

126

TALLER DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

“ANOREXIA Y BULIMIA”

INTRODUCCIÓN

Para la mayoría de los/as jóvenes estar de acuerdo con su cuerpo significa estarlo consigo mismo/a, sentirse seguro frente a los demás, no tener miedo a ser rechazado/a, creerse atractivo/a para el mismo sexo o sexo opuesto. La moda, la publicidad, el cine y la televisión sugieren un estereotipo corporal al que todos/as aspiran, siendo más exigentes en este caso con las chicas, quienes aún encuentran en el recurso de acceso a la información por excelencia, Internet, imágenes de mujeres escuálidas y experiencias de chicas que rechazan su cuerpo y por tanto su ser, si no tienen esta apariencia física.

Trastornos, como la anorexia y la bulimia, diferenciados entre sí aunque coincidentes en algunos aspectos, afecta mayoritariamente a mujeres jóvenes, sin obviar los casos de chicos que las padecen, quienes poseen una imagen distorsionada sobre su propio cuerpo, encontrándose su autoestima ceñida a su aspecto físico. Es por ello por lo que consolidar un buen concepto de uno/a mismo/a y una valoración positiva de éste se convierte en uno de los pilares fundamentales para prevenir estos trastornos de alimentación

OBJETIVOS

- Trabajar desde una visión integral los cambios y cuidados del cuerpo fomentando la percepción positiva de uno/a mismo/a.
- Analizar los modelos de belleza impuestos en nuestra sociedad, impulsando una actitud crítica ante lo transmitido por los medios de comunicación.
- Acercar a los alumnos/as a ambos trastornos: síntomas, causas, consecuencias, tratamiento.
- Fomentar en el alumnado unos hábitos alimenticios sanos y equilibrados muy lejos de la obsesión actual de la ingesta de alimentos hipocalóricos y productos dietéticos.

CONTENIDOS

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Auto concepto - Autoestima	Interpretación de la imagen corporal transmitida en los medios de comunicación.	Valoración positiva de uno/a mismo/a y de los/as demás.
Distinción de Anorexia y Bulimia.	Análisis de las dietas milagrosas.	Actitud crítica frente al tema.
Signos y síntomas de ambas patologías	Análisis de casos prácticos.	Respeto hacia los compañeros/as.
Causas o etiología.	Estructuración de dietas equilibradas.	
Alimentación y emociones		

METODOLOGÍA

Para el buen desarrollo del taller se llevará cabo una metodología grupal, con el objeto de construir entre todos/as nuevos aprendizajes, e individual, con la intención de personalizar nuestras intervenciones a las características, necesidades e intereses individuales, en la medida de lo posible.

RECURSOS

- **Materiales:** Material fungible (colores, pegamentos, tijeras, cartulinas,...), fichas de trabajo diseñadas, transparencias diseñadas, DVD y otros que se pudieran requerir.
- **Humanos:** monitor/a con formación en el tema y experiencia con el colectivo al que va dirigido el taller, debidamente contratado/a en función de la legislación vigente.

DESTINARIOS/AS

El taller irá dirigido a alumnos/as de Educación Secundaria, Educación Secundaria de Adultos (ESPA) y Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA), en función de la población destinataria se ajustará la programación del taller propuesta.

TEMPORALIZACIÓN

El presente taller se desarrollará en dos sesiones de dos horas de duración cada una.

