

Trastornos Alimentarios e Imagen Corporal

Definiciones y preguntas abiertas

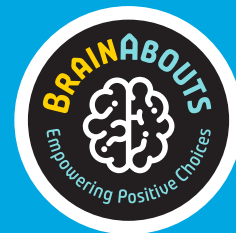


Imagen corporal: cómo creemos que es nuestra apariencia física.

Imagen corporal negativa: sentimientos de insatisfacción, vergüenza, baja estima o ansiedad que conlleva una visión distorsionada del propio cuerpo; se relacionan con mayor posibilidad de sufrir depresión, aislamiento y trastornos alimentarios.

Imagen corporal positiva: percepción precisa de la forma y el tamaño del cuerpo; sentimientos de conformidad y comodidad hacia el cuerpo, tal como es.

Trastorno alimentario: enfermedad mental relacionada con hábitos alimenticios anormales y una distorsión de la percepción de la imagen corporal propia, que causan graves problemas de salud emocional y física y un mayor riesgo de muerte.

¡Hablemos bien de nuestro cuerpo!

1. ¿Qué te gusta de tu aspecto?
2. ¿Cómo hablas de tu cuerpo?
3. ¿Cómo respondes a los comentarios negativos sobre tu cuerpo?
4. ¿Cuándo hablas bien de tu cuerpo? ¿Cuándo mal?
5. ¿Con quién te comparas para sentirte bien o mal?
6. ¿Cómo influyen las redes sociales en la opinión que tienes de tu cuerpo?
7. ¿Cómo te sientes cuando se habla de «gordura»?
8. ¿Cómo puedes apreciar tu cuerpo por su aspecto y por lo que hace por ti?



Pensamiento crítico

Alumnos:

- ¿Tus mensajes entorno a tu cuerpo son positivos o negativos? ¿Por qué?
- ¿Has sentido alguna vez la tentación de usar métodos de adelgazamiento poco saludables?
- ¿Alguna vez te han acosado o se han burlado de ti por tu peso? ¿Cómo lo has afrontado?
- ¿Crees que tu cuerpo o el de otras personas es un objeto? ¿Cómo te afecta a ti o a ellos?
- ¿Cómo has vivido los cambios tu cuerpo durante la pubertad?
- ¿Qué tipo de alimentos comes? ¿Te preocupa comer bien?
- ¿Existe la adicción a la comida?

Edades en las que se da:

¿A qué se debe que empecemos cada vez más pronto a alimentarnos mal o a seguir dietas perjudiciales para nuestra salud?

	CHICAS	CHICOS
Dieta obsesiva	8-9	10-11
Obesidad	10-11	11-12
Atracón/purga	12-13	12-13
Bulimia nerviosa	13-14	13-14

Reto:

Mira los vídeos (subtítulos) «Dove, belleza real» y de «Desconocidos diciendo la verdad de nuestros cuerpos» y reflexiona entorno a ti mismo.

<https://youtu.be/litXW91UauE>

<https://youtu.be/xBEp00lhNVQ>

Profesores y familia:

- ¿Cómo son tus mensajes entorno a la imagen corporal? ¿Afectan a tus hijos o alumnos?
- ¿Enseñas hábitos alimentarios sanos a tus hijos?
- ¿Tienes reglas entorno a los alimentos con mucho azúcar e hipercalóricos?
- ¿Qué sienten tus hijos o alumnos por su cuerpo? ¿Tienen una imagen positiva o negativa?
- ¿Has hablado con ellos sobre dietas malas, ayunar, vomitar la comida, tomar pastillas para adelgazar? ¿Por qué?
- ¿Conoces a alguien que sufra un trastorno alimentario? ¿Qué tratamientos existen para el la bulimia nerviosa y resto de trastornos alimentarios?