

# **TRABAJO FIN DE GRADO**



## **TRABAJO SOBRE EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES**

**GRADO EN PEDAGOGÍA**

**AUTORA:**  
MARTA MATA BRET

**TUTOR:**  
PEDRO GALLARDO VÁZQUEZ

## Agradecimientos.

*Gracias a todas las personas que han estado a mi lado, sobre todo por su amor incondicional, en especial a mis amigos y pareja, que forman parte de mi familia. Me he sentido enormemente apoyada cuando estaba a punto de rendirme y me habéis ayudado y os habéis convertido en el soporte que necesitaba para coger fuerzas.*

*Gracias también a mi tutor por su dedicación y ayuda plena en la realización de este Trabajo*

*Fin de Grado.*

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN/ABSTRACT.....</b>	<b>5</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>3. OBJETIVOS GENERALES.....</b>	<b>7</b>
<b>4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>7</b>
<b>5. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
5.1 ¿Qué es la adolescencia? .....	8
5.2. ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria? .....	9
5.3. Tipos de Trastornos de Conducta Alimentaria.....	10
5.4. Incidencia y prevalencia de trastornos de alimentación en los adolescentes .....	11
5.5. Influencia de las redes sociales en la aparición de los trastornos de los trastornos de conducta alimentarios.....	11
5.6. El rol de la familia y los profesionales de la educación y la salud en la en la prevención de los trastornos de conducta alimentarios. ....	12
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: Taller de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes. ....</b>	<b>.13</b>
6.1. Justificación.....	13
6.2. Objetivos didácticos .....	13
6.3. Competencias.....	14
6.4. Temporalización .....	15
6.5. Contenidos.....	15
6.6. Metodología.....	16
6.7. Sesiones .....	17

6.8. Evaluación del taller.....	22
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>24</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>25</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>27</b>
Anexo 1. Folleto sobre la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. .....	27
Anexo 2. Cuestionario de conocimientos de nutrición .....	28

## 1. RESUMEN

Las redes sociales ejercen una gran influencia en la alimentación de los niños/as y adolescentes de la sociedad actual y, a veces, pueden tener un impacto en los trastornos alimentarios, ya que a menudo promueven imágenes idealizadas de belleza sobre la imagen corporal de niños/as y adolescentes. Esto puede llevar a la obsesión por tener un cuerpo “perfecto”, lo que puede conducir a trastornos alimentarios como la bulimia, la anorexia o la ortorexia. Los objetivos de este Trabajo Fin de Grado son dar a conocer el impacto de las redes sociales en los trastornos alimentarios de los adolescentes y presentar un taller dirigido a la prevención de los trastornos alimentarios en la adolescencia.

**Palabras clave:** redes sociales, trastorno del comportamiento alimentario, adolescentes, taller, prevención.

## ABSTRACT

Social media has a strong influence on the eating habits of children and adolescents in today's society and can sometimes have an impact on eating disorders, as it often promotes idealised images of beauty on the body image of children and adolescents. This can lead to an obsession with having a "perfect" body, which can lead to eating disorders such as bulimia, anorexia or orthorexia. The objectives of this Final Degree Project are to raise awareness of the impact of social networks on eating disorders in adolescents and to present a workshop aimed at the prevention of eating disorders in teenagers.

**Keywords:** social networks, eating behaviour disorder, adolescents, workshop, prevention.

## 2. INTRODUCCIÓN

Durante mi adolescencia, entre los quince y los dieciséis años, sufrí anorexia nerviosa y, a día de hoy, puedo decir que he conseguido superar el trastorno de conducta alimentaria que padecía, pero el recuerdo del trastorno de conducta alimentaria que padecí de adolescente se mantiene, sigue latente. Por este motivo, he decidido hacer mi Trabajo Fin de Grado sobre el impacto de las redes sociales en los trastornos alimentarios de los adolescentes, y ello por varias razones: a) poder ayudar en un futuro próximo a personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia...) a superarlos y b) concienciar a las personas del impacto que pueden tener las redes sociales en los trastornos de conducta alimentaria de los adolescentes.

A diferencia de cuando yo era adolescente hoy podemos enfocar las redes sociales para prevenir trastornos de conducta alimentaria, creando cuentas como: Instagram, LinkedIn o Facebook, creando páginas web o fomentando la participación en chats y foros de comunicación. Las redes sociales están presentes en nuestras vidas y hay que aprender a utilizarlas para fomentar prácticas de alimentación saludable y prevenir los trastornos alimentarios.

Los/as adolescentes son los que más utilizan las redes sociales y, cuando se dejan influenciar por las mismas, pueden afectar a su salud, y generar trastornos de alimentación.

Es importante trabajar la autoestima y la imagen corporal para prevenir los trastornos de conducta alimentaria.

Para evitar la aparición de estos trastornos, se recomienda (Valls, 2021, 23 de julio): hacer, al menos, una comida al día en familia; durante la comida, evitar la televisión y los dispositivos electrónicos y fomentar la comunicación; compartir actividades de ocio que fortalezcan los vínculos familiares; promover hábitos alimentarios y estilo de vida saludables; a ser posible, comed todos lo mismo; potenciar la autoestima positiva; evitar comentarios relacionados con el aspecto físico de otras personas; rechazar ideales estéticos no realistas; hablar de las “dietas milagro” y los aspectos nocivos que tienen a largo plazo; evitar ejercer presión sobre el/la adolescente y establecer exigencias muy elevadas; estad atentos a los sitios de internet que visitan nuestros hijos/as; y acudir a un especialista cuando existan conductas sospechosas o se verbalicen frases con contenido negativo sobre ellos/as mismas y/o su cuerpo.

El trabajo consta de dos partes. En la primera se elabora un marco teórico sobre el impacto de las redes sociales en los trastornos alimentarios de los adolescentes. En la segunda parte, se presenta un taller dirigido a los/as adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para prevenir los trastornos alimentarios.

### **3. OBJETIVOS GENERALES**

Los objetivos generales de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Objetivo 1. Elaborar un marco teórico sobre el impacto de las redes sociales en los trastornos alimentarios de los/as adolescentes.
- Objetivo 2. Elaborar un taller para prevenir los trastornos alimentarios dirigido al alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Estos objetivos generales se concretan a través de los objetivos específicos que se detallan a continuación.

### **4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

a) Objetivos específicos relativos al objetivo general 1.

- Definir el término adolescencia.
- Definir qué son los trastornos alimentarios.
- Describir los tipos de trastornos alimentarios.
- Exponer la incidencia y prevalencia de los trastornos alimentarios en la adolescencia.
- Mostrar la influencia de las redes sociales en la alimentación de los /as adolescentes.
- Exponer el rol de la familia y los profesionales de la educación y la salud en la prevención de los trastornos alimentarios.

b) Objetivos específicos relativos al objetivo general 2.

- Justificar la propuesta de realización del taller.
- Formular los objetivos del taller
- Exponer las competencias a desarrollar en el taller.
- Elaborar la temporalización de la propuesta de intervención (taller).
- Especificar los contenidos del taller.
- Exponer la metodología a seguir en el taller.
- Presentar las sesiones del taller.

- Evaluar el taller.

## **5. MARCO TEÓRICO**

### **5.1 ¿Qué es la adolescencia?**

La adolescencia es un concepto difícil de definir por varias razones: 1) Se sabe que de la madurez física, cognitiva y emocional, entre otros factores, depende la forma en que cada persona experimenta este período de la vida; 2) La pubertad comienza en momentos sumamente diferentes para las niñas y los niños, y entre personas del mismo género; 3) las grandes variaciones en las leyes de los países sobre la edad mínima para realizar actividades consideradas propias de las personas adultas; y 4) La mayoría de edad generalmente no guarda relación con la edad a la cual las personas están legalmente capacitadas para realizar determinadas actividades que podrían asociarse con la edad adulta (UNICEF, 2011, p. 8).

El diccionario de la RAE define la adolescencia como el “Período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), citada por Borrás (2014, p. 1), define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años, y señala que es una etapa compleja de la vida de una persona, ya que marca la transición de la niñez a la edad adulta, y que en ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Cronológicamente, la OMS clasifica la adolescencia en: Adolescencia temprana (10-14 años) y Adolescencia tardía (17-19 años).

La adolescencia se concibe como el cumplimiento del proceso de maduración en los niveles físico, psíquico, moral y social (Zamora, 2018, p. 16).

Según Güemes-Hidalgo, Ceñal e Hidalgo (2017, p. 234), podemos esquematizar la adolescencia en tres etapas que se solapan entre sí: (1) Adolescencia inicial (10 a 13 años), caracterizada, fundamentalmente por los cambios puberales. (2) Adolescencia media (14 a 17 años), caracterizada sobre todo por conflictos familiares; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo. (3) Adolescencia tardía (18 a 21 años), caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

La adolescencia es como señala (Borrás, 2014, p. 2),

un período vulnerable para la aparición de conductas de riesgo, las cuales pueden encontrarse por sí solas o concurrir y traer consecuencias para la salud, económicas y sociales. Se requiere de programas que garanticen información y servicios, además de, potenciar los factores protectores para reducir las mencionadas conductas.

Pero la adolescencia no es solo una etapa de vulnerabilidad sino también de oportunidad, es el tiempo en que es posible contribuir a su desarrollo, a ayudarla a enfrentar los riesgos y las vulnerabilidades, así como prepararlos para que sean capaces de desarrollar sus potencialidades.

## **5.2 ¿Qué es el Trastorno de la Conducta Alimentaria?**

Casanova, Cabañas y Fernández-Montes (2018, p. 87), definen los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como “aquellos patrones de conducta y cognitivos desadaptativos vinculados a una percepción distorsionada del propio cuerpo, a una insatisfacción corporal y a una gran preocupación por el peso y por la forma del cuerpo”. Dentro de este tipo de trastornos se encuentran la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa y el Trastorno por Atracón.

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se pueden presentar cuando una persona no ingiere en los alimentos la suficiente cantidad de calorías que su organismo necesita para funcionar adecuadamente de acuerdo con su edad, estatura y ritmo de vida. Estos trastornos, que se dan mayormente en los/as adolescentes, pueden deberse a la insatisfacción corporal, así como la influencia del contexto social; y aquejan más comúnmente a las mujeres (Berny, Rodríguez, Cisneros-Herrera y Guzmán-Díaz, 2020, p. 15).

Casanova, Cabañas y Fernández-Montes (2018, p. 87) señalan que los TCA “son patologías biopsicosociales que pueden llegar a provocar complicaciones físicas graves y supone la enfermedad psiquiátrica con la más alta tasa de mortalidad”.

### 5.3 Tipos de Trastorno de la Conducta Alimentaria

La DSM-5<sup>TM</sup> clasifica los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos en 8 categorías (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, pp. 189-197): pica, trastorno de rumiación, trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno de atracones, otro trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado, trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificado.

Entre los trastornos de conducta alimentaria más comunes se encuentran: la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado (Abigail, 2021, 20 de abril).

La anorexia nerviosa se caracteriza por la restricción y disminución del consumo de alimentos, lo que lleva a una visible pérdida de peso; la bulimia nerviosa se caracteriza por un descontrol en la ingesta de alimentos; el trastorno por atracón por la ingesta de forma compulsiva de una gran cantidad de alimentos en un período de tiempo reducido; y el trastorno de la conducta alimentaria no especificado es aquel que se caracteriza por tener signos y conductas propias de la anorexia y bulimia, pero sin ser determinantes para encuadrarse dentro de ellas (Olivas, 2014, p. 54).

En la Tabla 1 se recogen los principales grupos de riesgo de padecer TCA.

Tabla 1. Tipos de trastorno de la conducta alimentaria

- Adolescentes.
- Deportistas, sobre todo atletas, gimnastas, corredoras de fondo, bailarinas.
- Determinados profesionales, por ejemplo, modelos o azafatas.
- Homosexuales masculinos.

Fuente: Gómez, Nova, Veses, Gheorghe y Marcos (2012, p. 284).

#### **5.4. Incidencia y prevalencia de trastornos de alimentación en los adolescentes.**

Los TCA (trastornos de conducta alimentaria) son una de las enfermedades más frecuentes en adolescentes y mujeres jóvenes (Sasot y Sasot, 2020, 25 de noviembre).

Según Ortiz, Aguiar, Samudio y Troche (2017, p. 39),

En los primeros años en la investigación de los TCA se los consideraba como un problema de mujeres jóvenes de clase alta y casi exclusivamente de países desarrollados, sin embargo, el concepto ha ido cambiando a través del tiempo, encontrándose Cada vez con más frecuencia en diversos estratos sociales (12-14) y en ambos sexos.

Los TCA comienzan habitualmente en la adolescencia. La Anorexia Nerviosa (AN) se inicia con mayor frecuencia en la adolescencia temprana a media, siendo notable su incremento de incidencia entre mujeres de 15 a 19 años. La Bulimia Nerviosa (BN) comienza habitualmente en la adolescencia tardía y el Trastorno por Atracón (TA), aparece entre los 13,9 y 20 años. Los TCA afectan a las mujeres en una proporción que varía entre 3:1 y 18:1 respecto a los hombres. (Gaete y López, 2020, p. 788).

A nivel internacional, la prevalencia oscila entre 0.5% y 1% para AN y 1-2% y 4% para BN, llegando hasta 14% en el caso de los TCA No Especificados. Por otra parte, la prevalencia de los trastornos alimentarios (TA) oscila entre 1 y 3% en adolescentes y niños, siendo significativamente mayor entre aquellos que buscan tratamiento por obesidad (Gaete y López, 2020, p. 785).

#### **5.5 Influencia de las redes sociales en la aparición de los trastornos de los trastornos de conducta alimentarios.**

Las redes sociales pueden influir en el incremento de complejos por querer tener un cuerpo perfecto. Al respecto, hay que decir que existe mayor riesgo de sufrir un Trastorno de Conducta Alimentaria en el género femenino, ya que, los cánones de belleza se les han impuesto desde la niñez a través de los medios de comunicación como la televisión, la radio, los periódicos o las redes sociales (Ojeda-Martín, López-Morales, Jáuregui-Lobera y Herrero-Martín, 2021, p. 1292).

Los medios de comunicación y las redes sociales virtuales tienen una estrecha repercusión en la existencia de un modelo ideal de belleza establecido y compartido socialmente y están resultando ser un importante factor de riesgo para el incremento de los comportamientos relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria en jóvenes y grupos vulnerables (Ortega, García y Galán, 2023. p. 5).

La educación para la salud es, sin duda, una herramienta que contribuye a la prevención de los trastornos de conducta alimentaria. Por tanto, es necesario diseñar y poner en marcha programas educativos dirigidos a fomentar hábitos de alimentación saludables en el alumnado (Ortega, García y Galán, 2023. p. 14).

### **5.6. El rol de la familia y los profesionales de la educación y la salud en la prevención de los trastornos de conducta alimentarios.**

El papel de la familia y la escuela es primordial para transmitir e instaurar en los adolescentes los buenos hábitos saludables de alimentación y para consolidar, en ellos, una buena relación con la comida que permita garantizar una detección e intervención precoz de los trastornos de conducta alimentaria (Ortega, García y Galán, 2023. p. 14).

La familia, como señalan Álvarez, Aguaded y Ezquerro (2014, p. 2054), “contribuye al modo de alimentarse, y a establecer las preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, que sobre todo influyen en la persona durante la infancia.”

Una correcta intervención educativa debe estar enfocada a la enseñanza de estrategias que permitan al alumnado adquirir, entre otros, los conocimientos necesarios para alimentarse de forma apropiada, por tanto, los docentes desempeñan un papel fundamental en el fomento de hábitos de alimentación saludables y, como tales, deben tener conocimientos sobre los trastornos de conducta alimentaria y estar formados en aspectos relacionados con la salud mental.

En síntesis, como subrayan Ruiz, Hernández y Belmonte (2017, p. 685), la educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos de conducta alimentaria.

## **6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: Taller de Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes.**

### **6.1. Justificación**

El motivo por el que he decidido elaborar un taller para trabajar los trastornos de conducta alimentaria, es porque no todos los centros educativos implementan programas para prevenir los trastornos de la alimentación. Es necesario educar para hacer un buen uso de las redes sociales, ya que estas pueden en la conducta alimentaria de las personas.

### **6.2. Objetivos didácticos**

Los objetivos del taller son los siguientes:

- Promover una alimentación sana y estilos de vida saludables que permitan reducir los trastornos alimentarios.
- Dar las herramientas necesarias para promover los hábitos y estilos de vida saludable.
- Enseñar al alumnado a distinguir los alimentos saludables de los no saludables.
- Prevenir trastornos de la conducta Alimentaria, como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, en población adolescente.
- Fomentar el uso responsable de las redes sociales.
- Informar de los peligros de las redes sociales.
- Potenciar la comunicación entre padres-madres e hijos-as.
- Involucrar a las familias en la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario.
- Analizar la evolución del concepto de belleza a lo largo de la historia.
- Conocer los motivos por los que existen diferentes cánones de belleza.
- Reflexionar sobre la evolución de los cánones de belleza.
- Analizar las consecuencias de los cánones de belleza en los/as adolescentes.
- Reducir la importancia que tienen los cánones de belleza en los/as adolescentes de hoy en día.
- Aprender a aceptarnos como somos.

### 6.3. Competencias

En el desarrollo del taller se trabajarán las competencias siguientes:

- Competencia conciencia y expresiones culturales:
  - Mostrar actitudes de respeto hacia la diversidad física de las diferentes personas.
  - Conocer y valorar las manifestaciones artísticas sobre el canon de belleza que se han realizado a través de la historia.
- Competencia en comunicación lingüística:
  - Utilización del lenguaje no discriminatorio y respetuoso con las diferencias.
  - Participar en las situaciones de comunicación del aula, respetando las diferencias individuales y las normas establecidas por el docente para el desarrollo de la clase.
- Competencia matemática:
  - Reconocer y demostrar diferentes tipos de información acerca de los cánones de belleza en la actualidad, a partir de la utilización de gráficos y números.
- Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital:
  - Aprender a utilizar las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter...) para comunicarse, encontrar información, buscar noticias, interactuar con las personas, etc.
  - Utilizar las TIC como instrumento que nos permite buscar, seleccionar, registrar, tratar y analizar la información.
- Competencia social y ciudadana:
  - Interpretar y comprender la evolución de los cánones de belleza a lo largo del tiempo y su influencia en la sociedad.

## 6.4. Temporalización

El taller está diseñado para que se realice en las dos últimas semanas de junio con un total de tres sesiones, las cuales se organizan del siguiente modo:

TEMPORALIZACIÓN				
JUNIO 2023				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
<b>19</b> Sesión n.º 1 “Alimentación, nutrición y vida saludable”.	<b>20</b>	<b>21</b> Sesión n.º 2 “Comunicación familiar y alimentación saludable”.	<b>22</b>	<b>23</b> Sesión n.º 3 “Cánones de belleza y redes sociales”.
26	27	28	29	30

Las sesiones tendrán una duración de 60 minutos cada una.

Fuente: Elaboración propia.

## 6.5. Contenidos

Los contenidos a trabajar son los siguientes:

- Alimentación y nutrición.
- Hábitos de vida saludables.
- Pirámide nutricional
- Dieta saludable.
- Redes sociales y alimentación.
- Comunicación familiar y trastornos de conducta alimentaria.
- Evolución de los cánones de belleza a lo largo de la historia.
- La imposición de los cánones de belleza.
- La imposición de un modelo de belleza en el siglo XXI.

- Las causas de los trastornos alimenticios.
- Tipos de trastornos de la conducta alimentaria.
- La Prevención de trastornos alimenticios en la adolescencia.
- Redes sociales y cánones de belleza.

### **6.6. Metodología**

En el taller se utilizará una metodología activa, motivadora, participativa, creativa, flexible e igualitaria reforzando el papel de los/as adolescentes como elementos agentes de su propio aprendizaje, partiendo de los conocimientos previos que poseen sobre los contenidos del taller.

## 6.7. Sesiones

<b>Sesión n.º 1. Alimentación, nutrición y vida saludable.</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover una alimentación sana y estilos de vida saludables que permitan reducir los trastornos alimentarios.</li><li>- Dar las herramientas necesarias para promover los hábitos y estilos de vida saludable.</li><li>- Enseñar al alumnado a distinguir los alimentos saludables de los no saludables.</li><li>- Prevenir trastornos de la conducta Alimentaria, como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, en población adolescente.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alimentación y nutrición.</li><li>- Hábitos de vida saludables.</li><li>- Pirámide nutricional</li><li>- Dieta saludable.</li><li>- Redes sociales y alimentación.</li></ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT sobre alimentación, nutrición, hábitos saludables y redes sociales.</li><li>- Proyector.</li><li>- Fotografías de platos de comida y alimentos.</li><li>- Representación visual de la pirámide alimenticia.</li><li>- Cuestionario (ver anexo 2) y folleto de alimentación (ver anexo 1).</li></ul>
<b>Agrupamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Individual, pequeño grupo y grupo-clase.</li></ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aula.</li></ul>

Sesión n.º 1. Alimentación, nutrición y vida saludable.	
<b>Metodología</b>	<p>En la primera sesión, se tratan temas relacionados con la alimentación, la nutrición y la vida saludable, para ver los conocimientos de nutrición que tiene el alumnado y explicar la influencia que tienen las redes sociales en la alimentación. En esta sesión se pasa un cuestionario de conocimientos de nutrición, se entrega un folleto sobre la influencia de las redes sociales en la alimentación y los trastornos de conducta alimentaria y se expone un PPT con información sobre la alimentación, la nutrición y los hábitos saludables y las redes sociales.</p> <p><b>Actividad. Alimentación saludable.</b></p> <p>Después de haber realizado el cuestionario de conocimientos de nutrición, se entrega al alumnado el folleto de alimentación y, a continuación, se expone el PPT sobre alimentación, nutrición y hábitos de vida saludables. Posteriormente, se divide a la clase en pequeños grupos para que cada grupo elabore un plato saludable. Finalmente, la clase realiza una puesta en común para elegir el plato más saludable.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Sesión n.º 2. Comunicación familiar y alimentación saludable.	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el uso responsable de las redes sociales.</li> <li>- Informar de los peligros de las redes sociales.</li> <li>- Potenciar la comunicación entre padres-madres e hijos-as.</li> <li>- Involucrar a las familias en la prevención de los trastornos del comportamiento alimentario.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación familiar y trastornos de conducta alimentaria.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartel con frases relacionadas con la autoestima, la alimentación y los trastornos de conducta alimentaria.</li> <li>- Un/a especialista en trastornos de conducta alimentaria.</li> </ul>
<b>Agrupamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeño grupo y grupo-clase.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de actos.</li> </ul>

<b>Sesión n.º 2. Comunicación familiar y alimentación saludable.</b>	
<b>Metodología</b>	<p>En esta segunda sesión, se realiza, en primer lugar, una lluvia de ideas sobre los trastornos alimentarios en la que participa el alumnado y las familias, donde se realizan preguntas tales como: ¿qué es el trastorno de la conducta alimentaria?, ¿qué tipos de trastornos de conducta alimentaria hay?, ¿cómo influyen las redes sociales en la alimentación?, ¿cómo debe ser la comunicación entre padres-madres e hijos-as, etc. En segundo lugar, se lleva a cabo la actividad denominada “Te escucho, te comprendo”.</p> <p><b>Actividad. Te escucho, te comprendo.</b></p> <p>En esta actividad, se hacen grupos en función de las familias del alumnado que asistan a la actividad (el grupo puede estar formado por dos, tres o cuatro personas). La actividad consiste en completar una frase, o en responder sí o no a una serie de afirmaciones relacionadas con la autoestima, las redes sociales y la alimentación saludable, tales como: “A veces pienso que no soy capaz de...”, “estoy obsesionada con tener el cuerpo perfecto”, “siento que a veces no puedo dejar de comer”, “a veces me siento cohibida para poder hablar de mis problemas de autoestima, y “a veces no me siento escuchada por mi familia”.</p> <p>La actividad estará dirigida por una pedagoga y, finalizará con un debate grupal sobre el desarrollo de la actividad.</p>

Fuente: Elaboración propia.

<b>Sesión n.º 3. Cánones de belleza y redes sociales.</b>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar la evolución del concepto de belleza a lo largo de la historia.</li> <li>- Conocer los motivos por los que existen diferentes cánones de belleza.</li> <li>- Reflexionar sobre la evolución de los cánones de belleza.</li> <li>- Analizar las consecuencias de los cánones de belleza en los/as adolescentes.</li> <li>- Reducir la importancia que tienen los cánones de belleza en los/as adolescentes de hoy en día.</li> <li>- Aprender a aceptarnos como somos.</li> </ul>

Continuación Sesión n.º 3. Cánones de belleza y redes sociales.

<b>Sesión n.º 3. Cánones de belleza y redes sociales.</b>	
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evolución de los cánones de belleza a lo largo de la historia.</li> <li>- La imposición de los cánones de belleza.</li> <li>- La imposición de un modelo de belleza en el siglo XXI.</li> <li>- Las causas de los trastornos alimenticios.</li> <li>- Tipos de trastornos de la conducta alimentaria.</li> <li>- La Prevención de trastornos alimenticios en la adolescencia.</li> <li>- Redes sociales y cánones de belleza.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT sobre los cánones de belleza hasta nuestros días, los trastornos alimenticios y las redes sociales.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- Fragmentos de la película “Las mujeres de verdad tienen curvas”. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-YEUBQ-fQE">https://www.youtube.com/watch?v=H-YEUBQ-fQE</a></li> <li>- Fragmentos de la guía “LAS MIL Y UNA ELSAS”. <a href="https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Ciudadania/Mujer/LAS%20MIL%20Y%20UNA%20ELSAS-GOBIERNO%20DE%20CANARIAS-2021.pdf">https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Ciudadania/Mujer/LAS%20MIL%20Y%20UNA%20ELSAS-GOBIERNO%20DE%20CANARIAS-2021.pdf</a></li> </ul>
<b>Agrupamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individual, pequeño grupo y grupo-clase.</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula.</li> </ul>

<b>Sesión n.º 3. Cánones de belleza y redes sociales.</b>	
<b>Metodología</b>	<p>En la tercera sesión, se tratan temas relacionados con la alimentación, la nutrición y la vida saludable, para ver los conocimientos que tiene el alumnado sobre la evolución de los cánones de belleza a lo largo del tiempo y los cánones de belleza, y explicar la influencia de las redes sociales en la alimentación de los/as adolescentes. En esta sesión se expone un PPT con información sobre cánones de belleza redes sociales.</p> <p><b>Actividad. La belleza a través de la historia.</b></p> <p>En esta actividad, después de explicar los contenidos del PPT, el alumnado debe responder a una serie de preguntas basándose en el texto del PPT expuesto en clase.</p> <p>Para llevar a cabo esta actividad se realizan actividades individuales, en pequeños grupos y en el grupo clase.</p> <p>Actividades individuales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Crees que el canon de belleza masculino y femenino han cambiado a través de la historia?</li><li>- ¿Crees que el canon de belleza depende del contexto cultural o del país?</li><li>- ¿Crees que en la actualidad hay hombres y mujeres que padecen la misma presión estética?</li><li>- Los cánones de belleza femeninos han experimentado enormes transformaciones a lo largo de la historia. Ponga un ejemplo de ello.</li><li>- ¿Qué ocurre cuando una mujer no cumple con las imposiciones de belleza?</li><li>- ¿Crees que las redes sociales influyen en la alimentación de los/as adolescentes?</li><li>- Etc.</li></ul> <p>Actividades en pequeños grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buscar en Internet información sobre los trastornos de la alimentación.</li><li>- Escribir seis consejos para construir una personalidad y autoestima fuertes, lejos de cánones de belleza impuestos y de los estereotipos.</li><li>- Etc.</li></ul> <p>Actividades en grupo-clase:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ver un fragmento de la película “Las mujeres de verdad tienen curvas”.</li><li>- Comentar el fragmento de la película visionada en clase.</li><li>- Comentar un fragmento de la guía “LAS MIL Y UNA ELSAS”.</li><li>- Comentar el fragmento de la guía “LAS MIL Y UNA ELSAS” leído en clase.</li><li>- Etc.</li></ul>

## 6.8. Evaluación del taller

El alumnado evaluará el taller a través del siguiente cuestionario:

Título del taller: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nivel educativo (marque con una X).

Educación Secundaria Obligatoria	<input type="checkbox"/>
Bachillerato	<input type="checkbox"/>

Valore del 1 al 5 cada uno de los ítems, siendo 1 la valoración más baja y 5 la más alta. Al final del cuestionario encontrarás un apartado para escribir los comentarios que consideres oportunos. Muchas gracias.

<b>CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Evaluación del docente que ha impartido el taller</b>					
1. El docente explica con claridad los contenidos del taller.					
2. El docente fomenta la máxima participación y motiva al alumnado.					
5. El docente empatiza con el alumnado, le escucha y responde a sus preguntas.					
4. El docente tiene amplios conocimientos de los temas tratados en el taller.					
<b>Evaluación de los espacios de aprendizaje utilizados en el taller</b>					
5. Los espacios educativos utilizados son adecuados para impartir el taller.					
6. El aula dispone de ordenador, proyectos y pizarra digital.					
<b>Evaluación de los contenidos del taller</b>					
7. Los contenidos están bien organizados.					
8. Los contenidos son adecuados para el alumnado al que va dirigido el taller.					
9. Los contenidos son actuales y de interés para el alumnado.					

Continuación cuestionario de evaluación del taller.

<b>CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Evaluación de los recursos utilizados en el taller</b>					
10. Los PPT están bien hecho.					
11. El fragmento de la película visionada en clase es muy interesante.					
12. Los fragmentos de la guía “LAS MIL Y UNA ELSAS” leídos en clase son muy interesantes.					

Continuación cuestionario de evaluación del taller.

<b>CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL TALLER</b>
<p>Comentarios (incluya todas aquellas propuestas que, según su opinión, mejorarían el diseño y el desarrollo del taller). Máximo 250 palabras.</p> <hr/>

Fuente: elaboración propia.

## **7. CONCLUSIONES**

Muchos y muchas adolescentes sufren trastornos alimentarios, por lo que es necesario realizar talleres de prevención de los trastornos alimentarios.

Estos talleres tienen como finalidad informar y sensibilizar a los niños y niñas, adolescentes, y también a sus padres/madres, sobre la importancia de tener una imagen corporal positiva, el fomento de hábitos saludables y la influencia de los medios de comunicación y redes sociales.

La prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en los centros de educación secundaria es importante ya que se dirige a alumnos/as con edades en las que la persona es más vulnerable a dejarse influenciar por los medios de comunicación y las redes sociales y a sufrir trastornos alimentarios,

Las familias juegan un papel importante en los procesos de superación de los trastornos alimentarios.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abigail, LI. (2021, 20 de abril. ¿Qué son los TCA y cómo afectan a quienes lo padecen? <https://www.vibetv.mx/salud/20210420/que-son-los-trastornos-de-conducta-alimentaria-tca/>
- Álvarez, L., Aguaded, M.<sup>a</sup> J. y Exquerra, M. (2014). La alimentación familiar. Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 19, 2051-2069.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5™*. Asociación Americana de Psiquiatría.
- Berny, M. C., Rodríguez, D., Cisneros-Herrera, J. y Guzmán-Díaz, G. (2020). *Trastornos de la Conducta Alimentaria. Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 7 (14), 15-21.
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico de Holguín*, 18 (1), 1-3. <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2014/ccm141b.pdf>
- Casanova, I., Cabañas, V. y Fernández-Montes, I (2018). Tratamiento de un caso de trastorno de la conducta alimentaria desde la perspectiva de aceptación y compromiso. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 1, 85-117
- Gaete, V. y López, C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. *Revista Chilena de Pediatría*, 91 (5), 784-793. DOI: 10.32641/rchped.vi91i5.1534
- Gómez, J. A., Gaite, L., Gómez, E, Carral, L., Herrero, S. y Vázquez-Barquero, J. L. (2011). *Guía de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y el sobrepeso*. Dirección General de Ordenación y Atención Sanitaria.
- Gómez, S., Nova, E., Veses, A. M., Gheorghe, A. y Marcos, A. (2012). *Nutrición y trastornos del comportamiento alimentario*. En A. Carvajal y C. Martínez. *Manual práctico de nutrición y salud Kellogg's: alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes* (283-293). Exlibris.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J. e Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, XXI (4), 233-244.
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M.<sup>a</sup> P., Jáuregui-Lobera, I y Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of*

- Negative and No Positive Results*, 6 (10), 1289-1307. DOI: 10.19230/jonnpr.4322
- Olivas, V. (2014). *Acompañamiento de personas con discapacidad en actividades programadas*. MF1449\_3 [recurso electrónico]. IC Editorial.
- Ortiz, L. M.<sup>a</sup>, Aguiar, C., Samudio, G. C. y Troche, A. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: una patología en auge? *Pediatría. (Asunción)*, 44 (1), 37-42.
- Ortega, M.<sup>a</sup> C., García, M.<sup>a</sup> y Galán, D. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO REVIEW*, 14(1), 1-17. <https://journals.eagora.org/revTECHNO/article/view/4820/3124>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [28 de marzo de 2023].
- Ruiz, N., Hernández, M.<sup>a</sup> A y Belmonte, L. (2017). La formación del profesorado en el trastorno de conductas alimentarias. En J. C. Martínez (coord.), *II Congreso Internacional Virtual sobre la Educación en el siglo XXI del 15 al 29 de marzo de 2017* (pp. 683-688). Grupo Eumed.net. <https://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2017/educacion/60-la-formacion-del-profesorado.pdf>
- Sasot, J. y Sasot, È. (2020, 25 de noviembre). Trastornos de la conducta alimentaria en la infancia y la adolescencia. <https://www.teknon.es/blog/es/salud-az/trastornos-conducta-alimentaria-infancia-adolescencia>
- UNICEF. (2011). *Estado mundial de la infancia 2011. La adolescencia: Una época de oportunidades*. NY: UNICEF
- Valls, A. (2021, 23 de julio). 12 consejos para prevenir los trastornos de conducta alimentaria. *Red Cenit. Centros de Desarrollo Cognitivo*. <https://www.redcenit.com/12-consejos-para-prevenir-los-trastornos-de-conducta-alimentaria/>
- Zamora, M. A. (2018). Adolescencia: Reflexiones desde la Psicología. *Universciencia*, 47, 13-28.

## 9. ANEXOS

Anexo 1: Folleto sobre la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.

Importancia de conocer la influencia de las redes sociales y los trastornos de la conducta alimentaria

Aparece realidades distorsionadas

Según la Agencia de Calidad de Internet (IQUA) actualmente existen casi 4 millones de publicaciones en internet con hashtags empleados por personas con TCA (etiquetas #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia))

Existen 5,8 millones de fotos publicadas en Instagram con la etiqueta #Anorexia.

No hace falta demonizar las redes sociales, tenemos que ser capaces de convivir con ellas y darles un buen uso.

Ten una relación sana con la comida.

NO ESTAS SOL@

Tienes toda la información en nuestra cuenta de instagram ;Desarrollemos juntos la creatividad!

Contáctanos

711725759  
@proyectosisu  
martambret@gmail.com

TALLER DE PREVENCIÓN DE TCA

Dirigido por  
Marta Mata Bret

Actividades y dinámicas en familia

Se realizarán 6 sesiones y una de ellas irá destinada para que lo puedan compartir con la familia

- ✓ Alimentación, nutrición y vida saludable
- ✓ Redes sociales y TCA
- ✓ Habilidades sociales y TCA

Y MUCHO MÁS...

- "Formamos una pirámide nutricional"
- "¿Qué es el TCA?"
- "Aplicaciones tóxicas y Realfooding."
- "Juego de roles."
- "Me sincero."
- "Espejo interior."

NO TE LO PIERDAS ¡PARTICIPA!

19-23 JUNIO 2023

Anexo 2: Cuestionario de conocimientos de nutrición, extraído de Gómez, J. A., Gaité, L., Gómez, E, Carral, L., Herrero, S. y Vázquez-Barquero, J. L. (2011). *Guía de prevención de los trastornos de la conducta alimentaria y el sobrepeso*. Dirección General de Ordenación y Atención Sanitaria. Páginas 101 y 102. <https://saludcantabria.es/uploads/pdf/ciudadania/Guia%20Prevencion%20Trastornos%20Conducta%20Alimentaria-2012.pdf>