



PLAN DE ACTIVIDADES 2024 ADANER GRANADA

ASOCIACIÓN EN DEFENSA DE LA ATENCIÓN
A LA ANOREXIA Y LA BULIMIA NERVIOSA



Índice

1. Citas de Valoración	3
2. Grupos de Autoayuda para Personas Afectadas	3
3. Grupos de Autoayuda para Familiares	5
4. Talleres de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria	6
5. Escuela Terapéutica de Familiares	6
6. Talleres Terapéuticos para Personas Afectadas de TCA	7
7. Campamento Terapéutico para Personas Afectadas de TCA	8
8. Cursos Formativos sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria	8
9. Atención Telefónica en la Sede	9
10. Atención Personal en la Sede	9
11. Día Mundial de Acción por los TCA: 02 de Junio	10
12. Día Internacional de los TCA: 30 de Noviembre	10
13. Becas de Tratamiento	10
14. Actuación con los Medios de Comunicación	11
15. Otras Actividades	11

1. Citas de Valoración

Dispositivo que realiza la asociación para personas afectadas por Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) o sus familiares que acuden solicitando ayuda. Este es el primer paso para reconocer su estado actual y que sufren esta enfermedad, pudiendo, a partir de ahora, proporcionarle la ayuda adecuada a las personas afectadas.

Estas citas constan de dos partes: Una primera valoración de la mano de profesionales especialistas en TCA, donde se les ofrece un asesoramiento tanto psicológico como nutricional, se determina si se trata de un trastorno alimentario y se recomienda cuál sería el tratamiento más recomendable para la persona afectada. Esta primera atención se realiza en Unidad Elca (unidad con la que contamos con un convenio de colaboración). A continuación, en la sede de ADANER Granada son atendidos por un miembro de la asociación (madre de persona que ha superado un TCA), quien le da conocer los recursos que existen hoy día para poder hacer frente a estas enfermedades y le habla de las actividades complementarias y la ayuda que aporta la asociación.

2. Grupos de Autoayuda para Personas Afectadas

Grupos terapéuticos formados por personas afectadas de trastorno de conducta alimentaria, cuyo objetivo es facilitar el intercambio emocional y la ayuda entre ellos. Se han realizado **todos los martes de cada mes** (exceptuando el mes de Agosto) con una duración de una hora y media por sesión. A raíz de la pandemia de la covid-19, estos grupos se llevan a cabo de forma online a través de la plataforma *Google Meet*.

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

La **metodología** en estos grupos es similar a la de los grupos de familiares. Cada sesión de estos grupos trata por tres procesos o momentos distintos:

1. En el *primero* se comparten experiencias o situaciones personales concretas que hayan transcurrido desde la sesión anterior.
2. En el *segundo*, se produce la identificación de alguien del grupo con lo anteriormente expuesto y se expresa ayuda desde la experiencia vivida.
3. 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 y dirección del grupo es realizada por una psicóloga especialista en TCA, contando en algunas ocasiones con el apoyo de otros profesionales como psicólogos, nutricionistas, trabajadora social y monitora que realizan diversas dinámicas haciendo posible el aportar diferentes visiones a esta terapia.

Los **resultados obtenidos** son siempre muy positivos, siendo algunos de ellos:

1. Se ayuda a integrar a las personas y a cambiar el concepto de sí mismos.
2. Se capacita a las personas afectadas a hacerse cargo, al menos en parte, del cuidado de su salud intentando devolver el control sobre su propia vida.
3. Se dota de una serie de recursos para ayudarles a afrontar los problemas y dificultades del tratamiento de una manera positiva.
4. Se proporciona sentimientos de pertenencia a un grupo.
5. Se les ayuda a sentirse comprendidos por personas que tienen sus mismos problemas y a poder hablar de sus sentimientos sin sentirse juzgados.

En cada sesión se van abordando aspectos y temáticas diferentes, todas muy recomendables para las personas en tratamiento.

3. Grupos de Autoayuda para Familiares

Funcionan igual que los grupos formados por afectados/as y están dirigidos por un miembro de la asociación (madre de una persona ex afectada) con el apoyo de psicólogos/as y otros profesionales. 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 llevan a cabo de manera telemática a través de la plataforma *Google Meet* **todos los miércoles de 18:30h a 20:00h**.

Estos grupos de autoayuda facilitan que las familias puedan 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.

4. Talleres de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Estos talleres son un proyecto de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria mediante la educación y sensibilización en valores personales, de comunicación social y de hábitos saludables con el fin de que las personas adquieran una información adecuada y unas habilidades suficientes para no caer en estas enfermedades, o en su caso, frenar el desarrollo de éstas, una vez aparecidos los primeros síntomas.

Se trata de **charlas preventivas dirigidas a jóvenes escolares, profesores, educadores y padres**. 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 sus ámbitos, 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: un psicólogo/a; un nutricionista; y un familiar asociado. Todos ellos están formados en trastornos de conducta alimentaria. La 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 o AMPAS principalmente de la provincia de Granada, aunque también se realizan en cualquier otra provincia de la comunidad autónoma.

Tras nuestra experiencia en la realización de estos talleres, desde ADANER Granada corroboramos que este tipo de formación es fundamental y necesaria para los jóvenes en edad adolescente, grupo de mayor riesgo de padecer este tipo de enfermedades mentales. También es interesante ofrecer esta formación a padres, madres, familiares y profesorado, con el fin de darles información sobre los TCA y facilitar la detección de posibles casos en su entorno.

5. Escuela Terapéutica de Familiares

En esta actividad se ofrecen una serie de **talleres dirigidos tanto a padres, madres, familiares, amigos/as y entorno cercano** de personas afectadas de Trastornos de la Conducta Alimentaria. En ellos se les intenta dar unas nociones básicas sobre aspectos psicológicos, nutricionales, sociales, pedagógicos, etc. así como el punto de vista de personas

que han superado un TCA o algún familiar, mediante su testimonio personal. También se les habla sobre la labor que tiene la asociación y los recursos existentes hoy en día en la atención a los TCA.

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

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.

La XVIII Edición de la Escuela Terapéutica de padres y familiares, se llevará a cabo el **16 de marzo de 2024**, de forma presencial en el **centro Cívico Marqués de Mondéjar**, en Granada.

6. 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. Llevaremos a cabo diversos talleres terapéuticos, cada uno de ellos con una serie de recursos metodológicos, humanos y materiales distintos. Abarcamos diferentes disciplinas, como Lettering y Caligrafía, Teatro y Expresión Corporal o Iniciación a la Apicultura, entre otros.

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.

7. Campamento Terapéutico 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.

Este año se tiene previsto llevar a cabo la **XXIII Edición del Campamento Terapéutico** para personas afectadas de TCA, en la **Granja Escuela de Sierra Mágina**, en Bedmar, provincia de Jaén. Tendrá una duración de 7 días, teniendo lugar **del 05 al 11 de agosto de 2024**.

Durante esa semana, se lleva a cabo un plan de actividades minuciosamente elaborado y 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 Terapéutico, constituye una herramienta muy particular para optimizar los resultados del tratamiento, facilitando el desarrollo del mismo en un entorno natural y con un ambiente lúdico y una atmósfera motivadora, segura y de colaboración mutua.

En el Campamento participarán entre 50-55 personas aproximadamente, entre beneficiarios/as, profesionales especialistas en TCA y voluntarios/as.

8. Cursos Formativos sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria

Se basa en una serie de **ponencias y charlas informativas sobre aspectos relacionados con los TCA y la labor de ADANER Granada**, destinadas a padres, madres, amigos/as, familiares y entorno cercano de personas afectadas. Esta actividad se llevará a cabo vía telemática mediante la plataforma *Google Meet*, en el último trimestre del año.

Dichos cursos engloban diversos talleres y charlas dirigidas por los/as terapeutas que se encargan directamente del tratamiento de los/as pacientes (psicólogos/as y nutricionistas especialistas en Trastornos de la Conducta Alimentaria) así como trabajadora social y monitora de ADANER Granada.

La **principal finalidad** de estos cursos formativos, es el de ofrecer a la familia y por lo tanto a los principales cuidadores de las personas afectadas, una serie de nociones básicas y necesarias desde un punto de vista psicológico, nutricional, social, educativo... que le ayuden por tanto, a entender mejor las características y los síntomas de estas enfermedades y así poder servir de apoyo y formar parte activa en la recuperación del paciente.

En cuanto a la metodología llevada a cabo, será una **metodología** de participación activa con un alto grado de implicación de los/as participantes, dándoles la oportunidad de intervenir durante las charlas, exponiendo sus dudas e inquietudes y pudiendo expresar cualquier opinión o sugerencia.

Esta actividad siempre tiene muy buena acogida, con un alto grado de participación y mostrando la mayoría de usuarios/as un gran interés durante las intervenciones.

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.

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 solicitando información, asesoramiento y ayuda relacionada con los TCA.

Serán atendidas por personal propio de la Asociación, al objeto de ofrecerles un asesoramiento adecuado sobre estas enfermedades, 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 Granada.

11. Día Mundial de Acción por los TCA: 02 de Junio

El día **02 de Junio** se conmemora el **Día Mundial de Acción por los 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, etc.

Llevaremos a cabo diferentes actuaciones a pie de calle (en Plaza Fuente de las Batallas de Granada), donde colocaremos stands, se repartirán entre los viandantes toda clase de material informativo sobre los TCA y tendrán lugar diversas actividades con la colaboración de personas afectadas y voluntarios/as, como representaciones, danza, fotografía, lectura de manifiesto, etc.

También solicitaremos a diferentes autoridades que nos acompañen dicho día, así como la iluminación de las fachadas de algunos edificios oficiales como símbolo de apoyo a las personas que sufren estas enfermedades.

12. Día Internacional de los TCA: 30 de Noviembre

El día **30 de noviembre** se celebra el **Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria**. Al igual que el 02 de Junio, 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, etc.

Lo llevaremos a cabo a pie de calle, con stands donde se repartirán entre los viandantes toda clase de material informativo sobre los TCA y realizando diversas actividades con la colaboración de personas afectadas y voluntarios/as, como representaciones, yoga, danza, fotografía, lectura de manifiesto, etc.

También solicitaremos a diferentes autoridades que nos acompañen dicho día, así como la iluminación de las fachadas de algunos edificios oficiales como símbolo de apoyo a las personas que sufren estas enfermedades.

13. 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:

1. Asesoramiento nutricional.
2. Asesoramiento psicológico.
3. Todas las actividades llevadas a cabo por Adaner Granada.

14. Actuación con los Medios de Comunicación

Pretendemos realizar entrevistas o reportajes en diferentes emisoras de radio o televisión, prensa escrita o a través de redes sociales, tanto a nivel provincial como autonómico, con el fin de difundir el objetivo social de nuestra organización y concienciar sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Puntualmente también se contacta con la prensa para solicitarles que difundan algunas de nuestras actividades, como es la realización del Campamento Terapéutico, Día Mundial, Día Internacional, Jornadas, Congresos u otros eventos que vayan surgiendo.

15. 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, diferentes charlas y talleres, participación en jornadas o congresos, organización de entrega de premios de ADANER Granada, 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.

También asistiremos a diferentes actos o eventos organizados por otras organizaciones, entidades privadas o instituciones públicas.