

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021

# Fundación INGADA



# ÍNDICE

1	<i>Quiénes Somos</i> Estructura y Patronato
2	<i>Quiénes Somos</i> Misión y Valores
3	<i>Líneas de Actuación</i> Actividades Desarrolladas
	Contacto

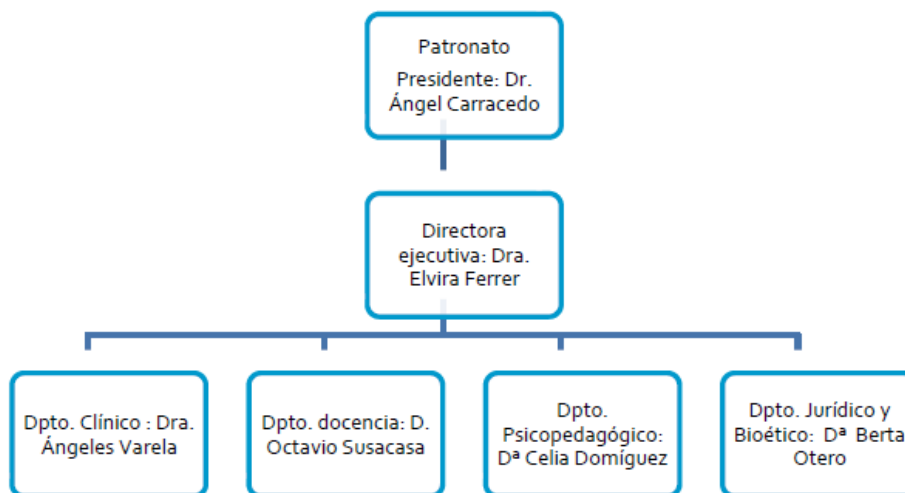
1

**Quienes Somos  
 Estructura y Patronato**

**DATOS DE LA ENTIDAD**

<b>Nombre</b>	<b>FUNDACIÓN INGADA (Instituto Gallego del TDAH y trastornos Asociados)</b>		
<b>CIF</b>	G-70.394.374	<b>Página Web</b>	<a href="http://www.fundacioningada.net">www.fundacioningada.net</a>
<b>Domicilio Social</b>	Federico García, 2 (Edif. Domus Vi)	<b>Localidad</b>	Matogrande (A Coruña)
<b>Otras Sedes</b>	Santiago, Narón, Ferrol, Vigo, Ourense		
<b>Persona Contacto</b>	Dra. M <sup>a</sup> Elvira Ferrer	<b>Mail</b>	info@fundacioningada.net
<b>Nº Registro (Fundación de Interese Galego)</b>	9/2014	<b>Nº Registro (RUEPSS)</b>	6204

**ESTRUCTURA**



**SEDE**

La sede principal de la Fundación INGADA se encuentra en A Coruña y cuenta con una Biblioteca específica sobre TDAH, un salón de actos y recursos materiales para ejecutar nuestras actuaciones.



**ÁMBITO DE ACTUACIÓN**

Desde nuestra sede principal en A Coruña, programamos y coordinamos una importante serie de actividades que desarrollamos desde nuestras 6 delegaciones en toda Galicia.

En el futuro pretendemos realizar actividades en otras áreas nacionales -bien directamente o a través de acuerdos con otras entidades-.



## PATRONATO

### Presidente

Dr. Ángel Carracedo



### Patronos

Dra. Elvira Ferrer (Vicepresidenta)



Dra. Lorena Gómez (Vocal)



D. Lorenzo Capllonch (Tesorero)



D<sup>a</sup>. Carmen García Miranda (Vocal)



D<sup>a</sup> Iria Calleja (Vocal)



D. Juan Trigo Espiñeira (Secretario)



D<sup>a</sup>. Berta Otero Charlón (Vocal)



D<sup>a</sup>. Ángeles Varela Calvo (Vocal)



D<sup>a</sup> Celia Domínguez (Vocal)



### Comité Técnico Asesor

Dr. Manuel Fernández Fernández  
Pediatra. Hospital Infanta Luisa



Dr. César Soutullo Esperón  
Psiquiatra. Clínica Univ de Navarra



Manuel Fernández Fernández  
Profesor. Miembro ACNH



Dra. Juncal Sevilla Vicente  
Psiquiatra. Madrid



Dr. José Ángel Alda  
Psiquiatra. H. Sant Joan de Déu  
(Barcelona)



Iban Onandia Hinchado  
Psicólogo sanitario y neuropsicólogo.  
Miembro AHIDA



## OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

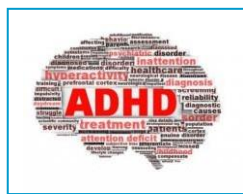
El Instituto se constituye con el enfoque puesto en dar asistencia integral a personas afectadas por TDAH (*Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad*) y trastornos asociados (*trastornos del neurodesarrollo, trastornos afectivos o trastornos de conducta*), en Galicia, dada la alta prevalencia de estas patologías en nuestra sociedad y las carencias existentes (a nivel clínico, educativo, social, familiar, laboral).

Se aplicará el criterio de equidad y accesibilidad tomando las medidas necesarias para que ningún afectado pueda dejar de beneficiarse por razones geográficas, económicas o sociales.

No existe en la actualidad ninguna organización semejante en nuestro país y pretendemos que Galicia se sitúe a la cabeza de una labor como esta, pudiendo ser referencia para el resto de CC.AA.

### Actividades Fundacionales

- Formación a profesionales de la salud, la educación, juristas y cualquier otro colectivo con relación directa o indirecta con el TDAH*
- Investigación, y/o publicaciones en prensa (especializada, científica, médica o genérica).*
- Organización de Congresos o Jornadas formativas*
- Asesoramiento individual a los pacientes, familiares o a cualquier persona que lo solicite*
- Actividades preventivas de riesgos potenciales para la salud*



## VISIÓN

El desarrollo de este proyecto se realizará en diferentes etapas y será dinámico y flexible; es decir, puede ampliarse y modificarse desde su punto de partida, en función de los intereses prioritarios que vayan solicitando los pacientes, de los resultados de las acciones iniciales y de la incorporación progresiva de profesionales que puedan aportar valor y enriquecer el contenido del mismo.

## VALORES Y METAS DE INGADA

Nuestros valores fundamentales son la excelencia, el trabajo en equipo y la responsabilidad profesional en beneficio del paciente. Defendemos el capital intelectual como el mejor activo que poseemos y queremos que sea mejorado, compartido y potenciado por todos los que se incorporen a este proyecto.

Además, pretendemos optimizar nuestro esfuerzo e introducir elementos de control y propuestas de mejora continuadas al amparo de la cultura evaluativa.

## Metas

Dentro de las metas que nos hemos propuesto, pretendemos mejorar los siguientes servicios:

Transferencia del  
Conocimiento  
Investigación  
Docencia  
Divulgación  
Científica  
Ayuda y  
Servicios  
a Docentes  
y Familiares  
Generación  
Contenidos  
Voluntariado

- **Asistencia Integral al TDAH**
  - Facilitar asistencia médica y psicológica a los afectados
  - Facilitar asistencia psicológica a las familias
  - Orientación laboral y académica
- **Conexión entre los Recursos Disponibles en la Comunidad**
  - Públicos y Privados
- **Convertirse en Referencia Nacional e Internacional**
  - Investigación y transferencia de conocimientos
  - Actualización de servicios y gestión
  - Fundamentación en la medicina basada en la evidencia
- **Docencia**
  - Formación a todos los colectivos y personas que, de forma directa o indirecta, tienen relación con el TDAH o los trastornos asociados tanto en el ámbito prof. como personal (pediatras, médicos de familia, profesores, jueces, policía, guardias civiles, periodistas, pedagogos, alumnos de universidades,...)
- **Difusión**
  - Presentación de estudios en Reuniones y Comités científicos nacionales e internacionales
  - Desarrollo de contenidos formativos e divulgativos alrededor del TDAH
- **Responsabilidad Social**
  - Potenciación del Voluntariado
  - Asistencia en situaciones de crisis, exclusión social, ...

## CONVENIOS DE COLABORACIÓN

Dentro de nuestro empeño por incrementar las posibilidades e importancia de nuestras actividades, de desarrollar iniciativas colaborativas y avanzar en la consecución de nuestros objetivos, hemos tratado de aunar esfuerzos con otras entidades a través de la firma de convenios que amparen nuestras actuaciones. Algunos ejemplos son los convenios que mantenemos con la Fundación María José Jove, la Fundación San Rafael, la Xunta de Galicia, con diferentes ayuntamientos y centros educativos o con las Universidades.

3

### Líneas de Actuación

## Actividades Desarrolladas durante el año 2021

La Fundación INGADA ha sido creada, entre otras cosas, para atender a una necesidad detectada desde hace mucho tiempo (y que es muy demandada): Mejorar la **ATENCIÓN**, el **ASESORAMIENTO** y la **CALIDAD DE VIDA**

de las **personas con TDAH y/o trastornos asociados**, así como sus familiares.

Así, el servicio pretende dar soluciones y respuestas en diferentes ámbitos, con el objetivo de dar asesoramiento desde el punto de vista clínico, psicopedagógico y jurídico. Este es nuestro propósito.

Asimismo, también necesitamos mejorar y complementar la **FORMACIÓN** que tienen aquellos colectivos sociales o profesionales que más directamente relacionados están con el TDAH. En concreto los profesores, los profesionales de la salud, profesionales sociales, o cualquier otro que tenga un contacto más directo con las personas con TDAH y/o TA.

Por último, e imprescindible si queremos avanzar y mejorar la actual situación, dedicaremos un especial énfasis a la **INVESTIGACIÓN** y la **DIVULGACIÓN** de ésta y de la problemática genérica contra la que luchamos. Esta línea garantiza que la concienciación de la población, el entendimiento del problema y la capacidad de dar respuesta mejoren paulatinamente; al tiempo que la capacidad investigadora, la forma de compartir recursos y conocimientos, o incluso, la capacidad de obtener mejores respuestas y tratamientos permitan avanzar y alcanzar soluciones.

Contamos con **diferentes proyectos en cada una de nuestras sedes**, donde se realizan unas u otras actividades. Para conocer la información específica de una sede, ponemos a disposición de quien así lo desee la posibilidad de solicitarlos el proyecto pertinente. Como hemos mencionado, nuestro ámbito de actuación es toda la Comunidad Autónoma de Galicia.



## PUNTO DE ASESORAMIENTO FAMILIAR

El Punto de Asesoramiento Familiar (PAF) es un recurso de apoyo a las familias, para que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras, así como superar situaciones de conflicto y riesgo social. Se trata de un programa de carácter preventivo, que contribuye a la detección y a la intervención temprana del trastorno, a la modificación de conductas no deseadas y a la adquisición de pautas saludables de la dinámica familiar con el objetivo de reducir las comorbilidades y los problemas en el futuro.

Para poder desempeñar este servicio de la mejor forma posible, contamos con una historia clínica electrónica parametrizada que permite la exportación automática de datos para estudios de investigación (previo consentimiento de la persona o el tutor legal).



Durante el año 2021 hemos contado con los PAF de las sedes de Ferrol, de Vigo y de Ourense. En cada una de nuestras sedes ofrecen sus servicios un equipo multidisciplinar de profesionales (psicólogos, médicos, terapeutas ocupacionales y educadores), que trabajan de manera coordinada. Estos profesionales cuentan con el material necesario para dar respuesta a las necesidades y demandas de las familias: equipamientos tecnológicos, mobiliario y material fungible. Por una parte, gracias a los equipos tecnológicos se puede acceder a las herramientas informáticas y realizar una gestión más eficaz y segura de los datos que nos proporcionan los usuarios. De forma complementaria estas herramientas sirven a nuestros profesionales para acceder a nuevo conocimiento, aumentar los recursos de ayuda a las familias y elaborar materiales que resulten atractivos para los usuarios. Este año 2021 ha

sido especialmente necesario el uso de estos equipos tecnológicos para mantener nuestros servicios por las restricciones sanitarias que se han mantenido a causa del COVID-19.

Durante el año 2021 se han atendido 1562 personas. Todos estas pueden ser agrupadas en torno a tres perfiles:

- Familias de niños y niñas de entre 6 y 12 años con TDAH (Educación primaria): 873
- Familias con niños y niñas de entre 12 y 16 años con TDAH (Educación secundaria): 491
- Familias con jóvenes con TDAH (Educación postobligatoria): 56
- Adultos con TDAH: 142

## Psicoterapia

Desde la Fundación INGADA también ofrecemos un servicio de psicoterapia con el fin de abordar las dificultades y problemas que puedan presentar tanto los afectados por el trastorno como sus familias. Las pautas psicoeducativas se trabajan fundamentalmente para mejorar la calidad de vida diaria. Se abordan de forma individual aspectos como síntomas de ansiedad o depresión, desmotivación o apatía, técnicas de relajación, entrenamiento en ejercicios de mindfulness; cómo resolver conflictos familiares; control de los impulsos; entre otros. Se ofrece este servicio tanto de modo presencial como de forma online, facilitando el acceso a cualquier persona que así lo precise.

A lo largo del año 2021 se han visto beneficiadas de este servicio 43 usuarios, en horario de lunes a viernes por la tarde.

## POLE: Punto de Orientación Laboral y Escolar

El POLE nace con la idea de ayudar a los adolescentes, especialmente a aquellos con TDAH y / o TA, a responder a las dificultades que presentan al decidir su futuro educativo y laboral, así como para encontrar aquello que les motiva, les interesa o se les da bien. Consiste en sesiones individuales con un orientador laboral, que ayudarán al individuo a conocerse mejor y poder planificar adecuadamente su búsqueda activa de empleo, enseñarle a preparar su Curriculum Vitae, definir sus



objetivos profesionales, enseñarles técnicas para obtener resultados positivos en entrevistas laborales, etc. En resumen, consiste en acompañar a los usuarios en su búsqueda, elaborando itinerarios personalizados de inserción laboral o encaminados a la elección de sus estudios.

Durante este año 2021 se ha orientado a unas 15 familias.

## ■ GRUPOS DE AYUDA MUTUA

### Asesoramiento y Tratamiento a Pacientes y Familias

El proyecto trata de aportar soluciones concretas, eficaces y profesionales que consisten en el asesoramiento, resolución de dudas, establecimiento de pautas a llevar a cabo, apoyo entre el propio colectivo, para mejorar las circunstancias a las que deben enfrentarse cada día y a situaciones conflictivas.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son reuniones que se llevan a cabo con una periodicidad mensual, desarrolladas en todo el ámbito autonómico de Galicia, en sesiones de aproximadamente 2 horas destinadas a grupos (personas con TDAH y/o TA y sus familiares). Se pretende potenciar la colaboración entre los participantes, que puedan compartir sus experiencias sirviéndoles como medida de desahogo, la formación de una red de apoyo, el asesoramiento por parte de un profesional formado en la materia, la divulgación de información real sobre este tema, entre otros.

En este año 2021, se han realizado algunos GAM presenciales, siempre respetando las medidas sanitarias y otros muchos de forma online. Algunos de ellos han quedado grabados y se han publicado en nuestra página web (<https://www.fundacioningada.net/>), como un recurso al que pueden acceder las personas que lo necesiten. Algunos de los GAMS llevados a cabo durante este año han sido:

- Fortalecimiento de la Resiliencia: 16 de enero. Vigo. 22 personas.
- Tratamiento Farmacológico y TDAH: 29 de enero. 37 personas. Online para toda Galicia.
- Alternativas de Ocio en Tiempos de Covid: 30 de enero. 28 personas. Online para toda Galicia.
- TDAH y Dislexia: 06 de febrero. 17 personas. Online para toda Galicia.
- ¿Qué es el TDAH? 07 de febrero. I. 23 personas. Online para toda Galicia.
- Técnicas de Estudio. 20 de febrero. 29 personas. Online para toda Galicia.
- Gestión del Comportamiento en Adolescentes: 27 de febrero. 15 personas. Online para toda Galicia.
- Alimentación y Sueño. 12 de marzo. 15 personas. Online para toda Galicia.
- Atención a la Diversidad. 20 de marzo. 12 personas. Online para toda Galicia.
- Estimulación del Lenguaje Oral. 26 de marzo. 18 personas. Online para toda Galicia.
- Habilidades Sociales Para Adolescentes. 10 de abril. Ferrol. 22 personas.
- Mindfulness. 17 de abril. Vigo. 15 personas.
- Abandonar problemas de Conducta. 23 de abril. Online para toda Galicia. 27 personas.
- Control de Impulsos. 7 de mayo. Online para toda Galicia. 22 personas.
- Educación Emocional. 14 de mayo. Online para toda Galicia. 29 personas.
- Educar en Igualdad, Retos y Propuestas del Día a Día: 22 de mayo. Online para toda Galicia. 32

personas.

- Orientación Vocacional. 28 de mayo. Ourense. 20 personas.
- Internet: Enemigo o Aliado. 5 de junio. Online para toda Galicia. 31 personas.
- TDAH y Motivación. 11 de junio. Online para toda Galicia. 27 personas.
- Plan de Futuro Para Adolescentes. 17 de junio. Online para toda Galicia. 28 personas.
- Adolescentes con TDAH. 18 de junio. Online para toda Galicia. 12 personas.
- Organización de la Vida. 19 de junio. Vigo. 12 personas.
- Inteligencia Emocional para toda la Familia. 26 de junio. Online para toda Galicia. 35 personas.
- Vencer a la Procrastinación. 3 de julio. Online para toda Galicia. 15 personas.
- Consumo de Sustancia. 16 de julio. Online para toda Galicia. 15 personas.
- Conociendo mis emociones. 27 de septiembre. Vigo. 17 personas.
- Recursos para Acompañar a Nuestros Hijos en Procesos de Duelo: 1 de octubre. Online para toda Galicia. 26 personas.
- Resolución de conflictos. 13 de noviembre. Online para toda Galicia. 18 personas.
- Estrategias para comunicarnos con nuestros hijos e hijas. 14 de noviembre. Online para toda Galicia. 26 personas.
- Empezando el Curso Con Buen Pie: 30 de octubre. Online para toda Galicia. 23 personas.
- TDAH y Comorbilidad. 12 de noviembre. Online para toda Galicia. 29 personas.
- Descubriendo a Nuestra Familia y Mejorando el vínculo. 19 de noviembre. Online para toda Galicia. 21 personas.
- Expresión Emocional a través del Arte. 10 de diciembre. Vigo. 15 personas.
- Cambiando las conductas: 11 de diciembre. Online para toda Galicia. 26 personas.



## ■ ÁREA DE FORMACIÓN

Uno de los pilares de actuación de la Fundación INGADA es la formación sobre el TDAH a diversos colectivos (profesionales de ámbitos variados, familiares, personas con TDAH y, en general, cualquier persona interesada en el tema). En estas formaciones se pretende dotar a los asistentes de la información básica y necesaria, siempre veraz y contrastada, sobre el TDAH y los TA para poder desempeñar sus funciones de forma adecuada con este colectivo. Entre la información se incluye la realidad del TDAH, el origen y las causas de este, los síntomas habituales y cómo tratarlos en los diferentes ámbitos (en consulta, en sesiones, en el aula, etc.), así como falsos mitos perpetrados sobre estos trastornos.

Al igual que se ha realizado en los últimos años, durante el año 2021 se han realizado cursos de formación a profesorado, tanto en los institutos que así lo soliciten como mediante los CFR (Centros de Formación y Recursos). En cuanto a las becas que se ponen en marcha desde la entidad encontramos la Beca Fundación María José Jové – INGADA que se lleva a cabo desde el año 2015 y que tratan de poner en valor, año tras año, aquellas actuaciones docentes que más y mejor contribuyan a la superación de este tipo de patologías en los centros educativos.

Además, la Fundación INGADA se involucra en la formación de los y las jóvenes con TDAH y/o TA, por lo que se llevan a cabo actividades formativas con los y las beneficiarios/as de la entidad en diversos ámbitos, como pueden ser nuevas tecnologías, primeros auxilios o prevención sobre conductas de riesgo.

En septiembre de 2021 se llevaron a cabo las **I Jornadas de Prevención de Conductas de Riesgo**, dirigidas a adolescentes de entre 13 y 20 años. Se han beneficiado 27 usuarios/as.



## ■ ACTUACIONES DE DIVULGACIÓN

Otra de las líneas de actuación que tiene la Fundación INGADA es aquella que trata de acercar, normalizar y difundir el TDAH entre la sociedad gallega. De esta forma, al igual que se ha hecho en años anteriores, queremos realizar propuestas, jornadas y charlas, presentaciones... con el objetivo de acercar nuestra visión en distintos ámbitos sociales gallegos.

Consiste en acercar la problemática del TDAH y los TA, valorando las metodologías de enfoque, sus problemas sociales, las dificultades en el aprendizaje, las crecientes consecuencias disociales o de abuso de sustancias, a través de diversas actividades de divulgación como charlas, conferencias, publicaciones de interés sobre el tema, campañas en medios de comunicación o campañas en redes sociales. Es pues una campaña de difusión que viene desarrollando nuestra entidad desde hace tiempo y que realizaremos

apoyándonos en las entidades (públicas y privadas) con las que mantenemos acuerdos de colaboración (convenios) e incrementando nuestra visibilidad - y la repercusión de los mensajes que divulgamos- en los medios de comunicación y en internet.

Este año, además de las Jornadas de Formación mencionadas previamente, se ha creado también material útil de fácil acceso que se ha difundido tanto en nuestra web como en redes sociales. Presentamos aquí un ejemplo, de nuestro Instagram (<https://www.instagram.com/fundacioningada/>).



## EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DE GUÍAS SOBRE EL TDAH

Al igual que se hizo en años previos con las guías "La buena vida", "La guía de apoyo al estudio", o "La guía de asesoramiento familiar", entre otras, y visto el éxito de las mismas, desde la Fundación INGADA se han elaborado nuevas guías sobre diferentes ámbitos relacionados del TDAH y/o TA.

- **Guía de Uso Responsable de Nuevas Tecnologías:** en abril de 2021 se publicó esta guía que pretende ser una guía para familias para detectar problemáticas asociadas al uso inadecuado de las nuevas tecnologías, cómo potenciar un uso responsable, alternativas de ocio, etc.
- **Planificador semanal** con infografías sobre técnicas de estudio. Se trata de un recurso visual y útil para los propios chicos y chicas con TDAH, que les guíe en su proceso de aprendizaje.



## ■ PROGRAMA TDAH ADULTO:

Este nuevo año se mantuvo el programa para adultos con TDAH, que está teniendo una alta demanda desde todas partes del mundo. Se implementa de forma online para facilitar el acceso universal. Se trata de un programa en el que se abordan, desde una perspectiva psicoeducativa, las necesidades generales de las personas adultas con TDAH desde una óptica dinámica, participativa y amena. El programa incluye trabajo en áreas como estrategias de planificación y organización, manejo de la distracción, gestión emocional y manejo del conflicto, entrenamiento en estrategias de autocontrol, en habilidades sociales y comunicación interpersonal y manejo del estrés y la ansiedad.

Durante el año 2021 han participado de este programa un total de 33 personas.

## ■ PROGRAMA DE OCIO SALUDABLE:

Este año 2021 también se ha mantenido el proyecto de ocio saludable en diferentes sedes. Este proyecto incluye actividades de ocio saludable y talleres de mindfulness, con el objetivo de fomentar el bienestar tanto físico como emocionales de las personas con TDAH. Este año 2021 se han realizado diversas actividades lúdicas en distintos puntos de Galicia, como explicaremos más adelante. Se ha ofrecido así mismo una sesión formativa a padres sobre: mindfulness, sobre actividad física y sobre alimentación saludable. Se han beneficiado de este programa un total de 42 personas en el año 2021.



## ■ ACTIVIDADES LÚDICAS Y DE TIEMPO LIBRE

Dentro de nuestro objeto social, y en aras de realizar actividades dinámicas, participativas y que contribuyan a los objetivos de nuestra Fundación, se llevan a cabo actuaciones de diversa índole que promueven la inclusión social. Unas de las líneas que consideramos más importantes es el desarrollo de jornadas en las que personas con TDAH y sus familiares disfruten del tiempo libre, convivan, compartan y realicen actividades que mejoren su calidad de vida y bienestar. Asimismo, se trata de visibilizar y sensibilizar sobre el TDAH, a la vez que se estimulan actividades de ocio saludable y habilidades sociales.

En el año 2021 se han llevado a cabo, entre otras, las siguientes actividades:

- Camino de la Diversidad: el 17 de julio de 2021. Acudieron un total de 150 personas.
- Gymkhana deportiva: el 03 de julio de 2021. Participaron 34 personas.
- Limpieza de playas: el 24 de julio de 2021. Participaron 43 personas.
- Actividades de verano: campamentos diurnos para chicos y chicas de entre 6 y 18 años. Se trabajaron objetivos basados en los ODS. Participaron un total de 37 personas.
- Ruta de senderismo: Durante el año 2021 se hicieron varias rutas de senderismo en diferentes partes de la comunidad autónoma de Galicia:
  - o Ruta del Agua: participaron un total de 25 personas que anduvieron desde Vigo a Redondela, siguiendo la ruta del agua.
  - o Ruta por el Seixo Branco: participaron un total de 33 personas en una ruta de senderismo en el Seixo Branco (Oleiros).
  - o Ruta dos Faros: participaron 38 personas que caminaron desde el ayuntamiento de Laxe hasta Arou siguiendo la Ruta dos Faros.

A continuación, recogemos como ejemplo fotos de actividades desarrolladas, si bien pueden encontrarse muchas más en nuestras redes sociales (especialmente en Facebook, Instagram y Twitter). Se puede consultar a través de los siguientes enlaces <https://es-es.facebook.com/fundacioningada> <https://twitter.com/fundacioningada> <https://www.instagram.com/fundacioningada/>



## PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO

Desde la Fundación INGADA se valora y potencia en gran medida el voluntariado, tanto con nuestra entidad como con otras entidades que puedan mejorar sus actuaciones gracias a ello. Por ello, fomentamos su participación, tras una formación previa, en todas nuestras actividades. Han participado voluntarios en el Camino de la Diversidad, en los talleres realizados a lo largo del año, en las actividades realizadas en verano (caminatas, juegos en la playa, surf), en la generación de debates, en la coordinación de artículos para publicar en Revista Policefalia, en la formación técnicas y desarrollo de todas las actividades de algunas de nuestras sedes, etc., contando con un total de 23 personas.



## TALLERES PSICOPEDAGÓGICOS

### Educación para la Salud

De forma semanal, la Fundación INGADA ha venido realizando desde el año 2016 su servicio de Terapia Ocupacional, llevado a cabo por profesionales formados en la materia con una acreditada experiencia con jóvenes. Siempre se adaptan las sesiones a los participantes y sus características.

Se han desarrollado distintas actividades en función del grupo de edad (de 6 a 10 años, de 11 a 14 años, de 15 a 18 años), tanto de forma presencial como online. Durante el año 2021 se han beneficiado un total de 64 personas.



### Club de lectura

El Club de Lectura de la Fundación INGADA se lleva realizando desde el año 2016 de forma semanal. Se trata de una actividad grupal (en grupos separados por edad de desarrollo evolutivo) que fomenta el lenguaje tanto expresivo como comprensivo, área de frecuente afectación en personas con TDAH.

Durante el año 2021 han participado en este taller, en las diferentes sedes, 45 personas.



### Taller Conozco mis emociones

Este año 2021 se ha llevado a cabo este taller sobre gestión emocional, dirigido por un lado a menores de entre 8 y 12 años y, por otro, a adolescentes de entre 13 y 18 años. Las personas con TDAH muestran dificultades en la gestión de las emociones, por ello es esencial fomentar su inteligencia emocional. Se desarrollaron 6 sesiones con cada grupo desarrollando los siguientes bloques:

1. Conciencia emocional (propia y ajena)
2. Función de las emociones
3. Regulación emocional
4. Influencia de los pensamientos en las emociones
5. Autoconocimiento y autoestima
6. Habilidades socio-emocionales (empatía, asertividad, resolución de conflictos)

Se realizaron 2 grupos, en los meses de abril y junio.



Contacto

C/ Federico García 2, 15009, A Coruña

722521381

[info@fundacioningada.net](mailto:info@fundacioningada.net)

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021

Fundación INGADA