



**COMUNIDAD  
TERAPÉUTICA  
EL BUEN CAMINO  
LORCA**

**MEMORIA**

**TÉCNICA 2.020**



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

## **INDICE:**

<b><u>DENOMINACIÓN</u></b> .....	pág. 3
<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b> .....	pág. 3
<b><u>OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA LA REHABILITACIÓN E INSERCIÓN DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES</u></b> .....	pág. 4
<b><u>FASES DEL PROGRAMA TERAPEÚTICO. NIVELES Y TEMPORALIZACIÓN</u></b> .....	pág. 5
<b><u>PERFIL Y CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ATENDIDA</u></b> ....	pág. 6
<b><u>TALLERES OCUPACIONALES</u></b> .....	pág. 24
- Taller de Agricultura Ecológica y Jardinería.....	pág. 24
- Taller Cultural.....	pág. 31
- Taller de expresión emocional.....	pág. 40
- Taller de Limpieza y Mantenimiento del Centro.....	pág. 66
- Taller de Informática.....	pág. 71
<b><u>OTROS TALLERES</u></b> .....	pág. 76
- Taller de lectura.....	pág. 76
- Taller deportivo.....	pág. 82
- Taller de reciclaje.....	pág. 96
- Taller de enfermería.....	pág. 100
- Taller de inserción social laboral.....	pág. 106
- Taller de asesoramiento en recursos sociales, jurídicos y administrativos.....	pág. 112
<b><u>ACTIVIDADES TERAPEUTICAS. PROTOCOLO DE INTERVENCION</u></b> .....	pág.117
<b><u>ACTIVIDADES FORMATIVAS</u></b> .....	pág. 126
<b><u>ACTIVIDADES DEPORTIVAS</u></b> .....	pág. 141
<b><u>ACTIVIDADES LÚDICO Y CULTURALES</u></b> .....	pág. 145
<b><u>EVALUACIÓN ANUAL Y MEDIDAS CORRECTORAS. PLAN DE MEJORA</u></b> .....	pág. 145
<b><u>CONCLUSIONES</u></b> .....	pág. 152



## DENOMINACIÓN

**COMUNIDAD TERAPÉUTICA EL BUEN CAMINO: 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.

La asociación se encarga de la dirección y gestión de una Comunidad Terapéutica. Dicha comunidad terapéutica se configura como un servicio socio sanitario especializado y de carácter residencial, que lleva a cabo la desintoxicación, rehabilitación y reinserción de personas con adicciones. La finalidad es promover la recuperación de la persona, a través de un modelo bio-psico-social, aplicado en los ámbitos personal, familiar, social, relacional, formativo, laboral... Ámbitos que se ven afectados cuando se padece una enfermedad adictiva.

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 contrato a través de un acuerdo marco suscrito con el Servicio Murciano de Salud, que entró en vigor el uno de enero del año 2020.

Es oportuno señalar en esta memoria, lo atípico y excepcional que ha sido este año 2020 debido a la pandemia mundial de la Covid-19 que ha afectado de forma ostensible a nuestra comunidad terapéutica y hemos tenido que llevar a cabo adaptaciones a nivel de infraestructura, de programa terapéutica, a nivel profesional e incluso, a nivel personal que en algunos momentos, han llegado a resultar de gran complejidad. Es un año que todos deseamos que no vuelva a repetirse ya que al margen de nuevos aprendizajes, nos ha restado mucho.



## **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 del programa de la Comunidad Terapéutica son:

1. El ingreso y tratamiento de pacientes con una problemática de adicciones con o sin sustancias, facilitándoles un espacio normalizado en el que desenvolverse diariamente durante el desarrollo de su proceso de rehabilitación personal y reinserción social y laboral.
2. La elaboración e implementación de programas de tratamientos individualizados y grupales que permitan atender específicamente a cada usuario en su proceso de rehabilitación.
3. La deshabitación, integración y normalización de los pacientes, dotándolos de estrategias para pasar de su cerebro y comportamiento adicto a un cerebro y comportamiento racional.
4. La promoción en los internos de la autonomía y de las competencias personales facilitándoles el aprendizaje de habilidades sociales y recursos suficientes para afrontar las situaciones que se plantean en la vida diaria.
5. La adquisición de conocimientos y aptitudes a través de cursos formativos-educativos y el desarrollo de actividades ocupacionales que faciliten su posterior inclusión social y laboral.
6. La potenciación, en los casos posibles y autorizados, de la participación e implicación activa de las familias en el tratamiento del usuario, sirviendo así de asesoramiento y apoyo a los familiares sobre cuestiones que favorezcan la evolución del paciente y su inserción socio – familiar.
7. El establecimiento de los medios y colaboraciones con otras entidades que impulsen la inserción laboral de las personas atendidas.
8. La garantía de una atención y asistencia sanitaria a los pacientes que residan en la comunidad terapéutica.
9. La garantía de la atención y asistencia jurídica a los usuarios que lo requieran.



10. El establecimiento de un sistema normativo – disciplinario del centro, a cumplir por los pacientes durante la realización del programa.
11. El ofrecimiento de los medios lúdicos-culturales que faciliten la inserción social de los usuarios.
12. El ofrecimiento y aprovechamiento de las colaboraciones de profesionales externos, a través de voluntariado, que contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.
13. El uso de colaboraciones de entidades externas, públicas o privadas, que también contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.
14. Un plan de evaluaciones periódicas de la actividad del centro y de la consecución de los objetivos marcados, estando constantemente inmersos en 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.
- **SEGUNDA FASE**: Continuación de la rehabilitación y progresiva inserción 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 2020, la comunidad terapéutica El Buen Camino ha prestado servicio a un total de sesenta y cinco 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 móvil de drogodependencias, ...

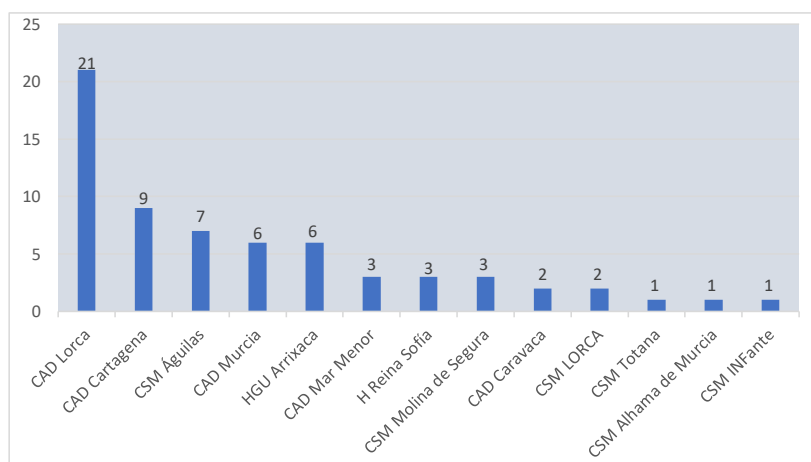
A continuación, se presentan una serie de gráficos para mostrar diferentes aspectos de la población usuaria atendida durante el año 2020.

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. Para facilitar la salida de los usuarios en los permisos y es un aspecto también positivo, el hecho de la cercanía, a la hora de llevar a cabo la etapa de reinserción laboral, ya que el día que destinan a la búsqueda activa de empleo, lo hacen en el lugar donde residen.

Destacan, por el importante número de pacientes derivados, el CAD de Cartagena, el CAD de Murcia (Infante) y el CSM de Águilas.

FIGURA 1. Número de usuarios atendidos por centro sanitario derivador



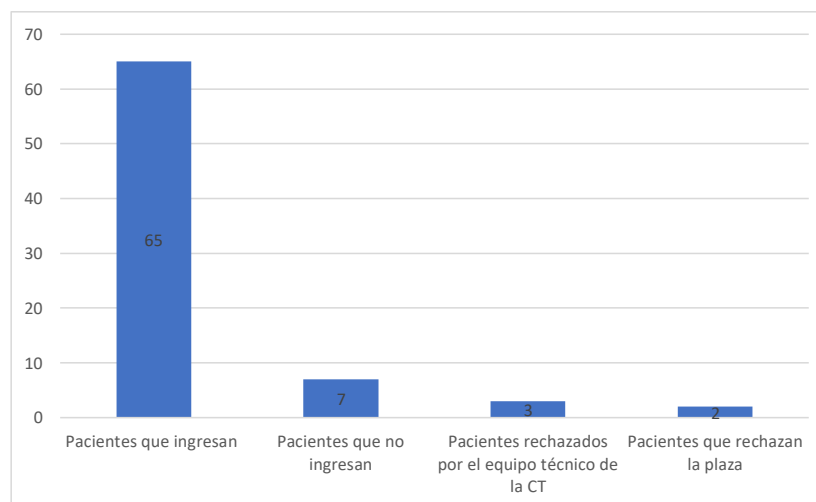


En el siguiente gráfico, FIGURA 2 queremos detallar que ha sucedido con las derivaciones que hemos recibido a lo largo de 2020. De un total de setenta y siete derivaciones que se han hecho a nuestro centro, sesenta y cinco han culminado en ingreso en comunidad terapéutica, con un margen de latencia entre la recepción de la derivación y el hacerse efectivo el ingreso de uno diez días aproximadamente. Quizá el periodo de latencia desde la acogida al ingreso haya subido algún día más por la lentitud en la realización de las pruebas previas al ingreso por parte del servicio sanitario.

Siete de estas derivaciones no han llegado a producirse por razones ajenas a nuestro conocimiento. Y podemos informar que tenemos conocimiento de que tres usuarios susceptibles de ingresar rechazaron a última hora la plaza en nuestras instalaciones.

También señalar que tres de las derivaciones recibidas han sido rechazadas por el equipo técnico de la comunidad terapéutica. En las tres ocasiones esta negativa se ha debido a su mala actitud del usuario en el centro. Las tres derivaciones denegadas eran de pacientes que habían estado anteriormente en nuestra comunidad.

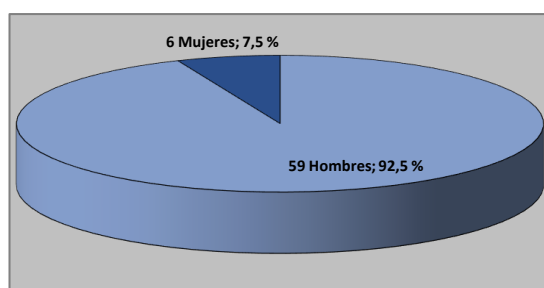
FIGURA 2. Evolución de las derivaciones recibidas en nuestro centro.





En el gráfico FIGURA 3, se muestra la distribución de la población por sexos. Se pone de manifiesto el uso mayoritario de nuestro recurso por parte de la población masculina, seis usuarias frente a cincuenta y nueve usuarios. Esta situación traducida a porcentaje se convierte en un 7.5% de mujeres frente al 92.5% de hombres. 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. Es fundamental, trabajar en las adicciones desde la perspectiva de género.

FIGURA 3. Distribución por sexos.



En el gráfico FIGURA 4, se recoge el nivel de ocupación, es decir el número de usuarios atendidos cada mes.

Como todos sabemos, el año 2020 ha sido un año complicado por la aparición de la pandemia de la Covid-19 que ha condicionado todo el trabajo de la comunidad terapéutica desde que se declaró el estado de alarma el 14 de marzo de dicho año, 2020.

Durante los meses de enero y febrero la ocupación fue casi del 100%. En marzo se aprecia la bajada de un 10% ya que a partir de la mitad de mes baja la ocupación por el efecto del estado de pandemia. Marzo llega a un 85% de ocupación. Son los meses de abril y mayo los más bajos del año en cuanto a ocupación, con un 66% y 65% respectivamente. Durante junio y julio aumenta la ocupación aunque la remontada es lenta y la ocupación es del 76%. En agosto se alcanza una ocupación del 82%. En septiembre del 78%. Y finalmente, octubre, noviembre y diciembre son meses de una ocupación muy alta, en torno



al 95%. Por tanto, al final del año se produce una gran recuperación y normalización en cuanto a la ocupación del recurso.

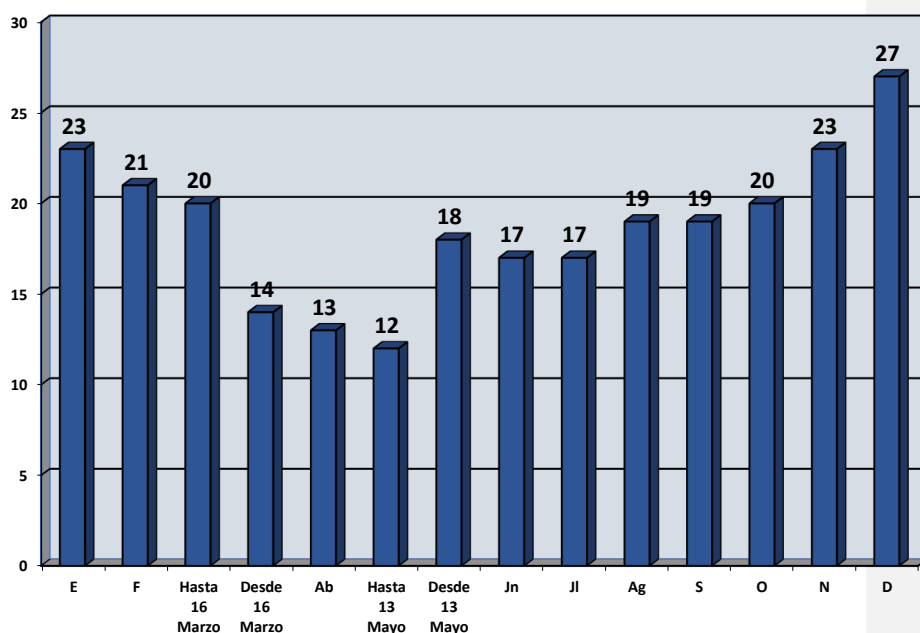
Concretamente, el 16 de marzo de 2.020, dos días después de decretarse el estado de alarma en España recibimos la instrucción desde la Gerencia de Salud Mental de que los ingresos de pacientes quedaban suspendidos, al igual que las visitas y los permisos domiciliarios. Estas nuevas condiciones influyeron ostensiblemente en las cifras de los meses de marzo, abril. En la fecha del 13 de mayo, vuelven a permitirse los ingresos, con una serie de instrucciones en materia de prevención, y las visitas de los familiares al centro, también con estrictas medidas de prevención.

Una vez recordada esta realidad, también queremos mencionar que durante parte del mes de marzo, abril y parte de mayo, estuvimos atendiendo telefónicamente y on line a seis usuarios de la comunidad terapéutica que no pudieron volver al centro por encontrarse de permiso domiciliario cuando se decretó el estado de alarma y habiéndonos dado desde la gerencia de salud mental nos la instrucción de no reingresar. También hubo usuarios que ante la situación de desconcierto provocada por el estado pandémico, decidieron abandonar el centro para estar con sus familias. Fueron pacientes que no estaban preparados para salir y pidieron volver inmediatamente al centro. Ante la imposibilidad de reingresar, se les atendió y se trabajó con ellos en la distancia a través de seguimiento telefónico y de videoconferencia. Todos los días que permanecieron fuera de la comunidad, se intervino con ellos y con sus familiares de referencia.

En total, fueron seis pacientes los que quedaron fuera del centro pero que seguimos atendiendo de forma integral. Estos seis pacientes no constan en la siguiente gráfica. Hemos decidido no considerarlos ya que a nivel económico quedaron como usuarios en plaza reservada y así, homogeneizamos el criterio económico y técnico.



FIGURA 4. Nivel de ocupación. Distribución por número de usuarios atendidos cada uno de los doce meses de 2020.



A lo largo de 2.020, como queda reflejado en el gráfico FIGURA 5 el equipo técnico ha otorgado 23 altas terapéuticas que han conseguido los pacientes al completar su programa de rehabilitación.

Un total de 25 pacientes que se encontraban haciendo su programa de rehabilitación lo han abandonado por cuenta propia y son consideradas altas voluntarias. Estas personas no han estado el tiempo mínimo necesario ni han alcanzado los objetivos mínimos planteados en su PTI, ni siquiera parcialmente, por tanto, se les ha considerado alta voluntaria.

Finalmente, un único usuario ha sido expulsado por el equipo técnico debido a una conducta que suponía un incumplimiento grave de la normativa del Reglamento de Régimen Interno de la comunidad terapéutica.



El resto de pacientes hasta llegar a 65, que es el número de personas atendidas en el 2.020, concretamente a 6 pacientes prosiguen con su tratamiento en 2.021.

FIGURA 5. Tipos de altas a lo largo de 2.020

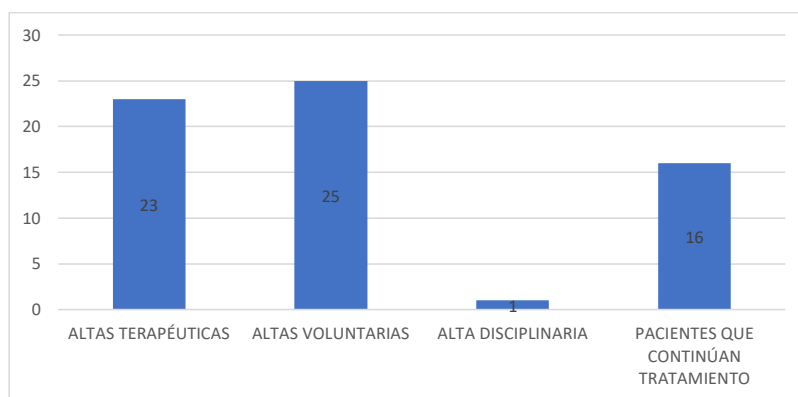


Gráfico FIGURA 6. Durante el ejercicio 2020, veintitrés usuarios han finalizado el programa llevando a cabo todas las fases que lo componen y han recibido la alta terapéutica. Implementan de forma completa las tres fases del tratamiento y realizan su fase de reinserción laboral y su itinerario de inserción. Este año 2020, la fase de reinserción laboral se ha visto perjudicada por la pandemia de la Covid-19 ya que muchas de las actividades, como la búsqueda activa de empleo no se ha podido llevar a cabo durante varios meses del año, a causa del confinamiento y de las medidas restrictivas impuestas al centro. Además, el acceso al mercado laboral se vio mermado por la misma razón de la pandemia ya que ha habido una parada generalizada de la economía y un aumento del paro. Ambos aspectos han supuesto que nuestros pacientes tuvieran más dificultades para encontrar un puesto de trabajo

Por otro lado, dieciséis usuarios no consiguieron superar la primera fase del programa (los dos primeros meses) y causaron alta voluntaria durante ese periodo. La mayoría no superó el periodo de adaptación a la comunidad terapéutica y/o no superó el síndrome de abstinencia.

Siete pacientes abandonan en la segunda fase (el tercer o cuarto mes de programa), causando también alta voluntaria. Excepto uno de ellos que recibió un alta disciplinaria por incumplimiento grave de la normativa del centro.



Tres pacientes abandonan durante la tercera fase (el quinto y sexto y último mes), causando también alta voluntaria. Uno de ellos también recibió un alta disciplinaria por incumplimiento grave de la normativa del centro.

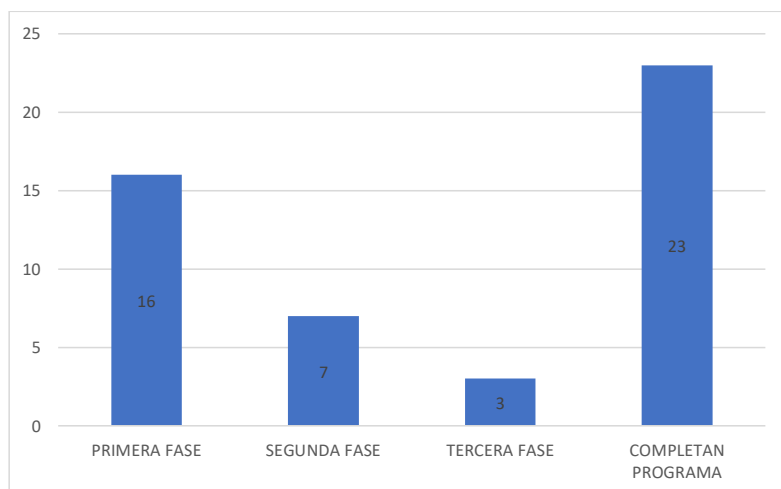
Los dieciséis pacientes que restan hasta llegar a los sesenta y cinco pacientes atendidos durante el año 2020, continúan en tratamiento cuando finaliza el año. hasta que cada uno cumpla su plan de tratamiento individualizado.

Estos datos demuestran que el mayor número de abandonos voluntarios se producen en la primera fase que es cuando el paciente aún está adaptándose al centro, está sufriendo el síndrome de abstinencia y no ha pasado el tiempo suficiente para desprenderse de la adicción física. De hecho, hay varios abandonos que se dan antes de los cinco primeros días de tratamiento.

Por el contrario, cuando el paciente en recuperación llega a este punto del proceso, que serían los tres, cuatro o cinco meses de programa están muy concienciados, con el cerebro en posición racional y habiendo desarrollado 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.

FIGURA 6. Fases del programa terapéutico que completan los pacientes



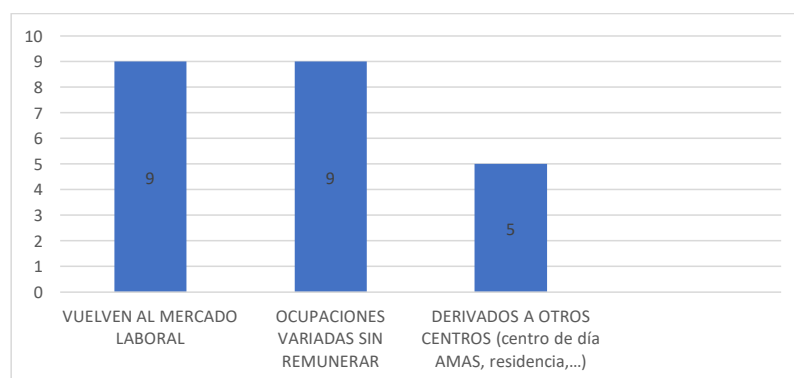


En el gráfico FIGURA 7 queremos mostrar cuál ha sido el itinerario de las veintitrés pacientes, que como se muestran en el gráfico anterior, han obtenido la alta terapéutica. En la tercera fase del programa de rehabilitación, que contempla la reinserción, se ha trabajado con ellos en el sentido de buscar una continuidad a su recuperación y a su situación socio-laboral. Nueve de las personas con alta voluntaria han vuelto al mercado laboral, o a sus trabajos ya que se encontraban en situación de baja laboral (la mayoría de ellos) o han encontrado un puesto de trabajo.

Otras nueve personas han vuelto a su vida anterior, son personas pensionistas o parados de larga duración, que se les aconseja que se introduzcan en el mundo del voluntario, de los hobbies, del deporte, ayuda y/o acompañamiento a familiares, cuidar la imagen, actividades de autonomía (higiene, limpieza, ...) Uno de los objetivos que aprenden los pacientes al hacer un programa de rehabilitación es estructurar y ocupar el día a día. Su agenda diaria tiene que llenarse de actividades para no dejar espacio para el aburrimiento y la posibilidad de consumo.

Por último, citar que cinco de las personas con alta terapéutica han sido derivados a otros recursos especializados. Dos de ellos han ingresado en residencia de ancianos. Uno en residencia para personas con problemas mentales. Los dos restantes han sido derivados al centro de día Heliotropos, de la Fundación Diagrama, en Murcia.

FIGURA 7. Itinerario de inserción de pacientes con la alta terapéutica.





Atendiendo al tipo de adicción principal que presenta la población atendida en la comunidad terapéutica encontramos los siguientes resultados en el gráfico FIGURA 8. Se evidencia un mayor consumo de dos sustancias: de forma preferente el tóxico más consumido es la cocaína y seguidamente, la heroína. Para tratar esta información consideramos a 60 pacientes ya que 5 de los usuarios reingresaron y si tomamos dos veces sus datos estaríamos duplicando su información. Trabajamos sobre un total de 60 pacientes para no sesgar los datos.

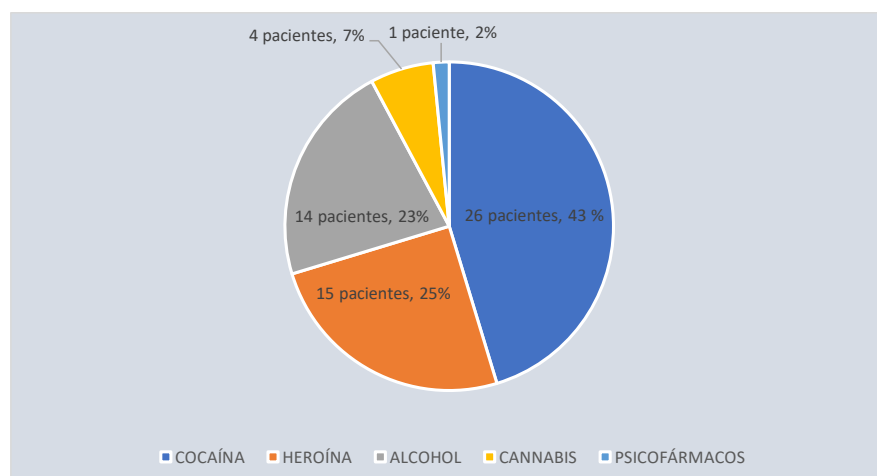
La gran mayoría de los pacientes atendidos padece politoxicomanía. Hay un alto porcentaje (43%) prácticamente la mitad de la población atendida (26 pacientes) tiene la cocaína como principal sustancia consumida.

Le seguiría en orden de importancia la heroína (un 25%, un total de 15 usuarios) y muy de cerca, el alcohol (23%, exactamente 14 pacientes). Es decir, que prácticamente la otra mitad de los usuarios, consumen como sustancia principal heroína y alcohol.

Señalar que hay muchos pacientes consumidores de cocaína que lo son también de heroína, o bien, de forma separada o ambas sustancias juntas, revueltas.

Con la adicción al cannabis como sustancia principal han sido pocos los pacientes a lo largo de 2.020, concretamente 4 usuarios que supone un 7% del total de las personas atendidas. Y sólo un paciente con la problemática principal de consumo de psicofármacos: benzodiacepinas, (Trankimazín) y/o clonazepam (Rivotril), que supone un 2%.

FIGURA 8. Distribución por tipo de sustancia adictiva

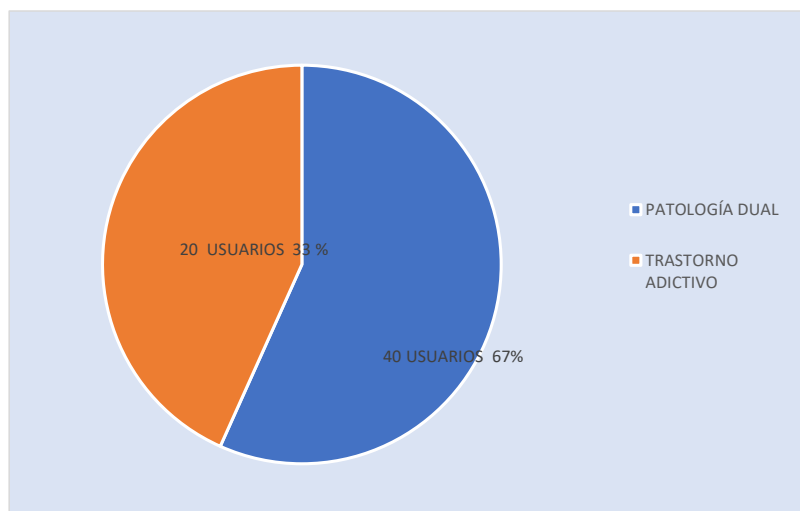




En el gráfico FIGURA 9 se va a recoger la cantidad de usuarios que presentan patología dual, es decir, pacientes que sufren dos o más patologías mentales, una de ellas la adicción y la otra, un trastorno mental asociado al trastorno mental adictivo. El segundo diagnóstico puede que preceda a la adicción o que haya sido secundario o consecuencia de la enfermedad adictiva. En el gráfico queda recogido que dos tercios de los pacientes de 2020 padecen patología dual. Son un total de 40 pacientes en relación a los 60 usuarios totales, un 67% (para tratar este dato trabajamos sobre 60 personas ya que hubo 5 pacientes que reingresaron y no duplicamos la información para este dato). De hecho, la gran mayoría de las personas que perciben una prestación económica como pensionistas se debe a su estado mental que los inhabilita para desarrollar una vida normalizada y una vida laboral activa.

El resto de pacientes, 20 de los 60 totales únicamente presentaron un trastorno adictivo por abuso de sustancias, en porcentaje representan el 33%. Los pacientes que no la presentan, no están exentos de poder desarrollar otra patología mental posteriormente, máxime si continúan con el hábito de consumo tóxico.

FIGURA 9. Distribución de la incidencia de patología dual en la población atendida.



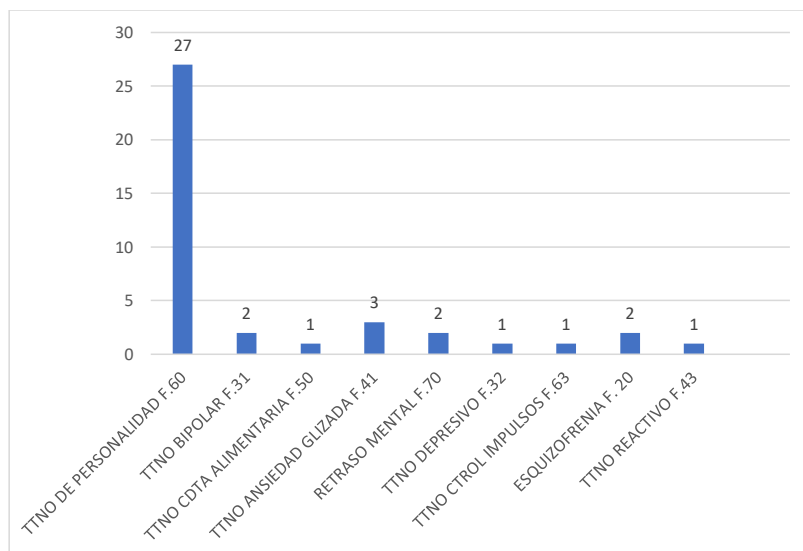


Profundizamos un paso más y en el gráfico Figura 10, hacemos una relación de los trastornos mentales concomitantes con la enfermedad adictiva. Mostramos el abanico de diagnósticos mentales codificados en CIE 10 que acompañan al trastorno mental y del comportamiento por abuso de sustancias.

En relación a los 40 pacientes que padecen patología dual, la mayor incidencia, cuantitativamente muy frecuente, es del trastorno de personalidad F.60, lo presentan 27 pacientes de los 40 totales.

El resto de trastornos mentales tienen se distribuyen con una prevalencia de 1 a 3 pacientes y hablamos de trastorno del humor, de la conducta alimentaria, ...

**FIGURA 10.** Distribución de los trastornos mentales asociados en la población atendida.



En el siguiente gráfico FIGURA 11 se refleja la distribución por rangos de edad de las personas atendidas, donde se observa un significativo incremento de volumen en pacientes de mediana edad, a partir de veintiséis años.

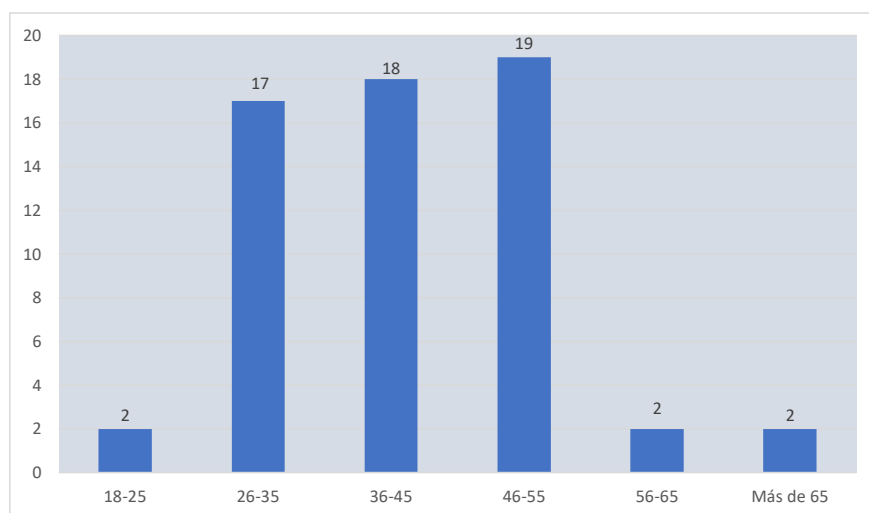
La edad mínima para ingresar son 18 años.

Seguimos trabajando sobre 60 un total de pacientes, aunque los ingresados en 2.020 fueron 65 pacientes, 5 de los usuarios reingresaron y si tomamos dos veces sus datos estaríamos duplicando su información. Trabajamos sobre un total de 60 pacientes para no sesgar los datos, al ser reingreso de la misma persona, no se vuelven a contabilizar sus datos.



En resumen, los pacientes que hemos atendido han sido relativamente jóvenes. Sobre un total de sesenta usuarios, cincuenta y seis pacientes son menores de 55 años, están en la franja entre 26 y 55 años. Todo el grueso de la población está en esa franja.

FIGURA 11. Distribución por edades de la población atendida.



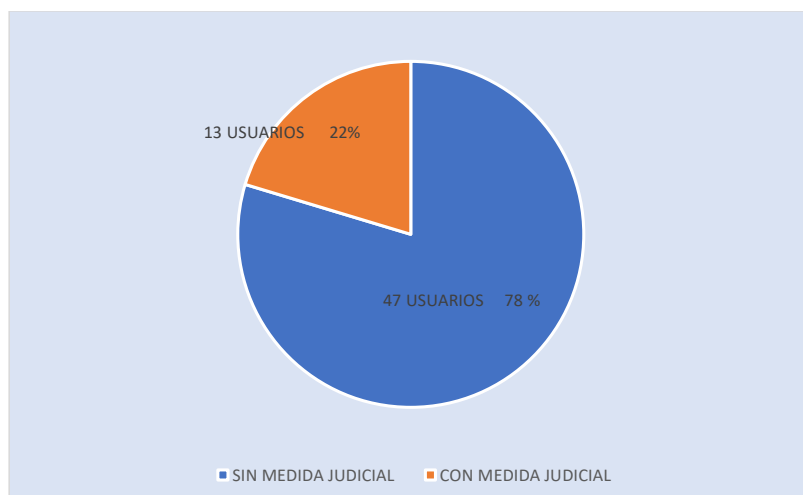
A continuación, en el gráfico FIGURA 12 se detalla la cantidad de usuarios que ingresa para cumplir una medida judicial sustitutoria impuesta por la comisión de un delito.

El sistema judicial le permite al penado que ha cometido un delito relacionado con su enfermedad adictiva, 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 pacientes de 2020 (contabilizamos sesenta y cinco ingresos pero cinco son el mismo paciente que reingresó en el centro por tanto no se contabilizan para este gráfico), un total de trece pacientes, casi el 22 % han ingresado para realizar una sustitución de condena y tienen la obligación judicial de realizar un programa de rehabilitación. Este porcentaje ha subido desde el 18% del año anterior. Este incremento evidencia un impulso del cumplimiento alternativo con carácter rehabilitador de las penas en comunidades terapéuticas.



El porcentaje es pequeño, sólo el 22% del total, pero es oportuno mencionar que aunque vienen obligados por el sistema judicial, hacen el programa de rehabilitación con un alto grado de motivación para el cambio. También es cierto que, en algún caso, nos encontramos que un usuario, aunque se trabaje para desarrollar su conciencia de enfermedad, para una buena adherencia al tratamiento y para desarrollar motivación para el cambio, no se consigue ese cambio en el usuario y, o bien realizan un programa con una evolución tórpida, o abandonan el programa, o buscan otro centro o son expulsados por el equipo terapéutico con medida disciplinaria.

FIGURA 12. Distribución de usuarios por cumplimiento o no de medida judicial sustitutoria.



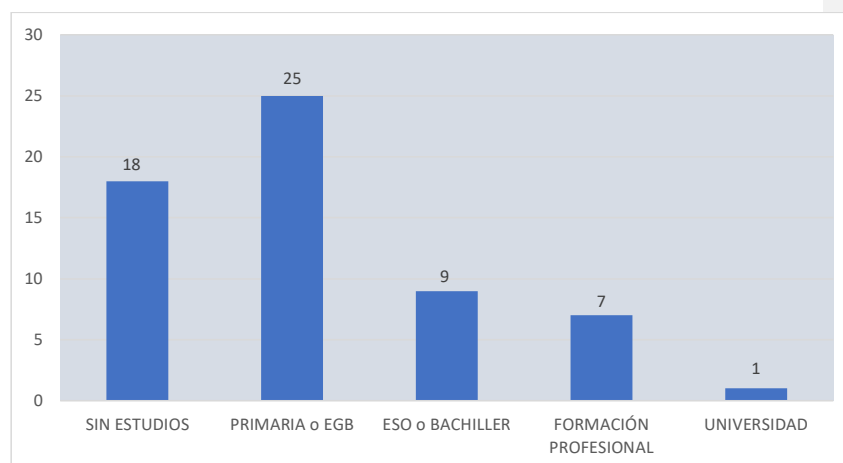
En el siguiente gráfico FIGURA 13 se muestra la distribución de usuarios por nivel de estudios. Se evidencia un gran número de usuarios sin estudios, 18 pacientes, que no han terminado la enseñanza obligatoria, ya sea que pertenecen a la E.G.B., Enseñanza General Básica, (obligatoria hasta los 14 años) o a la actual Primaria (obligatoria hasta la edad de 12 años). Algunas de estas personas probablemente ya estaban influenciadas a edades muy tempranas por la presencia de incipientes comportamientos adictivos o por ambientes familiares perniciosos, problemáticos o desestructurados que iban a derivar en futuras historias de consumo.



La enseñanza de primaria es la más realizada por nuestros pacientes. Un total de veinticinco tienen el título de estudios básicos (E.G.B. o Primaria). Nueve pacientes han cursado la ESO/Bachiller o parte de los estudios de esta etapa. Siete de ellos tienen titulación de Formación Profesional y una de nuestras usuarias abandonó su formación estando ya en la Facultad de Derecho de Murcia. Seguimos trabajando en este gráfico sobre sesenta pacientes.

Ha habido un cambio con respecto a años anteriores, a lo largo de 2.020 los usuarios atendidos tenían un mayor nivel académico-formativo.

FIGURA 13. Distribución por nivel de estudios en la población atendida.



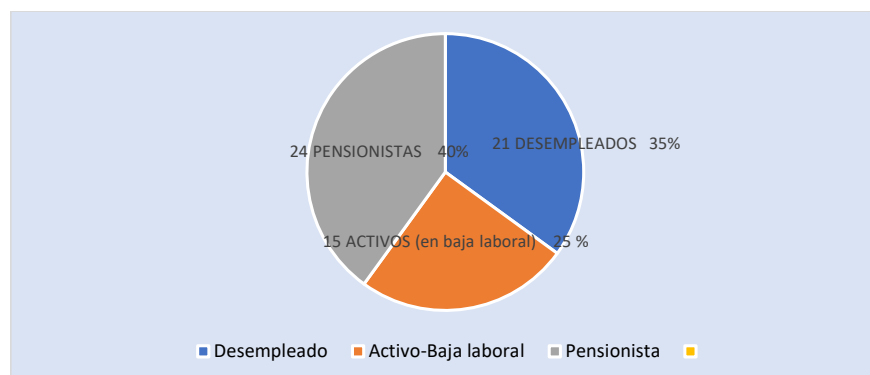
En relación a su situación laboral, representada en el gráfico FIGURA 14 se representa de la siguiente manera. Los datos están referidos a 60 usuarios. Llama la atención que el mayor porcentaje, un 40%, 24 pacientes, se refiere a los usuarios pensionistas. Teniendo en cuenta, que sólo dos de nuestros pacientes tenían más de 65 años manifestamos que el resto son personas con una minusvalía/discapacidad mayor del 65% y perciben una prestación económica. Muchas de estas minusvalías/discapacidades se deben a los problemas derivados de la adicción que impiden a una persona cumplir en la faceta de trabajador con las exigencias de un puesto de trabajo.



El alto porcentaje de desempleo, de paro de corta o larga duración, entre nuestra población, un 35%, 21 pacientes, se debe a la imposibilidad de mantener un contrato 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, o a su escasa formación que les perjudica a la hora de acceder a puestos de trabajo.

Con respecto a años anteriores ha aumentado el número de personas que se encuentran activos laboralmente, un 25%, 15 pacientes. Durante el programa de rehabilitación están en baja laboral.

FIGURA. 14. Distribución en cuanto a la situación laboral de la población atendida



En relación a la situación de convivencia de las personas atendidas en esta comunidad durante 2020, representado en el gráfico FIGURA 15 se refleja que la mayoría de los usuarios, veintisiete de los sesenta casos atendidos (tuvimos sesenta y cinco ingresos pero cinco de ellos fueron reingresos y para este gráfico se tiene en cuenta sólo a sesenta), casi la mitad de los pacientes viven con su familia de origen, sus padres, normalmente con la madre y en los menos casos, con algún hermano, y/o abuela y/o algún otro familiar.

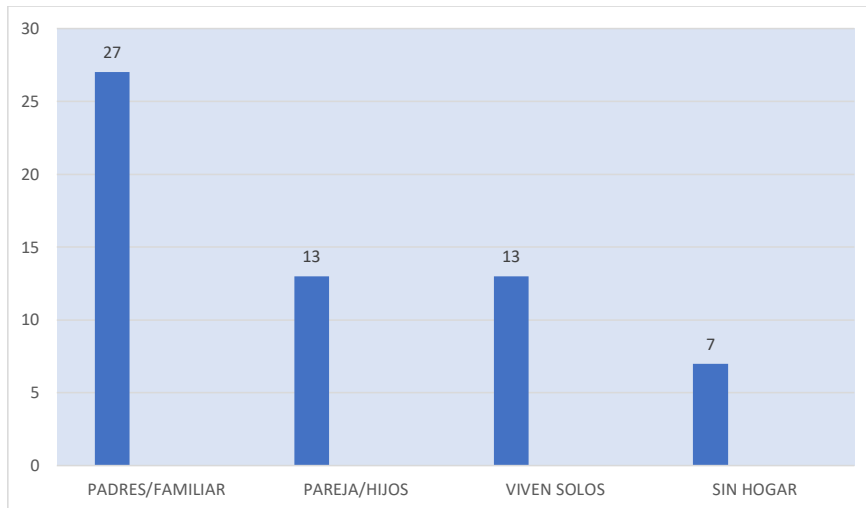
Otra cifra son los trece usuarios que viven con su pareja y/o hijos. Es decir, con la familia que ellos han formado habiendo salido del hogar familiar.

Se han contabilizado a trece usuarios que viven solos. O bien siempre han estado solos o se han quedado solos como consecuencia de su enfermedad adictiva.

Y también hemos atendido a siete personas sin hogar, vivían en la calle o en un albergue o como okupas.



FIGURA 15. Distribución en cuanto a la situación de convivencia de las personas atendidas.

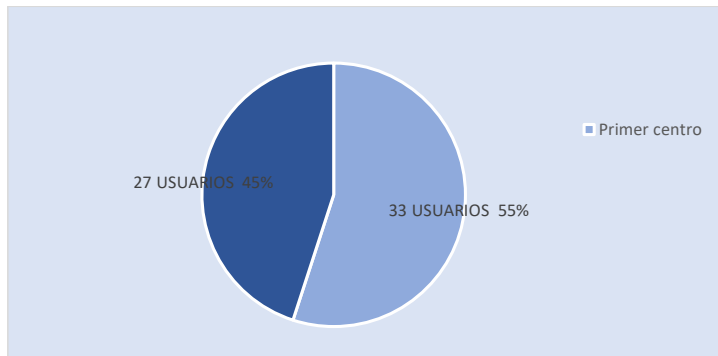


También queremos mencionar en el gráfico FIGURA 16 cuántos de nuestros usuarios, sobre la cifra de 60, han estado en nuestra comunidad terapéutica realizando su primer programa de rehabilitación. Queda reflejado en el gráfico que prácticamente la mitad son usuarios que han estado en otro u otros centros 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 la recuperación, con 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.

Cuando el usuario hace su primer programa creemos que las posibilidades de rehabilitación son mayores. Si tiene una historia de fracasos previos manifiesta una creencia de incapacidad adquirida que hay que trabajar con ellos para desmontarla porque puede funcionar como una profecía autocumplida.



FIGURA 16. Número de usuarios que ingresan para hacer un programa de rehabilitación por primera vez.



Comentado [u1]:

Por último, en la FIGURA 17 hemos querido mostrar el nivel de predisposición al cambio en el que se encuentra el paciente en el momento de ingresar. Cuando acceden a la comunidad terapéutica 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 paciente un papel activo en este cambio. (Trabajamos sobre 60 pacientes)

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.

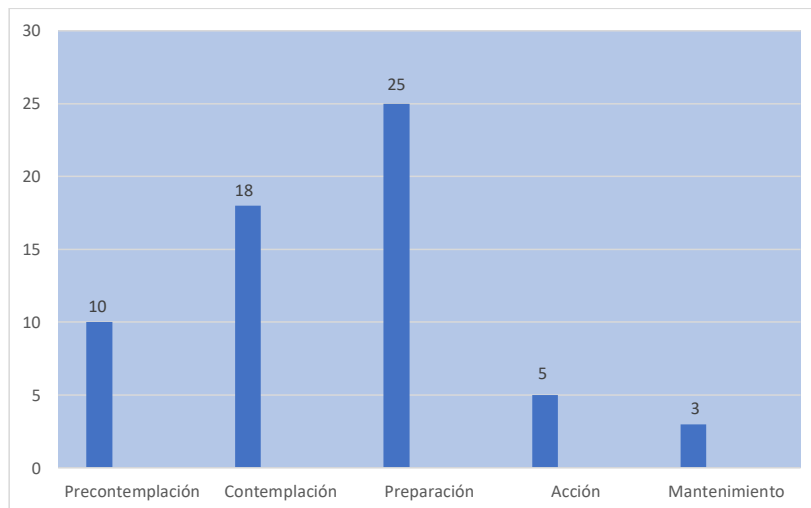
Los resultados al evaluar a los pacientes con la escala URICA recogen que hay un porcentaje pequeño, un 17%, concretamente diez usuarios, que no presentaban ninguna motivación para el cambio porque además, no consideraban que tuvieran ningún problema. Normalmente, estos usuarios son los derivados al centro por orden judicial.



Hay un porcentaje importante de pacientes que ingresan reconociendo que tienen un problema adictivo, un 30% que equivale a dieciocho personas y otro 42% que también se corresponde con veinticinco personas que ya han tomado la decisión de hacer algo respecto a su adicción. Y tenemos un 8%, cinco pacientes, que ya están llevando a cabo los pasos necesarios para cambiar sus conductas para la abstinencia. Y por último, cinco pacientes que se reconocían 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 probablemente, no han sido sinceros a la hora de realizar el test, anulando la fiabilidad de los resultados de la prueba.

En los estadios importantes 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 se pueda pronosticar una buena evolución y que consigan los objetivos marcados en los planes de tratamiento individualizados (PTIs).

**FIGURA 17.** Distribución en los estadios para el cambio de la población atendida.





## **TALLERES OCUPACIONALES**

Los talleres ocupacionales que desde nuestra comunidad terapéutica se han llevado a cabo a lo largo de 2020, son los siguientes:

- Taller de Agricultura Ecológica y Jardinería.
- Taller Cultural.
- Taller de Expresión Artística, actualmente rediseñado como Taller de expresión emocional.
- Taller de Limpieza y Mantenimiento del Centro.
- Taller de Informática.

La metodología seguida en cada taller ha sido la misma en todos los casos: el técnico 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 o técnico responsable de la ejecución de la sesión.

La duración de las sesiones es de 55 minutos.

## **TALLER DE AGRICULTURA ECOLÓGICA Y JARDINERÍA**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Nuestro centro dispone de una parcela de 2.000 metros cuadrados de tierra de uso agrícola. Uno de nuestros proyectos es cultivar en ella de forma ecológica, todo tipo de productos de temporada, con el fin de que nuestros usuarios aprendan una labor de gran importancia y capacitación y con el fin también, de ser autosuficientes en nuestras necesidades de frutas, verduras y hortalizas.

La labor que se desarrolla en el huerto ecológico y/o jardín constituye una actividad en la que confluyen el estar al 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, relajarse, divertirse y aprender sobre la naturaleza y los cultivos. Además de los beneficios personales y ambientales que aporta esta actividad, puede convertirse en una herramienta terapéutica y educativa de grandes potencialidades y sobre todo, una actividad de carácter pre-laboral de cara al futuro.



El taller consiste en adquirir competencias básicas en tareas agrícolas tales como plantación de diferentes especies de cultivo, poda, recolección, cuidado, prevención de plagas y mantenimiento general de los cultivos, así como el proceso relativo al crecimiento de la planta.

Usando el medio natural como vehículo para transmitir e integrar en los usuarios respeto por el medio ambiente, rutina de trabajo físico, constancia para conseguir un objetivo, desde el cultivo de la semilla hasta que esta florece y da fruto pasando por todos los puntos intermedios. Se les da una responsabilidad y ellos son los únicos responsables de estas plantaciones. Una vez completado el proceso demuestran haber cumplido o no con su responsabilidad.

#### **OBJETIVOS:**

En cuanto a objetivos generales: adquisición de competencias básicas para el cultivo y trabajo en el medio natural como vehículo para la reinserción en sociedad del colectivo de personas con abuso de sustancias.

En cuanto a objetivos específicos:

-Conocer y utilizar las diferentes herramientas necesarias para el cultivo y mantenimiento agrícola, así como las del mantenimiento general del centro.

-Conocer y establecer relaciones entre hechos y fenómenos del medio natural y social, contribuyendo activamente a su defensa, conservación y mejora.

-Adquirir, desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

-Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad, así como fomentar actitudes que favorezcan la convivencia y eviten la violencia en los ámbitos del centro, familiar y social, resolviendo pacíficamente los conflictos.

-Conseguir rehabilitación general del usuario en el centro.

-Adquirir competencias en tareas agrícolas y de mantenimiento para obtener futuros empleos en este sector.



## **METODOLOGÍA:**

La metodología a seguir en este taller consiste en una explicación mediante apoyo audiovisual, resolución de dudas y realización de la tarea a desarrollar a modo de ejemplo para su posterior realización de la misma por parte de los usuarios.

## **MATERIALES:**

- Semillas variadas
- Regaderas, goteros
- Abono
- Palas
- Audiovisuales explicativos
- Tijeras de podar
- Trabajos en grupo
- Guantes
- Guías informativas

## **SESIONES:**

SESIÓN 1: Visionado del proceso del cultivo en general; en que consiste, que se necesita, condiciones climáticas, estaciones y tipos de plantas verano/invierno. Durante esta sesión se les proporciona información general sobre el proceso de cultivo tal como;

- proceso del arado
- tipo de riego; goteo, regadera, por inundación...
- herramientas necesarias y como utilizarlas en la poda, recogida de hojas, corte de la planta
- Horarios idóneos para el riego y abonado de las plantaciones y como se ha de podar correctamente las diferentes plantaciones y árboles para que estos no sufran.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=M3m25ulMu5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=VvNMsY9Tnk4>

SESIÓN 2-3: Plantar lechugas en la zona de mesas de cultivo, abonarlo y regarlo. Visionado de nuevas tecnologías en el ámbito agrícola. Se les proporciona el material audiovisual del cultivo de la lechuga, sus necesidades hídricas, de abonado y época óptima para su cultivo. Posteriormente los usuarios lo realizan sobre el terreno con sus propias manos.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eKcTA2pOWGo>

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

**SESIÓN 4-5:** Quitar las malas hierbas del recinto y juntarlo todo en la zona asignada previamente para ello. (poda) para ser reutilizado como abono tras su descomposición posteriormente.

**SESIÓN 6-9:** Visionado del cultivo del pimiento y realizarlo. Cuidar y regar los cultivos previos. En esta sesión se les proporciona información relativa al pimiento; sus diferentes variedades, época del año para su cultivo y recolección, necesidades de agua y sol que necesitan así como las principales plagas y enfermedades que afectan a este cultivo y como identificarlo. Se realiza posteriormente.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PI9cgAD05ZI>

**SESIÓN 10-13:** Quitar las malas hierbas y suciedad del centro, regar el cultivo nuevo y mantenerlo. (poda). Durante esta sesión los usuarios se disponen a quitar malas hierbas del centro y zonas de cultivo con las técnicas aprendidas y herramientas adecuadas para ello. Se realiza cultivo de cebolla.

**SESIÓN 14-19:** cultivar fruta y verdura temporada(tomates) y realizar todo el proceso necesario (realizar video). Durante esta sesión se les proporciona el material audiovisual para el cultivo del tomate; época del año idónea para el cultivo del mismo, necesidades hídricas de la planta, plagas que afectan a la tomatera, como las orugas entre otras. Tipos de cultivo de la tomatera desde semillas, pequeña tomatera o esqueje.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QYGGrklhRh8>

<https://www.youtube.com/watch?v=wR4c0brd8QY>

**SESIÓN 20-23:** cultivar romero y hierba buena (realizar video). Se realiza una sesión en la que se visiona el proceso de cultivo del romero y la hierba buena, las condiciones climáticas y de regadío que necesita, así como las diferentes formas de cultivo que existen; desde semillas al esqueje. Posteriormente se realiza.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xtJK-LbEL7M>



SESIÓN 24: realizar un video con una habilidad adquirida en el aprendizaje agrícola cada usuario a su libre elección.

SESIÓN 25-26: quitar malas hierbas del centro podar los árboles y juntar toda esa materia orgánica en la zona asignada para ello para poder ser utilizado posteriormente como abono tras su descomposición.

SESIÓN 27-30: Revisar el estado general de todos los cultivos. Durante esta sesión se realizará una revisión minuciosa del estado de los cultivos, observar si los mismos tienen algún tipo de plaga o enfermedad cuya información y formas de detección de estas se les enseñó en sesiones anteriores. Se realiza cultivo del pepino.

SESIÓN 31-33: Visionado de como fumigar los cultivos. Durante esta sesión se les enseña el proceso de fumigado, los diferentes productos que químicos y naturales que existen para este objetivo. También se les enseñan las principales enfermedades y plagas que sufren en general los cultivos. Se Realiza posteriormente.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GJGS3rWsAww>

SESIÓN 34-36: Visionado del cultivo del melón.

Realizarlo. (realizar video). En esta sesión se les proporciona material audiovisual en el que se observa el proceso de cultivo del melón, la época del año idónea para su plantación y posterior recolección, las diferentes variedades del melón, dónde se cultiva principalmente cada tipo de variedad en Europa, las necesidades climáticas y de regado que necesitan las diferentes variedades, así como las principales plagas y enfermedades que atacan a esta plantación. Posteriormente lo realizan.

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

SESIÓN 37-40: Principales plantaciones en la región de Murcia. Se les proporciona material audiovisual sobre las principales plantaciones que se realizan en la Región de Murcia, donde se exportan cada una de las mismas y su rentabilidad económica.



**EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,41 (4)	3	3

En el primer semestre del año 2020 el taller se ha desarrollado con normalidad, Es una actividad que requiere esfuerzo físico, conocimientos previos, una correcta ejecución y una actitud responsable, por tanto, con esfuerzo y dedicación los valores pueden mejorar.

La asistencia ha sido como media de los seis meses de 16,41 usuarios, que traducido a la escala Likert sería un valor de 4.

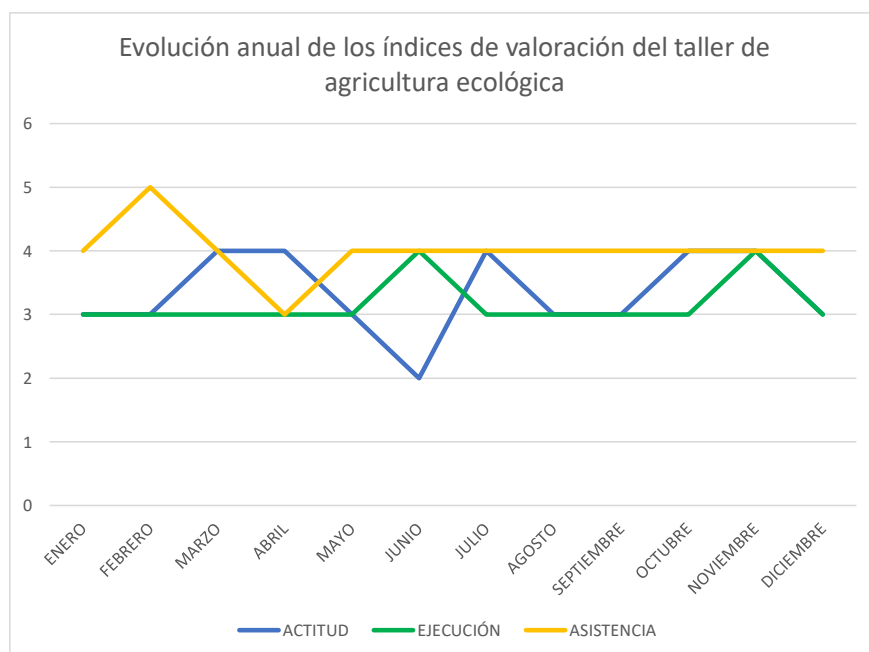


**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
15,95 (4)	3	4

A lo largo del segundo semestre del año 2020 la actitud de los “agricultores” y su ejecución en el desarrollo del taller ha mejorado, de igual forma que en otros talleres la dinámica ha sido mejor al tener ya una experiencia previa del primer semestre.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER CULTURAL**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

¿Qué es la cultura? Cultura es un término que tiene significados interrelacionados. Una definición 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. Otra definición es: conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

Cultura es todo aquello que existe en el mundo y que ha sido producido por la mente y la mano humana. 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.

Consideramos importante indicar que la programación del taller cultural aglutina el módulo de estimulación cognitiva que teníamos previsto realizar en nuestro programa de trabajo.

### **OBJETIVOS:**

Los objetivos generales de este taller ocupacional son desarrollar y trabajar todas las capacidades que posee el ser humano, así como, fomentar el interés hacia la cultura como fuente de conocimiento, información, recreación y placer. Pretende

Los objetivos específicos son:

- 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 y el espíritu de búsqueda.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

## **METODOLOGÍA:**

Se trabaja en grupo con los usuarios. El profesional expone el tema a través de una explicación y/o proyectando vídeos y/o con fichas de trabajo. Hay anexos de cada sesión.

- Visionado de vídeos (por ejemplo: curiosidades del mundo, historia de España, etc.)
- Preguntas de cultura general (fichas de trabajo, vídeos, etc.).
- Visionado de documentales de investigación.
- Hojas de tareas de razonamiento lógico y acertijos.
- Actividades de estimulación cognitiva (memoria, atención, concentración, etc...).
- Dictados.
- Etc.

## **SESIONES:**

SESIÓN 1: 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. ANEXO 1.

SESIÓN 2: ESTIMULACIÓN COGNITIVA. Se les facilita una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención, la memoria, la concentración, el cálculo, el lenguaje y la percepción de los usuarios. ANEXO 2.

SESIÓN 3: RAZONAMIENTO LÓGICO Y DEDUCTIVO. Se facilita 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.

SESIÓN 4: VISIONADO VÍDEOS REGIÓN DE MURCIA. Con el fin de que los usuarios aprendan sobre la región en la que vivimos se proyectan varios vídeos sobre curiosidades de la Región de Murcia. Ejemplos de vídeos que se proyectan: <https://www.youtube.com/watch?v=ki7bBjQbRy4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xtJ7buEAXlM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=72qrTYRU4-Y>



**SESIÓN 5: PREGUNTAS CULTURA GENERAL.** Se proyecta un vídeo con 100 preguntas de cultura general. <https://www.youtube.com/watch?v=E6ZS14Aatk>

**SESIÓN 6: RAZONAMIENTO LÓGICO.** En esta sesión vamos a trabajar el razonamiento lógico mediante el uso de acertijos. ANEXO 3.

**SESIÓN 7: VISIONADO DOCUMENTAL.** Se proyecta 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.

– *Ejemplos de documental:*

- *ConCiencia: los engaños de los sentidos.* Extraído de YouTube.

**SESIÓN 8: DATOS CURIOSOS.** Para fomentar la adquisición de cultura general en nuestros usuarios se les aportan una serie de datos a través de la lectura de ciertas noticias o el visionado de ciertos vídeos o documentales.

– *Ejemplos de vídeos empleados:*

- 65 datos rápidos para convertirte en la persona más interesante de la habitación.
- 21 hechos sorprendentes que no conocías hace 5 minutos.

**SESIÓN 9: INFORMACIÓN SOBRE COVI-19.** Dada la situación excepcional que estamos viviendo en nuestro país y en el mundo en general, debido a la nueva enfermedad denominada Coronavirus o Covid-19, se proyectan diversos vídeos sobre en qué consiste este nuevo virus, sus síntomas, formas de transmisión y las medidas que se deben adoptar para prevenir y evitar su contagio.

**SESIÓN 10: PREGUNTAS INGENIOSAS.** Se proyecta un vídeo con 100 preguntas capciosas para que los usuarios aprendan otros modos de razonamiento.

**SESIÓN 11: VISIONADO DOCUMENTAL.** Se visiona 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.

– *Ejemplos de documental:*

- *ConCiencia: el mundo que viene.*

**SESIÓN 12: ESTIMULACIÓN COGNITIVA.** Preparamos una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención, la memoria, la concentración, el cálculo, el lenguaje y la percepción de los usuarios. ANEXO 4.



**SESIÓN 13: 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. ANEXO 5.

**SESIONES 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Y 21: CONCIENCIACIÓN SOCIAL CON EL VISIONADO DE LA SERIE “ATYPICAL”.** Atypical es una serie que gira alrededor de la vida de Sam, un chico de 18 años diagnosticado con trastorno del espectro autista que, gracias a su inteligencia, ha aprendido herramientas para interactuar adecuadamente con los demás. Sam ha decidido que es el momento de tener novia y experimentar sus primeras relaciones con las chicas. Toda su familia tiene que adaptarse a la nueva situación, viendo cómo Sam cada vez se vuelve más independiente. Esta realidad es desconcertante para ellos, especialmente para su madre, que está convencida de que su hijo no puede tener una vida normal. Pero Sam se las ingenia y comienza a buscar una “novia de entrenamiento”. Así encuentra a Paige, una alocada, demandante y extraña muchacha que acepta a Sam con sus peculiaridades. Entonces, todo comienza a complicarse

Para Sam, la vida es más complicada de lo que podamos imaginar. A pesar de tener un mejor amigo, el cual conoce del trabajo, en ocasiones siente se siente rechazado, sobre todo, por las chicas.

Decide buscar novia, pero le es difícil porque lo ven “raro”, ya que él tiene determinadas manías y rutinas. Durante toda la serie, el protagonista tiene que enfrentarse a situaciones complicadas de resolver para él. Sin embargo, va consiguiendo progresivamente controlar sus emociones y relacionarse de forma normalizada con los demás.

**SESIÓN 22: 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.

***EJEMPLOS DE VÍDEOS:***

- Los 5 bichos más raros que he tocado-primera parte.
- Los 5 bichos más raros que he tocado-segunda parte.
- Los 5 bichos más raros que he tocado- tercera parte.
- Los 5 bichos más raros que he tocado- cuarta parte.
- Los 5 bichos más raros que he tocado- quinta parte.

**SESIÓN 23: RAZONAMIENTO LÓGICO.** En esta sesión se va a trabajar el razonamiento lógico y la agilidad visual a través del visionado de diferentes vídeos.



#### ***EJEMPLOS DE VÍDEOS:***

- 14 acertijos desafiantes para verdaderos expertos en resolver problemas.
- Si puedes descifrar 15 acertijos eres más inteligente que Sherlock.
- Encuentra el emoji sorprendido diferente.

**SESIÓN 24: CURIOSIDADES DE ESPAÑA.** En esta sesión hablamos con los usuarios sobre los aspectos que diferencian a España o a los españoles de otros países o ciudadanos. En primer lugar, pedimos 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. También se pueden proyectar diversos vídeos sobre curiosidades de España que desconocemos:

#### **– Ejemplos de Vídeos:**

- 45 curiosidades de España que probablemente no sabías. Datos curiosos.
- Los 20 datos curiosos de España.
- 30 curiosidades que quizás no sabías sobre España.

**SESIÓN 25: 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. ANEXO 6.

**SESIÓN 26: ESTIMULACIÓN COGNITIVA.** Se facilita una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención de los usuarios. ANEXO 7.

**SESIÓN 27: RAZONAMIENTO LÓGICO.** En esta sesión vamos a trabajar el razonamiento lógico mediante el uso de acertijos. ANEXO 8.

**SESIÓN 28: 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.

#### **– EJEMPLOS DE VÍDEOS:**

- 50 cosas que debes saber-parte 1
- 50 cosas que debes saber-parte 2
- 50 cosas que debes saber-parte 3
- 50 cosas que debes saber-parte 4
- 50 cosas que debes saber-parte 5



**SESIÓN 29: 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. ANEXO 9.

**SESIÓN 30: 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.

– *Ejemplos de videos:*

- 50 cosas que debes saber-parte 6
- 50 cosas que debes saber-parte 7
- 50 cosas que debes saber-parte 8
- 50 cosas que debes saber-parte 9

**SESIÓN 31: PERCEPCIÓN Y ATENCIÓN.** Se entrega una ficha con diferentes ejercicios orientados a trabajar y mejorar la percepción y la capacidad de la atención. ANEXO 10.

**SESIÓN 32: PREGUNTAS DE CULTURA GENERAL.** Se realiza una ronda de preguntas en la que se hacen 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. ANEXO 11.

**SESIÓN 33. RAZONAMIENTO VERBAL.** Se facilita 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. ANEXO 12.

¶

**SESIÓN 34: ESTIMULACIÓN COGNITIVA.** Se prepara una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención, la memoria, la concentración, el cálculo, el lenguaje y la percepción de los usuarios. ANEXO 13.

**SESIÓN 35: PREGUNTAS CAPCIOSAS.** Se visiona un vídeo en el que vienen recopiladas varias preguntas cuyas respuestas son más sencillas de lo que parecen.

– Ejemplo de vídeo:

- 85 Preguntas Capciosas y sus Respuestas [Difíciles]. Extraído de YouTube.



SESIÓN 36: VISIONADO DE DOCUMENTAL. Se proyecta 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.

- Ejemplo de documental:
  - o ConCiencia-Los laberintos de la mente.

SESIÓN 37: 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. ANEXO 14.

SESIÓN 38: PREGUNTAS CULTURA GENERAL. Se realiza una ronda de preguntas en la que se hacen 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. ANEXO 14.

SESIÓN 39: CURIOSIDADES DEL MUNDO. Se proyecta el vídeo “65 Curiosidades del MUNDO que debes conocer.”

DE LA SESIÓN 40 A LA SESIÓN 54: ACTIVIDADES VARIADAS. Coincidiendo con la fecha estival de verano, 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, ect.... Las veinte sesiones que se realizan en verano están compuestas por pasatiempos (sopas de letras, búsqueda de diferencias, crucigramas, laberintos, ...) con la finalidad de que realicen 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 tan saludable de la lectura.

SESIÓN 55: VISIONADO DOCUMENTAL. Se proyecta 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.



**SESIÓN 56: 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.

**EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del taller por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Comentado [u2]:

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer semestre**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
18,05 (5)	3	4

En el primer semestre del año 2020 el taller se ha desarrollado de manera satisfactoria, trabajando y consiguiendo todos los objetivos propuestos. Al inicio del taller, algunos usuarios verbalizaban que ciertas actividades les costaban más trabajo que otras, lo que ha provocado que el nivel de ejecución no sea muy elevado. Aun así, a medida que transcurrían los meses, todos los usuarios han mejorado considerablemente. La asistencia ha sido como media de los seis meses de 18.5 usuarios, que traducido a la escala Likert sería un valor de 5.

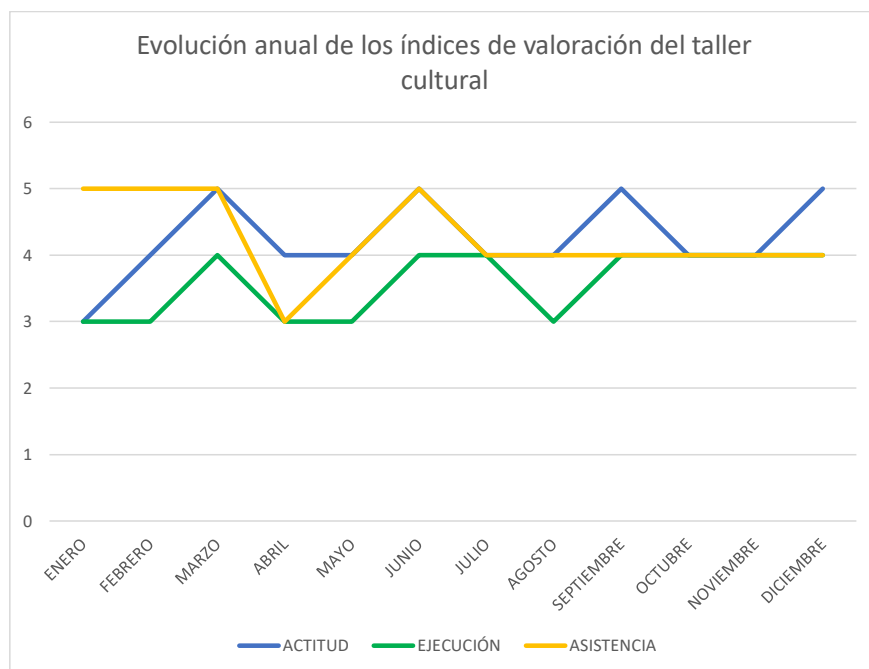


**Segundo semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,48 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre del año 2020 podemos decir que el taller ha transcurrido con normalidad, alcanzando todos los objetivos propuestos. En este semestre, se ha podido observar cómo los usuarios mejoraban en cuanto a su nivel de ejecución y actitud, lo cual ha sido provocado por el interés creciente que ha generado el taller en ellos, así como, que ya tenían asimilada la dinámica que se seguía en cada una de las actividades. Si cabe, se ha perfeccionado la forma de explicar as actividades.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Hemos llevado a cabo un reajuste de los talleres en 2020 ya que la monitora que en los últimos años nos ha facilitado el Ayuntamiento de Lorca, a través de la concejalía de la Mujer, en este ejercicio no estaba disponible y quedamos a la espera de que pudieran sustituirla. Durante la espera apareció la pandemia de Covid-19 y como medida de control se suspendieron a lo largo de todo el año 2020 los talleres subvencionados por el ayuntamiento.

El taller de expresión artística fue sustituido, en enero de 2020, por el de educación emocional. Esta actividad la teníamos preparada con anterioridad y teníamos mucha ilusión por implementarla. Estudiamos la situación y comenzamos con ella, con muy buenos resultados. La programación de este taller aglutina el módulo de afrontamiento del malestar, que también forma parte de la programación de nuestro programa de trabajo.

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Actualmente, la sociedad es cada vez más consciente del impacto creciente y de los problemas que acarrea una epidemia invisible que acecha a la población mundial. Una epidemia que años atrás era considerada un tema tabú y quienes sucumbían a ella eran tildados de personas con baja o nula fuerza de voluntad. Esta epidemia no es otra que la epidemia de la drogadicción.

Según la OMS (2016), se pueden atribuir al consumo de drogas psicoactivas más de 450.000 muertes cada año. La carga de morbilidad atribuible a las drogas corresponde al 1,5% del total de la carga de morbilidad y se calcula que el uso de drogas inyectables es responsable de un 30% de las nuevas infecciones por el VIH y contribuye significativamente a las epidemias de hepatitis B y hepatitis C en todas las regiones. Valorando estos datos, se puede observar que el consumo de drogas, los trastornos que provoca y las afecciones sanitarias vinculadas a él suponen importantes problemas de salud pública.

El consumo de sustancias psicoactivas es un fenómeno complejo que no puede explicarse sobre la base de causas únicas. Por el contrario, se considera que se debe a la interacción de diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales (familiares, sociales y grupales), que de una u otra forma favorecen la consolidación de un patrón de abuso o dependencia. La cuestión de las adicciones es un problema sociosanitario complejo y multifactorial, tanto por sus causas como por sus consecuencias. Estamos hablando de un fenómeno que incluye, en definitiva, implicaciones múltiples: psicológicas, médicas, bioquímicas, sociológicas, etnológicas, jurídicas, económicas, políticas,



educativas, históricas, éticas, etc. Esa complejidad nos lleva a comprender que se ha de contemplar la problemática adictiva desde todas las perspectivas plausibles y actuar en todos los ámbitos posibles.

Según la OMS (2004), la promoción de la salud mental consiste en acciones que conllevan la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida. Hay evidencias que indican que la promoción de la salud mental puede resultar muy beneficiosa a la hora de prevenir el inicio en el consumo de sustancias, para prevenir recaídas en el consumo, así como para prevenir cualquier otro trastorno mental. Dentro de la promoción de la salud mental, podemos encontrar como una de las principales herramientas la educación emocional, la cual se propone el desarrollo de competencias emocionales. A tal efecto, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Es decir, la educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano, siendo por tanto una educación para la vida.

#### **OBJETIVOS:**

El objetivo general que se persigue con este taller es motivar a las personas para que cuiden de su salud mental y sean protagonistas de su proceso de cambio para poder identificar y dinamizar recursos personales, grupales y del entorno que favorezcan el bienestar emocional. La obtención de este objetivo se conseguirá con el trabajo sobre los siguientes objetivos específicos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Identificar y comprender las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- Desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.
- Promover la competencia de autogenerar emociones positivas.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para gestionar la intensidad y duración de estados emocionales.
- Generar la habilidad de automotivarse.
- Promover la autoestima y el autoconcepto.
- Adoptar una actitud positiva.
-



- Favorecer el desarrollo de habilidades sociales que mejoren su competencia en las relaciones interpersonales.

#### **TEMÁTICAS:**

- Autoestima.
- Emociones:
  - Reconocer las propias emociones.
  - Reconocimiento y comprensión de las emociones de los demás.
  - Regulación emocional.
- Control del pensamiento.
- Pensamiento positivo.
- Habilidades sociales.
- Resolución de conflictos.
- Resiliencia.

#### **METODOLOGÍA:**

Se trabaja en grupo con los usuarios. El profesional expone el tema y en ocasiones se apoya en vídeos y/o en fichas de trabajo. Se intenta que todos los usuarios participen y se expresen mientras que los demás escuchan y atienden al que habla. Se utiliza materiales como:

- Fichas de trabajo. Anexos de cada sesión.
- Hojas de tareas. Anexos de cada sesión.
- Trabajos en grupo.
- Vídeos. Indicados en cada sesión.

#### **SESIONES:**

##### **Módulo 1: comprendiendo mi adicción**

##### **SESIÓN 1: FACTORES PSICOSOCIALES PRECIPITANTES DE LA ADICCIÓN.**

Para comenzar, se realiza una introducción explicativa de este taller, su fundamentación, su funcionalidad, los objetivos que persigue, su finalidad, ...

Seguidamente, nos adentramos de lleno en la tarea que abarca esta primera sesión. En primer lugar, se les realiza a los usuarios las siguientes cuestiones: ¿Qué entendéis por factores psicosociales? ¿Qué creéis que son? ¿Pueden ser determinantes o precipitantes del inicio de un consumo de sustancias?

Se abre un espacio de debate, con sus ideas y con las indicaciones o pistas de la persona facilitadora, para que los propios usuarios desarrollen una definición de factores psicosociales, los conozcan, los comprendan y entiendan el papel que desempeñan en el inicio, mantenimiento y solución de una adicción y



cualquier otra problemática. Para continuar, se proyecta el vídeo titulado “Las 11 causas de la drogadicción”, extraído de la plataforma YouTube, dejando un tiempo de reflexión y debate para que los usuarios comenten dudas, experiencias, ... que les han surgido al visionar el vídeo. Por último, se les solicita a los usuarios que dediquen un tiempo a reflexionar y recordar sobre los factores psicosociales que ellos consideran, fueron los posibles precipitantes de su inicio en el consumo de sustancias y que, posteriormente, los plasmen en un papel. Durante la sesión, se dejan unos 15 minutos, en los cuales todos permanecen en silencio para que realicen la tarea. Pasados esos minutos, comienzan a leer lo que han escrito, verbalizando su experiencia y compartiéndola con el resto de sus compañeros.

**SESIÓN 2:** en esta sesión, se continúa con la temática principal de este módulo, para lo cual se proyectan los siguientes vídeos extraídos de la plataforma YouTube:

- ¿Qué es una adicción y cómo superarla?:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TCy3QEt5OeU>
- El secreto para dejar las adicciones:  
<https://www.youtube.com/watch?v=monhc0NiLWw>

Tras el visionado de cada vídeo, se deja un tiempo de reflexión y debate para que los usuarios comenten las dudas, las ideas,...que le hayan surgido.

**SESIÓN 3:** en esta sesión continuamos con el visionado de la serie de vídeos que se comenzaron a ver en la sesión anterior:

- Cambiar tu adicción por un hábito sano:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IM6rUrnuPh0>
- Cómo aumentar tu fuerza de voluntad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=amdHvHm84Zw>

**SESIÓN 4:** en esta sesión continuamos con el visionado de la serie de vídeos que se comenzaron a ver en la sesión anterior:

- Cómo superar el síndrome de abstinencia:  
<https://www.youtube.com/watch?v=VPqhZ9LtpY>
- La mejor forma de combatir las adicciones y evitar las recaídas:  
<https://www.youtube.com/watch?v=S7jUY4K4qJ8>
- 10 graves consecuencias de las drogas en la salud:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CElb9S4C-qM>



## **Módulo 2: autoestima y autoconcepto**

**SESIÓN 5:** durante esta sesión se realiza la actividad denominada “El autoconcepto”. Los objetivos de esta sesión y de esta actividad consisten en ejercitar habilidades de autoconocimiento, fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias habilidades y descubrir las bases teóricas de la autoestima. Para llevar a cabo esta actividad, se le repartirá a cada usuario la ficha “El autoconcepto” y la ficha “¿Qué es la autoestima?” (ANEXO 1). Cada participante dibuja una expresión a las caras dibujadas en la hoja “El autoconcepto” y escribe en ella frases que expresen cómo se ve a sí mismo. Posteriormente, las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Posteriormente, se entrega la hoja “¿Qué es la autoestima?” y se les explica que es la autoestima y sus bases.

**SESIÓN 6: EL CÍRCULO.** Para comenzar se les indica a los usuarios que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para trabajar, para organizar las tareas, etc.), ... A continuación, los participantes se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas por la sala hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros. Con esta actividad se pretende que los usuarios aprendan a observar y a valorar las cualidades positivas de otras personas, que aprendan a dar y a recibir elogios, que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros, la importancia de que expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto y que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

**SESIÓN 7: MOLÉCULAS QUE ENGANCHAN.** Durante esta sesión se proyecta el vídeo consistente en el capítulo 145 del programa titulado “Redes” en el cual un experto psicofarmacólogo habla sin tapujos de la adicción y de algunas drogas legales e ilegales más dañinas con las que convivimos en la actualidad.

**SESIÓN 8: SONRISAS PARA SENTIRME BIEN.** Durante la sesión se realiza la actividad “Sonrisas para sentirme bien”. Para comenzar, la persona que dirige el grupo solicita mediante una lluvia de ideas que se responda a la siguiente cuestión: ¿Qué significa SENTIRSE BIEN? Posteriormente, se distribuyen las tarjetas-sonrisa (ANEXO 1.1) entre las personas del grupo y se les pide que completen las frases inacabadas que aparecen en las tarjetas. Después las



tarjetas se pegan en un cartel o mural en el que hay pintada una enorme sonrisa. Una vez colocadas las frases-sonrisas y después de leer todas las aportaciones, se plantean al grupo las siguientes preguntas: ¿Qué necesitamos para sentirnos bien? ¿Todas las personas tenemos las mismas necesidades? ¿Cuáles son nuestras necesidades básicas? ¿Por qué en la cárcel es difícil sentirse bien? ¿Qué nos hace falta? A pesar de estas dificultades ¿qué podemos hacer o pensar para poder sentirnos bien? Con esta actividad se pretende que los usuarios comprendan varios aspectos: primero que las personas nos sentimos bien (contentas y/o felices) por diferentes motivos; que no nos sentimos bien si no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas (de alimentación, vivienda, apoyo social, trabajo, ...) y que sentirse bien tiene relación con el autoconcepto y la autoestima.

**SESIÓN 9: CARTA A MI YO DEL FUTURO.** Esta actividad consiste en que los usuarios se imaginen a sí mismos dentro 10-15 años, que piensen como estarán en ese entonces, a que se dedican, como viven, si tendrán pareja, si tendrán un trabajo estable... es decir, que traigan a su pantalla mental imágenes de cómo les gustaría que fuese su futuro, para imaginar que, en la actualidad, han entrado en una máquina del tiempo y han viajado allí con la experiencia que han adquirido. Una vez que se han concentrado y han conseguido viajar mentalmente 10-15 años adelante, se les solicita que escriban en un folio que le dirían a ese yo del futuro, que consejos le darían, que motivaciones, que errores le ha de perdonar, que sueños debe perseguir,... en fin, todo lo que ellos quieren manifestarle y expresar. Durante la sesión, se les indica que guarden el máximo silencio posible y que tienen 40 minutos para reflexionar y para escribir lo que deseen. Transcurridos estos minutos, se abre un tiempo de debate para que los usuarios comenten lo que han sentido y quien quiera pueda leer la carta que ha escrito. Con esta actividad, se pretende que los usuarios miren a su futuro con perspectiva y que de una manera positiva que proyecten como les gustaría que fuese su vida y que aprendan a no cometer los mismos errores en un futuro, que sean capaces de proporcionar consejos que antes eran impensables para ellos.

**SESIÓN 10: LA TIENDA DE LOS DESEOS.** Para comenzar se muestra y se lee de forma entusiasta y teatral, un gran cartel publicitario de una tienda: LA TIENDA DE LOS DESEOS, en la que se anuncian grandes ofertas para cambiar, adquirir o mejorar algunas de las características personales. Seguidamente, se entrega a cada persona del grupo una hoja de pedido para que especifique los productos y cantidades de los mismos que desea adquirir. Se leen las características personales y se pregunta si se entienden. (ANEXO 2)

Con esta actividad se pretende que los usuarios reflexionen sobre sus propias capacidades y limitaciones, que identifiquen qué aspectos de su forma de ser y/o actuar les gustaría mejorar y fomentar la responsabilidad personal en el cambio.



**SESIÓN 11: ¿QUIÉN SOY?** Para comenzar la actividad se entrega un cuestionario a cada usuario (ANEXO 3). Se les indica que tienen unos minutos para rellenar tranquilamente el cuestionario. Una vez contestado el cuestionario, el instructor hace una reflexión sobre lo que comúnmente suelen contestar las personas cuando se les pregunta ¿quién eres? Contestando normalmente que tienen, estado civil, etc...pero rara vez se descubre la esencia de la persona. Seguidamente, en sesión plenaria, los usuarios voluntarios que lo deseen podrán aportar sus respuestas. La persona facilitadora guiará los comentarios a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades tuvieron al rellenar el cuestionario?
- ¿Qué pregunta fue la más fácil?
- ¿Cómo se sintieron al contestarlo?
- Etc.

Con esta actividad se pretende conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma y que profundice en su autoconocimiento.

**SESIÓN 12: YO SOY.** Se comienza realizando una breve introducción acerca de lo que significa la palabra "Autoestima" (evaluación o valoración que el sujeto hace de sí mismo, si le gusta o no como es, ...), siempre incitando a los usuarios a que den su opinión, para entrar en materia. A continuación, se les reparte un folio a cada uno y se les indica que deben escribir en la parte superior su nombre y seguidamente cinco características tuyas que consideren que son positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...) y otras cinco que consideren que son negativas. Una vez que las han escrito, entregan el papel a la persona facilitadora, la cual irá leyendo cada folio, sin decir el nombre de la persona que lo ha escrito, para que el resto de usuarios adivinen de quien se trata. Con esta actividad se persigue que los usuarios sean conscientes de que todas las personas poseen cualidades positivas, que tomen conciencia de nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos y que sean conocedores de si el resto de personas los perciben como se perciben ellos mismos.

**SESIÓN 13: DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA.** Con esta sesión se finaliza el módulo centrado en la autoestima. Se comienza sintetizando y clarificando las principales ideas que se han trabajado a lo largo del módulo. Posteriormente, se le reparte a cada usuario una ficha (ANEXO 4) con diferentes estrategias/ sugerencias para mejorar la autoestima y cada usuario va leyendo una en voz alta y se comentan en gran grupo. Para finalizar se visionan diferentes vídeos:

- Patricia Ramírez-La autoestima:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CPgnGIYKuDM>
- La autoestima- qué es y cómo potenciarla:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>



**SESIÓN 14: LA VIDA EN JUEGO.** Durante esta sesión se visiona un documental titulado “*La vida en juego*” en el cual, varias personas, cuentan su experiencia y su adicción al juego, tanto a las máquinas tragaperras, como a las apuestas deportivas. Asimismo, comparten con los telespectadores como ha sido o como está siendo su proceso de rehabilitación, los organismos, las asociaciones y las entidades a las que han recurrido para ello. El objetivo de esta actividad es que los usuarios conozcan la historia de otras personas que han pasado o están pasando por un proceso como el suyo, que comprendan que herramientas han puesto en marcha para superarlo y observen como es actualmente la vida de estas personas lejos de su adicción.

**SESIÓN 15: LA LOCURA DE LAS DROGAS.** Durante esta sesión se proyecta otro vídeo documental titulado “*La locura de las drogas*” en el cual se detalla que es la patología dual, en que consiste, su diagnóstico, tratamiento, .... En el vídeo, diversas personas cuentan su historia y su patología, así como, diferentes expertos definen y explican que es la patología dual.

### **Módulo 3: emociones**

**SESIÓN 16: SALUD Y EMOCIONES.** Se realiza una introducción a este módulo explicándoles a los usuarios que es la Inteligencia Emocional, para ello se emplea el ANEXO 5 y se lee con ellos. Tras esta introducción se realiza la actividad “*el diccionario de las emociones*” (ANEXO 6).

**SESIÓN 17: EXPRESANDO Y CONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS.** Para comenzar la sesión, se lee la historia de Fede y Manuel (ANEXO 7). Tras la lectura, se inicia un debate en el cual se realizan las siguientes preguntas, para que el grupo de usuarios, expresen lo que han percibido y lo que piensan: ¿Cómo se siente Fede antes, durante y después de la comunicación? ¿Cómo se comporta Fede en el final 1? ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel? ¿Cómo se comporta Fede en el final 2? ¿Por qué se comporta así? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel? ¿Y tú qué sueles hacer en una situación parecida? Con esta actividad se pretende reflexionar sobre el carácter adaptativo de las emociones y cómo su intensidad, frecuencia, expresión o inhibición influyen en el bienestar de cada persona y en sus relaciones sociales. Posteriormente, se proporciona a cada usuario un “cuestionario de las emociones” (ANEXO 8) para que lo rellenen individualmente de la manera más sincera posible. Transcurridos unos minutos, se recogerá y se leerán las respuestas en voz alta para comentarlas en grupo. Quien lo desee puede indicar que se están leyendo sus respuestas o incluso leerlas él mismo. Con esta actividad se persigue que los usuarios reconozcan la importancia que tiene



expresar las emociones para cada persona y cómo influyen en las relaciones sociales; que autoevalúen la propia capacidad para expresar las diferentes emociones y las dificultades que tenemos para expresar otras; que reflexionen acerca de las diferencias de género en la expresión de emociones y cómo repercuten en el bienestar personal.

SESION 18 Y 19: CINE FORUM “DEL REVÉS”. Del revés (Inside Out) es una película dirigida por Pete Docter y Ronnie Del Carmen, la cual nos lleva a un lugar que todo el mundo conoce pero que nadie ha visto: la mente humana. Riley, una chica preadolescente que acaba de mudarse con su familia a San Francisco, no es la protagonista sino más bien el escenario de la película, ya que dentro de su cabeza cinco emociones controlan una época de lo más turbulenta para la pequeña que se ve arrancada de su hogar y sus amigos cuando su padre dice sí a una oportunidad profesional. Así los espectadores se adentrarán en su cerebro y averiguarán cómo se forman los recuerdos y cómo una mezcla de cinco emociones humanas - Alegría, Asco, Ira, Miedo y Tristeza - define las experiencias vitales. La mente de Riley terminará siendo un caos provocado por el tira y afloja de Alegría y Tristeza, dos emociones que tomarán el mando de este viaje emocional hacia la madurez.

SESIÓN 20: CRUCIGRAMA EMOCIONAL. Para iniciar esta sesión, se proyecta, en primer lugar, un vídeo que trata sobre las emociones y su impacto en la salud, extraído de la siguiente dirección web: <https://www.youtube.com/watch?v=cQzleJvf3mc> . Tras la proyección del vídeo, se abre un espacio de debate para que los usuarios que lo deseen realicen cuantas preguntas quieran. Seguidamente, se le entrega a cada uno, una ficha con un crucigrama de las emociones (ANEXO 9). Se les deja unos minutos para que lo rellenen, tras lo cual, se comienzan a leer en voz alta las soluciones y, a su misma vez, se lee la definición de cada emoción que viene recogida en el libro “*Emocionario*”.

SESIÓN 21: DESCUBRIENDO EMOCIONES. Para comenzar esta sesión se realiza la actividad titulada “*descifrando emociones*”. Esta actividad tiene por objetivos aprender a describir, expresar y reconocer emociones; comprender como los demás describen y expresan las emociones y promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan. El desarrollo de la actividad consiste en colocar a cada participante en la frente un post-it con una emoción, escrita previamente por la coordinadora del taller, de modo que todos, menos él o ella, puedan ver la emoción que tiene. Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el/la participante pueda auto-descubrir de qué emoción se trata. Seguidamente, se realiza la actividad “*Paisaje de emociones*”, en la cual, se divide al grupo en subgrupos de tres personas. A cada subgrupo se le asignan varias emociones



para que las interpreten. Los miembros del subgrupo salen frente a los demás y representan con el cuerpo, mediante mímica, las emociones asignadas una por una, conformando entre todos, un cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción. Una vez finalizada la interpretación, los demás subgrupos deben adivinar de qué emoción se trata.

**SESIÓN 22: EMPATIZANDO.** Durante esta sesión se realiza la actividad denominada “*El rechazo*”, en la cual se narra al grupo la siguiente historia: Alonso tiene problemas en su grupo de amigos. Sus colegas han comenzado a relacionarse con otro grupo de personas y casi nunca lo invitan a participar en sus actividades y le rechazan. Un día sus amigos estaban haciendo planes para realizar el sábado una barbacoa con el fin de celebrar la fiesta de cumpleaños de su nueva amiga Rosa. Alonso les comenta a sus amigos que a él también le gustaría ir a la fiesta. Sin embargo, un chico del grupo le responde que no puede ir porque no está invitado.

¿Qué siente Alonso en esta situación? ¿Qué podría hacer?

Tras la lectura, se divide al grupo en equipos de tres o cuatro usuarios. Se les indica que deben pensar en las posibles formas de responder a esta situación conflictiva en la que una persona es rechazada y marginada por los demás mediante un torbellino de ideas. Cada equipo seleccionará la forma de responder que considera más adecuada, debatiendo las posibles conductas. Después se realizará una puesta en común para que el grupo llegue a un consenso sobre la mejor opción. En caso de no llegar por consenso se realizaría mediante votación por mayoría. Cada equipo realizará una representación dramática en la que se pone de relieve la solución que han considerado más adecuada. La dramatización debe mostrar brevemente la situación de la historia y la solución seleccionada por el equipo. Al finalizar la dramatización se inicia el debate.

Con esta actividad se promueve un análisis sobre las causas del rechazo y las emociones que genera debatiendo posibles alternativas para responder a esa situación, favoreciendo el mejor conocimiento de las emociones propias y ajenas. Facilita el desarrollo de la empatía al ponerse el usuario en el lugar de otra persona, lo cual es imprescindible para considerarla como igual.

**SESIÓN 23: EMPATIZANDO.** En esta sesión se realiza la actividad “*La ruleta de la vida*”. El objetivo de esta actividad es fomentar la empatía y que los usuarios aprendan a respetar a los demás, aunque piensen de forma diferente a ellos. Para comenzar, se les proporcionará a los participantes una ficha con las preguntas que se van a trabajar (Anexo 10). Se leerán esas preguntas y se les indicará que, si están todos de acuerdo, se puede modificar alguna. Tras esto, se les pide que cojan un bolígrafo y que formen, con sillas, un círculo grande y otro más pequeño dentro. Una vez colocados en círculos y mirándose unos a otros se les pide que con la pareja que tengan enfrente comiencen a preguntarse



la primera de las cuestiones escritas. Una vez contestada esa pregunta por ambos, se rota y con el compañero que se tiene ahora delante se contesta la 2ª pregunta. Así se procede sucesivamente hasta terminar de rotar y de contestar a todas las preguntas. Para realizar la rotación de forma ordenada, la persona responsable de la intervención dará una palmada y dejará unos minutos para responder cada pregunta. Para finalizar, se realizará una puesta en común en la que cada usuario responderá las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado sus compañeros y se comprobará lo diferentes que son en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, ....

**SESIÓN 24: EXPRESANDO LAS EMOCIONES DE FORMA APROPIADA.** Los objetivos de esta sesión son: que los usuarios se den cuenta y sepan diferenciar las formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones y que aprendan a identificar la represión de la emoción. La metodología es la siguiente: se repartirán cinco situaciones entre los participantes (cada usuario recibirá una de ellas). Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Mientras pasaba por un pasillo de mi trabajo me he dado cuenta de que había un grupo de compañeros hablando mal de mí.
- Tu mejor amigo/a ha empezado a salir con otras personas y te ha dejado de lado.
- En una reunión de trabajo das una opinión distinta a la que dan tus compañeros y compañeras y se han empezado a meter contigo.
- A final de mes, comparas tu trabajo con el de tu compañero o compañera y te das cuenta de que por hacer el mismo trabajo él o ella ha recibido más sueldo.
- Por fin has conseguido el ascenso que tanto querías.

Individualmente, cada usuario debe escribir lo que haría en cada una de esas situaciones. Posteriormente, los participantes que tienen la misma situación se agruparán, y una vez puestas en común las respuestas de cada uno/a, las dividirán entre adecuadas e inadecuadas. Valorarán también lo positivo y lo negativo de las respuestas adecuadas y de las inadecuadas. Para finalizar, un representante de cada grupo escribirá en la pizarra las respuestas y serán comentadas entre todos.

**SESIÓN 25: LA MÚSICA ME HACE SENTIR.** La música es un modo excelente para provocar emociones pues, con frecuencia, nos hace evocar acontecimientos de nuestra vida. Se invita al grupo a escuchar una serie de fragmentos musicales o diferentes melodías. Al finalizar la exposición de cada fragmento, se anima a compartir las emociones sentidas y si éstas estaban vinculadas con algún recuerdo significativo. Se pueden hacer preguntas del tipo: ¿Qué tipo de emoción has experimentado? ¿Cómo la llamarías? ¿Esa emoción es agradable o desagradable? ¿Te hace sentir bien o mal? ¿dónde sientes esa



emoción en tu cuerpo? Al escuchar esa música, ¿Has tenido algún recuerdo? ANEXO. Los objetivos de esta actividad son: tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas; describir el tipo de emociones experimentadas (agradables o desagradables); ser conscientes del componente neurofisiológico de las emociones sentidas; relacionar las respuestas neurofisiológicas con las emociones que sentimos; tomar conciencia de la subjetividad de las emociones y compartir las emociones con otras personas.

#### **Módulo 4: regulación emocional**

En el módulo anterior, hemos trabajado principalmente, el reconocimiento de emociones puesto que el saber reconocer un estado de ánimo es el primer paso para expresarlas.

En este módulo, vamos a continuar desarrollando diferentes estrategias para poder convivir con nuestras emociones. Podemos definir **regulación emocional** como la capacidad de una persona para controlar las propias emociones, es decir, para responder de manera apropiada a cada estado emocional, para controlar mejor nuestros impulsos y las emociones desagradables.

Aprender a controlar nuestras emociones nos hará sentirnos más competentes y repercutirá en una mejor autoestima, bienestar y, en general, en una mejor salud mental.

El objetivo general de este módulo es desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.

**SESIÓN 26: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL.** Para comenzar la sesión, se realiza una introducción explicando en que consiste la ansiedad, el estrés y la activación que estos producen (ANEXO 12). Seguidamente, se comienza a abordar la temática en la que consiste la sesión y se les explica a los usuarios los diferentes tipos de respiración y sus efectos (ANEXO 13). A continuación, se realiza la práctica de la respiración abdominal, siendo el desarrollo el siguiente: en primer lugar, se les indica que deben estar sentados con la espalda o zona lumbar bien apoyada y las piernas en ángulo recto y la cabeza puede estar apoyada o en una posición que suponga el mínimo de tensión. La persona facilitadora hará un modelado previo de la respiración diafragmática para poder ser observada por los participantes según los siguientes pasos:

1. Espirando y vaciando aire.
2. Inspirando mientras se mueve la mano del abdomen al hincharse.
3. Haciendo una pausa con el aire dentro.
4. Espiración larga vaciando y hundiendo el abdomen.



Una vez en la posición que resulte más cómoda, se les recomendará realizar la práctica de la respiración con los ojos cerrados para facilitar la concentración en la respiración y evitar las distracciones. A continuación, se irán dando las instrucciones para ser seguidas por los usuarios:

- Poned una mano en el pecho (poniendo el dedo meñique a la altura de la boca del estómago) y la otra sobre su abdomen (colocando el dedo pulgar sobre el ombligo), para asegurarnos de que lleváis el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Ahora, comenzad por vaciar totalmente el aire de tus pulmones.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago y la barriga, sin mover el pecho. Contad de 1 a 5.
- Retened un momento el aire en esa posición. Contad de 1 a 3.
- Soltad el aire lentamente, mientras contáis de 1 a 5, hundiendo un poco el estómago y la barriga.
- Descansad relajados un poco más (unos segundos) antes de volver a tomar aire.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 20.

Mientras van practicando, se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que observen sus sensaciones corporales y “noten” cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

Los objetivos de esta sesión son: adquirir nociones básicas de anatomía y fisiología del proceso respiratorio y de las diferentes clases de respiración; incrementar la capacidad de observación sobre el proceso respiratorio y las sensaciones de tensión muscular; aprender a realizar la respiración diafragmática correctamente; asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y reducción de la ansiedad.

**SESIÓN 27: RESPIRACIÓN COMPLETA LENTA.** En esta sesión se realizará la respiración en dos tiempos sucesivos, con una pausa corta entre inspiración y espiración.

Se les da a los usuarios las siguientes instrucciones:

“Inspirad pausada y profundamente por la nariz. En el primer tiempo de inspiración desplazad el diafragma hacia abajo y sentid como se va hinchando



el abdomen. Haced una pausa e iniciad el segundo tiempo con la expansión del pecho hasta donde podáis. Se trata de llenarse de aire pero sin forzar. Retened el aire unos segundos antes de iniciar la espiración. Al iniciar la espiración nota como se va hundiendo el abdomen y en un segundo momento como se va deshinchando el pecho hasta que no quede aire en los pulmones (trata de vaciarlos completamente pero sin forzar). Retened con los pulmones vacíos unos instantes, sintiendo cómo los músculos respiratorios están totalmente relajados, antes de iniciar la siguiente respiración”.

Se repetirá esta secuencia hasta que observemos que cada participante la realiza correctamente.

Solicitamos que sigan haciéndolo, contando mentalmente cada inspiración y espiración completa: 1 para la primera inspiración, 2 para su correspondiente espiración y así sucesivamente.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 15 o 20.

Se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire. Si resulta más fácil, se les propone que imaginen que al inspirar entra una energía o luz clara, limpia, y que al espirar sale la tensión.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que observen las sensaciones corporales y “noten” cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

Los objetivos de esta sesión son: enseñar y entrenar la respiración completa (abdominal y pectoral) y asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y de reducción de la ansiedad.

Al finalizar la sesión, se les entrega a los usuarios una ficha con consejos para practicar la respiración diafragmática y completa (ANEXO 14).

**SESIÓN 28: RELAJACIÓN MUSCULAR CON IMAGINACIÓN GUIADA.** La relajación muscular es un método eficaz para reducir las manifestaciones físicas de la ansiedad y estrés. Se ha comprobado que es imposible estar mentalmente inquieto o inquieta en un cuerpo que se siente relajado.

Esta técnica trata de eliminar la tensión muscular que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional. La técnica en sí es muy sencilla y consiste en empezar a relajar los músculos desde los pies e ir progresivamente hasta que hayamos relajado los músculos de todo el cuerpo.

Antes de iniciar la práctica de esta técnica se les pide, para lograr la discriminación entre tensión y relajación, que cierren sus manos en forma de



puño a la vez que estiran ambos brazos y que observen las sensaciones de tensión mientras la mantienen. Seguidamente se les pide que abran sus manos y dejen caer sus brazos sobre sus piernas, soltando toda tensión, y que observen las sensaciones que aparecen durante unos segundos en sus brazos.

A continuación, se les da las siguientes instrucciones:

- Sentaos en una posición cómoda (derechos, con la espalda contra el respaldo de la silla, las piernas en ángulo recto, las plantas de los pies sobre el suelo y las manos sobre el regazo)
- Cerrad los ojos para poder estar más concentrados o concentradas en vuestras sensaciones corporales. Vamos a relajar gradualmente todos los músculos del cuerpo, comenzando por los dedos del pie y continuando con el resto del cuerpo (tobillos, piernas, estómago, pecho, hombros, brazos, manos, cuello) hasta los músculos de la cara y la cabeza. A medida que vayáis relajando los músculos concentraos en esas sensaciones.
- Notad como entra y sale el aire suavemente.
- Visualizad en vuestra pantalla mental vuestros pies, imaginad que los veis dentro de vuestros zapatos, notad como están, si hay alguna sensación de tensión. Ahora, pedidle a los músculos de vuestros pies que se relajen y se suelten más y más. Notad las sensaciones.
- Ahora sentid vuestras pantorrillas, ¿notáis alguna tensión?. Pedidle a los músculos de vuestras pantorrillas que se sigan soltando y relajando un poco más, más. Notad las sensaciones de relax que van apareciendo.
- Seguid visualizando vuestras rodillas, vuestros muslos, notad si hay tensión. Pedidle a los músculos de vuestros muslos que se suelten, se relajen más y más.
- Ahora notad vuestras nalgas como están apoyadas sobre el asiento. La zona baja de vuestra espalda y el vientre. Observad cualquier sensación de tensión que notéis y pedidle a vuestros músculos que se suelten, se relajen más y más, notad las sensaciones que vais experimentando.
- Imaginad y sentid vuestro estómago. Relajad los músculos de vuestro estómago dejando que vuestra barriga quede cada vez más blanda, suelta, relajada.
- Concentraos ahora en vuestro pecho y en vuestra respiración. Notad como se tensa ligeramente con cada inspiración y se relaja con la espiración. Soltad toda la tensión.
- Observad ahora vuestra espalda. Observad si hay alguna zona con tensión, tomad conciencia de ello, notad como están esos músculos. Ahora, pídele a los músculos de vuestra espalda que se suelten más y más, se relajen y queden blandos. Observad las sensaciones y permitid cada vez más y más relajación.



- Fijaos en vuestros hombros y la parte superior de vuestra espalda ¿notáis tensión? Concentraos en soltar cada vez más toda la tensión, pedidle a los músculos de vuestros hombros que se suelten, se relajen cada vez más y más, observad.
- Observad vuestros brazos, antebrazos y manos, notad si hay alguna sensación de tensión y concentraos en soltar todos los músculos permitiendo que vuestros brazos queden cada vez más sueltos, pesados, relajados.
- Visualizad ahora vuestro cuello, notad la tensión, intentad relajar aquellos músculos de vuestro cuello que no necesitáis para sujetar la cabeza. Relajad los músculos innecesarios más y más.
- Observad ahora vuestro rostro. Notad si hay alguna tensión, repasad vuestra frente y pedidle que se estire, la frente cada vez está más relajada. Vuestros párpados están suavemente cerrados sobre vuestros ojos, relajad todos los músculos. Sentid como vuestra mandíbula cae ligeramente entreabriendo un poco vuestros labios. Soltad toda la tensión y notad como tu cara se relaja más y más...
- Una vez que hayáis relajado todos los músculos de vuestro cuerpo, imaginaos en algún sitio tranquilo, calmados, sintiándoos completamente relajados, sin preocuparos por nada.... (En esta parte, la persona que dirige el taller, puede proponer una imagen relajante pero ofrece la posibilidad de no seguir sus palabras a quien prefiera otro tipo de experiencia relajante)
- Imaginad que estáis mirando al mar, el mar está tranquilo, en calma, las olas rompen suavemente en la orilla y escucháis el sonido cadencioso y tranquilo, notáis la cálida arena bajo vuestros pies, es suave, blanda, el sol, calienta vuestro cuerpo sin quemar, notáis como os da un abrazo cálido. El cielo está despejado de nubes, con un azul intenso y luminoso, percibís el sonido del mar, notáis el olor fresco, una suave brisa sobre vuestro rostro, escucháis el sonido de las aves, os sentís en paz, formando parte de la naturaleza, de la belleza.

La persona que facilita el taller, deja por unos minutos de hablar y permite que cada uno siga concentrado en sus imágenes y sensaciones...

Transcurridos unos minutos, va volviendo a la situación pidiéndoles que vuelvan a tomar conciencia de su cuerpo y del contacto del mismo con la silla, el suelo, se les pide que muevan los dedos de manos y pies, piernas. Desperezarse y estirarse como cuando se despiertan y, cuando estén listos, se les pide que abran los ojos.

Se realiza una puesta en común comentando como se han sentido, el grado de relajación conseguido, las sensaciones que han experimentado, las dificultades que han tenido, las posibilidades que tienen para poder realizar este tipo de relajación en su medio, cuidando el lugar y el momento.



**SESIÓN 29: CONTROLAR EL PENSAMIENTO PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES.** Continuamos con la temática de regulación emocional y para ello, en esta sesión, se visiona el vídeo titulado “*Controlar el pensamiento para*

*controlar las emociones*” del psicólogo Rafael Santandreu. En este vídeo el psicólogo, comenta que gestionar las emociones y los impulsos puede ser complicado y para lograrlo es conveniente tener control mental. Asimismo, afirma que los pensamientos son los causantes de todos nuestros males y, que quien controla su mente, controla su felicidad.

Vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=IGarFvJNVQ>

**SESIÓN 30: CONTROLAR LA MENTE.** Al igual que en la sesión anterior, se proyectan dos vídeos “*Controlar la mente*” del psicólogo Rafael Santandreu y “*Controlar el pensamiento*” del psicólogo Iñaki Vázquez. En el primer vídeo, Rafael Santandreu habla de la capacidad humana de controlar la mente y así poder estar bien y disfrutar en cualquier situación. En el segundo vídeo, Iñaki Vázquez muestra tres claves para controlar los pensamientos útiles para afrontar problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y las obsesiones.

**SESIÓN 31: PENSAR EN POSITIVO. EL AUTODIÁLOGO.** Para comenzar la sesión se realiza una breve introducción, en la que se explica que nuestra vida va acompañada de una gran variedad de estados de ánimo, que representan nuestra forma de sentir e interactuar con el mundo que nos rodea. Cuando estos estados de ánimo son negativos, demasiado intensos y se perpetúan en el tiempo se producen problemas como depresión, ansiedad o infelicidad generalizada que amenazan nuestro bienestar. En la base de estos estados de ánimo se encuentran los pensamientos que generamos a partir de nuestra manera de observar e interpretar las personas, los objetos y los acontecimientos que nos rodean. Por tanto, nuestro estado de ánimo es el resultado de nuestros pensamientos y detrás de un estado de ánimo deprimido encontramos un pensamiento negativo que nos distorsiona nuestra interpretación del mundo. A continuación, se realiza la actividad denominada “*Sociodrama*”, con la cual se pretende que los usuarios identifiquen el autodiálogo como aquello que nos decimos las personas a nosotras mismas acerca de las situaciones que vivimos y que analicen y descubran cómo influye el autodiálogo en nuestras emociones y formas de actuar.

Para comenzar, se les pide a los usuarios que forman parte del grupo que representen o se imaginen alguna situación cotidiana que les cause malestar como, por ejemplo: “Imaginad que os encontráis hablando por teléfono, tratando algún tema familiar o de pareja, que requiere algo de intimidad, pero continuamente vuestra conversación sufre interrupciones o interferencias, ya que hay compañeros o compañeras del centro que se dirigen continuamente al



personal educativo o que mantienen conversaciones cerca de la zona donde tú te encuentras, en ocasiones incluso no puedes escuchar tu conversación por el tono elevado de sus voces. Tras la representación se les plantea las siguientes cuestiones:

¿Te identificas con este tipo de situaciones?

Imagínate que tú eres protagonista de esta situación, ¿Qué pensamientos te pasarían por la cabeza?

La persona facilitadora anota en la pizarra todos los pensamientos que las personas participantes van aportando, recogiendo los detalles y clarificando ideas. Posteriormente, se invita al grupo a que elija una situación similar para que reflexionen sobre sus pensamientos y lo plasmen en el autorregistro que les será entregado (ANEXO 15) y se les enseña a cumplimentar de forma adecuada. Consiste en plasmar la emoción sentida mediante el dibujo de la expresión de la cara a partir del pensamiento generado (y recogido en el bocadillo). De esta forma, se es consciente de la influencia del autodiálogo en nuestros sentimientos.

**SESIÓN 32: PENSAR EN POSITIVO. HERRAMIENTAS.** Durante esta sesión y la siguiente se realiza la actividad “*Mi caja de herramientas*” con la que se persigue mostrar el manejo de diferentes técnicas de autocontrol (autoinstrucciones, reencuadre y técnica de escape). Para comenzar esta sesión, la persona facilitadora explica a los usuarios qué son las autoinstrucciones: son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos.

Son más eficaces si están formuladas en forma positiva.

Dejar que los pensamientos malos pasen, sin centrarnos en ellos.

Puedes aprenderlas de memoria o llevarlas en tarjetas o colgarlas, en forma de dibujos o frases, en lugares visibles.

Pueden ser tus propias palabras extraídas de la estrategia de discusión de pensamientos o puedes copiarlo de libros, otras personas, etc. Lo importante es que te funcione.

Tras esto se pone en práctica la primera herramienta: “Mis recetas”. La persona facilitadora formará parejas en las que una persona expone a la otra algún pensamiento que le resulte molesto, para ello utilizará el autorregistro de la sesión anterior dónde se especifica la situación que le creó malestar; qué pensamientos tuvo y cuáles fueron sus emociones. A continuación, se pide a cada miembro de la pareja que le sugiera qué pasos podría dar para generar otros pensamientos más adecuados a la situación. Para clarificar la tarea, se recomienda que la persona que dirige el grupo anote en la pizarra las siguientes preguntas que ayudarán al desarrollo de la tarea:

“Pide a tu pareja que te dé ideas, pensamientos o acciones que él/ella haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te genera malestar”



“Pregunta a tu pareja qué haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te causa malestar”

Las sugerencias aportadas por la pareja que sean valoradas como útiles deben anotarse como si se tratase de una receta de cocina (paso a paso), de manera que en la próxima ocasión que se produzca una situación que genere malestar se puedan seguir esos pasos para combatir ese pensamiento y sentirse mejor. A continuación, las parejas intercambiarán su papel, de forma que también puedan saborear su receta. Finalmente, la persona facilitadora hace una puesta en común, en la que se comparten algunos “trucos de cocina” para debatir los pensamientos que nos resultan inadecuados.

Seguidamente, se realiza la segunda herramienta, denominada “En busca de lugar imaginario”. En una situación en la que nos desbordan pensamientos distorsionados una alternativa es alejarse físicamente de ésta (ir al aseo, salir de la sala, ...) y poner en marcha las técnicas de relajación, respiración y autodiálogo vistas anteriormente.

A veces, no es posible alejarse físicamente de la situación-problema y para no explotar emocionalmente y poder mantener la calma, podemos recurrir a la alternativa de “Buscar mi lugar imaginario”

Cada participante dedicará unos minutos a pensar cuál es su lugar imaginario y describirlo por escrito, lo más detalladamente posible, especificando cómo se siente, con quién está, en qué piensa, qué está haciendo en ese momento. (ANEXO 16).

Posteriormente, se pide al grupo que cierren los ojos, adoptando una postura cómoda y relajada (evitando cruzar piernas o brazos), que realicen tres respiraciones profundas... A continuación, se les plantea una situación que sea altamente estresante para todos los participantes, tratando de que lleguen a imaginarla.

Tras esto, es el momento de poner en práctica la técnica y de buscar cada uno su lugar imaginario. Pasados unos minutos la persona facilitadora reúne de nuevo al grupo y pide que compartan su experiencia y sensaciones.

**SESIÓN 33: PENSAR EN POSITIVO. HERRAMIENTAS.** Durante esta sesión, se continúa realizando la actividad “*Mi caja de herramientas*”. Se comienza poniendo en práctica la tercera herramienta, denominada “polos opuestos”. Se divide a la clase en dos grupos, cada uno tendrá que defender una postura pesimista y otra optimista del contexto de la comunidad terapéutica. Se les pide que imaginen que tienen que describir como es el centro a una persona que entra por primera vez, deben escribir al menos un listado de diez características (ANEXO 17). Posteriormente se plantea la puesta en común. Finalmente, se reflexiona cómo una misma realidad puede ser vista de forma diferente (las argumentaciones de los dos grupos, pese a ser opuestas, son ciertas) y cómo le puede influir a la persona recién llegada adoptar una u otra actitud según se



acerque a un grupo o a otro. Para terminar de comprender mejor esta técnica se les lee la siguiente historia y luego se debata sobre ella.

*“Un día, el burro de un campesino cayó a un pozo. El animal lloró fuertemente durante horas, mientras la campesina trataba de averiguar qué podía hacer. Finalmente, el campesino pensó que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas, por lo que realmente no valía la pena sacar al burro. Entonces invitó a sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos tomaron palas y empezaron a tirar tierra para cubrir el pozo. El burro, en el fondo del hoyo, se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró aún más desconsolado. Pero, poco después, para sorpresa de todos se tranquilizó. Después de unas cuantas paletadas de tierra, el campesino finalmente, miró al fondo y se sorprendió de lo que veía: con cada paletada de tierra, el burro hacía algo sorprendente: se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. Mientras los vecinos seguían echando tierra encima, él se sacudía y daba un paso hacia arriba. Pronto todos vieron sorprendidos como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando.”*

Moraleja: “No seamos como los campesinos que tiraban paletadas de tierra, pero seamos como el burro, que las aprovechaba para salir del pozo”.

Para finalizar esta sesión, se pone en práctica la cuarta herramienta “Como ver las cosas”. La persona facilitadora muestra al grupo una serie de imágenes ambiguas y que pueden tener una doble perspectiva (ANEXO 18), pidiendo al grupo que expliquen lo que están viendo, haciéndoles que sean capaces de percibir las dos imágenes. Posteriormente, se les explica que muchas veces vemos el problema desde un único punto de vista, obteniendo la llamada visión de túnel, mediante la técnica del reencuadre pretendemos ver la situación desde otro punto de vista para así obtener diferentes perspectivas y quedarnos con la que nos resulte más útil. Intentemos convertir en algo positivo una situación adversa. No existe una única realidad. Cada uno la interpreta según la percepción que haga de ella. Según lo que se piense, se sentirá y actuará de forma diferente. Al final, la sesión sugiere que, cada vez que lo consideren necesario, usen una de estas técnicas, que ya han probado, y son útiles y podrán encontrarla en su “caja de herramientas”.

### **Módulo 5: habilidades sociales**

**SESIÓN 34: LA COMUNICACIÓN.** Las relaciones con otras personas son nuestra principal fuente de bienestar. Ser socialmente hábiles nos ayuda a sentirnos bien, a mantener relaciones sociales satisfactorias con otras personas y a mejorar nuestra autoestima. En esta sesión, se van a realizar diferentes actividades encaminadas a reconocer las dificultades que supone tener una adecuada comunicación y cómo la información se pierde, se distorsiona y se



inventa a medida que va pasando por diferentes manos. Para ello, se comenzará realizando el juego tradicional denominado “El teléfono roto”. Se pedirá a los participantes que se coloquen en fila uno detrás de otro. Al primero de la fila, se le leerá una consigna (puede ser un refrán, una noticia, una frase, ...) y éste deberá comunicársela al compañero que tiene detrás, y así sucesivamente, hasta llegar al último participante, quien la dirá en voz alta para compararla con la que se le ha leído al primer compañero. Se realizarán varias rondas, en las que los participantes se irán intercambiando su posición en la fila y se irá aumentando la dificultad de las consignas. Seguidamente, se realizará la actividad “La noticia”. Para llevarla a cabo, se les solicitará a todos los participantes, menos a uno, que salgan de la sala. El participante que se queda sin salir, leerá la siguiente noticia: “Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comediants, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más. Se hizo de día gracias a las sales minerales de las antorchas y bengalas que portaba la legión de demonios y contra la Casa Tapón se dibujó la silueta de una gran araña que enfiló hacia la calle Mayor. Los diablos se subieron al escenario montado junto a la Capilla del Oidor y levantaron sus copas, llenas de ¡fuego, claro está!, para brindar por el título de Patrimonio de la Humanidad que la UNESCO concedió a Alcalá el pasado 2 de diciembre.” Una vez leída, pasará uno de sus compañeros al cual debe contarle, sin leer, todo lo que recuerde de la noticia. Seguidamente, entrará otro compañero y el que ha entrado previamente deberá narrarle lo que le ha contado el primer compañero sobre la noticia y, así sucesivamente.

**SESIÓN 35. LA COMUNICACIÓN.** En esta sesión, se realiza la actividad “*Siempre hay una forma de decir bien las cosas*” con la cual se persigue que los usuarios aprendan a usar formas correctas de comunicación para resolver conflictos de manera adecuada. Se le entrega a cada participante una ficha (ANEXO 19) en la cual vienen explicados los estilos de comunicación, los cuales se leen en gran grupo y se aclaran las dudas que puedan surgir, ... y vienen recogidas una serie de cuestiones a las que los usuarios deben responder. Para finalizar, se comparten las respuestas que cada usuario ha dado.

**SESIÓN 36: RELAJACIÓN MUSCULAR CON IMAGINACIÓN GUIADA.** Tras el éxito que tuvo la sesión nº23, se decide volver a repetirla para que los usuarios profundicen y mejoren en esta técnica que les ayuda a controlar sus emociones y pensamientos.



**SESIÓN 37: Y TÚ, ¿DE QUÉ VAS?** Durante esta sesión, los usuarios deben cumplimentar un cuestionario sobre habilidades sociales y llevar a cabo su autocorrección. Seguidamente, se leerá y comentará un texto informativo sobre las habilidades sociales. Se identificarán los distintos tipos de conducta (agresiva, pasiva y positiva o asertiva) en las relaciones interpersonales. Se procederá a escenificar situaciones de la vida cotidiana adoptando los tres tipos

de conducta anteriores y se ensayarán técnicas para decir NO con asertividad. (ANEXO 20). Los objetivos que se persiguen con esta actividad son que los usuarios sepan diferenciar entre los distintos tipos de conductas en las relaciones interpersonales; que valoren la importancia de actuar y de comunicarse con asertividad y que aprendan a decir que NO con asertividad y empleando determinadas técnicas.

**SESIÓN 38: HABILIDADES SOCIALES.** Durante esta sesión se visionan dos vídeos: el primero de ellos consiste en una entrevista realizada a la psicóloga Patricia Ramírez en el programa “Para todos la 2” y en el cual explica que las habilidades sociales son importantes porque nos ayudan a pensar por nosotros mismos, a tomar decisiones y a solucionar problemas desde una reflexión personal que sea acorde con nuestros intereses y nuestras necesidades. El segundo vídeo consiste en una entrevista realizada al psicólogo Rafael Santandreu en el mismo programa que el anterior. En este vídeo Rafael Santandreu dice que las personas suelen equivocarse al juzgar el mundo de una manera demasiado estricta y, que eso, conduce directamente a la infelicidad. Primer video extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=3Xfcnuwlouk> Segundo vídeo extraído de: [https://www.youtube.com/watch?v=bDx\\_9Adz-SA](https://www.youtube.com/watch?v=bDx_9Adz-SA)

**SESION 39 Y 40: EN BUSCA DE LA FELICIDAD.** Durante esta sesión, se visiona la película titulada “*En busca de la felicidad*”. La película, basada en hechos reales, cuenta la historia de Chris Gardner (Will Smith) quien es un padre de familia que lucha por sobrevivir. A pesar de sus valientes intentos para mantener a la familia a flote, la madre (Thandie Newton) de su hijo de cinco años Christopher (Jaden Christopher Syre Smith) comienza a derrumbarse a causa de la tensión constante de la presión económica; incapaz de soportarlo, en contra de sus sentimientos, decide marcharse. Chris, convertido ahora en padre soltero, tenazmente continúa buscando un trabajo mejor pagado empleando todas las tácticas comerciales que conoce. Consigue unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa y, a pesar de no percibir ningún salario, acepta con la esperanza de finalizar el plan de estudios con un trabajo y un futuro prometedor. Sin colchón económico alguno, pronto echan a Chris y a su hijo del piso en el que viven y se ven obligados a vivir en centros de acogida, estaciones de autobús, cuartos de baño o allá donde encuentren refugio para pasar la noche. A pesar de sus preocupaciones, Chris continúa cumpliendo sus obligaciones



como padre y se muestra cariñoso y comprensivo, empleando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él como incentivo para superar los obstáculos a los que se enfrenta.

**SESIÓN 41. LOS MENSAJES YO.** Con esta sesión, se pretende que los usuarios conozcan las características y finalidad de los “Mensajes yo” y que practiquen el uso de los “Mensajes Yo” en la comunicación interpersonal. Para comenzar, la persona facilitadora del taller explicará al grupo qué son los “mensajes Yo”, cuándo se utilizan y cómo se usan. Posteriormente, en pequeños grupos, se entregan varias situaciones que intercalan “Mensajes TÚ” y se pide que las transformen en “Mensajes YO”. (ANEXO 21)

**SESIÓN 42: LOS MENSAJES YO.** Se continua con la misma temática que la sesión anterior, con el fin de que los participantes practiquen la transformación de “Mensajes Tú” en “Mensajes Yo”, desarrollando así su capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros. Para realizar esta sesión, se reparte a cada usuario la hoja “Selecciona cuidadosamente tus palabras”, en la cual vienen recogidas diversas frases acusatorias para las cuales deben elaborar distintos tipos de oraciones alternativas. (ANEXO 22)

**SESIÓN 43: NO, NO Y NO.** En esta sesión, la persona facilitadora del grupo hace una breve introducción sobre el derecho que tenemos a Decir No ante las peticiones que nos realizan otras personas. Se pregunta al grupo:

**¿Hay situaciones en las que os cuesta “Decir No” cuando alguien os pide algo?**

Se toma nota de las situaciones señaladas y seguidamente se pregunta:

**¿Por qué os resulta difícil “Decir No”?**

Se identifican los diferentes pensamientos automáticos que bloquean a las personas participantes en estas situaciones. La persona facilitadora tratará de desmontarlos y cambiarlos por otros más ajustados.

A continuación, se explican los pasos para “Decir No” de manera asertiva (ANEXO 23) y se escriben de manera esquemática en la pizarra.

Finalmente, se divide a las personas participantes en tres grupos. Cada grupo elige una de las situaciones señaladas en las que les costaba “Decir No” a las peticiones realizadas por otras personas. Se pide que en cada grupo ensayen cómo “Decir No” de manera asertiva. La persona facilitadora pasará por cada grupo para revisar el trabajo y proporcionar cualquier aclaración. Finalmente, cada grupo hará una representación de la situación y se le ofrecerá retroalimentación.

Ejemplos de posibles situaciones propuestas pueden ser:



- Vas a salir de permiso y un compañero o compañera te pide que le traigas algo de la calle cuando vuelvas. Tú no quieres hacerle este favor.
- Un compañero o compañera te pide que le invites a un café del economato y te dice que te lo devolverá en cuanto disponga de dinero. Tú no quieres hacerlo porque ya te debe varios cafés desde hace tiempo.
- Un compañero de trabajo te pide que le cambies el turno pero tú no quieres cambiárselo.

Con esta sesión, se persigue que los usuarios identifiquen las razones del por qué les cuesta rechazar las peticiones de otras personas y que aprendan la habilidad para “Decir no” de manera asertiva ante las presiones sociales.

**SESIÓN 44: CRÍTICAS.** Durante esta sesión, se van a realizar dos actividades encaminadas a que los usuarios pierdan el temor a ser criticados por otras personas; a modificar ideas irracionales tales como la necesidad de gustar a todo el mundo; a que aprendan a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas y a que descubran las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada. La primera actividad que se realiza se denomina “Perdiendo el miedo a recibir críticas” en la cual se lee una historia (ANEXO 24) a los usuarios y posteriormente se debate sobre ella. En segundo lugar, la siguiente actividad que se realiza se denomina “Respondiendo asertivamente a las críticas” en la cual, se le entrega a cada usuario una ficha (ANEXO 25) con ejemplos de críticas y se les pide que elaboren para cada una de ellas una respuesta asertiva.

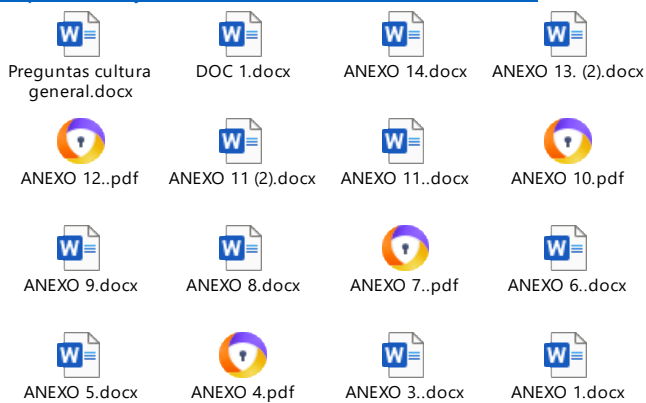
**SESIÓN 45. RESOLVIENDO PROBLEMAS.** En esta sesión, se van a realizar varias actividades dirigidas a que los usuarios aprendan a definir un problema de manera clara y concisa; que aprendan a generar diferentes opciones para resolver problemas antes de tomar una decisión precipitada y a que analicen con detalle las consecuencias de cada una de las alternativas propuestas para solucionar el problema. La primera actividad que se va a realizar se denomina “¿Cuál es el problema?” en la cual se les entrega a los usuarios diferentes soluciones problemáticas para que las analicen y expliquen cual es el principal problema que se puede observar. Seguidamente, se realiza la actividad “Buscando alternativas” en la cual los usuarios deberán expresar varias alternativas de solución para las situaciones que se han planteado en la actividad anterior. Por último, se realizará la actividad “Valorar y decidir” en la cual sopesarán los pros y contras de cada una de las alternativas propuestas anteriormente para, finalmente, decidir cuál sería la mejor alternativa para solucionar los distintos problemas. (ANEXO 26).



**SESIÓN 46: RESILIENCIA.** Durante esta sesión, se trabaja el concepto de Resiliencia con el objetivo de que los usuarios comprendan qué significa dicho concepto, reflexionen sobre él y aprendan como aplicarlo en el contexto social, comunitario, familiar y en su día a día. Para comenzar, se presentará una definición del concepto y posteriormente, se visionará el siguiente vídeo, el cual se irá comentando a medida les vayan surgiendo dudas a los usuarios:

- La resiliencia- Patricia Ramírez:

<https://www.youtube.com/watch?v=30m09KblB5c>



**EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			



A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
18,3 (5)	4	5

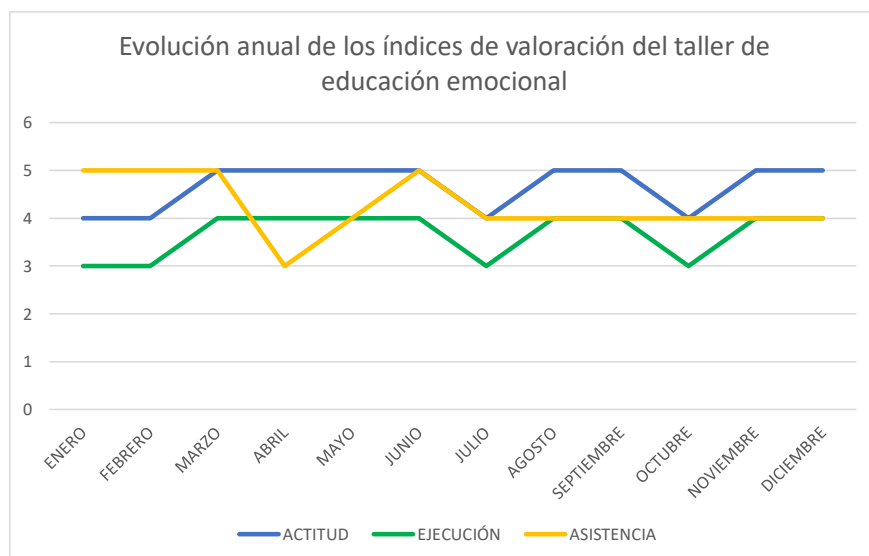
En el primer semestre del año 2020 se ha conseguido una gran acogida para este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran interés y participación, lo que ha originado que se hayan alcanzado de una manera muy satisfactoria todos los objetivos propuestos.

**Segundo semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
17,16 (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2020 se mantiene la tónica del primer semestre, el taller se ha desarrollado correctamente, los usuarios se muestran muy participativos e interesados en todas las temáticas que se trabajan.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DEL CENTRO**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

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.

Mantener el centro en buenas condiciones de orden y limpieza es muy importante, ya que es el lugar donde los usuarios viven y el grupo de trabajo realiza su labor. Es positivo para cada usuario mantener su habitación limpia y ordenada, así como las zonas comunes donde realizan su actividad, sumando una obligación y responsabilidad a su día a día que les ayuda como hábito de vida positivo y como parte de su reinserción en la sociedad.

### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general se pretende que los usuarios adquieran el hábito de higiene personal y de limpieza en su lugar de residencia para su posterior reinserción en la sociedad.

Como objetivos específicos:

- Mantener habitaciones limpias y ordenadas
- Mantener zonas comunes limpias y ordenadas
- Recoger utensilios de limpieza tras la finalización de las tareas de mantenimiento
- Mantener la zona de la piscina, su suelo y la propia agua en condiciones óptimas para su baño, bajo supervisión.



## **METODOLOGÍA:**

La metodología a seguir en este taller es la de realizar las tareas de mantenimiento propias del centro de forma diaria, previa asignación de tareas a cada usuario y de forma rotativa para que todos realicen las mismas tareas y bajo el control de un responsable para su correcto cumplimiento.

## **MATERIALES:**

- Escobas y recogedores
- Cubos y fregonas
- Barredera de piscina
- Bolsas de basura
- Productos de limpieza
- Estropajos y bayetas

## **SESIONES:**

Las sesiones de mantenimiento se realizan de forma diaria con una duración de 1h o 1h 30' aprox. En ellas los usuarios limpian y ordenan sus habitaciones en primer lugar y posteriormente se dirigen a las zonas comunes; comedor, sala de estar, piscina, exteriores de las habitaciones... principalmente. Donde de forma rotativa cada día se turnan para limpiar las diferentes zonas comunes, de tal modo que todos los usuarios realizan las mismas tareas variando solo en el día en que las realizan.

## **EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
17,70 (4)	3	3

En el primer semestre del año 2020 el desarrollo ha sido correcto, ya que es un taller muy obligatorio y cuya no asistencia debe estar muy justificada ya que hablamos de la propia higiene y orden de las habitaciones personales de cada usuario así como las zonas comunes del centro, no es el taller más divertido ni el más popular pero sí necesario.

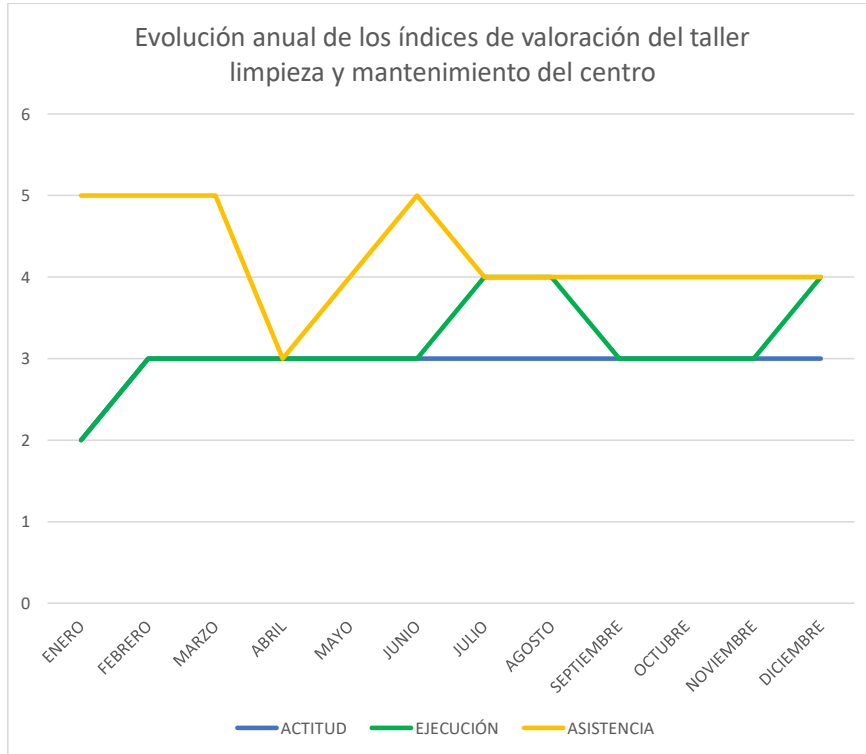
**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,54 (4)	4	3

A lo largo del segundo semestre del año 2020 el taller ha seguido su correcto desarrollo, pero mejorando en la ejecución al estar las rutinas más interiorizadas y al haber corregido pequeños aspectos técnicos como materiales de limpieza más específicos o utensilios más prácticos para dichas tareas de limpieza y mantenimiento.



En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE INFORMÁTICA**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Las nuevas tecnologías, y concretamente la informática, constituyen sin duda un ámbito a la que ninguna labor de ayuda social para la inserción de personas en riesgo de exclusión social puede quedar ajena. El uso y manejo del ordenador ha pasado a ser en la actualidad, una herramienta de uso cotidiano y considerada como un requisito básico necesario en el desempeño de una actividad laboral con una mínima cualificación.

Conscientes de ello, desde esta institución, a través de un aula de informática habilitada al efecto, se llevará a cabo esta actividad de formación, donde cada usuario contará con un equipo informático para el desarrollo de las sesiones que serán guiadas por un educador. Se abordarán los conocimientos básicos de esta materia, tales como conocimiento del entorno Windows y los paquetes informáticos de ofimática más frecuentes. 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.

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.

### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general se pretende que los usuarios desarrollen las competencias básicas en informática. Que aprendan los conceptos básicos que permiten desarrollar la competencia de operar con tecnología informática e insertarse adecuadamente en la sociedad y el trabajo actual.

Como objetivos específicos:

- Iniciación a la informática: conceptos, partes del ordenador, presentación de programas, crear carpetas, botón derecho...
- Teclado: escritura, ortografía, títulos, tipos de letras, guardar...
- Mecanografía
- Internet: búsquedas de empleo por internet, solicitar documentos oficiales y citas...
- Trucos informáticos y abreviaturas de teclado.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

- Parte práctica: Ejercicios de informática inicial, creación de un correo electrónico, redacción de CV, realización de cursos de formación profesional para el empleo, ....

### **METODOLOGÍA:**

La metodología a seguir en este taller consiste en una explicación y ejemplificación por parte del profesional y la posterior realización de lo tratado por parte de los usuarios. En todo momento, el profesional resuelve las dudas que se plantean y apoya y dirige la realización de la actividad.

### **MATERIALES:**

- Sala de informática
- Seis ordenadores
- Pantalla y proyector
- Programa de sesiones
- Impresora
- Materiales de papelería
- Recursos de internet: youtube, agile fingers, hacertest.com, sefcarm, google....

### **SESIONES:**

SESIÓN 1: esta primera sesión está destinada a que los usuarios aprendan las nociones básicas de uso y funcionamiento de un ordenador. Para comenzar, se les indica cómo se enciende el ordenador, seguidamente, una vez que se encuentran con la pantalla principal "escritorio" se les muestran los iconos que más se van a emplear a lo largo del taller: internet, Microsoft Word, menú inicio, panel de control, indicador de la batería, control del volumen, este equipo, papelera de reciclaje, ... Asimismo, se les muestra cómo han de hacer para acceder a ellos, realizando doble clic con el botón izquierdo del ratón. Una vez que se les ha explicado todo lo anterior, se les solicita que accedan a diferentes iconos para que pongan en práctica el doble clic.

Tras esto, se les pide que accedan a Microsoft Word. Dentro de esa aplicación, se les explica su funcionamiento y las diferentes acciones de las que se disponen para redactar y modificar un texto (elaboración de títulos, formato, inserción de tablas, imágenes, formas, diseño de página, copiar, cortar, pegar, guardar como, etc.). Tras esta explicación, se le solicita que minimicen esa página y que accedan a Google a través del icono de internet. Una vez en Google, se les indica que han de buscar una noticia, texto, resumen de un libro, etc. y se les explica cómo deben de hacer para copiarlo en el documento Word que tienen abierto. Después de haberlo copiado, se les pide que han de poner en práctica todos los



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

conceptos que han aprendido sobre Microsoft Word, modificando el tamaño y el tipo de letra, empleando los botones de negrita, cursiva y subrayado, elaborando un título para el texto que han escogido, insertando alguna tabla o imagen, .... Por último, se les solicita que guarden el documento en el escritorio.

SESIÓN 2: ya aprendidos los conceptos y pasos básicos de Word, en esta sesión se procede a que los usuarios elaboren su Currículum Vitae. Para ello, se les indica que primero han de acceder a Google y buscar plantillas o ejemplos de CV para que conozcan la información relevante que ha de figurar en el mismo. Tras esto, comenzarán a redactar su CV, podrán hacerlo desde cero o bien empleando alguna de las plantillas encontradas en internet.

SESIÓN 3: durante esta sesión, los usuarios se crearán una cuenta de correo electrónico, siendo esta fundamental para la búsqueda de empleo a través de internet. Para su creación se emplearán las plataformas Gmail u Outlook.

SESIÓN 4: esta sesión estará destinada a que los usuarios conozcan y exploren las diferentes plataformas de búsqueda de empleo tales como Sefcarm, Infojobs, Adecco, Randstad, Infoempleo, Indeed,... así como, que accedan a las páginas web de grandes empresas (Ikea, Mercadona, Carrefour, McDonalds, Decathlon, Amazon, ...) y conozcan los pasos que han de seguir para apuntarse a las ofertas que anuncian.

SESIÓN 5: esta sesión será empleada en que los usuarios busquen activamente empleo en las diferentes plataformas que conocieron en la sesión anterior.

SESIONES 6, 7 8, 9 Y 10: durante estas sesiones los usuarios realizarán el curso de formación profesional para el empleo de Manipulador de alimentos ofertado por la plataforma Form@carm de la página Sefcarm. Este curso les permitirá entender las bases de una alimentación adecuada y cómo influye en la salud, conocer las principales sustancias que provocan enfermedades transmitidas por los alimentos, saber las distintas fuentes de contaminación y las condiciones que propician el desarrollo de gérmenes o los elimina, analizar las prácticas que evitan la contaminación de los alimentos, saber en qué se fundamenta el sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos, etc.

SESIONES 11 Y 12: en estas dos sesiones los usuarios realizarán mecanografía. Para ello, se empleará la página denominada "Agile Fingers" que dispone de una gran variedad de lecciones, textos y juegos para que los usuarios practiquen y desarrollen esa habilidad.



SESIONES 13 Y 14: los usuarios realizarán en estas sesiones test psicotécnicos a través de la página web “[hacertest.com](http://hacertest.com)”. Esta página permite originar una gran diversidad de test según las temáticas que se seleccionen (sinónimos, antónimos, series numéricas, series de letras, analogías, ortografía, palabra diferente, cálculo numérico, razonamiento, etc.)

SESIÓN 15: se realiza nuevamente mecanografía a través de la página “Agile Fingers”.

SESIÓN 16: se vuelve a emplear la página “[hacertest.com](http://hacertest.com)” para que los usuarios realicen test psicotécnicos.

SESIÓN 17: en esta sesión los usuarios continúan con la búsqueda de empleo a través de las diferentes plataformas online.

SESIONES 18, 19, 20, 21 Y 22: durante estas sesiones los usuarios realizan otro curso de formación profesional para el empleo ofertado en la plataforma Form@carm. En esta ocasión se les posibilita a los usuarios que cada uno escoja el curso que le parezca más interesante y más útil para su reinserción laboral.

SESIÓN 23: se realiza mecanografía en la página “Agile Fingers”.

SESIÓN 24: se realizan test psicotécnicos en la página “[hacertest.com](http://hacertest.com)”.

SESIONES 25 Y 26: estas dos últimas sesiones se destinan a realizar navegación libre para que los usuarios que están próximos a finalizar su programa terapéutico las empleen para la búsqueda de trabajo, vivienda, ayudas, etc. Asimismo, durante estas sesiones también se les permite que lean las noticias, escuchen música, vean documentales o vídeos de su interés, etc.

#### **EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.



**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
18,05 (5)	3	4

En el primer semestre del año 2020 se han conseguido todos los objetivos propuestos. Se trata de un taller que gusta a la mayoría de usuarios, pero hemos sido conscientes de que a algunos de ellos les cuesta familiarizarse y desenvolverse con la terminología y actividades propias de este taller.

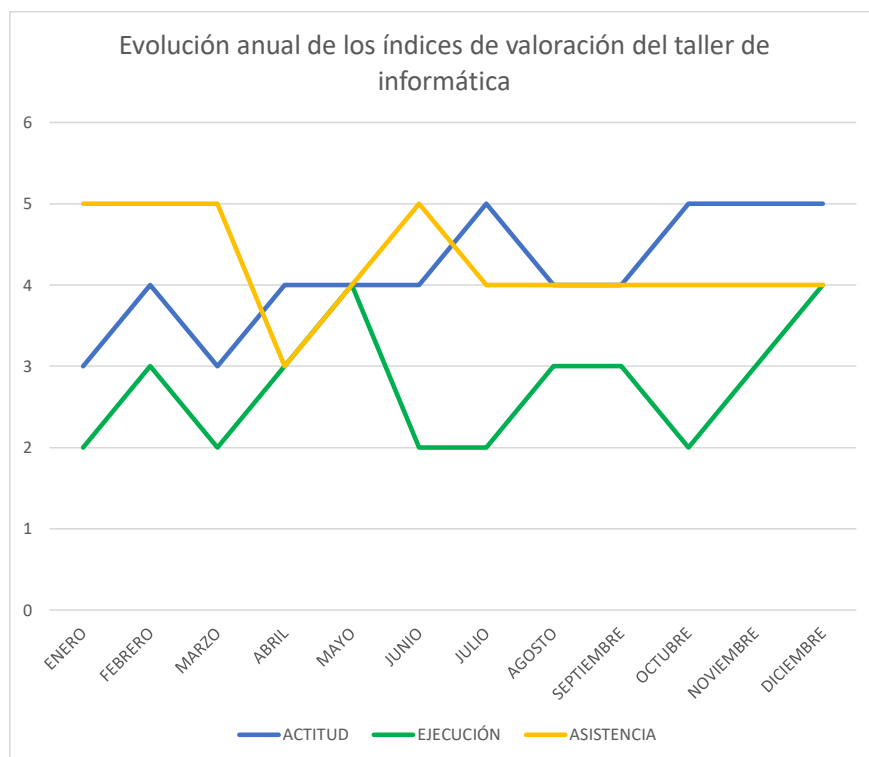
**Segundo semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,46 (4)	3	5

A lo largo del segundo semestre del año 2020 podemos observar que ocurre lo mismo que en el semestre anterior, se trata de un taller interesante para los usuarios pero se tienen dificultades para que algunos usuarios comprendan los comandos básicos de informática así como para que realicen de forma autónoma las actividades propuestas.



En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



A continuación, se relacionan otra serie de talleres, con un perfil menos ocupacional pero cuyo fin es también aumentar el nivel de competencia de los usuarios y están encaminados a facilitar su reinserción a nivel personal, social y laboral.



## OTROS TALLERES

### TALLER DE LECTURA

#### **FUNDAMENTACIÓN:**

Desde la Comunidad Terapéutica “El Buen Camino” estamos llevando a cabo un taller de fomento a la lectura, con la colaboración de la Biblioteca pública Pilar Barnés de Lorca, para crear y desarrollar esta actividad que creemos de crucial importancia en el desarrollo cognitivo, intelectual y cultural, debido a sus más que demostrados beneficios hacia la salud mental y emocional. Entre las muchas cualidades que podemos enumerar de este taller están las de favorecer la concentración y la empatía, prevenir la degeneración cognitiva, reduce el estrés, mejorar la conciliación del sueño, mejorar las habilidades sociales, la adquisición de cultura, conocimientos y datos válidos para determinados contextos.

#### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general citar que este taller tiene la finalidad de potenciar las competencias personales y aptitudinales de la persona que lo realiza, en sentido amplio.

Como objetivos específicos tenemos:

- Desarrollar sus habilidades lingüísticas.
- Mejora su capacidad de comunicación.
- Aumentar atención y concentración.
- Incrementar agilidad visual y mental.
- Fortalecer trabajo en equipo.
- Mejorar su nivel de cultura general.
- Aumentar el nivel cultural.

#### **METODOLOGÍA:**

Cada semana nuestros usuarios tendrán la oportunidad de realizar este taller en donde llevarán a cabo la lectura de diferentes obras clásicas y grandes obras de la literatura de nuestro tiempo. Las sesiones se realizarán dividiendo el grupo en dos. Cada subgrupo leerá un libro y una vez finalizado el volumen correspondiente, rotará para que así todos los usuarios lean los mismos ejemplares en cada preselección.



La selección del material será elegida por votación de los usuarios para que sea más atractiva dicha actividad y conseguir de este modo una mayor fidelización hacia este taller.

Se adjunta hoja informativa con el listado de libros facilitado a través del convenio que tenemos con la Biblioteca pública Pilar Barnés. Aquellos ejemplares que salen señalizados con un punto violeta han sido ya leídos en el desarrollo del taller desde su implantación. En este documento se puede ver la gran variedad y el amplio abanico de colecciones a los cuales tenemos acceso.

**RED MUNICIPAL DE BIBLIOTECAS DE LORCA**  
LISTADO LOTES COLECTIVOS

TITULO	EJEMPLARES	SIGNATURA	SUCURSAL
<i>el príncipe</i> Bajo el mismo cielo •	10	BAP LF	025A
Cuentos del azar y del amor	10	BAP LF	025A
Don Quijote de la Mancha •	10	BAP LF	025A
El agua del Rif	10	BAP LF	025A
El hombre invisible	10	BAP LF	025A
El misterio del Camino de Santiago	10	BAP LF	025A
El misterio del cuarto amarillo	11	BAP LF	025A
La gitanilla •	11	BAP LF	025A
La música del viento	10	BAP LF	025A
Nick	10	BAP LF	025A
Robinson Crusoe	10	BAP LF	025A
Romeo y Julieta •	10	BAP LF	025A
Platero y yo	10	BAP LF	025A
Siete días en el lago	20	BAP LF	025A
Cuentos sorprendentes	10	BAP LF	025A
El Conde de Montecristo •	10	BAP LF	025A
Mucho ruido y pocas nueces	10	BAP LF	025A
Mecanoscrito del segundo origen •	11	BAP LF	025A
Me acuerdo de Lorca	10	BAP CLUB	025A
Juanillo el del cabezo	10	BAP CLUB	025A
Revista de antropología	10	BAP CLUB	025A
El lápiz del carpintero	10	BAP CLUB	025A
Plenilunio	10	BAP CLUB	025A
Diario de Ana Frank	10	BAP CLUB	025A
84, Charing Cross Road	10	BAP CLUB	025A
Un mundo para Julius	12	BAP CLUB	025A
Al sur de la frontera, al oeste del sol	15	BAP CLUB	025A
Brooklyn Follies	8	BAP CLUB	025A
El lector	15	BAP CLUB	025A
El lector de Julio Verne	10	BAP CLUB	025A
El olvido que seremos	10	BAP CLUB	025A
En la orilla	13	BAP CLUB	025A
Los peces no cierran los ojos	13	BAP CLUB	025A
Rabos de lagartija	15	BAP CLUB	025A
La importancia de las cosas	11	BAP XL	025A
El enigma de París	10	BAP XL	025A
Los puentes de Madison County	16	BAP XL	025A
El Club de la Buena Estrella	10	BAP XL	025A
El faraón negro	10	BAP XL	025A
Todo eso que tanto nos gusta	10	BAP XL	025A
Tristana	16	BAP XL	025A
Una heredera de Barcelona	10	BAP XL	025A

968473127<sup>1</sup>



## SESIONES:

SESIONES 1, 2, 3, 4, 5 Y 6: lectura del libro titulado “**El misterio del Camino de Santiago**” del autor Fernando Morillo Grande.

Sinopsis: Ulises es un viejo marinero. Su barco naufragó y todos sus compañeros se ahogaron. Ahora la vida le da miedo. Kemen es un joven que siempre sonríe, pero que esconde un terrible secreto. Ambos se encontrarán en el Camino de Santiago. Marcharán juntos para cumplir una promesa, mientras descubren el verdadero misterio del viaje, que sólo conoce quien lo recorre y que les cambiará la vida.

SESIONES 7, 8, 9, 10, 11 Y 12: lectura del libro titulado “**Cuentos del azar y del amor**” escrito por Miguel de Unamuno, aunque el libro que se ha seleccionado es una adaptación realizada por M<sup>ª</sup> José Martín y Mila Marcos.

Dada la situación de alerta sanitaria, provocada por el Covid-19, que se ha dado en nuestro país durante la primavera de 2020, no ha sido posible realizar el proceso de préstamo de libros con la Biblioteca Pilar Barnés durante unos meses. Aun así, nuestros usuarios mostraron su deseo de continuar leyendo y realizando este taller. Por todo ello, recurrimos a la lectura de diferentes guías de viaje (se adjunta fotografía) lo cual nos ha permitido continuar realizando este taller y también que nuestros usuarios viajaran, con su imaginación, a diferentes lugares sin saltarse el confinamiento.





De la sesión nº13 hasta la sesión nº28 las dedicamos a leer estas guías de viaje. Se destinan dos sesiones para cada guía y durante las sesiones cada usuario lee al resto de sus compañeros diferentes apartados de las mismas. Al finalizar las sesiones, se realizan diferentes preguntas encaminadas a conocer la opinión que tienen los usuarios sobre las diferentes ciudades que se han visto, si han viajado a alguna de ellas, si conocen alguna tradición, ...

SESIONES 29, 30, 31, 32, 33 Y 34: lectura del libro titulado "**Platero y yo**" de Juan Ramón Jiménez. Durante estas sesiones se lee una versión escrita por Ana Crespo. El libro trata sobre la vida de un burro muy querido llamado Platero. Este burro es criado y cuidado por un joven, que lo quiere y lo trata como si fuese su mejor amigo, ya que por diversas razones, entre ellas, la muerte de sus familiares, el joven no confiaba en las demás personas. Por tanto, Platero era el mejor amigo y confidente del muchacho.

SESIONES 35, 36, 37, 38, 39 Y 40: lectura del libro titulado "**Siete días en el lago**" escrito por Núria Martí Constans. En él se narra la historia de una joven atrapada entre dos pasiones, entre dos hombres muy distintos, un inglés alto, fuerte y un poco fachenda, y un catalán pequeño e introvertido. ¿Con cuál se quedará? Historia situada en el lago de Bañolas, un mes de enero, durante los entrenamientos del equipo de remo de la Universidad de Cambridge. Ondina deberá escoger entre Patrick y Jordi. Un triángulo amoroso en un escenario idílico.





SESIONES 41, 42, 43, 44 Y 45: lectura de una adaptación, realizada por Núria Martí Constans, del libro “*Oliver Twist*”. Narra las aventuras y desventuras de un niño huérfano que vive en un hospicio hasta que es lo suficientemente mayor para empezar a trabajar como ayudante de un fabricante de ataúdes. Oliver escapa y se va a Londres, donde es víctima de engaños a causa de su inocencia. Para sobrevivir deberá aprender a distinguir quién está de su parte y quién no. Sin embargo, en los bajos fondos de la ciudad no se lo pondrán fácil.

### EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

#### Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

#### Primer semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
18,05 (5)	3	4

En el primer semestre del año 2020 el taller se ha desarrollado correctamente. Algunos usuarios mostraban ciertas dificultades a la hora de realizar la lectura pero a medida que la practicaban, mejoraron tanto su velocidad como su comprensión lectora.

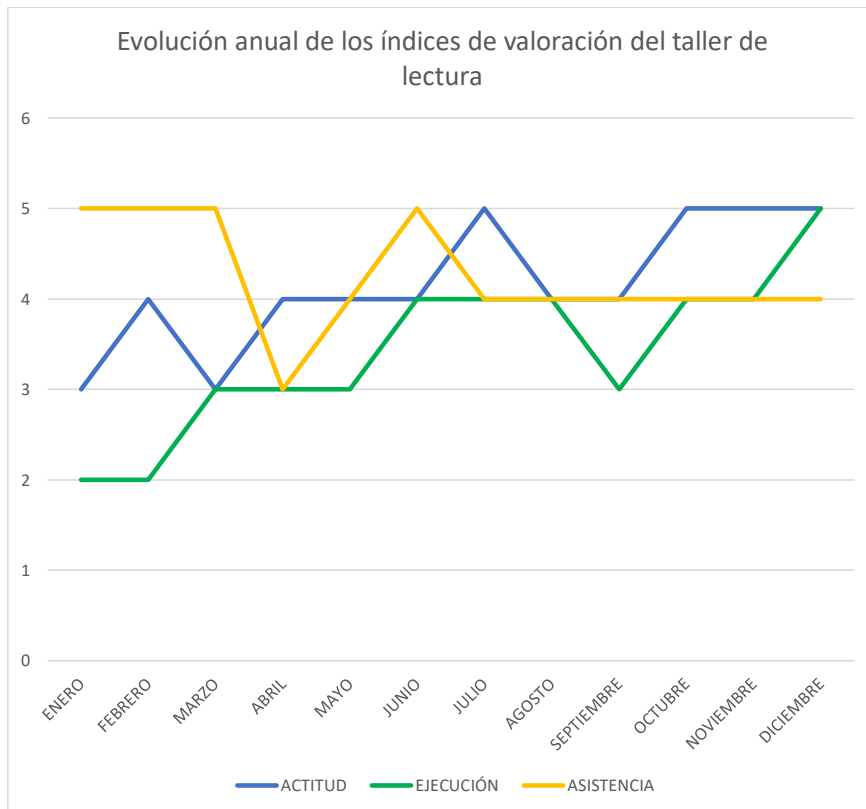


**Segundo semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,48 (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2020 se ha podido observar como este taller iba generando cada vez más interés en los usuarios y cómo iban mejorando su habilidad lectora.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DEPORTIVO**

### **FUNDAMENTACIÓN**

La práctica de actividad física supone para la persona que la realiza unos beneficios físicos, psíquicos y sociales. Una actividad física diaria de intensidad moderada como es caminar a un ritmo medio durante al menos 30 minutos, está demostrado que mejora la circulación en todo el organismo, favorece a través de la sudoración la eliminación de toxinas, mejora el tono muscular, aumenta la transmisión del impulso nervioso hasta nuestros miembros, produce una ligera hipertrofia en el corazón que mejora su funcionamiento, mantiene nuestros órganos vitales en buen estado ya que son también tejido muscular de tipo liso.

La práctica de esta actividad produce en nuestro cerebro la liberación de serotonina y melatonina que favorece nuestro estado de ánimo así como la conciliación del sueño, problema habitual en el colectivo de las adicciones. Si añadimos esta práctica de forma grupal estamos creando un grupo de personas que realizan una actividad con la que se sienten bien y en la que están acompañados. El entorno en el que se relacionan es positivo, alejado del mundo de las drogas o ambientes detonantes para ellos y que puede ser una cadena de transmisión de cara al futuro del usuario cuando abandone el centro tras completar su programa

En el caso concreto de personas con adicción a sustancias la práctica de actividad física se hace imprescindible ya que debido a la medicación que toman muchos de ellos así como el estado físico en el que muchos de ellos se encuentran; sedentarios, obesos, insuficiencias respiratorias, colesterol, diabetes... entre otras muchas patologías que suele presentar este colectivo la actividad física en nuestro centro de forma dirigida surte un efecto muy positivo en todos los aspectos anteriormente mencionados.

### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general tenemos 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 del colectivo con problema de abuso de sustancias.



Y como objetivos específicos:

-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 y la calidad de vida.

-El programa de actividad física debe proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, evitando siempre el sedentarismo.

-Valorar los hábitos sociales relacionados con la salud.

-Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad, así como una actitud contraria a la violencia, a los estereotipos sexistas y a los prejuicios de cualquier tipo.

-Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

-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.

-Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos.

-Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.

-Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, para planificar, para tomar decisiones y para asumir responsabilidades, valorando el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades.

-Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.



## **METODOLOGÍA:**

Las sesiones duran una hora y el técnico deportivo guía, explica y supervisa en todo momento la actividad a realizar.

**SESIÓN 0: PRE TEST: PAR-Q/ IPAQ/ Cuestionario sobre práctica general actividad física.**

### **SESIÓN TIPO CIRCUITO AERÓBICO:**

-Calentamiento 10min: movilidad articular y carrera continua.

-Parte principal 35-40min:

\* 60SEG ZIG-ZAG MAS SPIRINT

\* 60SEG BICICLETA SPINING

\* 60SEG SKIPPING DE PIERNAS

\* 60SEG TRANSPORTAR PESA DE 1KG DE UN EXTREMO A OTRO EN LÍNEA RECTA SIN PARAR

\* 60SEG BICEPS CON UNA PESA DE ½ KG SIN PARAR DURANTE

\* 60SEG RECTO ABDOMINAL SIN PARAR DURANTE

\* 60SEG ALTOS COMBA SIN PARAR DURANTE

(REPETIR X3 ESTE CIRCUITO CON UN DESCANDO ENTRE VUELTAS DE 2 MIN, DESCANSO 2 MIN ENTRE VUELTAS).

### **SESIÓN TIPO CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN:**

-Calentamiento 10 min: movilidad articular y activación cardiovascular

-Parte principal: 10 min juego de pelota; 10 pases; variante; sin moverse la persona que tiene la pelota.

-Juego de intercambio pelota entre parejas; variante: cambio de pareja, en tren, en círculo.

\* 15 min circuito;

60" GOLPEO PELOTA DE 1KG CONTRA EL SUELO CON BOTE

60" APERTURAS HOMBRO

60" FLEXIONES/ CON RODILLAS APOLLADAS

60" SENTADILLAS/BICEPS

60" GOLPEOS BOXEO CON PESAS 1 KG EN CADA MANO

60" BURPIES/ MANTENER EL EQUILIBRIO

60" PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNA DE 1KG

\*\*\*descanso: recuperar durante 1'30" y repetir x 3 vueltas todo el circuito.

-10 min de relajación y estiramientos.



#### **SESIÓN TIPO CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN:**

**-Calentamiento 10 min**

**Parte principal: 40min**

**\*soulder bridge**

**\*crunch**

**\*estiramiento cuádriceps**

**\*plancha**

**\*plancha lateral**

**\*estiramiento isquios**

**\*tijeras**

**\*estiramiento dorsal**

**\*pointer**

**(TODO LO ANTERIOR X3 VUELTAS.)**

**-Vuelta a la calma, relajación. 10min**

#### **SESIÓN TIPO RELAJACIÓN JACOBSON:**

Este tipo de sesiones consisten en contraer cada grupo muscular durante unos segundos para posteriormente relajarlos, consiguiendo un efecto analgésico en los mismos y aumentando la temperatura corporal. De igual modo se trabaja la respiración y su musculatura implicado con el objetivo de reducir en caso de existir la ansiedad.

#### **SESIÓN TIPO SENDERISMO:**

Las sesiones de senderismo se realizan todos los días, consisten en realizar una ruta por el medio natural cercado a las instalaciones del centro con una duración aproximada de 1h- 1:30h, en las que el grupo de usuarios realizan actividad física de intensidad baja-moderada caminando a pie por estos recorridos anteriormente citados.

**-Sesiones de estiramientos y pilates:** muchas medicaciones tienen efectos sobre las articulaciones y los propios huesos, músculos y tendones anquilosándolos y reduciendo su arco de movimiento y su capacidad para acortarse y estirarse, de modo que este tipo de sesiones pretende contrarrestar esta situación que de por sí ya se produce en las personas sin adicciones ya que la flexibilidad tiende a perderse y disminuir a medida que pasan los años y la única forma de mantenerla o de perder la menor posible es a través de este tipo de sesiones concretas.



**-Sesiones tipo circuito aeróbico y de fuerza:** en estas sesiones el objetivo principal es mejorar la capacidad pulmonar de los usuarios, muchos de ellos por no decir todos consumen tabaco y añadido a los problemas anteriormente citados sino se realizan sesiones de tipo aeróbicas y de fuerza disminuye mucho la capacidad pulmonar con lo que ello supone.

Estas sesiones empiezan con una intensidad baja-moderada las 4 primeras, a partir de la 4<sup>o</sup> empezamos a subir la intensidad siempre observando y valorando la capacidad y estado de forma del usuario en cada sesión en concreto, ya que debido a una nueva medicación o inyectable administrado o no haber dormido la noche anterior la capacidad del usuario se ve afectada y ello lo tenemos en cuenta.

**-Sesiones tipo relajación de Jacobson:** es una técnica de relajación en la que a partir de una postura cómoda bien sentado o normalmente en nuestras sesiones acostado hacemos que el usuario se concentre en primer momento en su respiración, controlándola y haciéndose consciente de ella para posteriormente de forma mantenida esta respiración que es de tipo abdominal, aquella en la que se inhala y exhala casi el 100% del aire de los pulmones durante un ciclo de respiración y que favorece la difusión pulmonar así como el propio intercambio de gases en ellos, se van contrayendo y relajando los diferentes grupos musculares uno a uno con cada respiración para alcanzar un estado de relajación casi total, aumenta la temperatura corporal, disminuye la ansiedad y se hacen conscientes de todas las partes del cuerpo generando una sensación de bienestar al usuario lo que facilita su correcto comportamiento durante el periodo del programa en el centro, aprendiendo una técnica que ellos mismos pueden aplicarse y ayudándolos a dormir, expulsar malos pensamientos y generar un hábito de vida saludable.

**-Sesiones circuito combinadas:** una vez mejorada la capacidad física del usuario se realizan sesiones de mayor intensidad, moderada-alta, en la que se producen adaptaciones estructurales y perdurables en el cuerpo del usuario durante un periodo de tiempo prolongado, tales como hipertrofia muscular en el miocardio y resto de grupos musculares del cuerpo, mejora de la transmisión del impulso motor, es decir, se transmite de forma más eficiente la orden desde el sistema nervioso a través de su neurona el impulso hasta la neurona motora que finalmente activará la zona muscular requerida en cada movimiento, aumenta los reflejos, aumenta la capacidad pulmonar de forma significativa entre otros resultados.



## **MATERIALES**

- Test y cuestionarios; ANEXOS
- Hojas de tareas
- Cuestionarios
- Esterillas deportivas
- Balones medicinales
- Bandas elásticas deportivas
- Implementos; balones, raquetas
- Mancuernas de bajo peso
- Bicicletas estáticas
- Audiovisuales explicativos
- Barra de sonido.

## **SESIÓN 0: TEST/ PAR-Q**

**SESIÓN SENDERISMO:** todos los días de lunes a viernes.

**SESIÓN 1:** SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO 1

**SESIÓN 2:** SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO 2

**SESIÓN 3:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 1

**SESIÓN 4:** CIRCUITO AERÓBICO 1

**SESIÓN 5:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 2

**SESIÓN 6:** CIRCUITO AERÓBICO 2

**SESIÓN 7:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 3

**SESIÓN 8:** CIRCUITO AERÓBICO 3

**SESIÓN 9:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 4

**SESIÓN 10:** CIRCUITO AERÓBICO 4

**SESIÓN 11:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 1

**SESIÓN 12:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 2



- SESIÓN 13:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 3
- SESIÓN 14:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 4
- SESIÓN 15:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 5
- SESIÓN 16:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 6
- SESIÓN 17:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 1
- SESIÓN 18:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 7
- SESIÓN 19:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 2
- SESIÓN 20:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 8
- SESIÓN 21:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 3
- SESIÓN 22:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 4
- SESIÓN 23:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 5
- SESIÓN 24:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 6
- SESIÓN 25:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 7
- SESIÓN 26:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 8
- SESIÓN 27:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 9
- SESIÓN 28:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 10
- SESIÓN 29:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 11
- SESIÓN 30:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 12
- SESIÓN 31:** CIRCUITO FUERZA Y COORDINACIÓN 9
- SESIÓN 32:** SESIÓN ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN 13
- SESIÓN 33:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 10



**SESIÓN 34:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 5

**SESIÓN 35:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 11

**SESIÓN 36:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 12

**SESIÓN 37:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 1

**SESIÓN 38:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 2

**SESIÓN 39:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 3

**SESIÓN 40:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 4

**SESIÓN 41:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 5

**SESIÓN 42:** CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 6

**SESIÓN 43:** AQUA GYM 1 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 44:** AQUA GYM 2 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 45:** AQUA GYM 3 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 46:** AQUA GYM 4 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 47:** AQUA GYM 5 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 48:** AQUA GYM 6 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 49:** AQUA GYM 7 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

**SESIÓN 50:** AQUA GYM 8 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD



**ANEXOS:**

**2.- Cuestionario sobre la práctica general de actividad física**

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

1. Indique el tipo y la cantidad de actividad física que realiza en su trabajo.

		Marque una sola casilla
a	No estoy trabajando (ej. jubilado, invalidez, desempleado, al cuidado de una persona a tiempo completo, etc.)	
b	En el trabajo, estoy sentado la mayor parte del tiempo (como en una oficina)	
c	En el trabajo, paso la mayor parte del tiempo de pie o andando. Sin embargo, mi trabajo no requiere un esfuerzo físico intenso (ej. dependiente, estilista, guardia de seguridad, canguro, etc.)	
d	Mi trabajo implica un esfuerzo físico determinado que incluye el manejo de objetos pesados y el uso de herramientas (ej. fontanero, electricista, carpintero, personal de la limpieza, enfermero, jardinero, cartero, etc.)	
e	Mi trabajo implica una actividad física intensa que incluye el manejo de objetos muy pesados (ej. montador de andamios, obrero de la construcción, basurero, etc.)	

2. La **semana pasada** ¿cuántas horas dedicó a cada una de las siguientes actividades?

**Responda tanto si actualmente trabaja como si no.**

Marque una sola casilla en cada fila

	Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	3 horas o más
a				
b				
c				
d				
e				

3. ¿Cómo describiría su paso al caminar? Por favor, marque una sola casilla.

Paso lento  
(ej. menos de 4,8 km/h  
aprox.)

Paso medio  
constante

Paso rápido  
(ej. más de  
6,4 km/h aprox.)



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

## Cuestionario Par-Q

SI	NO	PREGUNTA
		1. ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que sólo puede hacer actividad física regulada por un médico?
		2. ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
		3. En el último mes, ¿Ha tenido dolor en el pecho cuando está haciendo algún tipo de actividad física?
		4. ¿Pierde el equilibrio por mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?
		5. ¿Tiene problemas en algún hueso y/o articulaciones que pueda ser agravado por la práctica de actividad física?
		6. ¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la presión arterial o para el corazón (como diuréticos)?
		7. ¿Sabe alguna otra razón que pueda ir en contra o poner en riesgo su plan de acondicionamiento?

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA  
 IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS  
 PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)  
 Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días
- Ninguno



2. en promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo actividad física intensa?

- 30 min
- 1hour
- 1h30
- 2h
- 2h 30min
- 3h
- 3h 30min
- 4h
- 4h 30min
- 5h

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Ninguna

4. en promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo actividad física moderada?

- 30min
- 1h
- 1h 30min
- 2h
- 2h 30min
- 3h
- 3h 30min
- 4h
- 4h 30min
- 5h

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



6

7

Ninguno

6. En promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo pasas caminando por lo menos 10 minutos seguidos?

30min

1h

1h 30min

2h

2h 30min

3h

3h 30min

4h

4h 30min

5h

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

30min

1h

1h 30min

2h

2h 30min

3h

3h 30min

4h

4h 30min

5h

8. Edad

Menos de 16

Entre 17-25

Entre 26-50

Más de 50

9. Sexo

Hombre

Mujer



## EVALUACIÓN:

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

### Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

### Primer Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,5 (4)	3	4

En el primer semestre del año 2020 el taller se ha desarrollado con normalidad, se han cumplido los objetivos básicos y los usuarios han mejorado su condición física en mayor o menor grado respecto a su condición inicial.

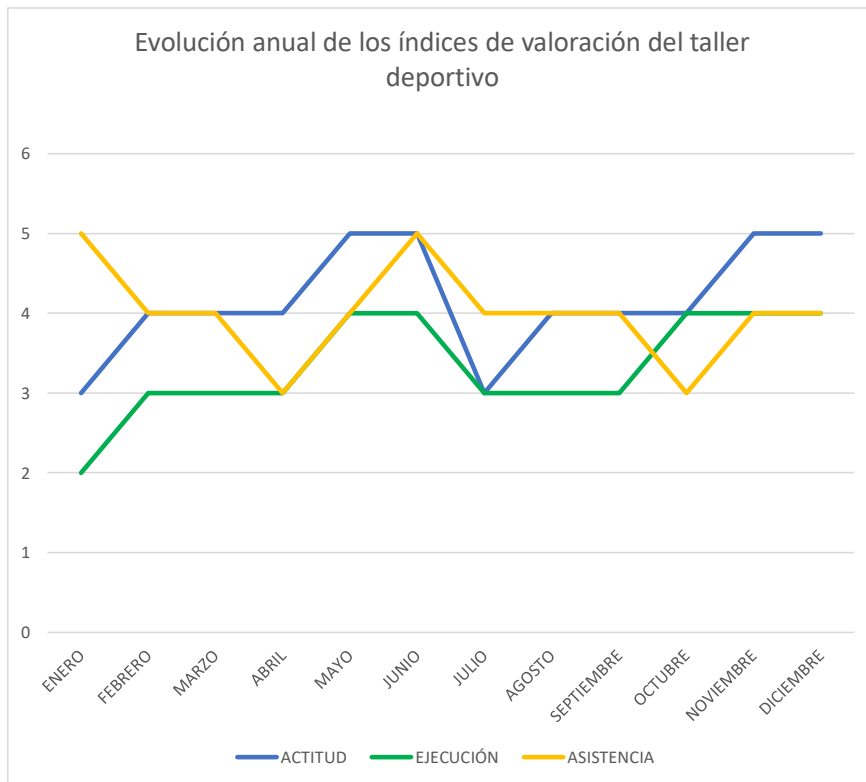
### Segundo Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16 (4)	4	4



A lo largo del segundo semestre del año 2020 ha mejorado la dinámica respecto al primero al estar las actividades más instauradas en el centro y al llegar los nuevos usuarios con el hábito del taller ya establecido.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE RECICLAJE**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

En este taller queremos inculcar a los usuarios el hábito del reciclaje como un hábito positivo más a adquirir de los que consta el programa de rehabilitación. Pretendemos que el paciente se reinserte en la sociedad actualizado y concienciado. Hoy en día el reciclaje es algo interiorizado en la sociedad en general y cada vez va a más, pero requiere formación que es lo que se pretende con este taller, conseguir que se sientan parte de la sociedad y que colaboren con ella.

### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general queremos fomentar y adquirir la práctica del reciclaje como hábito de vida socio saludable.

Como objetivos específicos:

- Participar en la elaboración, realización y evaluación de proyectos relacionados con aspectos relevantes del entorno natural, social y cultural, con la conservación del medio ambiente y del patrimonio y con acciones solidarias.
- Participar activamente en el trabajo en grupo, adoptando una actitud responsable, solidaria, cooperativa y dialogante, argumentar las propias opiniones y contrastarlas con las de los otros, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Identificar las ideas previas de los usuarios sobre el reciclar, reducir y reutilizar materiales.
- Tener una actitud de respeto hacia el cuidado del entorno.
  
- Ser crítico y responsable ante el consumo descontrolado.
- Definir y clasificar los diferentes tipos de basura.
- Enumerar y distinguir entre los diferentes contenedores de basura.
- Reciclar materiales del entorno y reducir el uso indiscriminado de materiales.
- Enumerar y distinguir entre los diferentes tipos de comida y residuos para su posterior deposición en el contenedor correspondiente



## **METODOLOGÍA:**

La metodología a seguir en los talleres de reciclaje es aportar al usuario información a través de audiovisuales, fichas, explicación, resolución de las dudas que puedan surgir a los usuarios y finalmente, la realización práctica del taller.

## **MATERIALES:**

- Cubos de reciclaje
- Papel-cartón reciclado
- Tijeras
- Fichas de trabajo
- Trabajos en grupo
- Guías informativas
- Audiovisuales

## **SESIONES**

SESIÓN 1: EXPLICACIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS DEL RECICLAJE.

SESIÓN 2: TIPOS DE CONTENEDORES, COLORES Y QUE TIRAR EN CADA UNO DE ELLOS.

SESIÓN 3: LAS 3 Rs DEL RECICLAJE.

SESIÓN 4: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE; TIRAR DIFERENTES RESIDUOS A SUS CONTENEDORES CORRESPONDIENTES.

SESIÓN 5: RELLENAR FICHA Y COLOREAR DIFERENTES OBJETOS SEGÚN EL CONTENEDOR DONDE IRÍAN PARA SU RECICLADO / VISIONADO DE LA NORMATIVA ACTUAL (ESPAÑA Y UE) SOBRE EL RECICLAJE.

SESIÓN 6: REALIZAR RECICLADO DE ARCHIVADORES DE CARTÓN PARA TRANSFORMARLOS EN CARPETAS Y DARLE UN SEGUNDO USO.

SESIÓN 7: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.



SESIÓN 8: PINTAR Y RECORTAR DIFERENTES OBJETOS Y PEGARLOS EN SU CONTENEDOR CORRESPONDIENTE PREVIAMENTE, AFIANZANDO LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL RECICLADO.

SESIÓN 9: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 10: RECICLAR LOS TARROS DE VIDRIO DE MERMELADA Y TOMATE COMO CENICEROS; LIMPIARLOS, SECARLOS, QUITAR PEGATINAS PARA RECICLAR Y PINTAR LOS MISMOS CADA USUARIO A SU GUSTO.

SESIÓN 11: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 12: EXAMEN SOBRE EL RECICLAJDO: 10 PREGUNTAS CUYO CONTENIDO HA SIDO PREVIAMENTE TRABAJADO Y EVALUAR ASÍ SI HAN ASIMILADO Y RETENIDO LOS CONCEPTOS.

SESIÓN 13: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 14: VISIONADO DEL PROCESO DEL RECICLADO DE PLÁSTICO EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 15: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 16: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE PAPEL EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 17: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 18: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE VIDRIO EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 19: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 20: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE OBJETOS A TÍPICOS; LAVADORA, ARMARIOS, BOMBILLAS...

SESIÓN 21: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 22: ¿COMO DAR UNA SEGUNDA VIDA A DIFERENTES OBJETOS? ¿QUÉ OBJETOS PENSAÍS QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA OTRO COMETIDO? EJEMPLOS SENCILLOS.



SESIÓN 23: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 24: CONSECUENCIAS DEL RECICLAJE.

SESIÓN 25: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

**EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
17,91 (4)	4	4

En el primer semestre del año 2020 el desarrollo del taller ha sido bueno, debido a que es un taller de una sola sesión semanal y su desarrollo es dinámico y didáctico. Además, para la mayoría de los asistentes era información nueva y desconocían muchos aspectos del reciclaje, en general, permanecían atentos y motivados.

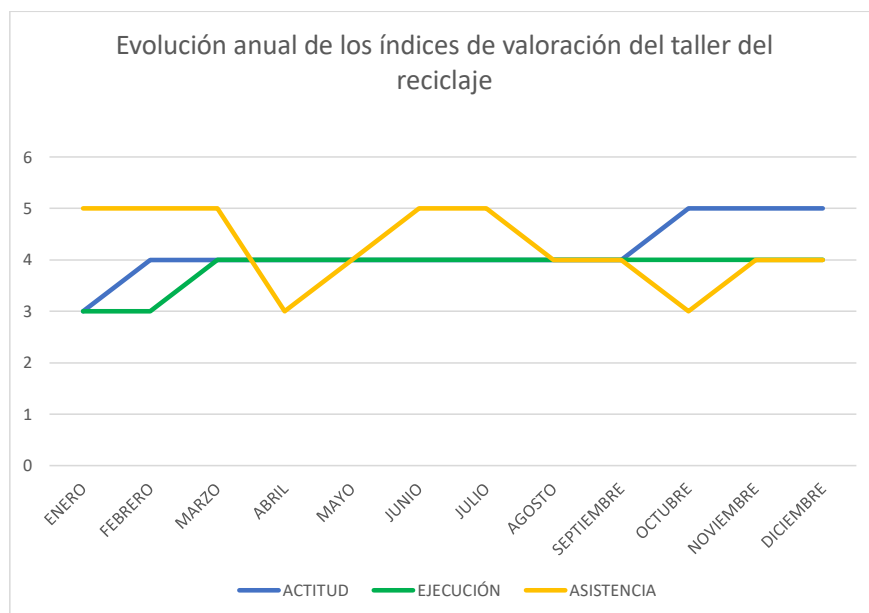


**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,54 (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2020 la dinámica del taller ha mantenido su buen funcionamiento e incluso, ha mejorado en algunos aspectos, concretamente, el actitudinal por parte de los usuarios. Han adquirido mayor autonomía en lo que ha conocimientos claves y básicos del reciclaje se refiere.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE ENFERMERÍA**

### **FUNDAMENTACIÓN**

A partir del 1 de enero de 2.020 hemos completado nuestra plantilla de técnicos multidisciplinares con un perfil profesional socio-sanitario fundamental para una atención integral de los pacientes que es hacia donde nos dirigimos. Hemos incorporado un enfermero y con ello, hemos aumentado nuestra calidad asistencial de forma considerable.

Las razones de su taller son obvias ya que el aspecto sanitario y social que compete a un enfermero son fundamentales en la vida de cualquier persona y por ende, de nuestros pacientes.

### **OBJETIVOS**

Como objetivo general se pretende fomentar el cuidado integral de la persona.

Como objetivos específicos:

- Promoción y fomento de la salud física y mental.
- Prevención de la enfermedad.
- Recuperación y rehabilitación de las adicciones y de otras enfermedades concomitantes.
- Aprender la oferta de recursos sanitarios.
- Fomento de la salud física y mental.

### **METODOLOGÍA:**

Se trabaja en grupo con los usuarios. El profesional expone el tema a través de una explicación y/o proyectando vídeos. Una vez implementado el tema de la sesión, se abre un turno de preguntas, curiosidades, dudas y aclaraciones que sirven de interacción formativa para todos los asistentes.

### **SESIONES**

#### **MÓDULO 1: NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

- Sesión 1: Conocer las diferencias entre Alimentación y Nutrición. Conocer los principales grupos de macronutrientes. Principios de una dieta equilibrada.
- Sesión 2: Aproximación y concepto de hábitos alimentarios. Conocer los principales grupos de alimentos. Etiquetado nutricional.
- Sesión 3: Sesión práctica de análisis de etiquetado nutricional.
- Sesión 4: Sesión práctica el cálculo de las necesidades de energía, nutrientes y autoadministración del Cuestionario MNA®



## **MÓDULO 2: PRINCIPALES ENFERMEDADES NO CONTAGIOSAS. ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

- Sesión 1: Conocer la Diabetes Mellitus. Aproximación a la enfermedad, concepto, causas y consecuencias de la misma y pequeño taller interactivo.
- Sesión 2: Enfermedades Cardiovasculares. Concepto y aproximación. Factores de riesgo generales. Hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, ictus y su relación con hábitos de vida saludables.
- Sesión 3: Cáncer. Aproximación a la enfermedad. Principales tipos de cánceres y educación para la salud en cuanto a su prevención.
- Sesión 4: Enfermedades respiratorias. Aproximación, principales enfermedades respiratorias y educación para la salud para la prevención de las mismas.

## **MÓDULO 3: PRINCIPALES ENFERMEDADES INFECCIOSAS. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. HIGIENE CORPORAL GENERAL.**

- Sesión 1: Higiene corporal general. Lavado higiénico de manos. Higiene bucodental: Educación para la salud para la prevención de la caries.
- Sesión 2: Enfermedades infecciosas. Aproximación, tipos, clasificación y educación para la salud en cuanto a su prevención.
- Sesión 3: Enfermedades de Transmisión sexual. Aproximación, tipos y educación para la salud en cuanto a su prevención.

## **MÓDULO 4: SALUD MENTAL.**

- Sesión 1: Introducción a la salud mental. Aproximación, concepto y principales características de la Salud Mental: Recorrido conceptual.
- Sesión 2: Principales patologías y trastornos mentales y del comportamiento: Parte I.
- **\*\*Sesión extraordinaria con el fin de concienciar a los usuarios de la Pandemia originada por la aparición del nuevo SARS COV-2\*\***
- Sesión 3: Principales patologías y trastornos mentales y del comportamiento: Parte II.
- Sesión 4: Farmacología ligada a la salud mental. Principales psicofármacos. Educación para la correcta utilización de los psicofármacos.

## **MÓDULO 5: USO CORRECTO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS. PRIMEROS AUXILIOS. URGENCIAS Y EMERGENCIAS.**

- Sesión 1: Utilización correcta de los servicios sanitarios. Aprendizaje para pedir cita en Atención Primaria: uso de internet, así como de la App del Servicio Murciano de Salud.
- Sesión 2: Urgencias y Emergencias. Distinción de los conceptos y educación para la correcta utilización de los servicios de Urgencias.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

- Sesión 3: Sesión práctica con el Servicio de Emergencias del Ayuntamiento de Lorca con el objetivo del aprendizaje de primeros auxilios y maniobras de Reanimación Cardiopulmonar.

#### **MÓDULO 6: PROMOCIÓN DE LA SALUD**

- Sesión 1: Concienciación y conocimiento del concepto de Calidad de Vida. Autoadministración del Cuestionario de salud SF-36.
- Sesión 2: Actividad física. Aproximación, concepto y concienciación de la importancia de la práctica de Actividad Física como eje fundamental en la prevención de las enfermedades crónicas.
- Sesión 3: Prevención del hábito tabáquico. Concienciación para el abandono del consumo de tabaco. Autoadministración del Test de Fagerström.
- Sesión 4: Higiene del sueño.

#### **MÓDULO 7:**

- Sesión 1: Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.
- Sesión 2: Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.
- Sesión 3: Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.

**\*NOTA ACLARATORIA\*:** Todos los talleres de enfermería están actualizados en base a la última evidencia científica disponible, siguen las directrices del Ministerio de Sanidad en cuanto a las estrategias de Prevención de la enfermedad, Educación para la Salud y Promoción de la Salud, así como se contemplan elementos clave incluidos en el Plan Nacional sobre Drogas.

#### **EVALUACIÓN:**

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2020.

**Primer semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
18,3 (5)	4	4

En el primer semestre del año 2020 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran interés y participación. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran trascendencia.

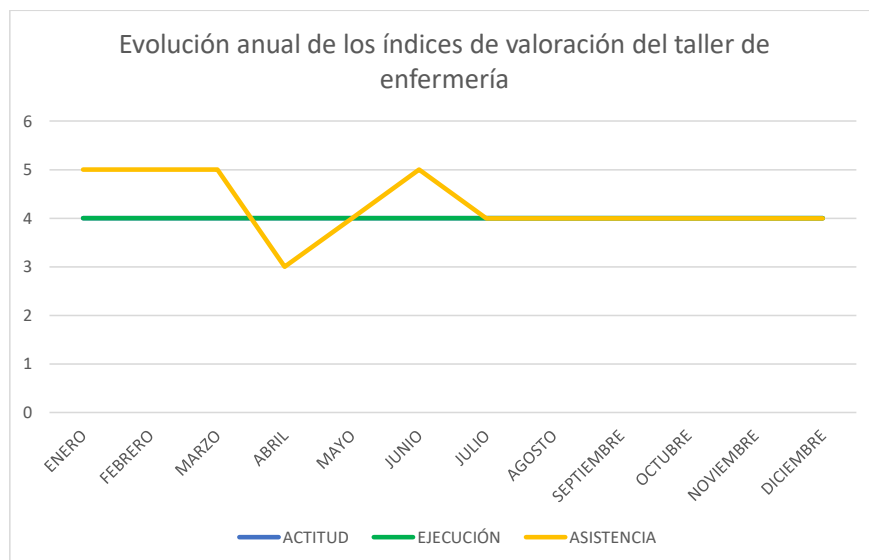
**Segundo semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
17,16 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre del año 2020 se mantiene la línea del primer semestre, el taller se ha desarrollado con gran satisfacción por parte de profesional y pacientes. Los usuarios se muestran muy participativos e interesados en todas las temáticas que se trabajan y se genera siempre un amplio diálogo en las sesiones.



En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



A continuación, se presenta una relación de todas las actividades realizadas por el enfermero en la comunidad terapéutica.

- Administración de la medicación prescrita por los diferentes Facultativos, tanto de Psiquiatría, Atención Primaria como de cualquier otra especialidad. Se incluyen en esta actividad la retirada de los fármacos de la farmacia, su preparación en pastilleros diarios y la dispensación de los mismos a los usuarios de la Comunidad Terapéutica.

- Petición y atención de consultas tanto de Atención Primaria como de cualquier otra especialidad, con el objetivo de subsanar cualquier patología independientemente de las que normalmente presentan los pacientes que suelen ser de tipo Psiquiátrico.

- Registro de Evolución Farmacológica → En dicho registro se contemplan todos los cambios producidos en las pautas farmacológicas tanto por parte de los Facultativos Especialistas en Psiquiatría, así como de otras especialidades.

- Realización de técnicas propias de la Enfermería → Tomas de tensión arterial, realización de curas, administración de inyectables, ....

- Con el rol de educador para la salud que concierne a la Enfermería, de forma general, se dan consejos de Educación para la Salud para todos los usuarios de la Comunidad Terapéutica.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

- Dada la situación que origina la pandemia del Covid-19, el enfermero se ve obligado a realizar el triaje de los pacientes en confinamiento

(tomando temperaturas, supervisando posibles síntomas, vigilando el estado físico, ...).

- Control del peso corporal de los pacientes durante el programa terapéutico.

A continuación, detallamos los talleres que implementa el trabajador social de nuestro equipo multidisciplinar. Este profesional es el encargado de transmitirles toda la información necesaria para una inserción social adecuada y una inserción laboral efectiva. Además, asesora a los participantes de sus talleres en todos los procedimientos sociales, jurídicos y administrativos. Concretamente, los talleres que desarrolla son Taller de inserción social y laboral y taller de asesoramiento en recursos sociales, jurídicos y administrativos.

## **TALLER DE INSERCIÓN SOCIAL Y LABORAL**

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Entendemos por Inserción social y laboral la capacidad de las personas para participar en su entorno, interactuando con otros y obteniendo de esa interacción resultados positivos que posibilitan una adecuada adaptación e integración social y laboral, la valoración y el reconocimiento de los otros y el desarrollo de un autoconcepto positivo.

### **OBJETIVOS:**

Como objetivo general citar que los programas de Inserción social y laboral se destinan a apoyar, favorecer y reforzar los cambios que se van produciendo en los hábitos de comportamiento de las personas a través de los diferentes programas desarrollados en el centro para fomentar su competencia social y por ende, su competencia en el ámbito laboral (resolución de problemas, habilidades sociales, autocontrol, ...)

Y como objetivos específicos:

- Fortalecer la integración social, laboral y de los usuarios del programa de rehabilitación en diferentes momentos de su vida.
- Favorecer el éxito de una adecuada inserción o reinserción en el medio habitual de las personas.
- Saber y utilizar los recursos y servicios del medio o entorno de la persona.
- Mejorar la adaptación de la persona en su medio o entorno cotidiano.
- Aprender a organizar y planificar el tiempo del que disponen.



- Practicar la toma de decisiones y desarrollar el autocontrol personal.
- Adquirir la habilidad de buscar y pedir información en su medio o entorno como algo habitual.
- Conocer las herramientas necesarias para la búsqueda de recursos formativos adecuados.
- Búsqueda activa de empleo y mantenimiento del empleo.

## **METODOLOGÍA**

Se llevan a cabo sesiones de 60 minutos en las que se expone el tema por parte del profesional, apoyándose en la programación del taller y posteriormente, los participantes realizan el ejercicio que se pide, hacen preguntas, resuelven dudas y generan un diálogo abierto a todas las intervenciones posibles.

## **MATERIALES**

- Fichas de trabajo. Anexos de cada sesión
- Hojas de tareas. Anexos de cada sesión
- Formularios
- Guías informativas
- Trabajos en grupo
- Murales

## **SESIONES**

**SESIÓN 1:** Introducción. Para iniciar este módulo debemos empezar por conocer en qué consiste este taller y la importancia para la integración social y laboral de las personas.

**SESIÓN 2:** Mi tiempo. Una de las habilidades de vida necesaria para una adecuada adaptación al medio es la percepción y la organización del tiempo del que se dispone.

En esta sesión se pretende percibir el tiempo de forma correcta, para así poder organizar las actividades y priorizarlas en función de su urgencia o de su importancia.

**SESIÓN 3.** La agenda. En esta sesión se va a enseñar a utilizar la agenda como herramienta útil de planificación y organización. Se explicarán sus partes y la utilidad de cada una de ellas. La finalidad es que cada persona se acostumbre a utilizarla como herramienta básica para recoger información y organizar el tiempo.

**SESIÓN 4.** Decidir es cosa mía. Esta sesión se va a centrar en la toma de decisiones; qué hacer con mi ocio, cómo emplear mi dinero, qué consumo,...



**SESIÓN 5.** ¿Cómo decido? En esta sesión se trabajarán los pasos para tomar decisiones responsables. Se trata de una secuencia estructurada de pasos que ayudan a definir con claridad la decisión a tomar.

**SESIÓN 6.** ¿Cuánto cuestan las cosas? Esta sesión se dedica a la administración del dinero: para tomar la decisión de emanciparse o no de forma responsable hay que hacer un presupuesto con los gastos básicos, los ingresos, gastos inesperados, ...

Esta sesión se dedica a diferenciar los gastos imprescindibles (alimentación, agua, vivienda, luz, gas, ...) de los gastos secundarios (ocio, ropa, caprichos, ...)

**SESIÓN 7.** ¿Vivir solo? Se continúa en esta sesión con la administración del dinero y la ejecución de presupuestos. Valorar la alternativa de vivir sólo o compartir gastos.

**SESIÓN 8.** Ocio y tiempo libre. En esta sesión se pretende dar información sobre el ocio y tiempo libre. Se ofrecen alternativas para el tiempo de ocio y se intenta que aprendan a utilizarlo de forma responsable.

**SESIÓN 9.** Consumo. Hay que mostrar que nuestro consumo, en algunas ocasiones, no es fruto de una decisión tomada de forma responsable, ni de nuestras necesidades sino del desconocimiento, de la influencia de la publicidad y de la sociedad, de la impulsividad, de la irresponsabilidad, ...

En esta sesión se fomenta la responsabilidad sobre lo que se consume y cómo se consume.

**SESIÓN 10.** Saber lo que consumo. En esta sesión se van a analizar diferentes etiquetas de productos, con el fin de saber qué compramos.

**SESIÓN 11.** La publicidad. Esta sesión está dedicada a analizar el fenómeno de la publicidad, sus tipos, características, destinatarios, efectos, ...

**SESIÓN 12.** Me informo. Con esta sesión se pretende que las personas entiendan por qué es importante la información y estar bien informado. Asimismo, buscamos que sepan dónde encontrar una información veraz.

La información tiene un papel muy importante de cara al desarrollo y la formación de nuestras actitudes, opiniones, valores, normas...

**SESIÓN 13.** Pidiendo información. Esta sesión consiste en entrenar la habilidad de pedir información. El manejo de la información requiere desarrollar un conjunto de habilidades que permiten conseguir la información necesaria y



aprovecharla; exige un dominio de estas herramientas para lograr rapidez, reducir esfuerzo y dominar la información.

SESION 14. Identificarme, ¿cómo? En esta sesión se pretende que las personas sepan qué documentos de identificación personal existen, por qué es necesario tenerlos, y así mismo, de qué manera y dónde pueden obtenerse.

SESIÓN 15. Los recursos sociales de mi comunidad. Esta sesión tratará sobre el conocimiento y la utilización de los recursos sociales de la comunidad y su gratuidad.

SESIÓN 16. ¿Y para mi salud? Esta sesión se centra en ofrecer conocimiento de todos los recursos y servicios que el SMS pone a nuestro alcance. Para poder acceder a los recursos sanitarios, se hace necesario saber que existen, cuáles son y cómo acceder a ellos.

SESIÓN 17. El mundo del dinero. Esta sesión se centra en el conocimiento de los recursos bancarios y cómo administrar de forma responsable el dinero.

SESIÓN 18. ¿Cómo me muevo por el mundo? Esta sesión se dedica a temas relacionados con el transporte y medios de locomoción públicos de la comunidad.

SESIÓN 19. Estudiar y trabajar. Tanto estudiar como trabajar son dos opciones que se pueden elegir. Mostrar que no son opciones excluyentes, sino que se complementan; el estudiar algo nos ofrece la posibilidad de encontrar un trabajo. En esta sesión abordaremos las dos acciones de trabajo y estudio.

SESION 20. El mundo laboral. Tener un trabajo brinda a las personas posibilidades de subsistencia y de desarrollo personal. El acceso al trabajo no suele ser una tarea sencilla; por diversas razones la búsqueda de empleo supone una serie de dificultades a superar. Un primer aspecto a tener en cuenta son las alternativas laborales existentes. En esta sesión vamos a informar acerca del mundo laboral y cómo acceder a él.

SESIÓN 21. El currículum vitae. El acceso al mundo del trabajo exige conocer y manejar una serie de habilidades como saber confeccionar el currículum vitae, saber escribir una carta de presentación, saber rellenar un formulario de solicitud de empleo. En esta sesión nos dedicaremos a todo ello.

SESIÓN 22. Sitios de búsqueda de empleo. Dentro de lo que hay que saber para ingresar en el mundo laboral se encuentra toda la información referida a los sitios donde buscar empleo o cómo podemos ofrecernos dejando nuestro currículum.



**SESIÓN 23.** La entrevista de trabajo I. La entrevista de trabajo es fundamental en el proceso de incorporación al mundo del trabajo. Requiere una serie de conocimientos y habilidades que en esta sesión vamos a enseñar para poner en práctica en ese momento de la entrevista.

**SESIÓN 24.** La entrevista de trabajo II. En esta sesión se pretende continuar con la práctica de los conocimientos y habilidades adquiridos para el buen desempeño de una entrevista profesional.

**SESIÓN 25.** Nóminas y contratos. En esta sesión se va a enseñar la información sobre otros aspectos relacionados con el trabajo y que se relacionan con los derechos y deberes de los trabajadores. Por un lado, se ofrecerá información de los contratos de trabajos y por otro, de las nóminas.

**EVALUACIÓN:**

La evaluación de este taller, se ha llevado a cabo a través de un registro semanal, donde se ha valorado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia.

**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			



**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
18.05 (5)	4	3

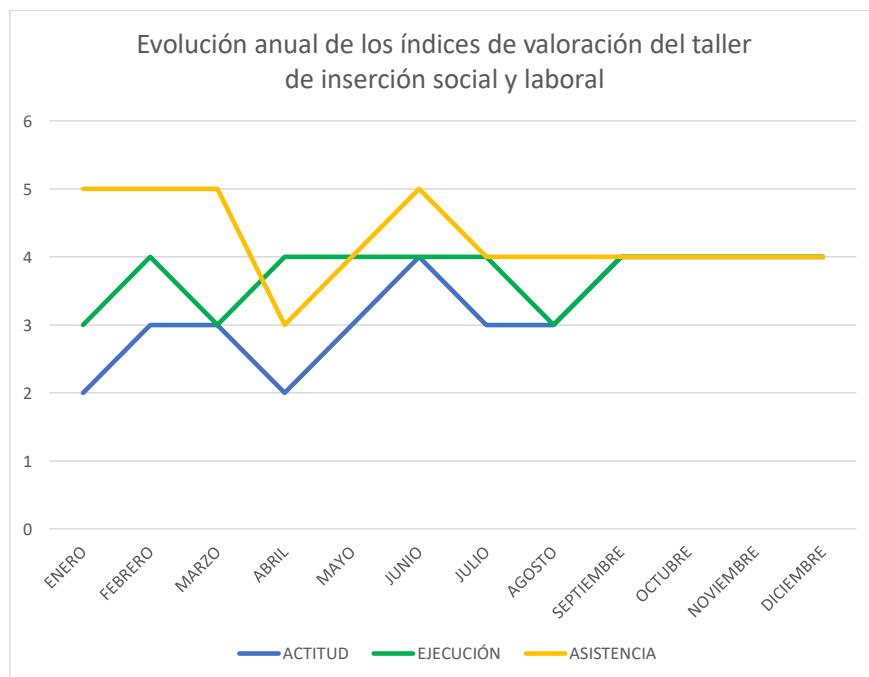
En el primer semestre del año 2020, este taller se desarrolló de manera satisfactoria, consiguiendo los objetivos marcados. Al principio del mismo, la actitud de los participantes fue reticente, pero a medida que avanzaba su desarrollo, fueron mostrando mayor interés y mejor predisposición.

**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
16.48 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre 2020, este taller se desarrolló nuevamente de manera satisfactoria, consiguiendo los objetivos marcados.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **TALLER DE ASESORAMIENTO EN RECURSOS SOCIALES, JURÍDICOS Y ADMINISTRATIVOS**

Este taller asume los contenidos de la labor del asesor legal que comenzó en el año 2020 en nuestro equipo de trabajo y en el primer trimestre causó cese definitivo como trabajador de nuestra comunidad.

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Los recursos sociales, jurídicos y administrativos son los medios humanos, materiales, técnicos, financieros, institucionales... de que se dota así misma una sociedad para dar respuesta a las necesidades de sus individuos, grupos, comunidades, en cuanto a integrantes de ella.

### **OBJETIVOS:**

El objetivo general es la valoración, diagnóstico y orientación de la población en cuanto a los derechos y recursos sociales, jurídicos y administrativos existentes y las intervenciones sociales, jurídicas o legales que les pueden corresponder a los usuarios.

En cuanto a los objetivos específicos:

- Valoración de la situación problemática del usuario por parte del trabajador social de referencia.
- Realizar actuaciones preventivas de las situaciones de riesgo y necesidad social.
- Gestionar prestaciones de emergencia social (ayudas económicas)
- Atención específica de los procedimientos jurídicos en los que están inmersos los usuarios.

### **METODOLOGÍA:**

Se llevan a cabo sesiones de 60 minutos en las que se expone el tema por parte del profesional, apoyándose en la programación del taller y posteriormente, los participantes hacen preguntas, resuelven dudas, verbalizan sus inquietudes y generan un diálogo abierto, en grupo, con todas las intervenciones posibles.

### **MATERIALES**

- Diccionario de Recursos Sociales
- Enlaces con las páginas Webs, pertenecientes a entidades de interés social.



- Hacer listado de los teléfonos de información en materia de Servicios Sociales, jurídicos y administrativos.
- Resumen de la legislación de interés dentro del ámbito social y jurídico.

### **SESIONES:**

**SESIÓN 1:** Introducción. Para iniciar este módulo debemos empezar por tener un conocimiento general de la Red de Recursos Sociales.

**SESIÓN 2:** El sistema de Servicios sociales. A la hora de acceder al Sistema público de servicios sociales de la administración, se debe conocer que se estructura en dos niveles de atención: Generales y Específicos.

**SESIÓN 3:** Qué es un Centro de Servicios Sociales. Es la puerta de entrada” a la red. El primer contacto. Desde ellos se tramitan ayudas económicas que tienen la finalidad de cubrir total o parcialmente situaciones de urgencia o necesidad.

**SESIÓN 4:** Cuáles son las funciones de un centro de servicios sociales general. Son centros de información, valoración, diagnóstico y orientación para la población en cuanto a los derechos y recursos sociales existentes y a las intervenciones que les pueda corresponder.

**SESIÓN 5:** A quiénes están destinados los centros de servicios sociales generales. Explicar que a la población en general empadronada en ese barrio, localidad o municipio.

**SESIONES 6-7:** El Servicio de Ayuda a Domicilio. Este servicio se dirige a individuos o familiares en situación de riesgo o dependencia y tiene por objeto prevenir y atender situaciones de necesidad, prestando apoyo de carácter doméstico, social, educativo, rehabilitador o técnico.

**SESIONES 8-9:** Pensión no contributiva o de invalidez. La P.N.C. asegura a todos los ciudadanos en situación de invalidez y en estado de necesidad una prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuita y servicios sociales complementarios, aunque no se haya cotizado o se haya hecho de forma insuficiente para tener derecho a este tipo de pensión.

**SESIONES 10-11:** Pensión no contributiva de jubilación. Esta pensión asegura a todos los ciudadanos en situación de jubilación (tener 65 años o más) aunque no se haya cotizado o se haya hecho de forma insuficiente para tener derecho a



una pensión contributiva. El tiempo mínimo de cotización para poder optar a pensión de jubilación contributiva es de 15 años.

SESIONES 12-13: Centro Base de atención a personas con discapacidad. Los centros base constituyen unidades de referencia de ámbito provincial para las personas con discapacidad y familiares. Se prestan servicios de información y asesoramiento a personas con discapacidad, familiares y profesionales sobre los recursos sociales a los que pueden acceder, orientación sobre apoyos personales, educativos, laborales, de accesibilidad y ayudas técnicas, valoración del grado de minusvalía, ...

SESIÓN 14: El Servicio de Asistencia Jurídica Gratuita. Se trata de una serie de prestaciones que se facilitan a todas las personas que acreditan que no tienen recursos suficientes para litigar y son parte en un litigio o pretenden iniciarlo. Este conjunto de prestaciones cubre los gastos que se producen en un procedimiento judicial: honorarios de abogado y procurador, peritaciones, ...

SESIONES 15-16: Centro de Atención a personas con adicciones. Es un centro sociosanitario especializado en el tratamiento y prevención de las adicciones. Está compuesto por un equipo multidisciplinar formado por psicólogos, psiquiatra, trabajadores sociales, educadores sociales, ...  
Desde sus equipos e instalaciones se presta una atención personalizada e individual y/o grupal a aquellas personas que presentan problemas de adicción a sustancias o adicciones comportamentales.

SESIONES 17-18: Prestaciones pertenecientes al servicio público de empleo estatal. La protección por desempleo se estructura en dos niveles de protección: un nivel contributivo y un nivel asistencial. El nivel contributivo está constituido por la prestación por desempleo, a la que tiene derecho todas aquellas personas dadas de alta en la seguridad social que pierden su trabajo.

El nivel asistencial es una prolongación del sistema contributivo que se concede, no para sustituir el salario, sino para paliar la falta de recursos económicos.

Entre estos subsidios económicos dentro del nivel asistencial encontramos:

- Renta activa de inserción.
- Subsidio por desempleo para mayores de 45 años.
- Subsidio por desempleo para mayores de 52 años.

SESIONES 19-20: Renta activa de inserción. Es un subsidio que tiene como objetivo incrementar las oportunidades del retorno al mercado de trabajo de determinados colectivos de trabajadores en situación de desempleo. Está destinada a colectivos con ingresos inferiores al 75% del salario mínimo



interprofesional, con especial dificultad para encontrar empleo y en situación de necesidad económica.

SESIONES 21-22: Subsidio por desempleo para mayores de 45 años. Es un subsidio especial para trabajadores de 45 años que hayan agotado prestación por desempleo de 24 meses. Su duración es de 6 meses, a partir del agotamiento de la prestación contributiva.

SESIÓN 23: Tarjeta sanitaria de desplazamiento. La tarjeta sanitaria de desplazamiento es la opción más práctica para aquellas personas que residen temporalmente fuera de su localidad. Se trata de una cartilla provisional que permite la asignación de un médico de cabecera en el centro de salud más cercano al nuevo lugar de residencia.

Para solicitar hay que acudir a la unidad administrativa del centro de salud correspondiente a su nuevo domicilio.

SESIÓN 24: Tarjeta de demanda de desempleo. La deberán solicitar las personas que se encuentran sin empleo para así acceder a las prestaciones del S.E.F., si tienen derecho.

SESIÓN 25: DNI. Es el documento que acredita física y digitalmente la identidad personal de su titular, también permite la firma electrónica de documentos. La renovación por caducidad o extravío se lleva a cabo en la Policía Nacional.

### **EVALUACIÓN:**

La evaluación de este taller, se ha llevado a cabo a través de un registro semanal, donde se ha valorado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia.

#### **Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
USUARIO N			
	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			



**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
18.05 (5)	4	4

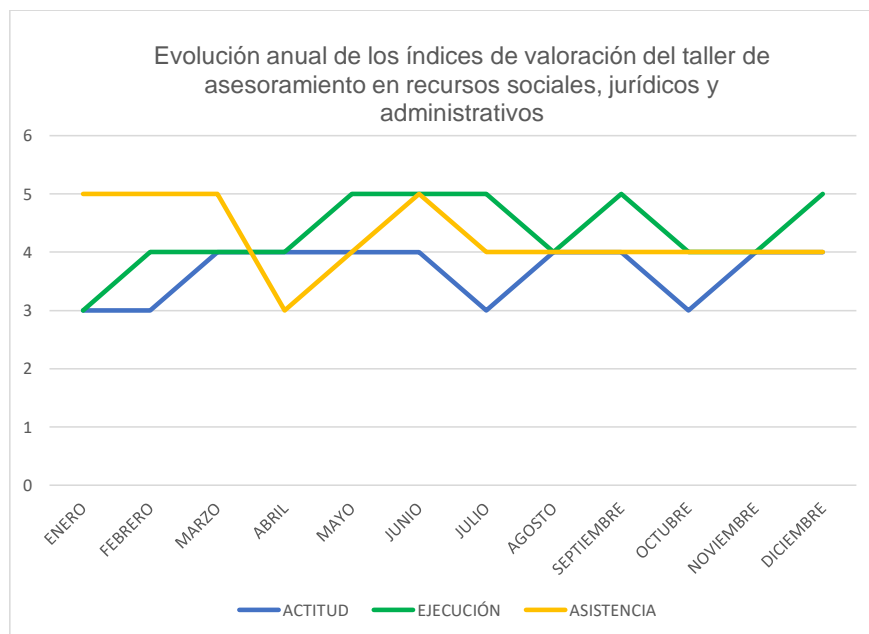
En el primer semestre del año 2020, este taller se desarrolló de manera satisfactoria, consiguiendo los objetivos marcados.

**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
16.48 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre 2020, este taller se desarrolló igualmente de manera satisfactoria, alcanzando los objetivos marcados. En general, los temas que se abordan en este taller resultan muy atractivos y motivadores para los participantes.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:





## **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 cada paciente y se confecciona un expediente informatizado de cada paciente.

En las sesiones se sigue el protocolo terapéutico y además, se atenderán todas las demandas planteadas por el paciente 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). El PTI se elabora después de conocer el caso y se va completando mientras se va implementando el programa terapéutico. El PTI es abierto y dinámico.

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 recabada al ingreso: estado de salud, situación personal, familiar, social, laboral, jurídica, ...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 adquiriendo información del paciente.  
Revisión de la adaptación al centro por parte del paciente y estado actual del mismo.  
Se realiza el test URICA para evaluar el momento de cambio, (el estado de motivación) 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 TERAPEUTICOS 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 y estado del paciente.
- **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 del paciente, la implementación del 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 y de las incidencias en los familiares directos.

Test proyectivo de la familia, si procede.

- 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 paciente 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 generales sanitarios 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 Modelo Matrix, se ha realizado una adaptación del mismo para adecuarlo a nuestro programa terapéutico, especialmente en tiempo. Llevamos a cabo una sesión semanal de Matrix. En la primera fase del programa implementamos 8 sesiones (cada sesión comprende dos horas en diferentes días, cada día una hora de tratamiento del Manual Matrix). En la primera fase se trabaja la parte o módulo 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: (Estas sesiones se implementan cuando hay dos o más mujeres. Cuando hay una única mujer, El Modelo se trabaja en terapia individual).

- **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

Con las mujeres se lleva a cabo una labor terapéutica más intensa, implementando en la primera fase donde se trabaja el Módulo de HRT, diez sesiones más, aparte de las ocho que pertenecen al manual de tratamiento mixto. Esta intensificación responde a la situación de especial vulnerabilidad de la mujer en el mundo de las adicciones. Atendiendo sus necesidades concretas reforzamos así, desde nuestra entidad, la perspectiva de género.

Los grupos de Matrix, 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, ya que el manual está estructurado para ser implementado durante un programa de 6 meses. Cuando las necesidades particulares de un paciente hacen que la duración del programa se acorte de los 6 meses, se adapta a él para que pueda trabajar la práctica totalidad del manual. En general, 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:** Realización de la ficha IC 2A del Modelo Matrix. Factores clave de recuperación. Valoración del primer permiso.
- **SESIÓN 2:** Realización de la ficha IC 2B del Modelo Matrix. Cuadro de análisis de recaídas. Continuación del abordaje terapéutico continuando con la implementación del PTI.
- **SESIÓN 3:** Realización de la ficha IC 3ª del Modelo Matrix. Evaluación del progreso del tratamiento.
- **SESIÓN 4:** Abordar infancia. Relaciones familiares, interpersonales. Resultados académicos. Vida laboral.
- **SESIÓN 5:** Abordar adolescencia y comienzo del consumo. Relaciones interpersonales y de pareja. 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 paciente. 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 (recordamos que son necesarias dos horas por sesión y se imparten en días diferentes) correspondientes con la parte o módulo 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.

### 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. Nos orientamos básicamente a la reinserción en 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 en esta tercera fase.

El programa se ha desdoblado a partir de la segunda sesión en función del itinerario de reinserción pertinente para el paciente 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 posttest. 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 (dos horas para cada sesión en días alternos). 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.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

- **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.

#### **EVALUACIÓN:**

La evaluación de la terapia grupal del Modelo Matrix, se ha llevado a cabo a través de un registro semanal, donde se ha valorado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia.



**Ficha de evaluación:**

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

**Primer Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
18.05 (5)	4	5

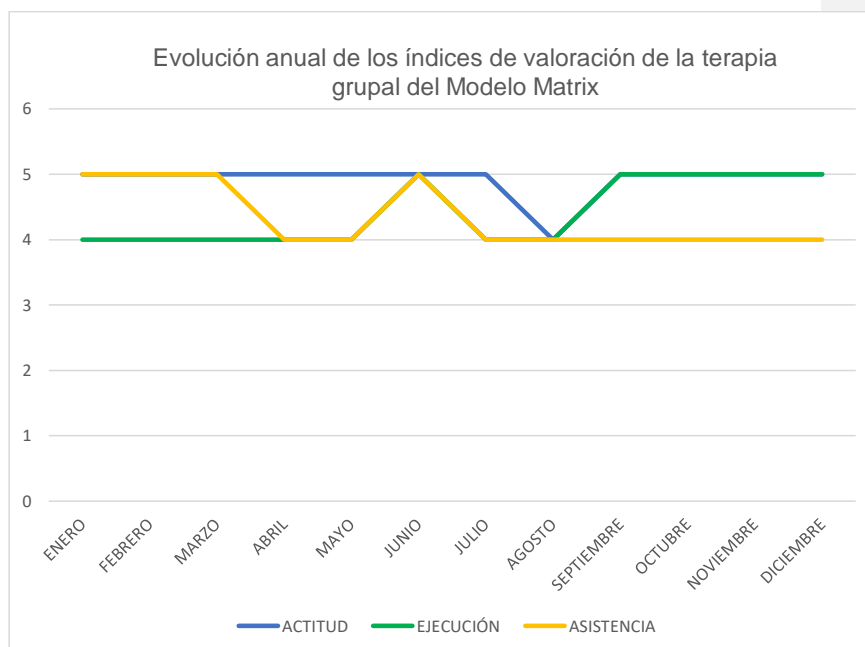
En el primer semestre del año 2020, la terapia grupal Matrix tuvo un desarrollo muy satisfactorio. Esta terapia tiene muy buena aceptación por parte de los pacientes. Se les explica que el Modelo Matrix es un modelo empírico con un bagaje de más de 25 años de investigación. En un principio, fue diseñado para el tratamiento de adictos a la cocaína y posteriormente, se generalizó a otras drogas, como el alcohol y el cannabis. Por tanto, es un modelo efectivo en el tratamiento de las adicciones y los pacientes así lo entienden.

**Segundo Semestre:**

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
16.48 (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre 2020, la terapia se desarrolló igualmente de manera muy satisfactoria, alcanzando los objetivos marcados con excelencia. Todos los temas abordados en el Manual son muy atractivos, motivadores y efectivos. La actitud de interés y la ejecución esforzada hacen que estas terapias resulten muy instructivas y productivas.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



### ACTIVIDADES FORMATIVAS

Durante el año 2.020, se ha llevado cabo la actividad formativa de la **Escuela de Adultos**: impartida en las instalaciones de nuestro centro por un profesional de magisterio derivado por la escuela de Adultos Alto Guadalentín de Lorca en virtud de un convenio de colaboración entre esta entidad y la comunidad terapéutica. La actividad se recoge en nuestro horario como ESCUELA.

Dentro de la rehabilitación integral que pretendemos de nuestros pacientes, en nuestro centro se posibilita y se fomenta el estudio ya que están demostrados los beneficios de la estimulación cognitiva que supone la actividad formativa. Además, se ofrece la oportunidad de completar o recordar sus estudios, a los que se encuentren en esta circunstancia. Y ofrecemos la oportunidad a todo el que no posea el Graduado en Educación Secundaria, de poder obtenerlo.

Los usuarios están divididos en dos grupos según su capacidad y nivel formativo. Cada grupo recibe dos sesiones semanales de una hora y media, por tanto, reciben tres horas semanales de carga lectiva cada usuario.



A continuación, se recoge la programación del taller de lectoescritura. Diseñado por el equipo docente del C.E.A. "Alto Guadalentín". **CURSO 2020 / 2021**

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO
3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE
4. COMPETENCIAS CLAVE
5. CONTENIDOS
6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
7. METODOLOGÍA
8. ACTIVIDADES
9. MATERIALES Y RECURSOS
10. TUTORÍA
11. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
12. CRITERIOS DE PROMOCIÓN
13. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE
15. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN
16. PLAN DE CONTINUIDAD DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA: ANEXO

## 1. INTRODUCCIÓN

Esta programación se fundamenta en **La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, de Educación, y que contempla entre sus principios la exigencia de proporcionar una educación de calidad para toda la ciudadanía, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación, actuando como elemento compensador de desigualdades. Además, la Ley Orgánica de Educación alude en su Preámbulo a la trascendencia del aprendizaje a lo largo de la vida y establece en el **artículo 5, Capítulo II, de su Título Preliminar**, los principios que deben regirlo. **Dicha Ley, en el Capítulo IX del Título I regula la Educación de personas adultas**, artículos 66 al 70, y, en concreto, el artículo 68.1 especifica que las personas adultas que quieran adquirir las competencias y los conocimientos correspondientes a la educación básica contarán con una oferta adaptada a sus condiciones y necesidades.

Para muchas personas, estas enseñanzas iniciales son el punto de partida en su proceso de aprendizaje a lo largo de la vida.

La sociedad en la que vive el alumnado potencial de estas enseñanzas tiene cada vez más exigencias a todos los niveles. Además, es una sociedad muy cambiante y esos cambios se producen a un ritmo que jamás se había conocido anteriormente.



El alumnado adulto, para habitar de forma plena este mundo, interactuar con él y en él, gozar de todas sus posibilidades y oportunidades, necesita unas herramientas que hoy en día son completamente ineludibles. En este sentido, las competencias básicas que se adquieren en este nivel de estudios abren el camino a otros retos y a otra forma de estar en el mundo.

## **2. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.**

La mayoría de los alumnos/as que asisten a estos niveles vienen definidos por las siguientes características:

- Un alto porcentaje son hombres, con trabajos de poca cualificación, en desempleo o jubilados.
- La media de edad es de 40 años.
- Infravaloración de su persona, dependencia afectiva.
- Campo de interés muy limitado en cuanto a aspectos socio-laborales.
- Visión del mundo muy subjetiva.
- Presentan desinformación de los diferentes ámbitos formativos.
- Desconocimiento del valor de las actividades encaminadas al disfrute del tiempo libre como un medio de transformación y enriquecimiento personal.
- Dificultad en la comprensión lectora.
- Carencias de hábitos y técnicas de estudio positivos.
- Dificultad en escuchar a los demás, están más acostumbrados a hablar de personas que de hechos.
- No se desenvuelven bien en el mundo burocrático.
- Trasladan su dependencia del hogar al centro de estudios, les cuesta mucho el cambio de grupo y profesor.
- Deficiencias psíquicas que dificultan el proceso de aprendizaje de las técnicas instrumentales ( Dislexias, Discálculo ... )
- Deterioro físico y psíquico, lógico de la adicción que dificulta el proceso de aprendizaje.
- No tienen como única finalidad académica obtener una titulación.

## **3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

- Afianzar las nociones espaciales y de lateralidad.
- Conocer e identificar las vocales.
- Conocer e identificar las consonantes a través de las sílabas directa, inversa y trabada.
- Ampliar el vocabulario.
- Conocer el abecedario



- Ordenar alfabéticamente.
- Conocer las técnicas instrumentales básicas del lenguaje oral y escrito.
- Utilizar el diccionario.
- Escribir frases y textos sencillos
- Aplicar la ortografía estudiada
- Identificar textos escritos con el mismo contenido y diferente tipo de letra.
- Interpretar y cumplimentar documentos e impresos usuales.
- Utilizar recursos expresivos elementales en la redacción de textos escritos relacionados con la propia experiencia y la realidad conocida.
- Conocer los números naturales y decimales.
- Leer y escribir las cantidades numéricas más usuales que determinen la comprensión de situaciones concretas de la realidad próxima.
- Iniciar la mecanización de operaciones matemáticas sencillas con números naturales, para aplicarlas a la resolución de situaciones que permitan atender las necesidades más básicas.
- Usar la calculadora.
- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Conocer las costumbres, tradiciones y formas culturales, tanto propias, como ajenas del medio social más próximo, mostrando actitud de respeto y tolerancia hacia la multiculturalidad.
- Diferenciar y ubicar geográficamente distintos espacios (barrio, distrito, localidad, comunidad autónoma país...)
- Distinguir las Administraciones que componen la estructura organizativa del Estado Español (Ayuntamiento, Diputación, Comunidad Autónoma...)
- Desarrollar hábitos de salud y cuidado corporal que deriven de la aproximación al conocimiento del cuerpo humano, de sus posibilidades y limitaciones, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad...)
- Identificar las intervenciones humanas en el medio y determinar su necesidad, adoptando actitudes en la vida cotidiana acordes con la defensa y recuperación del equilibrio ecológico y la conservación del patrimonio cultural.
- Conocer la importancia del paso del tiempo.
- Conocer el concepto de Historia y sus edades.



#### 4. COMPETENCIAS CLAVE

**El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, siguiendo lo establecido por la LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, que modifica la LOE, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, sustituye el término de competencia básica por la de competencia clave, siguiendo esta denominación, según la exposición de motivos, por ser la propia definición de la Unión Europea. Se considera que «las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo». Se identifican siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

El artículo 2 del Real Decreto 126/2014 establece las competencias del currículo que serán las siguientes:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

1. [Competencia en comunicación lingüística](#). Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.

2. [Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología](#). La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.



3. Competencia digital. Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.

4. Aprender a aprender. Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.

5. Competencias sociales y cívicas. Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.

6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.

7. Conciencia y expresiones culturales. Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

## 5. CONTENIDOS

### Comunicación lingüística

- Afianzamiento de las nociones espaciales y de la lateralidad.
- Conocimiento e identificación de las vocales.
- Conocimiento e identificación de las consonantes a través de las sílabas: directa, inversa, trabada.
- Formación de palabras.
- Formación de frases cortas.
- Reconocimiento de todo tipo de grafías.
- Conocimiento e identificación de estructuras gramaticales básicas.
- Conocimiento de refranes y expresiones populares.
- Conocimiento del abecedario y uso del diccionario.
- Conocimiento de las reglas ortográficas básicas: mayúsculas, punto, coma,...
- Conocimiento de las normas gramaticales básicas.
- Comprensión y expresión oral y escrita de textos sencillos.
- Interpretación y cumplimentación de documentos e impresos usuales.
- Comprensión del significado de palabras antónimas y sinónimas.
- Elaboración de textos escritos, respetando las normas y reglas de la escritura.



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

- Comprensión del sentido general de una exposición oral, conversación, suceso o noticia.
- Interpretación y cumplimentación de impresos y cuestionarios sencillos.

### **Conocimiento matemático**

- Conocimiento de los números naturales y decimales.
- Realización y resolución de problemas sencillos de la vida diaria.
- Realización de las cuatro operaciones básicas.
- Lectura y escritura de números naturales y decimales.
- Construcción de series y clasificaciones de acuerdo a una regla establecida.
- Explicación oral del proceso seguido en la realización de cálculos y en la resolución de problemas numéricos y operatorios.
- Estimación del resultado de un cálculo escogiendo entre varias soluciones propuestas.
- Lectura y escritura de números cardinales y ordinales.
- Cálculo de operaciones básicas .
- Resolución de problemas de la vida cotidiana.

### **Conocimiento en Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza**

- Conocimiento básico de la localización de los servicios de su barrio.
- Estudio de la localidad: situación, historia, economía y cultura.
- Estudio de la Región: situación y límites.
- Valoración y reconocimiento de la importancia de pertenecer a una Comunidad Autónoma y lo que ello conlleva.
- Importancia de una dieta equilibrada para la salud.
- Necesidad de higiene y ejercicio físico como medida preventiva de posibles enfermedades.
- Determinación de la importancia de una alimentación sana y una dieta adecuada para desarrollar una buena salud.
- Reconocimiento de la influencia que sobre la sociedad ejercen los distintos medios de comunicación de masas.
- Respeto por las reglas establecidas y por las decisiones y acuerdos tomados democráticamente.



## 6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar textos escritos muy sencillos, construyendo correctamente las frases para expresar con coherencia y claridad ideas, hechos o vivencias.
2. Mostrar interés por la lectura y por la producción propia o del grupo de textos sencillos en prosa o en verso,
3. Expresarse de forma oral en diferentes situaciones comunicativas.
4. Comprender el sentido global de textos sencillos orales y escritos, identificando la información más relevante.
5. Participar en las situaciones de comunicación del aula, respetando las normas del intercambio oral.
6. Redactar textos sencillos relacionados con la propia experiencia.
7. Utilizar estrategias para aprender a aprender, tales como: Realizar preguntas adecuadas para obtener información o pedir aclaraciones, técnicas para organizar la información y técnicas para utilizar diccionarios y los recursos disponibles en las bibliotecas.
8. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, valorando su importancia en las distintas formas de expresión y mostrando interés y respeto hacia otras realidades lingüísticas.
9. Leer y escribir números naturales con fluidez.
10. Resolver problemas muy sencillos relacionados con el entorno más cercano aplicando las operaciones de suma, resta, multiplicación y división.
11. Utilizar los conocimientos matemáticos adquiridos en las actividades cotidianas.
12. Utilizar estrategias personales de cálculo mental en cálculos relativos a la suma, resta, multiplicación y división.
13. Recoger información sobre diferentes manifestaciones culturales (usos, costumbres y relaciones), manifestando respeto y apoyo a la multiculturalidad.
14. Determinar la incidencia de algunos de hábitos de alimentación, higiene y descanso sobre la salud.
15. Ordenar y describir los cambios en el tiempo de algunos aspectos relevantes de la vida familiar y del entorno próximo, empleando métodos sencillos de observación, localización y uso de fuentes.
16. Ubicar en un mapa las diferentes Ciudades y Comunidades Autónomas, las provincias y principales ciudades del Estado español.
17. Reconocer y explicar, recogiendo datos, las relaciones entre algunos factores del medio físico (relieve, suelo, clima, vegetación) y las formas de vida y actuaciones de las personas, valorando la adopción de actitudes de respeto por el equilibrio ecológico.



18. Poner ejemplos asociados a la higiene, la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el descanso como formas de mantener la salud, el bienestar y el buen funcionamiento del cuerpo.

19. Identificar, a partir de ejemplos de la vida diaria, la utilización de los recursos naturales, señalando las ventajas e inconvenientes derivadas de su uso.

## 7. METODOLOGIA

Sea cual sea el método o métodos elegidos (clase magistral, clase con explicación y tiempo para resolver dudas y/o hacer prácticas, clase con los alumnos como protagonistas,...) se tendrán en cuenta los intereses y las necesidades del alumnado y se procurará que las tareas tengan para ellos un sentido práctico y creativo. Esto constituye siempre un elemento de motivación, por eso es de crucial importancia para el éxito de estas enseñanzas, dadas las características del tipo de alumnado al que van dirigidas, y el hecho de que la finalidad del aprendizaje es capacitar al alumnado para que actúe. Un aprendizaje orientado a la acción que potencia la creatividad trata de pasar desde el mero saber al saber actuar.

Se pretende que el alumno adquiera aquellos contenidos, habilidades, técnicas, métodos y estrategias que le permitan aplicar lo aprendido en situaciones diferentes.

Teniendo en cuenta esto, se establece una línea metodológica basada en los siguientes principios:

- Partir de la experiencia personal (Partir de lo concreto para llegar a lo abstracto).
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos (establecer soluciones entre lo que ya conoce y lo que está intentando asimilar).
- Proporcionar información sobre el proceso de aprendizaje.
- Potenciar la participación activa del alumnado.
- Organizar los contenidos en torno a ejes que permitan abordar problemas, situaciones y acontecimientos dentro de un contexto, en su globalidad (Enfoque globalizado).

Ante la situación originada como consecuencia de la alarma sanitaria ocurrida durante el segundo y tercer trimestre del curso anterior por la aparición de la Covid 19 y ante la posibilidad de la suspensión de las clases presenciales durante este curso, las profesoras que impartimos las clases en este nivel contemplamos **continuar con la actividad educativa** de dos formas: de manera telemática con el alumnado que pueda llevarlo a cabo por un lado y trabajando con un dossier de materiales impresos para aquellos alumnos que no hayan adquirido las competencias digitales mínimas o que no cuenten con ningún dispositivo electrónico para seguir con la enseñanza telemática. En la CT El Buen Camino se utilizó la segunda opción y los alumnos trabajaban las actividades



fotocopiadas que la maestra se encargaba de hacer llegar puntualmente para las clases que eran supervisadas por monitores del centro.

## 8. ACTIVIDADES

Todas las actividades propuestas serán de enseñanza-aprendizaje con una progresión de dificultad que irá en aumento en concordancia con los conocimientos adquiridos a través de los objetivos y contenidos de nivel. Así mismo se plantearán atendiendo a la diversidad del alumnado, sus intereses, motivaciones, ...

## 9. MATERIALES Y RECURSOS

Los recursos utilizados deben ser polivalentes, variados y motivadores. Para seleccionarlos se ha tenido en cuenta que estén adaptados a las características de los alumnos y alumnas a los que van dirigidas, y adecuados a nuestras intervenciones educativas.

**Recursos humanos:** hacen referencia al docente que va a impartir las clases.

### **Recursos materiales:**

- material fungible.
- De aula: mesas, pizarras, libros, paneles.
- mapas.
- material aportado por los alumnos/as: periódicos, revistas, recibos, fotografías...
- libros y fichas de lectura.

**Recursos curriculares:** aquí recogemos la propia programación, el material elaborado para realizar las distintas actividades, los documentos normativos, las propuestas de organización del centro o las orientaciones para la práctica educativa.

**Recursos metodológicos:** siendo estos las estrategias y formas de desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, se utilizará el aprendizaje significativo, la educación en inteligencia emocional...

**Recursos TIC:** señalamos en este apartado los materiales tecnológicos para enriquecer y mejorar los aprendizajes. Entre ellos estarán las aplicaciones y los programas interactivos para reforzar y ampliar contenidos y destrezas.

- material audiovisual: ordenador, cañón...
- softwares educativos.



## 10. TUTORIA

**Álvarez y Bisquerra** (1996), definen la tutoría como una acción sistemática, específica, concretada en un tiempo y un espacio en la que el alumno recibe una especial atención, ya sea individual o grupalmente, considerándose como una acción personalizada porque:

- a) Contribuye a la educación integral, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona: la propia identidad, sistema de valores, personalidad, sociabilidad.
- b) Ajusta la respuesta educativa a las necesidades particulares previniendo y orientando las posibles dificultades.
- c) Orienta el proceso de toma de decisiones ante los diferentes itinerarios de formación y las diferentes opciones profesionales.
- d) Favorece las relaciones en el seno del grupo como elemento fundamental del aprendizaje cooperativo, de la socialización.
- e) Contribuye a la adecuada relación e interacción de los integrantes de la comunidad educativa por ser todos ellos agentes y elementos fundamentales de este entorno.

La tutoría ha de ser continua y dirigirse a todos los alumnos y todos los niveles adecuándose todas sus funciones a los diferentes agentes implicados. Debe atender a las peculiaridades de cada individuo, y también a las características del grupo. Se debe concretar este Plan de Acción Tutorial en el Proyecto Educativo.

Las funciones de la tutoría tienen que ser tomadas como un referente y, partiendo de ellas, priorizarlas y adecuarlas a las necesidades y contextos, en definitiva, la acción tutorial se entiende como una dimensión de la educación.

La educación integral pretende el máximo desarrollo de todas las capacidades del alumnado, en cuanto que el fenómeno del aprendizaje humano es sumamente complejo e intervienen en él no solamente la dimensión intelectual o cognitiva del alumno, sino la totalidad de la persona. El alumno aprende desde sus experiencias, motivaciones, expectativas, valoraciones y sentimientos. Por ello conviene reflexionar sobre la importancia que tiene la orientación y la acción tutorial si queremos llevar a la práctica una auténtica educación integral.



La tutoría con estos niveles se trabaja diariamente, en función de las necesidades y características de cada alumno/a.

## 11. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Algunos de los procedimientos e instrumentos existentes para evaluar el proceso de aprendizaje son:

- Observación sistemática.
- Presentación del trabajo diario: resúmenes, cuaderno de clase, textos escritos y producciones orales.
- Intercambios orales con los alumnos: Diálogo, entrevista, debates y puestas en común.
- Pruebas específicas: objetivas, abiertas, exposición de un tema, resolución de actividades...
- Autoevaluación.
- Asistencia regular a clase.
- Asistencia regular a clase.
- Participación en las clases.

## 12. CRITERIOS DE PROMOCION

Para la promoción de nivel se seguirán los siguientes criterios:

- Asistencia regular a clase.
- Presentación del trabajo diario.
- Actitud participativa ante el aprendizaje.
- Asistencia y participación en las actividades no regladas

## 13. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La **Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación**, LOE, profundiza en la atención a la pluralidad de los alumnos/as que necesitan una atención específica, por diversas causas.

A través de una correcta identificación de las necesidades de los alumnos/as, se establecerán una serie de medidas de intervención:

- Las que realizarán los centros y las administraciones públicas para favorecerla inclusión educativa.
- Las medidas de apoyo ordinario (apoyos, variación en metodología o recursos...).
- Las medidas de apoyo específico.



#### 14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

\*Nomenclatura de la escala: MA (muy adecuada) / BA (bastante adecuada) / A (adecuada) / I (inadecuada)

<b>Evaluación de la práctica docente</b>		
<b>Preparación de la clase y los materiales didácticos</b>	Hay coherencia entre lo programado y el desarrollo de las clases.	
	Existe una distribución temporal equilibrada	
<b>Metodología</b>	Es adecuada a las características del grupo.	
	Fomenta la motivación y el desarrollo de capacidades.	
	Las actividades son adecuadas para alcanzar los objetivos previstos	
<b>Evaluación</b>	Existe coherencia entre los criterios de evaluación y los objetivos y contenidos	
	Informo a lo alumnos/as sobre sus progresos y dificultades	
	Introduzco las modificaciones necesarias como consecuencia de los resultados de la evaluación	
<b>Utilización de medidas para la atención a la diversidad.</b>	He ofrecido respuesta a las diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje.	
	Aplico medidas extraordinarias recomendadas por la docente atendiendo a los informes psicopedagógicos.	
<b>Valoración</b>		
<b>Propuestas de mejora</b>		



## ç15. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

\*Nomenclatura de la escala: MA (muy adecuada) / BA (bastante adecuada) / A (adecuada) / I (inadecuada)

<b>Evaluación de la programación</b>	
La programación didáctica es completa y apropiada.	
Se plantean actividades que tienen en cuenta los principios de aprendizaje significativo	
Se respeta el ritmo de trabajo de los alumnos	
Se realizan las adaptaciones curriculares que precisan los alumnos con necesidades de apoyo educativo	
Se utiliza gran variedad de procedimientos e instrumentos para evaluar a los alumnos/as	
Existe coherencia entre el contenido de las pruebas de evaluación y los objetivos previstos	
Se aplican los criterios de evaluación establecidos.	
<b>Valoración</b>	
<b>Propuestas de mejora</b>	

## 16. PLAN DE CONTINUIDAD DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA: ANEXO

Siguiendo las normas establecidas en la **Resolución de 22 de Junio de 2020** de la Dirección General de Evaluación Educativa y Formación Profesional por la que se establecen directrices y orientaciones para el desarrollo del **Plan de Continuidad de la Actividad Educativa 2020-21** en los Centros Docentes que imparten Enseñanzas no Universitarias de la Región de Murcia, Y ante la posibilidad de contemplar un escenario de no presencialidad de la actividad educativa, se refleja en este anexo, la manera en que se puedan llevar acabo las actividades docentes sin que el proceso de enseñanza-aprendizaje, se vea perjudicado. Para ello se establecen una serie de orientaciones que permitan continuar el curso ya sea de forma presencial, semipresencial o telemática, garantizando la atención de la totalidad del alumnado de estas Enseñanzas y un seguimiento adecuado a las características que tiene dicho alumnado.



## ANEXO

El alumnado que forma parte de estas enseñanzas no formales y en concreto de los talleres de lectoescritura, son personas que por su edad, carencias formativas a nivel de competencias clave, falta de habilidades informáticas, carencia de medios tecnológicos, y bajas capacidades cognitivas; se hace difícil mantener un seguimiento que no sea presencial con la mayoría de ellos.

En cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje, estos alumnos/as requieren una atención individualizada, adaptación a sus ritmos de aprendizaje y el establecimiento de diferentes niveles de profundización de los contenidos.

Ante estas circunstancias, las profesoras que impartimos docencia en estos grupos y ante la posibilidad de la suspensión de las clases presenciales y para poder continuar con la actividad educativa y con un seguimiento de los alumnos y alumnas de los talleres de lectoescritura, tomamos los siguientes acuerdos:

- Informar a los alumnos y alumnas al empezar el curso, de cuáles van a ser las pautas a seguir en caso de que se suspendan las clases presenciales.
- Conocer el nivel de competencia digital y posesión de dispositivos electrónicos que tienen los alumnos para seguir con las clases telemáticas en caso de que sea necesario, sobre todo el alumnado de nueva incorporación.
- La actividad educativa se llevará a cabo en caso de confinamiento, de manera **telemática** y a través de un **dosier con material impreso** que se hará llegar al alumnado.
- Dotar al alumnado que sea incapaz de seguir la enseñanza telemática, de un **dosier con material impreso** referente a los contenidos que se hayan trabajado hasta ese momento, con el cual poder trabajar desde casa de forma autónoma.
- Los contenidos y actividades que se trabajen telemáticamente, serán los mismos que se trabajarán con el alumnado que lo hará a través del dosier de materiales impresos.
- Durante el periodo de no presencialidad, en caso de que se produzca, no se avanzarán contenidos de la programación sino que se realizarán actividades de refuerzo de lo ya trabajado presencialmente, tanto de manera telemática como a través del dosier de materiales impresos.
- Se acordará con los alumnos un medio de contacto, ya sea teléfono, telegram, correo... para poder aclarar cualquier duda, respetando siempre un horario preestablecido a tal efecto.



- Cuando se normalice la situación y se vuelva a la modalidad de enseñanza presencial, se hará un repaso de todos los contenidos trabajados durante el confinamiento para asegurar que se han superado los objetivos propuestos.
- Se hará un seguimiento de todo el alumnado, de los que continúen con la enseñanza telemática y de los que continúen la enseñanza a través de los materiales impresos, manteniendo contacto con todos para evitar la desmotivación y ayudar a la incorporación de todos los alumnos si hay posibilidad de volver a la presencialidad.

### **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

Se han llevado a cabo diversas actividades deportivas organizadas y dirigidas por un monitor responsable que las organiza, diseña y prepara para que el monitor correspondiente las ejecute en el tiempo libre de los fines de semana.

Desde nuestra comunidad le damos una gran importancia a la práctica deportiva grupal ya que aporta muchos beneficios para los que la practican, tanto a nivel físico como psicológico y favorece ostensiblemente la recuperación integral de la persona.

Inculcando hábitos de vida saludable, como el deporte, 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, fomentamos un estilo de vida más adecuado para su nueva vida en abstinencia y les mostramos actividades que posteriormente pueden elegir para ocupar su tiempo de libre y de ocio.

Durante los fines de semana, de forma voluntaria durante el tiempo libre se programan actividades deportivas grupales como:

#### **Baloncesto.**

Vídeos que se proyectan y a jugar.

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

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

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

Vídeos que se proyectan y a hacer la práctica.

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=8mS4vqvXVWo>

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



### **Petanca.**

Se proyecta el vídeo y a practicar.

<https://www.youtube.com/watch?v=g9tocrRa6RY>

### **Pin pon.**

Se visiona el vídeo y a jugar.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiIM601la2c>

### **Badminton.**

Se visiona el vídeo y montamos todo para que empiece el juego.

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

Cuando llegan los meses de verano y se abre la piscina, se aprovecha para hacer prácticas deportivas en el agua. Esto supone una novedad, un cambio de actividades y ayuda a mitigar el calor.

### **Volley-ball.**

Se muestran los vídeos y al agua a practicar.

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

### **Aqua-gym.**

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.**

Es un juego 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 anudado que deben ir pasándose de uno a otro hasta que este explote y así, van perdiendo los jugadores.

### **Carreras con balones.**

Cada jugador va a colocarse encima de un balón y dando la salida todos intentan llegar el primero con su balón hasta la línea de meta señalada.

### **Todos a por todo.**

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 coger primero el objeto indicado.

### **Pases con pelota.**

Con una pelota hinchable los jugadores se la van pasando, y cuando alguno la pase mal se va eliminando hasta que queda un ganador.

### **Marco Polo.**

Otro juego clásico. Un 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 que pueda 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.

### **Carreras a nado.**

Llevar a cabo competiciones realizando los diferentes estilos 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>

Durante este año todas las actividades deportivas han tenido una gran aceptación. Además, se han practicado más que otros años ya que este año los usuarios han pasado más tiempo durante los fines de semana en el centro por el tema de la pandemia Covid-19 que supuso la suspensión de los permisos terapéuticos y las visitas de familiares durante largos periodos de tiempo. Ha habido que ocupar el tiempo libre para mantenerse en forma, física y



mentalmente y que la situación tan extraordinaria que nos ha tocado vivir no generara más perjuicio que el inevitable.

### **ACTIVIDADES LÚDICAS Y CULTURALES**

Se llevaron a cabo, como todos los años, diversas salidas con carácter de ocio y cultural. Excepcionalmente, por el tema conocido de la pandemia sólo se pudo realizar una visita a museos de la ciudad (Museo Arqueológico, Museo de Artesanía, ...) en febrero de 2.020 y una visita cultural- recreativa a una población cercana a Lorca, llamada Aledo, con el fin de conocer su agradable casco antiguo y su conocido Estrecho de la Arboleja, zona enclavada en plena naturaleza.

También se han ofertado los fines de semana actividades de Mindfulness como relajación, yoga, ...actividades guiadas por una monitora-instructora de yoga acreditada profesionalmente.

Durante los fines de semana también se realizaron barbacoas, paellas, crepes, tartas, ... con el fin de motivar y entretener a los usuarios haciendo actividades alternativas que les permiten desarrollar la creatividad y las destrezas culinarias que tan importantes son para una vida autónoma.

Se llevó a cabo la obra de teatro "Romeo y Julieta" del gran autor Shakespeare con gran motivación y compromiso por parte de los usuarios y con muchas horas de ensayo previas a la representación.

Todos los sábados se han visionado películas al más puro estilo cinematográfico, en una sala grande se ha proyectado la película a la que puedes acceder entregando tu entrada adquirida previamente (de forma gratuita) y se reparte a cada espectador un cartucho de palomitas para disfrutar de ellas a la misma vez que del gran estreno. Este año se ha podido disfrutar de grandes títulos como: *American History*, *Dioses de Egipto*, *Kon Kiti*, *Click*, *Ha nacido una estrella*, *La chica del tren*, ...



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	TERAPIA MATRIX (HRT) / MATRIX (PR)*	TALLER DE REINSERCIÓN SOCIAL Y LABORAL	TERAPIA MATRIX (HRT) / MATRIX (PR)	TALLER DE ASESORAMIENTO EN RECURSOS SOCIALES, JURÍDICOS Y ADMINISTRATIVOS.	TALLER CULTURAL		
13:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
13:30	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA



COMUNIDAD TERAPÉUTICA

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 DESCANSO	O MEDICACIÓN SIESTA O DESCANSO
16:30	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
17:00	TALLER DE ENFERMERÍA	ESCUELA G.1/ TALLER INFORMÁTICA G.2	TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	ESCUELA G.1/ TALLER DE LECTURA G.2	TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	TIEMPO LIBRE	TIEMPO LIBRE
18:00	TALLER CULTURAL	ESCUELA G.2/ TALLER INFORMÁTICA G.1	TALLER DEPORTIVO	ESCUELA G.2/ TALLER DE LECTURA G.1	TALLER DEPORTIVO	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 2.020 es, pese a todas las dificultades y situaciones extraordinarias que han acontecido en este año, positivo. Nuestra prioridad es mejorar la calidad asistencial y obtener mejores resultados y todas nuestras acciones van encaminados a alcanzar esos objetivos. Calidad referida a los profesionales, a las actividades, a los programas terapéuticos, a las instalaciones, ... Y mejores resultados consiguiendo que cada vez sean más los pacientes que consiguen controlar la adicción y mantener una abstinencia a largo plazo. Pretendemos como máxima, el bienestar de nuestros pacientes, queremos que presenten una buena evolución en sus procesos terapéuticos y buscamos una rehabilitación-recuperación sólida y estable.

### **Evaluación**

Hemos hecho un gran esfuerzo por evaluar y datar todas las actividades, procesos e intervenciones que llevamos a cabo en el programa terapéutico que implementamos en nuestra comunidad terapéutica. Sólo objetivando las actividades, procesos e intervenciones podemos tomar decisiones basándonos en realidades evaluadas y contrastadas.

Hemos planteado, además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en cada actividad, llevar a cabo un seguimiento evaluativo constante y general de las actividades por meses (como queda recogido en la memoria). Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo. |

Comentado [u3]:

Comentado [u4]:

Siguiendo en esta línea evaluativa cuando un paciente recibe una alta terapéutica, los usuarios rellenan una *Valoración de los usuarios. Adaptación escala tipo TPQ* y un familiar de referencia, una *Valoración de las familias. Adaptación escala tipo TPQ*. Esta información es de gran valor para el equipo técnico y educativo ya que recibimos un feedback evaluativo de los pacientes y sus familias.

Es decir, llevamos a cabo una tarea evaluativa de todo lo que implementamos en el centro. Después de la evaluación de 2020, para el ejercicio 2.021 las acciones que vamos a llevar a cabo van a ir encaminadas a subir nuestro nivel de acreditación porque como ya hemos mencionado en otras



ocasiones, nuestro objetivo es alcanzar la excelencia en nuestro servicio y en nuestros profesionales.

Destacar que se mantiene la inercia iniciada hace un par de años, en la que según avanzan los pacientes a lo largo del programa se reduce significativamente, el abandono del mismo. Hemos llegado a la situación de que se producen dieciséis abandonos voluntarios del programa de rehabilitación durante la primera fase y en mucho menor número, durante la segunda fase, (siete personas). En la tercera fase únicamente tres pacientes cogen la alta voluntaria. Para el equipo técnico esto supone un gran éxito ya que entendemos que el paciente que llega a la fase final del programa está totalmente motivado, concienciado y seguro de la rehabilitación que está llevando a cabo y por qué lo está haciendo. Nos hemos esforzado mucho en desarrollar un vínculo fuerte: paciente-programa de rehabilitación-equipo terapéutico, para mejorar la adherencia al tratamiento y una satisfacción global que impida que los usuarios abandonen los programas sin la prescripción de los profesionales.

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, dando mucha más importancia a las frutas, verduras y fibra, y reduciendo azúcares y grasas.

En el área deportiva se ha avanzado mucho, diversificando los deportes practicados e incluyendo actividades de equipo y campeonatos durante el tiempo libre de los fines de semana.

Actualmente en la sociedad y por ende, nuestra comunidad terapéutica también, se le está dando un gran valor a las técnicas de mindfulness. Esta práctica ha demostrado los beneficios que produce: se aprende a conectarnos con nosotros mismos y es una herramienta que refuerza la gestión emocional, el autocuidado y el desarrollo de la identidad.

Implementamos el mindfulness a través de una profesional titulada que realiza técnicas de relajación, meditaciones guiadas, yoga, ...también durante el tiempo libre de los fines de semana.

Dados los buenos resultados de los permisos, el equipo terapéutico decidió en 2.019 reestructurar los permisos fuera del centro de los pacientes y aumentar la frecuencia y cantidad y de los mismos. Se distribuían de la siguiente forma: un fin de semana a los dos meses, a los dos meses y medio, a los tres, a los tres meses y medio, a los cuatro meses, a los cuatro meses y medio, y partir



de los cinco meses hasta terminar el programa terapéutico, disponían de permisos terapéuticos todos los fines de semana., Con esta medida se intentaba reducir el impacto negativo del internamiento en régimen residencial de los usuarios y que tuvieran más oportunidades de manejar la vida en sus lugares de residencia que es donde se desarrollará su vida posteriormente, una vez finalicen la estancia en la comunidad terapéutica.

Durante el excepcional y pandémico año 2.020 quedaron suspendidos todos los permisos por instrucción de la gerencia de salud mental desde el día 16 de marzo de 2.020. Este aspecto, por tanto, no ha sido evaluable desde esa fecha.

Hace tiempo que nuestro apostó por una filosofía de cuidado del medio ambiente y por la sostenibilidad ecológica del centro. En este sentido, en 2.020 solicitamos formalmente a nuestro ayuntamiento que dotara al centro o a las inmediaciones del mismo, de todo tipo de contenedores de reciclaje basándonos en que nuestro centro genera una cantidad y volumen importante de residuos sólidos, como cristal, plástico, papel, desechos orgánicos, baterías o pilas, ...

Otro hito importante en nuestra andadura como institución ha sido la solicitud de adhesión a la federación de la UNAD: Unión de asociaciones y entidades de atención al drogodependiente, a nivel nacional. Con anterioridad, nos unimos y formamos parte de la UMAD: Unión de entidades murcianas de atención al drogodependiente. Nuestro deseo es estar coordinados al máximo nivel con las entidades que trabajan en nuestro mismo sentido y tienen los mismos objetivos.

Actualmente, continuamos formando parte de los "equipo base" que se han crearon en 2.019 para la atención de personas con enfermedad mental grave y/o adicciones. Actualmente, las reuniones de los equipos base se llevan a cabo vía telemática. Y para los usuarios en los que no se da esta circunstancia, igualmente estamos coordinados con todos los recursos que intervienen en la rehabilitación, recuperación y posterior reinserción de nuestros usuarios.

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

Continuamos utilizando nuestro sistema para una 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 la lectura del parte diario es lo primero que hacemos al iniciar nuestra jornada laboral.

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 han empezado a aparecer en la sociedad y que van en considerable aumento, especialmente como consecuencia de la grave pandemia que estamos viviendo.

Durante este año dos trabajadores del centro han realizado el curso de Patología Mental, Drogadicción y Responsabilidad Penal, a través de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Y otros dos compañeros han realizado el curso de Herramientas útiles para facilitar el acceso a la licitación y al concierto social (Murcia), a través de la UNAD, la red nacional de atención a las adicciones.

### **Deficiencias**

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 la alta terapéutica, han superado la fase aguda de la enfermedad, necesitan más apoyo asistencial a modo de postratamiento, para mantener y asentar una abstinencia estable a largo plazo.

Especialmente en la actualidad, el mercado laboral está gravemente resentido por los efectos de la pandemia de la Covid-19, muchos de nuestros usuarios pese a desarrollar su itinerario de reinserción laboral no llegan a conseguir un puesto de trabajo que desempeñar al terminar el programa de rehabilitación. Se deberían articular otro tipo de recursos que les dieran cobertura en espacio y en tiempo y que pudieran llevar la espera hasta llegar a acceder al mercado laboral, de manera más estructurada, ocupada y eficiente. Por ejemplo, con talleres formativos con una pequeña dotación económica para el paciente. Realizan un buen programa de rehabilitación pero la situación laboral actual a nivel nacional les puede llevar a una posible recaída ante la imposibilidad de poder acceder al mercado laboral.

Consideramos que no somos capaces de controlar de forma efectiva el consumo de alcohol y otros medicamentos. Durante los permisos terapéuticos 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. 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 eficaces. No obstante, esta problemática ha perdido importancia debido a la suspensión de los permisos pero es una realidad que volverá a aflorar cuando la situación pandémica permita la vuelta a la normalidad de los permisos terapéuticos sistemáticos.

Estamos trabajando con mucho esfuerzo en la creación de un programa de incentivos para la reducción y/o eliminación del consumo de tabaco en los usuarios que realizan nuestro programa. El consumo de tabaco es un factor de riesgo y es contrario al estilo de vida sano y libre de adicciones. Queremos centrarnos en conseguir el objetivo de la deshabituación tabáquica ahora que contamos con la ayuda de la seguridad social que cubre los medicamentos que ayudan a eliminar el consumo de tabaco.

### **Plan de mejora**

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

Perfilar una plantilla de profesionales que sea suficiente y eficaz. Para ello, continuamos estudiando cuáles son los perfiles más idóneos para definir una plantilla multidisciplinar que pueda dar respuesta a todas las potenciales necesidades de los pacientes y sus familiares.

Dar mayor agilidad en la tramitación de los ingresos de los usuarios, 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, así que vamos a continuar operativizando en la mayor medida posible, los objetivos propuestos en cada actividad, estableciendo indicadores cuantitativos que permitan medir de modo objetivo el grado de consecución de estos objetivos. Así podemos conocer 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 parte 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 sociosanitarios 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 y nuestro trabajo actual es aumentar nuestro nivel de acreditación.

El balance que podemos hacer en este ejercicio 2020 es de una significativa mejora en la calidad asistencial y una mejor evolución de los internos que acceden a nuestro recurso. No queremos dejar de mencionar el gran trabajo que ha supuesto la adaptación a la situación de pandemia y los grandes esfuerzos que hemos tenido que llevar a cabo readaptando el programa terapéutico y las instalaciones, cambiando nuestra forma de trabajar, estableciendo nuevos protocolos, reestructurando los turnos y horarios de trabajo y manejando las difíciles, novedosas e inéditas situaciones que se nos han presentado en muchos y muy diferentes aspectos.

La mejoría de los usuarios atendidos en la comunidad ha sido evidente. La gran mayoría, ha dado una respuesta que podemos valorar como satisfactoria, han desarrollado una gran resiliencia, siendo su abstinencia conseguida y mantenida durante el programa. Aunque, que duda cabe, la situación de la Covid-19 no les ha beneficiado ni dentro ni una vez, fuera del centro, ya que han tenido que afrontar un programa diferente al que se les propuso y la realidad familiar, social y/o laboral, es totalmente diferente a la esperada. De hecho, en algunos casos, se han producido recaídas y reingresos de algunos pacientes precisamente porque la fatiga pandémica ha vencido a la resiliencia arduamente trabajada con los pacientes.

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 2.020 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 específico y continuo, nuestro deseo es cada día realizar un mejor abordaje multidisciplinar de los pacientes y continuar férreamente comprometidos con nuestra labor de recuperar a personas que padecen una enfermedad adictiva 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. Este 2020 ha sido un año que ha requerido de un trabajo estoico y solidario, trabajando todos a una por nuestros pacientes y por salvaguardar al centro: a los profesionales y a los usuarios de enfermar de la COVID-19. De hecho, podemos sentirnos orgullosos de que no hemos tenido ni un solo caso positivo de virus a lo largo del 2.020.

Francisco Martínez Valero,  
Presidente de la Comunidad Terapéutica