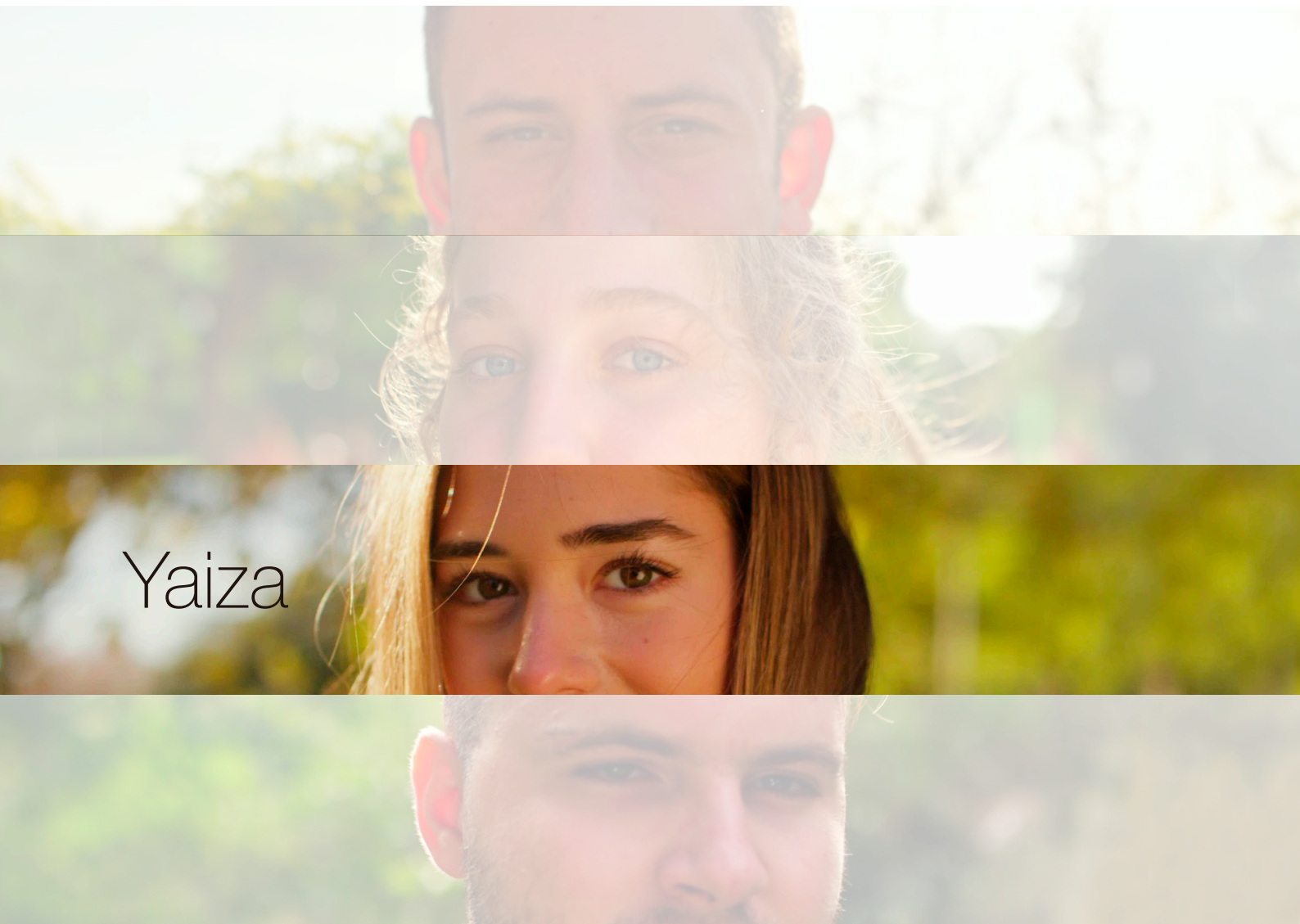


LATIDOS[?]

#YoCambioTodo

material didáctico



Yaiza

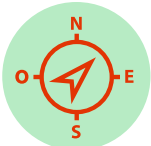
A continuación, encontraras una serie de actividades para trabajar en clase el tema de la salud mental - TCA, a partir de los vídeos relacionados. Estas actividades tienen como objetivo concienciar a los alumnos sobre diferentes problemáticas de salud mental, así como eliminar prejuicios y favorecer la empatía y la comprensión de este colectivo por parte del alumnado.

Estas actividades son totalmente adaptables a las necesidades y características del grupo, están destinadas principalmente a jóvenes de entre 12 y 18 años, aunque pueden ser utilizadas por un amplio abanico de edades, ya que la idea principal es hacer reflexionar.

El material educativo está dividido en dos niveles:



ACTIVIDADES



PROPUESTAS
METODOLÓGICAS

Salud mental - TCA

material didàctic

#YoCambioTodo

Yaiza

ÍNDICE

1

¿Qué son los TCA?

2

Demoliendo mitos

3

Échame una mano

4

**El abecedario
de la esperanza**

5

Ayudémonos

Actividad 1

¿Qué son los TCA?

Introducción al tema: Para poder ayudar a los demás es necesario poder conocer y comprender las problemáticas que una persona presenta.

Recursos: Papel, proyector.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Después de visualizar el vídeo de Yaiza en clase, se pedirá a los alumnos que de forma individual escriban la definición de lo que ellos entienden por trastornos de la conducta alimentaria. Cuando la mayoría hayan terminado, se leerán algunos ejemplos en voz alta de manera voluntaria.

Después, se creará una definición entre toda la clase, cuando ya esté hecha se pasará a leer la definición oficial.

A continuación, se organizará la clase en grupos de 4 personas aproximadamente y se repartirán a cada grupo cuatro conceptos relacionados con las posibles causas del TCA. A partir de aquí, tendrán que pensar en cómo podemos prevenir que una persona acabe sufriendo un TCA.

Después, cada grupo leerá sus propuestas y se pondrán en común, estas se apuntarán a la pizarra y se discutirán con los alumnos.

Finalmente, se hará un debate sobre los diferentes conceptos que han ido saliendo a lo largo de la actividad, se podrán hacer las siguientes preguntas orientativas:

- **¿La definición que habéis hecho al principio de manera individual dista mucho de la que habéis hecho luego en grupo? ¿Y de la definición oficial?**
- **¿Qué similitudes y diferencias habéis encontrado en cada definición?**
- **¿Conocíais lo que eran los TCA?**
- **¿Conocíais estos conceptos que han ido apareciendo durante la sesión? ¿Algunos os han sorprendido?**
- **¿Creéis que entendéis mejor el caso de Yaiza ahora?**
- **¿Creéis que es importante saber cómo ayudar a las personas para poder combatir la TCA? ¿Porqué?**
- **¿Qué habéis aprendido durante la actividad?**



Actividad 2

Demoliendo mitos

Introducción al tema: Existen muchos prejuicios sobre los TCA y las personas que los sufren, en esta actividad desmontaremos estos mitos.

Recursos: Proyector.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se recordarán las siguientes frases de Yaiza:

- **“Estamos sufriendo por tu culpa”**
- **“Esto comiendo se arregla”**
- **“No te curas porque no quieres”**
- **“La gente me decía que era anoréxica, pero realmente no lo era, sino que tenía anorexia”**

A continuación, se apartarán las sillas y las mesas hacia un lado de la clase, para que los alumnos puedan moverse libremente, la actividad consistirá en que el profesor/a irá diciendo afirmaciones sobre los TCA, y los alumnos deben posicionarse hacia un lado de la clase para indicar si están de acuerdo o ir hacia el otro lado si están en desacuerdo con esa afirmación.

Después de cada afirmación, el profesor/a preguntará qué argumentos presenta cada bando para haberse posicionado de aquella manera y a continuación, explicará si la afirmación que ha hecho es cierta o es falsa y el porqué.

Por último, se pueden hacer las siguientes preguntas para reflexionar:

- **Después de haber hecho esta dinámica, ¿Creéis que tenéis un mayor conocimiento sobre los TCA?**
- **¿Es importante estar informados para poder ayudar a los demás? ¿Porqué?**
- **¿Se han desmentido algunas creencias que teníais sobre los TCA?**
- **¿De qué manera les pueden afectar a personas como Yaiza estos prejuicios?**
- **¿Creéis que hay mucha gente que cree en estas afirmaciones? ¿Cómo podemos hacer para que se den cuenta de que son erróneas?**
- **¿Por qué si hay afirmaciones que son incorrectas se transmiten como si fueran verdaderas? ¿Quiénes las transmiten? ¿Cómo se modifica esa transmisión?**



Actividad 3

Échame una mano

Introducción al tema: El entorno familiar es muy importante para que una persona, independientemente del problema que pueda tener se sienta apoyada y pueda superar sus dificultades.

Recursos: Proyector y papel.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: Primero, se recordará la siguiente frase de Yaiza:

- **“He estado en muchísimos tratamientos donde he tenido mucho soporte psicológico que me ha ayudado bastante, pero hasta que mi entorno familiar y de amigos no ha estado bien y yo no me he sentido a gusto es como que no he podido dar el paso de seguir las pautas que me han dicho los psicólogos”.**

A continuación, se dividirá la clase en grupos de 4 personas aproximadamente y cada grupo tendrá que representar una escena diferente en relación con el entorno familiar de una persona que presenta algún tipo de problemática, el profesor/a repartirá de manera aleatoria la escena a representar por cada grupo.

Las escenas tendrán que ver con representar las siguientes situaciones:

- 1. Persona con TCA.** Vive con sus padres y con sus hermanos, sus padres no se llevan bien y están todo el día discutiendo, la persona se ha dado cuenta de que tiene un problema, pero tiene miedo a explicarlo a sus padres, porque no quiere causar más discusiones entre ellos, sin embargo, sus hermanos sí que lo saben y la apoyan en todo.
- 2. Persona que está sufriendo una situación de bullying en colegio.** En este caso, es hijo único/a y solo vive con su padre/madre, al que ve poco porque se pasa todo el día trabajando fuera de casa, siente que no puede contar con la ayuda de su padre/madre porque casi siempre está ausente.
- 3. Persona adicta al móvil y a las redes sociales.** Vive con sus padres, ellos se dieron cuenta de que su hijo/a tiene un problema y están dispuestos a hablar con él/ella y hacer lo que sea necesario para ayudarlo.
- 4. Persona que está viviendo una relación tóxica.** Vive con sus padres y hermanos, quiénes se dieron cuenta de que el tipo de relación que tenía con su pareja era muy tóxica, pero esta persona no lo cree y, por lo tanto, no quiere aceptar su ayuda.
- 5. Persona con problemas de aprendizaje.** Vive con sus padres, a quiénes le ha explicado su situación y lo mucho que le cuesta seguir el ritmo en la escuela, pero ellos creen que si va mal en los estudios es porque no se “pone” y no se esfuerza lo suficiente.

6. Persona con problemas de autoestima. Vive con sus padres y su hermano/a, quiénes se dieron cuenta de que algo no iba bien con esta persona, al principio él/ella no quería abrirse a contar lo que le pasaba por mucho que le insistieran, pero al cabo de un tiempo decidió buscar ayuda en su familia, los cuales le ofrecieron su apoyo y ayuda e incluso buscaron tratamiento psicológico para esta persona.

7. Persona con autismo. Vive con sus abuelos, y aunque éstos ven como su nieto/a es diferente en muchos aspectos a los otros niños del colegio, no le dan mucha importancia piensan que simplemente tiene una manera de ser extraña o que es muy tímido y que con la edad se le pasará.

Se les dejará tiempo para pensar en cómo representar la situación que les has tocado, al final de la escena debe aparecer que decide hacer la persona con su problema, teniendo en cuenta la clase de entorno en el que se encuentra: buscar ayuda o no, encerrarse en sí misma, decidir explicar su problema, decidir mejorar su situación o quedarse igual, etc.

Mientras un grupo representa la situación que le ha tocado, los demás tendrán que observar y rellenar una ficha con unos ítems que les guíen en esta tarea.

Después de que todos los grupos hayan representado sus situaciones, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Cómo os habéis sentido representando vuestro papel?**
- **¿Creéis que el entorno familiar influye mucho a la hora de buscar ayuda cuando tenemos un problema? ¿De qué manera?**
- **¿Consideráis que los familiares poseen la información y las herramientas necesarias para ayudar a sus hijos/hermanos/nietos, etc. en este tipo de situaciones?**
- **¿Cómo pensáis que podemos facilitar la comprensión y la empatía ante estas circunstancias?**
- **Los que habéis interpretado el papel de la persona con el problema, ¿Por qué habéis decidido tomar esa decisión y no otra?**
- **¿La actitud de qué personaje o personajes os ha parecido la más apropiada?**
- **¿La actitud de qué personaje o personajes os ha parecido la más inapropiada?**

Por último, se hará una reflexión final sobre la importancia de contar con el apoyo de nuestra familia y de que nosotros también seamos capaces de ofrecer ese apoyo a la gente de nuestro entorno, aun así, también hay que aclarar que, muchas veces la familia hace lo que puede y no tiene las herramientas necesarias para afrontar este tipo de situaciones, en estos casos siempre se tiene que buscar ayuda profesional, puesto que se tratan de problemáticas que tienen que ser tratadas por especialistas.



Actividad 4

El abecedario de la esperanza

Introducción al tema: Yaiza tiene muy claro que su objetivo es ayudar a la gente que la rodea, tal y como la ayudaron a ella en su momento, este es un objetivo que nos deberíamos plantear todos, ya que con nuestras pequeñas acciones podemos cambiar el mundo.

Recursos: Pizarra, cartulina, velcro, rotuladores.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se recordará la siguiente frase de Yaiza:

- **“Me encantaría que toda la ayuda que he recibido durante todo el proceso pudiese dar a la gente que lo necesite, eso me haría sentir super bien, super realizada, es mi objetivo”.**

A partir de aquí, se crearán grupos de 4 personas aproximadamente, a cada grupo le tocarán unas letras del abecedario y deberán buscar una palabra relacionada con cómo podemos ayudar a los demás que empiece por esa letra. Por ejemplo: con la A Apoyar.

Cada grupo deberá escribir las palabras en un trocito de cartulina, en la pizarra habrá una cartulina grande con velcro donde deberán enganchar la palabra en el recuadro de la letra correspondiente, de esta manera, cuando todas las palabras hayan salido, quedará un mural dónde aparecerán las acciones que podemos hacer para ayudar a otras personas, a modo de abecedario. A medida que vayan saliendo las palabras, se discutirá sobre el significado y la pertinencia de éstas, así como si existen otras palabras relacionadas que empiecen por esa letra.

Después, se colgará este mural en clase para que todo el mundo lo pueda ver, en caso de que no se pueda por falta de espacio, en las siguientes sesiones cada grupo hará un pequeño mural con sus palabras que podrán decorar como quieran y después se irán colocando por orden alfabético alrededor de la clase.

Por último, se hará una reflexión final sobre como con esta sencilla actividad, hemos encontrado muchas acciones diferentes que podemos hacer para ayudar a los demás, y la importancia de aplicarlas en nuestro día a día.



Actividad 5

Ayudémonos

Introducción al tema: Ante los problemas, hay que poner soluciones. Yaiza da algunas claves para encaminarse en el buen camino y superar nuestras dificultades.

Recursos: Proyector, papel, cartulina.

Número de participantes: Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

Duración: Una sesión de 1 hora aproximadamente.

Metodología de la actividad: En primer lugar, se recordarán las siguientes frases de Yaiza:

- **“La gente cree que la anorexia es que tú te ves gordo y no quieres comer o que simplemente te preocupa tu aspecto físico, pero realmente yo creo que eso no es la anorexia, sino que no sabes cómo gestionar tus problemas y todo se va ahí”**
- **“Para mí es como tener dos voces en la cabeza: una que te dice no comas o sal a correr y luego tienes tu otra voz de no te puedes dejar llevar, como sigas así te puedes morir...pero realmente esa voz es tan pequeña que siempre acaba ganando la mala y hasta que tú no quieres salir del problema esa voz tarda en hacerse potente”**

Después, se leerá una entrevista a María Casas, una superviviente del TCA que explica cómo vivió su enfermedad, la entrevista se puede encontrar en el siguiente enlace:

<https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/143-entrevista-con-maria-casas>

A partir de aquí, se harán las siguientes preguntas para reflexionar:

- **¿Qué mensaje quiere transmitir María con su testimonio?**
- **¿Qué ha sido lo que más os ha impactado de la entrevista?**
- **¿Conocéis más casos como el suyo?**
- **¿Qué consecuencias tiene para la persona padecer un TCA?**
- **¿Creéis que se dispone de información veraz sobre los TCA?**
- **¿Creéis que la sociedad está suficientemente concienciada con este tema?**
- **¿A qué creéis que se refiere María cuando dice que no liga la etapa en la que estuvo enferma con su persona?**

A continuación, se organizarán en grupos de 4 personas aproximadamente y tendrán que pensar en pequeñas acciones que podemos hacer para ayudar a personas con esta problemática desde las siguientes perspectivas:

- **Propia**
- **Administración**
- **Entidades**
- **Sociedad**

Después, se pondrán en común las diferentes propuestas de acción, se realizará un mural que recoja estas propuestas y se colgará en clase.



Actividad 1

¿Qué son los TCA?

En esta actividad se pretende que los alumnos conozcan y tengan una visión más amplia de lo que son los TCA, con el objetivo de que reflexionen y sean conscientes de la complejidad existente en este tipo de trastornos, en los que entran en juego una gran variedad de aspectos, en muchos casos desconocidos para la mayoría de nosotros.

También tiene como objetivo que los alumnos se planteen como pueden ayudar a personas de su entorno de una manera eficaz, que puedan estar sufriendo este problema y que dispongan de herramientas para hacer que la enfermedad no empeore, dentro de lo posible.

Definición de TCA:

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. La persona afectada muestra una fuerte preocupación con relación al peso, la imagen corporal y la alimentación, entre otros. Debido a estas alteraciones alimentarias, se pueden desencadenar enfermedades físicas importantes y, en casos extremos, pueden llegar a provocar la muerte (siendo las causas más frecuentes el suicidio o la desnutrición).

Ficha de conceptos:

Alimentación
Enfermedad mental
Pérdida de apetito
Preocupación por la imagen
Preocupación por el peso
Problemas de salud física
Presión social
Afecta más a mujeres
Preocupación por un ideal estético delgado

Es importante que, aunque algunos de estos conceptos no salgan plasmados en la definición oficial, también los destaquemos, ya que están muy relacionados con los factores que intervienen en este tipo de trastornos.

¿Cómo podemos ayudar?

- 1. Ser honesto, directo y comprensivo.** Hablar con claridad con la persona sobre lo que hemos notado, hacerle llegar nuestra preocupación y hacerle saber que nos gustaría ayudarla.
- 2. Sugerir ayuda profesional.** La mayoría de la gente responde mejor si se le dan diferentes opciones. “Porque no llamas a esta asociación?”, “Podrías pedir hora al dietista”, etc. Puedes acompañar a la persona para obtener ayuda.
- 3. Si se resiste a recibir ayuda o niega el problema.** Es que todavía no está preparado para admitirlo. No podemos obligar a la persona a pedir ayuda, pero sí que podemos hacerle saber dónde tiene que ir o llamar para pedir información o ayuda y reafirmarle que puede contar con nosotros.
- 4. No tenemos que intentar cambiar su comportamiento.** Tiene que ser él/ella quien lo haga, ya qué es la única persona que lo puede cambiar. Si nos implicamos demasiado, podemos acabar enfadados y quemados, nosotros solos no podemos conseguir que una persona se cure, no podemos asumir toda la responsabilidad.
- 5. No se tiene que intentar manipular con chantajes, recompensas, castigos o culpabilidad.** Estas tácticas no funcionan, la clave está en hacerle sentir a la persona nuestro apoyo.

Referencias bibliográficas:

<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>



Actividad 2

Demoliendo mitos

Con esta actividad se pretende que los alumnos tomen conciencia sobre todos los prejuicios y creencias erróneas que hay entorno a los TCA, y como muchas personas con este trastorno tienen que escuchar en muchas ocasiones, incluso a diario este tipo de comentarios.

El objetivo de esta actividad es facilitar la comprensión del colectivo y desmentir los mitos que tanto daño les hacen, los cuales, en muchas ocasiones, están muy arraigados en nosotros de manera inconsciente, y sin darnos cuenta, podemos caer en ellos.

Verdades y mentiras sobre los TCA:

La anorexia y la bulimia son los únicos TCA	Falso. Además de la anorexia y la bulimia, existen otros TCA como el trastorno por atracón, el trastorno de la conducta alimentaria no especificado (TCANE), el PICA, el trastorno por rumiación y el trastorno por evitación/restricción de alimentos. Además, cada vez se habla más de nuevos diagnósticos
La anorexia es el trastorno más frecuente	Falso. Aunque el TCA más conocido sea la anorexia, se diagnostican más casos de bulimia y trastorno de la conducta alimentaria no especificado que de anorexia.
Siempre que alguien sufre un TCA, debe estar muy delgado	Falso. En muchos casos la apariencia física de la persona que sufre un TCA es dentro de unos baremos de peso normal. La persona afectada no necesariamente tiene que estar en un infrapeso por tener un TCA.
Los TCA no se curan del todo	Falso. Alrededor del 50-60% de los casos se recupera totalmente, un 20-30% lo hace parcialmente, y sólo un 10- 20% cronifica la enfermedad. Aunque en ciertos casos, algunas personas señalan la persistencia en el tiempo de determinados síntomas, como la distorsión corporal, alteraciones en la conducta alimentaria o síntomas psiquiátricos, la mayoría de las personas refieren mejoría total sin limitaciones por su forma de comer ni por su cuerpo, siempre que haya un tratamiento médico y psicológico especializado.
Alguien que sufre un TCA lo tiene porque «lo ha buscado»	Falso. Los TCA son trastornos mentales que nadie elige sufrir. Son trastornos que provocan un intenso sufrimiento tanto a la persona afectada como a su entorno familiar. Siempre tienen un origen multicausal (un factor solo nunca es la causa) en el que intervienen diversos factores de tipo individual, familiar y social, por lo que el resultado final es que hay personas más o menos vulnerables de sufrir un TCA.
Afectan más a mujeres jóvenes	Verdadero. Los TCA son más habituales en mujeres (9 de cada 10 casos son mujeres) y la adolescencia es la etapa de mayor riesgo para padecer un TCA, aunque cada vez se encuentran más casos de hombres que lo padecen, y también se diagnostican en personas de todas las edades.
Los atracones propios de la bulimia y el trastorno por atracón son un problema de fuerza de voluntad	Falso. Cuando hablamos de bulimia y trastorno por atracón hablamos de trastornos mentales que se caracterizan por la incapacidad de la persona afectada para controlar la ingesta de alimentos. De ninguna manera se trata de falta de voluntad.
Los TCA, aunque los superes dejan secuelas	Verdadero. Los TCA pueden dejar secuelas de tipo psicológico o de tipo físico, dependiendo de cada persona.
Un buen tratamiento psicológico y médico ayuda a la persona a curarse	Verdadero. El TCA es una enfermedad mental y ha de ser tratada como tal por especialistas en el tema, para que la persona pueda llegar a curarse.

Es importante no juzgar al alumnado que se coloque en una posición u otra, y no dar pistas en un principio sobre si una afirmación pueda resultar correcta o incorrecta, ya que la clave de la actividad es que ellos mismos se puedan dar cuenta de lo equivocados que puedan estar en ciertos aspectos, también es importante preguntarles por qué se han posicionado de una manera o de la otra, para poder conocer el grado de información que tienen sobre esa problemática y como poder desmentirla o afirmarla en función de sus argumentos.

Referencias bibliográficas:

<https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/verdades-y-mentiras-sobre-los-tca/>



Actividad 3

Échame una mano

Con esta actividad se pretende que el alumnado tome conciencia sobre la importancia de contar con nuestro entorno familiar a la hora de afrontar los problemas, y la influencia positiva o negativa que comporta en nosotros el disponer o no de este apoyo.

En la reflexión final, es importante recalcar que, aunque no contemos con este apoyo también lo podemos buscar en nuestro círculo social, hay que saber identificar el problema y buscar ayuda si vemos que la necesitamos para poder superarlo, ya sea en nuestra familia o fuera de ella.

Muchas veces la familia no dispone de la información ni de las herramientas necesarias para ayudar a la persona con el problema, es importante saber buscar ayuda profesional.

Sin embargo, en la situación 4, también podemos ver cómo ocurre el caso contrario, es decir, que la familia quiera ayudar, pero la persona no quiere esa ayuda, porque no ve cuál es el problema.

Es importante recordarles que estas situaciones también son bastante frecuentes y que muchas veces las personas de nuestro alrededor se dan cuenta de aspectos negativos sobre nuestra conducta, que muchas veces nosotros mismos no somos capaces de ver, porque los tenemos muy interiorizados y normalizados, por este motivo es importante escuchar a nuestro entorno y aceptar la ayuda que nos ofrecen.

Tabla de observación:

	¿Cuál es el problema del protagonista?	¿Qué actitudes presentan los personajes?	¿Qué decisión ha tomado el protagonista?
Situación 1			
Situación 2			
Situación 3			
Situación 4			
Situación 5			
Situación 6			
Situación 7			



Actividad 4

El abecedario de la esperanza

Con esta actividad se pretende que los alumnos piensen en formas de ayudar a los demás de manera amena y divertida, el sentido de que salgan a la pizarra para enganchar la palabra es para favorecer el movimiento y la motivación en el alumnado.

Sería conveniente que de alguna manera pudieran ver las palabras que han escrito en la clase, ya sea colgando el mural, haciendo otros más pequeños, etc. para que los alumnos puedan interiorizar mejor estas palabras y también servirá a modo de recordatorio de todo lo que podemos hacer en nuestro día a día para ayudar a los demás.

Es importante que se esfuercen en pensar las palabras, en caso de que les cueste mucho, se les puede ayudar, pero solo si es absolutamente necesario porque lo ideal es que sean ellos los que hagan el esfuerzo de pensarlo. En el caso de que la palabra que han pensado no sea pertinente, también se les puede ayudar a pensar otra más propia del ejercicio.

Sería recomendable que cada vez que saliera una palabra, se discutiera entre todo el grupo la conveniencia de ésta, y por qué la han elegido, para que todos se sientan partícipes en el proceso de crear el mural y puedan entender el significado de todas las palabras correctamente.

Modelo de tabla:

A:	Animar, aliviar.
B:	Beneficiar, bondad.
C:	Colaborar, comprender, cuidar.
D:	Defender, dar.
E:	Empatía, escuchar.
F:	Facilitar, favorecer
G:	Garantizar, gratificar.
H:	Hospitalidad, humanidad.
I:	Impulsar, influir.
J:	Justicia
K:	Karma.
L:	Liberar.
M:	Mediar, mitigar.
N:	Negociar
*Ñ:	Soñar
O:	Orientar, obsequiar.
P:	Proteger, prestar.
*Q:	Equidad, equilibrar.
R:	Responsabilidad, remediar, respaldar, reforzar.
S:	Socorrer, solidaridad.
T:	Tolerancia.
U:	Unidad.
V:	Valorar.
**W:	Wellness
*X:	Expresar.
*Y:	Apoyar.
*Z:	Abrazar.

* Se pueden hacer excepciones en algunas letras y en vez de buscar palabras que empiecen por ellas, se puede pensar en palabras que las contengan como es el caso de la ñ, q, w, x, y, z...

** Ante la imposibilidad de encontrar palabras en castellano relacionadas con la ayuda que empiecen o contengan la letra W, se puede optar por una palabra en inglés, en este caso Wellness, la cual hace referencia al proceso activo de tomar decisiones conscientes para lograr una vida saludable y plena.



Actividad 6

Ayudémonos

Con esta actividad se pretende sensibilizar y concienciar al alumnado sobre los TCA y la grave problemática que constituyen para la persona que los sufre. El sentido de leer la entrevista es que puedan conocer de primera mano un testimonio real sobre una persona que ha conseguido superar la enfermedad, y conocer la lucha que ha tenido que librar para volver a ser una persona sana.

Estos podrían ser algunos ejemplos de propuestas de acción:

- **Propia:** Ofrecer apoyo emocional y social
- **Administración:** Proporcionar información veraz sobre los TCA
- **Entidades:** Promover campañas de sensibilización y de concienciación sobre el TCA.
- **Sociedad:** Romper con prejuicios y estereotipos.

Si no da tiempo a realizar el mural durante esta sesión, se puede realizar durante las sesiones siguientes.

Referencias bibliográficas:

<https://cometeelmundotca.es/index.php/blog/item/143-entrevista-con-maria-casas>



latidos-sjd.org

 [yocambiotodo](https://www.instagram.com/yocambiotodo)