

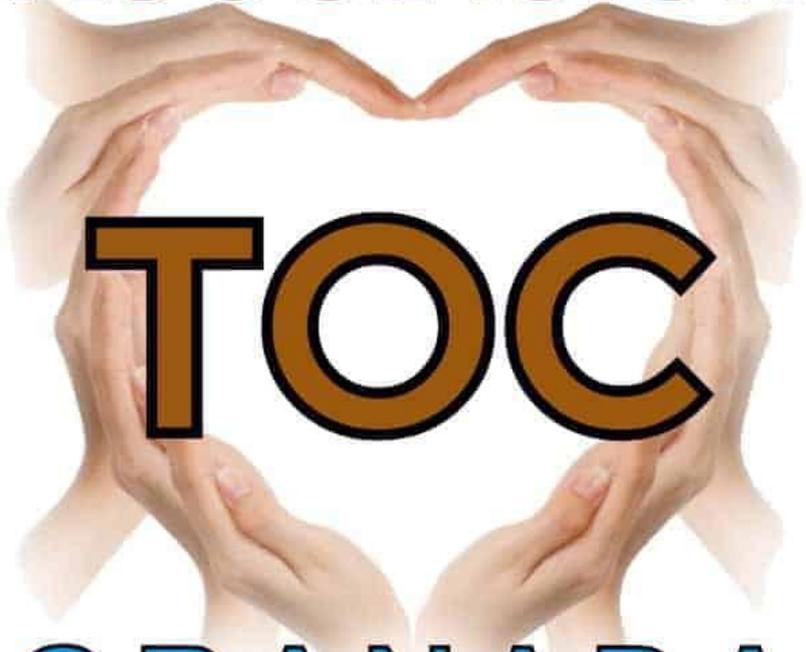
**MONACHIL-GRANADA-ESPAÑA**

DESDE EL 1 DE JUNIO HASTA EL 31 DE JULIO

# PROGRAMA DE ATENCIÓN AL TOC INFANTO-JUVENIL

*(ÚLTIMA REVISIÓN ABRIL 2025)*

## ASOCIACIÓN



# TOC

## GRANADA

“UNA MANO AMIGA JUNTO a LA TUYA”

## ÍNDICE

<b>PROGRAMA DE ATENCIÓN AL TOC INFANTO-JUVENIL</b> .....	3
<b>1. TERAPIA INDIVIDUAL</b> .....	3
<b>1.1. Componentes de la Terapia Cognitivo-Conductual</b> .....	3
Terapia cognitiva: Reestructuración cognitiva. ....	3
Terapia conductual: Exposición con Prevención de respuesta (EPR). ....	3
<b>1.2. Intervención familiar individual</b> .....	4
<b>2. TALLERES GRUPALES</b> .....	4
<b>2.1. Yoga divertido: Cuerpo y Mente en Movimiento</b> .....	4
<b>2.2. Descubriendo mis superpoderes</b> .....	4
<b>2.3. Historias de valientes</b> .....	5
<b>2.4. ACTiva tu propósito</b> .....	5
<b>2.5. Respira y fluye</b> .....	5
<b>2.6. Detectives del TOC</b> .....	5
<b>2.7. Mis Emociones, Mi Poder</b> .....	5
<b>2.8. Amigos peludos</b> .....	5
<b>2.9. Conecta con “C” de caballos</b> .....	5
<b>2.10. ¡Decide tú, no el TOC!</b> .....	5
<b>2.11. Creatividad sin límites</b> .....	6
<b>2.12. Unidos somos más fuertes</b> .....	6
<b>2.13. Equipo familia: Todos juntos</b> .....	6
<b>2.14. Alimenta tu mente</b> .....	6
<b>2.15. Exploradores del mundo</b> .....	6
<b>2.16. Historias geniales</b> .....	6
<b>2.17. ¡Nos vamos de aventura!</b> .....	6
<b>2.18. Tres talleres rotativos</b> .....	6

## PROGRAMA DE ATENCIÓN AL TOC INFANTO-JUVENIL

Si bien durante todas las épocas del año la Asociación TOC Granada realiza tratamientos, ordinarios o integrales intensivos, tanto para adultos como para niños y adolescentes, existe un programa específico para niños y adolescentes que se realiza **durante los meses de junio y julio**, que, además de la *terapia individual*, incluye *talleres grupales* adaptados a estos segmentos de edad, contando con actividades diseñadas para fomentar el bienestar emocional, el desarrollo de habilidades sociales y estrategias efectivas para el manejo del TOC en un entorno dinámico y participativo.

### 1. TERAPIA INDIVIDUAL

Al igual que se indica en el protocolo de terapia individual disponible en nuestra página web (dentro del apartado “Nuestras terapias”), la terapia que ofrecemos a nuestros pacientes es *Terapia Cognitivo-Conductual*, y cada sesión cuenta con una duración de 2 horas.

Contamos, para ello, con una Psicóloga Titular, encargada de guiar el proceso terapéutico, y una figura de Coterapeuta, cuya función es reforzar los aprendizajes y abordar aspectos clave determinados según criterio clínico.

#### 1.1. Componentes de la Terapia Cognitivo-Conductual

- Terapia cognitiva: Reestructuración cognitiva.

Metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento, para hacer que la persona cambie su forma de ver la realidad y opte por enfrentarla de forma más adecuada, óptima y eficiente.

Con ello, se pretende conseguir que la persona pueda aceptar la ambivalencia, la imposibilidad de obtener la certidumbre con respecto a determinados asuntos, que entienda la imposibilidad de alcanzar la perfección y el precio que conlleva intentar hacerlo.

- Terapia conductual: Exposición con Prevención de respuesta (EPR).

La exposición es una de las claves principales de la terapia conductual, siendo fundamental el diseñar una jerarquía de exposición (ordenada

por niveles de ansiedad), interpretando e integrando bajo una muestra representativa todos los miedos, situaciones y estímulos, a los que el paciente deba enfrentarse.

Junto a la exposición, se emplearía la Prevención de Respuesta (PR), con la indicación que se le da al paciente de “no realizar” la conducta compulsiva en respuesta al pensamiento obsesivo, sustituyendo esa conducta por otra alternativa (paso 4- Reenfocar). Para minimizar la posibilidad de llevar a cabo la compulsión nos ayudamos de los cuatro pasos modificados por la Asociación TOC Granada (1- Identificar, 2- Atribuir, 3- Aceptar y 4- Reenfocar).

El objetivo a perseguir es la modificación de la conducta no deseada y, por consiguiente, la ruptura del círculo adictivo que mantiene y refuerza al TOC.

## **1.2. Intervención familiar individual**

En el caso del TOC pediátrico, el rol de las figuras parentales es fundamental, por lo que, además de ofrecer una *Terapia Cognitivo-Conductual* para el propio afectado (donde también podrían acudir los padres, siempre bajo criterio clínico y con fines terapéuticos), se ofrece la posibilidad de realizar sesiones individuales con los familiares. Estas sesiones tienen como finalidad proporcionar herramientas para la adecuada gestión del trastorno y atender a necesidades específicas relacionadas con el mismo.

## **2. TALLERES GRUPALES**

Como complemento a la terapia individual, se podrá asistir también a los talleres grupales que oferta la Asociación TOC Granada de lunes a domingo.

Los talleres semanales, son los siguientes:

### **2.1. Yoga divertido: Cuerpo y Mente en Movimiento**

Con la base terapéutica del Yoga, se trabajará la respiración y la atención al momento presente, combinando el juego con ejercicios de flexibilidad y concentración.

### **2.2. Descubriendo mis superpoderes**

En este espacio, los jóvenes descubren técnicas para fortalecer su autoestima, motivarse y aprender habilidades sociales a través de dinámicas y retos grupales.

### **2.3. Historias de valientes**

Un lugar para compartir historias y experiencias de superación con antiguos afectados. El objetivo es que los participantes del grupo se sientan identificados y vean que, si otros han podido, ellos también.

### **2.4. ACTiva tu propósito**

Se toma la base de la terapia de Aceptación y Compromiso, que ha obtenido evidencia para el tratamiento del TOC, y, mediante ejercicios interactivos y el uso de metáforas, los participantes aprenden a aceptar sus emociones y comprometerse con acciones valiosas para reconectar con su vida.

### **2.5. Respira y fluye**

Taller enfocado en las técnicas de mindfulness y equilibrio emocional, las cuales también se muestran efectivas para el TOC. Mediante juegos y ejercicios sencillos aprenden a respirar, tomar conciencia y encontrar el centro (momento presente).

### **2.6. Detectives del TOC**

El primer paso para identificar al TOC es entender “sus trucos”. Por eso, en este taller, aprenderemos todo sobre el TOC para que no nos engañe nunca más, nos convertiremos en detectives y captaremos rápido sus trampas.

### **2.7. Mis Emociones, Mi Poder**

La gestión emocional es una parte clave en el tratamiento del TOC. En este taller identificaremos cuáles son nuestras emociones más prevalentes, las reconoceremos, expresaremos y manejaremos de una forma funcional mediante juegos, dinámicas de grupo y ejercicios prácticos.

### **2.8. Amigos peludos**

La interacción con perros fomenta la empatía, el autocontrol y el bienestar emocional, lo cual persigue el presente taller.

### **2.9. Conecta con “C” de caballos**

Mediante actividades de equinoterapia, los jóvenes tienen la oportunidad de interactuar con caballos, fortaleciendo la confianza, la empatía y la coordinación a través de juegos y paseos. ¡Los más valientes incluso pueden montarse! (siempre bajo supervisión profesional).

### **2.10. ¡Decide tú, no el TOC!**

El TOC busca que siempre respondamos ante él, lo cual le hace aún más fuerte, por lo que, en este taller aprenderemos a detener respuestas impulsivas mediante la técnica de los cuatro pasos (1- Identificar, 2- Atribuir, 3- Aceptar, y 4- Reefocar). Tú decides cuál es la mejor acción para cada situación.

### **2.11. Creatividad sin límites**

Un espacio creativo donde la improvisación y la imaginación se combinan en actividades artísticas y lúdicas, permitiendo a los participantes expresarse libremente y sin límites, devolviéndoles la creatividad y curiosidad que se pierde con el TOC.

### **2.12. Unidos somos más fuertes**

Espacio libre donde los participantes pueden compartir sus mayores miedos, dificultades... Encontrándose con un apoyo mutuo de parte de sus compañeros, sintiéndose así escuchados y validados por sus iguales.

### **2.13. Equipo familia: Todos juntos**

Aunque las personas con TOC sufran mucho por esta problemática, sus familias también lo hacen, y muchas veces, no saben cómo actuar ante el TOC. Aquí se crea un espacio donde los familiares, de manera independiente, comparten sus experiencias con otras familias y aprenden un poco más sobre el TOC.

### **2.14. Alimenta tu mente**

Taller de nutrición donde los jóvenes descubren la importancia de una alimentación sana a través de actividades prácticas y recetas fáciles, resaltando las cualidades de ciertos alimentos en relación al TOC.

### **2.15. Exploradores del mundo**

Un recorrido cultural lleno de momentos donde los participantes del grupo descubrirán espacios culturales y su historia.

### **2.16. Historias geniales**

Taller literario y artístico que mezcla narración, dibujo y manualidades para que los participantes creen sus propias historias y expresen su imaginación a través del arte de forma divertida.

### **2.17. ¡Nos vamos de aventura!**

A través del contacto con la naturaleza, se invita a los niños a descubrir el entorno natural de Granada de forma divertida... sólo hay una regla: ¡No se habla del TOC!

### **2.18. Tres talleres rotativos**

**\*\*\* PARA LA PARTICIPACIÓN EN CUALQUIERA DE NUESTROS TALLERES SE RUEGA PUNTUALIDAD!!!**