

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA JUAN MISAEL SARACHO

FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA



**PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA
ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES DE 16 A 18 AÑOS DE COLEGIOS
FISCALES DE LA PROVINCIA CERCADO - TARIJA**

“Una propuesta de intervención”.

POR:

SOLEDAD DE LOS ANGELES PEREZ GUZMAN

Proyecto de grado presentado a consideración de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA “JUAN MISAEL SARACHO” como requisito para optar el grado académico de Licenciatura en Psicología.

TARIJA – BOLIVIA

2020

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado especialmente a todas las personas que me ayudaron a desarrollar la tesis y me dijeron que no me dé por vencida. Así mismo a mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ellos entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Justificación.....	3

CAPÍTULO 2. DISEÑO TEÓRICO

2. DISEÑO TEÓRICO.....	5
2.1. Objetivo general.....	5
2.2. Objetivos específicos.....	5

CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	6
3.1.1. Los trastornos de conducta alimentaria según el DSM – 5.....	7
3.1.1.1. Criterios diagnósticos según el DSM-5, (American Psychiatric Association ,2014).....	8
3.2. SÍNTOMAS Y COMPLICACIONES DE LOS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA	11
3.2.1. Anorexia nerviosa (AN).....	11
3.2.2. Bulimia nerviosa (BN).....	13
3.3. CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	14
3.4. DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	15
3.4.1. Anorexia nerviosa.....	15
3.4.2. Bulimia nerviosa.....	16
3.5. CURSO, EVOLUCIÓN Y PRONÓSTICO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	17

3.5.1. Anorexia nerviosa.....	17
3.5.2. Bulimia nerviosa.....	18
3.6. ¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS TCA? FACTORES DE RIESGO.....	19
3.6.1. Factores genéticos.....	19
3.6.2. Factores socioculturales.....	19
3.6.3. Factores familiares.....	20
3.6.4. Factores psicológicos.....	20
3.7. EVOLUCIÓN Y CONSECUENCIAS.....	20
3.8. DETECCIÓN PRECOZ - SIGNOS DE ALARMA.....	21
3.9. IMAGEN CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.....	23
3.9.1. Insatisfacción en los adolescentes con su cuerpo.....	23
3.9.2. Rol de los padres frente a los trastornos alimentarios que adoptan los adolescentes	24
3.10. LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA.....	25
3.10.1. Bases de la autoestima.....	26
3.11. PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.....	26
3.11.1. Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria.....	27
3.11.1.1. Temáticas a trabajar.....	28

Investigaciones realizadas en relación al tema de investigación propositiva “TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA”.....	29
--	----

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA

4. METODOLOGÍA.....	31
4.1. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
4.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	31
4.3. POBLACIÓN BENEFICIARIA.....	32

4.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	33
4.4.1. Métodos.....	33
4.4.2. Técnicas.....	34
4.4.3. Instrumentos.....	34
4.5. MATERIALES.....	38

CAPÍTULO 5. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

5. PROGRAMA DE PREVENCIÓN PRIMARIA DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN COLEGIOS FISCALES DE LA PROVINCIA CERCADO – TARIJA DE LA GESTIÓN 2020.....	39
5.1. OBJETIVO GENERAL.....	39
5.2. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA.....	39
5.3. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	40
5.4. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES.....	41
5.5. SESIONES.....	46
5.5.1. Sesión 1. Presentación Del Programa.....	46
5.5.2. Sesión 2. Alimentación, nutrición y ejercicio físico saludable.....	49
5.5.3. Sesión 3. Imagen corporal y crítica del modelo estético.....	52
5.5.4. Sesión 4. Auto concepto y autoestima.....	55
5.5.5. Sesión 5. Asertividad y habilidades sociales.....	56
5.5.6. Sesión 6. Evaluación Post-Programa.....	58
5.5.7. Sesión 7. Trabajo con la familia.....	59
5.5.8. Sesión 8. Convivencia saludable.....	63

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
6.1. CONCLUSIONES.....	65
6.2. RECOMENDACIONES.....	66

BIBLIOGRAFÍA.....	67
--------------------------	-----------

ANEXOS

✓ ANEXO 1. Consentimiento informado para padres/madres/tutores.....	70
✓ ANEXO 2. Consentimiento informado para el participante.....	71
✓ ANEXO 3. EAT – 40.....	72
✓ ANEXO 4. BSQ test de imagen corporal.....	75
✓ ANEXO 5. Cálculo del IMC.....	78
✓ ANEXO 6. Tabla de resultados IMC.....	78
✓ ANEXO 7. Pirámide nutricional (alimenticia).....	79
✓ ANEXO 8. Pirámide de actividad física.....	80
✓ ANEXO 9. Dibujo de figura humana.....	81
✓ ANEXO 10. Imágenes de publicidad con crítica.....	82
✓ ANEXO 11. Árbol de mi autoestima.....	84
✓ ANEXO 12. ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?.....	85
✓ ANEXO 13. Diferentes estilos de diálogo.....	86
✓ ANEXO 14. Juego de roles.....	87
✓ ANEXO 15. Expresión de emociones.....	88