pictóricas.
- Facilitar la adquisición de criterios propios sobre estética y sobre arte.
- Fortalecer el correcto aprendizaje del dibujo y la pintura con la aplicación de las técnicas y los medios adecuados.



- Incrementar el conocimiento de los colores

### 3.3. Contenidos

1. Técnicas de dibujo y pintura
2. Desarrollo de temas de dibujo
3. Teoría del color y técnicas pictóricas
4. El cuerpo humano y el retrato
5. Desarrollo de temas pictórico
6. Técnicas de ilustración

### 3.4. Actividades

- Conocimiento y justa utilización de los colores primarios.
- Combinación de los colores primarios al objeto de crear todos los colores del espectro.
- Creación de obra original, paisaje, bodegón y demás géneros.
- Técnicas de dibujo.

### 3.5. Temporalización

El Taller tiene 10 semanas de duración. Se desarrolla a través de sesiones semanales que tienen lugar todos los martes por la tarde, en horario de 17 a 20 horas, para un grupo de 8 o 10 personas. A lo largo del año se realizan cuatro cursos de Pintura.

### 3.6. Recursos humanos

- Una Monitora de Pintura, encargada de llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

### 3.7. Recursos materiales

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Pintura”.
- Material necesario para su realización:
  - Material general de papelería
  - Láminas de dibujo
  - Pinceles
  - Lápices
  - Acuarelas y témperas
  - Carboncillo
  - Objetos-modelo
  - Mesas y sillas



## **4.- TALLER DE INFORMÁTICA**

### **4.1. Breve descripción del Taller**

El Taller de Informática es un proyecto formativo dirigido a personas, usuarias de los distintos recursos de apoyo a drogodependientes de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que tenga interés en iniciarse en el mundo de la Informática. El Taller ofrece la posibilidad de iniciarse en el mundo de la informática a personas que por su trayectoria personal se han visto al margen del sistema educativo.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se desarrolla la tarde de los lunes, miércoles y viernes a lo largo de doce semanas de duración, dirigido por un Monitor de Informática y que se desarrolla en el Aula de Informática del Centro de Día “Delta”, que cuenta con doce ordenadores, de manera que cada alumno puede hacer uso de uno durante cada sesión del curso.

Tiene como objetivo principal intervenir en el mundo de las drogodependencias, reforzando el autoconcepto de los participantes y favoreciendo su integración sociolaboral.

El desarrollo de las clases tendrá lugar por medio de fichas que van subiendo progresivamente de nivel y bajo la supervisión del tutor/monitor que irá resolviendo las dudas que vayan surgiendo en el desarrollo de las mismas. Con este sistema cada alumno puede marcarse un ritmo propio de trabajo e ir adquiriendo las habilidades necesarias.

A través de las fichas se van trabajando los programas informáticos básicos y más generalmente usados como son los de tratamiento de textos, hoja de cálculo, etc.

### **4.2. Objetivos**

- Introducir a los participantes en el conocimiento del ordenador, aprendiendo a utilizar el mismo dentro del sistema operativo de Windows.
- Facilitar el conocimiento de las herramientas básicas que vienen con el sistema operativo y las tareas que pueden realizarse con ellas: procesador de textos, bases de datos, hojas de cálculo y presentación mediante diapositivas.
- Proporcionar conocimientos básicos de contabilidad.
- Favorecer la aplicación de lo aprendido en las tareas de la vida diaria.
- Introducir a los participantes en el uso de Internet.

### **4.3. Contenidos**

1. Ofimática a nivel de usuario.
2. Contabilidad.
3. Procesador de textos.

4. Base de datos.
5. Hoja de cálculo.
6. Internet.
7. Funcionamiento e instalación de ordenadores.

#### **4.4. Actividades**

1. Desarrollo de las clases con la ayuda de fichas diseñadas para la enseñanza de los programas que se van a desarrollar en el curso.
2. Seguimiento personalizado al nivel de cada alumno y sus necesidades.
3. Realización de trabajos según el nivel del curso en el que se encuentren.
4. Sesiones de búsqueda en Internet.

#### **4.5. Temporalización**

Se imparten un total de 3 cursos anuales de doce semanas, para un total de 16 personas cada curso. Las sesiones se desarrollan en turno de tarde, de 17 a 21 h., los lunes y viernes.

#### **4.6. Recursos humanos**

- Un Monitor de Informática, encargado de llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

#### **4.7. Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Informática”.
- Material necesario para su realización:
  - 16 ordenadores
  - 16 mesas y sillas
  - Una pizarra y tizas
  - Material general de papelería
  - Discos

### **5.- TALLER DE ORIENTACIÓN LABORAL**

#### **7.1. Breve descripción del Taller**

El Taller de Orientación Laboral es un proyecto formativo dirigido a personas drogodependientes, usuarios de los distintos recursos de apoyo de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que se encuentren en proceso de búsqueda de empleo y necesiten formación y orientación para facilitararlo.

Por su recorrido personal, los drogodependientes normalmente son personas que han adquirido insuficiente capacitación para acceder a empleos, escasas habilidades

sociales para la búsqueda de estos y poca resistencia a la frustración y a la confrontación y superación de obstáculos y problemas de cara a mantener en el tiempo un puesto de trabajo.

El Taller pretende trabajar estos tres aspectos y dotar a sus participantes de las herramientas suficientes para la realización de una adecuada búsqueda de empleo y una exitosa incorporación al mundo laboral.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se desarrolla en la mañana de los miércoles a lo largo de dos meses (32 h), dirigido por una Pedagoga y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

Tiene como objetivo principal dotar a los participantes de la información y las herramientas necesarias para llevar a cabo una adecuada búsqueda de empleo.

## **7.2. Objetivos**

- Mejorar la formación y facilitar la inserción laboral de los participantes tanto a lo largo del desarrollo del taller como a su finalización.
- Introducir a los participantes en el conocimiento de las diferentes técnicas de búsqueda de empleo.
- Promover la adquisición de conocimientos sobre cómo redactar una carta de presentación, un currículum, etc.
- Conocer los instrumentos más frecuentemente utilizados para la selección de personal y sus características más destacadas.
- Favorecer el auto-conocimiento de las características personales, aptitudinales y actitudinales propias en relación con un determinado puesto a cubrir.
- Conseguir marcarse el objetivo profesional.
- Adquirir los conocimientos básicos para la creación de mi propia empresa.

## **7.3. Contenidos**

1. Taller de Currículum Vitae
  - 1.1.Sentido y significado del Currículum Vitae en la búsqueda de empleo.
  - 1.2.Estructura del Currículum Vitae.
  - 1.3.Tipos de Currículum Vitae.
  - 1.4.Aspectos formales del Currículum Vitae.
2. Taller de Entrevista de Selección
  - 2.1.Entrevista de selección: Proceso de selección, concepto, tipos de entrevistas y variables psicológicas implicadas
  - 2.2.La imagen de uno mismo en la entrevista de selección
  - 2.3.Comunicación verbal y no verbal en la entrevista de selección.
  - 2.4.Preparación y afrontamiento de la entrevista de selección.

3. Taller de Análisis de Ofertas de Empleo en Prensa
4. Taller de Búsqueda de Empleo por Internet

#### **7.4. Actividades**

1. Exposición teórica
2. Realización del currículum
3. Redacción de cartas de presentación
4. Dinámicas de rol sobre entrevistas de trabajo
5. Búsqueda activa de empleo.
6. Manejo de la prensa
7. Manejo de Internet.

#### **7.5. Temporalización**

El Taller se desarrolla a lo largo de todo el año en seis cursos de dos meses de duración. Las sesiones tienen son los miércoles por la mañana en horario de 9 a 13 h.

#### **7.6. Recursos humanos**

- Una Pedagoga, encargada de llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

#### **7.7. Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del Taller.
- Material necesario para su realización:
  - Material general de papelería
  - Dossier teórico
  - Ordenador
  - Fotocopiadora
  - Prensa
  - Internet

### **6.- TALLER DE HABILIDADES SOCIALES**

#### **8.1. Actividades**

- Exposición teórica
- Dinámica de grupos
- Reflexión personal
- Trabajo en grupos
- Actividades

## 8.2. Temporalización

El Taller se realiza tres veces a lo largo de todo el año, en tres cursos de doce semanas de duración. Las sesiones tienen lugar los martes por la mañana de 9 a 13 h.

## 8.3. Recursos humanos

- Una Psicóloga, encargada de diseñar, programar y llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

## 8.4. Recursos materiales

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del Taller.
- Material necesario para su realización:
  - Material general de papelería
  - Ordenador
  - Fotocopiadora

## **7.- TALLER DE DINÁMICA DE GRUPOS**

### 9.1. Actividades

- Exposición teórica
- Dinámica de grupos
- Reflexión personal
- Trabajo en grupos
- Actividades
- Etc.

### 9.2. Temporalización

El Taller se realiza tres veces a lo largo de todo el año, en tres cursos de doce semanas de duración. Las sesiones tienen lugar todas las mañanas de los martes en horario de 9 a 13 h.

### 9.3. Recursos humanos

- Una Psicóloga, encargado de diseñar, programar y llevar a cabo el Taller.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.

### 9.4. Recursos materiales

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del Taller.
- Material necesario para su realización:

- Material general de papelería
- Ordenador
- Fotocopiadora

## **8.- CURSO SOBRE RELACIÓN DE AYUDA Y ACCION SOCIAL**

### **10.1. Actividades**

- Exposición teórica a través de presentaciones en PowerPoint
- Dinámicas de grupos
- Actividades y trabajo personal
- Actividades y trabajo en grupo.
- Elaboración conjunta de conclusiones formativas.
- Aplicación práctica de la teoría.

### **10.2. Temporalización**

El curso se realiza dos veces a lo largo de todo el año, teniendo lugar las sesiones los últimos sábados de cada mes y ocupando estas todo el día, de 10 a 20 h. Cada curso se compone de seis sesiones.

### **10.3. Recursos humanos**

- Dos Psicólogos y un Educador Social, encargados del diseño, programación y realización del Curso.

### **10.4. Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del Curso.
- Material necesario para su realización:
  - Ordenador
  - Programa PowerPoint
  - Cañón proyector
  - Pizarra y tizas
  - Material general de papelería.

## **E. CUIDANDO AL CUIDADOR**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Programa de atención mediante dinámica de grupos a cuidadores de mayores dependientes “Cuidar al cuidador”

### **2. UBICACIÓN**

Está ubicado en distintos centros del Ayuntamiento de Madrid, uno por cada Distrito Municipal en los que se desarrolla el Programa.

### 3. ACTIVIDADES

La organización técnica de la ejecución del programa supone la organización de un grupo de trabajo, atendido por dos psicólogos. Se contemplan dos posibilidades: la primera establecer una duración del grupo de seis meses y, la segunda, establecer una duración del grupo de un año.

#### *Grupo de trabajo de seis meses:*

El grupo de trabajo se distribuirá a lo largo del año 2007, de enero a mayo (o de febrero a junio), en el primer semestre del año. Se prevé la atención de 15 personas en el grupo.

#### *Grupo de trabajo de seis meses:*

El grupo de trabajo se distribuirá a lo largo del año 2007 en dos series de sesiones: la primera de enero a mayo o de febrero a junio y la segunda de octubre a diciembre. Se prevé la atención de 15 personas en el grupo.

El trabajo psicológico con el grupo consistirá en 14 sesiones de dinámica grupal con una duración cada una de ellas de 1 hora y 30 minutos. Cada sesión de grupo irá acompañada de una sesión clínica, de 30 minutos, en la que, una vez concluida la sesión de grupo, los psicólogos encargados del grupo analizarán la problemática planteada por cada uno de los cuidadores de mayores participantes y la problemática global del grupo, determinarán las estrategias terapéuticas adecuadas para cada caso y para el grupo en su conjunto y programarán la acción psicológica y terapéutica a desarrollar en las siguientes sesiones.

Por otro lado, mensualmente en coordinación con los trabajadores sociales responsables de los cuidadores, se realizará una supervisión del desarrollo y evolución de cada uno de los grupos en la que participarán los psicólogos responsables del grupo.

Es importante señalar la importancia de mantener la facilitación de la asistencia de los participantes al grupo de dinámica mediante los mismos mecanismos que se utilizaron para facilitar su asistencia al programa Cuidando al Cuidador (S.A.D.)

- **Composición de los grupos:** la organización concreta de la composición del grupo se llevará a cabo en coordinación con los órganos de los distintos Distritos del Ayuntamiento de Madrid que las autoridades del mismo consideren oportunos.

Se considera conveniente componer el grupo, con participantes nuevos, manteniendo siempre un total de doce a catorce personas participantes en el grupo, dado que este número es el óptimo para el trabajo con dinámica de grupos.

La incorporación de los participantes del grupo se hará de acuerdo con los responsables de los Servicios Sociales de los diferentes Distrito de del Ayuntamiento de Madrid.

- **METODOLOGÍA de las sesiones grupales:** el desarrollo de cada una de las sesiones de grupo se ajustará a una planificación de las sesiones en cuatro fases o actividades que se realizarán de modo secuencial.



1. Ejercicios de comunicación, sensibilización e interacción personal.
2. Trabajo en pequeños grupos
3. Puesta en común de la dinámica en los pequeños grupos
4. Resumen y valoración de la sesión de grupo

1. Se dará inicio a cada sesión de grupo con la realización de ejercicios de comunicación, sensibilización e interacción personal. Estos ejercicios están destinados a facilitar la participación de todos los cuidadores en la actividad del grupo, promoviendo la reflexión y la autoconciencia, así como la mejora de las habilidades de comunicación interpersonal. Estos ejercicios propiciarán la interacción entre los participantes y servirán de base para introducir el tema del programa a tratar en cada sesión. Pretenden también comprometer a los miembros del grupo en la exploración y expresión de los sentimientos hacia los otros desde el encuentro personal.

2. El trabajo en pequeños grupos (de 2, 3 o 4 participantes) tiene por objeto facilitar la expresión e integración de los participantes en el grupo, contribuyendo de modo significativo a “romper el hielo” y permitir la expresión de la problemática de cada uno de los cuidadores en el grupo grande, expresión pública en el grupo que, en ocasiones, resulta difícil a un colectivo de estas características con poco hábito de hablar en público ante grupos numerosos.

3. La puesta en común permite, por un lado, expresar, valorar y resumir los resultados y experiencias personales provocadas por los ejercicios iniciales en el grupo y, por otro, inicia la fase de expresión y participación en el grupo de cada una de las problemáticas de los cuidadores. Esta actividad es la que permite pasar al trabajo terapéutico de grupo más intenso, una vez que los cuidadores han participado activamente en la realización de los ejercicios de comunicación, sensibilización e interacción personal, han comentado sus experiencias con otros miembros del grupo al trabajar en pequeños grupos y han iniciado su expresión frente al grupo total en su conjunto.

4. Durante los últimos cinco o diez minutos de cada sesión los psicólogos que dirigen cada grupo harán un resumen y valoración de la sesión de grupo, haciendo hincapié en los puntos comunes de los problemas a los que se enfrentan los cuidadores miembros del grupo, en la universalidad de la problemática de los cuidadores a la vez que se enfatiza la particularidad de cada una de sus situaciones concretas, en la importancia del desarrollo de estrategias de acción para sobrellevar las sobrecargas a las que están sometidos, en la importancia de las actitudes con las que los cuidadores se enfrentan a sus tareas, en la relevancia de la significación y sentido último que supone a atención a las personas mayores dependientes, en la importancia de la expresión de los sentimientos (tanto negativos como positivos) que provoca el rol de cuidador de cara a un desahogo de la tensión psicológica producida por la sobrecarga personal que supone el cuidado de una persona mayor, y en la importancia de la mejora de las habilidades de comunicación, expresión y convivencia tanto con la persona cuidada como con el resto de las personas que constituyen el entorno familiar y de convivencia del cuidador.



Tras cada sesión de grupo los dos psicólogos responsables del grupo mantendrán una sesión clínica dirigida a analizar los problemas específicos de cada uno de los cuidadores y los problemas comunes planteados en el grupo, con el objeto de definir las estrategias terapéuticas para cada caso y para el grupo en su conjunto y programar la intervención psicológica en las siguientes sesiones.

#### **4. RECURSOS NECESARIOS**

##### **7.1. RECURSOS HUMANOS**

Para la ejecución eficiente y eficaz de Atención mediante Dinámica de Grupos a Cuidadores de Mayores Dependientes (Cuidando al Cuidador) del Municipio de Madrid el programa se organiza en dos grandes áreas de trabajo: Un ÁREA DE GESTIÓN del proyecto y un AREA TÉCNICA DE EJECUCIÓN del mismo.

☆**Área de Gestión:** responsable de todas las tareas de gestión administrativa y económica del proyecto, así como de las relaciones con el Área de Salud del Ayuntamiento de Madrid y sus Órganos y Departamentos y de la organización de los grupos y coordinación del equipo de psicólogos que implantará el programa.

De manera específica las actividades a realizar por el Área de Gestión del programa incluirán las siguientes tareas:

- ✓ Relaciones con las autoridades responsables pertinentes de cada Distrito, que se harán en coordinación con la persona designada por la misma.
- ✓ Coordinación con los Centros de Servicios Sociales de distrito.
- ✓ Coordinación y colaboración en la selección y en la organización de los grupos junto con los órganos correspondientes de cada Distrito.
- ✓ Coordinación del equipo de psicólogos estableciéndose una reunión mensual, para el control y evaluación de las primeras sesiones de los grupos.
- ✓ Gestión administrativa y económica.
- ✓ Gestión de medios materiales, incluyendo todo lo relativo a la utilización de los locales de cada Distrito.

La organización interna y los responsables del Área de Gestión son dos Psicólogos, voluntarios y miembros de la Asociación.

☆El **Área Técnica** de ejecución del proyecto será la responsable de la Planificación, Desarrollo e Implantación del programa y de la Evaluación del mismo.

Está formada por:

- ✓ Los dos Psicólogos encargados del Área de Gestión
- ✓ Y un equipo de 16 Psicólogos.

##### **7.2. RECURSOS MATERIALES**

Los medios propios, materiales y técnicos, de los que dispone la Asociación CAUCES incluyen el Centro de Día (c/ Silvio Abad, 2, 28026-Madrid) que podría utilizarse en su caso como local para la realización de actividad de los grupos, (aunque,

en principio, se prefiere y, así se propone, que la actividad de los grupos se desarrolle en centros propios de los Servicios de los distintos Distritos del Ayuntamiento de Madrid), cuya sede se encuentra en C/ Parque de la Paloma 32, 1º D 28026 Madrid.

## 5. TEMPORALIZACIÓN

El calendario de actuación del programa se organiza en dos fases: la primera dirigida a la Planificación de la gestión del programa y la Coordinación con el Ayuntamiento y los Distritos. Esta fase se inicia el 10 de enero del año 2007.

### 1. Grupos de trabajo de seis meses:

Los grupos de trabajo se distribuyen a lo largo del año 2007 –de enero a mayo o de febrero a junio-, en el primer semestre del año 2007-. Atención de 12 personas en el grupo.

#### Año 2007 - Primer Semestre

La organización del grupo se lleva a cabo las semanas 3 (10 de enero 2007) y 4 (27 de enero 2007). Las sesiones grupales se desarrollan de la semana 5 (26 de enero 2007) a la semana 22 (11 de mayo 2007) (al excluir las Semanas 13 (21 de marzo 2007 – Semana Santa) y 19 (2 de mayo 2007 – Fiestas de la Comunidad).

CALENDARIO		Primer Cuatrimestre 2007																		
		Semanas																		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Organización de grupos		1	2																	
Sesiones grupales				1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13		14	

La organización global de programa supone un total de 14 sesiones semanales del grupo.

### 2. Grupos de trabajo de un año:

Los grupos de trabajo se distribuyen a lo largo del año 2007 en dos series de sesiones: de enero a mayo, en el primer semestre del año 2007; y de septiembre a diciembre, en el segundo semestre. Atención de 12 personas en el grupo.

La organización global de programa supone un total de 14 sesiones semanales del grupo en cada semestre.

#### Año 2007 - Primer Semestre

La organización del grupo se lleva a cabo las semanas 3 (10 de enero 2007) y 4 (17 de enero 2007). Las sesiones grupales se desarrollan de la semana 5 (26 de enero 2007) a la semana 20 (11 de mayo 2007) (al excluir las Semanas 15 (10 de abril 2007 – Semana Santa) y 19 (2 de mayo 2007 – Fiestas de la Comunidad).

CALENDARIO		Primer Cuatrimestre 2007																	
		Semanas																	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Organización de grupos		1	2																
Sesiones grupales				1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13		14

### Año 2007 - Segundo Semestre

La organización del grupo se lleva a cabo las semanas 31 (25 de julio 2007) y 36 (29 de agosto 2007). Las sesiones grupales se desarrollan de la Semana 37 (7 de septiembre 2007) a Semana 52 (21 de diciembre 2007) (al excluir las Semanas 42 (12 de octubre – Día de la Hispanidad) y 50 (7 de diciembre 2007 – Día de la Constitución-Inmaculada Concepción).

CALENDARIO		Segundo Cuatrimestre 2007																	
		Semanas																	
		31	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Organización de grupos		1	2																
Sesiones grupales				1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12		13	14
Posibles festivos																			

En caso de que algunas fechas de celebración de las sesiones grupo puedan coincidir en días festivos, estas sesiones se sustituyen por otras en las que sea posible la celebración del grupo y la asistencia de los participantes al mismo.

## **F. “ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS CUIDADORAS DE MAYORES CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS”**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

**ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS CUIDADORAS DE MAYORES CON ENFERMEDADES DEGENERATIVAS”**

## 2. UBICACIÓN

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

## 3. ACTIVIDADES

El desarrollo de las sesiones de grupo conlleva la exposición, comentario y discusión por parte de los miembros del grupo de un conjunto de temas de especial relevancia para la situación de los cuidadores de personas mayores dependientes, que fomenta la profundización y la comprensión de las emociones, pensamientos o acciones que la persona cuidadora vive con un profundo malestar. Cada sesión tendrá como base un tema o problemática específico.

Los temas están organizados en cuatro bloques temáticos que se desarrollarán a lo largo de tres o cuatro sesiones. La primera sesión estará básicamente dedicada a fomentar el conocimiento del grupo y tendrá como objetivo favorecer la relación interpersonal de sus miembros, creando una conciencia de grupo y un sentimiento de pertenencia que ayude a la introspección grupal e individual.

Los bloques temáticos y los temas que se propone tratar en las 14 sesiones de grupo del proyecto son los siguientes:

### **Primer Bloque: AUTOCONOCIMIENTO**

**Tema 1. Roles:** El rol del cuidador: Toma de conciencia de cada una de los roles que desempeño en mi vida. ¿Cómo invierto mi tiempo en las diferentes esferas de mi vida?, ¿vivo mi rol de cuidador como el eje central de los roles que desempeño?

**Tema 2. La salud del cuidador/a. Síndrome del Burn-out:** Detectar y tomar conciencia de aquellas signos físicos y psicológicos que pueden estar hablando de un estado de sobrecarga. ¿Me siento conectado con mi cuerpo?. Iniciar el camino hacia el interior de uno mismo desde la sabiduría del cuerpo.

**Tema 3. Más allá del rol como cuidador/a:** Tomar contacto y vivenciar mi persona desde otras posiciones, desde otros lugares de respiro. Tomar conciencia de lo que soy, de lo que deseo, de lo que hago y de lo que me gustaría hacer...

### **Segundo Bloque: AUTOACEPTACIÓN; ACEPTACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS**

**Tema 4. Emociones y sentimientos positivos:** Entrar en contacto con aquellos sentimientos que hacen de la experiencia de cuidar una experiencia – fuente de satisfacción (supone expresar cariño, luchar por quien se quiere...). Hacer que la persona tome conciencia de sus cualidades como cuidador: la constancia, el esfuerzo, la dedicación, la entrega, el crecimiento personal...

**Tema 5. Dificultades de la labor de cuidado:** Tomar conciencia de aquellos sentimientos evaluados como negativos asociados a la experiencia de cuidar:

**FRUSTRACIÓN:** Poder detectar y verbalizar mi frustración y mi enfado hacia la situación y hacia el enfermo.

**RESENTIMIENTO:** Tomar contacto de mis quejas, de mis deseos a veces frustrados, de mis sobrecargas, que van dejando en la persona una sensación de malestar psicológico y de resentimiento físico, importantes fuentes de insatisfacción.

**TRISTEZA Y DEPRESIÓN:** Sentimientos altamente asociados con el agotamiento físico y con la frustración y el enfado no expresados. Poder hablar de mi tristeza y mi desesperanza como parte del proceso de cuidar a un enfermo.

**ANSIEDAD:** Detectar y tomar conciencia de las fuentes estresoras exteriores que me llevan a entrar en un estado de ansiedad generalizada. Conocer y poder trabajar estrategias de control de estrés.

**Tema 6. Aceptación de los sentimientos evaluados como negativos:** Comenzar a aceptar los sentimientos negativos es el primer paso para el cambio. Aceptar no implica “sentenciar”, sino legitimar que lo que siento no es bueno ni malo. Si hacemos de nuestras emociones, emociones indeseables, tenderemos a reprimirlas y a negarlas, sintiéndonos siempre insatisfechos e impidiendo la posibilidad de cambio.

### **Tercer Bloque: AUTOEVALUACIÓN**

**Tema 7. Creencias irracionales del cuidador:** Detectar y conocer aquellas creencias, normas e imperativos que como cuidador siento que debo cumplir. Aprender a relacionarme con “mi crítico interno” buscando estrategias cognitivas realistas que no hagan de mi labor como cuidador una constante crítica, y por ende fuente de insatisfacción.

**Tema 8. El manejo de la culpa.** La evaluación negativa de nuestra conducta y el sentimiento de culpa: Conocer aquellos sentimientos de culpa insanos generadores de autoagresión y autodesprecio. Aprender a transformar la culpa en motor para el cambio y el crecimiento personal.

**Tema 9. Autoestima:** dimensión evaluativa del sí mismo: Tomar contacto con aquellos indicios que hablan de una autoestima deficiente. Ser conscientes de cómo hago para entorpecer que la estima que recibo de los demás no se convierta en autoestima.

### **Cuarto Bloque: ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO**

**Tema 10. Asertividad:** Tomar conciencia de mi dificultad a la hora de poner límites. Aprender estrategias de negociación y promover habilidades sociales como herramientas necesarias para la defensa de mis derechos.

**Tema 11. Estrategias de comunicación:** Conocer y poner en práctica aquellas habilidades sociales necesarias para pedir ayuda: aprender a transformar una queja en una petición, tomar conciencia de por qué me cuesta tanto solicitar colaboración o delegar determinadas tareas...

**Tema 12. Relaciones familiares.** La enfermedad como fuente de estrés familiar: Aprender a detectar aquellas dinámicas disfuncionales que se establecen en la familia y en relación con el enfermo: reproches, abandonos, sobrecargas... Desarrollo de habilidades de negociación y diálogo, para hacer de la familia un lugar de apoyo y colchón emocional.

**Tema 13. Afrontamiento de la problemática de los mayores dependientes:** La agresividad del anciano; Delirios y alucinaciones; Insomnio, incontinencia urinaria,

deambulación, agitación; Evolución de la enfermedad; Modos de comunicarse con el mayor; El afecto: Formas de comunicación positiva cuando el anciano está en una etapa avanzada de su deterioro.

#### **4. RECURSOS NECESARIOS**

##### **7.1. RECURSOS HUMANOS**

El personal necesario para realizar el proyecto serian, 8 psicólogos responsables del proyecto, un responsable de evaluación, otro responsable de investigación, así como una persona encargada de la asesoría, supervisión y dirección técnica general del proyecto. En total son necesarios 8 profesionales cualificados

En caso de que fuera necesaria la sustitución de alguno de los psicólogos responsables del proyecto durante su desarrollo esta se realizaría con psicoterapeutas de características profesionales semejantes.

##### **7.2. RECURSOS MATERIALES**

Una sala (o despacho) capaz de acoger a 17 personas que permita situar a los 15 miembros del grupo y a los dos psicoterapeutas en un círculo sin que haya objetos en el centro del despacho o sala que impidan la visión mutua de todos los participantes en el grupo o que sea necesario mover previamente a la celebración de cada sesión de grupo.

La sala para las reuniones de grupo, deberán ser lo más acogedora posibles con el objeto de crear un clima adecuado de calidez e intimidad que faciliten el trabajo terapéutico, así como ser lo más silenciosas posibles sin que haya continuos ruidos del exterior o trasiego continuo de un número significativo de personas.

#### **5. TEMPORALIZACIÓN**

El desarrollo global del programa se iniciará el inicio 1 de febrero de 2007 y concluirá el 31 de diciembre de 2008.

La organización global de programa supone una distribución de los 48 grupos en dos años, 24 por año, teniendo en cuenta los tres lotes. Dentro de cada año se organizarán los grupos en dos semestres con 12 grupos simultáneos en cada cuatrimestre en turnos de mañana y tarde (cuatro grupos por lote), con un total de 14 sesiones semanales por grupo, lo que implica la celebración de 168 sesiones de grupo por cuatrimestre, a las que se deberán añadir las 12 sesiones adicionales de presentación, lo que implica un total de 180 sesiones de trabajo en las que participarán los psicólogos responsables de cada grupo.

El calendario de actuación del programa se organiza en dos fases para cada uno de los semestres de duración del programa en los que se desarrollarán 4 grupos simultáneos por lote: la primera dirigida a la Planificación de la gestión del programa y la Coordinación. Esta fase se iniciará para el primer semestre del año 2007, el 1 de febrero del año 2007.

Durante cada cuatrimestre se dedicarán dos semanas a la organización de los grupos (incluyendo la selección de los cuidadores que participarán en los grupos, su distribución en grupos, la determinación sede de la celebración de las reuniones de cada grupo.

##### **Año 2007 – Primer Semestre**



La organización de los grupos se llevará a cabo las semanas 6 (del 1 de febrero al 3 de febrero de 2007) y 7 (6 de febrero 2007). Las sesiones de presentación se llevarían a cabo la semana 8 (13 de febrero 2007). Las sesiones grupales se desarrollarán de la semana 9 (20 de febrero 2007) a la semana 24 (5 de junio 2007) (al excluir las semanas 16 (10 de abril 2007 – Semana Santa) y 19 (2 de mayo 2007 – Fiestas de la Comunidad).

CALENDARIO		Primer semestre 2007																		
		Semanas																		
Organización de grupos		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Sesión de presentación		1	2																	
Sesiones grupales				1																
					1	2	3	4	5	6	7	SS	8	9	CM	10	11	12	13	14

### **Año 2007 – Segundo Semestre**

La organización de los grupos se llevará a cabo las semanas 30 (17 de julio 2007) y 31 (24 de julio 2007). Las sesiones de presentación se llevarían a cabo la semana 37 (4 de septiembre 2007). Las sesiones grupales se desarrollarán de la Semana 38 (11 de septiembre 2007) a Semana 52 (18 de diciembre 2007) (al excluir la semana 50 (4 de diciembre 2006 - Constitución e Inmaculada Concepción).

CALENDARIO		Segundo semestre 2007																		
		Semanas																		
Organización de grupos		30	31	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Sesión de presentación		1	2																	
Sesiones grupales				1																
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	C IC	13	14	

### **Año 2007 – Primer Semestre**

La organización de los grupos se llevará a cabo las semanas 2 (6 enero 2007) y 3 (15 de enero 2007). Las sesiones de presentación se llevarían a cabo la semana 4 (22 de enero 2007). Las sesiones grupales se desarrollarán de la semana 5 (29 de enero 2007) a la semana 20 (14 de mayo 2007) (al excluir las semanas 14 (2 de abril 2007 – Semana Santa) y 18 (2 de mayo 2007 – Fiestas de la Comunidad).

CALENDARIO		Primer semestre 2007																		
		Semanas																		
Organización de grupos		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Sesión de presentación		1	2																	
Sesiones grupales				1																
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	SS	10	11	12	CM	13	14

### **Año 2007 – Segundo Semestre**

La organización de los grupos se llevará a cabo las semanas 29 (16 de julio 2007) y 30 (23 de julio 2007). Las sesiones de presentación se llevarían a cabo la semana 36 (3 de septiembre 2007). Las sesiones grupales se desarrollarán de la Semana 37 (10 de septiembre 2007) a Semana 51 (17 de diciembre 2007) (al excluir la semana 49 (3 de diciembre 2007 - Constitución e Inmaculada Concepción).

CALENDARIO	Segundo semestre 2007																	
	Semanas																	
Organización de grupos	29	30	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Sesión de presentación	1	2																
Sesiones grupales			1															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	C IC	12	13	14

## G. SISTEMA DE CALIDAD Y EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS

El Sistema de Calidad del Programa Socioeducativo de los servicios que tiene en funcionamiento la Asociación Cauces, nace de la inquietud y el compromiso de esta Asociación, con unos valores y principios fundamentales, por alcanzar eficacia y eficiencia en su gestión para conseguir la máxima satisfacción de las necesidades de los colectivos a los que va dirigido nuestros Proyectos.

Los **valores y principios** que orientan nuestra acción y la implantación del Sistema de Calidad son:

### A. Orientados hacia las personas:

- ✓ **La dignidad humana:** en todas las actividades del Programa se antepone la dignidad de sus usuarios y la de cualquier persona por encima de cualquier otro criterio por utilitario que resulte.
- ✓ **La defensa de los derechos, presentes y futuros:** compromiso por la defensa de los derechos fundamentales de los destinatarios finales del Programa.
- ✓ **La solidaridad:** impulsando la solidaridad interna y a la solidaridad con otras organizaciones y colectivos.
- ✓ **La profesionalidad:** entendida como la vocación por hacer bien el oficio al que se dedican los diferentes profesionales que trabajan en el Programa.

### B. Centrados en la Organización.

- ✓ **La orientación al “cliente”:** toda actividad, proceso, esfuerzo o recurso empleados revalorizan la finalidad última de alcanzar la satisfacción de sus usuarios.
- ✓ **La participación y descentralización:** no hay calidad sin participación. La calidad se construye entre todos, con el saber de todos: nadie reúne todo el saber. No hay compromiso sin participación. Y sin compromiso no puede haber calidad. La descentralización da responsabilidad a las personas y responsabilidad es calidad.
- ✓ **La transparencia:** la utilización de recursos públicos y privados y la responsabilidad de mantener la credibilidad ante todas las partes interesadas hace necesaria una total transparencia en la gestión.
- ✓ **La eficiencia:** ante el ilimitado conjunto de necesidades y el limitado volumen de recursos, no se pueden alcanzar los objetivos a cualquier precio.



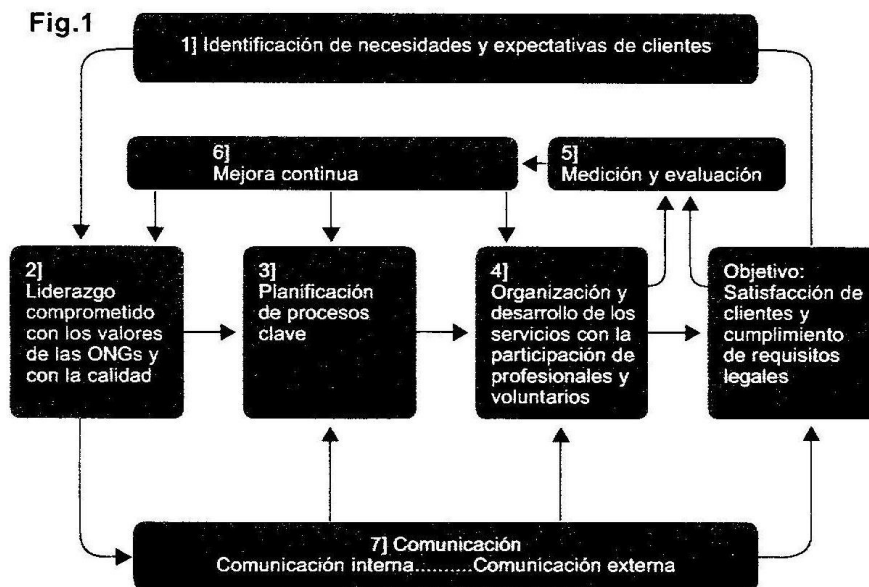
La necesidad de marcar prioridades, ante la escasez de recursos, obliga a hacer una gestión eficiente que permita el más alto grado de eficacia con los recursos de los que se dispone.

- ✓ **La gestión de la globalidad de la misión de la asociación:** cualquier organización, es un sistema, lo que implica que hay interdependencia entre sus partes o subsistemas. Lo que ocurra en cada una de ellas influye de manera, más o menos, decisiva en el resto. Por ello, la gestión total de la calidad implica buscar la mejora de todos los procesos clave de la organización para el cumplimiento de su misión.

Mediante los cuales pretendemos alcanzar los siguientes **objetivos**:

- Orientar toda nuestra actividad a la satisfacción de los participantes en el Programa, ofreciéndoles productos y servicios de calidad.
- Desarrollar un aprendizaje organizativo.
- Ser más eficientes en nuestros propios procesos.
- Aumentar la seguridad, la salud laboral y el respeto al medio ambiente en nuestro Programa.
- Conseguir niveles cada vez mayores de legitimación social desde la transparencia de nuestra gestión.
- Mejorar permanentemente.

Para ello, mediante el Sistema de Calidad, el Programa es sometido a una evaluación continua por parte de los/as profesionales y voluntarios/as que intervienen en él. A través de distintas herramientas de evaluación, como son las reuniones semanales y mensuales de coordinación interna y las observaciones aportadas por los usuarios, se pretende una mejora continua mediante la adaptación permanente a las necesidades y expectativas de los usuarios y todas las partes implicadas, siguiendo el modelo que presenta la “Norma de Gestión de la Calidad” para ONG’s del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales:



Además de las memorias e informes de evaluación, la Asociación realiza un informe técnico anual donde se evalúa la marcha del Programa, a partir de los indicadores que aparecen en la Ficha de Evaluación del Programa y de la Ficha de Evaluación de Satisfacción de los Participantes. La primera responde a los objetivos generales del Programa y a los objetivos específicos de cada Proyecto, y la segunda a la valoración que hacen los usuarios de los Proyectos.

Todo Programa Socioeducativo requiere de una evaluación, que en nuestra propuesta se circunscribe dentro del Sistema de Calidad que implementamos al efecto del desarrollo de los proyectos que desarrolla la Asociación Cauces. Este sistema que a continuación planteamos se inscribe en el modelo trifásico de todo proceso educativo:

1. **Evaluación inicial o Diagnóstica:** de aplicación en la “acogida” de cada residente. Su finalidad es la detectar de las variables intervinientes en el programa personalizado de cada residente (PIP).
  - 1.1. Recogida de la documentación aportada desde los recursos de derivación (informe especificado por áreas de tratamiento), que permita preparar de una forma adecuada la primera entrevista previa al ingreso en el Servicio de convivencia.
  - 1.2. Realización de la primera entrevista: recavar información sobre la situación personal y la motivación para el ingreso en el recurso.
  - 1.3. Durante la primera semana de ingreso en el Servicio de convivencia se concretarán los siguientes objetivos:
    - 1.3.1. Conocimiento mutuo del Educador Responsable con el nuevo Residente.

- 1.3.2. Información e incorporación a las tareas de las que tendrá que hacerse cargo durante su estancia en el servicio de convivencia (comidas, limpiezas, reuniones).
  - 1.3.3. Durante este tiempo la técnica usada para la obtención y registro de la información será la observación directa, haciendo uso de los siguientes instrumentos operativos: registro anecdótico de base informática, listas de control, escalas de estimación. Terminado este periodo se emitirá informe al equipo de profesionales de referencia, para tener la primera reunión de coordinación del residente.
2. **Evaluación continua o procesual:** se llevará a cabo un seguimiento permanente de los residentes a lo largo de toda su estancia en el servicio de convivencia. Desde nuestra implantación del Sistema de Calidad del Proyecto consideramos que los Momentos Críticos en los que recabar la información de los indicadores seleccionados será cada mes, para esta labor el Coordinador se encargará de comunicar la información con el fin de detectar los fallos e implantar actividades correctoras o preventivas. Para esto se tendrán en cuenta las distintas áreas de intervención fijadas en el programa adjunto, a saber: convivencia, relaciones familiares y sociales, higiene y autocuidados, formativo-laboral, ocio y tiempo libre, gestión, desarrollo personal. Las técnicas usadas serán las de:
    - 2.1. **Observación participante** y las de las dinámicas de grupo puestas en práctica en el transcurso de las reuniones quincenales.
    - 2.2. **Registro anecdótico**, informatizado, a modo de diario personal de cada residente, en el que fluya la información cotidiana de cada residente. La técnica de dinámica de grupo (reuniones), permite la evaluación de las conductas de cada residente en grupo. Cada mes aproximadamente se realizará un informe de seguimiento por áreas, que se presentará a los equipos de referencia, para facilitar el desarrollo de la reunión de coordinación.
  3. **Evaluación final:** se realizará en términos de progreso satisfactorio o no de cada residente. El Educador Responsable remitirá un informe de Evaluación final al equipo terapéutico del residente, para que este compruebe el grado de cumplimiento de los objetivos previstos en el inicio de la estancia del residente al que se refiere dicho informe.
  4. **Evaluación inicial o Diagnóstica:** de aplicación en la “acogida” de cada residente. Su finalidad es detectar las variables intervinientes en el programa personalizado de cada residente (PIP).
    - 4.1. Recogida de la documentación aportada desde los recursos de derivación (informe especificado por áreas de tratamiento), que permita preparar de una forma adecuada la primera entrevista previa al ingreso en el Piso.

- 4.2. Realización de la primera entrevista: recabar información sobre la situación personal y la motivación para el ingreso en el recurso.
- 4.3. Durante la primera semana de ingreso en el Piso, se concretarán los siguientes objetivos:
  - 4.3.1. Conocimiento mutuo del Educador Responsable con el nuevo Residente.
  - 4.3.2. Información e incorporación a las tareas de las que tendrá que hacerse cargo durante su estancia en el piso (comidas, limpiezas, reuniones).
  - 4.3.3. Durante este tiempo la técnica usada para la obtención y registro de la información será la *observación directa*, haciendo uso de los siguientes instrumentos operativos: registro anecdótico de base informática, listas de control, escalas de estimación. Terminado este periodo se emitirá informe al equipo de profesionales de referencia, para tener la primera reunión de coordinación del residente.
5. **Evaluación continua o procesual:** se llevará a cabo un seguimiento permanente de los residentes a lo largo de toda su estancia en el piso. Desde nuestra implantación del Sistema de Calidad del Proyecto consideramos que los Momentos Críticos en los que recabar la información de los indicadores seleccionados será cada mes, para esta labor el Coordinador se encargará de comunicar la información con el fin de detectar los fallos e implantar actividades correctoras o preventivas. Para esto se tendrán en cuenta las distintas áreas de intervención fijadas en el programa adjunto, a saber: convivencia, relaciones familiares y sociales, higiene y autocuidados, formativo-laboral, ocio y tiempo libre, gestión, desarrollo personal. Las técnicas usadas serán las de:
  - 5.1. **Observación participante** y las de las dinámicas de grupo puestas en práctica en el transcurso de las reuniones quincenales.
  - 5.2. **Registro anecdótico**, informatizado, a modo de diario personal de cada residente, en el que fluya la información cotidiana de cada residente. La técnica de dinámica de grupo (reuniones), permite la evaluación de las conductas de cada residente en grupo. Cada mes aproximadamente se realizará un informe de seguimiento por áreas, que se presentará a los equipos de referencia, para facilitar el desarrollo de la reunión de coordinación.
6. **Evaluación final:** se realizará en términos de progreso satisfactorio o no de cada residente. El Educador Responsable remitirá un informe de Evaluación final al equipo terapéutico del residente, para que este compruebe el grado de cumplimiento de los objetivos previstos en el inicio de la estancia del residente al que se refiere dicho informe.