
	LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN	
PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA. CONTEXTO: SOCIAL		Grado: Séptimo
PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez		FECHA: JULIO DE 2017

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)?

- Las personas tienen una preocupación excesiva por el peso, ya que no están satisfechas con la propia imagen corporal, aunque su peso sea norma o esté muy por debajo de lo saludable.
- La comida se convierte en el eje central de sus preocupaciones y progresivamente van desatendiendo otros aspectos de su vida.
- Pueden aparecer en cualquier edad, pero en la adolescencia se presentan con mayor frecuencia, asociados al momento vital de cambio y búsqueda de la propia identidad.

¿QUÉ ES ANOREXIA NERVIOSA?

- Se caracteriza por un miedo exagerado a engordar y por una distorsión de la imagen corporal que hace que las personas que la padecen se vean y sientan gordas cuando no lo están.
- Se niega a mantener su peso dentro de los límites de la normalidad, por lo que se imponen dietas restrictivas y adelgazan.
- La valoración que hacen de sí mismas viene determinada por la opinión sobre su cuerpo y su figura.
- El perfeccionismo y la baja autoestima son comunes.
- Muchas veces la depresión y los pensamientos obsesivos forman parte del trastorno.
- No suelen buscar ayuda y, mientras pueden, esconden la sintomatología.



¿QUÉ ES LA BULIMIA NERVIOSA?

- Las personas afectas presentan episodios en los que comen enormes cantidades de comida (atracon) y posteriormente realizan conductas compensatorias con el objeto de mantener su peso. Esta conducta puede dominar su vida diaria y dificultar sus relaciones e interacciones sociales.
- Habitualmente ocultan este comportamiento y no suelen buscar ayuda.
- Pueden tener un peso normal o, paradójicamente, engordar como consecuencia de sus conductas alimentarias inadecuadas.
- El temor a engordar y la falta de control sobre la alimentación determinan su estado anímico y mental, que puede terminar en procesos depresivos.



¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Factores de predisposición:

- Genética.
- Sociales (delgadez como símbolo de belleza y éxito)
- El entorno familiar (clima tenso, distante, escasamente afectuoso, sobreprotector, con poca comunicación, altas expectativas, preocupación excesiva por el peso y las dietas por parte de los progenitores, obesidad de algún miembro de la familia).
- Carácter personal (miedo a madurar, perfeccionismos, autocontrol, baja autoestima e insatisfacción personal).





Situaciones que pueden precipitar el trastorno

- Circunstancias estresantes durante la pubertad (abusos físicos o psicológicos, pérdida de algún miembro de la familia, separación o divorcio de los padres, cambios de residencia, dificultades de adaptación, exámenes)
- Presión del entorno para adelgazar, dietas bajas en calorías, sumisión al estereotipo cultural y adhesión a los mensajes de los medios de comunicación, incluido internet, que preconizan una imagen de delgadez anómala y la realización de ejercicio físico excesivo.
- Una vez iniciado el trastorno, algunas de sus consecuencias lo mantienen y agravan (por ejemplo, la desnutrición, el aislamiento social y los problemas del estado de ánimo).

Medidas de prevención de trastornos alimentarios

La mejor manera de enseñar es predicar con el ejemplo. De nada servirá que le digamos a nuestros hijos: "tienes que comunicar tus sentimientos", si ven que nosotros no lo hacemos. Pon en práctica estos consejos para la prevención de la anorexia y la bulimia.

1. Enseñar asertividad y comunicación asertiva

	LICEO CAMPESTRE THOMAS DE IRIARTE "Educando en Valores para Formar Líderes con Calidad Humana"	
	DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN	
PROYECTO ED. PARA LA SEXUALIDAD Y CONSTRUCCIÓN DE CIUDADANÍA. CONTEXTO: SOCIAL		Grado: Séptimo
PSICÓLOGA: Elizabeth Macias Rodríguez		FECHA: JULIO DE 2017

La asertividad es esencial en el aumento y mantenimiento de nuestra autoestima y es la base de una comunicación efectiva. Consiste en defender nuestros derechos, expresar nuestros deseos y rechazar aquello que no queremos de forma educada y respetando a lo demás.

2. Alimentar la autoestima

Es importante que reciban muchos mensajes positivos, de las cosas que hacen bien, y reducir los mensajes negativos. Cuando haya que reprender a nuestros hijos, nos centraremos en lo que han hecho mal: "tienes la habitación muy desordenada", en lugar de en ellos mismos "eres un desordenado". Ya que los mensajes hacia su persona, con el tiempo los integran y pueden tener un impacto negativo en su autoestima. Además, cuando se haga una mención de algo negativo estaría bien acompañarlo de algo positivo: "Me gusta que juegues con tus juguetes, pero ahora la habitación está muy desordenada, y como eres un chico muy listo sé que puedes ordenarla muy bien".

También hay que hacerles conscientes de las cualidades y éxitos de las que se puedan enorgullecer. Es necesario transmitir la idea de que no hay cuerpos mejores o peores, siempre dentro de lo que es saludable, cada cuerpo es diferente, tiene sus propias características y todos son perfectos a su manera. Aprender a comunicarte con tus hijos es fundamental.

3. Informarnos e informar acerca de una alimentación saludable

La desinformación y los mitos relacionados con la nutrición favorecen las conductas disfuncionales con la comida. Por ello es importante desmontar estos mitos y dar a conocer en qué consiste una alimentación saludable.

4. Educación sexual

La autoestima está muy ligada a la conducta sexual. Sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y sentirnos deseados influye directamente en la imagen que tenemos de nosotros mismos. Muchas veces, las chicas con anorexia sienten un rechazo hacia las formas femeninas que aparecen en la pubertad, dan la espalda a su desarrollo y deseo sexual, a menudo infantilizando sus conductas. La comunicación es vital para el desarrollo de una sana sexualidad, sin culpabilidad ni miedo. Debemos estar abiertos a todo tipo de consultas que quieran hacernos. Librarnos de los tabúes nos permite ser más libres en aquello que hacemos.

5. Cuidar lo que decimos ante nuestros hijos

Comentarios como "He engordado", "Mira cómo ha engordado Fulanita", "Pepita ha adelgazado un montón, está muy guapa", van calando hondo en la mente de nuestros hijos y aprenden que la apariencia física es fundamental para gustarle a los demás y que si adelgazamos estaremos más guapos y nos valorarán más. Esto es fundamental en el inicio de los trastornos de la conducta alimentaria.

Por ello hay que cuidarse de lo que decimos delante de nuestros hijos. No es recomendable hacer notar el peso o el volumen de nosotros mismos o de las personas de nuestro entorno en presencia de nuestros hijos, ni hacer comentarios sobre la nueva dieta que hemos comenzado o queremos empezar.

Tampoco es adecuado poner a dieta nuestros hijos a no ser que el pediatra nos lo recomiende. Antes de hacer comentarios acerca del aspecto físico de nuestros hijos, mejor comentar sus sentimientos, sus logros personales, su esfuerzo, su personalidad y cualidades psicológicas. Antes que decir "Que delgada y que guapa estás", decir "Estas radiante, se te ve muy contenta".

Recuerda:



Fortalece tu autoestima, reconóctete como única/o y especial. Confía en ti y aprende de los errores



No te creas todo lo que te cuentan los medios de comunicación. Se crítica/o.



Cuestiona los modelos de belleza dominantes, ante todo está la salud



Como de todo, de forma sana y equilibrada.



No inicies dietas por tu cuenta. En todo caso, coméntalo con un profesional de la salud.



Pide ayuda si estás en riesgo y déjate aconsejar por la gente que te quiere

BIBLIOGRAFÍA

<https://blog.cognifit.com/es/medidas-prevencion-trastornos-alimenticios/>