

MEMORIA

de las actividades realizadas por las personas contratadas por medio de la subvención para la “Intervención psicosocial en los proyectos que desarrolla la Asociación Cauces y su gestión”



Dirección General de Empleo
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO

Comunidad de Madrid



2011-2012



NUMERACIÓN	CONTENIDOS	PÁGINAS
0	INTRODUCCIÓN	3
1	PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “ SERVICIO DE CONVIVENCIA RIVAS”	4-15
2	COMUNIDAD TERAPÉUTICA DE ADOLESCENTES Y JÓVENES CON EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 15 Y LOS 25 AÑOS: “LOS ALMENDRALES”	15-17
3	PISO DE REINSERCIÓN PARA JÓVENES: “EL ZOFÍO”	17-26
4	CENTRO DE DÍA DELTA	26-30
4.1	ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS DE MAYORES DEPENDIENTES	30-33
4.2	ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS MAYORES	33-37
4.3	ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO	37-40

2



INTRODUCCIÓN

Los proyectos de la Asociación Cauces en los que han participado Esperanza Montero y Silvia Antón durante el tiempo que ha durado su contratación; desde el 31 de octubre de 2011, hasta el 30 de junio del 2012 han sido los siguientes:

- Servicio de Convivencia “Rivas”
- Comunidad Terapéutica para adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años “Los almendrales”
- Piso de REINSERCIÓN PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES “El Zofío”
- Centro de Día “Delta” con los siguientes programas:
 - Proyecto “Atención Psicológica a Familias de Mayores Dependientes”
 - Proyecto “Atención psicológica en situación de Duelo”
 - Proyecto “Atención psicológica a personas Mayores”

Debido a la situación económica coyuntural por la que estamos transitando decidimos participar en esta subvención. Por un lado nos permitiría sostener algunos proyectos con mejores prestaciones y por otra poder hacer ensayos de gestión de nuevos programas. En este periodo crucial para nuestra entidad hemos asistido al cierre del Piso de Apoyo al Tratamiento “Rivas”, que se gestionaba a cargo de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid el 31 de diciembre de 2011 y la apertura del piso de reinserción para jóvenes “El Zofío” en el que hemos podido dar continuidad a los tratamientos iniciados en la Comunidad terapéutica para adolescentes y jóvenes “los almendrales”. La aportación de Silvia y Esperanza ha sido determinante en este proyecto de piso de reinserción, pues sin su concurso hubiera sido imposible fundamentarlo y arrancarlo. A continuación pasamos a describir las partes de cada proyecto en el que han colaborado Silvia y Esperanza y a describir su participación en los mismos.

1. PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “RIVAS”

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

- SERVICIO DE CONVIVENCIA “RIVAS”

2. UBICACIÓN

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

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El Piso de Apoyo al Tratamiento es un programa de atención e intervención socioeducativa para personas drogodependientes. Es un piso de primera atención, donde se acompaña en el tratamiento de rehabilitación. Sus usuarios, no vienen derivados de otro recurso convivencial previo, sino que lo hacen de una situación de calle, con todas las connotaciones de deterioro físico y psicológico que la mayoría de las veces acompañan a esta situación.

El piso, “Rivas” comparten las características y descripción que se muestra a continuación.

El Programa tiene como objetivo facilitar que los usuarios inicien un proceso de deshabituación del consumo de drogas de cara a su reestructuración personal y reinserción social.

El proceso de integración en la sociedad, después de haber experimentado una prolongada situación de marginación y exclusión social, es sumamente complicado para personas que carecen de un marco familiar de referencia, desde Cauces se apuesta por el especial apoyo a estas personas cuya situación se agrava con la condición de marginalidad.

El Piso es un recurso denominado de *baja exigencia*, lo que significa que respeta el ritmo y el momento del proceso en que se encuentran los usuarios que a él llegan pero promueven y potencian su crecimiento y desarrollo tanto personal como social.

El Programa se desarrolla en un espacio de convivencia que presta el alojamiento y la manutención además de una atención especializada a drogodependientes en primera fase del proceso de inserción social, que carezcan del medio y apoyo familiar adecuados.

El servicio de convivencia “Rivas” está coordinado por dos Psicólogos voluntarios a tiempo completo que, junto con un equipo formado por dos psicólogo/as, una pedagoga, dos educadores sociales, una enfermera, una cocinera y 7 voluntarios, prestan atención, acompañamiento y seguimiento de los usuarios de esta unidad de convivencia.

4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

- Favorecer la estabilización y la mejora de la calidad de vida de personas excluidas con graves problemas de drogodependencia y que carecen de apoyo familiar.

5

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Potenciar la normalización de sus condiciones de vida, una efectiva deshabituación e integración social y la paulatina adquisición de autonomía personal.

- Proporcionar un ambiente adecuado que permita un aprendizaje de los hábitos necesarios para el mantenimiento del hogar.
- Favorecer su integración social a través de la participación en los distintos recursos normalizados de la zona.
- Acompañar en la adquisición de responsabilidades, en la organización del ocio y tiempo libre y en la formación personal por medio de la realización de cursos, talleres y actividades que enriquezcan su proceso.
- Acompañar en la búsqueda de empleo, favoreciendo el desarrollo de su autonomía, permitiendo el sustento económico y por tanto la independencia.

5. 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

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, la reflexión y la motivación procurando la evitación del consumo de sustancias.
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: asertividad, crítica constructiva y aprendizaje, habilidades de negociación, resolución de conflictos y de toma de decisiones.

ACTIVIDADES:

Este es el área que requiere una mayor individualización y por tanto una mayor coordinación con el equipo terapéutico de referencia de cada usuario. La intervención siempre ajustada al PIP de cada residente.

Las **psicólogas** contratadas **Esperanza y Silvia**, junto con la coordinadora del equipo del Piso han sido las responsables de supervisar individualmente el PIP de cada usuario. Se realiza a través de entrevistas personalizadas al menos cada 15 días. Esta información se trabaja en las reuniones de coordinación del Piso, con los profesionales de referencia y con el propio usuario.

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 en las que han participado de forma alternativa ambas psicólogas) como individuales (entrevistas, que han realizado también ambas psicólogas) de cara a reforzar, mediante técnicas y estrategias adecuadas, el logro de los objetivos de esta área.
3. Acompañamiento de los residentes durante un tiempo nunca inferior a un mes, pero que depende de la evolución de cada persona. Debido a la alta vulnerabilidad y fragilidad de la persona recién llegada. 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. Silvia y Esperanza también se han implicado en estos seguimientos.

Sobre todo por la situación especial del piso acompañaron en el proceso de reubicación de los usuarios en diferentes recursos o en sus domicilios familiares. Esto supuso una evaluación de las situaciones familiares y pactar las condiciones de retorno a su casa.

4. Para potenciar y reforzar la autoestima de los residentes se procura reforzar sus éxitos, ajustar las tareas encomendadas a sus capacidades, mostrar interés por aficiones, evitar comparaciones, ayudándoles en la asunción de responsabilidades, valorando sus capacidades personales y acompañándoles en las metas futuras, sus posibilidades y no en los fracasos del pasado.

5. Para el aumento de la tolerancia a la frustración los educadores trabajan la asunción del fracaso, sin culpabilizarse y aceptando que no es definitivo, evitando la búsqueda de la recompensa inmediata y encargándoles tareas motivadoras.

6. Para la mejora de la capacidad de toma de decisiones, se realiza un incremento progresivo, animando a la participación y la organización grupal.

B.) ÁREA DE SALUD, HIGIENE Y AUTOCUIDADOS

OBJETIVOS:

1. Reforzar conductas de autocuidado e higiene personal.
2. Potenciar la responsabilidad y autonomía de los residentes en materia de control y seguimiento de su salud.
3. Desarrollar el interés y la responsabilidad por el cuidado de la propia imagen personal, para evitar rechazos y facilitar la inserción en grupos sociales alternativos al consumo de drogas.
4. Sensibilizar e informar sobre la necesidad de evitar conductas de riesgo, fomentando hábitos preventivos (uso del preservativo, no compartir cuchillas...)
5. Cuidado y responsabilidad en la toma de los medicamentos prescritos por sus facultativos, fomentando que se mantenga estable la adherencia a los tratamientos de larga duración o crónicos.

ACTIVIDADES:

Los educadores supervisan las rutinas higiénicas, alimenticias y de autocuidado de los residentes, de acuerdo con unas normas básicas: alimentación equilibrada, horarios de descanso, pre-inscripciones médicas y conductas de riesgo. Se procura, igualmente, una

comunicación y coordinación fluida con el personal sanitario tanto de los equipos terapéuticos de referencia, como de los centros sanitarios del distrito. En esta área se han implicado en las supervisiones de las actividades de la vida diaria de los residentes.

C.) ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN PERSONAL

OBJETIVOS:

1. Favorecer la adquisición de hábitos de organización personal: programación del tiempo libre u buen uso del mismo, orden del espacio físico convivencial, uso responsable del dinero, etc.
2. Acompañar el establecimiento y la persecución de objetivos personales.
3. 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.
4. Resolución de los procesos judiciales pendientes. Interiorizar la responsabilidad 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...).

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. Participación de las dos psicólogas en la elaboración de los horarios y supervisión de su cumplimiento.
3. Solicitud de informes y puesta en marcha de las cuestiones judiciales pendientes.

D.) ÁREA DE CONVIVENCIA:

OBJETIVOS:

1. Potenciar el desarrollo de hábitos de convivencia.
2. Consolidar actitudes de responsabilidad a nivel personal y comunitario en las distintas áreas de la convivencia.

3. Adquirir y poner en práctica conductas de relación adecuadas (escucha activa, asertividad, tolerancia ante las personas diferentes y con opiniones distintas...), tanto con el equipo terapéutico, como con el resto de los residentes del piso, con un equilibrio entre los derechos ajenos y los propios.

4. Descubrir y potenciar valores positivos (ayuda mutua, solidaridad, fortaleza, optimismo...) en el desarrollo de la convivencia.

5. Fomentar el respeto al conjunto de recursos del piso y de su entorno más próximo (mobiliario, espacios comunes, ahorro energético, propiedades ajenas...)

ACTIVIDADES:

1. Limpieza del Piso.

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**, garantizando la compatibilidad con las obligaciones terapéuticas, académicas y/o laborales. Participación en la elaboración de las planificaciones.

4. **Reunión de convivencia semanal:** los lunes a las 21:30. Silvia y Esperanza han participado en la realización de estas reuniones de forma alternativa. 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, sintetizar las 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. En cada estancia del piso hay un cuadro que hace alusión a las normas de uso y limpieza de la misma. Según queda reflejado en el Reglamento de Régimen Interno, los desperfectos de los enseres del piso corren a cargo de los residentes.

8. 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. Silvia y Esperanza han participado en estas excursiones siendo este un espacio de integración para ellas.

E.) ÁREA DE RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES

OBJETIVOS:

1. Reforzar la adquisición de habilidades que favorezcan una mejora en la calidad de sus relaciones sociales y familiares.

2. 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...). Silvia y Esperanza han participado en las reuniones de familiares para la reubicación de los residentes cuya mejor opción era volver a sus domicilios.

3. Favorecer 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.

4. Orientar y reforzar relaciones significativas que vayan surgiendo a lo largo del proceso: de pareja, laborales, de amistad...

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.

1. 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 Grupo y 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. 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.

F.) ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

OBJETIVOS:

1. Fomentar un uso responsable, saludable y creativo del ocio y tiempo libre, tanto dentro como fuera del Piso.
2. Promover la creatividad en la búsqueda y el mantenimiento de nuevas motivaciones, aficiones e intereses personales.

3. Potenciar la utilización de los recursos socioculturales y deportivos existentes en la zona o municipio.

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 una psicóloga y en el que se desarrollan los siguientes talleres:

- Educación Física
- Masaje y Meditación.
- Pintura
- Informática. Este taller lo ha llevado Esperanza en horario de mañana.
- Dinámica de grupos y Habilidades Sociales. Estos grupos los ha llevado Silvia en horario de tarde.

Proporcionando:

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.

G.) ÁREA FORMATIVA Y DE INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL

OBJETIVOS:

1. Favorecer la reinserción social y laboral de los residentes, con medidas orientadas a motivarles para la realización de actividades formativas y/o laborales, en función de la

situación de cada residente y en estrecha coordinación con el equipo terapéutico de referencia.

2. Impulsar y apoyar activamente la obtención de una formación y una capacitación laboral adecuadas.

3. Informar acerca de los derechos y deberes laborales de los trabajadores según los convenios colectivos a los que estén acogidos los contratos.

4. Supervisar el proceso de incorporación al trabajo, ayudando en todo lo referente a técnicas de búsqueda de empleo, estimulando y apoyando su búsqueda activa. Ambas psicólogas han participado en este ámbito.

5. 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.

6. Potenciar el manejo de herramientas personales que facilitan la superación de conflictos laborales y que motivan a la auto-superación.

ACTIVIDADES:

1. 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: fijar sus propias metas, buscar y consultar periódicamente fuentes de información de empleo, entrenamiento en la elaboración de Cartas de Presentación y Currículum Vitae.

4. Seguimiento de las condiciones laborales en las que mantienen el trabajo conseguido: relaciones laborales con compañeros y jefes, hábitos laborales, puntualidad, bajas médicas y mejora de empleo.

6. RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS IMPLICADOS EN EL RECURSO

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

- Dos Psicólogos, miembros de la Asociación, voluntarios a tiempo completo, que son los Coordinadores de ambos Pisos.
- Cuatro Psicólogos/as. Dos de ellos los contratados por esta subvención.
- Una pedagoga.
- Cinco Educadores/Integradores Social. Para hacer los turnos de noches.
- Un Trabajador Social
- Siete Voluntarios: encargados del Taller de Masajes y Meditación y del Taller de Pintura.
- Alumnos en prácticas: Psicólogos e Integradores Sociales
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo de voluntarios de la Asociación.

A continuación se muestra la tabla.

Turnos de trabajo de las dos psicólogas, desde el 31 de octubre de 2011 hasta el 31 de diciembre del 2011 en el Servicio de Convivencia “Rivas”:

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
De 9 a 16 h.	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA
De 16 a 23	SILVIA	SILVIA	SILVIA	SILVIA	SILVIA

RECURSOS MATERIALES

- Servicio de convivencia con capacidad para 12 personas situado en C/ Rafael Canogar, Nº 2, 2º D – 28529 Rivas (Madrid), en arrendamiento por la Asociación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un servicio de convivencia.

- Furgoneta de apoyo para la realización de compras, excursiones, traslado de muebles, 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.

7. 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.

Como ya hemos expresado la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid nos notificó el cierre de este recurso con fecha de 31 de diciembre de 2011 por lo que Silvia y Esperanza han contribuido a hacer todo este proceso, en ocasiones, traumático con mucha mayor calidad.

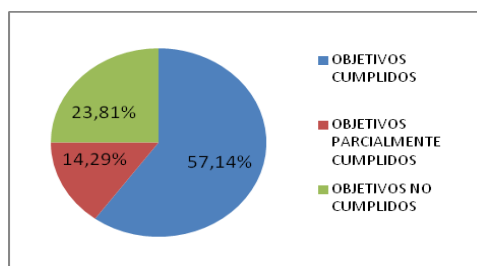
2. COMUNIDAD TERAPÉUTICA PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES DE EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 15 Y LOS 25 AÑOS

Este proyecto se realiza en colaboración con el instituto de adicciones MadridSalud del Ayuntamiento de Madrid. Se inició en el mes de marzo de 2011. Después de cerrado el Piso de Apoyo al Tratamiento “Rivas” Silvia y Esperanza pasaron a formar parte de este proyecto con la intención de entender la dinámica de la misma y conocer a las personas que en el mes de febrero pasarían a formar parte del piso de reinserción para jóvenes en continuidad con este proyecto. Durante el mes de enero del 2012 pasaron por todas las actividades y facetas de la C.T. A continuación pasamos a describir las actividades en las que tomaron parte Silvia y Esperanza:

1. Reunión de coordinación de los profesionales de la C.T. Todos los miércoles de 19:00hh hasta las 21:00hh. Este espacio es el de la toma de decisiones en relación al Proyecto Personalizado de Intervención de cada residente (salidas y objetivos familiares, consecuencias de algún comportamiento disruptivo, planificación de los estudios, salidas de ocio y de fin de semana)

2. Dinámica de grupo terapéutico. Ambas psicólogas participaron en la elaboración de las sesiones, realización y evaluación de las mismas. En este espacio se establecen las líneas de actuación generales y se orienta en el proceso terapéutico de cada participante.
3. Coordinaciones con los equipos de referencia y derivación de los CADs del Ayuntamiento de Madrid. En estas sesiones en las que han participado Silvia y Esperanza se comunican los avances y dificultades de cada miembro de la CT, se establecen y se evalúan los objetivos por cada área específica de tratamiento.
4. Taller de música. Es un espacio creativo en el que de manera voluntaria se quiso incorporar Silvia por sus cualidades en este campo. Forma parte este taller de la orientación de los espacios lúdicos, tan significativos en los adolescentes y jóvenes. La participación de Silvia ha sido significativa en este taller en el que terminamos el día 26 de junio de 2012 celebrando un festival de canciones compuestas e interpretadas por los chicos de la CT.
5. Grupos de Habilidades Sociales y de Prevención de Recaídas. Ambos grupos se realizan en horario de tarde y han participado en ellos las dos psicólogas. Han desarrollado las sesiones y la evaluación de las mismas.

Recogemos información relevante de los resultados del paso por la CT hasta la fecha. Han pasado 28 personas por la C.T. (20 chicos y 8 chicas)



Un 57,14% de las personas que han pasado por la CT han cumplido sus objetivos y han sido derivados con éxito a otro recurso o al domicilio familiar.

A primeros de febrero se dio inicio al piso de reinserción de jóvenes “El Zoffio” en el que han participado las dos psicólogas desde el primer momento.

3. PISO DE REINSERCIÓN PARA JÓVENES: “EL ZOFIO”

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

- PISO DE REINSERCIÓN PARA JÓVENES “EL ZOFIO”

2. UBICACIÓN

- C/ Juan Zofio, nº 26 28026 MADRID

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Los Pisos de Reinserción para jóvenes pertenecen al programa de intervención socioeducativa para drogodependientes que han finalizado su estancia en la CT “los almendrales”. Se desarrolla en un espacio convivencial y tiene como objetivo facilitar que los usuarios terminen su proceso de reinserción sociolaboral adquiriendo gradualmente los hábitos y responsabilidades propias de la vida autónoma e independiente.

A este Pisos acceden los usuarios de la CT que muestran interés y actitudes para la asunción de mayores responsabilidades desde un nivel más elevado de libertad. Se concibe como una unidad convivencial para aquellos drogodependientes carentes del adecuado soporte familiar que necesitan un paso intermedio previo antes de la independencia y autonomía respecto del recurso convivencial, de cara a consolidar sus objetivos personales relativos al entorno familiar, laboral y social y a la búsqueda de vivienda.

Por las características específicas de un Piso de Reinserción, nuestro Programa de Intervención recoge los matices propios del momento terapéutico al que se va a dar cobertura: una vez determinada la orientación de su proceso personal (objetivos por áreas de trabajo), se apoyará el progreso en las actitudes de consolidación personal y los hábitos adquiridos durante el desarrollo de la etapa anterior, bajo la supervisión del Equipo responsable del Piso y en coordinación con el Equipo de profesionales de referencia. Sus planteamientos y estrategias están orientados a mantener y consolidar conductas adecuadas para su progresiva normalización, así como a impulsar la interiorización de nuevos hábitos de vida, que sienten las bases para el logro de una plena autonomía personal.

En el Piso de Reinserción para jóvenes han intervenido las dos psicólogas contratadas por la subvención: Silvia y Esperanza, que han sido las responsables del proyecto desde el día 1 de febrero de 2012 hasta el 30 de junio del 2012. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

- Acompañar a la persona drogodependiente en la última fase de su proceso terapéutico, de cara al ajuste de sus objetivos personales, al logro su autonomía e independencia, en las distintas áreas de su vida: laboral, familiar, social, personal (higiene, autocuidado), ocio, etc.

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Favorecer el desarrollo de una personalidad autónoma capaz de enfrentarse a las diversas situaciones de una vida normalizada y socialmente integrada.
- Consolidar actitudes de responsabilidad en los ámbitos personal y comunitario en las distintas áreas de la convivencia.
- Apoyar en el proceso de ajuste de las relaciones familiares, adecuando y clarificando el papel y la posición respecto de ella.
- Acompañar el mantenimiento o, en su caso, búsqueda de nuevas y significativas 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.
- Potenciar la responsabilidad y autonomía de l@s residentes en materia de control y seguimiento de su salud, en todas sus dimensiones, teniendo especial atención a los posibles consumos.
- Acompañar su integración laboral, apoyándole en sus dificultades, potenciando la continuidad y mantenimiento del puesto de trabajo, cuando se valore como adecuado, o proponiendo cambiarlo cuando se considere necesario.
- Potenciar el ahorro y la responsabilidad en la gestión de los propios recursos económicos.
- Acompañar y apoyar el proceso de acceso a la vivienda.

4. 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

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.

19

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 se ajustan a la realidad de cada.

1. Elaboración de un programa de acompañamiento e intervención personalizado con cada residente. Ambas psicólogas se han repartido de forma equitativa a los residentes a la hora de realizar dichas intervenciones.
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. Reunión semanal y tutorías personalizadas.
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.

2.- ÁREA DE SALUD, HIGIENE Y AUTOCUIDADOS

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...).

20

ACTUACIONES

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

3.- ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN PERSONAL

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...).

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.

Estas actuaciones han sido realizadas por ambas psicólogas.

4.- ÁREA DE CONVIVENCIA

21

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.

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...)

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.

Todas estas actuaciones han sido realizadas en coordinación por ambas psicólogas.

5.- ÁREA DE RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES

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...

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.

23

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.

6.- ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

OBJETIVO GENERAL

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

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.

24

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.

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 dependerá el nivel de *calidad de vida* que vaya afianzando cada residente.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Acompañar el desarrollo laboral del residente

- 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.

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.
3. Atención a la evaluación de nuevas ofertas.
4. Acompañamiento en caso de pérdida de empleo.

25

5. RECURSOS NECESARIOS

RECUROS HUMANOS

- Dos Psicólogas responsables del piso de Reinserción (Esperanza en horario de mañana y Silvia en horario de tarde)

RECUROS MATERIALES

- Piso con capacidad para cuatro personas situado en el **2ºA de la calle Juan Zofio nº 26 (28026 Madrid)** en arrendamiento por la Asociación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un Piso de Autogestión.
- Furgoneta de apoyo para el traslado de muebles, para urgencias...
- 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... Material que se encuentra en la sede de la Asociación.

6. TEMPORALIZACIÓN

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

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 8 a 15 h.	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA	ESPERANZA
De 16 a 23	SILVIA	SILVIA	SILVIA	SILVIA	SILVIA

4. CENTRO DE DÍA “DELTA”

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

CENTRO DE DÍA “DELTA”

2. UBICACIÓN

C/ SILVIO ABAD 2. 28026 MADRID

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El Centro de Día "Delta", el cual lleva funcionando desde 2001, es un local, propiedad de la Asociación Cauces, que cuenta, en 346 m², con 8 salas, ocho duchas y cuatro servicios, y cuyo proyecto fue diseñado, después de siete años de trabajo dentro del mundo de las drogodependencias, como respuesta a las necesidades que la Asociación fue identificando, tanto en los usuarios de sus propios proyectos como en la población drogodependiente en general. Necesidades que no estaban siendo cubiertas suficientemente por el resto de recursos y entidades de la ciudad de Madrid, el objetivo principal por tanto era el acompañamiento a personas drogodependientes en su proceso de reestructuración y crecimiento personal, a través la realización de Talleres en los que se fomenta el desarrollo de la creatividad, el uso saludable y constructivo del ocio y el tiempo libre y la promoción de la formación sociolaboral.

Actualmente además de trabajar en el campo de la drogas, el Centro de Día Delta abre sus puertas a diferentes colectivos: mayores, inmigración, mujer, discapacidad y jóvenes, con el fin de favorecer la integración del individuo y cubrir las necesidades del distrito de Usera donde se encuentra inmerso.

Es objeto también del Programa la intervención en el ámbito de la prevención con jóvenes en situación de riesgo de exclusión social, así como en la formación de profesionales del tercer sector.

Para la realización de los Talleres y al acompañamiento a los grupos en riesgo el Centro de Día cuenta con una sala de Informática con 17 equipos completos e impresora, un despacho de atención individual, tres salas multiusos (para la atención grupal, los talleres de educación física, pintura, masaje, ajedrez, y almacén...), un aula de formación y una oficina.

27

Además de esto, dispone de otro local con tres salas e instalaciones de vestuarios y almacén para la realización del Taller de Cicloturismo. Este local se encuentra en la misma calle Silvio Abad como el Centro de Día.

De esta manera, "Delta" se convierte en un **espacio abierto** dedicado a:

- ✓ la realización de actividades deportivas y talleres educativo-ocupacionales y de ocio y tiempo libre, dirigidos a los usuarios de los distintos recursos de Apoyo y Atención a Drogodependientes de Madrid, a los jóvenes en situación de riesgo de exclusión social que se encuentran en los Grupos de Prevención de esos recursos y a los vecinos del barrio que lo demanden, abriendo sus puertas a otros colectivos tales como mayores, discapacidad, inmigración, infancia y mujer.
- ✓ y a cursos de formación para educadores y voluntarios.

Los **Talleres y grupos** se enmarcan en:

- Talleres de Ocio y Tiempo libre.
- Grupos de Crecimiento Personal.
- Talleres Formativo-Laborales.

Y se desarrollan a lo largo de todo el año repitiéndose cada uno un número de veces que depende de los meses de duración del mismo y de la demanda que haya.

Es en el Centro de Día Delta donde se realizan parte de los proyectos de la Asociación Cauces que se relatan más adelante. En la intervención grupal destacan: “Intervención psicológica en situación de Duelo”, “Atención psicológica a familias cuidadoras” y “Atención psicológica a personas mayores”, además de la atención individual, todo ello realizado por un equipo de profesionales.

El equipo responsable del Programa está formado por dos Coordinadores, Psicólogos Sociales, psicólogos y psicoterapeutas, voluntarios de la Asociación y un equipo de formadores, constituido por profesionales asalariados y voluntarios.

Un aspecto muy importante del Programa es la **participación** de todas las personas implicadas en el mismo. La Asociación tiene especial preocupación e interés en que, tanto los profesionales responsables del Programa como los participantes y los profesionales y entidades de los Centros de Referencia, se sientan implicados en la realización y el desarrollo de los Talleres.

"Centro de Día Delta" es un **Programa** que:

- Puede calificarse de "innovador", ya que ofrece recursos no existentes en ningún otro Centro del Municipio de Madrid.
- Integra acciones e intervenciones que persiguen la mejora de las condiciones de vida de la población drogodependiente, de sus relaciones sociales, la formación ocupacional y la orientación en la búsqueda de empleo.
- Que promueve la participación de los jóvenes en situación o en riesgo de exclusión social, a través de actividades culturales y de ocio y tiempo libre.
- Cuyas actividades complementan diversos programas de las distintas Administraciones Públicas para la Atención a Drogodependientes y a jóvenes en situación de riesgo social.
- Favorece a los colectivos en riesgo o exclusión social, tales como infancia, inmigración, discapacidad, mujer y mayores.
- Tiene también por objeto la formación específica de los voluntarios, orientada a la adquisición de los contenidos técnicos y de las habilidades adecuadas a las concretas necesidades de los colectivos destinatarios de su actividad.

4. OBJETIVOS

GENERAL:

- Conseguir un óptimo aprovechamiento del tiempo libre en actividades de ocio y de los recursos formativos laborales por parte de los drogodependientes en las diferentes fases del tratamiento y en la prevención del consumo. Además de favorecer en la integración a este y a otros colectivos en riesgo o exclusión social.

ESPECÍFICOS:

- Favorecer la reducción de los riesgos de exclusión aprovechando los instrumentos de la sociedad de la información.
- Promover la gestión saludable del ocio y del tiempo libre (deporte y arte).
- Fomentar el desarrollo de la creatividad.
- Favorecer la mejora de las habilidades de relación y de colaboración entre las personas drogodependientes y su proceso de crecimiento personal.
- Favorecer la mejora de las habilidades de relación y de colaboración entre las personas del barrio generando una red social más amplia e integradora.
- Fomentar la práctica de la formación continua para una mejor cualificación y capacitación profesional.
- Favorecer la incorporación al mundo laboral y fomentar el acceso a los recursos sociales existentes a personas en situación de riesgo.
- Promover la participación de las personas drogodependientes y la coordinación entre las distintas entidades implicadas en su proceso.

4.1. ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS DE MAYORES DEPENDIENTES

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES

2. UBICACIÓN

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

En la realización de este proyecto ha participado la psicóloga Silvia Antón, iniciando un grupo de 12 cuidadores. El programa se ha desarrollado en 14 sesiones. El proyecto tiene el objetivo de ofrecer una atención Psicológica específica dirigida a las familias de mayores dependientes. Esta atención psicológica se entiende como una actividad social de ayuda a los cuidadores a través del apoyo y la atención psicológica adaptada a su situación concreta.

El proyecto consiste en la realización de grupos de dinámica dirigida específicamente al colectivo de cuidadores de mayores dependientes. En dicha dinámica el objetivo que se pretende conseguir es el permitir a los participantes compartir y ser partícipe de sus vivencias y de las de otras personas en situación similar. Se contribuye a integrar las distintas vertientes de la persona, a aliviar la tensión psicológica en la que viven, a entender mejor su relación con la persona cuidada y con su entorno familiar y a comprender cómo mejorar dichas relaciones. También contribuye a la comprensión de la tarea de cuidado como una labor que pone de manifiesto los aspectos trascendentes de la persona y a hacer a los cuidadores conscientes de esta trascendencia personal y del sentido profundo y último de su labor.

4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

- Este proyecto tiene como objetivo general la atención psicológica específica dirigida a las familias y cuidadores de personas mayores dependientes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Uno de los objetivos específicos es permitir a los participantes compartir sus vivencias y las de otras personas en situación similar.
- Otro gran objetivo es la comprensión de la tarea del cuidador como una labor que pone de manifiesto los aspectos trascendentes de la persona y hacer a los cuidadores conscientes de esta trascendencia personal de su labor.
- Contribuir en la integración de las distintas vertientes de la persona y aliviar la tensión psicológica en la que viven.
- Otro de los objetivos relevantes es ayudarles a entender mejor su relación con la persona cuidada.
- Otro de los grandes objetivos que se propone con este proyecto es aumentar la motivación por conocimiento personal, grupal de los participantes.

5. 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

Tema 2. La salud del cuidador/a. Síndrome del Burn-out

Tema 3. Más allá del rol como cuidador/a

Segundo Bloque: AUTOACEPTACIÓN; ACEPTACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Tema 4. Emociones y sentimientos positivos

Tema 5. Dificultades de la labor de cuidado

- FRUSTRACIÓN
- RESENTIMIENTO
- TRISTEZA Y DEPRESIÓN
- ANSIEDAD

Tema 6. Aceptación de los sentimientos evaluados como negativos

Tercer Bloque: AUTOEVALUACIÓN

Tema 7. Creencias irracionales del cuidador

Tema 8. El manejo de la culpa.

Tema 9. Autoestima

Cuarto Bloque: ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO

Tema 10. Asertividad

Tema 11. Estrategias de comunicación

Tema 12. Relaciones familiares.

Tema 13. Afrontamiento de la problemática de los mayores dependientes

6. RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS

El personal necesario para realizar el proyecto consiste en cuatro psicólogos/psicoterapeutas responsables del proyecto y de la intervención. Otros dos psicólogos encargados de la evaluación y la investigación. Y un equipo de coordinación encargado de la asesoría, supervisión y dirección técnica general del proyecto.

RECURSOS MATERIALES

Una sala con capacidad para 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.

7. TEMPORALIZACIÓN

Se ha desarrollado a lo largo de todo 2011 y 2012. Los martes de 11:00 a 12:30

4.2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS MAYORES

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Programa de atención mediante dinámica de grupos e individual a personas mayores. En este taller ha participado la psicóloga contratada Esperanza Montero con un total de 5 atenciones psicológica continuadas repartidas en unas 20 sesiones por persona.

2. UBICACIÓN

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El Programa de “Atención psicológica a personas mayores” está orientado a proporcionar atención psicológica los mayores en grupo con el objetivo de ofrecer un espacio donde poder elaborar fundamentalmente su propio proceso de envejecimiento y los cambios que esta nueva etapa de la vida les presenta. Así mismo se prestará especial atención a la elaboración de aquellos sentimientos y estados emocionales asociados a las pérdidas intrapersonales (jubilación, pérdida de facultades físicas y psicológicas, cambios en el estatus familiar, síndrome del nido vacío...) e interpersonales (pérdida de seres queridos, pérdidas asociadas al aislamiento...), por otra parte el trabajo grupal también estará dirigido a recoger aquellas vivencias positivas asociadas a la vejez.

4. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

En la actualidad la población mayor de 65 años va en aumento. Hablamos de un gran número de personas que se encuentran en la vejez participando de una etapa de la

vida caracterizada entre otras cosas por un fuerte sentimiento de pérdida. Este sentimiento de pérdida hace referencia por un lado a la paulatina pérdida de facultades físicas y cognitivas, así como también a la pérdida de las relaciones interpersonales por la jubilación, la marcha de los hijos, la reducción de actividades sociales y el fallecimiento de seres queridos (pareja, familiares y amigos).

Esta etapa de la vida marcada por el proceso de envejecer y los duelos, hace que la persona atraviese por una serie de situaciones conflictivas: la jubilación, la pérdida de los seres queridos, la marcha de los hijos, la aparición de enfermedades, que pueden llevar a la discapacidad o a la dependencia, así como la proximidad de la propia muerte. Todas estas situaciones hacen que la persona que las vaya atravesando pueda sufrir reacciones afectivas negativas como depresión, sentimiento de soledad y ansiedad.

En lo que se refiere al mundo afectivo del mayor y como consecuencia de los fenómenos anteriormente mencionados, es bastante frecuente que la persona manifieste algunos síntomas asociados con la depresión.

La depresión es hoy en día uno de los síndromes que más se está manifestando en la práctica clínica donde se ha encontrado un incremento notable de la demanda asistencial de este tipo de trastornos. Sin embargo a pesar de su frecuencia y de la discapacidad que genera hoy por hoy permanece infradiagnosticada e infratratada.

La depresión en el anciano suele presentar las siguientes consecuencias:

- Deprivación social.
- Soledad.
- Baja calidad de vida.
- Incremento del uso de servicios de salud.
- Deterioro cognitivo.
- Deterioro en la realización de tareas diarias.
- Alto riesgo de depresión crónica.
- Alto riesgo de suicidio.

Desde aquí el Programa ofrece un espacio de encuentro interpersonal con el objetivo de paliar algunas de los síntomas más comunes que en muchas ocasiones aparecen asociados al proceso de envejecimiento y a las pérdidas que en esta etapa de la vida se experimentan. Así mismo el grupo también está dirigido a ofrecer nuevas experiencias que ayuden a

vivenciar el proceso de envejecimiento desde un lado más positivo y de manera grupal para contrarrestar el fuerte sentimiento de aislamiento y soledad que a veces vivencian.

1. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

Este proyecto tiene como objetivo general la atención psicológica con terapia grupal e individual dirigida personas mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Facilitar la toma de conciencia del estado personal y del encuentro consigo mismo
- Ofrecer un espacio para elaborar las distintas pérdidas asociadas al proceso de envejecimiento.
- Favorecer el restablecimiento o reconstrucción personal a través de la lectura de los momentos principales de su vida.
- Potenciar la vivencia de experiencias positivas en la vejez.
- Guiar en la recuperación de los espacios personales y sociales.
- Impulsar a los participantes a compartir sus vivencias con otras personas en situación similar: El encuentro interpersonal.
- Trabajar la mejora de su autoconcepto y su autoestima.
- Acompañar en la construcción de una nueva red social.
- Apoyar en la salida del aislamiento.

2. ACTIVIDADES

Se realiza a través de sesiones de terapia individual y sesiones grupales, donde se usa la coterapia. A continuación se redacta la intervención grupal, ya que la individual requiere de confidencialidad terapeuta-paciente.

Metodología de las sesiones grupales:

La metodología que se utiliza en las sesiones grupales se caracteriza por su flexibilidad, de modo que el trabajo grupal se adapta en todo momento a las características únicas de cada grupo. Así, se adaptará el grado de estructuración de las actividades de cada sesión, tipo y cantidad de ejercicios... Igualmente, los temas que se tratan y sobre los que se profundiza estarán en función de las necesidades de cada grupo.

El desarrollo de las sesiones de grupo incluye habitualmente la realización de cinco tipos de actividades básicas:

- *Ejercicios de relajación* al comienzo de cada sesión que facilita una mayor concentración y la creación de un ambiente de intimidad.
- *Actividades de comunicación, sensibilización e interacción personal en pequeños grupos.* Un ejercicio de unos veinte minutos con una primera parte de ejercicio individual para promover la reflexión e introspección, y una segunda parte en pequeños grupos, de 2 a 4 personas, para fomentar el conocimiento entre las personas del grupo y a su vez la expresión personal y la escucha del otro.
- *Dinámica de grupo.* Aquí expresarán tanto las vivencias producidas por los ejercicios anteriores como las vivencias de cada uno. Es la actividad en que se produce el trabajo más intenso.
- *Análisis de temas relevantes para los mayores en relación a su situación personal actual y su historia de vida.*
- *Resumen y valoración de la sesión de grupo.*

7. RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS

- El personal necesario para realizar el proyecto consiste en dos psicólogos/psicoterapeutas responsables del proyecto una de ellas ha sido Esperanza Montero y de la intervención. Y un equipo de coordinación encargado de la asesoría, supervisión y dirección técnica general del proyecto.

RECURSOS MATERIALES

- Una sala con capacidad para 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.

- La sala se encuentra ubicada en el Centro de Día Delta.

8. TEMPORALIZACIÓN

Los grupos de trabajo se han distribuido a lo largo del año 2011 y 2012.

4.3 ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO

37

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONA EN SITUACIÓN DE DUELO

2. UBICACIÓN

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El Programa de “Atención psicológica de personas en situación de duelo” tiene como objetivo proporcionar asistencia y atención psicológica a aquellas personas que estén experimentando el duelo y el proceso emocional que éste conlleva como consecuencia de la pérdida de un ser querido. La atención se realiza a través de sesiones grupales con acompañamiento individual siempre que sea necesario.

4. JUSTIFICACIÓN

El duelo puede definirse como el proceso emocional por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido.

Este proceso emocional evoluciona por fases que se suceden de una manera más o menos lineal y que inevitablemente comportan sufrimiento. Sin embargo el proceso de duelo debe ser vivido y no evitado con el fin de que la persona pueda de nuevo encontrar un equilibrio y reiniciar su vida aceptando su nueva realidad.

Podemos hablar de cuatro fases:

1. Fase de shock o de conmoción
2. Fase de rabia o agresividad
3. Fase de desesperanza

4. Fase de reorganización

El proceso de duelo puede ser vivido de manera más o menos intensa y durar más o menos tiempo dependiendo de una serie de factores que van a influir de manera significativa en este proceso. Estos factores hacen referencia por un lado a la situación y características del familiar fallecido, así como la situación y características de la persona en duelo y la relación que existía entre ambos, el soporte social con el que cuenta la persona, la presencia o no de otras experiencias de duelo, presencia o no factores culturales que permitan la expresión del duelo, así como los recursos personales, sociales, familiares, psicológicos y de salud con los que cuenta la persona.

Es importante recalcar que la muerte de un ser querido se considera el factor más estresante en la vida de una persona. En la actualidad se estima que el 5% de la población sufre anualmente la pérdida de un ser querido muy cercano. El tiempo medio de duración del duelo suele ser de 6 a 12 meses, pero en el 10% de los casos persiste más allá de los 18 meses llegando incluso a cronificarse. En estos casos el riesgo de suicidio o de alteraciones psíquicas (depresión, cuadros de ansiedad...) es alto, de ahí la importancia de elaborar y superar este proceso que se sabe inevitable. Desde aquí ofrecer a la persona la posibilidad de asistir a un grupo de ayuda mutua como medida de prevención puede ser de gran importancia ya que si este proceso no se elabora de manera adecuada el riesgo de que la persona vea alterada su salud aumenta considerablemente.

El grupo de duelo tiene por tanto y en última instancia un fin preventivo, es decir, tiene como finalidad ofrecer a la persona en duelo un soporte terapéutico donde poder atravesar y superar este proceso doloroso e inevitable, con el fin de que no se torne patológico y se cronifique.

El duelo es una experiencia global que ejerce su influencia en todos los niveles de la persona. Por lo tanto la persona va a reaccionar de manera física, emocional, cognitiva, conductual y social a esta experiencia de duelo y es desde este enfoque desde el que se realiza el abordaje terapéutico y el acompañamiento.

5. OBJETIVOS DEL PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

- Proporcionar asistencia y atención psicológica a aquellas personas que estén experimentando el duelo y el proceso emocional que éste conlleva como consecuencia de la pérdida de un ser querido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ayudar a que la persona vaya aceptando la realidad de la pérdida.
- Favorecer la expresión del dolor producido por la pérdida.
- Acompañar en la adaptación al nuevo ambiente en el que la persona fallecida ya no está.
- Potenciar que la persona dirija su energía y sus afectos hacia el futuro y hacia otras relaciones.

39

6. ACTIVIDADES

La psicoterapia de grupo para personas en situación de duelo está dirigida a ofrecer un soporte terapéutico que contribuya a que la persona recupere el equilibrio personal que con la pérdida se ha visto dañado.

Cada grupo contará con 15 miembros y tendrá una estructura abierta de tal modo que será posible la admisión de nuevas personas supliendo las posibles bajas (hasta la semana veinte del programa) favoreciendo que toda persona que asista pueda cumplir las 30 sesiones que ofrece el programa. Cada grupo contará con dos profesionales psicoterapeutas que trabajarán en coterapia.

La metodología que se utiliza en las sesiones grupales se caracteriza por su flexibilidad, de modo que el trabajo grupal se adapta en todo momento a las características únicas de cada grupo. Así, se adaptará el grado de estructuración de las actividades de cada sesión, tipo y cantidad de ejercicios... Igualmente, los temas que se traten y sobre los que se profundice estarán en función de las necesidades de cada grupo.

El desarrollo de las sesiones de grupo incluye habitualmente la realización de cinco tipos de actividades básicas:

- Ejercicios de relajación
- Actividades de comunicación, sensibilización e interacción personal en pequeños grupos.

- Dinámica de grupo.
- Análisis de temas relevantes para la persona en situación de duelo en función de las problemáticas que preocupan a los asistentes.
- Resumen y valoración de la sesión de grupo.

7. RECURSOS NECESARIOS

RECURSOS HUMANOS

- Dos Psicólogos responsable del diseño, programación y realización del proyecto, son los encargados de la atención psicológica y el manejo grupal en cada sesión. Uno de los cuales ha sido Esperanza Montero.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto.
- Equipo de apoyo al proyecto de la Asociación Cauces, que se encargará de la atención psicológica individual cuando se valore necesaria.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

40

RECURSOS MATERIALES

Tanto el despacho de atención individual como la sala para las sesiones de grupo, deberán ser lo más acogedora posibles con el objeto de crear un clima adecuado de calidez sin que haya continuos ruidos del exterior.

a) Medios espaciales:

- Un despacho para las reuniones de coordinación y la intervención individual.
- Una sala capaz de acoger a 17 personas que permita situara a los 15 usuarios y a los dos co-terapeutas.
- Material necesario para unas adecuadas condiciones de luminosidad, temperatura e higiene, entre lo que se encuentra: 3 bombas de calor/frío, 2 calefactores, útiles de limpieza, etc...
- Material necesario para el mantenimiento y acondicionamiento del local, entre lo que se encuentra: el seguro y la alarma del local.
- Equipo de música.
- Mobiliario pertinente, 17 sillas y 17 mesas.

8. TEMPORALIZACIÓN

Se desarrollo a lo largo de 2011 y continuará en 2012. Los jueves de 11:00 a 12:30