

**COMUNIDAD  
TERAPÉUTICA  
EL BUEN CAMINO  
LORCA**

**MEMORIA**

**TÉCNICA 2.019**

## **DENOMINACIÓN**

**COMUNIDAD TERAPÉUTICA: DISPOSITIVO DE INTERVENCIÓN EN RÉGIMEN DE INTERNAMIENTO PARA LA REHABILITACIÓN E INSERCIÓN DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES.**

## **INTRODUCCIÓN**

La Asociación El Buen Camino se constituye como una entidad sin ánimo de lucro que realiza labores de acogimiento, rehabilitación y reinserción socio-laboral de personas con problemas de adicciones.

Su Comunidad Terapéutica se configura como un servicio social especializado y de carácter asistencial, de desintoxicación, rehabilitación y reinserción. La finalidad es promover la recuperación de la persona, a través de un modelo bio-psico-social, en los ámbitos personal, familiar, sanitario, relacional, formativo, ... que se ven afectados cuando se padece una enfermedad adictiva y la integración y reinserción social y laboral de las personas tratadas, mediante las actuaciones y los programas que se llevan a cabo en la Comunidad Terapéutica.

La viabilidad de nuestro proyecto se apoya en los años de experiencia que avalan a esta comunidad en el tratamiento de las problemáticas abordadas y en la sostenibilidad económica facilitada por el convenio de plazas con el Servicio Murciano de Salud para el ejercicio 2019.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA REHABILITACIÓN E INSERCIÓN DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES**

Los objetivos mediante los que se hace operativa la finalidad de la Comunidad Terapéutica son:

1. Dar acogida a personas con una problemática de adicciones con o sin sustancias, facilitándoles un espacio normalizado en el que desenvolverse diariamente durante el desarrollo de su rehabilitación personal y reinserción social y laboral.
2. Elaboración y puesta en marcha de programas de intervención individuales y grupales que permitan atender específicamente a cada usuario en su proceso de rehabilitación y, así, lograr un acercamiento progresivo a su medio habitual de acuerdo a las necesidades reales y características propias del individuo.
3. Deshabitación, integración y posterior normalización de las personas acogidas, dotando a los usuarios de estrategias para cambiar el comportamiento dependiente de sustancias por un comportamiento al margen de dicho consumo.
4. Estimular y promover en los internos tratados la autonomía y competencias personales facilitándoles el acceso a habilidades sociales y recursos suficientes para enfrentarse a las situaciones que se puedan plantear en el día a día.

5. Adquisición de conocimientos específicos a través de cursos formativos-educativos y el desarrollo de actividades ocupacionales que faciliten su posterior inclusión social y laboral.
6. Potenciar, en los casos posibles y autorizados, la participación e implicación activa de los familiares en el tratamiento del usuario, sirviendo así de asesoramiento y apoyo a éstos sobre cuestiones que favorezcan el desarrollo del individuo y su inserción socio – familiar.
7. Establecer los medios que impulsen la inserción laboral de las personas atendidas.
8. Garantizar la atención y asistencia sanitaria a las personas que residan en la comunidad terapéutica.
9. Garantizar la atención y asistencia jurídica a las personas que lo requieran.
10. Establecer un sistema normativo – disciplinario del centro durante la realización del programa.
11. Proporcionar las estrategias y los medios lúdicos-culturales que faciliten la inserción social y laboral de las personas internadas en la Comunidad Terapéutica.
12. Propiciar y aprovechar las colaboraciones de profesionales externos, a través de voluntariado, que contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.
13. Utilizar las colaboraciones de entidades externas, públicas o privadas, que también contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.

14. Establecer evaluaciones periódicas de la actividad del centro y de la consecución de los objetivos marcados, estando constantemente inmersos dentro de un proceso de mejora de la calidad asistencial.

### **FASES DEL PROGRAMA TERAPEÚTICO. NIVELES Y TEMPORALIZACIÓN**

El Programa terapéutico establecido tiene una duración total de seis meses, dividido en tres fases, cada una de ellas de dos meses de duración:

- **PRIMERA FASE:** Información, acogida, adaptación al centro, deshabitación y comienzo de la rehabilitación integral y multidisciplinar.
- **SEGUNDA FASE:** Continuación de la rehabilitación y progresiva integración familiar y social.
- **TERCERA FASE:** Continuación de la rehabilitación y la reinserción social y reinserción laboral, en su caso.

### **PERFIL Y CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ATENDIDA**

A lo largo de 2019, la Comunidad Terapéutica El Buen Camino ha prestado servicio a un total de sesenta y siete personas en régimen de internamiento residencial derivados por diferentes centros sanitarios públicos especializados de la Región de Murcia: Hospitales, Centros de Salud Mental, Centros de Atención a Drogodependientes, Unidad móviles de drogodependencias, ...

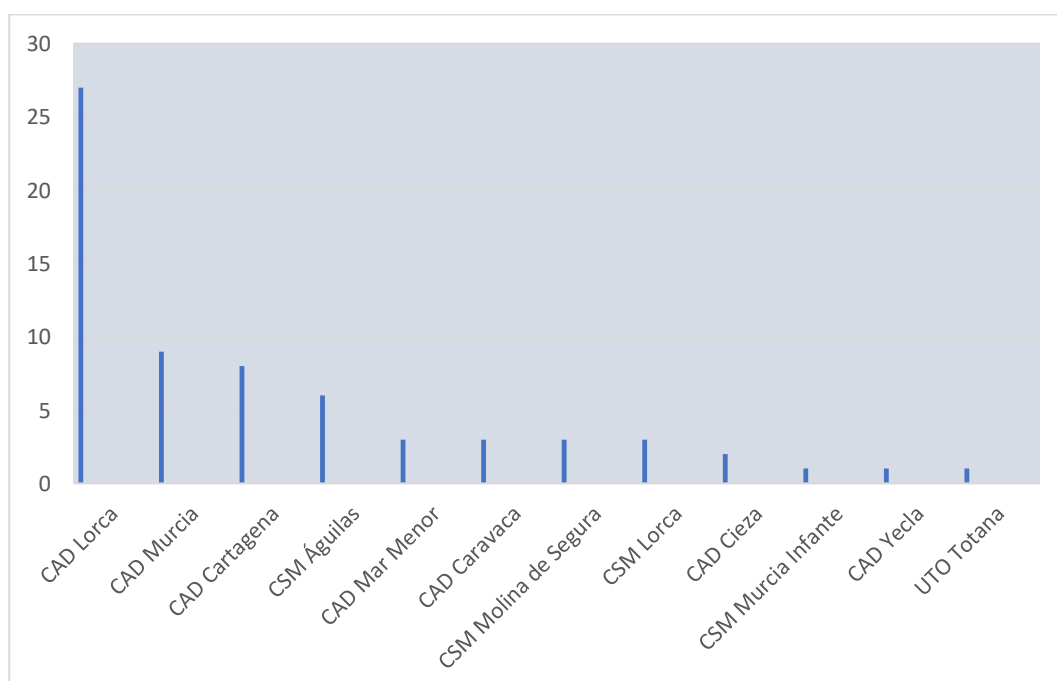
A continuación, se presentan una serie de gráficos para mostrar diferentes aspectos de la población usuaria atendida durante el año 2019.

En el gráfico (Figura 1) se representa la distribución de usuarios por centro sanitario derivador de la Región de Murcia.

Se observa una mayor población derivada por el CAD de Lorca. Se entiende que los usuarios son derivados a un centro próximo a su domicilio para poder hacer más viable la asistencia de los familiares al centro (visitas, reuniones y terapias familiares, si procede) ya que el desplazamiento es de poca distancia, se facilita la salida de los usuarios en los permisos y es positivo también a la hora de llevar a cabo la etapa de reinserción laboral, con las respectivas salidas para formación o búsqueda activa de empleo.

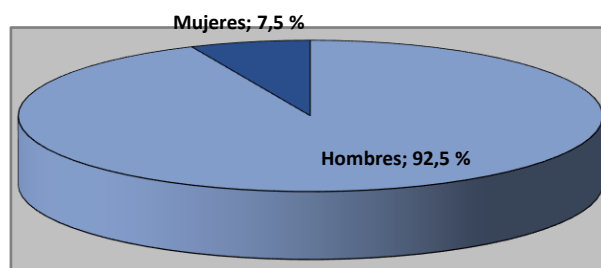
Con respecto al año anterior se ha producido un descenso de usuarios derivados por el CAD y CSM de Lorca y se ha observado un aumento de derivaciones del CAD de Murcia y se han ampliado nuestros servicios al CAD de Yecla y a la Unidad de tratamiento de opiáceos de Totana.

FIGURA 1. Número de usuarios atendidos por centro sanitario derivador



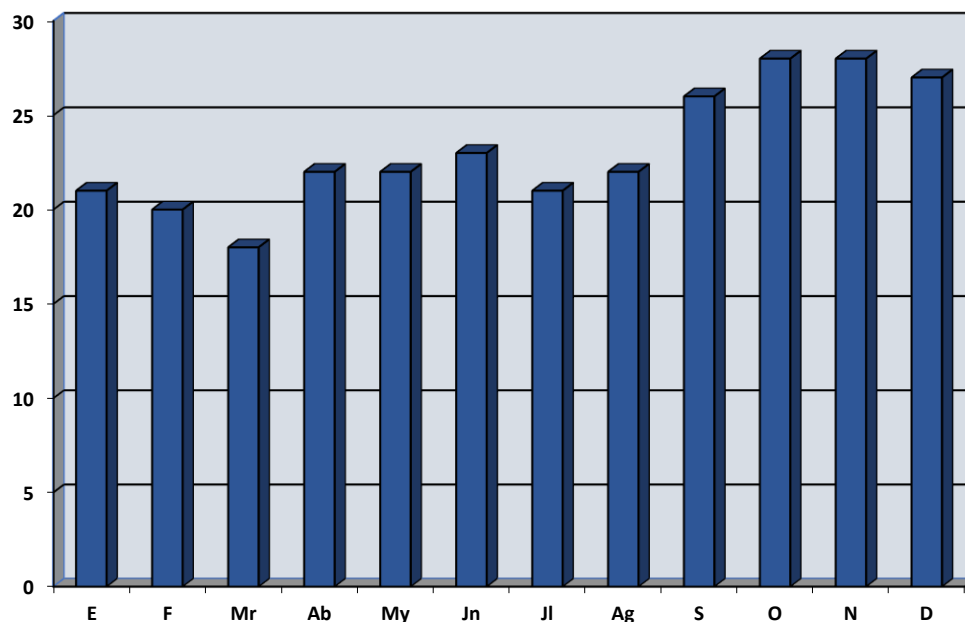
En el gráfico (Figura 2), se muestra la distribución de la población por sexos. Se pone de manifiesto el mayor uso de nuestro recurso por parte de la población masculina, cinco usuarias frente a sesenta y dos usuarios. Se pone de manifiesto la gran diferencia de género que existe en lo que se refiere a usuarios que llevan a cabo tratamiento por esta problemática. Queda reflejada también la importancia de posibilitar y facilitar el acceso de la población femenina a los tratamientos residenciales y también muy importante, la necesidad de trabajar desde la perspectiva de género.

FIGURA 2. Distribución por sexos



En el gráfico (Figura 3), se recoge el nivel de ocupación, es decir el número de usuarios atendidos cada mes.

FIGURA 3. Nivel de ocupación. Distribución por número de usuarios atendidos cada uno de los doce meses de 2019.



A continuación, (Figura 4), mostramos la parte de programa completada por los usuarios.

Durante el ejercicio 2019, veinticinco usuarios han finalizado el programa llevando a cabo todas las fases que lo componen y han recibido el alta terapéutica.

Por otro lado, veintidós usuarios no consiguieron superar la primera fase del programa (los dos primeros meses). Cuatro de ellos, recibieron un alta disciplinaria por incumplimiento grave de la normativa del centro y los dieciocho restantes causaron baja voluntaria, la gran mayoría de ellos a los pocos días de haber ingresado demostrando entonces que no superaron el periodo de adaptación.

En la segunda fase (el tercer y cuarto mes) del programa durante 2.019 se producen cuatro bajas, dos de ellas son disciplinarias y dos de ellas se deben a baja voluntaria.

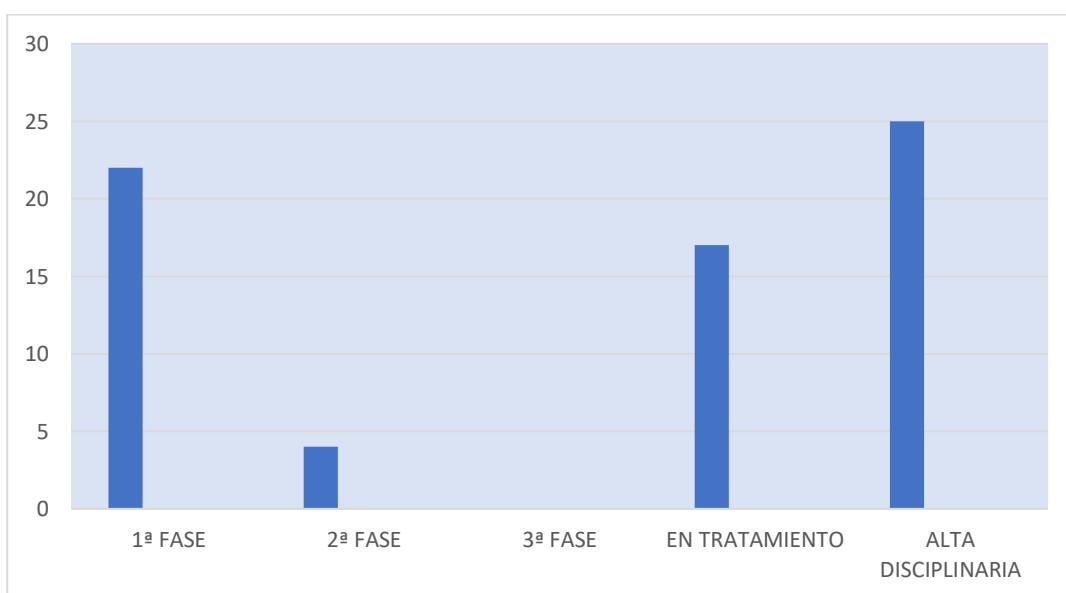
En la tercera fase durante el año 2019, no se producen bajas, ni disciplinarias ni voluntarias y todos los usuarios que llegan al quinto mes finalizan el programa terapéutico, culminan su recuperación y reciben el alta terapéutica.

El año anterior, durante 2018 se dio la misma circunstancia y esto nos lleva a concluir que cuando el paciente en recuperación llega a este punto del proceso, que serían los tres, cuatro o cinco meses de programa están completamente concienciados y con una gran adherencia al tratamiento. Están firmes, seguros y disfrutando de una vida abstinentes. En estos momentos, ninguna interferencia consigue alejarlos de su propósito de recuperación.

También podemos concluir que se aprecia notablemente la estabilidad en la permanencia en las fases según avanza el programa de tratamiento.

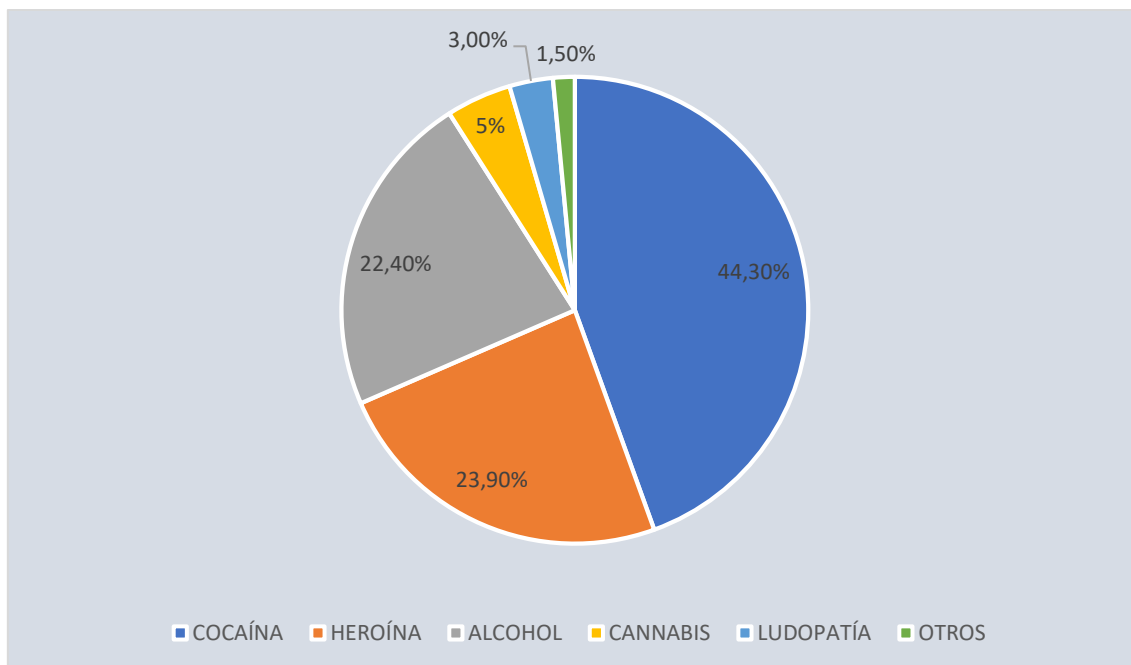
Por último, señalar que diecisiete usuarios que ingresaron en 2019, continúan en 2020 realizando su tratamiento.

FIGURA 4. Realización del programa por parte de los usuarios.



Atendiendo al tipo de adicción principal que presenta esta población, en su mayoría politoxicómana, encontramos los siguientes resultados (Figura 5). En ellos, se evidencia un mayor consumo de dos sustancias: de forma preferente la sustancia más consumida es la cocaína y seguidamente la heroína.

FIGURA. 5. Distribución por tipo de sustancia principal consumida



En este apartado cabe destacar, pese a que la gran mayoría de la población atendida padece politoxicomanía, el alto porcentaje de la cocaína como principal sustancia consumida, prácticamente la mitad de la población atendida (30 usuarios)

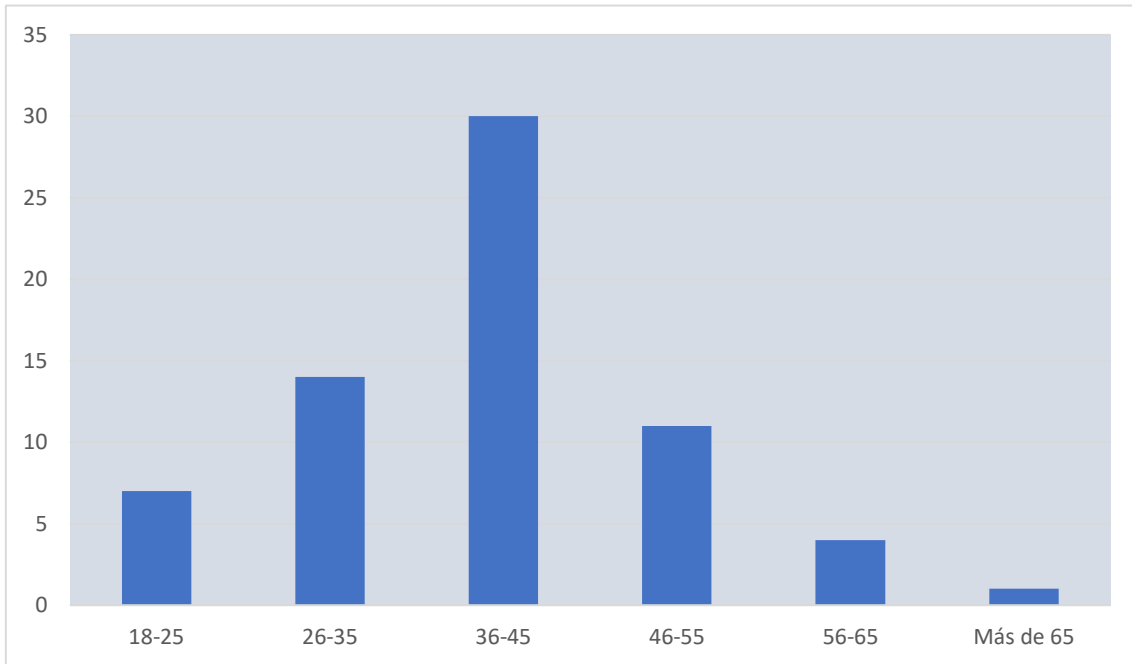
Le seguiría en orden de importancia la heroína (16 usuarios). Incluso, la mayoría de los consumidores de cocaína lo son también de heroína que la utilizan para bajar los efectos de la sustancia estimulante.

Muy de cerca a la heroína, le seguiría el consumo de alcohol. A lo largo del año 2.019 hemos tenido quince usuarios cuyo problema principal ha sido el alcohol. La mitad de ellos unen el consume de alcohol al consumo de otra sustancia como la cocaína o el cannabis. La otra mitad sólo tienen el problema del alcohol.

Con la adicción al cannabis como sustancia principal han sido pocos los pacientes a lo largo de 2.019 y un paciente más con el problema de consumo de otras sustancias como benzodicepinas, (Trankimazín), clonazepam (Rivotril), u otras drogas de diseño.

En el siguiente diagrama (Figura. 6) se refleja la distribución por rangos de edad de las personas atendidas, donde se observa un significativo incremento de volumen en usuarios de mediana edad, a partir de veinticuatro años.

FIGURA. 6. Distribución por edades



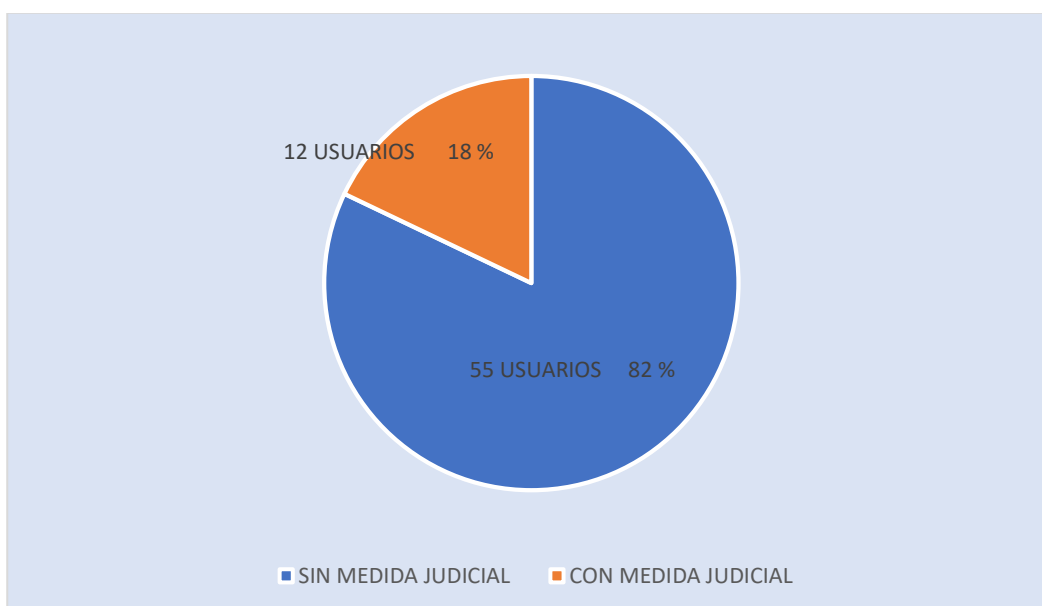
A lo largo del 2019 los pacientes que hemos tenido han sido relativamente jóvenes. Más de dos tercios de los usuarios se encuentran con edades comprendidas entre los dieciocho (edad mínima para ingresar en nuestro recurso) y los cuarenta y cinco años. Se puede observar en el gráfico que cincuenta y uno de los sesenta y siete usuarios están entre las edades mencionadas y la edad que domina al hacer la representación de la distribución de edades es la que se encuentra entre los treinta y seis y cuarenta y cinco años.

A continuación, (Figura 7) se detalla el volumen de usuarios que ingresa para cumplir una medida judicial sustitutoria impuesta por la comisión de un delito.

El sistema judicial le permite al penado que lleve a cabo un tratamiento de rehabilitación para tratar su adicción en un centro en régimen de internamiento y lo exime con este intercambio de cumplir la pena en un centro penitenciario. Del total de nuestros sesenta y siete pacientes de 2019, un total de doce pacientes, el 18% han ingresado para realizar una sustitución de condena. Y el 82% restante no tienen obligación judicial de realizar un programa de rehabilitación.

Aunque el porcentaje es pequeño, sólo el 18%, es cierto que aún viniendo obligados la gran mayoría de ellos hacen el programa con un alto grado de motivación para el cambio. Es cierto también, que algunos de ellos ingresan en el centro por una mera obligación y este hecho nunca da lugar a una buena evolución. Suelen ser muy pocos usuarios (hablaríamos de 2,3 o 4 usuarios) que abandonan el programa, buscando otro centro. Son expulsados por el equipo terapéutico con medida disciplinaria. O bien realizan un programa con una evolución tórpida.

FIGURA. 7. Distribución de usuarios por cumplimiento o no de medida judicial sustitutoria.

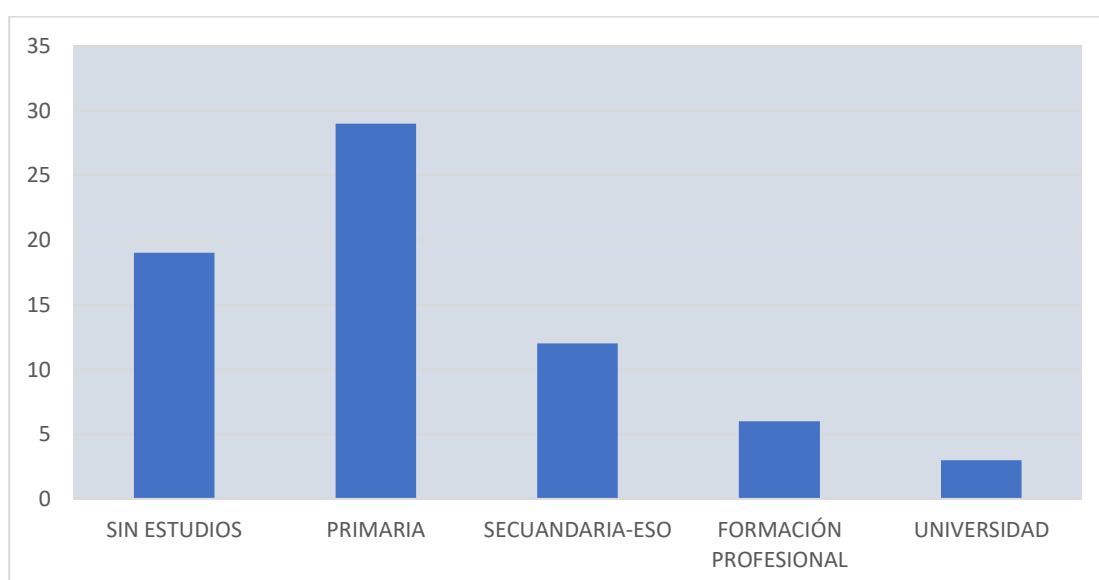


En el siguiente gráfico (Figura 8) se muestra la distribución de usuarios por nivel de estudios. Se evidencia un gran número de usuarios con la formación más básica que se correspondería a primaria, es decir, hacen la etapa del colegio (si pertenecen a la EGB no llegaron a terminarla) y después no continúan con su formación seguramente influenciados por la presencia de comportamientos adictivos que ya se iban haciendo presentes a una edad temprana. Con respecto al año anterior ha subido el número de personas con la formación primaria básica y ha descendido a la mitad los usuarios considerados “sin estudios”. La

enseñanza de primaria es la más realizada por nuestros pacientes. Doce han cursado la ESO o parte de ella. Por último, seis de ellos tienen titulación de Formación Profesional y tres de nuestros usuarios tuvieron que abandonar temporalmente la universidad para hacer el programa de rehabilitación. Como curiosidad las titulaciones que están estudiando son enfermería, derecho y

Ha habido un cambio con respecto a años anteriores, a lo largo de 2.019 los usuarios atendidos tenían un mayor nivel académico-formativo.

Fig. 8. Distribución por nivel de estudios.

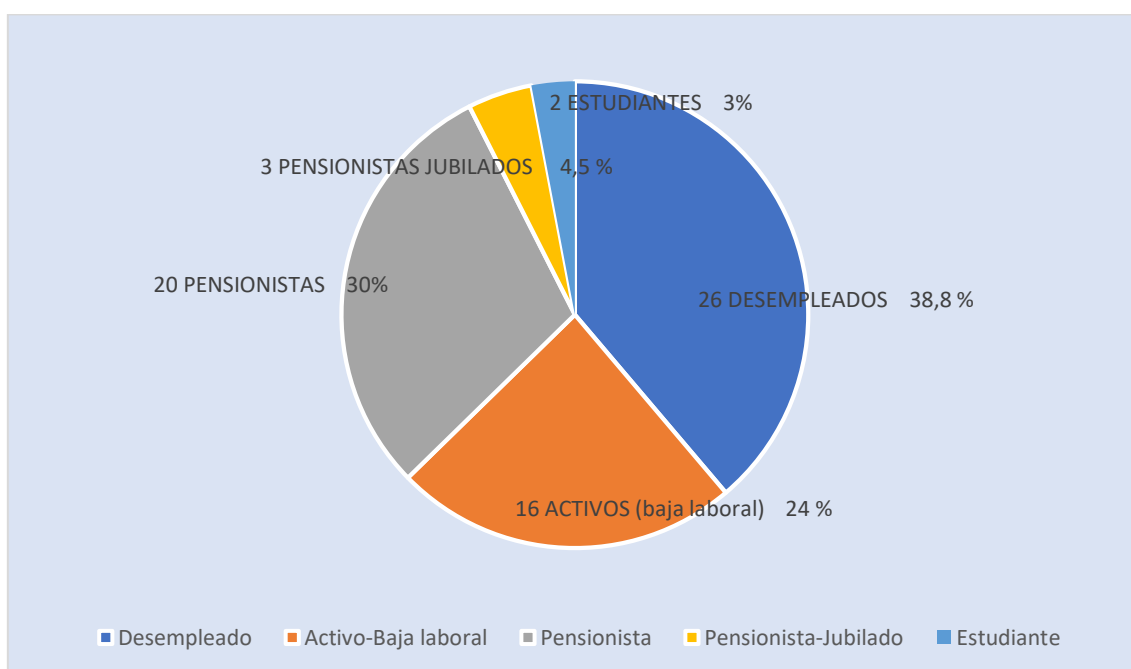


En relación a su situación laboral, (Figura 9) se representa de la siguiente manera. Inmediatamente se observa que el mayor porcentaje, un casi 39% se refiere a los usuarios desempleados. Este dato se debe a los problemas derivados de la adicción que impide a un trabajador mantener un puesto de trabajo, a la falta de búsqueda activa de empleo por parte de los pacientes con adicción, a la dificultad para la reinserción laboral de estas personas y a su escasa formación que les perjudica a la hora de acceder a puestos de trabajo.

No obstante, cabe destacar que el porcentaje de desempleados a lo largo de 2.019 ha bajado significativamente con respecto a otros años.

También con respecto a años anteriores ha aumentado el número de pacientes que se encuentran activos laboralmente y durante el programa de rehabilitación están en baja laboral. Tenemos dos estudiantes, situación también novedosa y tres pensionistas jubilados que son los que han desarrollado su vida laboral íntegra y pasan a ser pensionistas a través de la jubilación por alcanzar los 65 años de edad. Este dato se contrapone a los veinte usuarios que son pensionistas porque han obtenido esta situación dadas sus patologías concomitantes.

FIGURA. 9. Distribución en cuanto a la situación laboral

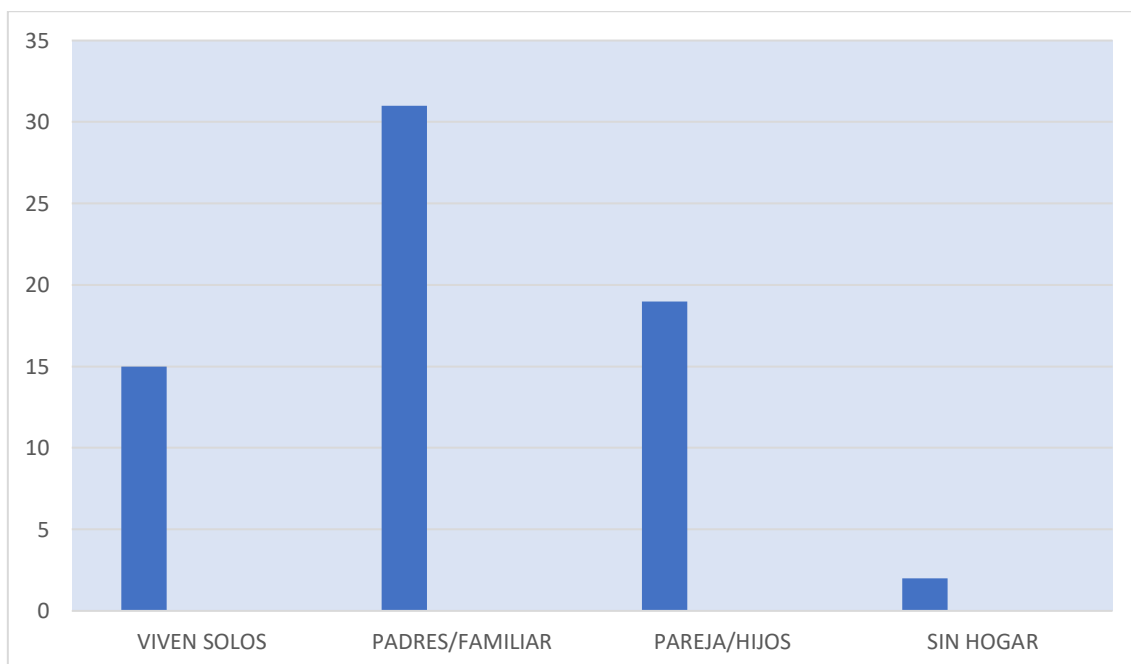


En relación a la situación de convivencia de las personas atendidas (Figura 10) en esta comunidad durante 2019, se refleja en el gráfico que la mayoría de los usuarios, treinta y uno, casi la mitad de los pacientes atendidos viven con su familia, normalmente sus padres o al menos, uno de los progenitores y/o hermanos, y/o abuela y/o algún otro familiar.

Otra cifra significativa son los diecinueve usuarios que viven con su pareja y/hijos.

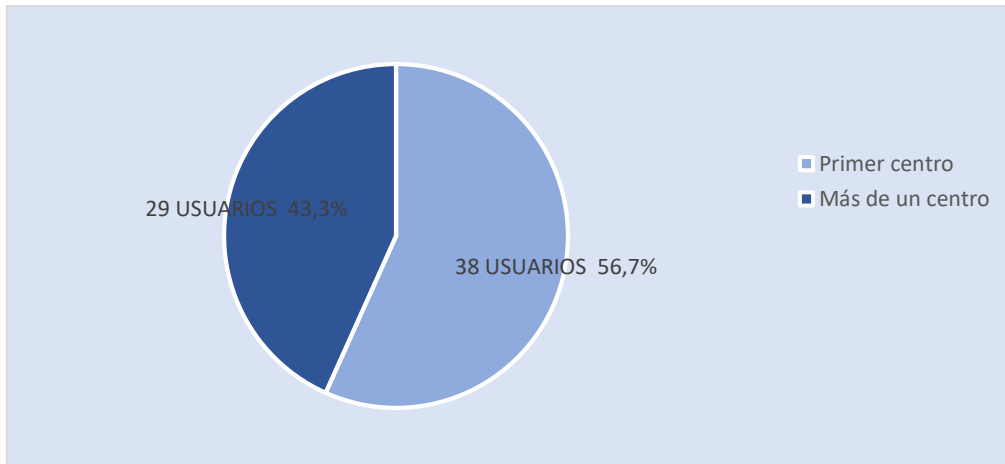
Significativos son también los quince usuarios que viven solos. Y los dos que no tenían hogar y vivían en la calle.

FIURA. 10. Distribución en cuanto a la situación de convivencia

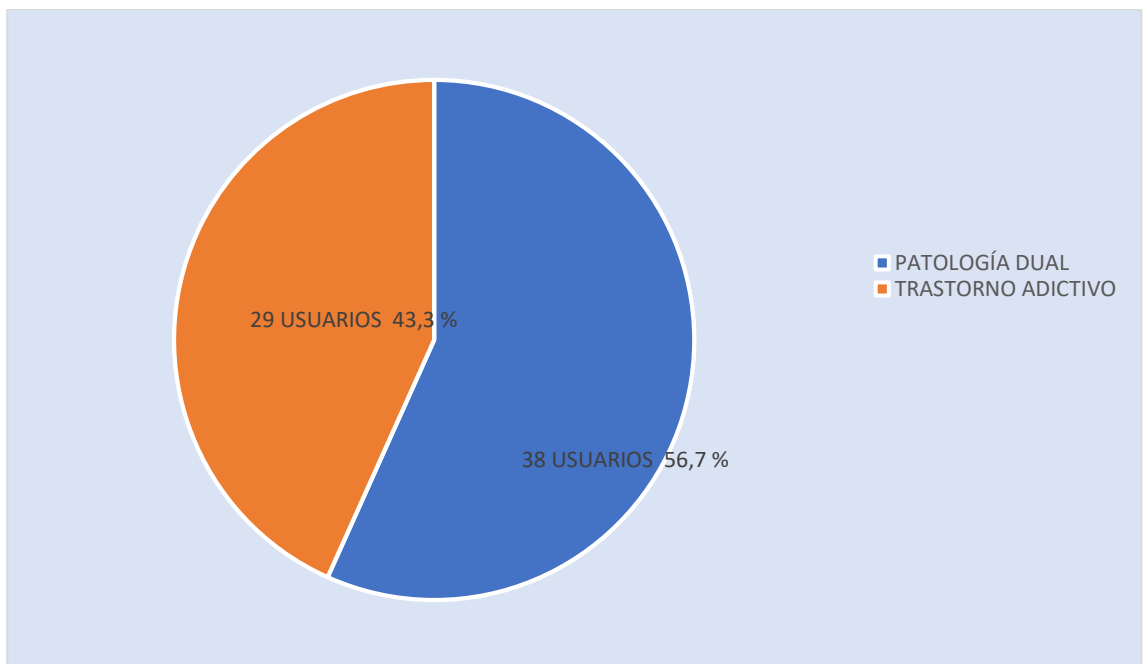


También queremos mencionar Figura 11 cuántos de nuestros usuarios han estado en nuestra comunidad terapéutica realizando su primer programa de rehabilitación. Queda reflejado en el gráfico que algo menos de la mitad son usuarios que han estado en otro u otros centros anteriormente. Esta circunstancia es muy común entre nuestros pacientes. La mayoría realizan un periplo por varios centros a lo largo de la duración de su enfermedad adictiva antes de lograr a una fase de abstinencia prolongada en el tiempo, que les permite reinsertarse en una vida normalizada dejando al margen la adicción y las conductas adictivas.

FIGURA .11. Número de usuarios que ingresan para hacer un programa de rehabilitación por primera vez.



En la Figura 12 se va a recoger la cantidad de usuarios que presentan patología dual, es decir, pacientes que sufren dos patologías, una de ellas la adicción y la otra, un trastorno mental. El segundo diagnóstico puede que preceda a la adicción o que haya sido secundario a la enfermedad adictiva. En el gráfico queda recogido que más de la mitad de los usuarios de 2019 padecen patología dual. De hecho, la gran mayoría de las personas que perciben una prestación como pensionistas se debe a su estado mental que los inhabilita para desarrollar una vida normalizada y una vida laboral activa.



Por último, en la Figura 13 hemos querido mostrar el nivel de predisposición al cambio en el que se encuentra un paciente. Cuando ingresan en el centro en la primera sesión de terapia individual realizan la Escala URICA

Escala de evaluación del cambio de la Universidad de Rhode. Esta escala se basa en el modelo Transteórico de los autores DiClemnte y Prochaska que proporciona una visión global y diferenciada del cambio. Este modelo explica las fases que una persona necesita superar en el proceso de cambio de una conducta problemática, considerando la motivación como un factor importante y asignándole al sujeto un papel activo.

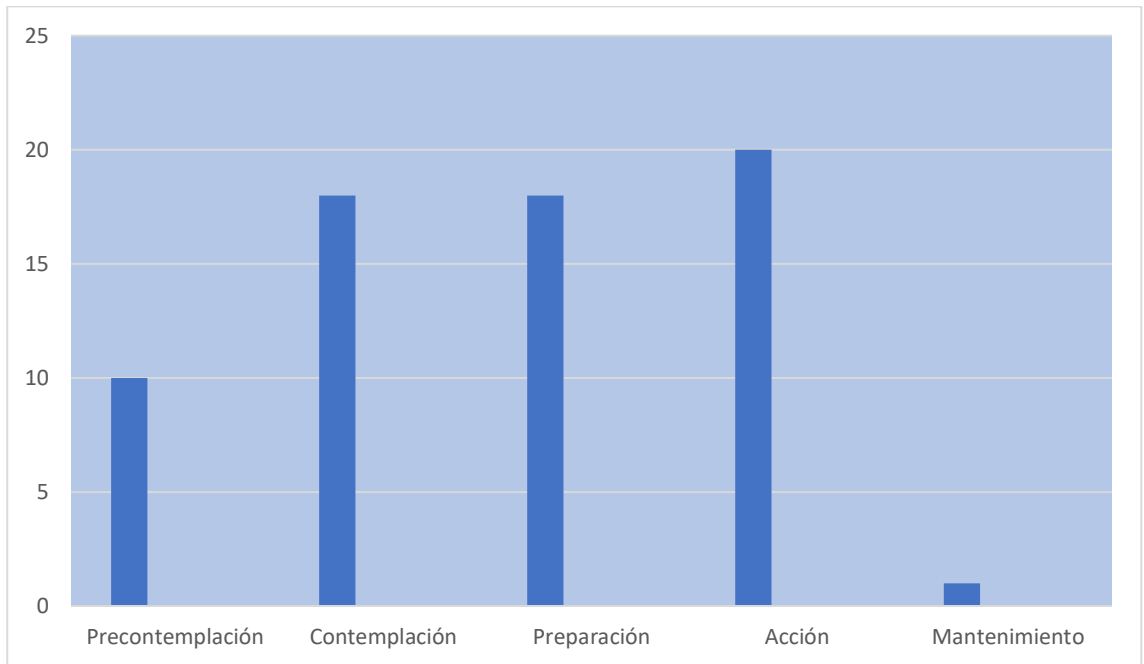
Este modelo plantea que los estadios del cambio son cinco: precontemplación (la idea de dejar la adicción no pasa por la mente del sujeto), contemplación (la persona empieza a pensar que quizá tenga un problema), preparación (la persona comienza a planear su abstinencia a corto plazo), acción (la persona empieza a cambiar eficazmente sus conductas) y mantenimiento (la persona es capaz de mantener sus conductas a largo plazo).

Los resultados al evaluar a los pacientes con la escala URICA recogen que hay un porcentaje pequeño, un 15%, concretamente diez usuarios, que no presentaban ninguna motivación para el cambio porque además, no consideraban que tuvieran ningún problema. Estos usuarios coinciden con los que ingresan por orden judicial (en 2019 hemos tenido doce personas con esta circunstancia) para realizar una medida judicial en el centro conmutándoles la pena de prisión por un programa de rehabilitación. Estas personas vienen por obligación y no han cumplido el portocolo de los Centros de atención a drogodependientes (CADs), donde son preparados para la realización de una rehabilitación.

Hay un porcentaje importante de pacientes que ingresan reconociendo que tienen un problema adictivo, un 27% que equivale a dieciocho personas y otro 27% que también se corresponde con otras dieciocho personas que ya han tomado la decisión de hacer algo respecto a su adicción. Y tenemos un %, veinte pacientes, que ya están llevando a cabo los pasos necesarios para cambiar sus conductas para la abstinencia. En estos tres estadios tenemos a la gran mayoría de los usuarios, que además es donde deben encontrarse para llevar a cabo un programa de rehabilitación eficaz y que pueda pronosticar una evolución y resultado correctos.

También hemos tenido a una persona cuya escala URICA arrojaba que estaba en la fase de mantenimiento, con todas las conductas de abstinencia establecidas y que su ingreso en comunidad se ha debido a otras circunstancias

o porque realmente no ha sido sincero a la hora de realizar el test, anulando la fiabilidad de los resultados de la prueba.



## **TALLERES OCUPACIONALES**

Los talleres ocupacionales que desde nuestra comunidad terapéutica se han llevado a cabo a lo largo de 2019, son los siguientes:

- Taller de Agricultura Ecológica y Jardinería.
- Taller de Limpieza y Mantenimiento del Centro.
- Taller de Informática.
- Taller Cultural.
- Taller de Expresión Artística.

La metodología seguida en cada taller ha sido la misma en todos los casos: el monitor responsable de cada taller ha elaborado una programación con contenidos para un semestre. Y la metodología de cada sesión ha consistido en una explicación teórica de las actividades a desarrollar y posteriormente, el

desarrollo práctico de la misma, siempre bajo la dirección y supervisión de un monitor responsable de la ejecución de la sesión.

La duración de las sesiones es de 55 minutos.

### **Taller de Limpieza y Mantenimiento del Centro**

Dirigido por todos los monitores. Con responsabilidad compartida de todos.

#### **Introducción**

El orden y la limpieza de los espacios en los que nos desenvolvemos son un aspecto básico de la vida cotidiana. Sin ellos, lugares como el hogar o el trabajo se convierten en lugares desagradables e incluso peligrosos que llegan a influir de un modo muy negativo en el comportamiento de las personas.

Por ello, se considera un aspecto básico en la recuperación de los usuarios de la comunidad terapéutica la adquisición o en su caso, recuperación de estos hábitos, ya que un entorno limpio y ordenado influye muy significativamente en lo que seamos también en otras parcelas de nuestra vida.

#### **Materiales**

- Programa de sesiones.
- Escoba, recogedor, fregona, paños, estropajos, bayeta, rollo de papel.
- Limpiador multiusos, lejía, friega-suelos, limpia-muebles, ...

#### **Objetivos**

- Mantener ordenados los espacios propios (dormitorios y aseos).
- Mantener ordenados los espacios comunes de convivencia y desarrollo de actividades.
- Mantener limpios los espacios propios (dormitorios y aseos).
- Mantener limpios los espacios comunes (comedor, sala de televisión, porche, sala de lectura, ...).
- Promover estos hábitos en los usuarios para que tengan continuidad una vez finalicen el programa.

- Concienciar sobre el adecuado uso de los diferentes suministros (agua, gas, electricidad, ...).

### **Desarrollo**

Las sesiones serán de sesenta minutos. Se trata de una actividad rutinaria y que tiene carácter diario, donde se establece un sistema de rotación con la finalidad de que todos los usuarios participen ordenando y limpiando los diferentes espacios y adquieran destrezas y rutinas para la adecuada consecución de la actividad en todos los espacios existentes. Al mismo tiempo, se trata de concienciar a los usuarios sobre el moderado y adecuado uso de los recursos energéticos y suministros.

### **Taller de Agricultura Ecológica y Jardinería**

Dirigido por el monitor David Gallego Tudela

### **Introducción**

El trabajo en un huerto ecológico y/o jardín constituye una actividad en la que confluyen el disfrute del aire libre, la experimentación directa con la naturaleza, y un escenario para el diálogo y el trabajo conjunto en el que las personas pueden poner en juego todas sus habilidades, divertirse y aprender de muchas maneras, por lo que además de los beneficios ambientales que aporta, puede convertirse en una herramienta terapéutica y educativa de grandes potencialidades y sobre todo, una actividad de carácter pre-laboral de cara al futuro.

## **Materiales**

Respecto a los materiales, utensilios y productos necesarios, los recursos económicos van destinados a materiales imprescindibles como:

- Programa de sesiones.
- Pala: utilizada para excavar o mover materiales.
- Rastrillo: para aflojar el suelo, quitar yuyo y nivelar.
- Regadera: para regar las plantas.
- Azada: apero de labranza utilizado para cavar la tierra.
- Manguera para goteo y todo lo necesario para un correcto funcionamiento del riego por goteo.
- Tijeras de podar: para cortar aquellas plantas que no nos sirvan o que se salgan del huerto e impida que crezcan el resto.
- Guantes: para protegernos las manos mientras trabajamos.
- Cubo: Utilizaremos el cubo como recipiente para poder meter líquidos o replantar alguna planta que no haya salido como esperábamos.
- Escardilla: para arrancar las malas hierbas de raíz y remover la tierra.
- Cuchara y trasplantadora: Para cavar con precisión en espacios pequeños.
- Abono natural: Es un fertilizante orgánico que proviene de animales, humanos, restos vegetales de alimentos, restos de cultivos de hongos comestibles u otra fuente orgánica y natural.
- Sustrato.
- Cuerdas y guías para sujetar y guiar el crecimiento de plantas.

## **Objetivos**

- Adquirir conocimientos relacionados con las prácticas agrarias y de jardinería.
- Mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo.
- Aprender el uso y la utilidad de diferentes herramientas de trabajo.
- Aplicar la capacidad de responsabilidad y eficiencia.
- Mejorar la forma física.
- Desarrollar el trabajo grupal.

## **Sesiones**

Las sesiones serán de sesenta minutos.

1º Sesión: Limpiar la parcela de hierbas, basura y suciedad.

2º Sesión: Colocación de ramales de riego por goteo.

3º Sesión: Revisar si funcionan los goteos.

4º Sesión: Abonar el terreno.

5º Sesión: Plantación de hortalizas y verduras en el huerto y de plantas ornamentales en el jardín.

De la 6º Sesión a la 9º Sesión: Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

10º Sesión: Montaje de estructuras mediante cañas y otras estructuras que permitan el correcto desarrollo de la plantación.

11º Sesión: Arrojar abono ecológico a cada planta. Quitar los brotes, hojas secas. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

12º Sesión: Espolvorear con azufre las plantas de tomate que haya en la parcela. Quitar los brotes, hojas secas. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

13º y 14º Sesión: Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

15º Sesión: Observar por si hay alguna posible hortaliza. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

16º y 17º Sesión: Observar por si hay alguna posible hortaliza. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

18º Sesión: Observar por si hay alguna posible hortaliza. Plantación de pipas y maíz. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

19º y 20º Sesión: Observar por si hay alguna posible hortaliza. Repoblar la plantación de pepinos. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

21º y 22º Sesión: Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

De la 23º a la 26º Sesión: Reforzar las estructuras y soportes de sujeción de las plantas.

De la 27º a la 30º Sesión: Observar por si hay alguna posible hortaliza. Limpiar la parcela de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

De la 31º a la 40º Sesión: Recolección de hortalizas y eliminación de brotes improductivos.

De la 41º a la 45º Sesión: Limpiar la parcela y/o jardín de hierbas, basura, suciedad y revisar los goteos y la plantación para detectar cualquier posible plaga.

De la 46º a la 49º Sesión: Eliminación manual y mecánica de cualquier tipo de resto de las plantas.

De la 50º a la 52º Sesión: Montaje y elaboración de invernadero para uso de semillero/vivero.

53º y 54º Sesión: Preparación de ramales de aspersión en el invernadero.

55º y 56º Sesión: Elaboración de bandejas con turba, vermiculita, perlita para sembrar. Sembrar hortalizas en bandejas.

57º Sesión: Revisar goteros, plagas y demás posibles anomalías en el proceso productivo.

58º Sesión: Recolección de las bandejas ya una vez germinadas y preparación del terreno de cultivo.

60º Sesión: Plantación de las bandejas germinadas.

## Taller de Informática

Dirigido por la monitora Rosalía Crespo Ureña.

### **Introducción**

Con el Taller de Informática se pretende que los usuarios adquieran competencias y logren un uso eficiente, basado en el conocimiento de un nuevo lenguaje y una nueva herramienta que cada vez está adquiriendo más presencia en la vida cotidiana y laboral de las personas. En la actualidad, saber operar con tecnología informática, aunque sea a un nivel básico, permite a los individuos desenvolverse con mayor participación en la sociedad de la comunicación y la información.

Este taller desarrolla las competencias básicas que en informática debe alcanzar un usuario no especialista, contiene los conceptos básicos que permiten desarrollar la capacidad de operar con tecnología informática e insertarse adecuadamente en la sociedad y el trabajo actual. Permite adquirir destrezas que posibiliten adecuarse al cambiante mundo del hardware y software y, por último, propone un entrenamiento en el uso de las aplicaciones más comunes.

### **Materiales**

- Sala de informática.
- Seis ordenadores.
- Pantalla y proyector.
- Programa de sesiones.
- Impresora con tinta de colores.
- Materiales de papelería.
- Recursos de internet: youtube, mecanet, maisoningles.com....

## **Objetivos**

- Iniciación a la informática: conceptos, partes del ordenador, presentación de programas, crear carpetas, botón derecho...
- Teclado: escritura, ortografía, insertar, títulos, tipos de letras, insertar, guardar...
- Mecanografía
- Internet: búsquedas de empleo por internet, Boe, solicitar documentos oficiales y citas...
- Power point: utilidades, creación de diapositivas con transición,
- Excel: sumar, restar, insertar recuadros, hacer cuentas...
- Trucos informáticos y abreviaturas de teclado
- Parte práctica: ejercicios desde app. Ejercicios de informática inicial, creación de una carta formal, redacción de cv, proyecto de power point de 20 diapositivas.

## **Sesiones**

Las sesiones serán de cincuenta y cinco minutos, durante los primeros treinta y cinco minutos se avanzan contenidos teóricos y los últimos veinte minutos se dedicarán a hacer ejercicios y parte práctica. Según el ritmo del grupo y su aprendizaje se avanzará sesiones diariamente o se prolongará la del día anterior.

1º y 2º Sesión. Explicar el hardware, las partes de las que se compone un ordenador (teclado, ratón, pantalla), dar a conocer herramientas externas (USB, Cd, impresora, altavoces...) apagar/ encender, papelera y cortar y pegar.  
Parte práctica: ejercicios de la app ejercicios de informática inicial.

3º Sesión: botón derecho del ratón, crear carpeta y guardar documentos, arrastrar archivos, cambiar ubicación de archivos, fondo de pantalla, mi pc  
Parte práctica: ejercicios de informática inicial.

4º y 5º Sesión: presentación de Word y teclado. Explicar opciones de insertar imágenes, gráficos, cuadros de texto, títulos, ortografía, tipos de letras,...

Parte práctica: descargar programa mecanet (desde softonic) empezar con posición de manos y ejercicios.

6º, 7º y 8º Sesión: crear documento Word que contenga una imagen un título, texto, encabezado, margen... con temática a elegir.

Parte práctica: ejercicios de mecanografía y practicar lo explicado.

9º Sesión: internet. Dar a conocer páginas de búsquedas de empleo ( ETT, Infojobs, Sefcarm...)

Videos de motivación, cuentos Jorge Bucay...

10º Sesión: Power Point, iniciación, crear diapositivas, editar diapositivas, imágenes, transiciones.

Parte práctica; mecanografía

11º Sesión: iniciación a Excel (crear columna, sumar, restar, cuenta total...)

Parte práctica: ejercicios de informática inicial

12º Sesión: redacción de Currículum Vitae

13º Sesión: dar a conocer recursos sociales a través de distintas páginas como el B.O.R.M. o la C.A.R.M. Cómo hacer descargas.

Parte práctica: descargamos música.

14º Sesión: redes sociales. Transmitiendo la necesidad de realizar un uso responsable.

Parte práctica: tiempo libre para navegar por internet.

15º y 16º Sesión: se realiza en toda la sesión un resumen de los contenidos para los usuarios más veteranos y como refuerzo para los usuarios con ingresos recientes.

17º Sesión: practicamos mecanografía midiendo pulsaciones con mecanet.

18º Sesión: sesión lúdica. Descargamos películas que se escogen de forma colectiva y se deja tiempo libre para que los chicos, bajo vigilancia, realicen búsquedas por la red y naveguen.

19º, 20º, y 21º Sesión: se realiza clase de inglés desde la página mansioningles.com. Los chicos aprenden vocabulario temático.  
Parte práctica: vemos videos de pronunciación en inglés.

22º y 23º Sesión: redacción de documentos formales. Se dota a los chicos de una serie de encabezados, saludos y términos en un vocabulario más formal, con la intención de que sepan desenvolverse a la hora de dirigirse a organismos o realizar peticiones y reclamaciones.  
Parte práctica: compartimos nuestra carta.

24º Sesión: sesión lúdica. Hacemos montajes de fotos introduciendo gifts.

25º Sesión: se visualizan videos de concienciación social desde youtube “Gente maravillosa” canal sur con la intención de que los chicos tomen conciencia de las injusticias sociales.

.

26º Sesión: creamos tarjetas personales, calendario y rótulos.

27º y 28º Sesión: se realiza mecanografía y repaso de uso del programa Word.

29º Sesión: Se les explica el funcionamiento de programas sencillos como Paint, Word Art,...

Montaje de vídeo de fotos desde la app de Movie Marker.

## Taller Cultural

Dirigido por la monitora Marina Alcázar Gallego

### Introducción

¿Qué es la cultura? Cultura es un término que tiene significados interrelacionados. Un significado de cultura es: conjunto de conocimientos e ideas no especializados adquiridos gracias al desarrollo de las facultades intelectuales, mediante la lectura, el estudio y el trabajo. En otro viene definida como el conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

En síntesis, cultura es la manera como los seres humanos desarrollamos nuestra vida y construimos el mundo o la parte donde habitamos; por tanto, cultura es el desarrollo intelectual o artístico, es la civilización misma producto de la mente y de la mano humana.

### Materiales:

- Programa de sesiones.
- Libros de la Historia de España (pueblos, tradiciones, monumentos, fiestas populares, ...). Periódicos.
- Documentos y vídeos sobre curiosidades del mundo.
- Preguntas de cultura general.
- Documentales de investigación.
- Ejercicios de razonamiento lógico, pasatiempos y acertijos.
- Revistas de estimulación cognitiva (memoria, atención, concentración, ...).
- Material de risoterapia.
- Material de información sobre protocolo y normas básicas de educación.
- Juegos de mesa: Trivial, ajedrez, dominó, parchís, El primero de la clase, ...

### **Objetivos:**

- Desarrollar y trabajar todas las capacidades que posee el ser humano.
- Promover en los usuarios el interés hacia el mundo que les rodea.
- Mejorar su nivel de cultura general.
- Fomentar la creatividad.
- Potenciar todas las capacidades de los usuarios a nivel cultural.
- Mejorar el funcionamiento cognitivo.
- Desarrollar la libertad de expresión.
- Cambiar la perspectiva que tienen del mundo que les rodea.
- Favorecer competencias para solucionar situaciones nuevas.
- Impulsar la curiosidad por la exploración y el espíritu de búsqueda.

### **Sesiones:**

Las sesiones serán de sesenta minutos.

1º Sesión: visionado de un documental de investigación. En esta hora, se les pone a los usuarios un documental, el más apropiado que se considere o crea oportuno el monitor, y tras su visionado se abre un debate, dándoles a los usuarios la oportunidad de expresar sus opiniones libre y correctamente sobre el tema que trata dicho documental.

EJEMPLO DOCUMENTAL: el corto “Sueños de sal”

2º Sesión: razonamiento lógico y deductivo. Se prepara una ficha con diferentes ejercicios de razonamiento lógico y deductivo, con el fin de mejorar el funcionamiento cognitivo, así como desarrollar las capacidades de razonamiento riguroso, pensamiento lógico, de abstracción, de análisis y de toma de decisiones. Se le entrega una ficha a cada usuario e individualmente realizan los ejercicios programados, para posteriormente corregirlos en grupo.

3º Sesión: curiosidades del mundo. Mediante algún tipo de juego o actividad dinámica, comenzamos a hablar con los usuarios de las características del planeta tierra, como el movimiento de traslación y rotación, las latitudes,

cómo usar una brújula, etc, así mismo, trabajamos el conocimiento sobre la atmósfera, el relieve de la tierra y sus unidades: las cordilleras, las depresiones, los valles, los acantilados, los cabos, las capas de la tierra y de que están formadas,....

4º Sesión: historia de España. En esta sesión trabajamos las tradiciones típicas españolas. Les preguntamos a los usuarios que tradiciones conocen y si saben cuál es su origen. Dejamos que los usuarios comenten todo lo que saben acerca de las tradiciones y posteriormente, mencionamos alguna tradición que se haya quedado sin tratar y que los usuarios desconozcan.

5º Sesión: estimulación cognitiva. Preparamos una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención de los usuarios.

6º Sesión: preguntas de cultura general. Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir.

7º, 8º, 9º y 10º Sesión: idiomas (curso de inglés). En estas sesiones, comenzamos con los conceptos básicos de inglés: las presentaciones, los pronombres, el verbo To Be, los colores, los números, los días de la semana y los meses del año. Se alterna la teoría con ejercicios para que los usuarios practiquen todas las nociones aprendidas.

Continuamos con la siguiente sesión repasando lo visto en la sesión anterior para refrescar el vocabulario y los conocimientos adquiridos. Una vez aprendidos los meses, los días y los números, vamos a proceder en esta sesión a explicar: las fechas; los países; preguntas "Why?", descripción de las personas y los miembros de la familia, todo este vocabulario irá combinado con ejercicios prácticos para facilitar el afianzamiento de los conocimientos por parte de los participantes.

9º Sesión, trabajamos los adjetivos posesivos (my, your, his, her, its, our, your, their), el verbo “to have (got)”;

los artículos, adjetivos y pronombres demostrativos y objetos de uso común.

10º Sesión trabajamos el presente simple y adverbios de frecuencia, genitivo sajón, verbos comunes como go, drink, work....

11º Sesión: curiosidades del mundo: 100 cosas curiosas. Partimos de un artículo llamado “100 cosas curiosas” del periódico “20 min”. Y se genera un debate posterior.

12ª, 13º, 14º, 15º y 16º Sesión: ajedrez. En esta primera sesión de ajedrez, comenzamos con las nociones básicas, mostrando cómo se mueven los peones por el tablero, como se elimina una figura del contrario, .... En posteriores sesiones iremos introduciendo el resto de figuras y enseñando movimientos más complicados. En la siguiente sesión repasamos los movimientos que se aprendieron en la sesión anterior y comenzamos a jugar una partida para ir adquiriendo destreza en este juego. Posteriormente, vamos introduciendo algunas de las figuras que quedan por conocer. Explicamos cuáles son los movimientos que realiza cada figura y comenzamos a jugar una partida. En la 13º sesión, terminamos por introducir todas las figuras que completan el tablero de ajedrez, explicamos sus movimientos y realizamos una partida. Por último, en la sesión nº14 jugamos una partida para que los usuarios practiquen todo lo aprendido en las sesiones anteriores.

17º Sesión: preguntas cultura general: Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir.

18º Sesión: razonamiento lógico: en esta sesión vamos a trabajar el razonamiento lógico mediante el uso de acertijos.

19º y 20º Sesión: inicio a la risoterapia.

21º, 22º y 23º Sesión: idiomas (Curso de inglés). En la sesión nº21 repasamos todos los conceptos y vocabulario que aprendimos en las sesiones de inglés anteriores. Seguidamente, explicamos las descripciones de personas con adjetivos descriptivos y sus antónimos, la hora, las preposiciones in, on y at y las acciones que se suelen hacer a lo largo de un día.

22º Sesión, repasamos lo visto anteriormente y a continuación, explicamos el verbo Like y Would like, el vocabulario sobre la ropa y los precios. Posteriormente, seguimos con el vocabulario del tiempo libre, el verbo Can/ Can't y el verbo To Want.

23º Sesión, estudiaremos cuando usamos "How much" y "How many", así mismo aprenderemos el uso de "There is" y "There are" para hablar de cantidades y conoceremos vocabulario sobre la casa (mobiliario de una casa, distribución de las habitaciones).

24º, 25º, 26º, 27º y 28º Sesión: protocolo. En estas sesiones vamos a tratar cómo usar debidamente el Tú o el Usted, cómo se deben hacer las presentaciones, cómo deben de ser los apretones de manos y cuando dar abrazos y besos en una reunión social, la puntualidad, cómo ceder el paso y el empleo de palabras malsonantes. Seguidamente, repasaremos lo que se aprendió en las sesiones anteriores, y posteriormente, se aprende cómo se pone la mesa, cómo sentarse a la mesa, cómo se sirve la mesa, el uso de servilleta y cubiertos y, por último, la conversación en la mesa. Continuaremos, con la definición de las funciones del saber estar tanto en el ámbito privado como en el público, así como en el oficial o en el no oficial. Protocolo en el trabajo, la indumentaria que se ha de vestir según el acto al que se va acudir,....

29º Sesión: preguntas cultura general: Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir.

30º Sesión: estimulación cognitiva: en esta sesión seguimos trabajando con los usuarios la atención en general y la atención sostenida, en esta ocasión con pasatiempos. Utilizaremos sopas de letras, laberintos, crucigramas, búsqueda de diferencias...

31º Sesión: lectura y actualidad: con esta sesión se pretende fomentar entre los usuarios la lectura y la curiosidad por estar informados y ser autodidactas. Para ello, aportamos a los usuarios periódicos y revistas y les dejamos un tiempo para que los ojeen y posteriormente, abrimos un debate en el que cada uno hable y comente con sus compañeros la noticia o artículo que le ha resultado más interesante explicando el por qué.

32º Sesión: curiosidades de España: en esta sesión hablamos con los usuarios sobre los aspectos que diferencian a España o a los españoles de otros países. En primer lugar, les decimos a los usuarios que comenten todo lo que ellos creen que nos diferencia y posteriormente, les expondremos aquellos aspectos que los usuarios desconocen pero que los habitantes de otros países señalan como característico y diferenciador de los españoles, como por ejemplo: la siesta.

33º y 34º Sesión: idiomas (Curso de inglés): en la sesión nº33 repasamos los conceptos básicos de inglés estudiados en las sesiones anteriores y que son necesarios para seguir profundizando en el conocimiento del idioma, así mismo, se realiza un breve repaso por el vocabulario estudiado hasta ahora. Una vez realizado este repaso seguimos con el aprendizaje de los pronombres personales con función de objeto, el imperativo, pedir y dar información personal y los diferentes tipos de trabajo.

34º Sesión, repasamos lo anteriormente visto y comenzamos a estudiar el presente continuo y su uso junto con el presente simple. Así mismo, en esta ocasión vamos a aprender vocabulario relacionado con el colegio.

35º Sesión: historia de España: en esta sesión se les muestra a los usuarios fotografías de los monumentos más populares de España, ellos han de reconocerlos y exponer todo lo que sepan acerca de ellos.

36º Sesión a 56º Sesión: actividades varias: coincidiendo con el periodo estival, se decide bajar un poco el ritmo de trabajo con los usuarios para que así ellos puedan disfrutar de más tiempo libre y puedan realizar actividades en el exterior, tales como: juegos acuáticos en la piscina del centro, partidos de fútbol, partidos de ping-pong.... Las veinte sesiones que se realizan en verano están compuestas por pasatiempos (sopas de letras, búsqueda de diferencias, crucigramas, laberintos...) con la finalidad de seguir realizando con ellos estimulación cognitiva, también se emplean en estas veinte sesiones juegos de mesa sobre temática cultura y, por último, algunas de estas sesiones se han dedicado para que los usuarios practiquen y adquieran el hábito saludable de la lectura. Estas sesiones vuelven a darse en la época navideña en la también se hacen actividades más lúdicas y de menor intensidad formativa.

57º Sesión: razonamiento lógico: en esta sesión vamos a trabajar el razonamiento lógico mediante el uso de acertijos.

58º Sesión: concienciación social: abordamos en esta sesión temáticas que están a la orden del día como la inmigración, el bullying, las redes sociales,... Leemos con los usuarios diferentes noticias en las que aparezca esta temática y posteriormente, abrimos un pequeño debate en el que cada uno dará libremente su opinión.

59º Sesión: curiosidades del mundo: mediante una serie de vídeos se les muestra a los usuarios ciertas curiosidades del mundo que pueden llegar a ser relativamente desconocidas.

60º Sesión: razonamiento verbal: Se prepara una ficha con diferentes ejercicios de razonamiento verbal, con el fin de mejorar el funcionamiento cognitivo, así como de desarrollar las capacidades de razonamiento riguroso, pensamiento lógico, de abstracción, de análisis y de toma de decisiones. Se le entrega una ficha a cada usuario e individualmente realizan los ejercicios programados, para posteriormente corregirlos en grupo.

61º Sesión: visionado de documental: En esta hora, se les pone a los usuarios un documental, el más apropiado que se considere o crea oportuno el monitor, y tras su visionado se abre un debate, dándoles a los usuarios la oportunidad de expresar sus opiniones libre y educadamente sobre el tema que trata dicho documental.

62º Sesión: preguntas cultura general: Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir.

63º Sesión: curiosidades del mundo: mediante una serie de vídeos se les muestra a los usuarios ciertas curiosidades del mundo que pueden llegar a ser desconocidas para nosotros.

64º Sesión: razonamiento lógico: en esta sesión vamos a trabajar el razonamiento lógico mediante el visionado de unos vídeos en los que se pone en funcionamiento la agilidad mental y la agudeza visual.

## Taller de Expresión Artística

Dirigido por la monitora Miriam Martínez Carrasco.

### **Introducción:**

La expresión artística es el medio de comunicación visual a través del cual el artista, combinando colores, texturas, formas, materiales flexibles o no, luces, sombras y líneas, plasma lo que ve, recuerda, proyecta, imagina o siente. Comprende entre las principales, la pintura, la escultura, el dibujo, la cerámica y la fotografía, y puede ser libre o ajustarse a técnicas precisas.

La expresión artística no solo es una forma de comunicación individual sino también social. El descubrimiento de pinturas, objetos de cerámica y otros materiales, esculturas... permitió a los historiadores y antropólogos descubrir los rasgos culturales característicos de las antiguas civilizaciones. Por ejemplo, en la Prehistoria, las pinturas rupestres, se hacían con el fin de influir mágicamente en la cacería de los animales representados; en la Edad Media, la expresión plástica se orientó hacia temas religiosos; por el contrario en el Renacimiento, puesto el hombre como centro de las inquietudes terrenas, fueron los temas mundanos los que recogió la expresión artística.

Los talleres de creación artística constituyen un eficaz complemento a las terapias específicas de *tratamiento de las adicciones*. Permite al sujeto expresar sentimientos y emociones; pero no desde la palabra, sino desde la creación artística.

Así, desde un enfoque no-interpretativo, el paciente, en función de su espontánea inspiración, hace sus propias creaciones y encuentra sus particulares significados. El terapeuta ayuda con su estímulo. A partir del uso de los materiales y apoyándose siempre en el conocimiento teórico de la práctica que le orienta, el terapeuta busca ayudar a desarrollar las áreas de potencial innato de cada paciente.

A los usuarios les explicamos que, para crear, no es necesaria experiencia previa ni largos aprendizajes técnicos, sino, tan sólo, tener algo que expresar.

Quizás no todos guardemos dentro un artista en potencia, pero sí guardamos un creador, alguien capaz de expresarse y que, no pocas veces, es un creador oculto que necesita esa expresión para entenderse mejor.

**Materiales:**

- Plastilina, pasta de modelar.
- Programa de sesiones.
- Folios.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Cola blanca.
- Temperas, acuarelas.
- Purpurina.
- Papel de regalo, vegetal y artículos de decoración navideña.
- Rotuladores, lápices, ceras, pinceles.
- Pistolas de silicona y barras de silicona.
- Compases.
- Gomas.
- Goma-eva, fieltro.
- Material de marquetería.
- Pintura acrílica
- Cintas para pulseras.
- Hilo y agujas.
- Materiales reciclados cajas de cartón, rollo de papel, botellas de plástico, tapones, envases de cristal,...

## **Objetivos**

- Implementar las artes plásticas para que faciliten el desarrollo de las habilidades psicomotrices y contribuyan a la libre y creativa expresión.
- Desarrollar la creatividad mediante eventos pedagógicos apoyados en actividades manuales que contribuyan al desarrollo motor y perceptual
- Resaltar la afectividad y motricidad como elementos básicos, para el desarrollo de la creatividad plástica del modelado y pintura.

## **Sesiones**

Las sesiones serán de sesenta minutos.

1º Sesión: Dibujo: Técnica de la línea y técnica del punto. Para ello vamos a hacer dos dibujos iguales, pero utilizando cada técnica en cada dibujo para apreciar mejor las diferencias

2º Sesión: Dibujo: Paralelas y perpendiculares. En esta sesión vamos a trabajar dibujos con líneas paralelas, perpendiculares y circunferencias. En un folio trazaremos dos dibujos iguales, pero usando cada técnica en mitad del folio.

Con el segundo folio dibujaremos la misma imagen pero usando la técnica de circunferencias.

3º Sesión: Efectos ópticos, formas geométricas, obras tridimensionales. Imagen fija/ en movimiento. En esta sesión veremos vídeos e imágenes de efectos ópticos conseguidos por los artistas.

Una vez vista esta parte, veremos las diferencias entre una imagen fija y una imagen en movimiento.

4º Sesión: Dibujo: Teoría del color: cálidos/fríos/ neutros. Se explicarán las diferencias entre los tres tipos de colores y se les dará el mismo dibujo para que pinten uno con colores cálidos, otro con colores fríos y el tercero con colores neutros.

5º Sesión: Dibujo: Cartel, cómic y retrato. Durante esta sesión veremos diferentes técnicas para diseñar un cartel, un cómic o un retrato y llevaremos a cabo uno de ellos.

6º Sesión: Obras artísticas más relevantes del patrimonio español, pintores españoles: En esta sesión hablaremos de las obras españolas más importantes así como de los pintores y sus distintas obras.

Técnicas y materiales pictóricos Después de comentar las distintas técnicas y materiales pictóricos utilizados desde la antigüedad, hablaremos de técnicas más modernas y haremos un dibujo utilizando acuarelas y sal.

7º Sesión: Dibujo: El paisaje. La sesión consiste en explicar técnicas para dibujar un paisaje, y una vez explicadas, se dibuja.

8º Sesión: Hoy vamos a hablar de obras españolas y de los autores españoles más relevantes, vamos a ver en qué destacan cada uno de ellos y a analizar sus obras.

Algunos de los autores destacados son: Jorge Manrique, Garcilaso de la Vega, Fray Luis de León, Lope de Vega, Luis de Góngora, Francisco de Quevedo, Pedro Calderón de la Barca, José Zorrilla, Gustavo Adolfo Bécquer

También hablaremos de autores murcianos como Pedro Jara Carrillo, Vicente Medina, Ginés Pérez de Hita, Miguel Espinosa.

9º Sesión: Manualidades: Flores con botellas de plástico.

Vídeos de referencia:

<https://www.youtube.com/watch?v=OJZ29zIkHiM><https://www.youtube.com/watch?v=ayZVFmTJVRg>

10º y 11º Sesión: Hoy haremos dibujos con acuarelas y sal, para ello vamos a utilizar dibujos para ponerlos en nuestra cartulina a modo de plantilla,

pintaremos todo lo demás y después pintaremos el espacio sobrante donde estaba la plantilla de otro color.

12º,13º,14º,15º y 16º Sesión: Durante las próximas sesiones trabajaremos con fieltro. Haremos broches y llaveros con distintos modelos.

17, 18º Sesión: Flores de cartón.

Esta sesión consiste en hacer flores con cartón de los rollos de papel del wc. Cada uno de los usuarios decidirá qué quiere decorar con estas flores, las posibles opciones son: jarrones, portafotos, decoración para espejos, flores para jarrón u otras opciones posibles.

19º Sesión: En esta sesión trabajaremos la expresión emocional; para ello haremos dos ejercicios.

El primero de ellos consiste en que se empieza a leer una historia la cual ellos deben terminar.

El segundo ejercicio consiste en inventarse una historia por parejas, siguiendo algunas pautas.

20, 21 y 22º Sesión: En estas tres sesiones realizaremos joyeros o cajas con materiales reciclados.

23, 24 y 25º Sesión: Durante las próximas sesiones haremos un organizador con material reciclado.

“MINI ORGANIZADOR Con Rollos de Papel Higiénico”

[\(http://www.manualidadesapapas.com/mini-organizado-con-rollos-de-papel-higienico-o-cocina/\)](http://www.manualidadesapapas.com/mini-organizado-con-rollos-de-papel-higienico-o-cocina/)

26-36º Sesión: La danza está considerada como una de las principales y más básicas manifestaciones del espíritu artístico y cultural de los pueblos y por ello incluiremos sesiones de baile en este taller.

Trabajaremos 10 sesiones de baile, teniendo en cuenta que a la mayoría de ellos le gusta el flamenco, las clases serán de sevillanas y rumbas.

37º Sesión: En esta sesión realizaremos un *Freeze*, el que consiste en estar todos “congelados” mientras la cámara va pasando por donde ellos están sin que se puedan mover. Haremos varios ensayos y posteriormente grabaremos.

38º Sesión: Música y dibujo: Esta sesión consiste en realizar una audición musical con su posterior interpretación práctica.

39º a 47º Sesión: Durante las próximas sesiones nos dedicaremos a ensayar y preparar materiales para llevar a cabo una obra de teatro llamada “Es mejor allá que acá”

Como en esta obra sólo aparecen 10 personajes, el resto de usuarios se deberán encargar de la cámara, preparación de material, atrezzo...

La obra completa la podemos encontrar en el siguiente enlace:

[\(http://www.obrascortas.com/obra-teatro-la-familia-la-identidad-nacional-10-personajes/\)](http://www.obrascortas.com/obra-teatro-la-familia-la-identidad-nacional-10-personajes/)

48º Sesión: En la sesión de hoy explicaremos que son las Notas y Figuras musicales (corcheas, semicorcheas, blancas...).

También comenzaremos a hablar de la historia de los primeros instrumentos.

49º, 50º, 51º Sesión: Hoy vamos a hablar de los tipos de instrumentos y comenzaremos a llevar a cabo la composición de un tema musical con instrumentos reciclados.

[\(https://es.pinterest.com/explore/instrumentos-caseros/\)](https://es.pinterest.com/explore/instrumentos-caseros/)

[\(http://blogelartedeeducar.blogspot.com.es/2014/02/instrumentos-musicales-reciclados-para.html \)](http://blogelartedeeducar.blogspot.com.es/2014/02/instrumentos-musicales-reciclados-para.html)

52º Sesión: Hoy haremos una sesión más dinámica y divertida, realizando un LIPDUB (Un lipdub o lip dub es un vídeo musical realizado por un grupo de personas que sincronizan sus labios, gestos y movimientos con una canción popular o cualquier otra fuente musical).

El vídeo consiste en que, aprovechando los espacios del centro, los chicos se ponen a bailar la canción seleccionada mientras la cámara va pasando, podemos tomar de ejemplos los siguientes vídeos, los cuales veremos en una sesión con los muchachos:

- LIP DUB FACULTAD DE MEDICINA VALENCIA - EL SECRETO DE LAS TORTUGAS MALDITA NEREA ([https://www.youtube.com/watch?v=tFoEBY\\_4XPU](https://www.youtube.com/watch?v=tFoEBY_4XPU))
- LIPDUB - SEGUIREMOS (Macaco) (<https://www.youtube.com/watch?v=X-gxKarEaEw>)
- Lipdub Apandis 2012 (<https://www.youtube.com/watch?v=kF2Vhy9g8l8>)

53º Sesión: Durante esta sesión vamos a hablar de la historia del cine y analizaremos temas, tales como: inicios del cine, imagen en movimiento, cine mudo, cine sonoro, cine actual, cine como arte, cine como técnica, cine como medio de comunicación, ficha técnica de una película, títulos de crédito, géneros cinematográficos...

54º Sesión: Hoy vamos a trabajar la aromaterapia y para ello realizaremos velas aromáticas de varios tipos.

55º Sesión Esta sesión se va a dedicar a la realización de pulseras de hilo trenzadas.

56º a 60º Sesión: Las últimas cuatro sesiones del taller consisten en realizar pintura en lienzos, de modo que cada uno de los usuarios puede elegir el cuadro que desee.

## ACTIVIDADES TERAPEUTICAS. PROTOCOLO DE INTERVENCION

### PRIMERA FASE: Información, acogida, adaptación al centro, deshabitación y comienzo de la rehabilitación integral y multidisciplinar.

#### **INTERVENCIÓN A NIVEL INDIVIDUAL**

Se inicia el abordaje terapéutico con el usuario. En las sesiones se sigue el protocolo terapéutico y además, se atenderán todas las demandas planteadas por el usuario y se llevarán a cabo todas las intervenciones que desde el puesto de vista terapéutico sean oportunas siguiendo el plan de tratamiento individualizado de cada paciente (PTI)

En las 8 sesiones que se llevan cabo en la primera fase, se abordan los siguientes puntos:

- **SESIÓN 1:** Acogida por parte del terapeuta y revisión de la información global: estado de salud, situación personal, familiar, social, laboral, ...Revisión de la FICHA DE ADMISIÓN.  
Se sigue el plan de tratamiento individualizado (PTI), diseñado antes de la primera intervención y que se va completando a lo largo del programa según se va conociendo al paciente.  
Revisión de la adaptación al centro por parte del usuario.  
Se realiza el test URICA para evaluar el momento de cambio en el que está el paciente, basándonos en el Modelo Transteórico de Diclemente y Prochaska.
- **SESIÓN 2:** Ficha IC 01. CONSENTIMIENTO Y ACUERDO DE LOS SERVICIOS TERAPÉUTICOS DEL PROGRAMA DE LA COMUNIDAD TERAPÉUTICA. Firmada por el usuario.  
Entrevista con el usuario sobre su estado actual de consumo y entrevista motivacional que favorezca la adherencia al tratamiento.  
Revisión de la adaptación al centro.
- **SESIÓN 3:** Aplicación del test ASI 6.

- Revisión de su adaptación al centro.
- **SESIÓN 4, 5 y 6**: Aplicación de una batería de pruebas psicométricas a modo de pretest. Se lleva a cabo en tres sesiones individuales donde se abordan varios puntos:  
la adaptación al centro y al programa terapéutico,  
la evolución y/o mantenimiento de la motivación para la rehabilitación, y antecedentes, inicio del consumo, escalada de consumo e historia de consumo.
    - SESIÓN 4**: EPQ-A de Personalidad de Eysenck.
    - SESIÓN 5**: Cuestionario de depresión de Beck.
    - SESIÓN 5**: Escala de Autoestima de Rosenberg.
    - SESIÓN 6**: Cuestionario de Habilidades Sociales.
    - SESIÓN 6**: Escala de Asertividad de Rathus.
  - **SESIÓN 7**: Genograma: se realiza un estudio de la estructura familiar.  
Test de la familia, si lo consideramos pertinente.
  - **SESIÓN 8**: Valoración / Diagnóstico con la información obtenida de las intervenciones realizadas.  
Comunicación al usuario de los resultados de las pruebas psicométricas, conclusiones de la primera fase llevada a cabo por el usuario y planteamiento de la segunda fase y de los objetivos terapéuticos para dicha segunda fase.  
Entrevista motivacional y de refuerzo del tratamiento.

## **INTERVENCIÓN A NIVEL GRUPAL**

**Programa MATRIX**, tratamiento intensivo del consumo de sustancias que llevamos implementando en nuestra comunidad terapéutica desde que en 2.011 los psicólogos del centro se capacitaron y obtuvieron el título de Terapeutas Matrix. Posteriormente, en el año 2017 obtuvieron el título de Supervisores Matrix.

En relación al mismo, se ha realizado una adaptación del modelo Matrix para adecuarlo a nuestro programa terapéutico.

Llevamos a cabo una sesión semanal de Matrix. En la primera fase del programa implementamos 8 sesiones. En ellas se trabaja la parte del programa que se corresponde con Habilidades de Recuperación Temprana (HRT). La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1:** Detener el ciclo. Fichas:
  - HRT A. Disparadores.
  - HRT 1B. Disparador- Pensamiento- Deseo-Consumo.
  - HRT 1C. Técnicas de parada de pensamiento.
  - SCH 1. La importancia de organizarse.
  - SCH 2. Agenda diaria.
  
- **SESIÓN 2:** Identificar disparadores externos. Fichas:
  - CAL 1. Registrar el progreso.
  - CAL 2. Calendario.
  - HRT 2A. Cuestionario de disparadores externos.
  - HRT 2B. Tabla de disparadores externos.
  - SCH 2. Agenda diaria.
  
- **SESIÓN 3:** Identificar disparadores internos. Fichas:
  - CAL 2. Calendario.
  - HRT 3A. Cuestionario de disparadores internos.
  - HRT 2B. Tabla de disparadores internos.
  - SCH 2. Agenda diaria.
  
- **SESIÓN 4:** La ambivalencia. Fichas:
  - CAL 1. Registrar el proceso.
  - HRT 4A. La ambivalencia.
  - HRT 4B. La lucha interna.
  - HRT 1C. Técnicas de parada de pensamiento.
  
- **SESIÓN 5:** Química corporal en la recuperación. Fichas:
  - CAL 2. Calendario
  - HRT 5. Mapa de recuperación.
  - SCH 2. Agenda diaria.

- **SESIÓN 6:** Desafíos comunes en la recuperación temprana.  
CAL 2. Calendario  
HRT 6A. Cinco desafíos comunes en la recuperación temprana.HRT 6B.  
Excusas para consumir alcohol  
SCH 2. Agenda diaria
  
- **SESIÓN 7:** Pensamientos, emociones y comportamientos. Fichas:  
CAL 2. Calendario  
HRT 7A. Pensamientos, emociones y comportamientos.  
HRT 7B. Comportamientos adictivos.  
SCH 2. Agenda diaria  
HRT 9: Consejos de los 12 pasos.
  
- **SESIÓN 8:** Impulsividad y recompensa inmediata. Fichas:  
CAL 1.Registrar el progreso.  
HRT 8. Impulsividad y recompensa inmediata.

Además, las mujeres forman el GRUPO MATRIX DE MUJERES y también trabajan unas Fichas para Mujeres que pertenecen al Modelo Matrix Mujeres. La relación de sesiones de Habilidades de Recuperación Temprana (HRT) para Mujeres es la siguiente:

- **SESIÓN 9:** Cómo son de saludables mis relaciones.
- **SESIÓN 10:** Sentirse anulada en el presente y en el pasado.
- **SESIÓN 11:** Crear serenidad.
- **SESIÓN 12:** Lista de comprobación para una recuperación exitosa.
- **SESIÓN 13:** ¿Qué más está pasando?
- **SESIÓN 14:** Quién soy vs. Qué he hecho.
- **SESIÓN 15:** Mi regalo para mis hijos: ser la mejor madre que puedo ser.
- **SESIÓN 16:** Cómo me alimento.
- **SESIÓN 17:** Conocer a la gente que me necesita
- **SESIÓN 18:** Sólo de mujeres

**Taller de Competencia Social y Autonomía**, desarrollado por el trabajador social Antonio Martínez Ramírez. En las 8 sesiones que se van a llevar a cabo, se tratarán los siguientes aspectos:

- **SESIÓN 1:** Cuidado personal y autoimagen.
- **SESIÓN 2:** Hábitos de higiene, horarios de medicación y comida, ritmo correcto de vigilia-sueño, ...
- **SESIÓN 3:** Normas básicas de convivencia social.
- **SESIÓN 4:** Economía doméstica. Elaborar un presupuesto mensual.
- **SESIÓN 5:** Redes sociales y familiares.
- **SESIÓN 6:** Recursos del entorno.
- **SESIÓN 7:** Ocio y tiempo libre.
- **SESIÓN 8:** Revisión y conclusiones del módulo de competencias sociales.

Los grupos de Matrix, de Habilidades Sociales y de Relajación y Autocontrol son abiertos, es decir, los usuarios pueden empezar en el grupo en cualquier punto o momento y lo abandonan cuando hayan finalizado por completo las sesiones, normalmente coincidiendo con la finalización del programa terapéutico. De hecho, las sesiones de todas las intervenciones grupales están programadas para llevarse a cabo a lo largo de los seis meses de duración de un programa de rehabilitación estándar.

**SEGUNDA FASE: Continuación de la rehabilitación y progresiva integración familiar y social.**

**INTERVENCIÓN A NIVEL INDIVIDUAL**

En esta fase seguimos con el abordaje individual del usuario, continuando con el plan individualizado de tratamiento terapéutico, se atenderán todas las demandas planteadas por el usuario y se llevarán a cabo todas las intervenciones que desde el punto de vista terapéutico sean oportunas. Se han llevado a cabo 8 sesiones, abordando:

Tres sesiones se dedicarán al Modelo MATRIX, implementando las siguientes sesiones individuales:

- **SESIÓN 1:** Ficha IC 2A. Matrix. Factores clave de recuperación. Valoración del primer permiso.
- **SESIÓN 2:** Ficha IC 2B. Matrix. Cuadro de análisis de recaídas.
- **SESIÓN 3:** Ficha IC 3A. Matrix. Evaluación del tratamiento.
- **SESIÓN 4:** Abordar infancia. Relaciones familiares, interpersonales y resultados académicos.
- **SESIÓN 5:** Abordar adolescencia y comienzo del consumo. Valoración del segundo permiso.
- **SESIÓN 6:** Interacción con el medio: parejas, hijos, amigos, estudios, trabajo, deporte, hobbies,...
- **SESIÓN 7:** Relación de todo lo abordado en la sesión anterior con el desarrollo de la/s adicción/es.
- **SESIÓN 8:** Abordar asuntos judiciales y/o penitenciarios, si procede.  
Valoración del programa terapéutico hasta la segunda fase.  
Evaluación del proceso de rehabilitación llevado a cabo por el usuario.  
Revisión de los objetivos terapéuticos y establecimiento de los objetivos para la tercera fase del programa.

## INTERVENCIÓN A NIVEL GRUPAL

**Programa MATRIX.** En la segunda fase del programa terapéutico implementamos 8 sesiones correspondientes con la parte de Prevención de recaídas. La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1:** Alcohol y recuperación. Ficha PR 1 Alcohol.
  
- **SESIÓN 2:** El aburrimiento y la ociosidad factores importantes en la recuperación. Fichas: PR 2. El aburrimiento  
PR 6. Mantenerse ocupado.  
PR 30. Mirar hacia adelante: manejar los momentos de inactividad.
  
- **SESIÓN 3:** Motivación para recuperarse y evitar recaídas. Fichas:  
PR 3ª. Evitar la deriva hacia la recaída.  
PR 3B. Cuadro de amarres para la recuperación.  
PR 7. Motivación para recuperarse
  
- **SESIÓN 4:** Trabajo y recuperación. Ficha PR 4. Trabajo y recuperación.
  
- **SESIÓN 5:** Culpabilidad y vergüenza. Ficha PR 5. Culpa y vergüenza.
  
- **SESIÓN 6:** La honestidad abre paso a la confianza. Fichas:  
PR 8. Honestidad.  
PR 12. Confianza.
  
- **SESIÓN 7:** Prevenir recaídas y mantenerse abstinentes. Fichas:  
PR11. Anticipar y prevenir la recaída.  
PR 9. Abstinencia total.
  
- **SESIÓN 8:** Sexo y recuperación. Ficha  
PR 10. Sexo y recuperación.

**Taller de Habilidades Sociales:** enseñanza y desarrollo de las principales habilidades sociales:

- **SESIÓN 1:** Técnicas de Comunicación.
- **SESIÓN 2:** Resolución de problemas. Toma de decisiones.
- **SESIÓN 3:** Autoestima. Conocimiento y control de sí mismo.
- **SESIÓN 4:** Conocimiento y control de las emociones. Ira.
- **SESIÓN 5:** Revisión y conclusiones del módulo de Habilidades Sociales.

**Taller de Relajación y Autocontrol:** se explican y practican técnicas:

- **SESIÓN 6:** Respiración.
- **SESIÓN 7:** Técnicas de Relajación progresiva.
- **SESIÓN 8:** Técnicas de Control del Pensamiento.

Los grupos de Matrix, de Habilidades Sociales y de Relajación y Autocontrol son abiertos, es decir, los usuarios pueden empezar en el grupo en cualquier punto o momento y lo abandonan cuando hayan finalizado por completo las sesiones, normalmente coincidiendo con la finalización del programa terapéutico. De hecho, las sesiones de todas las intervenciones grupales están programadas para llevarse a cabo en seis meses.

## TERCERA FASE: Continuación de la rehabilitación y la reinserción social y reinserción laboral, en su caso.

### **INTERVENCIÓN A NIVEL INDIVIDUAL**

En esta fase continuamos con el abordaje individual del usuario, continuando con el plan individualizado de tratamiento terapéutico, pero ya orientándonos básicamente en la reinserción a todos los niveles de la persona. Reinserción familiar, social, laboral, ...Por supuesto, en esta última fase se atenderán todas las demandas planteadas por el usuario y se llevarán a cabo todas las intervenciones que desde el punto de vista terapéutico sean oportunas, siguiendo el plan de tratamiento individualizado de cada usuario. Se han llevado a cabo ocho sesiones.

El programa se ha desdoblado a partir de la segunda sesión en función del itinerario de reinserción pertinente para el usuario en función de su situación laboral, ya sea población activa / desempleados o población pasiva (pensionistas / jubilados).

- **SESIÓN 1:** Ficha IC 3B. Matrix. Plan de continuidad del tratamiento de la comunidad terapéutica. Esta sesión se plantea para comprobar cuáles son los objetivos e intenciones que cada usuario ha estructurado a la altura del proceso de recuperación en la que está.

Valoración del permiso de cinco días

- **SESIÓN 2 A:** Análisis de recursos personales y profesionales.
- **SESIÓN 3 A:** Elaboración de un Currículum Vitae.
- **SESIÓN 4 A:** Técnicas de búsqueda de empleo.
- **SESIÓN 2 B:** Análisis de recursos personales y apoyos del entorno.
- **SESIÓN 3 B:** Manejo del ocio y tiempo libre.
- **SESIÓN 4 B:** Recursos ocupacionales del entorno.
- **SESIÓN 5, 6 y 7:** Aplicación de una batería de pruebas psicométricas a modo de postest. Se lleva a cabo en tres sesiones individuales donde se realizan:

SESIÓN 4: EPQ-A de Personalidad de Eysenck.

SESIÓN 5: Cuestionario de depresión de Beck.

SESIÓN 5: Escala de Autoestima de Rosenberg.

SESIÓN 6: Cuestionario de Habilidades Sociales.

SESIÓN 6: Escala de Asertividad de Rathus

- **SESIÓN 8**: Valoración del tratamiento, pautas de seguimiento y recomendaciones al finalizar el programa terapéutico y abandonar el centro.

Comunicación de los resultados de las pruebas psicométricas (si procede), contrastando la posible evolución que reflejan los resultados.

En esta última fase se ha comprobado la evolución del usuario en su integración familiar y social y se inicia la reinserción laboral, si es pertinente.

## **INTERVENCIÓN A NIVEL GRUPAL**

**Programa MATRIX.** En la tercera fase del programa implementamos ocho sesiones. Se continúan implementando sesiones que se corresponden con el módulo de Prevención de recaídas, que ya iniciamos en la fase anterior y que es muy extenso. La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1**: Inteligencia y aceptación. Fichas:
  - PR 13. Inteligencia versus fuerza de voluntad.
  - PR 24. Aceptación.
- **SESIÓN 2**: Gestionar mi vida y mi dinero. Ficha:
  - PR 15. Gestionar mi vida y mi dinero.
- **SESIÓN 3**: La enfermedad y otras justificaciones de la recaída. Fichas:
  - PR 16. Justificación de la recaída (I)
  - PR 21. Justificación de la recaída (II)
  - PR 19. Enfermedad.

- **SESIÓN 4:** Reconocer y reducir el estrés. Fichas:  
PR 20. Reconocer el estrés.  
PR 22. Reducir el estrés.
- **SESIÓN 5:** Hacer nuevos amigos y reparar relaciones anteriores. Fichas:  
PR 25. Hacer nuevos amigos.  
PR 26. Reparar relaciones.
- **SESIÓN 6:** Conductas compulsivas. Ficha:  
PR 28. Conductas compulsivas.
- **SESIÓN 7:** Enfrentarse a los sentimientos y a la depresión. Ficha:  
PR 29. Enfrentarse a los sentimientos y a la depresión.
- **SESIÓN 8:** El día a día en la recuperación, desestabilizadores como los problemas o soñar con las drogas. Fichas:  
PR 31. Día a día.  
PR 32. Soñar con las drogas durante la recuperación.

**Taller de reinserción laboral:** destinado a todos los usuarios con independencia de su situación, ya sea la de tener la posibilidad de llevar a cabo una reinserción laboral o no. Realizado por el trabajador social Antonio Martínez Ramírez.

- **SESIÓN 1:** Definición de itinerario laboral.
- **SESION 2:** Estudiar y concretar nuestras posibilidades laborales según nuestra capacitación: formación y experiencia.
- **SESIÓN 3:** Evaluación de las ofertas de trabajo. Cómo saber si se corresponden con nuestro perfil laboral.
- **SESIÓN 4:** Realización de CV específicos para cada oferta de trabajo.
- **SESIÓN 5:** Preparación de la entrevista de trabajo.
- **SESIÓN 6:** Cómo controlar la ansiedad ante la entrevista de trabajo y en los primeros días de desempeño laboral.

- **SESIÓN 7:** Alternativas a realizar durante el tiempo de la búsqueda de empleo.
- **SESIÓN 8:** Importancia de la actitud a mantener durante la búsqueda de empleo.

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

Durante el ejercicio 2019 se han llevado cabo las siguientes actividades formativas:

- **Escuela de Adultos:** impartida en las instalaciones de nuestro centro por un maestro derivado por la escuela de Adultos Alto Guadalentín de Lorca en virtud de un convenio de colaboración con esta entidad.
- **Cursos Formativos online:** aprovechamos la adquisición de conocimientos adquiridos en el Taller de Informática, para la realización por parte de los usuarios, de diversos cursos a distancia homologados tanto generales como específicos. Para ello, se utilizan plataformas digitales del Servicio de Empleo y Formación y de diferentes Ayuntamientos de la Región.
- **Obtención del carnet de Manipulador de Alimentos:** obtenido por todos los pacientes a través de la plataforma on line. Es conveniente que todos lo obtengan ya que engrosa su CV y además, todos pasan por las dependencias de la cocina para preparar los desayunos los fines de semana.

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Se han llevado a cabo diversas actividades deportivas organizadas y dirigidas por un monitor responsable Aitor Sánchez Sánchez. De hecho, hay elaborado un programa de sesiones para esta actividad. Desde nuestra comunidad le damos una gran importancia a la práctica deportiva ya que supone muchos beneficios para los que la practican, tanto a nivel físico como psicológico y favorece enormemente la recuperación de la persona.

### Introducción:

Consideramos que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, evitando siempre el sedentarismo. Como ya hemos mencionado anteriormente desde La Comunidad Terapéutica **El Buen Camino**, consideramos que el ejercicio físico es uno de los pilares maestros para una buena rehabilitación de los muchachos que realizan el proceso en nuestras instalaciones, ya que, creemos que una vida activa, sana y llena de superación y retos, debe estar ligada al deporte físico, el cual, ayuda a superar ciertas barreras, ya sean físicas, sociales, psicológicas y/o motoras.

Inculcando hábitos de vida saludable conseguimos que nuestros usuarios se sientan mejor con ellos mismos, sean más participativos y dinámicos, incrementamos su autoestima al verse y sentirse mejor, evitamos el sedentarismo y fomentamos un estilo de vida más adecuado para su nueva vida en abstinencia.

## **Materiales**

- Palas de baminton, de pin pon y volantes y pelostas.
- Bolas de petanca.
- Balón de baloncesto, voleibol y de fútbol.
- Reproductor de música.
- Alfombrillas.
- Pesas, banco, máquina de abdominales.
- Cuerdas.
- Red para dividir el campo o la piscina.
- Accesorios para juegos en la piscina (balones, churros, aros, gafas de natación,...)

## **Objetivos**

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud física y psicológica y la calidad de vida general de los usuarios.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, fomentando actitudes que contribuyan a la conservación del medio ambiente.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento y control personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

## **Sesiones**

-1º sesión - 10º sesión: Ruta de senderismo. (Anexo 1).

Actividad prorrogada en el tiempo ya que es una actividad diaria. Es muy atractivo para los usuarios, ya que aprovechamos la situación estratégica del centro para poder realizar caminatas por las inmediaciones, donde pueden desconectar de la rutina diaria, relajarse, contemplar vistas agradables y disfrutar del paisaje típico de la zona, así como poder adquirir hábitos de vida saludable y una mayor concienciación por el medio ambiente.

-11,21, 31 y 41º sesión: Taller de relajación. (Anexo 2).

-12º sesión – 20º sesión: Ejercicios de musculación. (Anexo 3)

Es otra de las actividades deportivas que más fidelización tienen por parte de los pacientes de la comunidad.

Además de visionar y llevar acabo ejercicios de musculación, realizaremos la relajación muscular, el descanso entre ejercicio y ejercicio y falsos mitos alrededor de la práctica deportiva. (Anexo 3)

-22, 23 y 24º sesión: Baloncesto. (Anexo 4)

La primera sesión de esta actividad consiste en explicar normas, delimitar campo, entender y conocer palabras técnicas acerca del juego. En la siguiente sesión, visualizan diferentes partidos, videos de jugadores famosos y anécdotas acerca de este deporte. Y se termina jugando y poniendo en práctica, aquello que han aprendido los usuarios.

25, 26 y 27º sesión: Fútbol 7. (Anexo 5)

Al igual que la anterior actividad, está planteada de la misma manera.

Se enseñan las reglas del juego, las delimitaciones del campo, consecuencias de las faltas, ...

28 y 29º sesión: Petanca. (Anexo 6)

Los miembros más mayores del grupo siempre disfrutaban mucho con esta actividad.

Se les pone un breve explicativo y se empieza una de las actividades más populares y con mejor acogida que ha tenido el centro.

-30 y 32º sesión: Ping pon. (Anexo 7)

Esta actividad trae buenos recuerdos a muchos usuarios, ya que lo han practicado en su niñez y/o juventud.

La dinámica de este deporte se ha realizado, visualizando antes unos vídeos sobre normas y modos de juego. Posteriormente da comienzo el juego.

-33 y 34º sesión: Badminton. (Anexo 8)

Se inicia introduciéndoles las normas, medidas del campo y sus partes, material con el que se juega, ... Una vez hecho esto, comienza el juego y enseguida lo dominan.

-35 - 60º sesión: Piscina. (Anexo 9)

Es otra actividad que tiene gran aceptación en el centro. Gracias al clima de nuestra zona, las actividades acuáticas y deportivas en el agua son sesiones que más se prolongan en el tiempo, ya que nuestras instalaciones de la piscina se abren en el mes de mayo hasta septiembre u octubre.

## **Anexos**

### **Anexo 1: Senderismo.**

### **Anexo 2:**

#### **1. Técnicas de respiración.**

Para explorar nuestra respiración podemos adoptar dos posiciones:

- Tumbado. Tiéndete en el suelo boca arriba sobre una alfombra o manta, y colócate en posición de relajación, con las piernas estiradas y ligeramente separadas (también puedes doblar las rodillas), los brazos ligeramente separados del cuerpo, las palmas de las manos mirando hacia arriba, y los ojos cerrados.
- Sentado. Pon las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.

Dirige tu atención a la respiración. Pon la mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la parte frontal del pecho, debajo de la clavícula. Observa lo que ocurre debajo de tus manos al respirar: cuando entra el aire, nota la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).

#### **2. Técnicas de relajación.**

##### **Práctica de tensión-relajación. (16 grupos musculares)**

Colócate en una posición cómoda y afloja tu cuerpo mientras respiras hondo y profundo.

1º Grupo: MANOS Y ANTEBRAZOS. Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en manos y antebrazos. Concéntrate en estas sensaciones durante 5-7 segundos. Y ahora suelta y libera la tensión de esa zona y

concéntrate en las nuevas sensaciones de distensión durante 20 a 30 segundos.  
Nota la diferencia entre un estado y el otro.

2º Grupo: BICEPS. Dobla los codos y tensa los bíceps durante 5 a 7 segundos.  
Afloja los bíceps y estira los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos.

3º Grupo: TRICEPS. Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, y tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps. Afloja y devuelve los brazos a su posición original. Percibe la diferencia.

4º Grupo: HOMBROS-TRAPECIO. Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en los hombros y trapecios. Suelta los hombros.

5º Grupo: CUELLO I. Inclina la cabeza hacia delante como si quisiera tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota la tensión en la nuca. Vuelve lentamente a la posición de reposo y percibe la distensión.

6º Grupo: CUELLO II. Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que estés apoyado. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Suelta la tensión y aflójate.

7º Grupo: FRENTE. Sube la ceja hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta la tensión.

8º Grupo: OJOS. Aprieta fuertemente los ojos arrugando los párpados. Nota la tensión. Suelta la tensión.

9º Grupo: LABIOS Y MEJILLAS. Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Nota la tensión alrededor de la boca y en las mejillas. Suelta la tensión.

10º Grupo: MANDÍBULA. Ve abriendo muy lentamente la boca hasta llegar al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Ciérrala y percibe la diferencia.

11º Grupo: PECHO-ESPALDA. Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.

12º Grupo: ABDOMINALES I. Mete el abdomen hacia adentro. Nota la tensión. Suelta la tensión.

13º Grupo: ABDOMINALES II. Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.

14º Grupo: MUSLOS. Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota la tensión y suelta.

15º Grupo: GEMELOS. Apunta los pies hacia la cabeza hasta notar tensión en los gemelos. Suelta.

16º Grupo: PIES. Lleva los pies hacia abajo intentando hacer una línea recta con las piernas. Tensa los pies y suéltalos.

### **Anexo 3:**

#### **Ejercicios de musculación.**

##### **- Calentamientos y estiramientos**

Uno de los factores más importantes a tener en cuenta es el calentamiento y el estiramiento posterior al ejercicio.

Los calentamientos favorecen la prevención de las lesiones, además de preparar al organismo para el ejercicio posterior intenso.

Un ejemplo de calentamiento válido a la hora de afrontar una sesión de musculación puede ser por ejemplo el realizar de 5-7 minutos de calentamiento general (bicicleta estática o cinta de correr) a una intensidad media, más 3-4 minutos de calentamiento específico (movimientos articulares concretos de los músculos a trabajar). Más adelante iremos explicando para cada grupo muscular específico alguno de los movimientos articulares que podemos utilizar con el fin de preparar dicho conjunto de músculos para el ejercicio.

Respecto a los estiramientos, si bien es cierto que no tienen un papel tan fundamental como en ejercicios de larga duración (ejercicios de resistencia), favorecen la limpieza de “productos de desecho” del interior del músculo que se almacenan tras la realización del ejercicio, así como mejoran la flexibilidad.

##### **- Musculación propiamente dicha.**

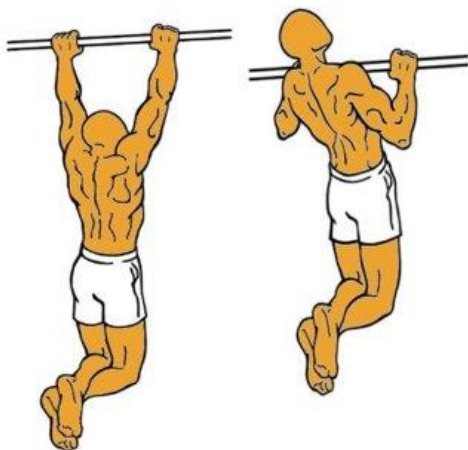
**Técnica de ejecución de encogimientos abdominales con pies apoyados en banco**

Para comenzar el **ejercicio** necesitamos de un banco en donde apoyar nuestras piernas, de manera que éstas queden a 90 grados, con el torso apoyado en el suelo y la cadera a 90 grados con los glúteos lo más cerca posible del banco. Colocamos las manos detrás de la cabeza o cruzadas delante del pecho y desde allí comenzamos el movimiento.



### Técnica de ejecución de las dominadas

Para comenzar a realizar **dominadas**, como hemos dicho anteriormente, tenemos que tener cierto tiempo de entrenamiento previo de manera de tener fuerza suficiente en los músculos que serán solicitados. Igualmente, describiremos el ejercicio que todo principiante debe conocer



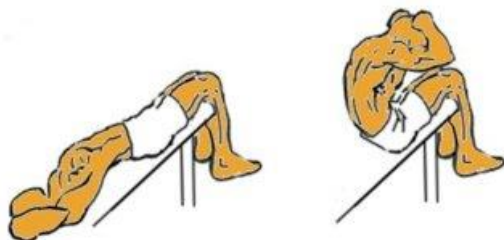
### Técnica de ejecución de sentadillas o squats con piernas separadas

Para comenzar el **ejercicio** debemos coger una barra con ambas manos y situarla por detrás del cabeza justo encima de los trapecios, un poco más alto que los deltoides. De pie, con las **piernas separadas** más allá del ancho de los hombros y las **puntas de los pies mirando hacia afuera**, comenzamos el movimiento.



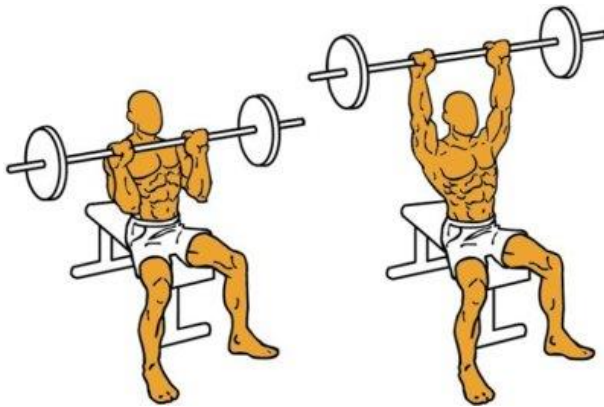
### Técnica de ejecución de las elevaciones de tronco en banco inclinado

Para comenzar el **ejercicio** necesitamos de un banco ajustable o bien de una tabla inclinada. Con el banco inclinado nos sentamos sujetando las piernas en los cojines del extremo superior y desde allí, recostamos toda la espalda sobre el banco y colocamos las manos en cruz por delante del pecho o las situamos por detrás de la nuca sin hacer presión en ésta. Así, comenzamos el movimiento.



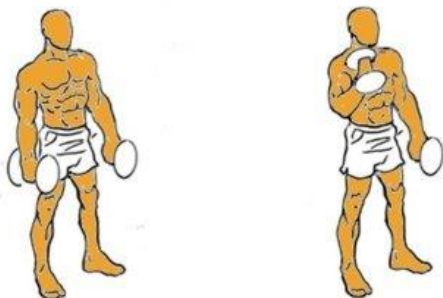
## Técnica de ejecución del press militar

Para comenzar el **ejercicio** nos colocaremos sentados con una barra cogida en pronación, es decir, con las palmas de las manos mirando hacia atrás o hacia abajo cuando colocamos los brazos perpendiculares al cuerpo. Las manos deben estar sobre la barra algo más separadas que la anchura de los hombros. Con la **espalda bien recta**, llevamos la barra con las manos hasta la parte alta del pecho, casi a la altura de los hombros y desde allí comenzamos el ejercicio.



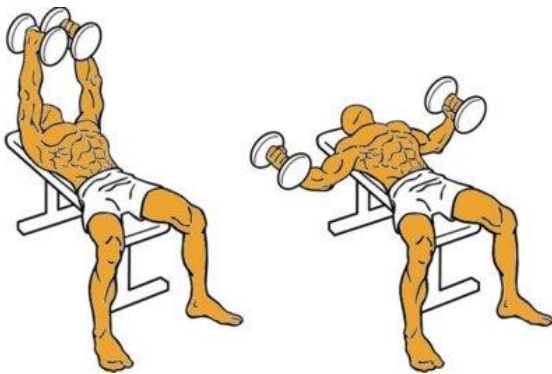
## Técnica de ejecución del curl de bíceps alterno tipo martillo

Para comenzar el **ejercicio** nos colocaremos de pie con las rodillas levemente flexionadas y una mancuerna en cada mano, tomadas de manera tal que las palmas miren hacia el cuerpo. Con la **espalda recta** e intentando no movilizar el brazo y codo sino únicamente el antebrazo, inspiramos y realizamos una flexión de codo con uno de los brazos, conservando la posición de las manos



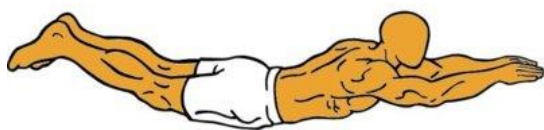
## Técnica de ejecución de las aperturas con mancuernas

Para comenzar el **ejercicio** debemos tumbarnos de espalda sobre un **banco plano** y estrecho para que durante el movimiento no nos moleste en los hombros. Con mancuernas en ambas manos cuyas palmas deben mirar hacia el centro del cuerpo y manteniendo los brazos levemente flexionados en vertical al cuerpo, sobre el pecho, inspiramos y separamos los brazos del cuerpo hasta llegar a la altura de los hombros y que los codos pasen más abajo que estos, es decir, mantenemos los brazos alineados entre sí, perpendicular al cuerpo y paralelos al suelo.



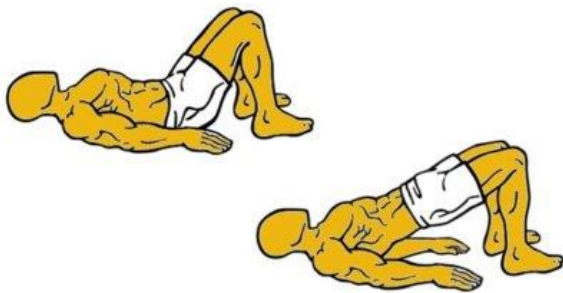
## Técnica de ejecución de superman.

Para comenzar con la realización del **ejercicio** debemos tumbarnos boca abajo sobre el suelo, colocando una superficie acolchada sobre la pelvis, un cojín, por ejemplo. De lo contrario, nos tumbamos sobre una colchoneta. Allí extendemos piernas y brazos hacia adelante, pasando por los lados de la cabeza. Con la vista hacia abajo y la frente apoyada en la superficie, comenzamos el movimiento.



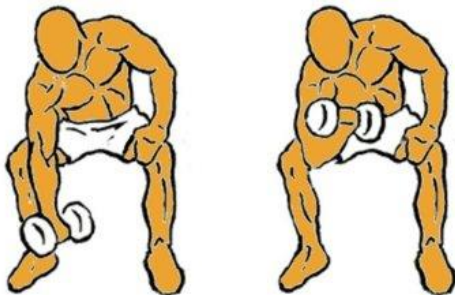
### Técnica de ejecución de la elevación de pelvis en suelo o puente

Para comenzar el ejercicio debemos ubicarnos tumbados sobre la espalda con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos apoyadas en el suelo. Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo debemos inspirar y contraer **glúteos** para elevar la pelvis mientras las nalgas se separan del suelo con ayuda de los pies que deben empujar con fuerza sobre el suelo.



### Técnica de ejecución del curl de bíceps concentrado

Para realizar el **ejercicio** debemos comenzar sentados en un banco, con ambos pies apoyados en el piso y una mancuerna cogida en una mano de manera que la palma de la misma al sujetar el peso mire hacia arriba, es decir, en supinación. El codo del mismo brazo que sujeta la mancuerna debemos apoyarlo en la cara interna del muslo del mismo lado, mientras el brazo permanece extendido



#### **Anexo 4:**

#### **Baloncesto.**

Vídeos que se proyectan:

[https://www.youtube.com/watch?v=5F\\_HNvP0nZY](https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY)

<https://www.youtube.com/watch?v=aQ4BmnHDVgs>

Dos equipos de un máximo de 12 jugadores, con un máximo de cinco jugadores de cada equipo en la cancha, en cualquier momento. Los equipos pueden hacer tantas sustituciones como les gusta.

El objetivo del juego es poner la pelota en la canasta del equipo contrario. El equipo con más puntos al final del juego gana.

El juego consiste en cuatro períodos de 10 minutos. Si las puntuaciones están atadas, los períodos de tiempo extra (de cinco minutos) se juegan hasta que un equipo tenga más puntos que el otro (al final del período de 5 minutos).

Una canasta anotada desde cerca de la cesta (dentro del arco de tres puntos) vale dos puntos. Una canasta anotada desde larga distancia (más allá del arco de tres puntos) vale tres puntos.

Una canasta anotada desde la línea de tiro libre vale un punto.

La pelota puede ser pasada de un jugador a otro, o dribleadada por un jugador de un punto a otro (rebotada al caminar o correr).

Antes de pasar o lanzar el balón, un jugador puede dar dos pasos (sin driblear).

Una vez que un jugador ha dejado de driblear, no puede empezar a driblear de nuevo.

Una vez que el equipo en posesión del balón ha cruzado la línea de media cancha, no puede cruzar de vuelta la línea con la pelota.

Cuando un equipo tiene la posesión del balón, cuenta con un máximo de 24 segundos para intentar un tiro.

Una falta personal se produce cuando hay un contacto ilegal entre dos oponentes. Un jugador que hace más de cinco faltas personales se excluye del juego.

Una falta realizada sobre un jugador que intenta un tiro da como resultado la adjudicación del mismo número de tiros libres como los de la falta tomada (dos desde el interior del arco, tres desde el exterior). Si un jugador recibe una falta, pero hace el intento de tiro, se otorgarán los recuentos de tiro y un tiro libre adicional.

Una vez que el equipo ha hecho cuatro faltas en un período, cada falta adicional (aunque ocurra en un jugador que no intente un tiro) dará lugar a la concesión automática de dos tiros libres.

## **Anexo 5:**

### **Fútbol (fútbol 7 o fútbol sala).**

Vídeos que se proyectan:

<https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM>

<https://www.youtube.com/watch?v=0C-JnbOWLc8>

<https://www.youtube.com/watch?v=8mS4vgvXVWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=i6u19jBlfus>

El campo de juego debe ser rectangular, y tener un mínimo de 100 metros de longitud y máximo de 110, mientras que lo ancho tiene una medida mínima de 64 y el límite es de 75.

La FIFA establece para el balón una circunferencia entre los 68 y 70 centímetros, el peso debe ser de 410 gramos a 450.

El límite es de 11 jugadores incluyendo al arquero.

El árbitro central es el encargado de hacer que se cumplan todas las reglas del juego; cualquier decisión suya será inapelable

Los asistentes árbitros podrán levantar la bandera para detener la jugada o anular el gol si hay algún jugador fuera de juego.

Son 2 tiempos con una duración de 45 minutos cada uno, más el tiempo adicional que se agregue. En algunos partidos, cuando hay un empate, se agregan 2 tiempos de 15 minutos cada uno, si no se consigue desempatar, siguen los penaltis.

Las tarjetas dependiendo del nivel de gravedad de la falta pueden ser amarillas o rojas. Cuando se juntan dos amarillas, enseguida se saca la roja y se expulsa al jugador, pero si la falta es muy grave se puede sacar la roja directamente.

Aparte de la teoría, nuestros muchachos se implicaron al 100% con esta actividad, realizando y pintando ellos mismo, las porterías de nuestro campo de fútbol.

#### **Anexo 6:**

##### **Petanca.**

Se proyecta el vídeo y a jugar.

<https://www.youtube.com/watch?v=g9tocmRa6RY>

#### **Anexo 7:**

##### **Pin pon.**

Se visiona el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NilM601la2c>

## **Anexo 8:**

### **Badminton.**

Se visiona el vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Pi1Eub9dgU>

Se juega con una raqueta y un volante.

La cancha de juego es rectangular y dividida en su mitad por una red. Para los partidos individuales se utiliza la cancha sin los pasillos laterales. Para los partidos de dobles se utiliza toda la cancha.

El objetivo del juego consiste en hacer que el contrario pierda por:

- Enviar el volante fuera del terreno de juego.
- No golpear el volante.
- Golpear el volante contra la red y caer en su propio campo.
- Golpear el volante y no pasarlo al campo contrario.

El saque se realiza en diagonal situándose detrás de la línea de servicio y es válido si traspasa la línea de servicio del campo contrario. En el saque debemos golpear el volante por debajo de la altura de nuestra cadera.

Los partidos tanto individuales como de dobles se juegan al mejor de tres sets. Es decir, para ganar el partido hay que ganar dos sets. Los partidos de individual y dobles masculino se juegan a 15 puntos, los de individual y dobles femenino y dobles mixtos se juega a 11 puntos.

## **Anexo 9:**

### **Piscina**

Como se ha dicho anteriormente, esta es una de las actividades que más se extienden en el tiempo y con más éxito de aceptación por parte de los usuarios.

Algunas de las muchas actividades que se realizan día tras día en la piscina son:

- Vóley Ball: actividad preferida por los muchachos. Dispuestos en dos equipos, realizaban campeonatos y torneos de esta actividad. Antes de la iniciación del juego, se les explicaron las reglas

<https://www.youtube.com/watch?v=HtGolKCKtSo>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tux3eEPis1o>

- Aguagym: al ritmo de la música se les pide que imiten los ejercicios del monitor.

- Atrápalo: para jugar con los aros. El que se la queda debe colocarse en el centro de todos los jugadores e ir girando con los brazos abiertos. Los demás tienen que intentar colar su aro en los brazos del que se la queda. Gana el que más aros cuele.

- Vocales: un clásico, ideal para jugar en el agua a cualquier edad. Se necesita un balón, hacer un círculo con los jugadores e ir realizando pases, diciendo cada vez que toca uno el balón una vocal, vamos jugando. Aquel que sea golpeado por la última vocal, se elimina. Gana el último en no ser eliminado.

- Carrera de globos: cada jugador va a tener un globo, que deben llenar parcialmente con agua antes de inflarlo y anudarlo. Después desde un extremo de la piscina, deben conseguir que su globo flotando en el agua, llegue el primero a la otra orilla.

- Globo peligroso: preparamos un globo de agua que deben ir pasándose de uno a otro hasta que este explote y así van perdiendo los jugadores.

- Cuadrigas con balones: cada jugador va a colocarse encima de un balón y dando la salida todos intentar llegar el primero con su balón hasta la línea de meta señalada.

- Todos a por eso: se echan objetos a la piscina (flotadores, balones, churros, etc....). Los jugadores tienen que irse desplazando por la piscina hasta que el monitor dice: "Todos a por un churro", y entonces todos corren a por un churro. Gana el que lo consigue.

- Pases: con una pelota hinchable los jugadores se la van pasando, y cuando alguno la pase mal se va elimina hasta que queda un ganador.
  
- Marco Polo: n jugador hace de Marco y se venda los ojos. Los otros jugadores tienen que ir gritando "¡Polo!". El que hace de Marco tiene que atrapar a uno de los que gritan "Polo" y adivinar quién es. Si lo hace, se intercambian los papeles.
  
- Búsqueda del Tesoro: se colocan varios objetos por la piscina y se cuenta el tiempo. Cada uno en su turno tendrá que intentar coger todos los objetos en el menor tiempo posible.
  
- El caimán: se elige a la persona que será el "caimán". Al grito de "¡Caimán!" el caimán tiene que coger a compañeros que hay por la piscina y los elimina.
  
- Salto de Longitud: se colocan dos churros muy cerca del borde, y todos los jugadores deberán saltar fuera pasando el chorro sin tocar el que está delante.
  
- Carreras a nado: llevar a cabo competiciones realizando los diferentes tipos de natación.  
Para ello, se proyectan vídeos explicativos de cada uno de los estilos de natación.

[https://www.youtube.com/watch?v=Gmipmi\\_-Au8](https://www.youtube.com/watch?v=Gmipmi_-Au8)

<https://www.youtube.com/watch?v=mqNPC8gk120>

## ACTIVIDADES LÚDICAS Y CULTURALES

Se han llevado a cabo diversas salidas con carácter de ocio y cultural tales como:

- Visitas a museos de la ciudad (Museo Arqueológico, Museo de Artesanía, ...)
- - Actividades de Mindfulness como relajación, yoga, ...
- Visitas culturales- recreativas a la ciudad de Lorca y a las poblaciones cercanas, tales como Aledo, con el fin de conocer el casco antiguo y zonas emblemáticas.
- Realización de barbacoas, paellas, crepes, tartas, ... con el fin de motivar a los usuarios haciendo actividades alternativas, de llevar a cabo actividades de convivencia, para desarrollar la creatividad y mostrar las habilidades personales que cada uno posee.
- Se ha realizado la obra de teatro “Romeo y Julieta” del gran autor Shakespeare con una gran motivación y compromiso por parte de los usuarios.
- Visita de un grupo folclórico de Coros y Danzas Virgen de las Huertas de Lorca con el fin de animar y felicitar la Navidad a los usuarios del centro.
- Visita a diferentes Belenes destacados en el centro de la ciudad. En el mes de diciembre, en plena época navideña.

## CUADRO ACTIVIDADES

	ACTIVIDADES OCUACIONALES					INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS				ACTIVIDADES FORMATIVAS			ACTIVIDADES DEPORTIVAS									
	AGRICULTURA ECOLÓGICA JARDINERÍA	MANTENIMIENTO	INFORMÁTICA	CULTURAL	EXPRESIÓN. ARTÍSTICA	GRUPAL			INDIVIDUAL	ESCUELA ADULTOS	CURSOS ON LINE	INGLÉS	SENDERISMO	BALONCESTO	PIN PON	FÚTBOL	PISCINA*	BADMINTON	PETANCA	MUSCULACIÓN	RELAJACIÓN YOGA	
						MATRIX	HH.SS.	TER. GRUP														INSER.SOC
PERIODICIDAD SEMANAL	5	5	2	3	3	2	0-1	1	0-1	1	2	0-1	0-1	5	0-1	0-1	0-1	0-3*	0-1	0-1	0-1	0-1
DURACION SESIONES (min)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	50-55	55	55	55	55	55	55	110	110	55	55		
GRADO ACEPTACIÓN (1-5)	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4-5	4	4	3	5	3	4	5	5	5	5	5	
GRADO EVOLUCIÓN (1-5)	4	5	5	4	4	4-5	5	4	4	4-5	2	2	1	4	4	4	4	5	3	4	3	5

\* En mayo, junio, julio, agosto y septiembre, normalmente todas las actividades deportivas se hacen en torno al agua, preferentemente en la piscina o con actividades de agua.

## HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
07:45	LEVANTARSE/ASEO	LEVANTARSE/ASEO	LEVANTARSE/ASEO	LEVANTARSE/ASEO	LEVANTARSE/ASEO		
08:00	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO		
08:15	ORDEN HABITACION	ORDEN HABITACION	ORDEN HABITACION	ORDEN HABITACION	ORDEN HABITACION		
08:30	MEDICACIÓN Y REPARTO TABACO	MEDICACIÓN Y REPARTO TABACO	MEDICACIÓN Y REPARTO TABACO	MEDICACIÓN Y REPARTO TABACO	MEDICACIÓN Y REPARTO TABACO		
08:45	REUNIÓN: DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ORDEN DEL DÍA	REUNIÓN: DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ORDEN DEL DÍA	REUNIÓN: DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ORDEN DEL DÍA	REUNIÓN: DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ORDEN DEL DÍA	REUNIÓN: DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ORDEN DEL DÍA	LEVANTARSE/ASEO ORDEN HABITACION	LEVANTARSE/ASEO ORDEN HABITACION
09:00	SENDERISMO	SENDERISMO	SENDERISMO	SENDERISMO	SENDERISMO	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO
10:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ACT. LÚDICA	TIEMPO LIBRE
11:00	TALLER DE MANTENIMIENTO, JARDINERÍA Y HUERTO ECOLÓGICO	TALLER DE MANTENIMIENTO, JARDINERÍA Y HUERTO ECOLÓGICO	TALLER DE MANTENIMIENTO, JARDINERÍA Y HUERTO ECOLÓGICO	TALLER DE MANTENIMIENTO, JARDINERÍA Y HUERTO ECOLÓGICO	TALLER DE MANTENIMIENTO, JARDINERÍA Y HUERTO ECOLÓGICO	TIEMPO LIBRE	
12:00	MATRIX (HRT) / MATRIX (PR)*	TALLER EXP. ART.	MATRIX (HRT) / MATRIX (PR)	TALLER EXP. ART.	TALLER CULTURAL		
13:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
13:30	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA

14:00	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE (SIESTA O DESCANSO)	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE (SIESTA O DESCANSO)	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE (SIESTA O DESCANSO)	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE (SIESTA O DESCANSO)	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE (SIESTA O DESCANSO)	MEDICACIÓN SIESTA O DESCANSO	MEDICACIÓN SIESTA O DESCANSO
16:30	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
17:00	ESCUELA G.1/ TALLER INFORMATICA G.2	TALLER CULTURAL	ESCUELA G.1/ TALLER INFORMATICA G.2	TALLER CULTURAL	TALLER EXP. ART.	ACT. LÚDICA	TIEMPO LIBRE
18:00	ESCUELA G.2/ TALLER INFORMÁTICA G.1	ACTIVIDAD DEPORTIVA	ESCUELA G.2/ TALLER INFORMATICA G.1	ACTIVIDAD DEPORTIVA	ACTIVIDAD DEPORTIVA	TIEMPO LIBRE	
19:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
20:30	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
21:00	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE	MEDICACIÓN TIEMPO LIBRE
23:30	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO	DORMITORIOS SILENCIO

\*Cuando no se especifica nada, significa que entra todo el grupo de usuarios a la actividad.

En los meses de junio, julio, agosto y septiembre se empieza la actividad por las tardes media hora más tarde, a las 17: 30. También durante esos meses los viernes de 12:00 a 13:00, no se realiza el taller cultural y se deja tiempo libre.

## **EVALUACIÓN ANUAL Y MEDIDAS CORRECTORAS. PLAN DE MEJORA**

El balance que hacemos del ejercicio 2.019 es muy positivo. Nuestra prioridad es mejorar la calidad asistencial y todos nuestros pasos van encaminados a alcanzar ese objetivo. Calidad referida a los profesionales, a las actividades, a los programas terapéuticos, a las instalaciones, ... Sabemos que esto repercute en el bienestar, en la evolución de los usuarios y por ende, en la solidez de su recuperación.

### **Evaluación y Avances**

Destacar que se mantiene la inercia iniciada hace un par de años, en la que según avanzan los usuarios a lo largo del programa se reduce significativamente, el abandono del mismo. Hemos llegado a la situación de que se producen abandonos voluntarios del programa de rehabilitación durante la primera fase y en menor número, durante la segunda fase. En la tercera fase no se produce ningún abandono, ninguna alta voluntaria. Para el equipo técnico esto supone un gran éxito ya que entendemos que el paciente que llega a esa altura del programa está totalmente motivado, concienciado y seguro de la rehabilitación que está llevando a cabo y por qué lo están haciendo. Nos hemos esforzado mucho en desarrollar un vínculo fuerte: paciente-equipo terapéutico, para mejorar la adherencia al tratamiento y una satisfacción global que impida que los usuarios se dejen los programas sin terminar.

Se lleva a cabo un seguimiento evaluativo constante de todas las actividades, valorando el grado de satisfacción por parte de los usuarios y el grado de efectividad terapéutica. Siempre intentamos que la actividad se adapte a la generalidad del grupo de usuarios ya que trabajamos con una población cambiante y algo inestable. Después de la evaluación de 2019, para el ejercicio 2.020 hemos llevado a cabo las siguientes acciones:

- Introducimos en plantilla un profesional de la psicología más.
- Introducimos en plantilla un profesional sanitario de enfermería.

- Introducimos en plantilla un profesional en educación física. Dada la gran estimulación que supone para los usuarios la práctica deportiva y los grandes beneficios que hemos comprobado que se obtienen de esta práctica a todos los niveles, queremos potenciar esta actividad desde la dirección de un profesional experto en la materia.
- el taller cultural se va a diversificar en taller de lectura y de teatro.
- se va a llevar a cabo un taller de competencias y habilidades psicosociales impartido por la nueva psicóloga ya que pretendemos que el área psicológica tenga todavía más peso del que tiene, en nuestro programa. Somos muy conscientes de la importancia de la recuperación psicológica de los pacientes.

Al hilo de lo anteriormente expuesto y sabiendo también la importancia que tiene la recuperación a nivel físico, se han diseñado unos nuevos menús por un profesional experto en nutrición y dietética para que nuestros usuarios lleven una alimentación totalmente equilibrada, variada y de calidad a nivel nutricional, dando mucha más importancia a las frutas, verduras y fibra, y reduciendo azúcares y grasas.

En el área deportiva se ha avanzado mucho, diversificando e incluyendo actividades de equipo y campeonatos y la implantación del yoga, impartido por una monitora titulada.

Dados los resultados de los permisos y la tónica que llevan, se han reestructurado la frecuencia y duración de los mismos. Con esto intentamos reducir el impacto negativo del internamiento en régimen residencial de los usuarios y que tengan más oportunidades de afrontar la vida en sus lugares de residencia que es donde se desarrollará su vida posteriormente.

Nos esforzamos mucho en mejorar la coordinación con los centros públicos derivadores y con todos los recursos públicos con los que tienen contacto nuestros usuarios, facilitando toda la información requerida y

satisfaciendo todos los requisitos necesarios para favorecer las intervenciones con nuestros pacientes.

Actualmente formamos parte de los “equipo base” que se han creado para la atención de personas con enfermedad mental grave y/o adicciones. Y para los usuarios en los que no se da esta circunstancia, igualmente estamos coordinados con todos los recursos que intervienen en la recuperación y posterior reinserción de nuestros usuarios.

Hemos conseguido establecer un sistema de comunicación eficaz entre todos los profesionales que conformamos el equipo técnico y el equipo educativo del centro a través de un parte diario en el que todo queda registrado. Todos los profesionales estamos informados de todo lo acontecido desde el momento en el que comienza nuestro turno ya que es lo primero que hacemos al iniciar nuestra jornada laboral.

Continuamente estamos intentando abrir nuevos convenios con entes públicos y privados de nuestro entorno para garantizar las mayores posibilidades a nuestros pacientes. Este año hemos establecido un convenio de colaboración con la Ceclor (Confederación Comarcal de Organizaciones Empresariales de Lorca).

Continuamos trabajando con nuestro ayuntamiento de Lorca con el fin de que nos reconozca como entidad de gran importancia sanitaria-social, concretamente en el último semestre del año 2.019, ya que se produjo un cambio de signo político en el gobierno local y nos estamos dando a conocer a la nueva corporación municipal. De todas formas, la asociación El Buen Camino es un recurso muy conocido y reconocido en la sociedad lorquina.

Hemos iniciado también los contactos con una nueva empresa alimentaria implantada en el territorio lorquino, La Comarca, con la que esperamos conseguir grandes proyectos.

Actualmente, nos estamos formando con el fin de poder hacer frente a las nuevas necesidades que demanda la población con problemas de adicciones sin sustancia. La O.M.S. ha incorporado a la definición de adicción este nuevo tipo de adicciones y tenemos que ser capaces de atender estas nuevas

problemáticas que están empezando a aparecer y que van en considerable aumento.

### **Deficiencias**

Aunque llevamos años buscando la excelencia en nuestro recurso, sobre todo, desde que tenemos plazas concertadas con el Servicio Murciano de Salud, la realidad es que necesitamos hacer evaluaciones reales de nuestra labor y de momento, aún presentamos aspectos que mejorar, cambiar o que tendremos que asumir, dada la población tan peculiar con la que trabajamos.

Otra deficiencia es que volvemos a insistir, como en evaluaciones anteriores, en que la duración de los programas no se puede establecer previamente a la evolución del paciente y determinar que lo máximo son seis meses de programa porque el tiempo de duración de una rehabilitación debería venir determinado por el P.T.I. que en cada caso es diferente dadas las circunstancias y eventualidades de cada usuario.

Seguimos manifestando la escasez y precariedad de recursos asistenciales y de seguimiento y/o continuidad tras la alta terapéutica de nuestra Comunidad. Los pacientes una vez que reciben el alta terapéutica, han superado la fase aguda de la enfermedad pero necesitan más apoyo asistencial a nivel de postratamiento para mantener una abstinencia estable y a largo plazo.

Especialmente en la actualidad, donde el mercado laboral está en una época de recesión con altos índices de paro. Muchos usuarios pese a desarrollar su itinerario de reinserción laboral no llegan a conseguir un puesto de trabajo que desempeñar a terminar el programa. Se deberían articular otro tipo de recursos que les dieran cobertura en espacio y en el tiempo y que pudieran llevar la espera hasta llegar a trabajar de manera más estructurada y ocupada.

La siguiente cuestión también la expusimos en la memoria del año 2.018 y continúa siendo la excesiva medicalización de algunos usuarios en el momento de su ingreso. Posteriormente, con la asistencia psicológica e intervención

multidisciplinar que reciben en nuestro recurso pueden disminuir el uso de medicamentos y aliviar sus síntomas a través de otras vías, no reduciéndose únicamente a la vía biomédica.

Consideramos que no somos capaces de controlar de forma efectiva el consumo de alcohol y otros medicamentos. Hay usuarios que no consumen su droga principal, pero buscan el efecto de las sustancias tóxicas con otras ingestas, como el alcohol y el consumo de medicamentos que compran fuera del centro. Reconocemos que no tenemos un sistema de detección eficaz de estos consumos. A diferencia de lo que ocurre con la cocaína, heroína y cannabis para los que existen reactivos de orina que son muy fiables. No obstante, hemos considerado adquirir un espirómetro para la detección del alcohol en la medida que sea posible.

También se pretende crear un programa de incentivos para la reducción y/o eliminación del consumo de tabaco en los usuarios que realizan el programa. Especialmente ahora, que la seguridad social cubre los medicamentos que ayudan a eliminar el consumo de tabaco.

### **Plan de gestión y mejora**

Además, de las medidas propuestas en el apartado anterior para la subsanación de las deficiencias observadas, continuamos trabajando en otros aspectos que consideramos relevantes tales como:

Perfilar una plantilla de profesionales que sea suficiente y eficaz. Para ello, estamos estudiando cuales son los perfiles más idóneos para definir una plantilla multidisciplinar que pueda dar respuesta a todas las necesidades de los usuarios (enfermero, psicólogo, técnico deportivo,..)

Dar mayor agilidad en la tramitación de los ingresos en los usuarios, para buscar la mejor coordinación con el centro derivador y con las personas que

tutelan al usuario, para conseguir la mayor eficacia y celeridad en el proceso de admisión.

Abrir nuevas vías de financiación, que sean compatibles con el convenio de plazas del Servicio Murciano de Salud, para tener una mayor capacidad económica a la hora de dotar el conjunto de actividades establecidas en el programa terapéutico.

Con el plan de mejora que tenemos en marcha se pretende no solo incrementar el nivel calidad del programa establecido en nuestra comunidad, sino, además dotar al mismo de herramientas que faciliten su evaluación, operativizando en la mayor medida posible los objetivos propuestos en cada ámbito, estableciendo indicadores cuantitativos que permitan medir de modo objetivo el grado de consecución de estos objetivos.

A través de estos indicadores, que ofrecen datos cuantificables para evaluar el nivel de rendimiento de las diferentes actividades, como cuestionarios de valoración a los diferentes agentes intervinientes, referidos a la consecución de estos objetivos, esperamos conseguir un mecanismo de evaluación que nos permita conocer la eficiencia del programa que realizamos permitiéndonos a través del nivel obtenido en los parámetros establecidos, reconociendo de este modo las partes de la estructura que funcionan adecuadamente y por otro, poder aplicar medidas correctoras en los casos que se observe algún déficit en alguna de las partes de la estructura del programa.

## CONCLUSIONES

Queremos hacer constar en primer lugar nuestro deseo de mejora continua en el servicio especializado y multidisciplinar que ofrecemos.

La intención es dotar nuestro recurso de todo lo necesario para que pueda cumplir con unos estándares cada vez más exigentes.

Queremos que el centro junto con sus profesionales vaya optimizándose continuamente y que consiga cada vez, más logros con el menor número posible de deficiencias. Para ello y por ello, trabajamos en nuestra comunidad los trescientos sesenta y cinco días del año.

El balance que podemos hacer en este ejercicio 2019 es de una significativa mejora en la calidad asistencial y una mejor evolución de los internos que acceden a nuestro recurso.

La mejoría de los usuarios atendidos en la comunidad ha sido evidente. La gran mayoría, ha dado una respuesta que podemos valorar como satisfactoria, siendo su abstinencia conseguida y mantenida durante el programa y a la finalización del mismo.

Un aspecto que nos parece muy importante destacar es que a lo largo de todo el año, los usuarios cuando se ha encontrado en una fase avanzada del programa terapéutico, concretamente la tercera fase, no se han producido abandonos voluntarios.

La evolución de los internos atendidos en la comunidad, ha sido en términos globales satisfactoria, siendo, en general, el comportamiento y actitud registrados durante la realización del programa muy adecuada en la práctica totalidad de los casos atendidos.

En general, por tanto, a raíz de estos resultados observados a lo largo de 2.019 consideramos adecuada la elección y modo de ejecución de las diferentes actividades llevadas a cabo por el equipo de profesionales implicados.

Basándonos en nuestra ya dilatada experiencia y un reciclaje formativo continuo nuestro deseo es cada día realizar un mejor abordaje multidisciplinar de los usuarios y continuar férreamente comprometidos con nuestra labor de recuperar a personas enfermas y puedan mostrar su validez y fuerza desarrollando vidas plenas alejados de las adicciones.

Desde el Equipo Terapéutico hemos intentado llevar a cabo nuestra labor con la mayor preparación y motivación, aspectos esenciales para prestar ayuda a esta población tan necesitada de una atención integral y especializada.



Francisco Martínez Valero,  
Presidente de la Comunidad Terapéutica