



# MEMORIA DE ACTIVIDADES

**2013**

**ASOCIACIÓN**

**CAUCES**

<b>TÍTULO</b>		<b>Nº DE PAG.</b>
1.	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3-3</b>
2.	<b>SISTEMAD DE CALIDAD</b>	<b>4-6</b>
3.	<b>PISO TUTELADO DE ALTA SUPERVISIÓN P.T.A.S. PARA ENFERMOS MENTALES CRÓNICOS</b>	<b>7-13</b>
4.	<b>CENTRO DE ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA E.T.C.A.D.</b>	<b>13-25</b>
5.	<b>PISO DE AUTOGESTIÓN “QUINCE DE MAYO”</b>	<b>26-35</b>
6.	<b>CENTRO DE DÍA “DELTA”</b>	<b>35-50</b>
7.	<b>GRUPOS DE CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES PARA EL GRUPO PROADE</b>	<b>51-52</b>

# **1. INTRODUCCIÓN**

Las actividades desarrolladas por la Asociación Cauces durante el año 2013 se enmarcan en los siguientes proyectos:

- Piso tutelado de alta supervisión “Rivas”. P.T.A.S. en colaboración con la FUNDACIÓN CAUCES.
- Espacio Terapéutico Convivencial para Adolescentes-jóvenes Drogodependientes E.T.C.A.D. En convenio con El Instituto de Adicciones MADRIDSALUD del Exmo. Ayuntamiento de Madrid.
- Piso de Autogestión “Quince de mayo”. En U.T.E. con las entidades sociales: ASOCIACIÓN LAKOMA MADRID y la ASOCIACIÓN DUAL. En convenio con el Instituto de Adicciones MADRIDSALUD del Exmo. Ayuntamiento de Madrid.
- Centro de Día “Delta”:
  1. Proyecto “Atención Psicológica a Familias Cuidadoras de Mayores Dependientes”
  2. Proyecto “Atención psicológica en situación de Duelo”
  3. Proyecto “Atención psicológica a personas Mayores”
- Proyecto de colaboración con el grupo PROADE: “Atención a familiares cuidadores de mayores en el Centro de Día del grupo PROADE”

## **2. OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO DE CALIDAD ISO 9001-2008 CON LA ENTIDAD CERTIFICADORA BUREAU VERITAS**

El Sistema de Calidad del Programa Socioeducativo de los servicios de la Fundación Cauces, nace con el objetivo de alcanzar eficacia y eficiencia en su gestión para conseguir la máxima satisfacción de las necesidades de los colectivos atendidos en 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.
- ✓ **La solidaridad:** impulsando la solidaridad interna y 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. 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 Fundación:** cualquier organización, es un sistema, lo que implica que hay interdependencia entre sus partes o subsistemas. 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. Nuestro sistema de calidad está auditado y certificado por la entidad Boureau Veritas.



**BUREAU VERITAS**  
Certification

## Certificación

Certification

Concedida a / Awarded to

### ASOCIACIÓN CAUCES

CL SILVIO ABAD 2 LOCAL, 28026, MADRID  
CL DE LA ASUNCIÓN 18 PLANTA 2 B Y C, 28026, MADRID

**Bureau Veritas Certification certifica que el Sistema de Gestión ha sido auditado y encontrado conforme con los requisitos de la norma:**  
Bureau Veritas certify that the Management System has been audited and found to be in accordance with the requirements of standard:

**NORMA / STANDARD**

---

## ISO 9001:2008

**El Sistema de Gestión se aplica a:**  
Scope of certification:

---

**ATENCIÓN A PERSONAS DROGODEPENDIENTES EN SERVICIOS RESIDENCIALES.**

CARE OF DRUG ADDICT PEOPLE IN RESIDENTIAL SERVICES.

<b>Número del Certificado</b> Certificate Number	<b>ES054482-1</b>	Directora de Certificación / Certification Manager
<b>Aprobación original :</b> Original approval date :	03/03/2014	
<b>Certificado en vigor:</b> Effective date:	03/03/2014	
<b>Caducidad del certificado:</b> Certificate expiration date:	02/03/2017	

*Este certificado está sujeto a los términos y condiciones generales y particulares de los servicios de certificación*  
*This certificate is valid, subject to the general and specific terms and conditions of certification services*

Entidad de Certificación / Certification Body: Bureau Veritas Iberia S.L.  
C/ Valportillo Primera 22-24, Edificio Caoba, Pol. Ind. La granja, 28108 Alcobendas - Madrid, Spain



**ENAC**  
CERTIFICACIÓN  
N° 04/C-SC004



### **3. PISO TUTELADO DE ALTA SUPERVISIÓN PTAS “RIVAS” PARA ENFERMOS MENTALES CRÓNICOS EN COLABORACIÓN CON LA FUNDACIÓN CAUCES**

#### **DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

- PISO TUTELADO DE ALTA SUPERVISION PTAS “RIVAS”

#### **1. UBICACIÓN**

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

#### **2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El Piso de Alta Supervisión Rivas, en adelante P.T.A.S. , es un programa de atención integral a personas con enfermedad mental grave. Es un piso de primera atención, donde se acompaña en el tratamiento de rehabilitación.

El Programa se desarrolla en un espacio de convivencia que presta el alojamiento y la manutención además de una atención especializada a personas con enfermedad mental grave.

El P.T.A.S. “Rivas” está coordinado por dos Psicólogos clínicos a tiempo parcial que, junto con un equipo formado por una trabajadora social, una terapeuta ocupacional, dos educadores sociales, y dos auxiliares, prestan atención, acompañamiento y seguimiento de los usuarios de esta unidad de convivencia.

#### **3. OBJETIVOS DEL PROYECTO**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Favorecer la estabilización y la mejora de la calidad de vida de personas con enfermedad mental grave que carecen de apoyo familiar.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Potenciar la normalización de sus condiciones de vida y una efectiva integración social por medio de 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.

#### **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:

#### **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. Impulsar la implicación del residente en su propio proceso terapéutico, en las cuestiones y decisiones de importancia del mismo.
4. Fomentar y potenciar el desarrollo de habilidades sociales: asertividad, crítica constructiva y aprendizaje, habilidades de negociación, resolución de conflictos y de toma de decisiones.



## **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.
4. 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.

## **ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN PERSONAL**

### **OBJETIVOS:**

1. Favorecer la adquisición de hábitos de organización personal: programación del tiempo libre o 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.

## **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.

4. **Reunión de convivencia semanal:** los jueves a las 18:30. 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.

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

## **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.

## **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.

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

## **5. RECURSOS NECESARIOS**

### **RECURSOS HUMANOS**

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

- Dos Psicólogos Clínicos a media jornada para atender a los residentes y a sus familias.
- Trabajadora Social
- Terapeuta Ocupacional
- Educadora Social
- Dos auxiliares
- Un monitor deportivo.

### **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 Fundación 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.

## **6. RESULTADOS**

A finales de 2013 el PTAS contaba con 8 residentes. Este año ha supuesto el despegue de este proyecto. Se le ha dado mayor difusión en internet a través de una campaña de publicidad de google adwords. Se ha intensificado la relación con las trabajadoras sociales del Hospital Gregorio Marañón (2) y con la Agencia Madrileña para la tutela de adultos (4). Han pasado un total de 15 personas con enfermedad mental grave. Cinco de las quince personas han entrado en el PTAS, después de un brote agudo de la enfermedad. En todos los casos se ha producido una estabilización de los síntomas y una progresiva adaptación al funcionamiento del piso. La combinación de ambos factores ha dado como resultado una progresiva autonomía que ha terminado en el alta de 4 personas, que han pasado a vivir con sus familias en un entorno normalizado (2) o a un recurso convivencial de mayor autonomía (2).

## **4. ESPACIO TERAPÉUTICO CONVIVENCIAL PARA ADOLESCENTES-JÓVENES DROGODEPENDIENTES E.T.C.A.D. EN CONVENIO CON EL INSTITUTO DE ADICCIONES MADRID SALUD DEL EXMO. AYUNTAMIENTO DE MADRID.**

### **1. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD SOCIAL DEL PROYECTO**

La población adolescente-joven en nuestro país sufre las consecuencias de una sociedad desestructurada y en plena crisis. Los sujetos más vulnerables, es decir, los que se encuentran en crecimiento y necesitados de modelos válidos para desarrollar sus

potencialidades la sufren en mayor medida. La justificación de nuestro proyecto se apoya en la percepción de esta realidad y la reflexión sobre la misma.

Desde nuestra experiencia de trabajo en el apoyo a familias desestructuradas, cada vez más nos ponemos en contacto con la impotencia que sienten los padres (sobre todo de familias monoparentales) a la hora de abordar las conductas disruptivas de sus hijos. En este sentido el Centro de Atención Psicoeducativa para Adolescentes y jóvenes con Problemas de Conducta, en adelante, E.T.C.A.D. se entiende como un programa integral de ayuda a las familias con este problema, que incluye un recurso residencial para adolescentes y jóvenes que necesitan un periodo de aprendizaje social de un nuevo repertorio de conductas en un entorno de contención y de convivencia con otros adolescentes y jóvenes.

El concepto de adolescencia varía según la cultura de la que estemos hablando. Como constructo social, la adolescencia es un término con el cual se hace referencia a un segmento de la vida humana que, con muchas variaciones individuales, de género, culturales y sociales se asocia con la edad, los cambios físicos, fisiológicos, psicológicos y socioculturales por los que pasa un individuo en dicho segmento. En el aspecto psicológico, la documentación sobre los cambios, en esta esfera, ha sido extensa desde el desarrollo de la inteligencia estudiado por Piaget, quien destacó la importancia de los cambios que tienen lugar durante la adolescencia, sobre todo en relación a la aparición de la etapa de las *operaciones formales*.

Por otra parte, las transformaciones e inestabilidad emocionales son consideradas como más acentuadas en la adolescencia. Se describe ésta como un período de experimentación, de ensayos y errores. Su comportamiento se ha caracterizado por la inestabilidad en los objetivos, conceptos e ideales derivados de la búsqueda de una identidad propia.

En otro orden de cosas, se ha argumentado también la existencia de una fuerte tendencia a la melancolía, que suele ser proclive al extender las consecuencias de un fracaso a todos los planos de la actividad, tendiendo al fatalismo y la obsesión ante pequeños problemas físicos pasajeros como el acné, la obesidad, anomalías en el crecimiento, etc.



El movimiento hacia los demás y la creación de pandillas como una expresión del deseo de darse a conocer o hacerse reconocer, de aprobación y de comprensión, son esenciales también en este período. Comienzan los primeros flirteos con los que descubren los juegos de seducción y los sentimientos amorosos con motivo de las relaciones interpersonales con compañeros del sexo opuesto. Progresivamente las experiencias sexuales directas van sustituyendo al flirteo, como consecuencia de las transformaciones de la mentalidad social general y el desarrollo de los métodos anticonceptivos.

La adopción de todas las formas de rebelión es otro de los aspectos destacados que caracterizan el comportamiento del adolescente. Primeramente enjuician y acusan a su familia, actitud necesaria para la construcción personal de los valores que le permitan emanciparse; los padres captan perfectamente este movimiento y, por regla general, se resisten. La rebelión contra la sociedad se plasma en el clásico anticonformismo despreciando o desaprobando cualquier ley, disciplina o convención, provocando su adhesión a las corrientes extremistas. Por contra, la necesidad de recrear valores desemboca en personalidades ricas y fecundas, en una inspiración auténtica y en realizaciones de calidad, verdaderas renovaciones de las formas habituales de sentir, pensar y expresarse.

Vistas estas características, el formato del E.T.C.A.D. puede plantearse como adecuado para su acompañamiento. La separación temporal del contexto en el que se produce el problema es una medida necesaria, para revertir el proceso autodestructivo de sus conductas. Para conseguirlo es necesario proporcionarle un soporte emocional adecuado. El entorno madurativo, que podría ser la familia, en el caso de adolescentes-jóvenes con este tipo de problemática; o es el origen mismo de los problemas o está en un estado de fractura tal, que no le garantiza el soporte necesario para iniciar un cambio de rumbo. En este sentido, el E.T.C.A.D. constituye un microclima social, en el que se dan las condiciones facilitadoras de los procesos de maduración necesarios. El E.T.C.A.D. con sus normas y actividades de funcionamiento pasa a ser, de forma provisional y subsidiaria, un entorno terapéutico y educativo. Terapéutico en cuanto a establecer las bases reparadoras de los daños sufridos por sus comportamientos (biológicos, psicológico, relacional y social) y educativo en relación al itinerario de *aprendizaje social* propuesto para cada uno de l@s residentes, que abarca tanto aspectos reglados, que tienen que ver con el estudio y la

reincorporación al sistema educativo convencional, como con la construcción de un estilo de vida saludable y equilibrado.

Para el funcionamiento del E.T.C.A.D. la Fundación Cauces dispone de un equipo multiprofesional, que comparte un nivel equivalente de información del funcionamiento del Centro, que está operativa en todo momento y en cada actividad que se realiza. Este equipo construye un espacio coherente y adaptado para cada miembro del E.T.C.A.D. En la convivencia cotidiana se consolida una “cultura terapéutica”, por la que transita el proceso de maduración y el Proyecto Personalizado de Intervención, en adelante PPI.

El desarrollo del PPI quiere ser una aportación *integradora* -de los distintos enfoques terapéuticos y recursos educativos- e *integral* -de todos los ejes de evolución implicados en el proceso de reconstrucción de los adolescentes-jóvenes con problemas de conducta.

## 2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO E.T.C.A.D.

Nuestra forma de trabajar por medio del diseño del PPI se apoya en los conceptos básicos aportados por el modelo ABC<sup>1</sup>. Este modelo nos ofrece una rejilla de observación, que nos permite contextualizar, tanto los datos registrados en las sesiones de psicoterapia individual, como en las *intervenciones grupales* y los distintos talleres psicoeducativos y recreativos. Este esquema facilita tener en cuenta, tanto las variables históricas de la biografía, como las que se articulan en las cinco esferas del percibir, sentir, pensar, actuar y la biología.

Además la Asociación Cauces, a nivel formativo, está comprometida en la práctica de un sistema de trabajo basado en los principios básicos de la Relación de Ayuda, por medio de la fundamentación de las intervenciones y el entrenamiento de los profesionales en las habilidades y destrezas propias de esta orientación.

---

<sup>1</sup> M. Costa y E. López, *el consejo psicológico*, Síntesis, Madrid 2003.

Los datos recogidos y organizados bajo esta óptica nos sirven de materia prima, para los informes individualizados trimestrales, por medio de los cuales se hará la evaluación de la evolución de cada residente.

En el proceso inicial de admisión se plantea la voluntariedad del acceso y la libre aceptación de las condiciones de estancia, así como la presentación de un itinerario a recorrer por el adolescente-joven en su estancia en el E.T.C.A.D., que pasa por las fases de AUTOconocimiento, AUTOestima y AUTOnomía. El AUTO; simboliza su participación, imprescindible para avanzar desde el primer momento y que se concreta en la A: de los Acuerdos a los que llegaremos mientras dure el tratamiento, en la U: de la Unidad necesaria de todas las partes intervinientes, en la T: del Tratamiento individual y de grupo y en la O: de Organización de las responsabilidades, grupos y talleres ofrecidos por el E.T.C.A.D.

En estos momentos de transición dentro del itinerario terapéutico-educativo del adolescente-joven recurrimos a una evaluación con un formato menos formal, pero no por ello menos significativo. Nos reunimos en asamblea todas las partes implicadas: el equipo, los residentes del E.T.C.A.D. y en algunos casos cuando es posible y aconsejable incluso la propia familia. Es un momento de evaluación y de fiesta. El momento transcurre con la expresión de los logros alcanzados, de las opiniones de los compañeros y de los profesionales. Intentamos rentabilizar el valor de los ritos de paso en las culturas comunitarias. Estos ritos se basaban en la superación de algún tipo de prueba que mostrase la valía del participante y finalizaba en medio de algún ritual festivo. Progresivamente van adquiriendo con el paso de las etapas la indumentaria ciclista de la Fundación que simboliza su preparación para empezar a hacer las salidas programadas en bicicleta.

### **3. FINALIDAD DEL PROYECTO Y BENEFICIARIOS**

El E.T.C.A.D. está diseñado para acoger a personas entre 15 y 25 años de ambos sexos y sus familias.

Dada la importancia de la convivencia en el desarrollo del PPI de cada adolescente-joven en tratamiento se da importancia al proceso de acogida en el E.T.C.A.D. La psicóloga clínica responsable de las intervenciones psicológicas individuales es la encargada de atenderle diariamente durante este periodo. Es el momento indicado para generar el vínculo terapéutico.

Se articula un *protocolo de intervención en crisis* ante cualquier circunstancia que así lo requiera, para de esta manera, abrir un espacio de reflexión, coordinación y de toma de decisiones en el que participen activamente: el adolescente implicado, la familia y todos los profesionales que participan en las coordinaciones.

#### **4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LAS INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS Y EDUCATIVAS EN LAS QUE SE DESARROLLA EL PROGRAMA PERSONALIZADO DE INTERVENCIÓN**

En las reuniones semanales del equipo de profesionales, se toman las decisiones sobre los objetivos del PPI, se parte del momento en el que está cada uno de ellos y las intervenciones se realizarán desplegando las destrezas y habilidades de la Relación de Ayuda.

Todas las áreas de trabajo y los talleres programados están orientados a asegurar el crecimiento y la maduración de cada residente. Todas, en conjunto, posibilitan la intervención multidisciplinar que requiere el tratamiento.

#### **ÁREA DE CONVIVENCIA**

OBJETIVOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <i>Entrenamiento y aprendizaje de hábitos de convivencia con los compañeros del E.T.C.A.D. y con el equipo de profesionales de la E.T.C.A.D.</i></li><li>✓ <i>Asumir las responsabilidades propias de la vida cotidiana normalizada.</i></li><li>✓ <i>Supervisión en relación al cumplimiento de normas de convivencia y</i></li></ul>
------------------------	--

	<p><i>habilidades de mediación y negociación, como la forma más idónea de alcanzar acuerdos y pactos para la convivencia.</i></p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Favorecer la adquisición e interiorización de límites y el respeto a las normas establecidas, entendiéndolas como necesarias para la convivencia.</li> <li>2. Poner en práctica conductas de relación adecuadas (escucha activa, asertividad, tolerancia ante las personas diferentes y con opiniones diferentes,...) tanto con el equipo de profesionales del E.T.C.A.D., como con el resto de los compañeros. Procurando mantener un equilibrio entre los derechos ajenos y los propios.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Supervisar el respeto al conjunto de recursos del centro, como entorno más próximo (mobiliario, espacios comunes, ahorro energético, propiedades ajenas...)</li> </ol>

## ÁREA DE SALUD, HIGIENE Y AUTOCUIDADOS

OBJETIVOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Mejora de la calidad de vida de las personas del E.T.C.A.D..</i></li> <li>✓ <i>Adquisición o mejora de hábitos de salud, higiene, alimentación y pautas de autocuidados.</i></li> </ul>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Supervisar la adquisición y/o ampliación de rutinas de autocuidados e higiene personal, a través, del aseo personal, de una alimentación adecuada, de la promoción del deporte y de hábitos de descanso equilibrados.</li> <li>2. Apoyar el interés por el cuidado de la propia imagen personal.</li> <li>3. Sensibilizar e informar sobre la necesidad de evitar conductas de riesgo de contagio de enfermedades fomentando hábitos preventivos.</li> </ol>

## ÁREA LABORAL

OBJETIVOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Orientar a los adolescentes-jóvenes en tratamiento en su futuro tanto laboral como académico.</i></li> <li>✓ <i>Insertar a los adolescentes-jóvenes en tratamiento en itinerarios</i></li> </ul>
---------------------	--

*formativos que les permitan la adquisición de las competencias necesarias en un proceso conjunto de información- orientación - formación - recualificación.*

OBJETIVOS  
ESPECÍFICOS

1. Motivar para la realización de acciones formativas.
2. Fomentar el retorno al sistema educativo reglado.
3. Proporcionar técnicas de aprendizaje, así como estimular hábitos de estudio.
4. Potenciar el manejo de herramientas personales que facilitan la superación de conflictos laborales y que motivan a la auto-superación.
5. Promover la integración social y laboral.
6. Promover medidas que mejoren el acceso al empleo de las personas excluidas del mercado laboral.
7. Facilitar la adquisición de habilidades que permitan superar las barreras personales asumiendo su responsabilidad en el desarrollo y ajuste de su proyecto personal.

## ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

OBJETIVOS

✓ *Reforzar el proceso rehabilitador por medio de la realización de actividades recreativas, culturales o deportivas, que sintonicen con las aficiones y motivaciones personales de los adolescentes.*

GENERALES

✓ *Fomentar la ocupación del tiempo libre de forma gratificante con dichas actividades y buscar nuevos ambientes de socialización que favorezcan hábitos adecuados de ocio y estilos de vida saludables.*

OBJETIVOS

ESPECÍFICOS

1. Apoyo y supervisión de una adecuada utilización del tiempo libre, tanto dentro como fuera del E.T.C.A.D. organizando de forma adecuada el plan semanal de distribución de actividades, citas, responsabilidades y tiempo libre.
2. Promover la creatividad y la aparición de nuevas motivaciones, aficiones e intereses personales.
3. Potenciar el conocimiento y la utilización de los recursos



socioculturales y deportivos existentes en la zona o municipio.

## ÁREA DE GESTIÓN

OBJETIVOS GENERALES	✓ <i>Fomentar y mejorar la capacidad de gestión de los asuntos relacionados con los aspectos sociales, administrativo, legales, etc...</i>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Promover el uso adecuado de los recursos administrativos y sociales, ampliando el conocimiento de los mismos y de los procesos y condiciones requeridos para su acceso.</li><li>2. Resolución de los procesos judiciales pendientes.</li><li>3. Manejar la asignación económica de una forma razonada, es decir, planificando, registrando y justificando los gastos realizados.</li><li>4. Apoyar y supervisar el ahorro de dicha asignación que se podrá usar para la realización de actividades de fin de semana o la adquisición de material adecuado para la realización de las mismas.</li></ol>

Como complemento al funcionamiento integral del E.T.C.A.D. se desarrollan a lo largo de la semana talleres específicos que se combinan con las actividades terapéuticas y educativas, que pasamos a enumerar:

- TALLER DE INICIACIÓN DEPORTIVA
- TALLER DE INFORMÁTICA
- TALLER DE INICIACIÓN AL YOGA
- ACOMPAÑAMIENTO Y ASISTENCIA JURÍDICA DE LOS ADOLESCENTES-JÓVENES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA
- TALLER DE HABILIDADES SOCIALES
- ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y APOYO A FAMILIARES DE LOS ADOLESCENTE-JÓVENES RESIDENTES del E.T.C.A.D.
- TALLER DE MÚSICA
- TALLER DE ARTETERAPIA

## 5. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: EJE VERTEBRADOR DEL PROYECTO E.T.C.A.D.

Qué duda cabe, que todos los elementos descritos del desarrollo del proyecto del E.T.C.A.D. no son novedosos en sí mismos. Todos están arraigados en las buenas prácticas de todo proyecto social de calidad. La novedad, desde nuestro punto de vista, consiste en la orientación hacia una población que queda menos atendida cuando oficialmente pasa a ser considerada mayor de edad. Este término sociológico es un punto de corte necesario para señalar un cambio en las responsabilidades civiles y penales de una persona en un estado democrático y de derecho como el nuestro. Pero, al mismo tiempo, no recoge todos los matices, ni las necesidades de una persona que ha estado institucionalizada cuando ha sido considerada menor de edad y de repente deja de serlo. Nuestro proyecto abarca un rango de edades comprendidas entre los 15 y los 25 años. También necesitamos definir los límites, pero estos expresan nuestro deseo de estar a caballo entre las edades de paso de la infancia, a la edad adulta, es decir, focalizamos la atención en el periodo extenso de la adolescencia y la juventud en las coordenadas sociológicas actuales. Algunos menores institucionalizados llegada su edad adulta se quedan sin recursos de atención y en algunos casos a la deriva social. Estos menores necesitan un apoyo distinto en estos momentos.

Otro aspecto novedoso del proyecto es la posibilidad de integrar el *tratamiento psicológico* dentro del esquema de funcionamiento del E.T.C.A.D. Para nuestro proyecto esta área es el eje vertebrador del PPI, del itinerario personalizado que cada adolescente-joven hace por el E.T.C.A.D. Por esta razón vamos a detallar un poco más la estructuración de estas intervenciones.

La intervención estará orientada por los principios de la psicoterapia constructivista, cuyo precursor fue George Kelly (1955) con su innovadora psicología de los constructos personales. Para este tipo de psicoterapia el lenguaje constituye realmente la estructura de la realidad social y se requiere de una hermenéutica adecuada para analizar el texto de la experiencia humana en su contexto social. No se pretende partir de verdades

universalmente aceptadas para movilizar la psicoterapia, pero si se necesita usar los recursos simbólicos de nuestra cultura contemporánea para formular teorías viables que nos permitan negociar nuestro mundo social y averiguar en qué grado estas teorías proporcionan una anticipación significativa de los acontecimientos. La flexibilidad de encuadre que proporciona esta orientación nos permite conectar con el bagaje experiencial de los adolescentes-jóvenes, sus puntos de vista, valores y comportamientos, *para construir con ellos metáforas alternativas realistas y enraizadas en valores convivenciales y personales positivos*. Desde este punto de vista la psicoterapia se constituye en un proceso de ciencia personal en el que aventurar hipótesis alternativas y validarlas o no desde la experimentación que supone la dinámica convivencial del E.T.C.A.D. El adolescente-joven científico focaliza su atención en el AUTOconocimiento de la primera fase del desarrollo, para detallar los puntos fuertes y los débiles de su personalidad en construcción. Con su personalidad descubierta y reforzada; en la fase de AUTOestima pasa a buscar estilos de vida alternativos, otros comportamientos y analiza, con la supervisión de la psicóloga, los pros y los contras para ir consolidando los cambios. El lenguaje terapéutico compartido en la cultura convivencial valida los descubrimientos y los cambios y es un refuerzo continuo de los mismos. La comunicación compartida en el lenguaje permite al adolescente-joven hacer otro tipo de formulaciones e ir contrastando su funcionalidad en la convivencia, en las relaciones que establece con el Equipo y con los compañeros. El reto, avanzado el proceso, es la generalización de lo construido en ambientes normalizados educativos o de ocio y también en el ambiente familiar de origen.

Las actitudes del psicólogo en este proceso se apoyan, como el marco conceptual de toda la intervención en el E.T.C.A.D. en el modelo ABC y en los principios expuestos de la Relación de ayuda.

La psicóloga clínica en la elaboración del PPI tendrá en cuenta la prevalencia de los siguientes trastornos en la población de adolescentes-jóvenes:

- ADOLESCENTES CON TRASTORNO DE FOBIA SOCIAL GENERALIZADA
- ADOLESCENTES-JÓVENES CON PROBLEMAS DE AUTOCONCEPTO Y DE AUTOESTIMA.
- PROBLEMAS DE DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA
- ADOLESCENCIA-JUVENTUD Y SUICIDIO

- ADOLESCENTES-JÓVENES CON TDAH
- ADOLESCENTES-JÓVENES Y LA VIOLENCIA

## 6. IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO E.T.C.A.D.

Este proyecto comenzó a caminar en el año 2011. En aquel momento lo iniciamos contratados por el Organismo Autónomo del Ayuntamiento de Madrid: MADRIDSALUD. El 31 de diciembre de 2012 fue el último día de este contrato, por lo que se quedó el proyecto a nuestro cargo, con la colaboración y el empuje inestimable de los familiares de todas las personas que habían pasado hasta la fecha por el mismo, 30 en total.

Desde el mes de enero de 2013 pasaron 6 personas por el centro. En el verano redactamos un nuevo proyecto y ganamos el concurso del Instituto de Adicciones MADRIDSALUD del Exmo. Ayuntamiento de Madrid. El día 1 de octubre se reinició el proyecto con esta nueva nomenclatura y adaptado.

El proyecto se desarrolla en tres espacios con sus correspondientes autorizaciones administrativas autonómicas. El Piso Residencial “Almendrales” que tiene una capacidad de acogida de **13 personas**, con dos espacios diferenciados para chicas y chicos. El Centro de Día Delta consta de una sala multiusos para el desarrollo de las actividades creativas, las terapias de grupo, una sala para la atención psicológica individual, una sala para la atención familiar, la zona administrativa de despachos y la zona deportiva para la realización del yoga y las sesiones de spinning. El Piso de Reinserción “El Zofío” consta de cuatro habitaciones y está preparado para acoger a cuatro personas en régimen de mayor autonomía y como preparación a una vida autónoma.

### 1. RECURSOS NECESARIOS

#### RECURSOS HUMANOS

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

- Dos Psicólogos Clínicos a media jornada para atender a los residentes y a sus familias.
- Trabajadora Social

- Terapeuta Ocupacional
- D.U.E.
- Educadora Social
- Dos auxiliares
- Un monitor deportivo.

## **RECURSOS MATERIALES**

- Servicio de convivencia con capacidad para 13 personas situado en C/ de la Asunción, Nº 18, 2º B y C – 28026 (Madrid), en arrendamiento por la Fundación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un servicio de convivencia.
- Local disponible para las actividades terapéuticas, deportivas y formativas en la C/ Silvio Abad, 2. Centro de Día Delta. Equipado con 12 bicicletas de spinning, 17 puestos informáticos y salas de atención grupal e individual para las familias y los residentes del E.T.C.A.D.
- 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.

## **2. RESULTADOS**

En este nuevo arranque del proyecto han pasado por el E.T.C.A.D. 8 adolescentes-jóvenes de los cuales 5 se mantienen residiendo en el centro a final de año.

## **5. PISO DE AUTOGESTIÓN: “QUINCE DE MAYO”**

### **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. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Desde octubre del 2013 hemos estado preparando la documentación para presentarnos a concurso del Instituto de Adicciones MADRIDSALUD del Exmo. Ayuntamiento de Madrid. En esta ocasión hemos presentado el proyecto junto a dos entidades similares con las que mantenemos buena relación: ASOCIACIÓN LAKOMA MADRID Y LA ASOCIACIÓN DUAL. El concurso se ganó en noviembre y hemos estado acondicionando el espacio y empezar el día 28 de diciembre de 2013. El Piso de Autogestión pertenece al programa de intervención socioeducativa para drogodependientes que han finalizado su estancia en un Piso de Reinserción. 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. Para ello, es de gran importancia el acompañamiento en el acceso a la vivienda.

A este Piso acceden los usuarios de Pisos de Reinserción 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, una vez acabado su programa en el Piso de Reinserción, 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 Autogestión, 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 (Piso de Reinserción), bajo la supervisión del Equipo responsable del Piso de Autogestión 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.

La disposición del Piso de Autogestión recoge la necesidad de admitir en el mismo la problemática y las necesidades más acuciantes del momento actual. En este sentido, el Piso está preparado para recoger las dosis de metadona de los residentes que estén adscritos a PMM y facilitar a estos drogodependientes su proceso de normalización y de inserción social plenas.

En el Piso de Autogestión intervienen una coordinadora y una educadora.

#### **4. 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.

## **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:

### **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.

## **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.

## **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...).

## **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.

## 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.

## ÁREA DE CONVIVENCIA

### 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:
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.

## 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.

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.

## **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.

### **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.

## **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.



## 6. RECURSOS NECESARIOS

### RECUROS HUMANOS

- 1 coordinadora a media jornada. 1 educadora a media jornada.

### RECUROS 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.
- 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.

## 4. RESULTADOS

En el año 2013 se han beneficiado de este proyecto 4 personas que han cumplidos con los objetivos previstos.

## 6. CENTRO DE DÍA “DELTA”

### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

CENTRO DE DÍA “DELTA”

### 2. UBICACIÓN

C/ SILVIO ABAD 2,1. 28026 MADRID (BARRIO DE USERA)

### 3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El Centro de Día "Delta", el cual lleva funcionando desde 2001, es un local, propiedad de la Fundación Cauces, que cuenta, en 346 m2, con 8 salas, ocho duchas y cuatros 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 informatica...), un aula de formación y una oficina.

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 Fundación 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 una Coordinadora Psicóloga Clínica, Psicólogos Clínicos, Psicoterapeutas, Trabajador Social, Terapeuta Ocupacional, Educador Social y voluntarios de la Fundación 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 Fundación 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 y con problemas de conducta, 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 jóvenes y adolescentes con problemas de conducta 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.

## **5. ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CD DELTA**

### **1.- TALLER DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL Y RED SOCIAL**

#### **Breve descripción del Taller**

El Taller de Alfabetización Digital y Red Social está dirigido por un lado a personas mayores y por otro a personas derivadas de los distintos recursos de apoyo en el distrito de Usera o vecinos de la zona con alto grado de participación y motivación. Los colectivos a los que da cobertura son: inmigración, mujer, discapacidad, mayores y drogodependientes.

El Taller ofrece la posibilidad de iniciarse en el mundo de la informática a personas que por su trayectoria personal no han tenido la oportunidad previamente y a la vez, ofrece la posibilidad de seguir formándose y actualizándose para aquellos que ya tienen conocimientos básicos.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se desarrolla tres mañanas en la semana: martes y jueves, con horario de 10 a 13 horas.

Está guiado por un monitor de Informática. Se desarrolla en el Aula de Informática del Centro de Día “Delta” que cuenta con diecisiete ordenadores, de manera que cada alumno puede hacer uso de uno durante cada sesión, más el ordenador del profesor.

Tiene como objetivo principal intervenir en el mundo de exclusión social, reforzando el desarrollo y crecimiento personal de los participantes y acompañándolos en la creación de nuevas redes sociales, actualmente rotas debido a las pérdidas y las circunstancias vitales concretas. Favoreciendo de esta manera la creación de nuevos lazos y fomentando la participación activa en su Comunidad.

Las clases son individualizadas, según el nivel de cada participante, incrementándose la exigencia según avanzan en el aprendizaje. Las clases se desarrollan constantemente 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.

De manera transversal se trabaja la creación de grupo y las relaciones personales que de él surgen. De igual manera se prioriza en el fomento de habilidades sociales y de la participación activa de los usuarios tanto dentro del taller como en las actividades de su barrio y de su Comunidad. Evitando de esta manera el aislamiento característico y favoreciendo las nuevas amistades y la integración social y barrial.

Si el equipo lo considera necesario se le ofrecerá la atención de uno de los psicólogos con el fin de hacer un acompañamiento y una reestructuración más personalizada.

## **Objetivos**

### **GENERALES:**

- Promover la alfabetización digital y el uso de Internet entre la población en riesgo de exclusión social: inmigración, mayores, drogodependientes, discapacidad y mujer.
- Potenciar la creación de una red social de acompañamiento en el periodo vital del grupo y favorecedora del desarrollo personal de cada usuario y de la participación activa del grupo en la Comunidad.
- Aprender a manejar, a nivel usuario, el paquete informático de office 2000 (word, access, excel).
- Favorecer el proceso de reestructuración y autonomía personal a través del valor terapéutico del Taller.

### **ESPECÍFICOS:**

- Posibilitar el acercamiento y la familiarización con el ordenador y el mundo de la informática.
- Desarrollar la capacidad de los participantes para escribir documentos sencillos, realizar controles matemáticos simples, organizar datos y realizar exposiciones gráficas.

- Conocer y utilizar las nuevas tecnologías de la comunicación: internet y correo electrónico.
- Curso de mecanografía: *acutype* con la supervisión de los ejercicios. En 16 sesiones de trabajo y prácticas.
- Proporcionar conocimientos básicos de uso de Internet a nivel de búsqueda de información
- Favorecer la aplicación de lo aprendido en las tareas de la vida diaria.
- Promover habilidades de búsqueda de empleo a través de los recursos que nos ofrece la informática
- Fortalecer actitudes de autonomía personal
- Favorecer el incremento de autoestima y autoconcepto de los participantes
- Fomentar habilidades de comunicación y las relaciones sociales.

## Contenidos

### 1. Ofimática Microsoft Windows xp

#### Office: Word, Power Point, Acces y Excel

- Procesador de textos
- Base de datos
- Hoja de cálculo
- Organización de datos mediante Access. Consulta de los datos y generación de informes.
- Controles matemáticos y financieros sencillos mediante el uso de hojas de cálculo empleando Excel.
- Presentaciones gráficas con Power Point.
- Control de varias tareas simultáneas

### 2. Funcionamiento, configuración e instalación de PC.

### 3. Contabilidad.

### 4. Internet Explorer

### 5. Outlook Express

## Metodología

La metodología aplicada en el Taller de Informática es teórico-práctica, participativa, dinámica e individualizada.

El Monitor de Informática tutoriza en todo momento el proceso de aprendizaje de cada alumno/a, pero a la vez se incluye la metodología de “Tutorización entre iguales”, favoreciendo el trabajo cooperativo, el enriquecimiento mutuo y afianzando un aprendizaje significativo.

La metodología aplicada permite que los contenidos enseñados de manera teórica sean asimilados y retenidos a través de la práctica.

El Taller de Informática se adapta a las necesidades del colectivo, facilitando que se puedan crear una red social que dote de calidad y bienestar a su ocio, que favorezca la reintegración social a través del uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Y además se posibilita el acompañamiento en el proceso vital de cada usuario, a través del grupo y de la atención individual, educativa o terapéutica, del equipo.

## Actividades

1. Desarrollo de las clases con la ayuda de fichas personalizadas diseñadas para la enseñanza de los programas que se van a desarrollar en el curso, con ejercicios especializados para cada uno de los programas y de los objetivos planteados.
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 y uso como herramienta informativa.
5. Creación de correo electrónico y uso como herramienta de comunicación.
6. Dinámicas potenciadoras de Habilidades Sociales: escucha, asertividad, trabajo cooperativo, etc.
7. Acompañamiento psicosocial del grupo y del usuario individual en su proceso vital.
8. Actividades grupales y de ocio saludable.
9. Actividades de participación ciudadana e implicación en la Comunidad.

## Recursos humanos

- Un Monitor de Informática.



## Recursos materiales

### ➤ Medios espaciales:

- Local que cuenta, en 196 metros cuadrados, con una sala de Informática, un aula de formación y dos servicios.
- Material necesario para unas adecuadas condiciones de luminosidad, temperatura e higiene, entre lo que se encuentra: 2 bombas de calor/frío, 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, y una furgoneta.

### ➤ Medios técnicos generales necesarios para el diseño y gestión del Taller.

Material general de oficina: ordenador, impresora, fotocopidora, teléfono, fax, mobiliario adecuado (sillas, mesas, archivadores, estanterías, armarios...) y material general de papelería.

### ➤ Medios técnicos específicos para la realización del Taller:

- 17 ordenadores.
- 17 mesas y sillas.
- Una pizarra y rotuladores.
- Material de Papelería.

## 2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS

### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES

### 1. UBICACIÓN

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

### 2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

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.

### **3. 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.

## 4. 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

## **5. 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.

## **6. TEMPORALIZACIÓN**

Se ha desarrollado desde el 2006 hasta la actualidad con una periodicidad semanal y la posibilidad de atención psicológica individual como apoyo del proceso terapéutico grupal iniciado. En el año 2013 han participado en el proyecto 22 personas con aprovechamiento de todos sus participantes.

### **3. ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO**

#### **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 cuente 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.

## 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 contaría con 15 miembros y tendría 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 preocupen 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.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto.
- Equipo de apoyo al proyecto de la Fundación Cauces, que se encargará de la atención psicológica individual cuando se valore necesaria.
- Una Psicóloga encargada de la coordinación y administración del proyecto.

### 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, 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 lleva desarrollando desde el año 2007 hasta la actualidad. En el año 2013 han participado 15 personas en este grupo con objetivos de participación satisfactoria de cada uno de ellos.



## **7. CHARLAS - COLOQUIO MENSUALES EN EL CENTRO DE DÍA PROADE**

### **1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La Asociación Cauces colabora con el Centro de Día del grupo Proade a través de ofrecer a los familiares de los mayores que acuden al Centro la posibilidad de acudir una vez al mes a una charla -coloquio impartida por un psicólogo de la Asociación y experto en la materia.

### **2. OBJETIVOS DEL PROYECTO:**

El objetivo de estas sesiones es el de ofrecer a los familiares un espacio de reflexión y apoyo terapéutico donde poder poner en común las inquietudes, malestares, sensaciones, dudas y preocupaciones que la tarea diaria de cuidar genera. Estas sesiones están dirigidas por un psicólogo que a través de la exposición del tema seleccionado para ese día y que previamente ha sido elegido por los familiares, va guiando a que todos los participantes puedan exponer y reflexionar sobre su situación de una manera profunda y participativa.

### **3. ACTIVIDADES:**

#### **Metodología y herramientas utilizadas:**

Para estas charlas – coloquio se utilizan las herramientas propias de la dinámica grupos, es decir, el objetivo no es sólo ofrecer un espacio de reflexión personal sino también un espacio de encuentro interpersonal. Para ello se realizan diferentes ejercicios de sensibilización que quedan programados en función de la temática que se vaya a tratar ese día en la sesión.

#### **Temáticas trabajadas:**

- ¿Cómo ser un buen cuidador?, ¿cómo cuidar y cómo cuidarme?.
- Los límites del cuidado y las limitaciones del cuidador.
- La búsqueda de yacimientos de motivación para situaciones de desfallecimiento.

## 4. RECURSOS NECESARIOS

### Recursos humanos:

- El personal necesario para realizar el proyecto consiste en dos psicólogos/psicoterapeutas.
- Y un equipo de coordinación encargado de la asesoría, supervisión y dirección técnica general del proyecto.

### Recursos materiales:

- Una sala con capacidad para 25 personas que permita situar a los 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 se encuentra ubicada en el Centro de Día Proade.

## 5. TEMPORALIZACIÓN

Estas charlas – coloquio se vienen desarrollando desde Junio de 2009 y continúan en la actualidad. Se realizan 2 sesiones mensuales los 2º y 4º martes de cada mes excepto los meses de julio y agosto. En el año 2013 han participado un total de 43 personas.