

# MEMORIA DE ACTIVIDADES

# Asociación Cauces

# Año 2009

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. SISTEMA DE CALIDAD Y EVALUCACIÓN DE PROYECTOS .....	4
3. PISOS DE APOYO AL TRATAMIENTO: “LOS ALMENDRALES” y “SERVICIO DE CONVIVENCIA RIVAS” .....	8
4. PISOS DE AUTOGESTIÓN: “QUINCE DE MAYO” y “EL ZOFIO” .....	26
5. CENTRO DE DÍA “DELTA” .....	39
6. CAPTACIÓN, SELECCIÓN, COORDINACIÓN Y FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO.....	68
7. CUIDAR AL CUIDADOR.....	71
8. ATENCIÓN PSICOLOGICA A FAMILIAS Y CIADADORES DE MAYORES DEPENDIENTES.....	76
9. ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS MAYORES.....	80
10. ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN SITUACIÓN DE DUELO.....	85
11. INTERVENCIONES PUNTUALES E INNOVADORAS:	
• JORNADAS DE MUJER.....	90
• CENTRO DE DÍA PROADE.....	93
• Convenios de colaboración en Cooperación Internacional con la ONG AXUNICA en Nicaragua.....	95

## INTRODUCCIÓN

Las actividades desarrolladas por la Asociación Cauces durante el año 2009 se enmarcan en los siguientes proyectos:

- Piso de apoyo al tratamiento para drogodependientes “Los Almendrales”.
- Servicio de Convivencia “Rivas”
- Piso de Autogestión “Quince de mayo”.
- Piso de Autogestión “El Zofio”
- Centro de Día “Delta”.
- Proyecto “Captación, Selección, Formación y Coordinación del Voluntariado”
- Proyectos “Cuidar al Cuidador”.
- Proyecto “Atención Psicológica a Familias Cuidadoras de Mayores Dependientes”
- Proyecto “Atención psicológica en situación de Duelo”
- Proyecto “Atención psicológica a personas Mayores”

De manera puntual se han realizado las siguientes intervenciones:

- “Jornadas sobre la Mujer Cuidadoras”
- “Jornadas Proade”.
- Convenios de colaboración en Cooperación Internacional con la ONG AXUNICA en Nicaragua.

A continuación se muestra el sistema de calidad y evaluación de los proyectos.

## SISTEMA DE CALIDAD Y EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS

El Sistema de Calidad del Programa Socioeducativo de los servicios de la Asociación 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.

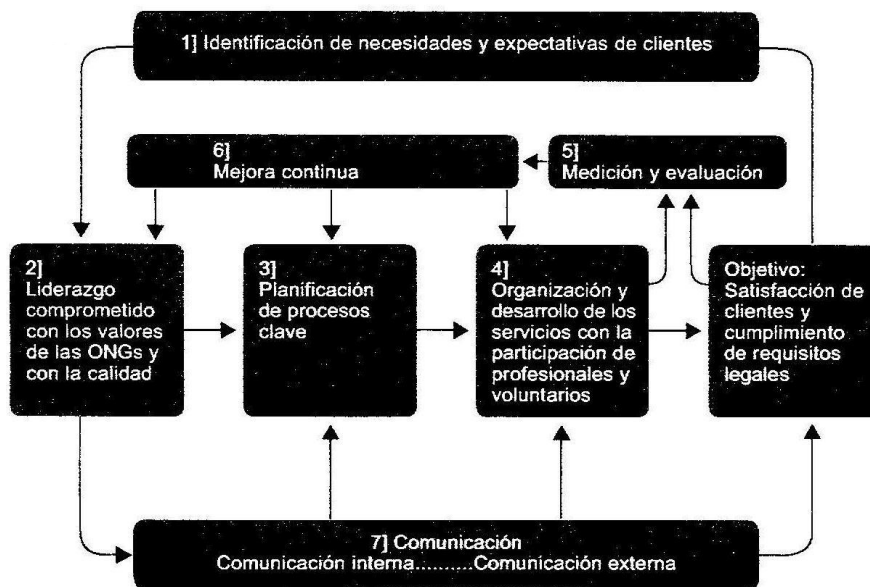
- ✓ **La transparencia:** la utilización de recursos públicos y privados y la responsabilidad de mantener la credibilidad ante todas las partes interesadas hace necesaria una total transparencia en la gestión.
- ✓ **La eficiencia:** ante el ilimitado conjunto de necesidades y el limitado volumen de recursos, 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 asociación:** 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, siguiendo el modelo que presenta la “Norma de Gestión de la Calidad” para ONG’s del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales:



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

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

1. **Evaluación inicial o Diagnóstica:** de aplicación en la “acogida” de cada residente. Su finalidad es la detectar las variables intervinientes en el programa personalizado de cada residente (PIP).

1.1. Recogida de la documentación aportada desde los recursos de derivación (informe especificado por áreas de tratamiento), que permita preparar de una forma adecuada la primera entrevista previa al ingreso en el Servicio de convivencia.

1.2. Realización de la primera entrevista: recabar información sobre la situación personal y la motivación para el ingreso en el recurso.

1.3. Durante la primera semana de ingreso en el Servicio de convivencia se concretarán los siguientes objetivos:

1.3.1. Conocimiento mutuo del Educador Responsable con el nuevo Residente.

1.3.2. Información e incorporación a las tareas de las que tendrá que hacerse cargo durante su estancia en el servicio de convivencia.

1.3.3. Las técnicas de recogida serán: la observación directa, registro anecdótico de base informática, listas de control, escalas de estimación. Terminado este periodo se emitirá informe al equipo de profesionales de referencia, para tener la primera reunión de coordinación del residente.

2. **Evaluación continua o procesual:** se llevará a cabo un seguimiento permanente de los residentes a lo largo de toda su estancia en el servicio de convivencia. Para esto se tendrán en cuenta las distintas áreas de intervención: convivencia, relaciones familiares y sociales, higiene y autocuidados, formativo-laboral, ocio y tiempo libre, gestión, desarrollo personal. Las técnicas usadas serán las de:

2.1. **Observación participante** y las de las dinámicas de grupo puestas en práctica en el transcurso de las reuniones quincenales.

**2.2. Registro anecdótico**, informatizado, a modo de diario personal de cada residente.

**3. Evaluación final:** se realizará en términos de progreso satisfactorio o no de cada residente. El Educador Responsable remitirá un informe de Evaluación final al equipo terapéutico del residente, para que este compruebe el grado de cumplimiento de los objetivos previstos en el inicio de la estancia del residente al que se refiere dicho informe.

El Sistema de Calidad de la Asociación Cauces se rige a través del modelo ISO-901. Dicha empresa externa es la encargada de la justificación de la calidad interna y la buena gestión y transparencia de la entidad.

A continuación se describe cada uno de los programas y proyectos de la Asociación Cauces.

## **PISOS DE APOYO AL TRATAMIENTO:**

### **“LOS ALMENDRALES” Y “RIVAS”**

#### **1. DENOMINACIÓN DE LOS PROYECTOS**

- PISO DE APOYO AL TRATAMIENTO: “LOS ALMENDRALES”
- SERVICIO DE CONVIVENCIA “RIVAS”

#### **2. UBICACIÓN**

- “Los Almendrales” C/ Asunción 18, 2º B y C. Madrid. 28026.
- “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.

Ambos pisos, “Rivas” y “Los Almendrales” 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 equipo del PAT “Los Almendrales” está formado por cuatro psicólogos, dos psicopedagogos, una enfermera, un trabajador social, un monitor deportivo, un profesor de informática, una cocinera y 10 voluntarios que prestan atención, acompañamiento y seguimiento a los usuarios del piso. Mientras que el servicio de convivencia “Rivas” está coordinado por dos Psicólogos voluntarios a tiempo completo que, junto con un equipo formado por dos psicólogos/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.

##### **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** del equipo del Piso son 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) como individuales (entrevistas) 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.
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.

7. Para trabajar en pos de los objetivos de esta área un equipo de tres voluntarios desarrolla, una tarde a la semana, un TALLER DE MASAJE Y MEDITACIÓN, favoreciendo la integración del propio cuerpo y la interiorización personal. El Taller tiene lugar en el Centro de Día “Delta” de la Asociación.

#### INDICADORES:

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

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

##### 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:

La D.U.E. del equipo de profesionales es la responsable de favorecer que los residentes tengan un conocimiento real de este area.

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.

Persiguiendo los objetivos de esta área, los usuarios participan en un TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA, llevado a cabo en el Centro de Día “Delta” de la Asociación y organizado por el Monitor Deportivo del Centro.

## INDICADORES

1. Nº de preservativos solicitados.
2. Nº y tipos de problemas con la alimentación.
3. Nº y tipos de problemas con el sueño.
4. Nº de olvidos detectados en la ducha diaria y el aseo personal.
5. Nº de olvidos en las tomas de la medicación prescrita.

## 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.

3. Solicitud de informes y puesta en marcha de las cuestiones judiciales pendientes.

4. En relación con el uso del dinero, el equipo de educadores desarrolla los siguientes procedimientos:

- Una vez terminado el tiempo de acompañamiento (también llamado de “control externo”, se establece una asignación de una cantidad de dinero semanal: 27€ (15 para gastos personales y 12 para gastos en actividades de ocio). La Asociación Cauces corre con los gastos de los residentes que no tienen ingresos propios ni ayuda familiar (esta valoración se hace según el criterio del Trabajador Social de referencia). Así mismo, la Asociación también proporciona el “Abono de Transportes A” a estos residentes.

- Supervisión (a través de cuadernos personales de cuentas), planificación (a través de elaboración de presupuestos) y justificación adecuada (a través de la presentación de tickets de compra) de los gastos.

#### INDICADORES:

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

#### D.) ÁREA DE CONVIVENCIA:

##### 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 lunes a las 21:30. 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.

#### **INDICADORES:**

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

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

##### **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...)
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.

#### INDICADORES:

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

#### 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
- Dinámica de grupos y Habilidades Sociales

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.

#### **INDICADORES:**

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

#### **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.

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.

## INDICADORES:

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

## 6. RECURSOS NECESARIOS

### RECURSOS HUMANOS

Los recursos humanos necesarios para llevar a cabo estos dos proyectos 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
- Tres Pedagogos/as
- Cinco Educadores/Integradores Social
- Un Trabajador Social
- Un Educador Especial
- Dos Enfermeras
- Dos Cocineras
- 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 muestran ambas tablas.

Turnos de trabajo en el piso “Los Almendrales”:

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

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

Turnos de trabajo en el Servicio de Convivencia “Rivas”:

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
De 9 a 16 h.	PSICÓLOGA 1 ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	PSICÓLOGA 1 ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2 VOLUNTARIO 1	PSICÓLOGA 1 ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	PSICÓLOGA 1 ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2	PSICÓLOGA 1 ENFERMERA ESTUDIANTE 1 ESTUDIANTE 2		
De 16 a 23	PSICOLOGA 2 PEDAGOGA ESTUDIANTE 3	PSICOLOGA 2 PEDAGOGA ESTUDIANTE 3	PSICOLOGA 2 PEDAGOGA ESTUDIANTE 3	PSICOLOGA 2 PEDAGOGA ESTUDIANTE 3 VOLUNTARIO 2 VOLUNTARIO 3 VOLUNTARIO 4	PSICOLOGA 2 PEDAGOGA ESTUDIANTE 3	EDUCADOR 2-3- 4-1	EDUCADOR 3-4-1-2
De 23 a 9 h	EDUCADOR 1-2-3-4	EDUCADOR 2-3-1-4	EDUCADOR 1-2-3-4	EDUCADOR 3-1-2-4	EDUCADOR 1-2-3-4		

\*Se coordina, se evalúa y se programa a través de una reunión semanal de todo el equipo, los jueves por la tarde.



## RECURSOS MATERIALES

- Piso con capacidad para 8 personas situado en C/ Asunción 18, 2º B y C (Madrid 28026), en arrendamiento por la Asociación Cauces, y totalmente equipado y preparado para las necesidades de un Piso de Apoyo al Tratamiento.
- 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, fotocopiadora, 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.

En función de las demandas y necesidades de cada residentes y teniendo en cuenta su evolución personal puede tener estancias más cortas a los seis meses y derivarle a un Piso de Reinserción o por el contrario prolongar la estancia otros tres meses hasta alcanzar los objetivos del PAT.

Los residentes hacen uso de los Pisos durante una media de 4 meses. Lo que hace que anualmente se atienden aproximadamente a un total de 60 personas.

## PISOS DE AUTOGESTIÓN

### “QUINCE DE MAYO” Y “EL ZOFIO”

#### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

- PISO DE AUTOGESTIÓN “QUINCE DE MAYO”
- PISO DE AUTOGESTIÓN “EL ZOFIO”

#### 2. UBICACIÓN

- Paseo Quince de Mayo nº 19, Escalera B, 6º A. 28019 MADRID
- C/ Juan Zofio, nº 26 28026 MADRID

#### 3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Los Pisos de Autogestión pertenecen 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.

Ambos pisos comparten la misma estructura, objetivos y metodología, por tanto se describen a continuación de manera conjunta.

A los Pisos 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 interviene un solo Educador, que es el responsable del proyecto, y en tan sólo breves espacios de tiempo a lo largo de la semana. Lo que significa que los usuarios se convierten, con la supervisión y acompañamiento del Educador, en los auténticos protagonistas de la organización del Piso y de la gestión de los propios recursos.

#### **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:

### 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.

#### 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.

#### INDICADORES

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

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

#### 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.

#### INDICADORES

- A. Descuidos en la higiene e imagen personal.
- B. Descuido del descanso personal.

- C. Nº de veces que no ha acudido al médico cuando era necesario.
- D. Olvidos en las tomas de la medicación prescrita.

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

#### **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.

#### **INDICADORES**

- A. Nº de incidencias legales registradas.
- B. Nº de acompañamientos realizados en materia judicial.

- C. Cantidad de ahorro alcanzada por los residentes.
- D. Tiempo empleado en la búsqueda de vivienda.
- E. Tipo de solución encontrada para la vivienda.

#### 4.- ÁREA DE CONVIVENCIA

##### 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.

## INDICADORES

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

## 5.- ÁREA DE RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES

### 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.

## **INDICADORES**

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

## 6.- ÁREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

### 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.

### INDICADORES

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

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

Esta es el área más característica e importante en el Piso de Autogestión. Del tipo de trabajo al que se acceda 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.

### INDICADORES

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

## 6. RECURSOS NECESARIOS

### RECUROS HUMANOS

Dos Educador-coordinadores responsables de cada Piso de Autogestión, miembros de la plantilla de la Asociación Cauces, cuya tarea es la participación en las reuniones quincenales y la supervisión, seguimiento y acompañamiento de cada Piso y sus residentes a través de visitas y entrevistas esporádicas.

### 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.
- Piso con capacidad para cuatro personas situado en el **2ºA de la calle Juan Zofío 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.

## 7. 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.

## CENTRO DE DÍA “DELTA”



### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

CENTRO DE DÍA “DELTA”

### 2. UBICACIÓN

C/ SILVIO ABAD 2. 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 Asociación 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 almacén...), 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** se enmarcan en tres grandes grupos:

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

Y se desarrollan a lo largo de todo el año repitiéndose cada Taller 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
- y que 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.

##### -ESPECIFICOS:

- ✓ 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

### 1.- TALLER DE CICLOTURISMO

#### 1.1. Descripción resumida del Taller

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

Es un curso teórico-práctico se imparte durante las mañanas (lunes y jueves) además de la salida en bicicleta los sábados. Dirigido por un Terapeuta Deportivo experto en Cicloturismo y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

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

El Taller tiene una duración de dos meses, lo que significa que se repite el número de veces necesarias para cubrir las expectativas de todos los demandantes.

De igual manera está previsto, tras la realización de dos o tres Talleres de Iniciación, poner en marcha uno de Profundización dirigido a aquellas personas que, habiendo participado en el primero, deseen continuar

vinculados al mundo del Cicloturismo, adquiriendo más formación y práctica, con el fin de crear la Peña Ciclista.

### **Objetivo general**

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

### **Objetivos Específicos**

- Conocer el funcionamiento y mecánica de la bicicleta, así como su mantenimiento y uso adecuado de la misma.
- Educación vial y aprendizaje del uso de la bicicleta en la ciudad. Ir en grupo.
- Conocimiento de las técnicas de entrenamiento y del rendimiento del propio cuerpo en el deporte de la bicicleta.
- Conocimiento de las distintas rutas cicloturistas de Madrid.
- Creación de una conciencia más acorde con el cuidado del medioambiente y la alternativa que supone el cicloturismo como medio de transporte.

### **Contenidos del taller**

1. Nociones básicas de mecánica: mantenimiento y reparaciones.
2. Técnicas de entrenamiento:
3. Biomecánica del pedaleo.
4. Ajuste de la bicicleta.
5. Alimentación.
6. Educación vial adaptada:
7. Nueva normativa 2004.
8. Circular en grupo.
9. Preparación de rutas y realización de las seleccionadas. (2 en cada curso).

10. Preparación de las bicis, reparación y limpieza de la semana anterior.
11. Entrenamiento con bicicletas estáticas y realización de ejercicios de preparación.

### **Recursos humanos**

- Dos Terapeutas Deportivos expertos en Cicloturismo
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

### **Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, situado en la Calle Silvio Abad, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Cicloturismo”.
- Material necesario para su realización:
  - 10 Bicicletas de Cicloturismo más la del monitor
  - 14 bicicletas estáticas más la del monitor.
  - Herramientas adecuadas.
  - Piezas de repuesto.
  - Indumentaria (Cascos, guantes, etc.).
  - Material didáctico.

## **2.- TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **Breve descripción del Taller**

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

Es un curso gratuito, básicamente práctico, dirigido por un Terapeuta Deportivo y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

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

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

### **Objetivos**

- Emplear la educación física para el mejoramiento de las habilidades, capacidades motrices, cognoscitivas y afectivas de los participantes, favoreciendo su formación integral y mejorar su calidad de vida.
- Favorecer actitudes que mejoren la calidad de vida a partir del gusto por la práctica de alguna actividad física.

- Conocer y fomentar una cultura deportiva para mejorar las capacidades físicas teniendo como medio para ello disciplinas como el ciclismo, el tenis, el baloncesto, el fútbol.
- Analizar la información básica acerca del consumo de Nutrientes y sustancias, tanto positivas, como nocivas para la salud, dentro y fuera de la actividad física.

### **Contenidos**

1. Nutrición y salud
2. Higiene y salud
3. Ejercicio físico y salud
4. El cuerpo humano
5. Tablas de ejercicios
6. Los deportes y sus beneficios
7. Hacer deporte no es machacarse
8. ¿Lesiones, qué son y qué suponen?
9. 7 claves para realizar un buen circuito
10. Sí a la bicicleta estática
11. ¿Qué deporte es más conveniente para cada cosa?

### **Actividades**

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

- Frontenis
- Baloncesto

### Recursos humanos

- Un Terapeuta Deportivo, encargado de llevar a cabo el Taller.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

### Recursos materiales

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”, para la realización de las diferentes actividades del “Taller de Educación Física”.
- Material necesario para su realización:
  - Bicicletas estáticas
  - Raquetas y pelotas de tenis
  - Balones de fútbol y baloncesto
  - Pesas
  - Material de aeróbic (steps, equipo de música...)
  - Pelotas, conos y material general de gimnasia
  - Bancos de Ejercicio
  - Cintas de Andar Mecánicas - Cintas de Correr
  - Control Peso
  - Máquinas de Musculación
  - Tabla de abdominales



### 3.- ARTE TERAPIA

#### Breve descripción del Taller

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se desarrolla los jueves por la tarde y los miércoles por la mañana, dirigido por una Terapeuta experta en arte-terapia y pintura y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

La Expresión Corporal y el Arte-terapia es un sistema de Trabajo Personal y Grupal en el utilizamos diferentes lenguajes artísticos (pintura, escritura, movimiento, música...) como medio de expresión para facilitar la transformación de cualquier persona que desee evolucionar en el propio conocimiento y en el aprendizaje de ser uno mismo. Su finalidad última es la de crear un espacio de experimentación consciente que sirve para despertar la conciencia.

#### Los beneficios del taller:

- Amplia la conciencia en la expresión a nivel mental, emocional, corporal y espiritual.
- Facilita y potencia la expresión y el lenguaje creativo
- Propicia un espacio de interrelación, de exploración, auto-indagación y autoconocimiento.
- Facilita la confianza en la propia expresión aportando técnicas y medios que no requieren un “saber hacer”
- Da espacio a lo genuino y auténtico de uno mismo más allá de lo estético, lo que está bien o es bonito.

Está dirigido a todas las personas interesadas en trabajar la expresión corporal y todas las vertientes del arte.

#### Recursos humanos

- Una monitora de arte terapia, encargada de llevar a cabo el Taller.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

#### **Recursos materiales**

- La Asociación Cauces dispone de un local propio, el Centro de Día “Delta”.
- Material necesario para su realización:
  - Material general de papelería
  - Material genérico de pintura
  - Material complementario artístico
  - Horno de Cerámica
  - Mesas y sillas

#### **4.- 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, miércoles y jueves, con horario de 10 a 13 horas, y dos tardes a la semana: martes y jueves, de 17.30 a 19.30 horas; a lo largo de veinticuatro semanas de duración, realizándose cuatro cursos por año, dos de mañana y dos de tarde. Se atiende a 16 usuarios por curso, haciendo un total anual de 64 participantes.

Está guiado por dos Monitor de Informática y dirigido por un Psicólogo especialista en inclusión social. Se desarrolla en el Aula de Informática del Centro de Día “Delta” que cuenta con dieciséis 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 Taller tiene carácter grupal y terapéutico, como rehabilitador social, por tanto las primeras sesiones se dedicarán a la creación de grupo, para posteriormente intercalarse con el contenido específico de informática.

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 mucho 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**

- Dos Monitor de Informática, encargados de llevar a cabo el Taller.
- Un Integrador social encargado de la gestión y difusión del proyecto.
- Un Psicólogo encargado de la coordinación, administración del proyecto, de la atención psicoterapéutica individual de los participantes y de la realización de actividades transversales que favorezcan la creación de la red social.
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo de voluntarios de la Asociación.

### **Recursos materiales**

- Medios espaciales:
  - Local que cuenta, en 196 metros cuadrados, con una sala de Informática, un aula de formación, una oficina y dos servicios.
  - 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, y una furgoneta.

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

Material general de oficina: ordenador, impresora, fotocopiadora, 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



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

### **Breve descripción del Taller**

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

Por su recorrido personal, los drogodependientes normalmente son personas que han adquirido insuficiente capacitación para acceder a empleos, escasas habilidades sociales para la búsqueda de estos y poca resistencia a la frustración y a la confrontación y superación de obstáculos y problemas de cara a mantener en el tiempo un puesto de trabajo.

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

Es un curso teórico-práctico, gratuito, que se dirigido por una Pedagoga y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

### **Objetivos**

- Mejorar la formación y facilitar la inserción laboral de los participantes tanto a lo largo del desarrollo del taller como a su finalización.
- Introducir a los participantes en el conocimiento de las diferentes técnicas de búsqueda de empleo.
- Promover la adquisición de conocimientos sobre cómo redactar una carta de presentación, un currículum, etc.
- Conocer los instrumentos más frecuentemente utilizados para la selección de personal y sus características más destacadas.

- Favorecer el auto-conocimiento de las características personales, aptitudinales y actitudinales propias en relación con un determinado puesto a cubrir.
- Conseguir marcarse el objetivo profesional.
- Adquirir los conocimientos básicos para la creación de mi propia empresa.

## Contenidos

### 5.3.1Taller de Currículum Vitae

- 1.1.Sentido y significado del Currículum Vitae en la búsqueda de empleo.
- 1.2. Estructura del Currículum Vitae.
- 1.3. Tipos de Currículum Vitae.
- 1.4. Aspectos formales del Currículum Vitae.

### 5.3.2Taller de Entrevista de Selección

- 1.5. Entrevista de selección: Proceso de selección, concepto, tipos de entrevistas y variables psicológicas implicadas
- 1.6. La imagen de uno mismo en la entrevista de selección
- 1.7. Comunicación verbal y no verbal en la entrevista de selección.
- 1.8. Preparación y afrontamiento de la entrevista de selección.

### 5.3.3Taller de Análisis de Ofertas de Empleo en Prensa

### 5.3.4Taller de Búsqueda de Empleo por Internet

## Actividades

1. Exposición teórica
2. Realización del currículum
3. Redacción de cartas de presentación
4. Dinámicas de rol sobre entrevistas de trabajo

5. Búsqueda activa de empleo.
6. Manejo de la prensa
7. Manejo de Internet.

### **Temporalización**

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

### **Recursos humanos**

- Una Pedagoga, encargada de llevar a cabo el Taller.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

### **Recursos materiales**

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

## 6.- TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

### Breve descripción del Taller

El Taller de Habilidades Sociales es un proyecto formativo dirigido a personas, usuarias de los distintos recursos de apoyo a drogodependientes de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que tengan interés en mejorar sus habilidades de comunicación y relación.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, dirigido por una Psicóloga y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

Es un Taller muy importante para el colectivo de drogodependencias, ya que trata de dar respuesta a graves carencias que, por su historia de exclusión social, sufren habitualmente en sus dinámicas relaciones y que les dificulta enormemente su proceso de crecimiento personal y de reinserción social.

### Objetivos

- Introducir a los participantes en el conocimiento de las habilidades sociales y del proceso de interacción social.
- Introducir a los participantes en el conocimiento de la asertividad y de la diferencia entre la conducta asertiva y las conductas pasiva y agresiva.
- Fomentar la adquisición de procedimientos para el control de la activación (relajación).
- Potenciar la adquisición de las habilidades básicas de la comunicación no verbal (gestos, movimientos de brazos y piernas, orientación corporal...) y de los componentes paralingüísticos (tono de voz, volumen, entonación...).
- Favorecer la adquisición de las habilidades sociales necesarias para mantener unas relaciones sociales efectivas.

## Contenidos

1. Definición de Habilidades Sociales y del proceso de interacción social
2. Componentes de las Habilidades Sociales: cognitivo (pensamientos), fisiológico (activación, ansiedad) y conductual
3. Comunicación no verbal (gestos, expresión facial, orientación corporal, ...)
4. Componentes paralingüísticos (tono de voz, volumen, entonación, ...)
5. Componente conductual
6. Asertividad: Derechos Humanos Asertivos
7. Análisis funcional de las respuestas no hábiles socialmente.
8. Entrenamiento en las habilidades para el inicio, mantenimiento y finalización de conversaciones
9. Entrenamiento en expresar amor, agrado y afecto
10. Entrenamiento en rechazar peticiones: decir NO
11. Entrenamiento en las habilidades para expresar molestia, desagrado o enfado y petición de cambio de la conducta del otro
12. Entrenamiento en hacer y recibir críticas

## Actividades

Las actividades consisten en la exposición teórica, la dinámica de grupos, la reflexión personal y el trabajo en equipo.

## Temporalización

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

### **Recursos humanos**

- Una Psicóloga, encargada de diseñar, programar y llevar a cabo el Taller.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

### **Recursos materiales**

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

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

### **Breve descripción del Taller**

El Taller de Dinámica de Grupos es un proyecto formativo dirigido a personas, usuarias de los distintos recursos de apoyo a drogodependientes de Madrid, ya sean urbanos o convivenciales, que tenga interés en profundizar en su crecimiento personal a través de la comprensión y de la experiencia de la dinámica de grupos

Es un curso teórico-práctico, gratuito, dirigido por una Psicóloga y que se desarrolla en el Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces.

En el Taller se hace referencia a las fuerzas de movimiento, acción, interacción, etc. que conciernen a un grupo a lo largo de su existencia y que caracterizan su forma de comportarse. Se ocupa también del estudio de la conducta de los grupos como un todo y de las variaciones de la conducta individual de sus miembros como tales, así como de las relaciones entre los grupos, de formular leyes o principios y de derivar técnicas que aumenten la eficacia de los grupos. Por tanto, es un conjunto amplio de técnicas para el estudio, manejo, organización y conducción de los grupos.

### **Objetivos**

- Introducir a los participantes en el conocimiento de las teorías que fundamentan la dinámica de grupos.
- Promover la adquisición de estrategias para analizar y generar determinados procesos grupales.
- Potenciar la adquisición de habilidades de relación y autonomía dentro de un grupo.
- Ayudar a plantear alternativas de solución en un grupo en un marco de respeto y responsabilidad.

### **Contenidos**

1. El grupo
  - 1.1. ¿Qué es un grupo?
  - 1.2. Orientaciones teóricas
  - 1.3. Como influye el grupo en la conducta individual
  - 1.4. Por qué se unen las personas en grupo
  - 1.5. Clasificación de grupos
  - 1.6. Etapas de formación del grupo
  - 1.7. Características de un grupo
  - 1.8. La comunicación grupal

2. Dinámica de grupos
3. Técnicas de iniciación grupal
4. Técnicas de producción grupal
5. Técnicas de evaluación grupal
  - 5.1. El propósito de la evaluación
  - 5.2. Tipos de evaluación
  - 5.3. Guía de observación grupal: qué observar
  - 5.4. Instrumentos de observación

### **Actividades**

Las actividades consisten en la exposición teórica, la dinámica de grupos, la reflexión personal y el trabajo en equipo.

### **Temporalización**

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

### **Recursos humanos**

- Una Psicóloga, encargado de diseñar, programar y llevar a cabo el Taller.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

### **Recursos materiales**

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



- Material necesario para su realización: material papelería, ordenador y fotocopiadora.

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

### **Breve descripción del Taller**

El Curso de Relación de Ayuda y Acción Social está dirigido a profesionales sociales, tanto voluntarios como asalariados, que trabajan en el ámbito de la Acción Social.

Es un curso teórico-práctico, gratuito, cuyo principal objetivo es formar a sus participantes en el modelo psicológico-terapéutico de la Relación de Ayuda, de manera que adquieran actitudes y destrezas que faciliten y mejoren sus intervenciones educativas con las personas con las que trabajan.

Está impartido por dos Psicólogo/as y un Educador Social y se desarrolla en los locales del Centro de Día “Delta” de la Asociación Cauces y tiene una duración de 48 h distribuidos en seis sábados a lo largo de todo un semestre.

### **Objetivos**

- Fomentar el conocimiento y adiestramiento en habilidades de comunicación y relación con personas en situación de dificultad.
- Favorecer el aprendizaje del uso de la propia experiencia como fuente de aprendizaje y mejora de las relaciones de ayuda.
- Facilitar la mejora del estilo relacional y de ayuda a partir de dinámicas y del análisis de casos.
- Potenciar la formación continua

### **Contenidos**

1. Introducción a la relación de ayuda.
2. La actitud empática

3. Destrezas 1ª y 2ª: la escucha activa y la respuesta empática (la asertividad)
4. 2ª Actitud: la Aceptación Incondicional.
5. Destrezas 3ª, 4ª y 5ª: la personalización, la confrontación y la destreza de iniciar
6. 3ª Actitud: la Autenticidad
7. Destrezas 6ª y 7ª: la autorrevelación y la inmediatez
8. Perfil del Ayudante en la Relación de ayuda
9. Resolución de conflictos
10. Destreza 8ª: la persuasión
11. Hacer y recibir críticas
12. Manejo de la agresividad
13. Manejo de la mentira
14. Manejo de los sentimientos

### **Actividades**

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

### **Temporalización**

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

### **Recursos humanos**

- Un educador social encargado de llevar a cabo el Taller.
- Dos psicólogos/as responsables del Curso y de la impartición de los talleres
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.

#### **Recursos materiales**

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

## CAPTACIÓN, SELECCIÓN, COORDINACIÓN Y FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

CAPTACIÓN, SELECCIÓN, COORDINACIÓN Y FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

### **2. UBICACIÓN**

Centro de Día “Delta”

C/ Silvio Abad, nº 2 (28026) Madrid

### **3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

Desde los inicios de la Asociación Cauces siempre se ha contado con el apoyo de voluntarios, apoyo que se ha seguido manteniendo y reforzando a lo largo de los años.

Los voluntarios que colaboran con la Asociación son jóvenes que en su gran mayoría son universitarios de las diferentes disciplinas, (Psicología, Trabajo Social, Fisioterapia Ocupacional, Educación Social,...). Su tarea es de apoyo en los diferentes proyectos que tiene en funcionamiento la Asociación.

Es por ello por lo que se ve necesario unos medios eficaces de captación y selección del voluntariado, realizar una coordinación efectiva entre el personal contratado, los voluntarios y los alumnos que están realizando las prácticas universitarias en la Asociación y proporcionar la formación concreta y necesaria a los voluntarios que colaboran en la Asociación Cauces.

La duración propuesta de la actividad formativa es de 32 semanas anuales completas. La organización implica, la realización de sesiones formativas de 5 horas a la semana 1 día a la semana (sábado). Se establece la participación de 15 personas voluntarias en cada uno de los 2 grupos constituidos.

La propuesta formativa consiste en la realización de dinámicas individuales y de grupos dirigida específicamente a los voluntarios. El enfoque que se pretende utilizar es un enfoque multidisciplinar e integrador, que contempla a la persona como totalidad y abarca a todos sus aspectos –psicológicos, biológicos y sociales, y un enfoque dinámico, en el que los voluntarios son protagonistas de su propio proceso formativo y de crecimiento personal.

La formación es teórico-práctica. Los contenidos teóricos abordarán las diferentes situaciones y las herramientas disponibles, mientras que la experiencia la adquieren en las prácticas que se llevan a cabo en los diferentes programas o proyectos de la Asociación.

#### **4. OBJETIVOS DEL PROYECTO**

El presente proyecto tiene por objetivo ofrecer unos medios eficaces de capacitación y selección del voluntariado, realizar una coordinación efectiva entre el personal contratado, los voluntarios y los alumnos que están realizando las prácticas universitarias en la asociación y proporcionar la formación concreta y necesaria a los voluntarios que colaboran en la asociación.

Los objetivos concretos de la formación de los voluntarios están divididos en tres apartados:

- a) **Conocimientos**
- b) **Habilidades**
- c) **Actitudes**

#### **5. ACTIVIDADES**

La formación del voluntariado está organizada en dos bloques: el primero de ellos es el **Curso Formativo de Iniciación del Voluntariado** y el segundo de ellos es **Formación del voluntariado “La Relación de Ayuda”**

## RECURSOS HUMANOS

En cuanto al equipo responsable del proyecto está formado por:

- Psicólogo responsable del diseño, programación y realización del proyecto, es el encargado de elaborar las sesiones formativas así como de impartir las mismas.
- Un Gestor encargado de la gestión y difusión del proyecto
- Equipo de apoyo al proyecto: los distintos equipos terapéuticos de referencia, además del equipo humano de la Asociación.
- Dos Psicólogos encargados de la coordinación y administración del proyecto.
- Personal eventual experto que interviene de forma puntual en determinadas sesiones.

## RECURSOS MATERIALES

Tanto el despacho como la sala para la formación 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 para la preparación de las sesiones formativas que realiza el responsable del proyecto.
- Una sala capaz de acoger a 16 personas que permita situara a los 15 voluntarios y al encargado de dar las sesiones formativas en un circulo sin que haya objetos en el centro del la sala que impidan la visión mutua de todos los participantes en el grupo.
- 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

b) Medios técnicos generales

- Material general de oficina: ordenador, impresora, fotocopiadora, teléfono, fax, mobiliario adecuado (sillas, mesas, archivadores, estanterías, armarios...) y material general de papelería.
- Material general para el desarrollo de las sesiones formativas: pizarra y tizas, cañón proyector para PC's, mesas y sillas, material general de papelería (hojas, bolígrafos, lápices...), etc.

## **CUIDANDAR AL CUIDADOR**

### **1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

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

### **2. UBICACIÓN**

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

### **3. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto consiste en la realización de grupos de dinámica dirigida específicamente al colectivo de cuidadores de mayores dependientes.

El ámbito de actuación es todo el Ayuntamiento de Madrid, constituyéndose un grupo de terapia por Distrito. Se interviene por fases en los distintos Distritos de Madrid en grupos de seis Distritos al semestre.

El trabajo en los grupos se realiza a través de 14 sesiones semanales, proporcionando el Ayuntamiento una persona que se hace cargo del mayor dependiente durante el tiempo que el/la cuidador/a participa en el grupo.

Se usa el enfoque humanista, que contempla a la persona como totalidad y la abarca todos sus aspectos -psicológicos, biológicos y sociales, e incluso espirituales- y un enfoque dinámico, en el que las personas son protagonistas de su propio proceso de cambio y crecimiento personal, dirigidos fundamentalmente a la adaptación y comprensión profunda de sus vivencias y su situación. Este enfoque hace hincapié en la interacción interpersonal dentro del grupo que permite a los cuidadores salir del aislamiento que suele favorecer la situación de cuidador, establecer relaciones sociales desde una nueva perspectiva y contribuye notoriamente al desarrollo de habilidades interpersonales que favorecerán las relaciones del cuidador tanto con la persona cuidada como con su entorno familiar y social.

La dinámica de grupo, al permitir a los participantes compartir y ser partícipes de sus vivencias y de las de otras personas en situación similar, 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 transcendencia personal y del sentido profundo y último de su labor.

#### 4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

**OBJETIVO GENERAL:** Acompañar el proceso vivencial de personas que cuidan de mayores dependientes a través de una atención psicológica especializada, de cara a aliviar la situación de sobrecarga que viven y a mejorar su calidad de vida.



### OBJETIVO ESPECIFICOS

- Hacer del grupo un espacio terapéutico donde cada uno de los participantes pueda, no sólo expresar sus vivencias, sino encontrar un lugar de oxígeno y de colchón emocional facilitador de respiro y desahogo.
- Favorecer que los participantes sean partícipes de las vivencias de otras personas en situación similar de cara a aliviar la tensión psicológica en la que viven y a que entiendan mejor su relación con la persona cuidada.
- Generar un espacio que posibilite la identificación y atención de las alteraciones personales (sociales, físicas, psicológicas, familiares y laborales) surgidas como consecuencia de la tarea de cuidado, de cara a orientar su reestructuración.
- Mejorar la calidad de vida de los participantes ayudándoles a recuperar, facilitar, reforzar y potenciar sus propios recursos.

### ACTIVIDADES

La organización técnica de la ejecución del programa supone la organización de un grupo de trabajo, atendido por dos psicólogos.

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

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

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

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

## 5. RECURSOS NECESARIOS

### RECURSOS HUMANOS

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

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

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

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

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

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

Está formada por:

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

## 6. TEMPORALIZACIÓN

Se han realizado las sesiones hasta Julio de 2009.

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA A FAMILIAS Y CUIDADORES 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

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 2009 y continua en 2010.

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA A PERSONAS MAYORES

### 1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Programa de atención mediante dinámica de grupos e individual a personas mayores.

### 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.

## **5. 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.

## 6. ACTIVIDADES

Se realiza a través de sesiones de terapia individual y se 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 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 2009 y continuaran en 2010.

## 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 Asociación Cauces, que se encargará de la atención psicológica individual cuando se valore necesaria.
- Dos Psicólogos encargados 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, 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 2009 y continuara en 2010.

# **JORNADAS**

## **“LA MUJER CUIDADORA”**

### **1.DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

JORNADAS: “LA MUJER CUIDADORA”

### **2.UBICACIÓN**

Espacios para mayores de la Obra Social de Caja Madrid de los distritos:  
Sur-Batán, Madrid-Centro, Fuenlabrada y Carabanchel

### **3.DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

La temática de las Jornadas estuvo dirigida a ofrecer una amplia visión de las mujeres como cuidadoras de una manera dinámica e interactiva. Logrando un total de asistencia de 42 mujeres de los distritos mencionados.

### **4.OBJETIVOS DEL PROYECTO**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Este proyecto tiene como objetivo general la atención psicológica específica dirigida a las mujeres cuidadoras de personas mayores dependientes.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Concienciar de la situación de la mujer cuidadora
- Fomentar la participación activa y vivencial de todas las participantes
- Promover el cambio actitudinal a favor de la mejora y el crecimiento personal

## 5.ACTIVIDADES

Los temas trabajos fueron los siguientes:

- La mujer multicuidadora. ¿Por qué cuidan las mujeres?.
- Lo satisfactorio y lo insatisfactorio de cuidar de otros. Consecuencias de la tarea de cuidar.
- ¿Cómo se viven las mujeres cuidadoras?: factores que influyen en que la mujer viva con mayor o menor sobrecarga la tarea de cuidado.
- Salud y cuidado: ¿cómo aprender a no descuidarme mientras cuido de otro?.
- Los derechos de la mujer cuidadora.

Se han utilizado las herramientas propias de la dinámica de grupos así como el uso de materiales dirigidos a fomentar por un lado la introspección personal así como la expresión e interacción grupal a través de ejercicios en grupos pequeños y su puesta en común en grupo grande con la ayuda de tabloncitos que recogían estas conclusiones, así como el visionado de material audiovisual y la participación a través de un rol-play interactivo con el grupo.

## **6.RECURSOS NECESARIOS**

### **RECURSOS HUMANOS**

El desarrollo de las Jornadas corrió a cargo de dos psicólogos especialistas en la materia pertenecientes a la Asociación Cauces.

### **RECURSOS MATERIALES**

Para el desarrollo de las jornadas se contó con una sala amplia con capacidad para 40 – 50 personas y con todos los medios audiovisuales solicitados para el desarrollo de las mismas: ordenador, pantalla para presentación en power-point y película y paredes diáfnas para colocar el material trabajado en las jornadas.

Las mujeres que asistieron fueron agrupadas en 5 grupos de 8 personas disponiendo cada una de ella de una silla con escritorio, una tarjeta con su nombre así como de todo el material necesario para el trabajo que se fue realizando a lo largo de la mañana.

## **7.TEMPORALIZACIÓN**

Las Jornadas sobre “La mujer cuidadora” ofrecidas por los espacios para mayores de Caja Madrid de los Distritos Sur-Batán, Madrid-Centro, Fuenlabrada y Carabanchel y con la colaboración de la Asociación Cauces tuvieron lugar en el primer semestre de 2009.

Las Jornadas tuvieron una duración de aproximadamente unas tres horas y media.

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

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

La Asociación Cauces colabora con el Centro de Día 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 profesional de la materia.

### **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.

### **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.

## **RECURSOS NECESARIOS**

### **RECURSOS HUMANOS:**

El personal necesario para realizar el proyecto consiste en dos psicólogos/psicoterapeutas responsables del proyecto 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 16 personas que permita situar a los 12-14 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.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Estas charlas – coloquio se vienen desarrollando desde Junio de 2008 y continuaron en el primer semestre de 2009. Se mantiene una colaboración entre ambos centros y se fijara más adelante las sesiones planteadas para 2010.

LA ASOCIACION CAUCES colabora desde 2007 con la ONG AUXINICA que trabaja en Nicaragua. El primer proyecto de colaboración se baso en construir letrinas para la Comunidad “El nuevo Amanecer”. Consistió el financiar la canalización de agua hasta los hogares. Proyecto iniciado en 2006 y que finalizo en noviembre de 2007. Posteriormente se colabora con ellos de manera puntual. En la actualidad se ha finalizado la creación de un centro de enseñanza preescolar para los menores de dicha Comunidad, que se encontraban solo mientras sus padres se encuentran en jornada laboral.

Para el 2010 se prevé la colaboración con AUXICA para el apoyo al Desarrollo de la Mujer en las Comunidades Rurales de la Región de Granada, Nicaragua.

Y se colabora con la Comunidad de Ancasi, Perú, para la realización de una Escuela de Educación Secundaria y el mantenimiento de la Escuela de Educación Primaria. Apostando por un enriquecimiento cultural y el bilingüismo como base en la enseñanza, ampliando conocimientos al exterior y a la vez conservando y revalorizando su bagaje cultural.