

¿POR QUÉ ES NECESARIO TRABAJAR AUTOESTIMA Y PREVENCIÓN DE TCA EN LA ADOLESCENCIA?

Durante la adolescencia la identidad es una cuestión clave, nuestros alumnos empiezan a generar una noción firme de quiénes son, con sus potencialidades y flaquezas, por lo que es un periodo de especial relevancia para generar una imagen de sí mismos positiva y ajustada a la realidad.

Por ello desde los centros educativos se les deben facilitar experiencias educativas en las que puedan reflexionar sobre sí mismos como individuos únicos y sobre sus cualidades positivas: lo que les hace diferentes a los demás.

Al mismo tiempo que este deseo de "conocerse" como ser ÚNICO en la adolescencia también existe el deseo de ser "normativo" y "encajar", por lo que a veces se generan desajustes que pueden derivar en complejos, sentimientos de inferioridad e incluso trastornos de diversa índole.

En este caso nos centraremos en la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria pues su prevalencia es muy alta, especialmente entre las adolescentes (entorno al 4-5%), están especialmente vinculados a la autoimagen y la autoestima. No obstante, no solo abordaremos esta cuestión desde el punto de vista del individuo si no que el enfoque será con especial hincapié en como el contexto, el grupo, puede favorecer o ser un factor de prevención ante el mismo.

OBJETIVOS

- Posibilitar que el alumnado realice una reflexión profunda y en positivo sobre ellos mismos y quiénes son, entendiendo que ningún ser humano es perfecto o todo lo contrario en todos los aspectos.
- Adquirir conocimientos correctos sobre los conceptos de autoconcepto, autoestima y cómo a veces se malinterpretan como sentimiento de superioridad, intentando que no se sancione socialmente a los alumnos que gocen y expresen una saludable autoestima.
- Conocer los cambios a nivel físico, emocional y psicológico que se están produciendo y se van a seguir produciendo a lo largo de la adolescencia con el fin de normalizarlos y aceptarlos.
- Reconocer su papel como contexto en el posible debut de TCA y problemas de autoestima en los otros, haciendo especial hincapié en la importancia de cuidarnos los unos a los otros.
- Conocer y reconocer los TCA más frecuentes con la idea de que los propios compañeros sean los que nos den la voz de alarma ante situaciones de riesgo.

ESQUEMA DE TRABAJO

1. Análisis de necesidades del centro (entrevistas a los responsables del Plan de Acción Tutorial, cuestionario a los alumnos, entrevista con representante de los alumnos etc.) y elaboración de informe para el centro.
2. Presentación de la propuesta de intervención ajustada a las necesidades del centro y a lo trabajado previamente con el grupo de alumnos en concreto.
3. Presentación del proyecto y pautas para padres sobre el contenido a trabajar.
4. Ejecución de la intervención acordada.
5. Evaluación de la misma.

EJEMPLOS DE CONTENIDOS TRABAJADOS EN ESTE PROGRAMA

(CON ALUMNOS (1 HORA APROX))

- Reflexión guiada ¿quién soy?
- Diferencia autoconcepto y autoestima
- Dinámicas de trabajo autoestima
- El peligro de querer ser "perfecto"
- Cambios físicos, emocionales y psicológicos en la adolescencia. Normalización del proceso
- El papel de las RRSS en nuestra autoimagen
- El "síndrome de Snapchat"
- Influencers y operaciones estéticas
- TCA más frecuentes y riesgos asociados a medio y largo plazo
- El peligro de las dietas y soluciones "milagro" al control de peso
- ¿Cuándo es algo una obsesión?
- Testimonios. El papel de los demás en la génesis y debut del trastorno
- Regla de los 5 segundos.
- Importancia de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás

(CON PADRES (1 HORA Y MEDIA APROX))

- Explicación del proyecto y contenidos finales del mismo. Resolución de sus posibles dudas al respecto.
- Breve resumen de los cambios físicos, psicológicos y emocionales en la adolescencia.
- Pautas sobre cómo trabajar la autoestima de sus hijos desde casa.
- TCA más frecuentes y reconocimiento de posibles signos de alerta.