

Osasun Mentala



FP Euskadi LH

TALLER DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

1.- JUSTIFICACIÓN:

En jóvenes y adolescentes es frecuente encontrar trastornos alimenticios. Se trata de conocer y saber identificar dichos trastornos.

2. OBJETIVOS:

Generales:

- Disponer de información sobre trastornos de la conducta alimentaria.
- Reconocer la influencia de la autoestima en los trastornos de la conducta alimentaria.

Específicos:

- Reconocer y saber identificar los trastornos de la conducta alimentaria más frecuentes.
- Conocer los mitos acerca de los trastornos de la conducta alimentaria.
- Reflexionar sobre la influencia que cada persona puede tener en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

3.- RECURSOS

- Cartulinas, pinturas, pizarra y ordenador.

4.- TEMPORALIZACIÓN

- 2 horas.

5.- PROCEDIMIENTO

1. EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA.¹

Para empezar, se pedirá al alumnado que dibuje un árbol. Pero no será un árbol corriente. Deberán dibujar un árbol con raíces, troncos y ramas.

- En la parte inferior (en las raíces), tendrán que anotar las personas que tienen importancia en la vida de cada cual, las acciones importantes y las cosas que nos proporcionan ayuda, apoyo o seguridad.

¹ Fuente: <https://imagenysalud14.files.wordpress.com/2014/12/castilla-la-mancha-tca-cuaderno-alumno.pdf>

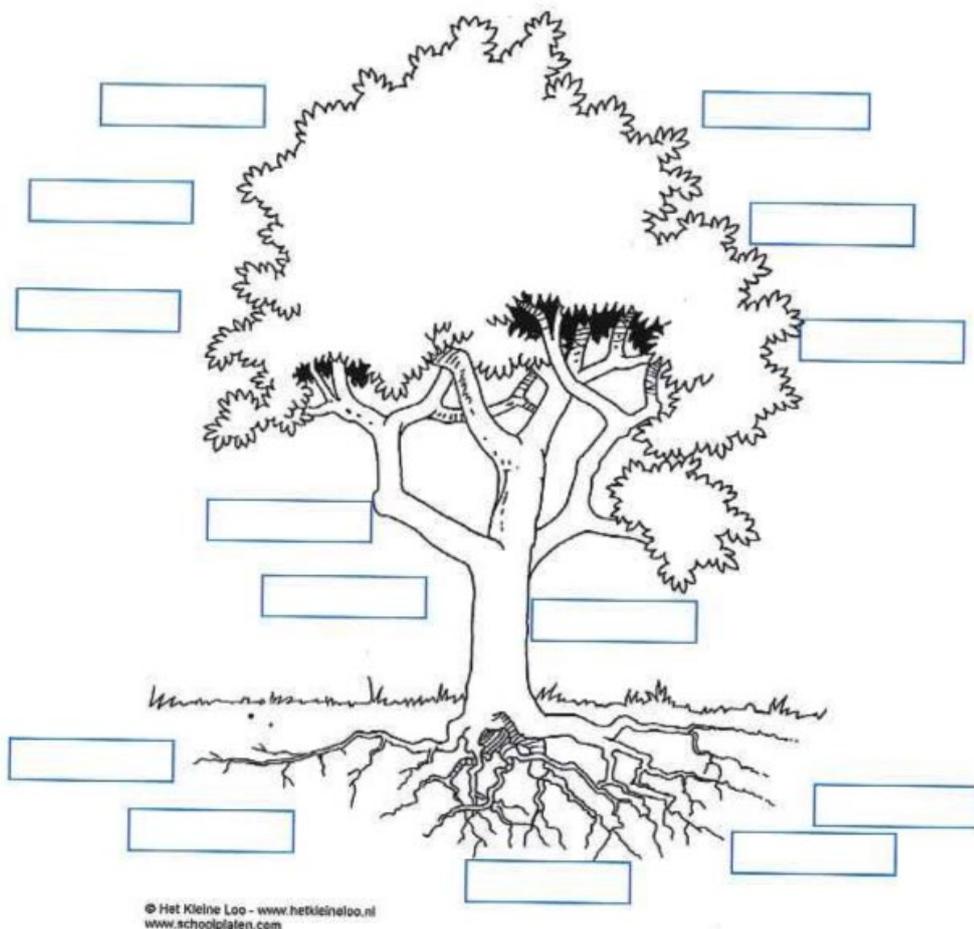
En el tronco se les pedirá que escriban 5 aspectos positivos de su personalidad o propios (físicos, psicológicos, culturales, habilidades personales, etc.).

- En las ramas, pueden dibujar o citar cosas, acciones, logros, etc. que sean de su agrado. Se pueden señalar, por ejemplo, los logros o objetivos que han tenido en la vida, o los que se quieran conseguir a partir de ahora.

Duración: Para esta primera parte daremos 15 minutos al alumnado.

Una vez dibujado el árbol, entre todos dibujarán un gran árbol mencionando los puntos fuertes de toda la clase. El objetivo de todo ello es concienciar sobre la importancia de la autoestima en la personalidad. Además, el profesor o la profesora tendrá la oportunidad de recibir abundante información sobre el alumnado.

Duración: 15 minutos para la puesta en común.



2. CONOCIENDO LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA MÁS FRECUENTES.

Trabajaremos fundamentalmente tres trastornos:

- Anorexia
- Bulimia
- Trastorno por atracón.

En esta parte, cada grupo de alumnos y alumnas buscará libremente en Internet información sobre estos 3 trastornos. A continuación, el alumnado compartirá la información obtenida, y con la ayuda del profesor o la profesora, se dará a conocer en qué consiste cada trastorno.

Se darán 20 minutos para conseguir información y otros 20 para compartirla en el grupo.

Sitios web donde encontrar información:

- [Osakidetza: elikadura jokabideen nahasmenduak](#)
- [Trastornos de la conducta alimentaria: comunidad de Madrid](#)

3. MITOS y EVIDENCIAS.

Al grupo de alumnos y alumnas se le darán los siguientes mitos (las evidencias no se repartirán, serán guardadas por el profesor o la profesora) que se trabajarán en pequeños grupos (de 3-4 personas): si son verdaderos o falsos, qué efectos tienen en la sociedad, etc.

Después se debatirán las respuestas de los grupos en el gran grupo. Tras el debate sobre cada mito, el profesor o la profesora dará a conocer la evidencia.

10 minutos para estudiar los mitos.

20 minutos para la puesta en común en clase y para el análisis de las evidencias.

MITO 1:

Las personas con trastornos de la conducta alimentaria son muy delgadas.

EVIDENCIA:

Las personas con un trastorno de la conducta alimentaria pueden tener cualquier peso.

- Las personas con bulimia normalmente están dentro del normopeso.
- Las personas con anorexia normalmente tienen un peso bajo.
 - Las personas que padecen trastorno por atracón están muchas veces por encima del normopeso.

El peso no es el único factor para desarrollar estos trastornos.

MITO 2:

Los trastornos de la conducta alimentaria solo afectan a mujeres.

EVIDENCIA:

Si bien la prevalencia es mayor en las mujeres, los trastornos de la conducta alimentaria también se dan cada vez más en hombres.

La mayor prevalencia en las mujeres hace que sea habitual hablar en femenino. Esto puede retrasar el tratamiento en hombres, e incluso estigmatizarlos.

MITO 3:

Los trastornos de la conducta alimentaria no pueden curarse

EVIDENCIA:

La curación de estos trastornos es posible, y cuanto antes se detectan, mayores son las posibilidades de curación.

Incluso en los casos que se cronifican, el tratamiento es importante para mejorar su calidad de vida.

MITO 4:

Una vez pasada la adolescencia, no se pueden padecer trastornos de la conducta alimentaria.

EVIDENCIA:

Los trastornos pueden darse en cualquier momento de la vida: porque, a pesar de haberse iniciado antes, se han diagnosticado tarde, o porque han dado comienzo pasada la adolescencia.

MITO 5:

Tener un trastorno de la conducta alimentaria con normopeso no es grave.

EVIDENCIA:

Las personas con trastornos de la conducta alimentaria tienen un mayor riesgo de suicidio. Se encuentran entre las enfermedades mentales que más muertes causan en la adolescencia.

4. CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Con lo trabajado hasta ahora, en el gran grupo se discutirá qué podemos hacer para evitar estas conductas, y se elaborará un decálogo. Todos estos consejos se escribirán en un mural y se colgarán en el aula.

NOTA: pueden utilizarse como modelo los consejos que aparecen en la presentación.

Duración: 20 minutos.

