

# MEMORIA DE ACTIVIDADES PREVISTAS 2021



**FUNDACIÓN FORJA**  
A D I C C I O N E S

---

## *Introducción*

---

El año 2020 ha sido un año muy complicado a para todos los sectores sociales y económicos. La explosión de la pandemia mundial hizo que la mayoría de los países decretaran el confinamiento de la población con el consiguiente parón económico y social que ha afectado muy duramente a la economía de las familias. Además del factor económico, la situación emocional de las personas se ha resentido sensiblemente con lo cual muchas de las actuaciones que estaban previstas para este año, han tenido que adaptarse rápidamente a las circunstancias que se nos han ido presentando.

En nuestro caso, esta adaptación se planteó desde dos vertientes. Por un lado, tanto nuestro equipo humano como el equipamiento técnico tuvieron que adecuarse a las circunstancias para seguir atendiendo a nuestros usuarios sin que la calidad de nuestra atención sufriera consecuencias.

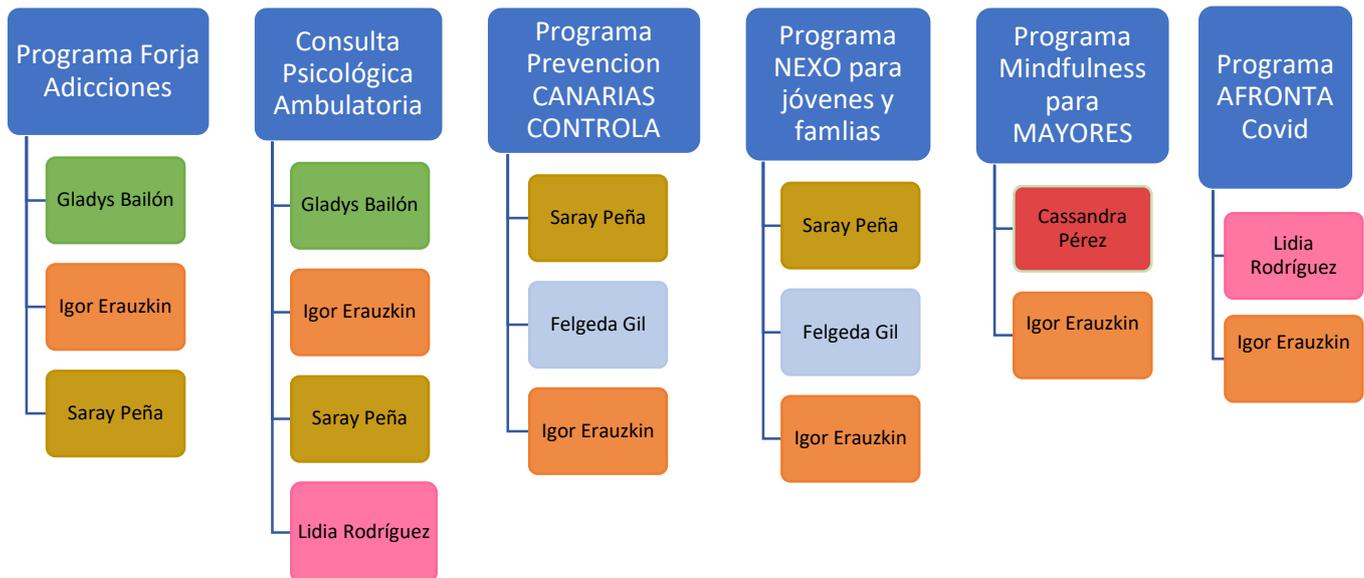
Por otro lado, la adaptación de nuestros programas a las nuevas circunstancias, así como la creación de nuevos programas de atención psicológica para dar respuesta a las necesidades de la población ante una situación que nos ha desbordado a todos.

Ahora, con las cosas un poco más claras de cara al 2021, nuestra Fundación afronta el próximo año con nuevos retos y con la confianza de haber podido superar con éxito un año muy complicado.

Sin duda, esta difícil etapa que nos ha tocado vivir ha sido para nuestra organización la oportunidad de consolidar un equipo humano trabajando en la misma dirección, comprometidos todos con esta sociedad que en estos momentos necesita más que nunca de un apoyo psicológico que nos ayude a afrontar los problemas a los que nos estamos teniendo que enfrentar y para los que nos estábamos preparados ni prevenidos.

## Cuadro organizativo del equipo para el 2021

### EQUIPO TERAPÉUTICO



Gladys Bailón - Psicóloga	
•Psicóloga	
Igor Erauzkin	
•Director Terapéutico	
•Psicólogo	
Saray Peña	
•Psicóloga	
Felgeda Gil	
•Psicóloga	
Cassandra Pérez	
•Psicóloga	
Lidia Rodríguez	
•Psicóloga	

## Equipo Administrativo

Angeles Socorro -  
Atención al  
usuario/Administración

Dunia Rodríguez  
Gerencia

Carmelo González  
Contabilidad

## PATRONATO

### Presidente

- Juancho Sánchez Mayor

### Vicepresidenta

- Isabel Sánchez Jubindo

### Secretaria

- Maria del Carmen Jubindo Elizalde

### Vocales

- Oscar Sánchez Herrera
- Oscar Sánchez Jubindo
- Cristina Sánchez Mayor
- Gregorio Pérez Alonso
- Ramón Amondaráinz Aguirre
- Marcial Sánchez Franco
- José Luis Alemán Suárez

### Consejo Asesor

- Laureano Roca de Armas
- Elena Menéndez Jaquatot
- Rafael Inglott Benítez

### Presidentes de Honor

- Julio Caubín Hernández
- Enrique Rojas Montes

## MEMORIA PREVISTA 2021

Para el año 2021, además de los programas ya consolidados y referentes en el marco de las adicciones y los programas de prevención para jóvenes que ya tienen una larga trayectoria dentro de nuestra organización, seguimos avanzando en prevención en jóvenes y familias con problemas de conducta, consolidamos el programa de Mindfulness para Mayores e incorporamos el Programa de prevención y atención a las situaciones vulnerables con motivo de la Covid 19, Afronta.

## Forja Adicciones

Tratamiento de las adicciones con y sin sustancias (drogas, alcohol, juego, tecnología, sexo.....)

Trabajo en atención grupal, individual y apoyo a las familias

3 grupos terapéuticos a la semana.

Terapia individual semanal  
Apoyo terapéutico a las familias quincenal

Nº usuarios previstos: 40 pacientes y sus familias

### Financiación:

- Propia a través de cuotas de los usuarios.
- Fundación Mapfre Guanarteme

## Consulta Psicológica Ambulatoria

Atención psicológica a usuario con problemas de conducta, ansiedad, depresión, de parejas, etc

Trabajo de terapia individual

Nº usuarios previstos:  
110

### Financiación:

Propia a través de las cuotas de los usuarios.

## NEXO Jóvenes y Familias

Jóvenes y adolescentes entre los 14 y los 21 años aprox. con uso problemático y/o adictivo a sustancias o comportamentales, conductas disruptivas y conflictos familiares;

Atención mediante terapia grupal, individual y familiar. Y terapia grupal para grupos de padres.

Nº usuarios previstos:  
20 jóvenes y 30 familias

### Financiación:

- Fundación Júnguel Sanjuan
- Ayto. Las Palmas de GC
- Fondos Propios Forja

## Prog. Prevención Canarias Controla

Dirigido a jóvenes y adolescentes en centros escolares

Objetivo: Introducir al alumnado en el conocimiento sobre los problemas de dependencia y consumo habitual de sustancias

10 temáticas específicas sobre consumo de sustancias

9 temáticas relacionadas con los hábitos saludables y estrategias de afrontamiento

Nº usuarios previstos a los que llegaremos: 4.000 jóvenes y 200 profesores

Financiación:

- Ayto. Las Palmas de G.C.
- Fundación Mapfre Guanarteme

## Mindfulness para Mayores

Dirigido a personas mayores que reciben ayuda domiciliar de los Servicios Sociales del Ayto. de Las Palmas de G.C.

Les dotamos de herramientas que reducen la ansiedad y el estrés, incluso síntomas depresivos, con el objetivo de entrenar la práctica de estar presentes en el momento que están viviendo.

Trabajo en sesiones de grupo, terapia individual y talleres grupales con apoyo de familiares, cuidadores y asistentes sociales

Nº usuarios previstos: 50

Financiación:

- Ayto. Las Palmas de G.C.
- Fondos propios Forja

## Afronta Covid 19

El estado de alarma y consiguiente confinamiento ha generado situaciones personales, sociales, familiares, etc. de diferente índole, propiciando problemas económicos, de salud, sociales, comunitarios.

Dirigido a personas con mayor vulnerabilidad respecto a los recursos personales, familiares y sociales y/o en exclusión social.

Trabajo en atención grupal, individual y apoyo familiar

Nº usuarios previstos: 30 pacientes

Financiación:

- Ayto Las Palmas de G. C.
- Fondos propios Forja

## Programa FORJA – ADICCIONES

Este programa aborda el tratamiento de cualquier adicción, con y sin sustancia (alcohol, drogas, juegos, tecnológicas, sexo...) Se trata de un programa de libre de drogas cuyo objetivo principal es lograr la abstinencia y favorecer el desarrollo personal y social de sus usuarios.

Se desarrolla mediante sesiones de terapia individual, sesiones de terapia grupal, talleres psicoeducativos y sesiones individuales con los familiares de apoyo. En estas sesiones se abordan temas relacionados con el desarrollo personal y social, además de la superación de la adicción.

El objetivo es lograr la abstinencia y que los usuarios aprendan a responsabilizarse de sus tareas, aumentar su capacidad de esfuerzo, aumentar su autoestima, conocerse a sí mismo y aprender sus características personales. En general, aumentar las actitudes maduras del individuo para afrontar su vida. El programa va dirigido a que la persona entre en un proceso de autoexploración donde descubra sus limitaciones y resistencias, aprenda a potenciar sus fortalezas y crear nuevas herramientas en caso necesario para lograr una adaptación a su entorno que le permita lograr sus propios objetivos personales de una manera eficaz y realista.

La característica más importante que incorporamos en nuestra línea de tratamiento es la **personalización de la intervención** y los **diferentes niveles de intensidad** según la situación personal de cada usuario.

Para el próximo 2021, prevemos atender a unos 40 usuarios y sus familias en este programa.

## Programa CANARIAS CONTROLA

El objetivo principal de este proyecto es el de introducir al alumnado en el conocimiento sobre los problemas de dependencia y las consecuencias del consumo ocasional y habitual de diferentes sustancias psicoactivas y/o elementos que pueden ser generadores de adicción dotándoles de estrategias que favorezcan la adquisición de hábitos de vida saludable.

La finalidad del proyecto para los/las jóvenes es:

Promover, concienciar y sensibilizar a la sociedad. Incrementar cambios de comportamiento individuales y sociales que disminuyan el consumo y las conductas adictivas.

La finalidad del proyecto para los centros escolares es:

Propiciar espacios de coordinación e intercambio.

La finalidad del proyecto para los educadores:

Orientar a las personas para desarrollar las capacidades que les permitan resolver sus problemas sociales, individuales y/o colectivos.

Estas son las temáticas que está previsto que abordemos en el 2021, dentro del área de prevención y educación sobre conductas adictivas y/o comportamientos inadecuados:

- **EL CÓDIGO ETÍLICO 1**
- **EL CÓDIGO ETÍLICO 2**
- **CANNABIS, DECIDE SER TÚ MISMO**
- **INTERNET Y REDES SOCIALES**
- **COCAÍNA**
- **TABACO**
- **BULLYING**
- **TICS**
- **¿SABES JUGAR?**
- **SEXUALIDAD**

Y dentro del bloque de charlas dirigidas a complementar las del primer grupo con temas relacionados con las emociones, los hábitos saludables y estrategias de afrontamiento, que permitan al alumno alejarse del consumo y conductas de riesgo son las siguientes:

- **SALUD INTEGRAL**
- **QUIEN SOY**
- **RELAJACIÓN**
- **ASERTIVIDAD**
- **MANEJO DE EMOCIONES**
- **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**
- **EL FUTURO**
- **GÉNERO E IGUALDAD**
- **DIVERSIDAD E IGUALDAD**
- **EL DUELO**

El número de jóvenes al que tenemos previsto llegar durante el 2021 asciende a unos 4.000 y unos 200 adultos/profesores.

## **Programa para la Prevención y Promoción de la Autonomía Personal de los Mayores: Mindfulness**

Este programa consiste en aportar a personas mayores, que reciben el Servicio de Ayuda a Domicilio a través del Ayuntamiento de Las Palmas, herramientas que reducen la ansiedad y el estrés, incluso síntomas depresivos, con el objetivo de entrenar la práctica de estar presentes en el momento que están viviendo. Estas herramientas proceden de la técnica terapéutica de Mindfulness o en su traducción “atención plena”, adaptada a sus necesidades y limitaciones, contribuye a la mejora de su calidad de vida.

El Mindfulness o *atención plena*, se considera una técnica y un componente de las terapias de tercera generación presentada a través de la meditación. Esta meditación puede ser formal o informal y es la que pretende abordar este programa.



Por un lado, dedicando una rutina de práctica diaria y por otro, dejando que la práctica impregne de forma natural en cada faceta de la vida cotidiana como puede ser comer, darse una ducha, limpiar, relacionarse con los demás, etc. El mindfulness puede llegar a ser considerado como una filosofía de vida ya que consiste en

dirigir nuestra atención al momento presente sin juzgar lo que esté ocurriendo, mostrando apertura a la experiencia y permitiendo que simplemente sea. La experiencia es contemplativa donde se observa sin valorar y se acepta, aunque esto no ignora que exista una actitud activa a la que responder.

En 2019, **a través de las derivaciones de las trabajadoras sociales del Ayuntamiento de Las Palmas, un total de 30 usuarios de los distritos Guanarteme y Puerto – Isleta** se beneficiaron de los efectos que proporciona el Mindfulness. Las derivaciones se dividían según las limitaciones y necesidades de cada usuario, es decir, podía ser o bien mediante visitas domiciliarias, terapia grupal o consulta individual.

En general, los usuarios con recursos de movilidad se favorecían de la terapia grupal **siendo un máximo de 8 o 10 los beneficiarios en cada uno, tanto en Guanarteme como en Puerto - Isleta**. De los integrantes de la terapia grupal, aquellos con necesidad psicoterapéutica eran evaluados e intervenidos en consulta. El resto de personas mayores que no podían trasladarse a los centros para realizar la dinámica grupal, eran visitados en su domicilio.

En cuanto al número de sesiones y según el tipo de intervención, tanto las grupales como las visitas a domicilio registraron un total de **12 sesiones a la semana por distrito**, contando con la presentación inicial. Con las **visitas a domicilio se beneficiaron 3 usuarios del SAD, por lo tanto, se realizaron 36 sesiones en total**. Los beneficiarios de la consulta individual fueron 2 con 5 sesiones en total.

Cabe señalar la duración de las terapias grupales era de una hora y media y la duración de las visitas a domicilio era de 50 minutos, dejando margen de 10 minutos para trasladar de un hogar a otro.

Como consecuencia ha producido un cambio y un ajuste en sus vidas, favoreciendo incluso las relaciones sociales entre ellos y ausentando la sensación de soledad que les perseguía.

Durante el 2021 el objetivo es llegar a atender a unos 50 mayores de los centros de atención social del municipio de Las Palmas de G.C.

## Programa NEXO para personas jóvenes, adolescentes y familias

El programa NEXO va dirigido a chicos y chicas de edades comprendidas entre los 14 y los 21 años aproximadamente que manifiesten desde un uso problemático hasta una adicción a las sustancias o comportamentales, conductas disruptivas y conflictos familiares; y por supuesto, a sus familias o personas y/o entidades con su tutela.

Se forman grupos terapéuticos con un máximo de entre 10-12 participantes en formato semi abierto (grupos estables tratando de tener pocas entradas y salidas en la medida de lo posible) atendiendo a los perfiles de los menores que se acercan al programa. Se atiende también a estos menores y sus familias de forma individual y familiar, proponiendo sesiones terapia individual semanales con los/las menores y sesiones terapia familiar quincenales.

Se realizan también grupos para las familias (Familiares de primer grado, segundo grado y personas entidades con su tutela) que se acerquen a las sesiones denominadas “escuela de madres y padres” con un número máximo de asistentes de entre 25 a 30. proponiendo al mes un grupo terapéutico de padres y madres y un taller para padres y madres.

En algunos casos, dependiendo del perfil del joven, se trabaja únicamente con las familias, tanto en terapia individual como grupal.

El programa permite que cada joven finalice el tratamiento cuando haya alcanzado los objetivos personales que le ayuden a llevar una vida más sana y equilibrada.

Una parte importante de los usuarios del programa Nexo llegan a Forja derivados desde sus médicos de atención primaria, servicios sociales y desde los departamentos de orientación de los centros escolares en donde impartimos las charlas de prevención.

Para el 2021, el objetivo es atender a 20 jóvenes y 30 familias dentro del Programa Nexo.

## PROYECTO AFRONTA COVID-19

El estado de alarma y consiguiente confinamiento ha generado situaciones personales, sociales, familiares, etc. de diferente índole, propiciando problemas económicos, de salud, sociales, comunitarios.

En este proceso, la capacidad, habilidades y recursos de resiliencia de las personas y grupos afloran, propiciando el afrontamiento de este periodo de crisis.

En esta línea se presenta el actual proyecto de atención psicológica que pretende facilitar un recurso de afrontamiento de esta crisis a personas con mayor vulnerabilidad respecto a los recursos personales, familiares y sociales y/o en exclusión social.

### OBJETIVO:

- Ayudar, apoyar y acompañar a los/las beneficiarios/as en los efectos y consecuencias derivadas por la situación padecida durante y después del estado de alarma por el COVID-19.
  - Aliviar el sufrimiento emocional padecido por la población.
  - Analizar con las familias la situación padecida, cuál es el momento actual y que podemos hacer en el futuro inmediato al respecto.
  - Facilitar el acompañamiento a las personas para poder afrontar la situación de nueva normalidad sobre todo en familias con perfiles vulnerables como personas mayores, discapacitados, personas con enfermedades crónicas, etc....
  - Ayudar en la incorporación a la vida cotidiana (contacto social, nuevas formas de relación, aparición de miedos y/o fobias).
  - Facilitar espacios grupales y de ayuda mutua para poder expresar la experiencia de vida.
  - Potenciar recursos, habilidades y capacidades de afrontamiento ya existentes y proporcionar nuevos si fuera necesario.
  - Conocer con qué recursos propios cuentan para afrontar la nueva situación y cómo afrontar algo similar si se volviera a repetir.

- Identificar y trabajar los cambios emocionales a nivel individual y/o familiar ocurridos durante y posteriormente al estado de alarma por COVID-19.
- Valorar y trabajar los duelos personales propios de la emergencia sanitaria y social.
- Ayudar a elaborar la experiencia del confinamiento (pérdidas e incorporaciones).

Las previsiones para el 2021 es atender a unos 30 usuarios dentro del programa Afronta.

### ACTIVIDADES:

Después de unas sesiones previas de evaluación psicosocial, que nos permitan evaluar a la persona y al sistema familiar, trabajaremos desde dos tipos de intervención:

1) Psicoterapia individual, familiar y de pareja en sesiones de 1 hora a la semana en el que trabajaremos:

- Ayudar a reflexionar sobre los recursos personales, familiares y sociales existentes y poner en marcha en beneficio del afrontamiento.
- Acompañar en la elaboración de duelo.
- Aliviar el sufrimiento y la ventilación emocional.
- Ayudar a elaborar las vivencias traumáticas y las consecuencias del confinamiento.
- Acompañar en el significado dado a la situación de emergencia +

2) Terapia de grupo en sesiones de 2 horas semanales que abordaremos con las siguientes metas:

- Acompañamiento: sentirse comprendido, acompañado y validado.
- Facilitar mejor gestión de la ansiedad y de emociones desagradables en general (tristeza, enfado, miedo, frustración).
- Propiciar un espacio de apoyo, reflexión y aprendizaje en el afrontamiento.
- Compartir la experiencia personal de cada uno ante la situación que vive
- Abordar las consecuencias del COVID- 19 desde una perspectiva evolutiva.
- Favorecer el autocuidado desarrollando las habilidades de autoayuda y comunicación.
- Valorar el estilo de afrontamiento y reestructurar en caso de invalidar el estado psicológico.
- Prevención ante un posible repunte del COVID-19 y nuevo confinamiento.