

PLAN DE ACTIVIDADES ADANER **GRANADA 2021**

1. CITAS DE VALORACIÓN

Dispositivo que realiza la asociación para personas afectadas de trastornos de la conducta alimentaria o sus familiares que acuden pidiendo ayuda, siendo el primer paso para reconocer la enfermedad y su estado actual, así como la ayuda apropiada para ellos. Se les ofrece un asesoramiento tanto psicológico como nutricional, se les da a conocer los recursos que existen hoy día para poder hacer frente a estas enfermedades y se les indica cual sería el tratamiento adecuado para la persona afectada.

2. GRUPOS DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS AFECTADAS

Grupos terapéuticos formados por personas afectadas de trastornos de conducta alimentaria, cuyo objetivo es facilitar el intercambio emocional y la ayuda entre ellos. Están asesorados por un psicólogo, un miembro de la asociación y otros profesionales. Se realizan todos los martes de cada mes de 18:30h a 20:00h de manera telemática a través de la plataforma Zoom, debido a la situación actual de pandemia y para garantizar la seguridad y protección de los/as usuarios/as y profesionales. Su duración es de una hora y media.

Estos grupos proporcionan a sus miembros apoyo y una atmósfera sana y no crítica en la que plantear los problemas y preocupaciones, así como los éxitos y resultados positivos en el tratamiento.

En los grupos se puede obtener información, encontrar la comprensión de otras personas, aprender cómo otros han logrado que cambiara la situación personal o cómo han contribuido a la mejora de sus familiares, dar apoyo y estimular la confianza en uno mismo y de los demás, promover el manejo emocional, mejorar la autoestima, las relaciones integradas con los otros o el desarrollo de habilidades sociales más eficaces.

En resumen, con ellos se pretende un cambio de estilo de vida, alterado en gran medida por las características de la enfermedad, a través de un establecimiento de metas reales y saludables, fomentando de esta forma el crecimiento y la autorrealización de sus integrantes.

Cada sesión de estos grupos trata por tres procesos o momentos distintos:

- En el primero se comparten experiencias o situaciones personales concretas que hayan transcurrido desde la sesión anterior.
- En el segundo, se produce la identificación de alguien del grupo con lo anteriormente expuesto y se expresa ayuda desde la experiencia vivida.
- En un último momento, el coordinador/a del grupo rescata lo ocurrido en la sesión procurando terminar con los aspectos positivos surgidos en ésta.

Todas las personas del grupo disponen de su tiempo en la sesión para contar su experiencia personal, a la vez que permitir que el resto pueda hacerlo, y tener posibilidad de ser contestada o rescatada por los miembros del grupo incluidos los dinamizadores.

La coordinación del grupo es realizada en su mayor totalidad por un coordinador, contando con profesionales como psicólogos, nutricionistas y monitor que hacen diversas dinámicas haciendo posible el aportar diversas visiones y aportaciones profesionales de la enfermedad.

3. GRUPOS DE AUTOAYUDA PARA FAMILIARES

Funcionan igual que los grupos formados por afectados/as y también están dirigidos por un Psicólogo y 1 miembro de la asociación (padres o madres de ex afectados/as). Ambos grupos son muy adecuados como complemento a un tratamiento, ya que ayuda a manejar la situación en casa con respecto a estos trastornos.

Estos grupos, al igual que los anteriores, se efectúan de manera telemática a través de la plataforma Zoom todos los miércoles de 18:30h a 20:00h.

Estos grupos de autoayuda ayudan a las familias a comprender mejor la enfermedad de su familiar, ya sea padre, madre, hermanos/as, pareja, amigos/as, etc., gracias a compartir sus experiencias con personas en la misma situación. Se trata de formar a los familiares para que sean elementos terapéuticos.

Cada día, las familias observan una serie de comportamientos inadecuados en las personas afectadas con trastornos de la conducta alimentaria e intentan que estas personas se alejen de comportamientos agresivos, impulsivos u obsesivos, sin embargo, estas conductas suelen incrementarse a la vez que la enfermedad se agrava. La familia representa un pilar fundamental en la recuperación del paciente y puede participar activamente en la modificación de las conductas de sus seres queridos y ayudarles a transformarlas por otras más deseables.

La autoayuda en cualquier caso es vista como un complemento a la atención profesional, pretendiendo ofrecer un acercamiento alternativo o complementario a los servicios sociales y de salud existentes y, en numerosos casos, en ausencia de soluciones y apoyo de profesionales e instituciones han sido estos grupos quienes han tomado la iniciativa, han ofrecido ayuda y respuestas a los problemas.

La intervención familiar asesora también a la propia familia ayudándola, entre otras cosas, a reducir el sentimiento de aislamiento que padecen, así como la sensación de culpa. Descubrir problemas similares en otras familias facilita la apertura, más si se tiene en cuenta que, todavía, en nuestro entorno muchos familiares de pacientes no se sienten entendidos ni apoyados. Es un momento en el que asaltan las dudas, el desconocimiento, el miedo, no se sabe dónde acudir, ni la gravedad de la enfermedad.

Cada vez es mayor el reconocimiento de que las necesidades humanas, no pueden ser satisfechas en su totalidad por instituciones y servicios profesionales, de forma que es necesario desarrollar estrategias de intervención alternativas.

Cada sesión de estos grupos trata por tres procesos o momentos distintos:

- En el primero se comparten experiencias o situaciones personales concretas que hayan transcurrido desde la sesión anterior.
- En el segundo, se produce la identificación de alguien del grupo con lo anteriormente expuesto y se expresa ayuda desde la experiencia vivida.
- En un último momento, el coordinador/a del grupo rescata lo ocurrido en la sesión procurando terminar con los aspectos positivos surgidos en ésta.

Todas las personas del grupo disponen de su tiempo en la sesión para contar su experiencia personal, a la vez que permitir que el resto pueda hacerlo, y tener posibilidad de ser contestada o rescatada por los miembros del grupo incluidos los dinamizadores. La coordinación del grupo es realizada en su mayor totalidad por un coordinador contando con profesionales como psicólogos, nutricionistas, educador y monitor que han hecho diversas dinámicas haciendo posible el aportar diversas visiones y aportaciones profesionales de la enfermedad a los familiares.

4. TALLERES DE PREVENCIÓN Y CONFERENCIAS.

Charlas preventivas dirigidas a jóvenes escolares, docentes, educadores/as y familiares, además de la participación en Conferencias y Jornadas que traten aspectos relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria y sus consecuencias. El objetivo principal es dar información sobre los Trastornos de la conducta alimentaria y las áreas que concurren en el desarrollo de un TCA y su ámbito. Además de solventar todas las dudas sobre este tema y poner en aviso sobre los riesgos para contraer este tipo de enfermedades.

Se llevan a cabo por profesionales todos ellos expertos en TCA junto a personas voluntarias que colaboran con la Asociación: Psicólogos/as, Nutricionistas, familiares de personas que han superado la enfermedad, entre otros. Su duración suele ser de 3 horas y se realizan a petición de los centros, colectivos o instituciones que lo soliciten. Se imparten a los alumnos/as de ESO, Bachillerato, AMPAS, etc. como también a otros colectivos de padres y familiares. Principalmente de la provincia de Granada, aunque también se realizan en cualquier otra provincia de la comunidad autónoma.

Estos talleres siempre se han llevado a cabo de forma presencial, pero en este año 2021 pretendemos que la mayoría de ellos se realicen de manera telemática a través de plataformas como Google Meet o ZOOM, siempre adaptándonos a las circunstancias actuales de pandemia y teniendo en cuenta las demandas o necesidades del centro educativo, institución o colectivo que nos solicite estos talleres.

Está demostrado que la actuación más eficaz para evitar estas enfermedades radica en una adecuada prevención, incidiendo en los aspectos clave que pueden dar lugar a la aparición de estos trastornos (prevención primaria), en la adquisición de conocimientos y habilidades para reconocer y paliar sus primeras manifestaciones (prevención secundaria) y en la creación y potenciación de recursos asistenciales para el tratamiento de las personas afectadas y sus familiares (prevención terciaria).

5. STAND Y ESPACIOS INFORMATIVOS

Punto de información y exposición sobre las actividades realizadas por la Asociación. Se integra dentro de programas educativos o en colaboraciones con distintas instituciones de Granada, siendo atendido por voluntarios/as y personal de la Asociación.

Al igual que en años anteriores, se tiene previsto realizar las siguientes:

1. Cursos de formación al voluntariado.
2. Mesa Informativa a estudiantes de la Facultad de Psicología.
3. Mesa Informativa a estudiantes del Máster de Intervención Psicopedagógica.
4. Participación en Jornadas de Estudiantes.

Además, la Asociación está totalmente abierta a participar en cualquier tipo de Jornadas, Congresos o cualquier evento relacionado con los Trastornos de la Conducta Alimentaria que se le proponga.

Este año debido a la situación actual de la Covid-19 y dependiendo de cómo avance la pandemia, se hará de manera presencial si la situación lo permite o se cambiará a modalidad telemática si no fuese posible.

6. ESCUELA TERAPÉUTICA DE PADRES Y FAMILIARES

La XV Edición de Escuela Terapéutica para padres y familiares se realizará los días 23, 24 y 25 de Febrero de 2021, en horario de tarde de 18:00h a 20:00h a través de la plataforma Zoom, debido a la situación actual que nos encontramos por la pandemia.

Diferentes profesionales, todos ellos especialistas en TCA (Psicólogos/as, Nutricionistas, Pedagogo, Trabajadora Social, Monitora Formadora...) llevarán a cabo una serie de talleres y ponencias dirigidos tanto a padres, madres, otros familiares, amigos/as o entorno cercano de personas afectadas de trastornos de la conducta alimentaria, así como cualquier persona que esté interesada en recibir esta información.

En ellos se les intenta impartir unas nociones básicas desde el punto de vista psicológico, nutricional, social, de habilidades sociales, etc. así como el punto de vista de las personas afectadas mediante el testimonio de una persona ex afectada.

A lo largo de los años los trastornos de la conducta alimentaria como la Anorexia y la Bulimia han desorbitado las cifras de incremento de afectación en todo el mundo. Cada año se conocen más casos de personas que padecen este tipo de trastornos, constituyéndose hoy día en un problema de salud pública y de alarma social. Debido a la pandemia ocasionada por la Covid-19, los casos de personas que sufren trastornos de conducta alimentaria se han agravado aún más.

La Anorexia y la Bulimia Nerviosa son enfermedades mentales que se manifiestan por alteraciones frecuentes y graves de la conducta alimentaria. Han existido en otras épocas y culturas (no siempre con el mismo significado y motivaciones), si bien, hoy en día han cobrado un interés e importancia considerables.

El papel de la familia en los trastornos de la alimentación ha variado en los últimos años, pasando de considerarla como culpable y origen del problema a ser un elemento fundamental en el proceso de recuperación. Debido a esto es importante contar con la colaboración de la familia desde el comienzo de la enfermedad, debiendo ser incluido siempre el abordaje familiar en el tratamiento de estos pacientes, ya que el desarrollo de sentimientos de culpabilidad o de fracaso en los padres puede fomentar el desánimo y desesperación del enfermo, entorpeciendo su mejoría.

Los familiares de pacientes evolucionan y actúan de modo paralelo a cómo evoluciona y actúa el/la paciente. Por ello se debe prestar especial atención a la familia y requerir su activa participación.

7. TALLERES TERAPÉUTICOS PARA PERSONAS AFECTADAS DE TCA

Se trata de una serie de talleres de carácter terapéutico destinados a personas afectadas de TCA que se encuentran en tratamiento, la mayoría jóvenes en edad adolescente. Servirán como complemento al tratamiento que siguen los pacientes

Cada uno de estos talleres reportará una serie de beneficios a dichas personas, pero todos con un denominador común: Mejorar su calidad de vida para poder afrontar con éxito su tratamiento.

Tenemos previsto llevar a cabo diversos talleres terapéuticos, cada uno de ellos con una serie de recursos metodológicos, humanos y materiales diferentes. Dichos talleres serán los siguientes:

"Taller de Yoga": Consiste en una práctica de relajación y concentración gracias a la unión de cuerpo y mente a través de posturas corporales.

"Taller de Percusión Corporal y Flamenca": Basado en la exploración y el descubrimiento de distintos sonidos producidos por el cuerpo, creando ritmos y melodías.

"Taller de Expresión Corporal": Se trabajarán cuestiones propias de la expresión corporal, técnicas de interpretación, mimo, etc.

"Taller de Iniciación al Arte de la Ilustración": Se impartirán nociones básicas de dibujo que permitan el desarrollo de la creatividad, expresando sus sentimientos y emociones.

"Taller de Lengua de Signos": Conocimiento de la Lengua de Signos Española.

"Taller de Cerámica": Se ofrecerán nociones sobre modelaje con arcilla, permitiendo a los/as participantes comunicar ideas y expresar sentimientos a través de diferentes técnicas.

"Taller de Lettering": Consiste en aprender a crear y diferenciar distintos tipos de letras, reconocer caligrafías, pendolismo y tipologías, etc.

Etc.

Todos estos talleres terapéuticos supondrán grandes beneficios para las personas beneficiarias, entre los que destacamos, la mejora de la autoestima y motivación, potenciación de la capacidad creatividad y de desarrollo personal, facilitar la comunicación, fomento de habilidades sociales, promoción del conocimiento de uno mismo, bienestar, mejora de las relaciones sociales y familiares, desarrollo del trabajo en equipo y compañerismo, otros muchos.

8. CAMPAMENTO URBANO PARA PERSONAS AFECTADAS DE TCA

Desde ADANER Granada y como complemento al tratamiento, llevamos más de veinte años realizando campamentos terapéuticos para jóvenes afectados por algún tipo de Trastorno de Conducta Alimentaria, ya que hemos podido comprobar a lo largo de estos años, los importantes beneficios que este tipo de actividades conllevan para el colectivo con el que trabajamos.

Como segundo año consecutivo y por motivo de la pandemia ocasionada por la covid 19, con el fin de velar por la protección y seguridad de nuestros/as usuarios/as, nos hemos visto en la necesidad de suspender dicha actividad por las dificultades que conlleva realizar un campamento de estas características en la situación actual.

Desde nuestra Asociación y adaptándonos a las circunstancias, hemos desarrollado una alternativa a estos campamentos terapéuticos, teniendo en cuenta las medidas socio-sanitarias estatales y autonómicas impuestas. Concretamente, se trata de un Campamento Urbano, el cual consiste en un conjunto de actividades terapéuticas, lúdicas y educativas, que formarán parte del tratamiento de las personas beneficiarias de este proyecto.

Con respecto a las actividades, se planificarán distintas salidas dentro de la provincia de Granada, enfocadas al turismo activo y a la gestión del ocio y tiempo libre, alternando dinámicas grupales de carácter terapéutico con visitas culturales a diferentes lugares, centros o museos de la ciudad.

Pretendemos que las personas beneficiarias sean conscientes de la enorme riqueza histórico-artística de Granada. La ciudad queda eclipsada por la fama mundial de su monumento principal, la Alhambra, pero posee tesoros suficientes de primer orden que hacen de la ciudad una de las más bonitas de España, tales como la Catedral, el Monasterio de San Jerónimo, la Basílica de San Juan de Dios, el Carmen de los Mártires, el Albaicín, los jardines del Generalife, entre otras muchas.

Dicha actividad tendrá una duración de una semana, concretamente entre el 5 y 9 de Julio de 2021, y estará dirigida por diferentes profesionales, entre los que destacan, educador terapéutico, pedagogo, trabajadora social y monitora formadora, todos ellos especializados en Trastornos de Conducta Alimentaria, contando siempre con la colaboración y ayuda de otros profesionales y personal voluntario.

Se elaborará un plan de actividades y visitas culturales que ocupe toda la mañana durante 5 días consecutivos. Dichas actividades y visitas, se planificarán minuciosamente teniendo en cuenta el colectivo tan vulnerable con el que trabajamos, no suponiendo ninguna de estas actividades un importante desgaste físico para los/as participantes.

El Campamento Urbano, constituye una herramienta muy particular y una buena alternativa para optimizar los resultados del tratamiento, facilitando el desarrollo del mismo con un ambiente lúdico y cultural, así como una atmósfera motivadora, segura y de colaboración mutua.

9. ATENCIÓN TELEFÓNICA EN LA SEDE

Atención confidencial de llamadas telefónicas a la Sede sobre consultas de familiares y afectados/as en trastornos de conducta alimentaria.

A raíz de la pandemia ocasionada por la Covid-19, la difícil situación que están atravesado muchas familias por los meses de confinamiento domiciliario y resto de medidas restrictivas, durante este año se está produciendo un agravamiento de los casos ya detectados de Trastornos de la conducta alimentaria, además de incrementarse respecto a años anteriores. Por lo que las consultas telefónicas están aumentando, tanto por parte de personas afectadas como por parte de sus familiares y principales cuidadores.

10. ATENCIÓN PERSONAL EN LA SEDE

Se reciben y se atienden a personas que acudan a nuestra sede (C/ Ricardo del Arco Nº 4, 1ºB. Granada), solicitando información, asesoramiento y ayuda relacionada con los trastornos de la conducta alimentaria. Serán atendidas por personal propio de la Asociación (trabajadora social, monitora formadora, auxiliar administrativa) al objeto de ofrecerles un asesoramiento adecuado sobre los trastornos de la alimentación, mostrándole los recursos con los que pueden contar en la actualidad, facilitándoles material informativo sobre estos trastornos, como son revistas, guías, manuales, trípticos, etc., y así como la oferta terapéutica de los colaboradores de Adaner.

11. DÍA INTERNACIONAL DE LOS TCA.

El día 30 de noviembre se celebra el día internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Este día, se pretende promover hábitos de vida saludable, orientación, concienciación y sensibilización sobre este tipo de trastornos, dar a conocer la labor de nuestra Asociación, promover el día internacional de los TCA, etc.

Años anteriores se ha venido celebrando a pie de calle, con stands donde se han repartido entre los viandantes toda clase de material informativo sobre los TCA y llevando a cabo diversas actividades con la colaboración de personas afectadas y voluntarios/as, como representaciones, chikung, lectura de manifiesto, etc. Durante el año 2020 nos tuvimos que adaptar a las circunstancias ocasionadas por la pandemia y se celebró el Día Internacional de forma online, llevándose a cabo mediante la difusión de diversas publicaciones a lo largo del día y a través de todas nuestras Redes Sociales (Facebook, Instagram y Youtube). Este año en 2021, dependiendo de cómo avance la pandemia, se hará de manera presencial si la situación lo permite, y si no, optaremos de nuevo por llevarla a cabo de manera telemática.

12. BECAS DE TRATAMIENTO

Programa dirigido a contribuir económicamente al coste del tratamiento de personas con escasos recursos y que no pueden hacer frente al mismo. Además de respaldarlos económicamente para sufragar costes de consultas ambulatorias o ingreso en unidad de día, se les ofrece:

- Asesoramiento nutricional.
- Asesoramiento psicológico.
- Todas las actividades llevadas a cabo por Adaner Granada.

13. ACTUACIÓN CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Se realizan entrevistas en distintas emisoras de radio y televisión, tanto provincial como nacional, al objeto de difundir el objetivo social de nuestra organización, así como puntualmente se contacta con la prensa para alguna que otra reseña relativa a la realización de Campamentos, Congresos, y otros eventos que van surgiendo.

14. OTRAS ACTIVIDADES

Por último, cabe destacar que desde Adaner Granada, al igual que otros años, estamos dispuestos a llevar a cabo cualquier otra actividad que consideremos necesaria y vaya surgiendo a lo largo del año, tanto diferentes talleres no solo de prevención sino de otras temáticas relacionadas con hábitos de vida saludable, nutrición, deporte, bullying y cyberbullying, peligros de las Redes Sociales, entre otras., así como otras actividades con el colectivo de personas afectadas de trastornos de la conducta alimentaria, tales como visitas a museos, exposiciones, excursiones, etc. Además, también se pretende asistir a reuniones convocadas para adquirir subvenciones, asambleas del Consejo de la Mujer (como miembros del Consejo), reuniones con delegados territoriales de la Junta de Andalucía, etc.

En Granada, a 11 de Enero de 2021

Fdo: M^a Nazaret Álvarez Santiago (Presidenta de Adaner Granada)



The image shows a handwritten signature in blue ink that reads "Nazaret". To the right of the signature is a circular blue stamp. The stamp contains the text "ADANER" in the center, "TEJERAS 2015" below it, and "GRANADA" below that. The outer ring of the stamp contains the text "ASOCIACIÓN EN DEFENSA DE LA ATENCIÓN A LA ANOREXIA NERVIOSA Y BULIMIA DE GRANADA".