

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de conducta alimentaria en la actualidad han cobrado gran importancia ya que se han convertido en uno de los problemas de salud pública más serios de nuestros días, tanto su prevalencia y necesidad de tratamiento especializado, como por su tendencia a la cronicidad y la gravedad. Asimismo, los trastornos de la conducta alimentaria pueden ser entendidos como expresiones de dificultades emocionales internos que inducen a buscar, a través del control de la dieta y del cuerpo, algo de seguridad en la vida.

Es importante señalar que no todas las personas que cuidan su alimentación y su peso acabarán desarrollando un trastorno de conducta alimentaria, no obstante en los últimos años todos los cuadros relacionados con la alimentación se han convertido en un importante problema sanitario. Este hecho está relacionado con la idea de que el cuerpo delgado se ha convertido en el canon actual de la belleza, de tal modo que se ha denominado al siglo XXI *el siglo de la delgadez*. Esta idealización del cuerpo delgado es producto del cambio cultural que se inicia tras la Primera Guerra Mundial y que estalla en los años setenta, junto con difusión de los estereotipos de delgadez extrema por parte de los medios de comunicación masiva. Asimismo, la industria del adelgazamiento también ha potenciado el sometimiento al cuerpo, quedando la delgadez asociada a la elegancia, prestigio, juventud, poder, aceptación social y perfección. Todo esto ha contribuido a que la lucha feroz contra el sobrepeso haya conducido a numerosas personas a restringir alimentos o realizar dietas, proponiéndose a perder grandes cantidades de peso en tiempo record.

De tal manera es esencial la creación de un programa que permita abordar esta problemática en la ciudad de Tarija, con el fin de indagar la temática a mayor detalle, y prevenir los trastornos de conducta alimentaria en los adolescentes. Así también aportar y dar a conocer lo relevante que es el tema.

El presente proyecto se encuentra estructurado de la siguiente manera:

Capítulo 1: En este capítulo se pretende abordar el **planteamiento del problema y justificación**. En el que se plantea el problema desde diversos niveles: internacional, nacional y regional, como también se muestra información necesaria, se realza la importancia del tema y como este aportará a futuras investigaciones ya sea de manera teórica, práctica y/o metodológica.

Capítulo 2: Diseño teórico en este capítulo se presentará el objetivo general y los objetivos específicos del proyecto.

Capítulo 3: Marco teórico en el presente capítulo abordaremos los diferentes conceptos y características de los trastornos de la conducta alimentaria.

Capítulo 4: Diseño metodológico en este capítulo se encuentra la tipificación del proyecto, las técnicas e instrumentos a utilizar.

Capítulo 5: Presentación del programa en este capítulo se encuentra la estructura de la propuesta y se detalla minuciosamente cada una de las sesiones a llevarse a cabo.

Capítulo 6: Conclusiones y recomendaciones en este acápite se encuentran las conclusiones realizadas en base al programa y las recomendaciones hechas en base al desarrollo del programa.

Asimismo, se cuenta con una amplia guía de **bibliografía** basada en toda la información recabada del trabajo realizado.

Y finalmente se tiene un acápite de **anexos** en el que se encuentran los materiales a ser utilizados para el programa.

RESUMEN

Este trabajo contiene una propuesta de intervención basada en la prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria, a través de esta propuesta de intervención se pretende llegar al contexto de los centros educativos de nivel secundario, ya que a lo largo de la última década se ha incrementado el número de personas que padecen este tipo de trastornos, siendo los más afectados la población adolescente, de esta manera es que a lo largo del trabajo se desarrollan 7 sesiones, mismas que están estructuradas en base a los objetivos planteados dentro del proyecto, como ser: incentivar hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico mediante talleres y actividades donde se den a conocer elementos y beneficios de una dieta equilibrada. Mejorar los modos de interacción en el grupo de iguales mediante dinámicas grupales donde se trabaje la asertividad, autoestima e imagen corporal. Fomentar la actitud crítica ante los mensajes sociales utilizando el análisis de modelos de belleza emitidos en los medios de comunicación y por último involucrar a la familia, escuela y alumnos mediante su participación en actividades comunes como forma de refuerzo de hábitos de alimentación saludable.

Así mismo este proyecto cuenta con una profunda revisión bibliográfica en la que se enmarcan algunos conceptos y características fundamentales de los trastornos de la conducta alimentaria, por otro lado se utiliza una metodología activa, participativa, expositiva, analítica, crítica y creativa.