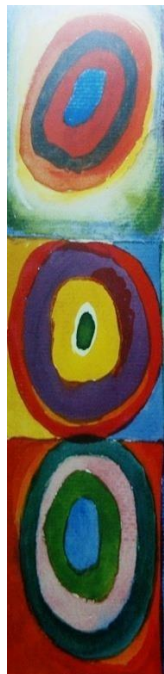


PLAN DE ACTUACIÓN 2025

# 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 a Desarrollar
	Contacto

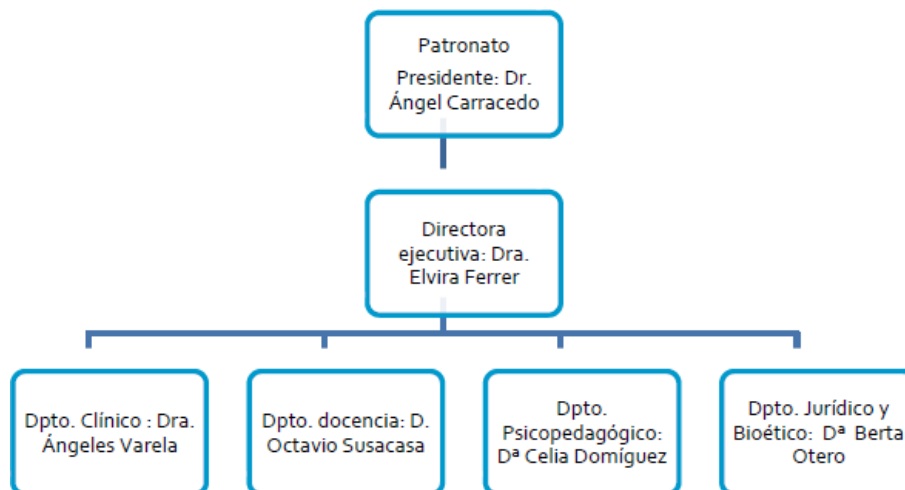
1

**Quiénes 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, Vigo, Ourense, Ferrol y Lugo			
<b>Persona Contacto</b>	Dra. Elvira Ferrer		<b>Mail</b>	<a href="mailto:info@fundacioningada.net">info@fundacioningada.net</a>
<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.



La Fundación INGADA continúa sus actividades durante el año 2025 en las diferentes sedes, como parte de su compromiso continuo de acercar la temática del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) a la población local. Esta iniciativa refleja el deseo de la fundación de ampliar su impacto y concienciar de manera más directa en comunidades específicas.

La Fundación INGADA desarrolla una labor crucial en sus diversas sedes a lo largo de Galicia, promoviendo la comprensión y el diálogo sobre el TDAH a través de actividades diseñadas para llegar a personas de todas las edades y circunstancias. En cada sede, se llevan a cabo iniciativas como charlas informativas, talleres interactivos y eventos comunitarios, adaptadas a las necesidades locales y orientadas a fomentar el conocimiento y la empatía sobre el TDAH. Además, se han planificado actividades que incluyen talleres dinámicos y encuentros participativos, donde los residentes de la zona podrán aprender más sobre el TDAH, sus desafíos y estrategias para afrontarlos. Estas acciones buscan no solo educar, sino también crear espacios de intercambio y apoyo mutuo. A lo largo del territorio gallego se implementarán programas específicos para abordar las inquietudes particulares de cada comunidad, siempre manteniendo el objetivo de eliminar estigmas y ofrecer recursos prácticos.

## PATRONATO

### Presidente

Dr. Ángel Carracedo



### Patronos

Dra. Elvira Ferrer (Vicepresidenta)



D. Juan Triño Espiñeira



D. Lorenzo Capllonch (Tesorero)



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



D<sup>a</sup> Claudia Balado (Vocal)



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



D<sup>a</sup> Ana Fátima Gómez (Vocal)



D<sup>a</sup> Celia Domínguez (Vocal)



D. Esteban López (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

2

## Quiénes Somos Misión y Valores

### OBJETIVOS DE LA ENTIDAD

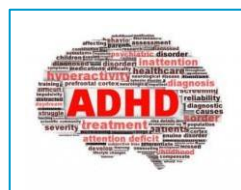
El Instituto se constituye con el enfoque puesto en dar asistencia integral a personas afectadas por TDAH (*Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad*) y trastornos asociados (*trastornos del neurodesarrollo, trastornos afectivos o trastornos de conducta*), en Galicia, dada la alta prevalencia de estas patologías en nuestra sociedad y las carencias de servicios 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 dar o 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 y la importancia de nuestras actividades, por 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 Barrié, la Xunta de Galicia, con diferentes ayuntamientos y centros educativos o con las Universidades.

3

### Líneas de Actuación

### Actividades Propuestas para el año 2025

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 tempo 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.



## OBJETIVOS GENERALES DE LAS ACTIVIDADES 2025

Los objetivos de las actividades que se prevén desarrollar y se explican a continuación son:

- Formar a los profesionales que están en contacto de manera frecuente con personas afectadas con TDAH y guiar su intervención.
- Sensibilizar a la población sobre este trastorno y sobre la diversidad en general.
- Ofrecer un servicio de asesoramiento a las familias para la resolución de dudas y orientación sobre pautas de crianza adecuadas para este colectivo, así como fomentar dinámicas familiares saludables.



- d) Brindar apoyo emocional a las personas que así lo necesiten.
- e) Guiar y orientar a los jóvenes en su proceso de elección vocacional.
- f) Dotar de información útil y veraz sobre el TDAH a personas afectadas y profesionales implicados.
- g) Ofrecer apoyo, psicoeducación y un espacio de acogimiento desde el respeto y el cuidado a personas adultas con TDAH que mantienen repercusiones negativas en su día a día.
- h) Dotar a las familias de un servicio terapéutico dirigido a menores en los que se trabajen sus principales dificultades.
- i) Fomentar hábitos de vida saludable entre las personas con TDAH.
- j) Innovar y ofrecer herramientas didácticas, útiles y novedosas a las personas con TDAH y sus familiares que permitan facilitar el seguimiento de su trastorno y conocer las pautas a seguir.
- k) Visibilizar la diversidad como un valor positivo y centrarnos en las fortalezas de cada persona.
- l) Llevar a cabo estudio de investigación que permitan el desarrollo de intervención más adecuadas y eficaces.

## ■ 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).

Al igual que se ha realizado en los últimos años, durante el año 2025 se realizarán **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.

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.

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, cursos de orientación laboral, reciclaje, entre otros.

Por otra parte, este año 2025 se mantendrá el curso de TDAH en el Adulto, iniciado el año 2020. En esta formación pueden participar tanto personas adultas afectadas con TDAH como familiares y profesionales de diferentes áreas interesadas en conocer mejor el trastorno y su abordaje terapéutico en el adulto.



## ■ 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.

### *¿En Qué Consiste?*

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.

Este tipo de actividades van dirigidas fundamentalmente a la sociedad, a las personas con TDAH y/o trastornos asociados, a los profesionales de la salud, a los funcionarios públicos, a las familias, a las entidades que luchan contra la droga y el alcoholismo, etc. 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.

### Objetivos de las Actuaciones de Divulgación:

- ✓ Integrar socialmente a los pacientes con TDAH
- ✓ Facilitar a los colectivos profesionales que más incidencia y contacto tienen con los pacientes metodologías y recursos que permitan la integración de los niños, niñas y jóvenes
- ✓ Mejorar la detección y el tratamiento de las personas con TDAH y quienes sufren otros trastornos asociados, de modo que puedan llevar una vida totalmente integrada en la sociedad
- ✓ Contribuir a su adaptación social y emocional, luchando -y formando en cómo evitar- trastornos afectivos.
- ✓ Reducir los comportamientos de riesgo de los chicos/as con TDAH y/o TA (alcohol, drogas, violencia)

Durante el año 2025, se continuará a cabo el proyecto: Formador de Formadores. Un grupo de adolescentes de la Fundación INGADA recibirán formación sobre la prevención de conductas de riesgo, centrándose de manera especial en el consumo de sustancias tóxicas. Una vez recibida la información, siguiendo la línea de las actuaciones iniciadas en el año 2023, se mantendrá la creación de material útil de fácil acceso que se difunden tanto en nuestra como en nuestras redes sociales. Para este proyecto y con el objetivo de ayudar a la población de mayor riesgo, el canal que se utilizará es Tik Tok.

En el mes de marzo, coincidiendo con el día Internacional de la Mujer, se volverá a realizar una Jornada sobre **TDAH y Mujer**. Por medio de esta jornada se pretende acercar a la población general, las principales características que tienen las mujeres con TDAH, aportando diferentes estrategias que ayuden a mejorar su calidad de vida.

Durante el 2025 se realizarán una serie de **podcasts** dedicados al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Estos espacios estarán diseñados para abordar diferentes aspectos del TDAH desde una perspectiva educativa, práctica y cercana, con el objetivo de llegar a un público amplio interesado en comprender mejor esta condición. Cada episodio contará con la participación de expertos en TDAH, como psicólogos, educadores, médicos y testimonios de personas que viven con esta condición, ofreciendo un enfoque diverso y enriquecedor. Además, se tratarán temas como estrategias para mejorar la organización diaria, manejo de la ansiedad, impacto en el ámbito familiar y escolar, y desmitificación de conceptos erróneos. Esta iniciativa busca aprovechar el formato accesible y flexible de los podcasts para extender la misión de la fundación: sensibilizar, informar y ofrecer herramientas útiles a las personas afectadas por el TDAH y sus familias.

Finalmente, en relación a las actividades de divulgación de la Fundación INGADA destacar que se realizarán diferentes **vídeos** en relación al TDAH. Estos videos, diseñados para un público amplio, abordarán de manera clara y accesible los principales aspectos del TDAH, derribando mitos y fomentando una mayor comprensión y empatía hacia quienes viven con esta condición. Cada video tratará temas clave como los desafíos cotidianos asociados al TDAH, estrategias para el manejo en diferentes etapas de la vida, y la importancia de eliminar estigmas. Además, se incluirán testimonios reales, entrevistas con especialistas y consejos prácticos para familias, educadores y personas afectadas por el TDAH. Por otro lado, también servirán como canal de difusión de los recursos que ofrece la Fundación INGADA a la población.

Estas iniciativas buscan llegar a toda la comunidad, utilizando plataformas digitales y redes sociales para maximizar su alcance. Con estos videos, la Fundación INGADA reafirma su compromiso de promover una sociedad más informada, inclusiva y solidaria con las personas que conviven con el TDAH.

## ■ ASESORAMIENTO FAMILIAR

Desde la Fundación INGADA se ofrece el servicio de asesoramiento familiar, en el cual se recibe asesoramiento médico y/o psicológico sobre cuestiones relacionadas con el diagnóstico y el tratamiento del TDAH, se resuelven dudas y se informa sobre los diferentes recursos de nuestra comunidad.

En estas consultas, el personal colaborador de la entidad (médicos, enfermeros y psicólogos, principalmente) se encargan de realizar el proceso de valoración y asesoramiento de las personas con estos trastornos con el objetivo de mejorar su calidad de vida. Así, el asesoramiento ofrecido a las familias incluye conflictos en el domicilio o en el colegio, dudas con el tratamiento tanto farmacológico como terapias alternativas, información básica sobre el trastorno y sus consecuencias, entre otros.

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).

Además, el departamento clínico de la entidad, que lleva a cabo el servicio de consultas clínicas, recibe un gran número de solicitudes de asesoramiento médico a profesionales del sector en temas de

diagnóstico, tratamiento, segundas opiniones, pautas, entre otros.

Los miembros del departamento clínico asisten, a su vez, a congresos y jornadas formativas para actualizar sus conocimientos en materia de TDAH y/o TA, de forma que puedan ofrecer un mejor servicio a los/as beneficiarios/as de la entidad.

Además, contamos con los siguientes servicios en algunas de nuestras sedes:

### Grupos terapéuticos

La Fundación INGADA realizará un servicio integral diseñado para abordar las dificultades y desafíos que enfrentan tanto las personas afectadas por el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) como sus familias. Con un enfoque centrado en la mejora de la calidad de vida diaria, el servicio se basa en pautas psicoeducativas que buscan empoderar a los participantes y proporcionarles herramientas prácticas para enfrentar las diversas facetas del TDAH.

Este servicio se lleva a cabo de manera grupal, permitiendo a los participantes compartir experiencias, aprender unos de otros y establecer conexiones significativas. Se abordan una variedad de aspectos, incluyendo estrategias de gestión emocional, pautas de manejo conductual, prevención de conductas de riesgo y conductas autolíticas, mejora de las habilidades sociales, fomento de las funciones ejecutivas, o entrenamiento en técnicas de estudio, entre otros. Además, se exploran estrategias para resolver conflictos familiares, controlar impulsos y otros desafíos comunes asociados con el TDAH.

Una característica distintiva de este servicio es la atención personalizada que se brinda a cada participante. A través de programas cerrados, se adapta el enfoque grupal para abordar las características individuales de cada individuo. Se reconocen las diferencias y se trabajan soluciones personalizadas para maximizar el impacto positivo en la vida cotidiana.

Simultáneamente, se realizan sesiones específicas con los padres y/o tutores, reconociendo la importancia de involucrar a la familia en el proceso de apoyo. Estas sesiones proporcionan orientación y herramientas a los cuidadores para que puedan comprender mejor las necesidades de sus hijos y contribuir de manera efectiva a su desarrollo y bienestar.

Estos programas específicos reflejan el compromiso continuo de la fundación en el desarrollo de intervenciones efectivas y personalizadas para abordar los desafíos del TDAH. Se ofrece este servicio tanto de modo presencial tanto a personas afectadas con TDAH como a sus familiares y/o tutores.

Además, se llevan a cabo otros talleres puntuales como pueden ser el de Orientación Vocacional y Profesional, educación sexual, manejo de la convivencia en la pareja con TDAH, etc.

## ■ EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DE GUÍAS SOBRE EL TDAH

En el 2025 la Fundación INGADA realizará lo que será el primer volumen correspondiente a la **Guía de TDAH en la Adulthood**. Se trata de una guía pionera que abordará de manera integral la temática del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en adultos. Esta iniciativa representa un paso significativo hacia la comprensión y el apoyo de aquellos que enfrentan los desafíos únicos asociados con el TDAH en la edad adulta.

A diferencia de las numerosas guías existentes centradas en el TDAH en niños, esta nueva herramienta de la Fundación INGADA se enfocará exclusivamente en los aspectos relevantes para la vida adulta. A medida que la conciencia sobre el TDAH ha ido creciendo, se ha reconocido cada vez más que este trastorno no es exclusivo de la infancia y que persiste en la vida adulta, afectando diversas áreas como el trabajo, las relaciones y el bienestar general.

Esta guía novedosa será una herramienta valiosa para profesionales de la salud, educadores y, lo más importante, para aquellos que buscan superar los desafíos del TDAH en la vida adulta.

Además de las guías, en redes sociales se publicarán **infografías** que con contenido visual y directo aporte valor a las familias, basándose siempre en la evidencia científica.

## ■ TDAH EN LA ADULTEZ:

Este nuevo año se mantendrá el programa para personas adultas 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. Pretende ser un ambiente distendido, de respeto y confianza que fomente el compartir experiencias y aprender estrategias para mejorar la calidad de vida de las/os usuarias/os. Promueve el desarrollo de una red de apoyo emocional y generación de recursos de afrontamiento. Trata de aportar información acerca de determinados aspectos psicológicos, así como de dotar de estrategias a los/as usuarias/os que les permitan afrontar de una manera más adaptativa su situación actual, mejorar sus relaciones y tener una visión más positiva de sí mismas/os. 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.

## ■ GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y ESCUELAS DE FAMILIAS

### Asesoramiento y Tratamiento a Pacientes y Familias

**Qué se pretende conseguir. Para qué se hace. Necesidades:**

Existen numerosos casos de niños/as y adolescentes que presentan problemas de TDAH y/o TA que presentan problemas familiares, escolares o sociales debido a que no cuentan con el apoyo profesional o las pautas para poder adquirir nuevos comportamientos y hábitos.

Por su parte, la sociedad en general y la administración en particular, no cuenta con los recursos suficientes

para dar el asesoramiento, de forma individual y concreta, a toda la ciudadanía.

Todos estos aspectos influyen en las relaciones familiares y sociales de las personas con TDAH y/o TA, así como en su rendimiento en diferentes ámbitos de su vida, como puede ser el escolar, laboral, desempeño de las actividades básicas de la vida diaria, o el mantenimiento de unos hábitos de vida saludable, entre otras.

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 estas circunstancias y situaciones conflictivas.

#### **En qué consiste:**

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) de 20/25. Se trata un tema de interés general para ellos (la autoestima, dudas sobre farmacología, cómo establecer límites sanos, sistemas de refuerzo, problemas de aprendizaje, cómo convivir con el TDAH, entre otros) y se promueve que todos los asistentes participen moderados por un profesional, como mínimo. Al final de la reunión se emiten unas conclusiones prácticas para que todos las puedan aplicar en su vida cotidiana.

Así, 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 y la divulgación de información real sobre este tema, entre otros.

Entre los GAM que se realizarán a lo largo de este año 2025 podemos encontrar las siguientes temáticas: disciplina positiva y comunicación positiva; cómo mejorar el vínculo familiar; el papel del orientador/a; separación, cómo abordarla con nuestros hijos; mindfulness en el TDAH; entrenamiento de las funciones ejecutivas; gestión emocional; conductas de riesgo; nuevas tecnologías; sexualidad; opciones educativas y laborales de futuro; entre otros.

## ■ TALLERES PSICOPEDAGÓGICOS

### **Educación para la salud:**

De forma semanal la Fundación INGADA ha venido realizando desde el año 2016 su servicio de Educación para la salud, llevado a cabo por profesionales de la terapia ocupacional formados en la materia con una acreditada experiencia con jóvenes.

El objetivo principal de este taller es lograr el máximo nivel de autonomía e independencia en la vida diaria de las personas, así como alcanzar un adecuado desempeño en las actividades que realiza el individuo.

El desempeño de muchas de estas actividades se ven alteradas en personas que presentan TDAH, debido a la impulsividad, la falta de atención al realizar las tareas, posibles problemas en las relaciones sociales, entre otros.

Entre los objetivos específicos nos encontramos con los siguientes:

- Reducir los niveles de impulsividad, así como la frustración ante el fracaso.
- Trabajar las relaciones sociales adecuadas.
- Mejorar la autonomía personal en la realización de actividad mediante el establecimiento de rutinas y horarios.
- Potenciar la atención a la hora de realizar tareas.
- Concienciar sobre hábitos de vida saludable.

Estos objetivos son generales a la población, y dependen de la persona y sus características, al igual que las actividades propuestas para lograrlos, que se escogen con el usuario según sus gustos, prioridades y necesidades.



## Entendiendo mi TDAH

Se trata de una actividad grupal (en grupos separados por desarrollo evolutivo) dirigida por profesionales de la psicología y la pedagogía. El objetivo es mejorar el desarrollo diario de niños, niñas y adolescentes con TDAH trabajando sobre los siguientes 6 bloques a lo largo del curso:

- Psicoeducación sobre el TDAH
- Comprensión y regulación emocional
- Fomento de habilidades sociales positivas
- Entrenamiento en regulación sensorial
- Disminución de la impulsividad
- Entrenamiento en funciones ejecutivas
- Desarrollo de hábitos de vida saludables

Se empleará una metodología basada en la colaboración y el diálogo. El juego será empleado también como medio de aprendizaje y trabajo, potenciando la motivación de los niños/as, lo que a su vez favorece la atención y concentración.



## ■ OTROS TALLERES

Además de estos, a lo largo del curso 2025 se realizarán otros talleres destinados a los usuarios y usuarias de la Fundación, de diferentes edades. Entre estos, podemos encontrar talleres puntuales sobre cómo preparar una entrevista de trabajo, sobre planificación a la hora de cocinar y comer, sobre prevención de accidentes, etc. Este tipo de talleres tiene el objetivo de estimular la creatividad y fomentar la autoestima y el autoconcepto de nuestros usuarios/as, partiendo de temas de interés y motivación, como es en esta ocasión, el tema de los videojuegos.

## ■ PROYECTO OCIO SALUDABLE

Este proyecto incluye actividades de ocio saludable, con el objetivo de fomentar el bienestar tanto físico como emocional de las personas con TDAH. Se realizan actividades deportivas lúdicas en distintos puntos de Galicia (bienestar físico), se llevan a cabo talleres de mindfulness (bienestar emocional) y se complementa con actividades formativas dirigidas a padres y madres sobre alimentación y nutrición, actividad física y beneficios del mindfulness en población con TDAH.

## ■ ACTIVIDADES LÚDICAS Y DE TIEMPO LIBRE

Unas de las líneas que consideramos más importantes es el desarrollo de jornadas con personas con TDAH y/o TA y sus familiares en los que disfrutar del tiempo libre, convivir, compartir y realizar actividades que mejoren nuestra calidad de vida.

A lo largo de los años, se llevan realizando de forma periódica actividades de tiempo libre como: el **Camino de la Diversidad** que consiste en una jornada de senderismo en la que se realiza una etapa del camino de Santiago de forma conjunta para visibilizar y apoyar la diversidad funcional sin importar la causa de ésta; o el stand de la entidad en la **Carrera Enki**, en el cual los participantes realizan diferentes formas de expresión artística sobre papel sobre la diversidad y lo que significa para ellos.

Además, de forma periódica y/o esporádica se realizarán más actividades lúdicas y de tiempo libre, como pueden ser festivales, participación en ferias, rutas de senderismo, actividades de ocio en la playa, jornadas temáticas según la época (festivales navideños, de carnavales, de Halloween, entre otros).

Este año 2025 dentro del proyecto de Ocio Saludable se desarrollarán actividades al aire libre, como jornadas de surf, boxeo, escalada, entre otras muchas.

### Visibilidad:

No cabe duda de que para la entidad resulta fundamental la visibilidad y difusión que conseguimos de las actividades de tiempo libre que desarrollamos, porque de ello depende la posibilidad de que participen muchas personas y se logren los resultados pretendidos con los afectados y sus familias.

Por eso, nos interesa obtener la mayor difusión de las actividades que se realizan tanto en medios de comunicación (especialmente prensa online y escrita), así como a través de nuestras redes sociales y página web. La Fundación INGADA ha intensificado sus esfuerzos para concienciar sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) a través de publicaciones periódicas en sus redes



sociales. En un esfuerzo por llegar a un público más amplio, la fundación ha experimentado un notable aumento en el volumen de seguidores en sus plataformas digitales.

A lo largo del año 2025, la Fundación INGADA tiene planes ambiciosos para continuar este impulso, expandiendo aún más su presencia en redes sociales y aumentando significativamente el número de publicaciones. Estas publicaciones no solo proporcionarán información valiosa sobre el TDAH, sus características y estrategias de manejo, sino que también buscarán inspirar conversaciones significativas y desterrar estigmas asociados con este trastorno.

## ■ 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.

Así, desde la fundación se proponen anualmente proyectos a desarrollar junto con los beneficiarios que quieran participar como voluntarios en el mismo. Estos proyectos suelen basarse o incluir actividades lúdicas y de tiempo libre, para las cuales se ofrece formación a estos voluntarios de manera que puedan colaborar de forma adecuada y satisfactoria.

Estos proyectos de voluntariado son propuestos también a los jóvenes con TDAH de manera que se trabaje a su vez en que estos participantes puedan adquirir ciertas habilidades y capacidades para su educación y su futura vida laboral.

## ■ PREVISIÓN DE PARTIDAS DE INGRESOS Y GASTOS 2025

<b>1. Ingresos de la actividad propia</b>	<b>150.000,00</b>
Subvenciones, donaciones y legados imputados al excedente del ejercicio	135.000,00
Ingresos propios por actividades	15.000,00
<b>2. Gastos de personal</b>	<b>-100.000,00</b>
SUELDOS Y SALARIOS	-67.000,00
SEGURIDAD SOCIAL A CARGO DE LA EMPRESA	-33.000,00
<b>3. Otros gastos de la actividad</b>	<b>-46.750,00</b>
ARRENDAMIENTOS	-8.500,00
SERVICIOS DE PROFESIONALES INDEPENDIENTES	-25.000,00
PRIMAS DE SEGUROS	-1.000,00
SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	-250,00
OTROS SERVICIOS	-12.000,00

Contacto

C/ Federico García 2, 15009, A Coruña  
722521381  
[info@fundacioningada.net](mailto:info@fundacioningada.net)

# PLAN DE ACTUACIÓN 2025

# Fundación INGADA