



## **FITA FUNDACIÓN**

FITA FUNDACIÓN es una entidad sin ánimo de lucro cuya misión principal es contribuir a la prevención, la sensibilización y la comprensión de las problemáticas de salud mental promoviendo el bienestar emocional de la población en general, la detección temprana, la reducción del estigma asociado, así como apoyar y orientar el acceso a tratamientos especializados a las personas que lo requieran.

# MISIÓN Y VALORES

FITA Fundación nace con el objetivo de contribuir a la prevención, a la sensibilización y a la mejora de la salud y bienestar de las personas que presentan problemáticas asociadas a la salud mental y a sus familias.

## **DESARROLLAMOS PROYECTOS SOCIALES Y ASISTENCIALES INNOVADORES.**

Haciendo posible la inclusión social y la promoción de la autonomía de las personas que padecen problemáticas de salud mental y se encuentran en proceso de recuperación.

## **PROMOVEMOS LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES Y FAMILIAS**

Para mejorar la detección temprana y dar a conocer las señales de alerta de las principales problemáticas de salud mental de inicio en la etapa adolescente y facilitar herramientas para poder realizar un buen acompañamiento emocional dentro y fuera del aula. Ofreciendo orientación específica en situaciones que requieran un tratamiento especializado.

## **REALIZAMOS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN**

Potenciando los factores de protección entre la población adolescente para promover su bienestar emocional. Así como la sensibilización en relación con las problemáticas de salud mental de inicio en la etapa adolescente, contribuyendo a reducir el estigma asociado y facilitando la demanda de ayuda.

## **POTENCIAMOS Y COLABORAMOS EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**

Para mejorar los programas de prevención, la calidad asistencial y la reducción de recaídas.

## **IMPULSAMOS BECAS DE TRATAMIENTO**

Para facilitar el acceso a tratamientos especializados a colectivos vulnerables, garantizar su continuidad y que no se vean interrumpidos por causas económicas.



Desde FITA utilizamos toda nuestra energía y conocimiento en el desarrollo de **acciones de educación y prevención destinadas a formar a los profesionales que están en contacto con la población infantil y juvenil** (maestros, profesores, profesionales de la salud, orientadores escolares, educadores sociales, entrenadores deportivos, monitores de tiempo libre, etc.) para dotarlos de herramientas que faciliten la detección temprana de los problemas de salud mental, el acompañamiento del adolescente con estas dificultades y también, estrategias para conocer y cuidar de la propia salud mental.

La etapa adolescente es un momento de vital importancia en la construcción de la persona. La sociedad actual, hiperconectada y en permanente cambio puede generar un frágil equilibrio entre la maduración emocional y la maduración biológica.

Algunos jóvenes pueden no disponer, en un momento dado, de las herramientas necesarias para gestionar situaciones de mayor tensión y estrés y pueden sufrir ansiedad, depresión, baja autoestima, dependencias y problemas de imagen corporal entre otros, que interfieran en su desarrollo y funcionamiento biopsicosocial. Por eso, **es importante que los profesionales dispongan de herramientas y estrategias para poder detectar y acompañar situaciones de fragilidad emocional en los adolescentes y así evitar que se agraven, se cronifiquen y tengan un mayor impacto en la persona afectada.**



## Prevención y Detección de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en el aula

Formación básica sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia, Bulimia, Trastorno por Atracón).

### Objetivos:

1. Facilitar la comprensión de los TCA.
2. Conocer los factores de riesgo y protección.
3. Dotar de herramientas a los profesionales para la detección temprana y acompañamiento en el aula.

### Contenidos:

1. Definición y tipología.
2. Factores de riesgo en el desarrollo de un TCA.
3. Factores de protección.
4. Detección temprana: como debemos actuar cuando el TCA aparece en el aula.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Prevención y Detección de los Trastornos de la Conducta en el aula

Formación básica sobre los Trastornos de la Conducta

### Objetivos:

1. Facilitar la comprensión de los TC, diferenciando la conducta de la persona.
2. Conocer los factores de riesgo y protección.
3. Dotar de herramientas para la detección temprana y acompañamiento en el aula.

### Contenidos:

1. Definición y tipología.
2. Conductas propias de la adolescencia y conducta que nos deben alertar.
3. Factores de riesgo y de protección..
4. Detección temprana: como debemos actuar cuando el TC aparece en el aula.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Orientación y asesoramiento ante la aparición de un caso de TCA o TC en el aula

Asesoramiento al equipo docente sobre cómo abordar un caso de TCA o TC detectado dentro del aula para facilitar el abordaje con el alumno, la familia y orientar un posible tratamiento.

### Objetivos:

1. Orientar al equipo docente ante la aparición de un TCA o un TC.
2. Promover la demanda de ayuda.
3. Orientar la derivación a un servicio externo si fuera conveniente.
4. Facilitar herramientas para el desarrollo de un protocolo de intervención.



## Lecturas para la prevención y sensibilización en el aula

Libros escritos en colaboración con personas que han vivido problemáticas de salud mental en primera persona y han compartido su testimonio para la elaboración de un texto que permite dar a conocer su vivencia, al mismo tiempo que promueve la prevención y sensibilización. **Los libros constan de una guía didáctica para trabajar en el aula.**

**QUÉ SIENTES CUANDO NO SIENTES NADA.** Para abordar los Trastornos de la Conducta Alimentaria y la gestión emocional ante las problemáticas de salud mental de inicio en la etapa adolescente

**PIEDRA PAPEL TIJERA.** Para abordar el acoso escolar.

### Objetivos:

1. Orientar al equipo docente para la prevención en el aula
2. Promover la demanda de ayuda.
3. Facilitar herramientas para el desarrollo de un protocolo de intervención.



**CURSO ONLINE (30H)  
EDUCACIÓN Y BIENESTAR  
SOCIOEMOCIONAL DEL  
ADOLESCENTE**

**Curso de formación reconocido como formación permanente del profesorado por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón y el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.**

Realizado en la plataforma virtual [www.aulavirtual.fitafundacion.org](http://www.aulavirtual.fitafundacion.org)

Con el acompañamiento constante de un tutor especialista en salud mental y diseñado por profesionales expertos en la atención a la salud mental del adolescente.

Incluye cuatro webinars de asistencia voluntaria para ampliar contenidos.

**Próximas ediciones:**

**Otoño: 26/10/21 al 3/12/21**

**Invierno: 8/2/22 al 18/3/22**

**Precio: 80€**



**Objetivos:**

1. Conocer y entender el impacto de la Covid en el bienestar socioemocional del adolescente.
2. Conocer los principales trastornos mentales de inicio en la adolescencia.
3. Facilitar recursos y herramientas para poder detectar factores de riesgo y señales de alerta de un malestar social y emocional.
4. Desarrollar estrategias para poder acompañar al adolescente. Promover el desarrollo de actividades que mejoren el bienestar socioemocional.

**Contenido:**

1. Resiliencia y funcionamiento bio-psico-social.
2. Definición. Factores de protección, riesgo y señales de alerta de los principales problemas de salud mental en el alumnado (TCA, TC, adicciones, trastornos emocionales y de la personalidad, acoso escolar).
3. Aspectos psicológicos y sociales de la pandemia Covid-19. Prevención del duelo complicado.
4. Acompañamiento socioemocional del alumnado con problemas de salud mental. Compatibilidad del tratamiento y los estudios.

## Prevención y Detección de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Formación básica sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (Anorexia, Bulimia, Trastorno por Atracón).

### Objetivos:

1. Facilitar la comprensión de los TCA.
2. Conocer los factores de riesgo y protección.
3. Dotar de herramientas a los profesionales para la detección temprana y acompañamiento
4. Herramientas para el trabajo con la familia.

### Contenidos:

1. Definición y tipología.
2. Factores de riesgo en el desarrollo de un TCA.
3. Factores de protección.
4. Detección temprana: como debemos actuar cuando detectamos un TCA.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Prevención y Detección de los Trastornos de la Conducta

Formación básica sobre los Trastornos de la Conducta

### Objetivos:

1. Facilitar la comprensión de los TC, diferenciando la conducta de la persona.
2. Conocer los factores de riesgo y protección.
3. Dotar de herramientas para la detección temprana y acompañamiento.
4. Herramientas para el trabajo con la familia.

### Contenidos:

1. Definición y tipología.
2. Conductas propias de la adolescencia y conductas que nos deben alertar.
3. Factores de riesgo y de protección..
4. Detección temprana: como debemos actuar cuando detectamos un TC

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Introducción a las problemáticas de salud mental de inicio en la adolescencia

Formación destinada a la prevención y detección temprana de las problemáticas de salud mental de inicio en la adolescencia relacionadas con la presión social, el acoso escolar, el abuso de pantallas, las adicciones y los trastornos de la conducta.

### Objetivos:

1. Facilitar la comprensión de la adolescencia.
2. Conocer los factores de riesgo y protección de las principales problemáticas de salud mental
3. Dotar de herramientas para la detección temprana y acompañamiento.

### Contenidos:

1. La adolescencia en el desarrollo evolutivo.
2. Conductas propias de la adolescencia y conductas que nos deben alertar.
3. Principales problemáticas de salud mental de inicio en la adolescencia.
4. Factores de riesgo y de protección
5. Detección temprana: como debemos actuar.

**Duración:** 4h (presencial o formato webinar)



## Me gusto tal y como soy

Taller de prevención primaria en el que se trabajan factores de protección y prevención de las principales problemáticas de salud mental de inicio en la etapa adolescente (TCA, TC, Adicciones, Trastornos Emocionales...)

### Objetivos:

1. Promover hábitos de vida saludable.
2. Desarrollar sentido crítico.
3. Potenciar la gestión emocional saludable.

### Contenidos:

1. La autoestima.
2. Estrategias de comunicación emocional.
3. Sentido crítico frente a la publicidad.
4. Hábitos de autocuidado saludables.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Mitos Alimentarios y los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Taller de prevención específica en Trastornos de la Conducta Alimentaria

### Objetivos:

1. Promover hábitos de vida saludable
2. Descubrir mitos y falsas creencias relacionadas con la alimentación.
3. Desarrollar sentido crítico.
4. Potenciar la detección temprana y la prevención del desarrollo de un TCA.

### Contenidos:

1. Alimentación sana.
2. La publicidad, las redes sociales y la imagen corporal.
3. Hábitos de autocuidado saludable.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## Redes sociales , comunicación y espíritu crítico.

Taller destinado a la prevención de las problemáticas de salud mental relacionadas con la presión social, el acoso escolar, el abuso de pantallas y los TCA.

### Objetivos:

1. Entender la etapa adolescente
2. Aprender hábitos saludables en el manejo de las redes sociales y las pantallas.
3. Potenciar la detección temprana y la prevención de las adicciones, acoso escolar, trastornos emocionales y TCA.

### Contenidos:

1. La adolescencia
2. La gestión de las emociones en las redes sociales.
3. Publicidad y redes sociales.
4. Hábitos de autocuidado.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)



## Comunicación Emocional, clave para una buena autoestima

Taller dirigido a familias con el objetivo de potenciar actitudes y recursos que fomenten una relación de confianza con los hijos, promoviendo una buena autoestima.

### Objetivos:

1. Entender la adolescencia.
2. Promover la comunicación en familia.
3. Potenciar la gestión emocional saludable.

### Contenidos:

1. La adolescencia como etapa de reconciliación y oportunidades
2. La comunicación en la familia: eliminar los obstáculos
3. Estrategias de comunicación emocional.
4. Hábitos de autocuidado saludables.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

## La adolescencia y los riesgos de la obsesión por la imagen y las dietas

Taller de prevención, detección y abordaje de los Trastornos de la Conducta Alimentaria en casa

### Objetivos:

1. Promover hábitos de vida saludable
2. Facilitar la comprensión de los TCA.
3. Conocer los factores de riesgo y protección.
4. Potenciar la detección temprana y acompañamiento en el casa.

### Contenidos:

1. Definición y tipología.
2. Factores de riesgo en el desarrollo de un TCA.
3. Factores de protección.
4. Detección temprana: como debemos actuar cuando el TCA aparece en casa.

**Duración:** 1h30' (presencial o formato webinar)

**fita**  
fundación

Desde FITA Fundación creemos que la prevención debe estar al alcance de todos los centros escolares, profesionales y familias. Es por ello que facilitamos al máximo la realización de las sesiones de formación.

Nuestra voluntad es que ningún grupo quede desatendido por motivos económicos ofreciendo la posibilidad de bonificar una parte de la formación en caso necesario.

Al mismo tiempo adaptamos las temáticas de las formaciones en función de las necesidades del grupo en cuando duración, temática y formato.

Para mas información puedes contactar con el equipo de formación:

**[fita@fitafundacion.org](mailto:fita@fitafundacion.org)**

**686304872**



# **fita** **fundación**

[www.fitafundacion.org](http://www.fitafundacion.org) | [fita@fitafundacion.org](mailto:fita@fitafundacion.org) | T. 686.304.872