



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“PREVENCIÓN EN EL AULA: LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS”

AUTORIA M^a ELENA JAÉN LÓPEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, EDUCACIÓN TRANSVERSAL, PSICOPEDAGOGÍA
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

Los Alumnos/as de secundaria han de convivir con una serie de factores reales de la sociedad con los que tienen que aprender a lidiar y afrontar de una manera responsable. Uno de estos factores que pueden llegar a ser problemáticos son los trastornos alimenticios. A través de este artículo analizaremos estos problemas y propondremos maneras de tratarlos y prevenirlos en el aula.

Palabras clave

Alumnado. Trastornos alimenticios. Anorexia. Bulimia. Prevención. Educación para la Salud.

1. INTRODUCCIÓN

Dentro del curriculum de las etapas de la Educación Secundaria, existen contenidos explícitos que hacen referencia a ciertos problemas y conflictos de gran interés y preocupación para la sociedad actual y frente a los que urge la adopción, de manera colectiva, de una posición a través de la cual hacer frente a ellos. La educación por supuesto no puede quedar ajena a este posicionamiento. Para ello resulta necesario educar a nuestros jóvenes en el conocimiento y análisis de la realidad y en el desarrollo de actitudes y valores morales y cívicos, también de informaciones, que ayuden al alumnado a enfrentarse de manera autónoma, independiente y crítica a los mismos.

Los alumnos y alumnas de Educación Secundaria, por su edad y características de su desarrollo sociopersonal, se ven afectados de manera especial por algunos de estos conflictos, como los relacionados con el tiempo de ocio y su vida social, así como aquellos que tienen que ver con rutinas y hábitos de salud referentes a la alimentación.

Los educadores y educadoras encontramos la necesidad de adquirir conocimientos teóricos y procedimientos didácticos que les permitan atender los posibles problemas que en estos campos se puedan encontrar en sus centros o en sus aulas. La acción tutorial, por su parte, debe especialmente atender estos contenidos como necesarios para el adecuado desarrollo personal y social del alumnado. Por ello, el conocimiento de este ámbito de “transversalidad” es de una vital importancia para el desempeño de la función docente en general y tutorial en particular.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

1.1 La Educación para la Salud

El pensamiento actual sobre esta materia, se rige por la definición o concepto que se da en el año 1985 por parte de la Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial para la Salud (O.M.S.), que propone considerar la salud como “ la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder positivamente a los retos que pueda establecer el ambiente” Para educar en este concepto, hemos de dimensionarlo en ciertos puntos principales e influyentes que se conocen como “factores determinantes de la salud”, y que son:

- Características personales
- Estilos de vida
- Entorno Global

Dependiendo del enfoque y/o aspecto que queramos resaltar de ella, encontraremos diferentes definiciones de Educación para la Salud. En esta ocasión diremos que la educación para la salud es: la acción que se ejerce a nivel tanto grupal como individual y que es aceptada o incluso buscada, con la que se trata de modificar o adecuar maneras de pensar, sentir y actuar en ámbitos de la salud, tratando de desarrollar al máximo capacidades vitales, tanto individual como colectivamente, y en equilibrio con el entorno físico, biológico y sociocultural. Debe de ser una postura educacional liberadora que contribuya al despertar en cada alumno/a un sentimiento de responsabilidad hacia su propia salud y hacia la de los demás.

Si la tenemos en cuenta como una herramienta de promoción, la Educación para la Salud, ha de ir más allá de la modificación de comportamientos individuales. Ha de desarrollar una influencia capaz de alcanzar el ambiente y las instituciones. Esta exige un tratamiento integral con estrategias de formación y concienciación para despertar el interés por la salud y la asunción de la responsabilidad individual y colectiva en su protección y fomento.

2. LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS: ANOREXIA Y BULIMIA NERVIOSAS.

La anorexia y la bulimia nerviosa son trastornos que afectan, sobre todo, a mujeres jóvenes previamente sanas y que manifiestan un temor paralizante ante el hecho de adquirir ciertos niveles de sobrepeso y posteriormente, de obesidad. Ambos trastornos están considerados como enfermedades psiquiátricas y su descripción como “trastornos de la conducta alimentaria” está recogida en la Clasificación de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana (DMS) y en la clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS.

Los trastornos alimentarios no se deben a una sola causa, por lo que hay que pensar en una serie de factores que contribuyen a su desarrollo. Estos son, principalmente:

- Trastornos emocionales y de la personalidad
- Influencias culturales (televisión, moda, publicidad, estereotipos,...)
- Factores familiares: Incluye hereditarios y los relacionados con el ambiente y la educación ambiental.
- Factores genéticos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Estos son los factores que, como prevención, han de ser reconocidos en el aula como atenuantes o desencadenantes de un trastorno de conducta alimentaria en el caso de que ésta sea detectada en el entorno del centro educativo.

Existen autores que afirman que la bulimia es una variedad de la anorexia nerviosa. Sin embargo, otros autores consideran que son dos trastornos diferentes; existiendo cuadros clínicos en los que se presentan síndromes mixtos. Con frecuencia, ambos trastornos van acompañados de depresión y de un comportamiento obsesivo/compulsivo, sobre todo en el caso de la bulimia. Muy a nuestro pesar, estos rasgos o síntomas pueden ser muy útiles para localizar el problema en uno de los alumnos ya que modificarán notablemente su personalidad y su modo de actuar habitual o anterior a la aparición de la enfermedad.

La edad media en la que aparecen estos trastornos alimenticios en los jóvenes ha efectuado un descenso preocupante de unos 12 meses en la última década. Así, la edad media en la que puede aparecer la anorexia se sitúa a los 13,2 años, y para la bulimia este dato asciende a los 15,8. Sobra decir, que este intervalo de riesgo abarca de lleno la edad de los alumnos de secundaria. Es por ello que resulta crucial saber cómo enfrentarse a estos problemas.

2.1 Los trastornos y sus Manifestaciones

En este epígrafe tratamos de acotar el contexto en el cual aparecen estas enfermedades y cómo se manifiestan. Con ello pretendemos aportar una pequeña guía de detección y/o actuación frente al problema.

En primer lugar mostraremos los diferentes factores que influirán en el desarrollo de uno de estos trastornos y la relación que existe entre ellos en la siguiente tabla:

Factores de Riesgo	Factores Precipitantes	Factores Socioculturales
<ul style="list-style-type: none"> -Ser mujer -Etapa adolescente -Sobrepeso Preocupación estética, sobretodo si esta es excesiva -Genética -Inducción -Personalidad propensa, por ejemplo: autoestima baja -Ciertas profesiones o campos laborales -Estudiar fuera de casa o de un entorno familiar adecuado 	<ul style="list-style-type: none"> A) Determinantes internos: <ul style="list-style-type: none"> - Decisión de dejar de comer - Sometimiento a situaciones de estrés -Modificaciones de la pubertad -Enfermedades -Aumento de peso B) Determinantes externos: <ul style="list-style-type: none"> - Separaciones y pérdidas familiares - Contactos sexuales - Cambios en la aceptación de los compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> -Modelos corporales inadecuados o irreales -Seguimiento acrítico y obsesivo de la moda - Progresiva exhibición del cuerpo - Presión de la industria adelgazante - Influencia de los medios de comunicación - Difusión de un falso concepto de “estar en forma” - Satanización de la obesidad e incluso de un cierto sobrepeso por parte del entorno

	- Práctica excesiva de deportes.
--	----------------------------------

En el siguiente punto tratamos de presentar mediante otra tabla las manifestaciones típicas que suelen presentarse como síntomas de estos trastornos. Muchos de ellos pueden ser reconocidos con una cierta observación docente en el entorno escolar.

Manifestación	Anorexia	Bulimia
Sexo en que predomina	Mujeres	Mujeres
Método para controlar el peso	Ingesta restringida	Vómitos
Comilonas	Poco frecuentes	Constantes
Peso al establecer el diagnóstico	Muy disminuido	Casi normal
Práctica ritual de ejercicio físico	Habitual	Raro
Amenorrea	100%	50%
Otros trastornos endocrinos	Frecuentes	Raros
Conducta antisocial	Rara	Frecuente
Alteraciones cardiovasculares	Frecuentes	Poco frecuentes
Cambios cutáneos	Habituales	Raros
Hipotermia	Habitual	Rara
Complicaciones clínicas	Hipopotasemia, arritmia	Hipopotasemia, arritmia y rotura esofágica.

Es evidente pensar que en el día a día de la actividad de un centro escolar, mediante la colaboración y la actuación en conjunto de un grupo de profesores, existen síntomas que podremos detectar cuando existan sospechas sobre el comportamiento de un alumno o alumna que puedan encajar con la aparición en este/a de un trastorno alimentario.

2.2 Tratamiento de los trastornos de la Conducta Alimentaria.

En el aula y en las rutinas que se desarrollen en ella, el profesor o profesora y en general todo el cuerpo docente, ha de tratar de hacer frente a estos problemas. Además de la colaboración con el departamento de Orientación del instituto, el docente ha de contar con ciertas herramientas, sobretudo preventivas, con las que encaminar su intervención en estos casos. Desde la orientación, y concretamente, desde la tutoría del centro educativo, la intervención de los profesores y profesoras debe dirigirse principalmente al trabajo de la autoestima, tanto de su fomento como de un cierto "mantenimiento". Junto a esto, conviene también reforzar ciertas temáticas relacionadas con la salud y directa o indirectamente también con los trastornos alimenticios, como lo son:

- La salud como valor
- El fantasma de la anorexia
- Las asimetrías en la exigencia física
- Adicciones y contradicciones
- La visión del sí mismo
- La toma de decisiones y el saber decir No



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Enfrentarse a las presiones y a las situaciones de estrés.

Ejemplos: Veamos algunos modelos de actividades que se pueden desarrollar en una tutoría acerca de algunos de estos temas.

1.- Para conocer el nivel de la autoestima de nuestros alumnos y detectar el “ambiente” que esto pueda generar en el aula, lo más eficaz y sencillo sería proponerles que rellenen una encuesta. Esta podría ser la siguiente, pensada por ejemplo para alumnos de secundaria:

¿QUÉ SIENTES POR TÍ? ☹ ☺	
Nombre y Apellidos: * <i>(si lo consideramos más conveniente, la encuesta puede ser anónima)</i>	
Curso y grupo:	Edad: Sexo:
Fecha: * <i>(si a lo largo del curso realizamos encuestas similares podremos observar si algo esta variando en función de nuestras actuaciones o si estas son correctas)</i>	
1.- Piensas que quererse a uno/a mismo/a es:	
a) una “chorrada”.	
b) ser un creído/a	
c) algo necesario para ser feliz	
d) nada importante, lo importante es que nos quieran los demás.	
2.- Si pudieses parecerte a alguien, ¿a quién elegirías?:	
a) A nadie, prefiero quedarme como estoy.	
b) A algún político muy importante o con mucho poder.	
c) A alguien a quien admiro por cómo es y por lo que hace.	
d) A Paris Hilton o a los Jonas Brothers	
3.- ¿En que ámbito social sientes que eres más “tu” que nunca?	
a) En mi casa o en la calle con mis amigos	
b) En la escuela	
c) Creo que, aunque cambie algunas cosas en algún momento, siempre soy mas o menos “yo”	
d) En ningún sitio	
4.- En tu entorno familiar te sientes:	
a) Valorado/a, lo normal.	
b) Menos valorado/a que mis hermanos, pero no infravalorado/a	
c) Bien valorado/a	
d) Infravalorado/a	
5.- Tus relaciones con tus amigos y amigas son:	
a) Normales: A veces nos peleamos y otras veces estamos bien	
b) Con mi mejor amigo muy buena, con los demás depende del día	
c) Son buenas en general y cuando hay algún problema hablamos para aclararlo	
d) Regulares, tampoco tengo muchos amigos/as de los/las de verdad	
6.- Si tuvieses que ponerte una etiqueta dentro de tu clase, esta sería la de:	
a) El/La pasota, el/la valiente, el/la “no necesito ayuda”...	
b) El/la empollón, el/la que siempre esta preguntando cosas, el/la “payasete”, “el guapito/guapita” de la clase...	



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

<p>c) El/la “colega”, el/la charlatán, el/la simpático/a... d) El/La Friki, el/la solitaria, el/la incomprendido...</p>
<p>7.- Por lo general, tu filosofía es: a) Las cosas son así, si están bien, bien y si están mal, mala suerte b) “Carpe Diem” , hay que vivir el momento. c) Hay cosas que pueden cambiar, las que no, hay que aceptarlas y si está a nuestro alcance ponerles solución. Hay que alegrarse por lo que no es necesario cambiar porque está bien d) Todo debería cambiar, pero es imposible, así que no hay otra que aguantar</p>
<p>8.- Cuando tienes un problema: a) Lo ignoro hasta que desaparezca b) Lo corto de raíz, la vida no esta para preocuparse. c) Trato de averiguar de donde viene y solucionarlo d) ¿Un problema? Tengo muchos y nunca se que hacer...</p>
<p>9.-En tu relación con los demás: a) Si vienen a mí, bien, pero yo no pienso buscar a nadie b) Soy siempre muy abierto/a y le caigo bien a todo el mundo c) Me gusta hablar y escuchar y conocer mucha gente d) No tengo mucha relación con los demás</p>
<p>10.- Si tuvieses que ponerte una nota a ti mismo evaluando, de 0 a 10, cuánto vale tu persona, el resultado sería: a) 6 o 7 b) 10 o incluso un 11 c) 8, buena nota pero se puede mejorar d) Suspenso o un 5 por los pelos</p>

Tras la realización de la encuesta y, antes de recogerla, pediríamos que anotasen el número de respuestas de cada tipo en un papel aparte. Después de recogerlas, procederíamos a explicarle a los alumnos por qué se les ha realizado dicha encuesta y se abriría una especie de coloquio sobre qué concepto tienen ellos de la autoestima y qué conocen de este término. Se irían anotando cosas clave que poner en común en la pizarra, por ejemplo; y tras tener algunas ideas claras, procedería a explicarles los estereotipos que presenta la encuesta:

Mayoría de “a”: Personas con una autoestima media – alta que en general pueden ser autónomos e independientes, pero que quizá tienden a aislarse porque consideran que no necesitan de los demás.

Mayoría de “b”: Personas con una autoestima alta o excesiva que pueden resultar narcisistas y caer en el error de pensar que son mejores que los otros. Piensan que todo lo que hacen está bien y pueden ser demasiado ambiciosos

Mayoría de “c”: Autoestima alta, pero no excesiva. Personas que están a gusto consigo mismas y no se preocupan sino de estar a gusto con los demás. Son positivos y solidarios porque también valoran a los demás.

Mayoría de “d”: Autoestima baja o bastante baja. Son personas que no se sienten valoradas ni queridas, con un concepto de sí mismas negativo que seguramente no es real. Deben aprender a valorar su capacidades positivas, que existen en todos nosotros, y tratar de quererse más.



Pediría a los alumnos que reflexionasen sobre los resultados obtenidos y que escribiesen una breve redacción con los siguientes puntos a tratar: Si está de acuerdo con el resultado obtenido, si no lo está que explique las causas. Que piense qué cosas debería de cambiar y cómo lo haría para que su autoestima mejorase, o para hacer de ella algo positivo. Como lo que buscamos es relacionar el término autoestima con la aparición de los trastornos alimentarios, en el debate y posterior reflexión, trataríamos de dirigir a los alumnos hacia este campo y que ellos mismos/as encuentren la relación existente.

2.- Para trabajar, como ejemplo, la temática de “el fantasma de la anorexia” y abordar el tema directamente, se buscaría una lectura relacionada con la enfermedad. Lo ideal sería algún libro de testimonios de personas de su edad con los que los alumnos puedan identificarse. Se propondría una lectura comprensiva y un debate acerca de esta. Dependiendo del grado de implicación que obtengamos con esta actividad podemos proponer una “rolle-play” con los alumnos en la que estos tengan que ponerse en el lugar de una persona anoréxica, sus padres, sus amigos, sus profesores, etc.

3.- Para desarrollar una actividad dentro de la temática “La visión del sí mismo”, estrechamente relacionada con la autoestima y la influencia de ésta en la posible o no aparición de un trastorno alimenticio, proponemos la siguiente actividad: Se tratará, mediante una dinámica conjunta en clase, de realizar una reflexión sobre la imagen que cada alumno tiene de su persona física y psicológicamente. Para ello se pedirá a los alumnos/as que realicen la siguiente actividad:

- Rellena este cuadro pensando en ti mismo, exponiendo en cada casilla 10 opciones o cualidades que piensen que son características de tu persona:

Sobre tu propia... 	Positivo	Negativo
Apariencia y rasgos físicos		
Personalidad		

- Completa el siguiente cuestionario reflexionando sobre lo que has escrito:
 - a) ¿Qué categoría de las propuestas es la que más trabajo te ha costado rellenar? ¿Por qué?
 - b) De las 4 categorías que aparecen en el cuadro, ¿A cuál asignarías tú personalmente el mayor valor? ¿Crees que tu visión coincide con la de la sociedad en general? Razona tu respuesta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

c) ¿Cómo crees que influye el concepto que uno tenga de sí mismo en el aspecto físico en el posible desarrollo de un trastorno alimenticio? ¿Y el concepto que se tenga de uno mismo personalmente? Razona tus respuestas.

Antes de la realización de esta actividad, se explicará al alumno que la actividad es completamente personal y que cualquier alusión o exposición de respuestas será opcional; es decir, buscamos que ellos/as a través de esta actividad, sobretodo reflexionen y recapaciten de una manera sincera sobre la verdadera imagen que tienen de sí mismos.

Tras el tiempo estipulado para realizar la tabla y el cuestionario, el profesor/a deberá abrir una charla ordenada con los alumnos en la que se trate el por qué de llevar a cabo estas reflexiones sobre uno mismo. Del mismo modo se hará cuestionarse a los alumnos la necesidad de un ejercicio así, si lo ven útil y si piensan que esta imagen de ellos/as mismos, ya sea positiva a rasgos generales o negativa, puede cambiar. Por último se debe exponer delante de ellos el hecho de que cada persona de la clase (incluso de quien ellos menos lo imaginen) tiene 10 cosas positivas en su imagen y en su personalidad; así como que cada uno de ellos/as por muy seguro que se muestre socialmente, asume que existen 10 cosas tanto físicas como personales que no les gustan de sí mismos. Esto último iría encaminado a que se imponga una igualdad y que acepten lo que son como grupo.

3. CONCLUSIÓN

En este artículo hemos pretendido abordar temáticas, contenidas dentro de la Educación para la Salud, desde una perspectiva que nos permite que ésta sea considerada como un tema educativo transversal, muy relacionado con la orientación y la acción tutorial, que a su vez, ha de ser considerado también un tema muy relacionado con las características de la juventud y adolescencia (ya sean psicológicas, biológicas y/o sociales) que tanta importancia tienen en la formación del profesorado de enseñanza secundaria.

De estas temáticas, nos hemos centrado en los trastornos alimentarios, describiendo sus características, manifestaciones clínicas y posibles tratamientos o actuaciones que desde la profesión docentes se pueden adoptar frente a ellos. Los trastornos alimentarios han de cobrar importancia en este aspecto por tratarse de un tipo de problemas que pueden incidir de forma determinante en la conducta de los adolescentes y jóvenes que se vean afectados por tales dolencias durante su etapa de formación, es decir, mientras son nuestros alumnos de secundaria.

Finalizamos invitando a un autoanálisis educativo de los aspectos básicos del desarrollo personal y de las variables a modificar en el ámbito escolar, así como a las capacidades para actuar en estas situaciones que tenga el profesorado. Estos podrían centrarse en: Actitud hacia la salud, relaciones de comunicación en el aula, autocontrol, toma de decisiones, interacción social y empatía; todos ellos directamente influyentes en el desarrollo personal de los jóvenes y adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- RODIN, J. (1992). *Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la apariencia física*. Barcelona: Paidós
- CRISPO, R. y GUEJAR, D. (2000). *Adolescencia y trastornos del comer. Guía para un tiempo de cambio, para adolescentes, padres y educadores*. Barcelona: Plaza.
- MORALES PÉREZ, A. (2001) *Dinámicas de grupo: Ejercicios y técnicas para todas las edades*. Madrid: San Pablo.

Autoría

- M^a Elena Jaén López
- (Ningún centro), Córdoba, CÓRDOBA
- E-MAIL: SuperLna22@hotmail.com