



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**“Trastornos de la conducta alimentaria y estereotipos
de belleza: una propuesta de intervención desde la
Educación Social con mirada crítica a la presión
sociocultural “**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACION SOCIAL**

AUTOR/A: Malena Martínez Valle

TUTOR/A: Irene Díez Miguel

Palencia, 3 de diciembre de 2025

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo general, trabajar la prevención de los Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA) en familias y adolescentes a través de la educación no formal. Debido a que la presión social de los cánones de belleza que lleva a sufrirlos es una problemática social presente en la vida cotidiana de las personas.

Para ello, en primer lugar, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en la que se aborda: la presión social y los cánones de belleza; las redes sociales y los medios de comunicación; la vulnerabilidad de los jóvenes; la perspectiva de género; Trastornos de la Conducta Alimenticia; y las familias.

Seguidamente se plantea una propuesta de intervención socioeducativa destinada a jóvenes adolescentes de colegios de Palencia y a sus familias, con los que se llevarán a cabo distintas actividades vinculadas a los objetivos específicos de este trabajo. A modo de conclusión, se verá la importancia del papel de educador social en este ámbito.

PALABRAS CLAVE: Presión social, cánones de belleza, trastornos de la conducta alimenticia, jóvenes adolescentes, familias, problemática social, injusticia social, redes sociales y medios de comunicación, intervención socioeducativa.

ABSTRAC:

The overall objective of this final degree project is to work on the prevention of eating disorders (EDs) in families and adolescents through non-formal education. This is because the social pressure of beauty standards that leads to suffering from these disorders is a social problem present in people's everyday lives.

To this end, a literature review was first conducted, addressing: social pressure and beauty standards; social networks and the media; the vulnerability of young people; the gender perspective; eating disorders; and families.

Next, a proposal for a socio-educational intervention aimed at young adolescents in schools in Palencia and their families is presented, with which different

activities linked to the specific objectives of this work will be carried out. In conclusion, the importance of the role of the social educator in this field will be examined.

KEY WORDS: Presión social, cánones de belleza, trastornos de la conducta alimenticia, jóvenes adolescentes, familias, problemática social, injusticia social, redes sociales y medios de comunicación, intervención socioeducativa.

Social pressure, beauty standards, eating disorders, young adolescents, families, social issues, social injustice, social media and the media, socio-educational intervention.

INDICE:

INTRODUCCION	5
1.JUSTIFICACIÓN	6
2.OBJETIVOS	9
3.MARCO TEORICO	9
3.1 Presión social y cánones de belleza.....	9
3.1.2.Las Redes Sociales y los medios de comunicación	10
3.2.Vulnerabilidad de los jóvenes	11
3.2.1. Perspectiva de genero	12
3.3.Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA)	13
3.4.Familias	15
4.DISEÑO METODOLOGICO.....	16
4.1.Fase 1- Análisis del entorno	16
4.2.Fase 2- Identificar recursos donde se puedan impartir estas formaciones	17
4.3.Fase 3- Difusión	17
4.4.Fase 4- Ejecución/ Metodología	18
5.TEMPORALIZACION.....	19
6.CRONOGRAMA.....	22
7.POBLACION DESTINATARIA	24
8.ACTIVIDADES	26
8.1.Actividades destinadas a los Institutos:	26
8.2.Actividades destinadas a la Universidad Popular de Palencia	30
9.HORARIOS Y ESPACIOS DE ATENCION.....	46
10.EVALUACION.....	47
11.RECURSOS Y PRESUPUESTOS.....	48
12.ALCANCE DEL PROYECTO Y LIMITACIONES DEL CONTEXTO	53
13.CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES	54
14.BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	55
15.ANEXOS	58
Anexo I:	58
Anexo II:.....	61

INTRODUCCION

El mundo desde hace muchos años atrás se ha regido por sociedades, estas se tratan de un grupo de individuos que se rigen y tienen en común unos patrones, tradiciones, normas, valores e ideales. Esto mismo ha llevado a que la gente se mueva y comprenda el mundo a través de su sociedad, mostrando en una mayoría de ocasiones una falta de pensamiento crítico y rotura de lo conocido. La problemática real se presenta cuando nacen las injusticias, lo cual lleva a este TFG a hablar sobre una de ellas.

Actualmente vivimos en un mundo en el que las injusticias sociales están muy presentes. La presión social que existe, por parte de la propia sociedad, para alcanzar el ideal de belleza, el cual, en su gran mayoría, afecta en mayor medida a mujeres que a hombres, estos se han convertido en inalcanzables y enfermizos. Volviendo la vida cotidiana en una constante preocupación por el aspecto físico, dejando de lado la salud mental, lo que conlleva a desarrollar trastornos, como es el que se va a ver reflejado en este proyecto, el Trastorno de la Conducta Alimenticia.

El gran alcance que han tenido los medios de comunicación y las redes sociales han incrementado este tema, vivimos sobreexplotados y sobre informados desde que nos levantamos hasta que no vamos a dormir. Por este motivo, la dopamina que conlleva, por ejemplo, el Instagram nos ha hecho personas vulnerables, y es precisamente en los jóvenes adolescentes donde más presente esta. La vulnerabilidad del crecimiento y desarrollo, junto con los miedos e inseguridades de descubrir quienes son, los lleva a un gran problema de salud mental.

Los principales motivos que me han llevado a redactar el Trabajo de Fin de Grado para abordar este tema son los ideales de belleza irreales que nos han hecho creer que tenemos que conseguir y que anhelamos con la supuesta finalidad de ser aceptados, queridos y más felices. Desde una mirada de educadora social, creo que a través de esta profesión se puede transformar las problemáticas sociales y esta es una de ellas.

Por lo que durante el desarrollo de este proyecto de intervención socioeducativa se verá reflejado un trabajo de revisión bibliográfica, en el que aparecerán diversos puntos relacionados con lo mencionado al principio de este apartado contextualizado, los objetivos que se quieren lograr a través de las actividades divididas en sesiones, las cuales se han realizado bajo un enfoque metodológico activo participativo y una metodología lúdica, basándola en un paradigma sociocrítico.

Una vez se hayan llevado a cabo las actividades, se evaluarán con estos tres tipos de evaluación: La previa o inicial, la de proceso y la de producto. También se podrá apreciar en este trabajo los costes de los educadores sociales y de los materiales utilizados para las actividades y las limitaciones del entorno.

1. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se vive en una sociedad en la cual han impuesto unos cánones de belleza irreales e imposibles de cumplir, estos se ven apoyados por las distintas redes sociales y por los diversos medios de comunicación. Lo cual conlleva a que las personas sientan la presión social de llegar a estos paradigmas de lo que hoy en día se considera la belleza, sobre todo ejerciendo gran influencia en una etapa tan vulnerable como es la adolescencia. Más concretamente en las mujeres adolescentes. Este hecho se debe a que la sociedad ejerce más presión sobre ellas, desde las iniciales etapas del desarrollo, tanto físico como psicológico, en las cuales se les exige en mayor medida la perfección estética y se les valora en la sociedad dependiendo de su físico, lo que aumenta su vulnerabilidad frente a los Trastornos de la Conducta Alimenticia y sus inseguridades.

Una de las principales problemáticas que se encuentra es que esta presión, en un alto nivel de porcentaje, lleva a un trastorno de la conducta alimenticia, como son la bulimia nerviosa y la anorexia, entre otros más desconocidos, muy perjudiciales y de riesgo para las personas que lo padecen. Estas desarrollan una distorsión de la imagen la cual es irreal, y se ven afectados: la autoestima, las conductas del día a día, y la salud tanto física como mental.

Por estas mismas razones, lo que me ha llevado a centrar mi Trabajo de Fin de Grado en esta problemática, es el haber crecido en una sociedad como mujer adolescente, la cual se ha visto presionada por seguir unos patrones de belleza para la aceptación de los otros y para la suya propia. Este hecho me crea una gran frustración y me parece una injusticia social que las personas se rijan, no elegido por voluntad propia, por la percepción de la imagen corporal de las personas. El hecho de que la presión social que existe sobre los cánones de belleza deriva a riesgos que llevan a enfermedades mentales graves, las cuales son invisibilizadas por la irrealidad de una imagen. Por lo que, hoy en día, ya habiendo pasado por esa etapa vulnerable, me sigo exigiendo a mí misma como persona seguir esos mismos patrones, por lo que creo que es necesario abordar esta temática, ya que no se le

da voz en las instituciones y se deja pasar aun siendo cada más conscientes como sociedad de la importancia de la salud mental.

Desde una visión de la educación social, este problema e injusticia social no se puede comprender únicamente de una manera individual, en la una persona lo parece, sino como una problemática social, ya que tiene un paradigma sociocrítico, por el hecho de que todos como sociedad estamos siguiendo esos patrones de belleza. Este mismo hecho, hace que esta profesión se vea con la obligación de intervenir de una manera socioeducativa y preventiva con el fin de solventar esta injusticia, promoviendo conductas saludables, reeducando como sociedad y acompañando a las personas a una aceptación de la imagen corporal.

A lo largo de estos cuatro años estudiando educación social, y haber sido parte de ella a través de la escucha activa, he tenido muy presente y he vinculado el problema físico perjudicialmente peligroso que son los cánones de belleza y su relación con la imagen corporal, y por lo tanto la problemática social que esto tiene en la sociedad. Este hecho se da dado al haber estudiado asignaturas, como son, para marcar el sesgo de género, la asignatura de Ética y Filosofía Política, cursada en primero, y la asignatura de Género, a la que me matricule en tercero en el intercambio con la Universidad de Barcelona, como a su vez para la presión social, en las asignaturas vinculadas a la psicología.

Por lo que, la finalidad que tengo de desarrollar mi TFG abordando esta temática es concienciar, sensibilizar y dar las herramientas para que como sociedad en nuestra salud física y mental.

Para finalizar la justificación de este proyecto, vamos a centrarnos y basarnos en las siguientes competencias del Grado de Educación Social, (Universidad de Valladolid, s.f.):

- Competencias generales;
 - G1. “Capacidad de análisis y síntesis”
 - G2. “Planificación y organización”
 - G3. “Comunicación oral y escrita en la/s lengua/s materna/s”
 - G5. “utilización de las TIC en n el ámbito de estudio y contexto profesional”
 - G6. “gestión de la información”
 - G8. “Capacidad crítica y autocrítica”
 - G12. “Compromiso ético”
 - G13. “Autonomía del aprendizaje”

- Específicas:
 - E1.” Comprender los referentes teóricos, históricos, culturales, comparados, políticos, ambientales y legales que constituyen al ser humano como protagonista de la educación.
 - E2.” Identificar y emitir juicios razonados sobre problemas socioeducativos para mejorar la práctica profesional.”
 - E4.” Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.”
 - E5.” Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.”
 - E7.” Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.”
 - E8.” Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa”.
 - E11.” Mediar en situaciones de riesgo y conflicto.”
 - E17.” Asesorar y realizar un seguimiento de personas y grupos en procesos de desarrollo socioeducativo.”
 - E28.” Saber utilizar los procedimientos y técnicas socio pedagógicas para la intervención, la mediación y el análisis de la realidad personal, familiar y social.”
 - E31.” Aplicar técnicas de detección de factores de exclusión y discriminación que dificultan la inserción social y laboral de sujetos y colectivos”
 - E34.” Evaluar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.”

2. OBJETIVOS

- **Objetivo General:**
Trabajar la prevención de los TCA en familias y adolescentes a través de la educación no formal
- **Objetivos específicos:**
 - Oe1- Sensibilizar a las personas jóvenes y adolescentes a cerca de los daños que pueden sufrir siguiendo los estándares de belleza.
 - Oe2- Concienciar a las familias de los peligros y daños que pueden sufrir sus hijos con este trastorno
 - Oe3- Dotar a las familias con las herramientas necesarias para que puedan detectar comportamientos que indiquen un TCA en los adolescentes
 - Oe4-Concienciar sobre los peligros que pueden transmitir los medios de comunicación y las redes sociales sobre los cánones de belleza.
 - Oe5- Promover la aceptación de la imagen corporal desestigmatizando los cánones de belleza.

3. MARCO TEORICO

3.1 Presión social y cánones de belleza

Fernández (1982), como se citó en Salgado et al. (2019) p.1, afirma que en la percepción del individuo existen dos puntos esenciales para la adquisición del propio juicio, su independencia cognitiva y la social, en la que el ser humano depende de como sea su contexto para poder decretar un patrón de validación de la realidad.

Según Concepción Martínez Vivero et al. (2020) la palabra belleza deriva del latín y el griego, significa la propiedad que produce placer espiritual en la naturaleza, creaciones literarias y artísticas. Por un lado, desde el ámbito psicológico, se conecta con la percepción y la autoimagen, respaldada por distintas variables. Y, por otro lado, desde el filosófico, se disputa entre lo suprasensible y lo sensible, desde una perspectiva abstracta y subjetiva.

Para Torres (2018), como se cito en Villanueva y Ramírez (2022) p.66 “El canon de belleza es el conjunto de aquellas características que una sociedad considera convencionalmente como hermoso o atractivo, y varía dependiendo de la época y la cultura.” La preocupación sobre el aspecto físico y el culto que se le ha dado a la apariencia de las personas se ha mantenido a lo largo del tiempo, desde que se empezaron a establecer la imposición de los cánones que señalan como tiene que ser el “físico ideal” (Guadarrama, Hernández y Veytia, 2018)

Como explica Carmona (2015), a través de la mirada en la historia se comprueba que, en la época griega y romana, las personas ya tenían que seguir unos estándares de belleza asentados, y hacer una diferencia, entre las funciones que tenían que hacer mujeres y hombres. En la época de la aristocracia se usaban para representar los estatus. Todos estos factores son los que han llevado a que las personas se sientan obligadas socialmente a lograr los estándares de belleza de la época.

Por su parte, Sharon Pérez (2022) comenta que, los cánones de belleza han estado establecidos en la sociedad desde hace mucho tiempo, y apenas se han modificado. Durante años ha prevalecido un ideal de belleza hegemónica blanca. Esto ha conllevado a que este se base en las proporciones generalizadas derivando a que se subordine la visión del mundo, en el que tanto los colores de piel como la proporción de la diversidad de cuerpos no están permitidas. Reforzado los estereotipos a los medios de comunicación.

3.1.2. Las Redes Sociales y los medios de comunicación

Kaplan y Haenlein, (2010), como se citó en Benítez y Gutiérrez (2010) definen *social media* como “conjunto de aplicaciones basadas en internet, edificadas sobre los fundamentos ideológicos y tecnológicos de la web 2.0, que permiten la creación y el intercambio de contenidos generados por el usuario”.

Según Herrera (2012), en cuanto a las redes sociales y a los espacios virtuales sitios en los que existe la interacción, pero con una capacidad de difusión y de impacto en una gran medida en comparación al resto de medios tradicionales, y con la suficiencia de interactuar y de dinámica, muy por encima del resto de medios. Por este motivo, se ha masificado y democratizado como las herramientas ideales para intercambiar mensajes y comunicarse de distintas maneras, tanto para lo positivo como para lo negativo que puede acarrear el contexto de exponerse públicamente, con la desventaja de que apenas existen

reglas, restricciones y políticas de edición, en comparación a otros medios de amplia influencia.

Parejo (2006) afirma que “En la más estricta actualidad, parece que son los cómics y las nuevas tecnologías junto con los medios de comunicación los que proporcionan los nuevos patrones de belleza. “

Al respecto, Del-Río-Pérez, y Medina-Aguerreberre (2014) en un análisis realizado en 1980, se observó que uno de cada cuatro anuncios incitaba a la pérdida de peso. Estos intentaban transmitir el poder de modificar el cuerpo hasta llegar a la considerada “perfección”, incluso hasta excederse de los límites que había en torno a la cultura, la construcción de la identidad y valores comunitarios, dependiendo de las características corporales de las mujeres que se pretendían también, universales y válidos para ellas. Para Plaza (2010) “es innegable que los medios de comunicación ejercen una gran influencia en la adolescencia y contribuyen significativamente a adoptar y mantener las normas que impone la cultura de la delgadez.”

3.2. Vulnerabilidad de los jóvenes

Botero et al. (2017) manifiestan que los Trastornos de Conducta Alimenticia (TCA) en la sociedad actual tienen un gran impacto, el cual afecta a un número muy elevado de niños, niñas y adolescentes, en especial a mujeres. Son difíciles y objeto de estudio en diversos ámbitos y con diferentes enfoques psicológicos dentro de esta, hoy en día todavía es una realidad de comprensión limitada.

Según Ramos et al. (2003) el hecho de poseer una buena o mala imagen sobre el cuerpo influye al pensamiento, sentimiento y conducta, tanto la propia como en la respuesta del resto hacia nosotros. Explica que la imagen corporal se puede modificar a lo largo de la vida. Es en la infancia, en torno a los 2 años cuando empieza a arraigarse, y en la adolescencia.

Velez et al. (2024) en adición a la contribución previamente mencionada, Lucciarini et al. (2021) remarca que la presión social tiene un impacto verdaderamente fuerte en cuanto al autoconcepto que tienen los adolescentes de su propio físico, a la hora de imponer los ideales cánones o estereotipos de lo que es la belleza “ideal”. Por lo que, esto conlleva, a que los jóvenes adolescentes tomen medidas peligrosas impactando en su salud mental y fisiológica. Según Fernández et al. (2003) los adolescentes manifiestan su afinidad hacia

una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; esto hace que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Rio Sanchez et al. (2002) expresa que, aunque existan numerosos factores de riesgo, el que más relevancia tiene es el inicio de las restricciones de comida, dicho de otra manera, dietas restrictivas, esto se debe a que los adolescentes empiezan a sentir insatisfacción corporal y una gran preocupación para controlar el peso y la figura. En gran parte, esto se debe, a que los niños, niña y adolescentes (NNA) cuando cumplen con las dietas restrictivas y adelgazan, se incrementa su sensación de logro y refuerza su autoestima, ya que es considerado un éxito social. Por lo que, estos motivos, conllevan a la gran posibilidad de que las personas, en este caso, adolescentes, desarrollen un TCA.

Marín (2002) comenta que la edad en la que las preocupaciones por el aspecto físico empiezan a surgir son en la edad escolar, debido a que se ha ligado al éxito en distintos ámbitos de la vida, y conlleva al rechazo de la gordura. Cabe destacar, que es mayor el número de mujeres jóvenes, adolescentes o niñas que están esta situación, ya que su canon de belleza es un cuerpo delgado, priorizando la apariencia física y la unión que tiene esta con el éxito social, aumentando en la adolescencia. No obstante, los hombres también rechazan el sobrepeso, en menor medida y sin expresarlo tanto como las mujeres. Este mismo autor también menciona que los TCA en la adolescencia involucra aspectos importantes en el desarrollo psíquico, como, por ejemplo, la autoestima y las habilidades sociales, sin contar también las consecuencias graves que se producen en la salud física.

3.2.1. Perspectiva de genero

Lipovetsky (1999) explica que, exigir un estándar de belleza es un acto destructivo psicológicamente para las mujeres, lo que les conlleva a destruir su propia confianza y su autoestima. Lo que hace que, dente el factor político de los cánones de belleza, debido a que, llegan a distorsionar su propia imagen y a sentirse mal por esta misma, este hecho hace que se mantengan fuera de el espacio social y político. Las mujeres, se complacen con trabajos subalternos, recibiendo salarios mas bajos que los hombres, tienen una desventaja en la pirámide social, se sindicán menos, tienen mas respeto por los hombres que por las mismas mujeres, y una mayor preocupación por su físico que por las cuestiones públicas.

Parejo (2006) afirma que, los cánones de belleza han sido durante la historia una imposición de los hombres, que han expuesto a las mujeres como si fuesen trofeos. La figura de la mujer ha sido alejada del ámbito político y de la responsabilidad social, debido a que la sociedad patriarcal estableció que su labor era ser madre, “cazar maridos”, ser ama de casa y satisfacer de manera sexual a su esposo. Para cumplir estas funciones, las mujeres se ven obligadas desde la adolescencia a arreglarse para agradar a los hombres, los cuales son los que han impuesto esos cánones y su comportamiento. Estos mismos, siempre han alagado más el aspecto físico de estas que su intelecto y la gran mayoría de mujeres están esclavizadas: a la dictadura de la moda, de la belleza, y como expone este artículo, lo que ha provocado una tasa muy incrementada de mujeres insatisfechas con su aspecto físico, que se someten a cirugías plásticas.

Según Villanueva y Ramirez (2022) cuándo se construyen los significados se tiene en cuentas distintos ámbitos de la socialización y de la interacción, entre ellos se encuentra la publicidad sexista, el cual ha sido promovido teniendo como idea principal el canon de mujer joven, delgada, y con una perfección corporal, obligándolas a seguir un canon que no es real. También, hace que la discriminación hacia las mujeres aumente y añada obstáculos entre los géneros, ya que su objetivo es convencer a una población en concreto para que consuman el producto o servicio (Instituto Federal de Telecomunicaciones [IFT], 2019).

3.3. Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA)

“Los trastornos del comportamiento alimenticio (TCA) se han convertido en la actualidad en una amenaza frecuente para el individuo, cuyos efectos entre otros, pueden ser tanto físicos como psicológicos” (Pedro y Arteaga, 2016, p. 141). Según Laida Lara San Martín et al. (2024) Los Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA) son una agrupación de enfermedades mentales multicausales y multifactoriales, las cuales se manifiestan por un desequilibrio o desorden a la hora de ingerir alimentos; lo cual va relacionado con un pensamiento negativo de la comida, el cuerpo o el peso. Esto conlleva a que surjan una serie de comportamientos en los que la persona tenga atracones, se restrinja la cantidad o número de comidas, tenga conductas purgativas y hacer ejercicio de manera compulsiva, entre otros. Estas actuaciones pueden acarrear numerosos resultados negativos e incluso la muerte.

Como explica Berner et al. (2004) la anorexia nerviosa purgativa (ANP) se trata de la aparición de un sentimiento de culpabilidad a la hora de haber decidido comer con hambre, compulsión u obligación de la familia y deciden vomitar para no subir de peso. Mientras que este mismo autor destaca que la bulimia nerviosa purgativa (BNP) es un trastorno que se caracteriza por tener episodios de atracones o comer de manera compulsiva una gran cantidad de alimentos en un pequeño periodo de tiempo, en algunos casos se pueden llegar a ingerir una media de 2.500 a 5.000 calorías en torno a 1 o 2 horas continuado de vómitos autoprovocados.

“A partir del siglo XX, la anorexia nerviosa será catalogada como una patología mental: específicamente un desorden” (Fernández, 2015, p. 2). Según Bravo Rodríguez et al. (2000) lo que caracteriza a las anorexias nerviosas es su capacidad para resistir la sensación de estar hambriento, con un límite calórico muy restrictivo, pero se ha descubierto que en este tipo de anorexias se pierde el control, y se recurre a los “atracones”, lo que viene seguido del vomito autoinducido, comenta, que al principio se utilizan los dedos para provocárselo, pero que aprenden a hacerlo de manera automática, sin ayuda de nada). Estas rutinas pueden llevar a erosiones dentales. Lo que quiere decir, que la anorexia restrictiva se transforma en anorexia compulsiva/purgativa, debido al vomito, excesos de ingerir laxantes, diuréticos. Etc.

Para Rava y Silver (2004) la bulimia nerviosa es una enfermedad que sobre todo tiene repercusión en las mujeres adolescentes, siendo más frecuente que la anorexia nerviosa. En este caso es complicado diagnosticarlo, debido a que los síntomas se ocultan, y aunque empiece en la adolescencia, puede pasar inadvertida hasta después de años, inclusive habiendo tenido síntomas una década. Acerete et al. (2013) explica que la Bulimia Nerviosa (BN) es un Trastorno de la Conducta Alimenticia (TCA) en el que las personas que lo sufren tienen episodios de ingerir una gran cantidad de alimentos en un corto tiempo, compensándolo con prácticas dañinas de manera repetitiva para no subir de peso por los atracones. El atracón se finaliza cuando llega el malestar físico, como, por ejemplo, dolor en el abdomen, que suele ir seguido de culpabilidad, depresión o decepción con la propia persona.

Cuadro y Baile (2015) trasladan que, El TPA (Trastorno Por Atracón) esta caracterizado por tener episodios de un descontrol alimenticio, en el cual, la persona que lo sufre engulle una cantidad de comida- calorías de manera desmedida, sin control alguno, en este

trastorno, una vez ha ocurrido un episodio, el sujeto no sigue ninguna conducta compensatoria. Su principal característica es la pérdida de control y la falta de un periodo restrictivo anterior, por lo que lo diferencia de la AN y la BL. A su vez Baile (2014) aclara que los sujetos que fren TPA, manifiestan al menos tres de estas características: ingerir comida de una manera rápida, que no es la común, hasta que se sienten llenos y no sintiéndose cómodos; comer sin sentir hambre; se sienten cómodos comiendo en soledad sin que nadie los vea. Para poder tener un diagnóstico completo, los episodios de los atracones tienen que suceder una vez a la semana en una duración de tres meses, sintiéndose insatisfechos consigo mismos. No obstante, para el diagnóstico se necesita que el trastorno no suceda como parte de otro trastorno de la conducta alimenticia mientras está ocurriendo.

Canale et al. (2018) define que: TERIA es un trastorno de la conducta de la alimentación que tiene como característica ingerir alimentos que no son los adecuados que conlleva a perder peso y no se puede aumentar, falta de buena nutrición, se depende de suplementos nutricionales y deterioro psicosocial significativo. Esto puede ocurrir debido a no tener interés en alimentarse, por la preocupación acerca de las consecuencias de la acción de comer Etc.

3.4. Familias

Dancyger, Fornari, Scionti, Wisotsky & Sunday, 2005; Sánchez, Serna, Seoana & Páramo, 2003; Vázquez, Raich, Viladrich, Alvarez & Mancilla, 2001; Vidovic, Juresa, Begovaci, Mahnik & Tocilj, 2005 citado en Ruíz Martínez et al. (2013) explicaron que el factor que más se ha investigado sobre los TCA es el funcionamiento de las familias. Los estudios revelan que las personas que sufren esta enfermedad están en entornos familiares con mayor deterioro, menos unidos, gran dependencia. Etc., y finalmente, con mayor conflicto.

Botero et al. (2017) comenta que, aunque todos NNA están convivan constantemente con factores predisponentes a que sufran un trastorno de la conducta alimenticia, no siempre lo llegan a desarrollar. Por lo que, esto conlleva a que se crea que la solución está en las familias, ya que, son el primer ente socializador que las persona conocemos, y son las que determinan los valores, las costumbres, los hábitos y la consolidación de la personalidad.

“Las terapias multifamiliares parecen prometedoras siempre que hablemos de familias parentales. Cuando los cuidadores son cónyuges, compañeros afectivos, hermanos, hijos o amigos, es posible que sean preferibles otros acercamientos al problema.” (Lobera, 2005, p. 163). “La familia es un factor importante del tratamiento del TCA, resultando fundamental incorporar en el círculo familiar del individuo enfermo” (De Antonio, 2020, p. 30). Este mismo autor aclara, que una vez surgieron las terapias sistemáticas, se ha cambiado la manera de abordar esto terapéuticamente, debido a que este enfoque quiere relacionar el síntoma con el entorno de la persona, vinculando a que la familia tenga un papel en este proceso de solución del trastorno, ya que los síntomas que muestran se entienden como parte de las interacciones del vínculo familiar.

Salgueiro y Kirszman (2012), como se citó en cómo se citó en (Losada y Bidau 2017, p.34), la intervención familiar promueve la implicación de los padres al tratamiento, y la toma de control en el restablecimiento del peso de los enfermos. El modelo enfatiza la importancia de implicar a los padres durante el tratamiento por las herramientas con las que los mismos cuentan para la mejoría de estos.

4. DISEÑO METODOLOGICO

4.1. Fase 1- Análisis del entorno

En cuanto a esta primera fase, como ya explicamos anteriormente en la justificación de esta propuesta de intervención, actualmente nos encontramos en una sociedad en la que la belleza irreal impuesta obliga de una manera inconsciente a seguirla, debido a la presión social. Esto conlleva a que las personas más vulnerables en sufrirla, se trate de los jóvenes adolescentes, ya que es un hecho, que están más ligados a las redes.

Por lo que este colectivo es más propenso a desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimenticia, lo que lleva a que la percepción corporal que tienen sobre ellos mismos se altere. La problemática real, no solo existe en los daños físicos y psicológicos que padecen estas personas, si no también la desinformación sobre esta enfermedad y la normalización o silencio que se le ha dado en la sociedad. Por lo que estos motivos, lo convierten en una verdadera problemática social, ya que ni las familias saben actuar al respecto ni detectarlo.

4.2. Fase 2- Identificar recursos donde se puedan impartir estas formaciones

La elección de los tres institutos de Palencia como lugares para impartir la formación responde a la necesidad de trabajar directamente con jóvenes adolescentes en un entorno educativo formal y accesible. Se seleccionaron tres centros con el fin de obtener una muestra más diversa y representativa del alumnado de 4.º de ESO, lo que permite que la propuesta formativa tenga un mayor alcance y favorezca la comparación de resultados entre contextos distintos. Asimismo, se decidió contar con Cruz Roja, y en concreto con Cruz Roja Juventud, porque es una entidad de referencia en el ámbito de la intervención social y educativa, con una amplia experiencia en proyectos dirigidos a jóvenes y centros escolares. Su carácter voluntario, comunitario y su presencia consolidada en Palencia, garantizan un acompañamiento adecuado en el proceso de solicitud y aprobación para intervenir en los institutos, puesto que además de la persona técnica que ejecutaría el proyecto podríamos contar con un equipo voluntario de apoyo en el área.

Por último, la Universidad Popular de Palencia (UPP) se escogió como espacio para desarrollar las sesiones dirigidas a las familias, debido a su misión de promover la participación social y educativa de la ciudadanía. La UPP es un entorno accesible, conocido por la comunidad y con una estructura ya consolidada para la oferta de cursos y talleres, lo que facilita tanto la difusión como la asistencia de las familias, asegurando que la intervención se desarrolle en un espacio adecuado, cercano y orientado a la formación comunitaria.

4.3. Fase 3- Difusión

La difusión de las sesiones de la propuesta de intervención las llevara a cabo, los mismos centros de Educación Secundaria Obligatoria que los van a realizar. En este caso, al inicio del curso se les pedirá a los padres que asistan a una reunión del instituto en el que se les hará conocedores de las dinámicas que se llevaran a cabo de la mano de Cruz Roja Juventud para sus hijos e hijas de cuarto de la ESO.

Por otro lado, en esa misma reunión, también se les hablara de las “extraescolares para padres y madres”, las cuales serán las ofertadas de la UPP.

Además, la difusión se reforzará a través del uso de redes sociales y otros canales de comunicación habituales en la comunidad educativa. Plataformas como, pueden ser,

Instagram, Facebook o las propias páginas web de los centros permitirán llegar de forma rápida y eficaz tanto a las familias como a los jóvenes, favoreciendo una mayor visibilidad del proyecto y aumentando la probabilidad de participación. Del mismo modo, se valorará el uso de carteles informativos, tableros de anuncios y boletines digitales de los centros, por lo que permitirá que la información esté disponible en distintos formatos y resulte accesible a todo el público objetivo. Este enfoque multicanal garantiza una comunicación más completa y contribuye a generar interés y compromiso con la propuesta de intervención.

4.4. Fase 4- Ejecución/ Metodología

En cuanto a la metodología de este proyecto se ha llevado a cabo desde un enfoque de aprendizaje activo participativo. Esta decisión se ha basado en que este enfoque metodológico es el más correcto y efectivo para poder lograr los objetivos del proyecto, ya que involucra de manera directa a las personas participantes, las cuales, en este caso son, los y las jóvenes adolescentes y sus familias, en este proceso de aprender sobre la presión social, los cánones de belleza y los Trastornos de la Conducta Alimenticia. Como explica Leis (1989) citado en (Alpizar, 2016 p.96), la metodología participativa es un proceso vivo y dinámico, que se da a la hora de que las personas interactúan entre ellas, al compartir diferentes reflexiones sobre su vida cotidiana, lo que hacen, buscan y anhelan. Por lo que este mismo proceso, conlleva a que se produzca el propio proceso educativo, no de una manera individual, sino en grupo, de manera colectiva, a través de los diálogos, relacionando la práctica y la teoría de manera activa.

También se ha utilizado la metodología lúdica, la cual, “son un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje” (Mendoza Ponce et al., 2018, p. 10). Este mismo autor también destaca, que esta metodología se basa en las actividades creativas beneficiosas para un aprendizaje integral, llevando a que desarrollen y adquieran nuevos conocimientos de una forma menos tradicional, convirtiéndose en una herramienta que finaliza con mejores resultados tanto para el aprendizaje como para las personas.

Este proyecto de intervención se fundamenta a través de un paradigma socio-crítico, que basándonos en Alvarado y García (2008) este paradigma se basa en la crítica social aplicando un carácter reflexivo; ya que se piensa que los conocimientos se van construyendo por la necesidad de grupo, con el objetivo de una autonomía racional y

liberadora del ser humano; consiguiéndose a través de que las personas participen y la transformación social.

5. TEMPORALIZACION

Por una parte, para los Institutos, el proyecto está diseñado para que tenga una duración de 4 sesiones, actividad en cada colegio, los institutos en los que se va a llevar a cabo son: IES Trinidad Arroyo, Alonso Berruguete y Jorge Manrique. En total cada instituto contara con 4 sesiones, las cuales se llevarían a cabo cada semana en las horas de tutoría de los institutos durante 1h.

Por otra parte, en cuanto, para las familias que asistan a la UPP, serán un curso entero, el carácter de la Universidad Popular es académico, por lo que sigue los mismos días lectivo que las instituciones académicas formales, con la diferencia que empieza unas semanas más tarde que el curso escolar y termina unas semanas antes. Esto quiere decir, que su duración dará inicio el 20 de octubre de 2026 y finalizara el 1 de junio de 2027 (aproximadamente), durante el curso acudirán todas las semanas a las sesiones, que duran, 1 hora y 30 minutos, igual que los talleres que ofrece esta organización, tendrán lugar una vez a la semana según la programación, tanto por la mañana como por la tarde, solo tendrán que acudir a una de las dos, se propone esta idea para que de esta manera, los padres y madres no tengan inconveniente en las horas.

En cuanto, a las fases que caracteriza este proyecto, están diferenciadas, por un lado, por las que se llevan a cabo en los institutos y, por otro, con las familias en la UPP.

Por lo que las fases para el alumnado de educación secundaria son las siguientes:

FASE PREVIA

Antes de septiembre:

- Creamos la propuesta de intervención, una vez hayamos detectado la problemática social, y se hayan analizado cuales son las necesidades que hemos encontrado través de estudios y documentos en los destinatarios.
- Contactamos con Cruz Roja Juventud, les enseñamos nuestra propuesta, por si fuese posible que ellos fueran los que la implementaran en los colegios
- Contactamos con los tres Institutos de Palencia mencionados anteriormente

FASE DE DESARROLLO

Un mes, 4 sesiones

- Sesión 1: Crear un espacio en el que se sientan seguros/as y en confianza e introducción del tema que se va a abordar
- Sesión 2: Actividades que lleven a analizar y reflexionar sobre la problemática presentada
- Sesión 3: Trabajar desde una perspectiva más emocional

FASE FINAL Y DE EVALUACION

- Sesión 4: Actividad en la que se verá el aprendizaje adquirido.
Se llevará a cabo la evaluación del proyecto a través de una encuesta que responderán los estudiantes de 4 de la ESO (ANEXO I)

A continuación, se mostrarán las fases de la intervención para la UPP, en la que los destinatarios son los padres, madres y tutores legales:

FASE PREVIA E INICIAL

En los meses previos al inicio del curso, se presentará la propuesta de actividad y su programación al equipo de la UPP con el fin de que sea aceptada y se pueda publicar en el dossier de oferta de actividades de cara al mes de septiembre.

En este periodo, la educadora social les realizara en la primera sesión antes de comenzar con esta más a fondo, un test a los participantes (ANEXO I), para poder observar su conocimiento, y después, se irán introduciendo los diferentes conceptos de la problemática social detectada

FASE DE DESARROLLO

duración: 22 sesiones,

Durante este tiempo se llevarán acabo las actividades programadas, de aprendizaje, emocionales, reflexivas, lúdicas. Etc. Mientras que la educadora o educador social se encargara de observar cómo se va desarrollando y como las familias van aprendiendo y desarrollándose. Para llevar a cabo esto último, en los 10 minutos finales de las sesiones

se abrirá un pequeño espacio de debate en el que se compartirán las distintas opiniones de lo tratado ese día.

**FASE FINAL Y
CIERRE**

duración: 1 sesión

Para finalizar la intervención del proyecto, la última sesión, tratará de que todos los padres y madres de manera informal se reúnan para compartir lo aprendido y realizar el mismo test de la sesión 1 (ANEXO I), para observar la diferencia.

6. CRONOGRAMA

A continuación, se verá reflejado en la tabla el cronograma:

	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.	EN.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.
Trinidad Arroyo		X							
Alonso Berruguete			X						
Jorge Manrique						X			

Respecto a la siguiente tabla del cronograma, va dirigida a las actividades de las familias en la UPP:

sesión 1	20/10/2026
Sesión 2	27/10/2026
sesión 3	3/11/2026
sesión 4	10/11/2026
sesión 5	17/11/2026
sesión 6	24/11/2026
sesión 7	1/12/2026
sesión 8	15/12/2026
sesión 9	12/01/2027
sesión 10	19/01/2027
sesión 11	26/01/2027
sesión 12	9/02/2027
sesión 13	23/02/2027
Sesión 14	2/03/2027
Sesión 15	9/03/2027
Sesión 16	16/03/2027
Sesión 17	23/03/2027
Sesión 18	13/04/2027
Sesión 19	20/04/2027
Sesión 20	27/04/2027
Sesión 21	4/05/2027
Sesión 22	11/05/2027
Sesión 23	18/05/2027
Sesión 24	25/05/2027
Sesión 25	1/06/2027



Cabe destacar, que la imagen adjunta anteriormente y el cronograma de las sesiones de la UPP, son orientativas, ya que no existe todavía en la Universidad Popular de Palencia la programación para el curso lectivo de 2026- 2027.

7. POBLACION DESTINATARIA

Por un lado, en cuanto a la propuesta de intervención realizada para los institutos en los que se impartirán, esta está estructurada en un total de cuatro sesiones por cada centro, los cuales, son los siguientes: IES Trinidad Arroyo, Alonso Berruguete y Jorge Manrique. Cada uno de estos tres centros tendrá una sesión semanal de una hora de duración, que se desarrollará en el horario establecido para las tutorías de cuarto de la ESO, garantizando así la integración del programa en la dinámica educativa habitual. Llevar a cabo estas intervenciones con esta edad, se debe a que están un periodo vulnerable, en el que se comienza a descubrir quienes son, y sufren distintos cambios, como son los, psicológicos, físicos y emocionales, en los cuales empiezan a estar muy presentes los miedos por no encajar con lo que la sociedad tiene impuesto para ellos.

Por otro lado, la intervención la cual está destinada a las familias de estos jóvenes, tendrá lugar en la Universidad Popular de Palencia (UPP), esta oferta de formación sigue el calendario académico que oferta el lugar, por lo que esto quiere decir, que las sesiones seguirán el programa de un curso académico lectivo, iniciándose a principios de octubre de 2026 y finalizándose en junio de 2027. Las sesiones se impartirán un día en concreto de la semana con la duración de una hora y media, que es lo que dura una clase en la UPP.

Queriendo beneficiar a los padres y madres, y para que puedan acudir sin ningún problema, habrá dos ofertas para las sesiones, una por la mañana y otra por la tarde, el mismo día.

En cuanto a los cambios físicos nos encontramos con la pubertad ya empezada, que implica, un cambio de hormonas, los cuerpos empiezan a desarrollarse, existe un aumento de peso, cambios en la piel y empiezan las comparaciones con sus iguales y con la gente que ven por los medios de comunicación y redes sociales en base a los ideales de belleza.

Los cambios psicológicos y emocionales van ligados a su propio descubrimiento, ya que se empiezan a cuestionar así mismo sobre quienes son; empiezan a querer mas libertad en la toma de decisiones, a tener un pensamiento critico y cuestionarse lo que daban por aprendido; influenciabiles ante el grupo de iguales, y a sentirse juzgados.

Finalmente, empiezan los miedos, a no encajar en el grupo, a sentirse juzgados por su físico, a no llegar o cumplir los ideales de belleza impuestos por la sociedad. Etc.

Por un lado, en cuanto al primer grupo de destinatarios están los estudiantes de la Eso, estas sesiones tendrán lugar en las horas de tutoría del tutor de 4, tenemos al segundo grupo de destinatarios, lo cuales son los padres, madres o tutores legales de los jóvenes adolescentes con los que se harán las sesiones en los institutos. Debido a que es beneficioso tanto para ellos como para sus hijos e hijas. Estas sesiones tendrán lugar en la Universidad Popular de Palencia. El factor de que los padres y madres de los jóvenes adolescente estén concienciados y sensibilizados sobre los riesgos que existen en el desarrollo de los TCA, es beneficioso para ambas partes, como ya se han mencionado arriba.

Las familias son un punto clave para el crecimiento y los cambios de la adolescencia, ya que en la mayoría de los casos son el lugar seguro de los jóvenes, así que el motivo por el cual este proyecto tambien va destinado a ellos, es porque su participación activa hará que puedan comprender a sus hijos e hijas de una mejor manera, ya no solo cuando tienen un TCA desarrollado, si ni sus cambios, miedos e inseguridades. Por lo que en los destinatarios más jóvenes se vera reflejado en el fortalecimiento de su autoestima y su seguridad, cabe destacar, que esto hará que se sientes acompañados y en confianza con sus familias, ya que la presión social esta muy presente en la vida de todos, pero los

adolescentes son más vulnerables y están en constante cambio, y este es acompañamiento y comprensión puede llevar a la protección frente al riesgo de desarrollar un TCA.

8. ACTIVIDADES

8.1. Actividades destinadas a los Institutos:

Sesión 1: “Nuestra mirada y la de los demás”

Duración:

1h

Objetivo:

Analizar cómo la presión social influye en la autoimagen.

Actividad 1: Juego “El escaparate” (25 minutos)

Para esta actividad los alumnos se pondrán en un círculo en el suelo dejando un espacio amplio en el medio, ya que hay se pondrán, las distintas imágenes que van a analizar son imágenes de cuerpos reales (personas que puedes encontrar en la calle) e imágenes de cuerpos que cumplen el “canon” (influencer, modelos. Etc.”

Una vez las hayan observado se les harán las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la diferencia?
- ¿Cuáles de estas sueles ver en los medios de comunicación y redes sociales?
- ¿Cómo te hace sentir?

Una vez todos han compartido lo que piensan y hayan puesto ideas en común se pasara a la siguiente actividad

Materiales:

- Imágenes impresas de internet

Actividad 2: Lo que se supone de la belleza (25 minutos)

Desarrollo:

Para llevar a cabo esta última actividad de la sesión se hará lo siguiente: la clase se dividirá en dos grupos de la manera aleatoria que lo elija la educadora social, en el debate existirán

dos posiciones, un grupo tendrá que defender la belleza es “natural”, mientras que en el otro es “una construcción de la sociedad”.

Una vez se inicie el debate y hayan defendido la idea que les ha tocado, se les preguntara que si lo que han defendido es de verdad lo que ellos piensan.

Materiales:

- Hojas y bolígrafo
-

Sesión 2: “¿Qué lugar ocupan las redes sociales en nuestra vida?”

Objetivo:

Reflexionar sobre la validación externa y el impacto de los filtros en la percepción de uno mismo.

Actividad 1: *La inseguridad está en la percepción*

duración:

1 hora

Desarrollo:

Para iniciar la actividad antes de mostrar las imágenes, la educadora les hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué haces nada más levantarte?
- ¿Cuánto tiempo antes de llegar a clase pasas en las redes sociales?
- ¿Os soléis comparar con otros?
- ¿Alguna vez os han hecho sentir mal con vosotros mismos?
- ¿Creéis que es real todo lo que vemos?

A continuación, en una pantalla digital aparecerá imágenes de influencers que dedican su contenido a mostrar: lo que se ve en redes VS la realidad, por lo que ellos mismos muestran este contenido a través de fotos de la idealización que existe. Y para finalizar se harán las siguientes preguntas que tendrán que responder mentalmente:

- ¿Alguna vez he querido que alguien crea de mi algo que no es cierto?
- ¿Cómo me siento cuando me comparo con lo que veo?

Materiales:

Ordenador y proyector

Sesión 3: “El dolor de la imagen”

Objetivo general: Mostrar que la presión estética e ideal de belleza ocupa un factor de riesgo para desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).

Actividad 1: Historias vivientes

duración: 20 minutos

Desarrollo:

En esta actividad se comenzará poniendo un video sobre un testimonio real, este se encuentra en YouTube y tiene por nombre: “Anorexia, inicio y evolución: testimonio real”. Una vez se haya visto, visitaremos de manera conjunta una página web llamada “Jóvenes salud integral” en la que se leerán distintos testimonios cortos que aparecen en esta. Al finalizar cada video y cada testimonio tendrán 1 minutos entre cada uno para escribir una palabra, ya sea una emoción, una creencia o algo que les haya surgido al escuchar estos.

Materiales:

Ordenador, proyector, papel y bolígrafo.

Actividad 2: “Mensajes muleta”

Duración:

30 minutos

Desarrollo: Para finalizar la sesión, en esta actividad, la educadora social llevara una caja decorada, de manera individual en un papel tienen que poner algo que les guste de alguien, no es concreto si no, mensajes positivos para cualquier persona a la que le pueda tocar. Por ejemplo:

- Espero que siempre sonrías

Una vez todos hayan acabado de escribir estos mensajes, los doblarán y la educadora social pasará para que puedan meterlos en la caja. Una vez estén todos los mensajes, uno por uno se irá levantando para coger uno de estos papeles de manera aleatoria, y los leerán en voz alta.

Materiales: caja, bolígrafos y folios.

Sesión 4: “Sin filtros”

Objetivo general:

Fomentar el cuidado y aceptación del cuerpo y reforzar la autoestima desde nuestra personalidad.

Actividad 1: “Somos más que un aspecto físico”

duración:

30 minutos

Desarrollo:

Para iniciar esta sesión, lo primero de lo que trata es de sentirse cómodos con nuestro cuerpo, por lo que se pondrán en su sitio sentados o de pie en el lugar del aula que ellos quieran, se pondrá una música relajante y se hará una relajación guiada. Una vez estén situados y cómodos, se iniciará la música y se les guiará de la siguiente manera:

- Mis pies son valiosos porque me permiten...
- Gracias a mis rodillas puedo...
- Si no tuviese piernas no podría...

Esto mismo se hará con todas las partes del cuerpo, para que puedan ser conscientes de cada una de ellas y de lo que estas les permiten en su día a día.

Materiales: Ordenador y altavoces.

Actividad 2: “Lo que soy”

Duración:

30 minutos

Desarrollo:

En esta actividad se les proporcionará una cámara instantánea, en la que la foto saldrá una vez se la hagan. Para ellos irán uno por uno sacándose fotos de manera individual, si alguno de los estudiantes no se sintiese cómodo con esto, tendrán la opción de dibujar algo que quieran. Una vez tengan todos su foto o folio, podrán decorarlo como quieran y tendrán que resaltar algo que les guste de su personalidad. Ejemplo:

- Me gusta mi humor

Cuando todos lo tengan tendrán que pegarlas en una cartulina formando así un mural.

La siguiente tabla, esta diseñada para dar coherencia al proyecto, y demostrar que cada actividad que se ha diseñado para dar repuestas a los objetivos que se pretenden lograr. Por lo que, esta muestra, la correspondencia entre objetivos específicos y actividades., Facilitando tanto la planificación como la posterior evaluación del proyecto. Además, esta estructura demuestra que cada la intervención planteada responde a un propósito definido y medible, evitando actuaciones aisladas y favoreciendo una intervención pedagógica organizada y fundamentada

	S.1-A.1	S.1- A2	S2	S3-A1	S3-A2	S4-A1	S4-A2
Oe1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Oe2				✓			
Oe3							
Oe4	✓	✓	✓				
Oe5	✓	✓	✓		✓	✓	✓

8.2. Actividades destinadas a la Universidad Popular de Palencia

Sesión 1: “¿Qué sabemos de los TCA?”

Objetivo:

Introducir los conceptos básicos sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Actividad 1:

Test

Duración:

10 minutos

Desarrollo:

Se les pondrá en la pantalla digital un QR que los llevará a una encuesta, para que puedan responder sobre lo que saben de presión social, cánones de belleza y TCA. (ANEXO I). Para las personas que no lo quieran hacer de esta manera, se les proporcionará folios con las mismas preguntas impresas.

Materiales:

- Ordenador, proyector, folios y bolígrafos

Actividad 2:

“Entre iguales”

duración:

1 hora y 20 minutos

Desarrollo:

Una vez se haya hecho el test, se les dará el espacio para que todos puedan compartir sus opiniones, miedos, experiencias, como creen que va a ir el trimestre en la UPP, que es lo que creen que van a aprender. Etc.

El hecho de ser el primer día y no tener mucha confianza entre ellos, también les ayudará a soltarse, sin sentirse juzgados.

Materiales:

no necesarios

Sesión 2: “¿Qué es un canon de belleza?”

Objetivo:

Observar el cambio que ha existido sobre el ideal de belleza en el tiempo y en las distintas culturas

Actividad:

Una visita al pasado

duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

En esta actividad se mostrará diferentes videos, imágenes y documentos impresos sobre el canon de belleza que ha existido a lo largo del tiempo y como ha evolucionado en las distintas culturas.

Materiales:

Ordenador, proyector y textos impresos

Sesión 3: “Lo que mi familia quiere y espera de mí”

Objetivo:

Reflexionar las imposiciones que refuerzan esta problemática que se imponen a los hijos e hijas a través de frases y con que tono

Actividad:

Que le decimos a nuestros hijos e hijas

duración:

1 hora y media

Desarrollo:

Para esta actividad se le repartirá a cada uno una tarjeta con frases comunes que las familias hacen a los jóvenes, cada una de estas tarjetas tendrá distintas frases y

expresiones. Irán leyendo uno en uno en alto estas mismas, sin comentar nada. Una vez hecho esto, se volverá a repetir la misma dinámica, pero esta vez, en cada una de ellas se pararán a reflexionar sobre estas mismas, lo que hará que se habrá un dialogo y puedan percibir otras respuestas de sus mismos iguales.

Hecho esto, junto con la educadora, tendrán que buscar otras alternativas y tonalidades con las que pueden expresar sus pensamientos sin ser este, un factor de riesgo para sus hijos.

Para finalizar, se les realizara, simplemente para su propia reflexión, las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez algún familiar nos ha hecho un comentario de este tipo? ¿Cómo me he sentido cuando esto ha sucedido?
- ¿He actuado con mi hijo de esta manera?

Materiales:

Tarjetas con frases.

Sesión 4: “Lo que une al adolescente a las redes sociales”

Objetivo:

Concienciar sobre la influencia de las redes sociales en la percepción física de nuestros hijos e hijas

Actividad:

A través de los ojos del adolescente

duración:

1 hora y media

Desarrollo:

En esta actividad se vera proyectado en la pantalla las fotos y videos de personas que cumplen las características corporales del ideal de belleza de la sociedad actual. En las

fotos y videos aparecerá la imagen de futbolistas, modelos de redes sociales, personas que aparecen en programas de televisión. Etc.

Una vez se hayan visto todas las imágenes y videos tanto de las redes sociales de Tik Tok e Instagram, se abrirá un espacio de debate dinamizado por la educadora social de la UPP, la cual ira haciendo distintas preguntas como, por ejemplo, ¿Cómo crees que se ve tu hijo o hija después de ver esta imagen?

Materiales:

Ordenador, proyector y capturas de imagen

Sesión 5: “Visionado de cortos y películas”

Objetivo:

Concienciar a las familias de los jóvenes sobre la presión que sienten

Actividad:

La realidad de la sociedad

duración:

1 hora y media

Desarrollo:

Se les pondrán diferentes videos, cortos o trozos de películas para que vean la realidad de los riesgos que se corren con la presión social y a lo que puede llevar.

Una vez finalizado el visionado, apuntaran en folios o cuadernos como se han sentido y como hubieran actuado cuando eran jóvenes adolescentes. Lo que escriban únicamente será para ellos, a no ser que alguien lo quiera compartir.

Materiales:

Ordenador, altavoces, proyector, pantalla, bolígrafo y folios o cuadernos.

Sesión 6: “Inicios de un TCA”

Objetivo:

Sensibilizar a las familias a través de un roleplay y detectar conductas de riesgo

Actividad:

“En la piel de los jóvenes”

duración:

1 hora y media

Desarrollo:

Se les repartirán diferentes tarjetas en las cuales, en algunas, aparecerá la palabra “padre/madre” y en otras “hijo/hija”, en estas últimas, habrá escrito distintas características del adolescente sobre conductas con la comida. Ejemplos:

- Hija: tiene un TCA, anorexia en concreto, y tiene que decírselo a sus padres.
- Hijo: tiene muchos comportamientos poco frecuentes, cada vez que come va al baño y siempre huele a ambientador cuando sale, a la media hora, vuelve a tener mucha hambre, y repite el mismo patrón.
- Hija: cada vez que sus padres limpian su habitación encuentran bolsas de comida vacías en gran cantidad.

Se pondrán en situación actuando en parejas, cada uno un rol, el papel de padre/madre, tendrá que utilizar las cosas aprendidas en esta actuación.

Sesión 7: “Los mensajes ocultos en la publicidad”

Objetivo:

Detectar cómo la publicidad transmite estereotipos de belleza y cómo estos influyen en la percepción corporal de adolescentes. Actividad: Analizando anuncios

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Se proyectarán diferentes anuncios publicitarios (de ropa, perfumes, cosméticos, deportes, etc.). Tras el visionado, se reunirán en grupos pequeños y analizarán cada anuncio de la siguiente manera:

- Qué canon de belleza crees que sigue el cuerpo proyectado en el anuncio.
- Que quiere expresar con la imagen que proyecta.
- ¿Como me hace sentir ese anuncio?

Para finalizar con esta actividad, por turnos y guiado por la profesional cada grupo elegirá un portavoz para comentar con sus compañeros lo que han escrito.

Materiales:

Ordenador, proyector, vídeos seleccionados, hojas de análisis y bolígrafos.

Sesión 8: “Mundo social”

Objetivo:

Reflexionar sobre la adicción a las redes sociales en la sociedad y la gran influencia de los estereotipos de belleza en ellas Actividad: Desconectar para conectar

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Para dar comienzo a esta actividad, lo primero que hará el profesional es pasar por las mesas con una caja, para que los participantes dejen su teléfono móvil, cabe destacar, que es opcional, si alguien no quiere participar es libre. Una vez, los hayan depositado, se les pondrá una música relajante, y tendrán que pasear por la clase. En el momento que la música pare, hablaran con la persona que más cerca este de ellos, contando algo que les haya gustado de las clases o impactado. Así sucesivamente.

Para finalizar, en los últimos 30 minutos, se les pondrán videos y testimonios de lo beneficioso que es para las personas, pero, sobre todo, para los jóvenes reducir el consume de las redes y a potenciar su autoestima.

Materiales:

Proyector, ordenador, altavoces, vídeos cortos.

Sesión 9: “En la piel de los que queremos”**Objetivo:**

Potenciar la escucha activa y la empatía de padres a hijos a través de la comunicación

Actividad: Te escucho y te entiendo

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

El “Rol playing” o juego de roles será la técnica protagonista de esta sesión. Los participantes se pondrán por parejas, las cuales elegirá la profesora, repartidas por distintos puntos del aula.

Una vez este paso este hecho, sacarán de dentro de una bolsa un papel, en los cuales pondrán distintas situaciones cotidianas a las cuales se podrán enfrentar a través de frases con sus hijos e hijas. Por ejemplo, “nunca tengo hambre”, “he llorado porque no me atrevo a ir a la piscina”, “me da miedo comer”. Etc.

Las parejas decidirán el papel que quieren ejecutar, si el de padre, madre, hijo o hija. En el caso de los padres deberán tener una escucha activa y actuar de la manera que creen que deberían. Mientras se vayan desarrollando, los espectadores (resto de compañeros) apuntarán en una hoja, la manera en la que ellos hubiesen actuado.

Materiales:

Bolsa, papeles pequeños, folios y bolígrafos.

Sesión 10: “Somos reflejos”**Objetivo:**

Analizar cómo los adultos también viven la presión estética y cómo eso impacta en sus hijos. Actividad: El poder del espejo Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

En esta sesión se hará un mural, el cual tendrá por nombre, “Los miedos del reflejo”. Los participantes tendrán que traer un espejo de casa, de lo cual estarán avisados. Mientras suena música relajante de fondo, cada uno se tendrá que mirar en el espejo, se les harán las siguientes preguntas:

- 1 ¿Qué parte de mi físico y personalidad me gusta más?
 - 2 ¿Qué parte de mi físico y personalidad me incomoda?
 - 3 ¿Cómo vería en mi hijo/a lo que critico de mí?
 - 4 ¿Sería capaz de perdonarme si le hablara a mi hijo/a como me hablo y trato a mí?
 - 5 ¿He reflejado mis propios miedos e inseguridades en mi hijo/a?
 - 6 ¿Cómo puedo tratar mis propios miedos e inseguridades de una manera no negativa?
 - 7 ¿Qué paso puedo dar hoy para empezar a cuidar mi autoestima y a mí?
- Una vez se haya finalizado con las preguntas, pasarán a escribir una palabra o una frase en un posit, e irán de forma ordenada pegándolo en el mural.

Materiales:

cartulina, rotuladores, posit.

Sesión 11 y 12: “Día de Cinefórum”

Objetivo:

Promover la reflexión crítica a través del visionado de una película.

Actividad:

Visionado de la película “Hasta los huesos”

Duración:

Sesión 11: 1 hora y 30 minutos

Sesión 12: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esta actividad se tratará del visionado de una película “Tot he Bone” (Hasta los huesos), la cual trata de una joven adolescente con anorexia, y tendrá una duración de dos sesiones, ya que una parte importante de esta actividad es comentar el papel que ha tenido la familia en este filme.

Mientras se vaya desarrollando la trama los asistentes podrán apuntar en una hoja, de manera opcional, lo que creen más impactante o importante. Una vez finalizada, el profesional hará un debate guiado, con las siguientes preguntas:

- ¿Qué has sentido como padre o madre?
- ¿Es importante el papel de la familia? ¿Qué papel crees que ha jugado?
- ¿Qué señales has visto de lo que estaba ocurriendo?

Materiales:

Ordenador, proyector, altavoces, opcional bolígrafo y folios.

Sesión 12: “TCA: ¿mito o realidad?”

Objetivo:

Desmontar las creencias de la sociedad sobre los Trastornos de la Conducta Alimenticia

Actividad:

Verdadero o falso Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

En esta actividad se comprobará que conocimientos tiene o han adquirido basando las creencias que existen sobre los mitos o las realidades sobre los TCA. Por lo que, se les dará folios impresos con las preguntas y ellos tendrán que marcar la opción correcta, verdadero o falso.

Cuando se finalice con este ejercicio, la profesora dará las respuestas en alto y se podrán debatir sobre ellas o dar sus puntos de vista. Cuestionarios con las preguntas ANEXO 2.

Materiales:

Bolígrafo, folios.

Sesión 13: “Importancia del cuidado”

Objetivo:

Proporcionar herramientas a las familias de prevención en casa

Actividad:

Cuidémonos

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esta actividad tratará de trabajar con las familias como mantener una relación sana, equilibrada y comunicativa con la alimentación, En esta se les ofrecerá diferentes tips sobre cómo mantener una relación equilibrada con la alimentación, y como potenciar la autoestima y la comunicación.

Para finalizar harán en conjunto su propio catalogo para su familia con los conocimientos adquiridos en el taller.

Materiales:

Cartulinas, rotuladores.

Sesión 14: “El impacto de la palabra”

Objetivo:

Reflexionar sobre cómo el lenguaje cotidiano puede afectar la autoestima de los adolescentes.

Actividad:

De palabra en palabra

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

La educadora proyectará frases típicas: “Te estás poniendo gordito”, “Esa ropa no te queda bien”, etc. En grupos, las familias buscarán formas alternativas de comunicar lo mismo sin dañar la autoestima.

Materiales:

Proyector, ordenador, hojas de trabajo.

Sesión 15: “Historias de vida”**Objetivo:**

Fomentar la escucha y la comprensión a través de testimonios reales de personas que han sufrido un TCA.

Actividad:

Escucho para comprender

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Para esta actividad, en conjunto, se buscará en internet los distintos tipos de TCA que existen, y testimonios reales de persona que lo han sufrido, mediante videos, documentos, revistas, noticias etc. de comprensión y apoyo.

Una vez finalizado esto, comentaran que es lo que mas les ha dolido, entristecido etc.

Materiales:

folios, bolígrafos.

Sesión 16: “Nuestros miedos son los de todos”

Objetivo:

Reflexionar como influye en nuestra herencia la idea de los cánones de belleza impuestos por la sociedad

Actividad:

“Miedos heredados”

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esta actividad se realizará de forma individual y cada uno en su lugar, se les repartirán dos folios, los cuales, estarán dividido en dos columnas. En una de ellas tendrán que poner, *lo que he escuchado en mi infancia*, mientras que, en la otra, *lo que quiero enseñarles*.

Una vez hayan finalizado, podrán compartir todos lo que han escrito, intercambiando ideas que a ellos/as no se les había ocurrido, t

Materiales:

Folios y bolígrafos

Sesión 17 y 18: “Debate: 'El papel de la familia en el Trastorno de la Conducta Alimentaria'”

Objetivo:

Actividad:

Visionado de video de YouTube

Duración:

sesión 18: 1 hora y 30 minutos

sesión 19: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

En estas dos sesiones se llevará a cabo un visionado que se encuentra en YouTube, el cual tiene por nombre, “Debate: 'El papel de la familia en el Trastorno de la Conducta Alimentaria’”, tiene una duración de 50 minutos aproximadamente, y plasma que papel tienen las familias en este proceso de acompañamientos.

Al finalizar el video, se hará un debate guiado por la profesional, e irán contestando de uno en uno lo que les haya provocado o que les ha parecido más significativo

Sesión 19: “¿Cómo actuaríamos?”**Objetivo:**

Analizar los comportamientos y actuaciones que tiene la sociedad sobre los cánones de belleza

Actividad:

Teatro foro

duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

En esta actividad nos vamos a volver a centrar únicamente en los cánones de belleza. A cada uno se le repartirá un papelito, en el que habrán plasmadas distintas situaciones, en estas algunos serán los que están actuando de forma errónea y otros serán las víctimas.

Un ejemplo:

Una chica está comiendo en una cafetería, otro chico que esta al lado suyo, empieza a agredirla verbalmente, despreciándola porque su físico no cumple los estándares de belleza establecidos.

Mientras se vaya desarrollando esta actuación, el resto de los/as participantes, tendrán que pararla y recrear la historia de la manera que ellos creen que es la correcta.

Materiales:

Papelitos

Sesión 20: ¿Cómo actuaríamos? P.2

Objetivo:

Analizar los comportamientos y actuaciones que tiene las familias con los adolescentes que sufren un TCA

Actividad:

Teatro foro

duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esta actividad tiene exactamente la misma dinámica que la anterior, pero con la diferencia de que los papeles se centraran en las familias. Por ejemplo, uno tiene que actuar de niño, mientras que a la otra persona le ha tocado de padre/madre que está diciéndole a su hijo de malas maneras, que deje de comer tanto, que no le va a entrar la ropa.

Materiales:

Papelitos

Sesión 21: “Acepto y perdono”

Objetivo:

Actividad:

Sanando heridas

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Para poder realizar esta actividad de manera mas efectiva, se les habrá pedido con anterioridad, que este día se presenten con una fotografía en físico, móvil etc. Los

participantes se sentarán por separado, el educador repartirá bolígrafos y papeles, mientras de fondo suena una canción relajante.

En ese papel tendrán que escribir una carta dirigida a esos niños/as que en su momento fueron, pueden enfocar la carta de la manera que ellos quieran, pidiéndose perdón, felicitándose Etc.

Materiales:

Bolígrafos y papeles

Sesión 22: “Cerrando el ciclo”

Objetivo:

Plasmar lo aprendido y saber planificar

Actividad:

¿Dónde firmamos?

Duración:

1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Para la última actividad, se pondrá a prueba que es lo que hemos aprendido, por ello mismo, necesitamos a los hijos e hijas, por familias en un papel pondrán nuevas reglas para sus casas, las cuales todos los miembros del hogar tendrán que cumplir y respetar. Como, por ejemplo, menos uso de las redes sociales, no hacer comentarios sobre el físico de nadie etc.

Una vez hayan decretado todas las normas, lo firmarán cada uno y se comprometerán a cumplirlo.

Materiales:

Cartulinas, bolígrafos, sobres decorativos, pegatinas

Sesión 23: “Café despedida”

Para dar por finalizado el curso, en la última sesión, los participantes se reunirán para tomar un café, en el cual charlarán de una manera más informal, sobre los conocimientos que han adquirido, sobre las preocupaciones que les pueden surgir o miedos a la hora de que pueda existir la probabilidad de enfrentar esta dura situación con sus hijos. También, volverán a rellenar el test, el cual lo hicieron en la primera sesión (ANEXO I), para observar su evolución y aprendizaje.

Sesiones:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Oe1		✓		✓	✓		✓				✓	✓				✓				✓			
Oe2	✓		✓		✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Oe3	✓		✓			✓			✓		✓	✓	✓	✓				✓	✓		✓		✓
Oe4		✓		✓			✓	✓												✓			
Oe5		✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓				✓	✓		✓			✓		✓	✓

9. HORARIOS Y ESPACIOS DE ATENCION

En cuanto a los horarios de las sesiones:

- Institutos: 1 vez a la semana durante un mes en cada instituto, los cuales son, IES Trinidad Arroyo, Alonso Berruguete y Jorge Manrique (en total 3 meses) en las horas de tutoría que los institutos hayan establecido en sus horarios.
- UPP: 1 vez a la semana durante un curso lectivo completo, el cual, tiene una duración total de 8 meses. Se llevará a cabo tanto a la mañana como por la tarde, en las horas que se hayan estipulado en la programación.

Por otro lado, los espacios de atención. Ambos grupos destinatarios podrán consultar dudas en las clases establecidas y, no obstante, se les proporcionará un correo electrónico y un número de teléfono tanto de Cruz Roja Juventud como de la Universidad Popular de Palencia, por si tuviesen algún tipo de consulta o inconveniente.

10. EVALUACION

En este caso habrá tres tipos de evaluación: La previa y posterior, y la de proceso o seguimiento. Esto se debe, que para poder hacer una evaluación mas completa y se aplicaran las tres para esta propuesta de intervención.

Juste (2020), entiende que la evaluación es un proceso sistemático en el cual se recogen datos e información, con el objetivo de mejorar un programa

Por eso mismo, realizaremos la ***evaluación previa y posterior:***

Ya que lo que se intenta con ambas en conjunto es ver los resultados positivos y beneficiosos obtenidos una vez llevadas a cabo las sesiones y las intervenciones, y poder observar cuales son los cambios que han tenido los destinatarios, tanto los participantes de la UPP (madres, padres y tutores legales) como los jóvenes adolescentes de los tres IES. Y, también, basándonos en Giné y Parcerisa-Aran (2014) “el diagnóstico o evaluación inicial constituye una pieza clave de un entramado pedagógico que se plantea la adecuación de los proyectos de intervención socioeducativa a la práctica, a la realidad”.

La evaluación previa se realizará la primera sesión de la propuesta de intervención, y se volverá a realizar en la ultima sesión, para observar la mejora.

Por otro lado, siguiendo con la explicación de Juste (2020), en cuanto a la **evaluación de proceso**, esta evaluación se realizará para comprobar y asegurarse de que los objetivos del proyecto se van cumpliendo a lo largo de la intervención, para que, en caso, de que esto no se esté desarrollando de una manera efectiva, poder hacer cambios en los mismos objetivos y las actividades.

Este se llevará a cabo de la siguiente manera, y siguiendo estos criterios de evaluación:

- Criterio de cumplimiento:

Este criterio indica que el proyecto se está desarrollando según lo previsto

- Criterio de flexibilidad:

Este quiere decir, que lo programado es capaz de adaptarse a las diversas situaciones que se van desarrollando durante el proceso

- Criterio de adecuación de los componentes:

Todos los componentes del proyecto facilitan el desarrollo del proyecto y de sus objetivos

- Criterio de eficacia parcial:

Los objetivos se están consiguiendo

- Criterio de satisfacción parcial:

Todos los destinatarios de la intervención se encuentran satisfechos con este

Para poder comprobar que todos los criterios que se acaban de mencionar se van cumpliendo, utilizaremos como fuente: por un lado, en cuanto a los institutos se pasara lista para poder comprobar que acuden a las sesiones, y, por otro lado, a los destinatarios de la UPP, se les pasara una hoja para que firmen y comprobar su asistencia.

Finalmente, para poder comprobar la satisfacción mientras se va desarrollando las sesiones, se abrirán debates en los últimos 10 minutos.

11. RECURSOS Y PRESUPUESTOS

Gastos de personal- convenio 2026

Para los tres Institutos - coste educadora social

- *Horas de clase:*
 $4 \text{ h/ mes} \times 3 \text{ meses} = 12 \text{ horas}$
- *Preparación:*
 $1 \text{ hora por sesión} = 4 \text{ horas}$
- *Tarifa por hora:*
15,28
- *Coste total*
 $15,28 \times 16 \text{h} = 244,56\text{€}$

Total, coste Educador Social (16h) 244,56€

Para la UPP- coste educadora social (94h)

- *Horas de clase:*
 $1 \text{h y } 30 \text{ minutos/ mes} \times 23 \text{ sesiones} = 34,50 \text{ horas}$

- *Preparación:*
1 hora por sesión = 94 horas
- *Tarifa por hora:*
15,28
- Coste total
 $15,28 \times 94h = 1.436,77 \text{ €}$

Total, coste Educador Social (96h) **1.436,77 €**

Gastos de material

Para los tres Institutos

Sesión	Actividad	Material	Cantidad total (3 centros)	Precio unitario (€)*	Coste total (€)
1	Act. 1	Imágenes impresas a color	60 imágenes (20 por centro)	0,15	9,00
	Act. 2	Hojas	150	0,02	3,00
		Bolígrafos	10 por centro (reutilizables) → 30	0,30	9,00
2	Act. 1	—	—	—	0
3	Act. 1	Folios	150	0,02	3,00
	Act. 2:	Caja decorada	3	2,50	7,50
		Folios	150	0,02	3,00
		Bolígrafos	incluidos	—	0
4	Act. 1	—	—	—	0
	Act. 2:	Cámara	1 cámara	80,00	80,00
		Papel fotográfico	4 packs (aprox. 75)	15,00	60,00

Sesión Actividad	Material	Cantidad total (3 centros)	Precio unitario (€)*	Coste total (€)
	Cartulinas grandes mural	para 6 (2 por centro)	0,70	4,20
	Rotuladores decoración	/ 3 packs	3,50	10,50

Total de los gastos materiales: 189,20 €

Para la UPP- (mañana y tarde)

Sesión	Materiales	Coste por unidad	Cantidad (mañana + tarde)	Total (€)
1	Folios	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
2	Hojas impresas	0,05 €	40	2,00 €
3	Tarjetas impresas	0,10 €	40	4,00 €
5	Folios	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
6	Tarjetas	0,10 €	40	4,00 €
7	Hojas análisis	0,05 €	40	2,00 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
8	—	—	—	0 €
9	Folios	0,02 €	40	0,80 €

Sesión	Materiales	Coste por unidad	Cantidad (mañana + tarde)	Total (€)
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
	Papelitos	0,10 €	40	4,00 €
10	Cartulina	0,30 €	2	0,60 €
	Rotuladores	0,50 €	20	10,00 €
	Posits	1,50 €	2 paquetes	3,00 €
11–12	Folios opcionales	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
13	Cartulinas	0,30 €	20	6,00 €
	Rotuladores	0,50 €	20	10,00 €
14	Hojas trabajo	0,05 €	40	2,00 €
15	Folios	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
16	Folios	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
18–19	Folios	0,02 €	40	0,80 €
20	Papelitos	0,10 €	40	4,00 €
21	Papelitos	0,10 €	40	4,00 €
22	Folios	0,02 €	40	0,80 €
	Bolígrafos	0,20 €	20	4,00 €
24	Cartulinas	0,30 €	20	6,00 €

Sesión	Materiales	Coste por unidad	Cantidad (mañana + tarde)	Total (€)
	Sobres	0,20 €	20	4,00 €
	Pegatinas	1,00 €	2 paquetes	2,00 €

Total, de los materiales: 125,00 €

Para dar por finalizado con los presupuestos, es importante explicar de donde vamos a sacar la financiación para llevar a cabo los gastos de toda la propuesta de intervención que en total es de: **1.995, 53 €**.

Por lo que los gastos se dividirán por, por un lado, estarán los gastos de los institutos, de los cuales, dependiendo, de la posibilidad existente de que Cruz Roja a través de un programa de Cruz Roja Juventud podrían financiarlo, en caso de una negativa, se propondrá que estos mismos gastos los gestionaría la AMPA de las tres instituciones.

Por otro lado, los gastos de las sesiones de la UPP se financiarán con el dinero de estas matriculas del curso para madres, padres y tutores legales, llamado “extraescolares para padres y madre”. El coste del curso, tanto los gastos de la educadora social como de los materiales, se obtendrán de las matrículas de los participantes, por lo que, haciendo una estimación del cálculo, sería el siguiente:

Un curso de la UPP del ámbito de “Salud y Bienestar”, en el cual entrarían “extraescolares para padres y madres”, tiene un coste de: 80€ en septiembre y 58€ en diciembre. Lo que hace un total de 138 €, haciendo una previsión de que acudiesen en total, por la mañana y tarde 40 personas, y que para poder cubrir los gastos y financiar la intervención la cuota del curso sería 39,05 €, el resultado, es que se podría cubrir sin dificultad.

12. ALCANCE DEL PROYECTO Y LIMITACIONES DEL CONTEXTO

En cuanto a este apartado, como se puede observar durante el desarrollo del trabajo, únicamente tendrá la duración de 1 mes, el cual es un total de 4 sesiones, a la hora de hablar de los institutos: Trinidad Arroyo, Alonso Berruguete y Jorge Manrique. Por eso mismo, las limitaciones del contexto que creo que nos podemos encontrar a la hora del desarrollo del proyecto es que las sesiones sean insuficientes, se considera una problemática que está muy presente en nuestra sociedad, debido a que la presión social por cumplir esos cánones de belleza, actualmente se sienten con mayor presencia en la vida cotidiana, por motivo al fácil acceso y alcance de las redes sociales y los medios de comunicación. La sociedad de hoy en día esta muy ligada a la “idealización” ya que estamos sobre estimulados, y las personas que están mediáticamente en los canales de televisión y las redes sociales son una gran influencia y tienen un gran impacto en la vida de las personas por llegar a lograr tanto su físico como su vida, este hecho sobre todo repercute en los jóvenes adolescentes y en su vulnerabilidad, por el mismo motivo de que están empezando a auto descubrirse corporal y mentalmente.

Como es claro, los institutos necesitan esas horas de tutoría para ellos, por lo que no pueden dar más sesiones para abordar este tema. No obstante, con este proyecto se quiere lograr llegar a todos lo institutos de Palencia, empezando por estos primeros destinatarios del proyecto, y mas adelante conseguir un mayor alcance y difusión en todas las ciudades de Castilla y León, y tambien introduciéndolo en el medio Rural. Se intentara llegar a un acuerdo, el cual, consista, que una vez que se haya hecho la ultima encuesta final, en marzo de 2027, en el último IES, una vez los resultados hayan sido analizados, si el proyecto llega a cumplir con sus objetivos, se haría una extraescolar en estos, volviendo a hacer una programación de un nueva propuesta y contactando de nuevo con Cruz Roja Juventud con los coordinadores de las instituciones, para que pueda permanecer en el tiempo y sea más efectiva la prevención.

En cuanto, a la Universidad Popular de Palencia, a futuro se intentaría lograr trabajar con el resto de UP de la Federación Española de Universidades Populares (FEUP), y poder implementar esta misma programación en mas ciudades, para abordar y concienciar a más personas, y que no únicamente sean con las familias de los jóvenes adolescentes de los

institutos, sino con los individuos que quieran acceder a este. Como única limitación, se encuentra, en torno a estos destinatarios, que al ser un curso que ofrece la UP se verán obligado pagar la cuota de este taller, las personas que quieran asistir, lo que podría resultar un inconveniente para algunos/as de madres, padres y tutores legales. Cabe destacar, que este proyecto, al tratarse de tener una metodología activa participativa, lograra alcanzar sus objetivos únicamente y tendrá un mayor alcance dependiendo de las personas que se matriculen en la UPP, ya que se trata de ellas y se trabaja con estas de una forma directa.

13. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

En cuanto, a las conclusiones, a través de la realización de este Trabajo de Fin de Grado de la asignatura de Educación Social, se ha podido analizar lo dañinos que son los estándares de belleza y la presión social, convirtiéndose así en una problemática e injusticia sociocultural, muy presente en la adolescencia, llegando a afectar en mayor medida a las jóvenes adolescentes. Por lo que, debido a la revisión bibliográfica llevada a cabo para esta propuesta de intervención, hemos podido comprobar que los Trastornos de la Conducta Alimenticia (TCA) son multicausales y multifactoriales.

Actualmente existe una mayor facilidad para influenciarse de estos mismos estándares de belleza, debido al uso de los medios de comunicación y el fácil acceso que se tiene de las redes sociales, esto incrementa el ideal de belleza de esta sociedad, siendo esta una belleza hegemónica, en la que prima la delgadez, y las comparaciones que se crea entre iguales, este mismo hecho, impacta de manera fuerte en la adolescencia, ya que es una etapa muy vulnerable, en la que ocurren cambios físicos, emocionales y psicosociales bruscos, en la que tanto el autoestima como el desarrollo de la identidad se van construyendo.

Por lo que, el hecho de que sea una problemática social lleva a la conclusión de que es una temática que hay que abordar de manera conjunta y no individual, centrándonos en prevenir y concienciar desde la educación. Lo que lleva, a que, desde la educación Social, sea beneficioso y necesario proporcionar discursos, prácticas y estructuras que sostienen estos cánones de belleza, promoviendo una mirada crítica, la aceptación corporal y el cuidado de la salud mental.

Por estos mismos motivos, se ha destinado esta propuesta de intervención, a los y las adolescentes de 4.º, de tres Institutos de Palencia: Trinidad Arroyo, Alonso Berruguete y Jorge Manrique, y con las familias de estos mismos a través de la Universidad Popular de Palencia (UPP). La finalidad de esto es lograr que los/ las jóvenes tomen conciencia de los riesgos y sus familias tengan la información y las herramientas para abordarlo, y sean agentes clave en la prevención, detección y acompañamiento de los TCA.

Esto ha llevado, a que para la propuesta de intervención se decida aplicar una metodología activa, participativa y lúdica, basada en un paradigma sociocrítico, ya que con esto la finalidad de las actividades hará que se logre los objetivos del proyecto.

A lo largo del TFG, también nos encontramos con limitaciones, como la corta duración que hay en los institutos para la intervención, la dependencia de la participación voluntaria de las familias y el alcance territorial reducido. No obstante, el TFG tiene sólida base establecida para futuras acciones, con la propuesta de la aplicación de las intervenciones, crear materiales específicos y evaluar su impacto a medio y largo plazo.

Para finalizar, a lo largo de este proyecto se puede observar el gran papel de la educación social, el cual, se convierte en esencial, para prevenir los TCA y desmontar los ideales de belleza que la sociedad ha impuesto a las personas que viven en ella, con el objetivo de que las personas se beneficien en su salud física y mental.

14. BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS

BIBLIOGRAFICAS

Alpízar, F. A. (2016). *La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica*. Revista Ensayos Pedagógicos, 11(1), 87–109.

Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187–202.

- Baile, J. I. (2014). Trastorno por atracón: reconocido oficialmente como el nuevo trastorno del comportamiento alimentario. *Revista médica de Chile*, 142(1), 128–129.
- Botero, M. O., Muñoz, C. L. B., & Hoyos, D. M. S. (2017). Trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: una metáfora interrelacional de la familia. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 9, 165–180.
- Bravo Rodríguez, M., Pérez Hernández, A., & Plana Bouly, R. (2000). Anorexia nerviosa: características y síntomas. *Revista cubana de pediatría*, 72(4), 300–305.
- Canale, M. I., Gaitán, B. R., Lucero, M. L., Sommario, E., & Shakespear, S. (2018). Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos: Un nuevo nombre, un viejo trastorno. *Revista Nutrición Investiga*, 174–225.
- Cardona, J. (2015). Cánones de belleza: La alienación femenina. *Revista de Filosofía Ariel*, 16(3), 25–30.
- Coos Salgado, L. L., Mora Acevedo, G., Ramírez González, V. G., & Reyes Alvarez, D. A. (2019). *Conformismo social*. <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/2094>
- Cuadro, E., & Baile, J. I. (2015). El trastorno por atracón: análisis y tratamientos. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(2), 97–107.
- de Antonio Pastor, R. (2020). La familia anorexígena: una visión sistémica de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de enfermería y salud mental*, (15), 29–34.
- Fernández, A. M. (2015). Historia de la anorexia nerviosa. *MoleQla*, 20, 15–17.
- Giné Freixes, N., & Parcerisa-Aran, A. (2014). La intervención socioeducativa desde una mirada didáctica. *Edetania*, (45), 55–72.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, 91(2).
- Pérez Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: Conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 261–288. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=91584>

- Lara San Martín, L., Trujillo Carmona, M. del M., & Lobo López, E. (2024). Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria según la perspectiva y experiencia de la población adolescente. *Revista Sanitaria de Investigación*, 10(8), 15–30.
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/influencia-de-las-redes-sociales-en-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-segun-la-perspectiva-y-experiencia-de-la-poblacion-adolescente/>
- Ledesma, C. G. T. (2021). Relación entre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y los ideales de belleza femenina. *Revista Científica*, 6(22), 38–55.
- Lipovetsky, G. (1999). *La tercera mujer. El rol social de la mujer a través del tiempo*.
- Lobera, I. J. (2005). Autoayuda y participación de la familia en el tratamiento de los TCA. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (2), 158–198.
- Losada, A. V., & Bidau, C. (2017). Familia y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psicología – Tercera época*, 16.
- Marín, B. (2002). Trastornos de la conducta alimentaria en escolares y adolescentes. *Revista chilena de nutrición*, 29(2), 86–91.
- Mendiola Ochoa, V., & Palacio Ramírez, A. K. La publicidad sexista a través de la televisión mexicana como una forma de violencia de género.
- Mendoza Ponce, E. M., Tijerino Mendoza, M. de J., & Espinoza Martínez, M. de J. (2018). *Metodologías lúdicas empleadas en el proceso enseñanza-aprendizaje...* [Monografía de licenciatura, UNAN FAREM Matagalpa]. UNAN-FAREM Matagalpa.
- Parejo, R. P. (2006). El canon de belleza a través de la Historia: un método de descripción de personas para alumnos de E/LE. *Espéculo. Revista de estudios literarios*. Universidad Complutense de Madrid.
<https://www.academia.edu/download/78574380/150934.pdf>
- Pérez, S. (2022). Los cánones de belleza. *Revista Ciencia y Cultura*, 26(49), 143–151.

- Plaza, J. F. (2010). Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del “anhelo de delgadez”: un análisis con perspectiva de género. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 8(3), 62–83.
- Prado, J., & Arteaga, F. (2016). Relación de la presión social con la percepción de la imagen corporal y las características sociodemográficas en adolescentes. *Impetus*, 10(2), 139–148.
- Rava, M. F., & Silber, T. J. (2004). Bulimia nerviosa (Parte 1): Historia, definición, epidemiología, cuadro clínico y complicaciones. *Archivos argentinos de pediatría*, 102(5), 353–363.
- Ruiz Martínez, A. O., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J. M., Viladrich i Segué, C., & Halley Castillo, M. E. (2013). Factores familiares asociados a los Trastornos Alimentarios: una revisión. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 4(1), 45–57.
- Salvador-Benítez, A., & Gutiérrez-David, M. E. (2010). Redes sociales y medios de comunicación: desafíos legales. *Profesional de la información*, 19(6), 667–674.
- Vélez, V. K. V., & de la Cruz, Y. C. (2024). Influencia de la presión social en la toma de decisiones del alumnado. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 3(3), 21–33.
- Villanueva, J. G., & Ramírez, C. I. H. (2022). Estereotipos de belleza: un análisis desde la perspectiva de género. *Géneros*, 29(32), 65–87.

15. ANEXOS

Anexo 1:

Test para los padres y madres (UPP) sesión 1, actividad 1

1. ¿A que denominamos canon de belleza?

- A. Pensamiento de como seria el cuerpo “ideal”.
- B. Algo natural que todos tenemos.
- C. Un producto.

2. ¿A qué se le denomina presión social?

- A. La influencia que la sociedad tiene en nosotros.
- B. Un videojuego.
- C. Estar agobiados.

3. ¿Qué significa TCA?

- A. Un trastorno relacionado con la comida y la imagen corporal.
- B. Una marca de maquillaje.
- C. Un medicamento.

4. ¿Cuál caracteriza a un TCA

- A. Restringir comidas
- B. Compararte con otras personas
- C. Las dos son correctas

5. ¿Para estar saludables tanto física como mentalmente, tenemos que cumplir el ideal estereotipo de Belleza?

- A. No
- B. Si

6. ¿Qué es una señal de alerta en un TCA?

- A. Preocuparse demasiado por el peso o la comida.
- B. Comer variado.
- C. Tener apetito normal.

7. ¿Qué significa el concepto de auto imagen?

- A. Una foto nuestra
- B. Lo que alguien piensa de mí
- C. Como me percibo

8. ¿Qué conducta puede ser de riesgo?

- A. Saltarse comidas para adelgazar.
- B. Hacer deporte para cuidarnos
- C. Llevar una dieta saludable

9. ¿Son buenas las redes sociales?

- A. Si
- B. Si, siempre que se tenga control sobre ella
- C. No

10. En el caso de que tus hijos/as mostrasen caracterizadas de un TCA, deberías...

- A. Dejarlo pasar
- B. Comentar su estado físico
- C. Ponerte en contacto con un profesional

Anexo II:

Mito o realidad



La anorexia es el trastorno más frecuente.

Verdadero

Falso

Los atracones propios de la bulimia y el trastorno por atracones son un problema de fuerza de voluntad.

Falso

Verdadero

Las personas con un trastorno de la conducta alimentaria se pueden recuperar del todo.

Verdadero

Falso

Cuando una persona con un trastorno de la conducta alimentaria asegura que controla su enfermedad, debo confiar en ella.

Falso

Verdadero

La medicación es siempre necesaria para el tratamiento.

Verdadero

Falso

Los trastornos de la conducta alimentaria no se centran únicamente en la relación conflictiva con la comida y el peso.

Falso

Verdadero

Fuente:

SOM Salud Mental 360. (s. f.). *Desmontando los mitos sobre los trastornos de la conducta alimentaria*. Recuperado de