

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN EL AULA

Programa de prevención y concienciación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria dirigido a las familias del alumnado de los Centros Públicos de Educación Primaria y Secundaria de la localidad de San Pedro Alcántara- Marbella, Málaga, Andalucía



1. IDENTIFICACIÓN Y RESUMEN DEL PROYECTO. CONTEXTO.

“Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible” indica el ODS3 para la Agenda 2030. Entre sus metas, promover la salud mental y el bienestar (meta 3.4 del ODS3).

Según la Organización Mundial de la Salud, entre un 10 y un 20 por ciento de los y las adolescentes europeos sufre algún problema de salud mental y/o de comportamiento, entre los que destaca el Trastorno de Conducta Alimentaria o TCA.

En España, según datos de la Fundación Fita y de la Asociación española para el estudio de estos trastornos, alrededor de 400.000 personas padecen algún TCA, de las cuales 300.000 son menores de 24 años. El TCA es considerado la tercera causa de enfermedad crónica en la adolescencia, según estos datos.

La sintomatología se caracteriza por un cambio de comportamiento con respecto a la ingesta de alimentos, y que conduce a la bulimia, la anorexia o el trastorno por atracón. Asimismo, suele coexistir con una mala gestión emocional y con otras enfermedades como la depresión, la ansiedad o el consumo abusivo de sustancias.

Es un problema emergente empañado por la desinformación y el estigma que suele rodear a toda enfermedad mental. La sintomatología suele aparecer a edades cada vez más tempranas, y en la mayoría de los casos, el entorno del menor que lo sufre no sabe cómo abordarlo o en el peor de los casos, no es consciente de lo que ocurre.

La idea de este proyecto es dar visibilidad a estos trastornos, determinar qué causas pueden originarlo, además de ofrecer pautas para su prevención y detección. Asimismo, por sus características, la persona que sufre este tipo de trastornos suele ser estigmatizada, por lo que otro objetivo es comprender el proceso emocional por el que atraviesa.

Este programa de formación para la prevención está dirigido a las familias del alumnado de los dos últimos cursos de Primaria y los cuatro años de Educación Secundaria Obligatoria.

- Duración estimada: el curso escolar
- Número de sesiones: 3 sesiones al trimestre, un total de 9.
- Metodología: las sesiones podrán ser mesas redondas, conferencias y/o talleres. Contaremos con el personal especializado en TCA en menores, un psicólogo y terapeuta,

un nutricionista especializado en alimentación de menores y con la ayuda y testimonio de jóvenes que consiguieron superar la enfermedad.

2. OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este proyecto es garantizar una vida saludable y promover el bienestar y la salud mental de los alumnos de las edades comprendidas entre 9 y 16 años (ODS3).

3. OBJETIVO ESPECÍFICO

Programa de formación, concienciación y prevención de los TCA como enfermedad física y mental emergente en los alumnos de la Escuela Primaria y de E.S.O., dirigido a padres y madres de los Colegios e Institutos Públicos de San Pedro de Alcántara, en la Provincia de Málaga.

4. RESULTADOS ESPERADOS

RE1: 200 familias reciben formación básica de las características físicas, emocionales y de comportamiento que acompañan al TCA.

RE2: creada la capacidad de identificación de los diferentes síntomas que acompañan cada tipo de TCA.

RE3: aprendidas pautas encaminadas a la prevención de estos trastornos y mejorada la relación con la alimentación en el hogar.

5. ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1, RE1: mesa redonda formada por las familias, el/la terapeuta, y joven acompañado de algún familiar que haya superado el trastorno.

ACTIVIDAD 2, RE2: taller utilizando diversas técnicas de dinámicas de grupo entre familiares y terapeuta.

ACTIVIDAD 3, RE3: taller impartido por el /la nutricionista utilizando diferentes técnicas y dinámicas de grupo.

6. INDICADORES

INDICADOR 1. A1. RE1: 200 familias asisten a las 3 sesiones de mesas redondas de formación durante el curso escolar.

INDICADOR 2.A2. RE2: 200 familias asisten a los 3 talleres de formación durante el curso escolar.

INDICADOR 3. A3. RE3: 200 familias asisten a 3 talleres de formación sobre alimentación saludable y variada en el hogar durante el curso escolar.

7. FUENTES DE VERIFICACIÓN

FV 1.Act.1, 2, y 3.RE.1, 2 y 3. Hoja de firmas de asistencia a las conferencias

FV2.Act.1 y 2 .RE.1, 2, y 3. Fotografías de los eventos

FV3. Act.3, RE 3. Tríptico sobre sintomatología de los diferentes tipos de TCA, pautas alimentarias y centros públicos y privados a los que acudir en casos en que fuera necesario.

8. EVALUACIÓN

Encuesta de satisfacción.