

ANEXOS

Los siguientes anexos son una extracción y adecuación del master universitario en psicología general sanitaria de la UNIVERSITAT JAUME I, realizado por Juana María Fernández Gutiérrez (2018) “*Propuesta de intervención: programa de prevención de trastornos de conducta alimentaria en el aula*”.

ANEXO 1. Consentimiento informado para padres/madres/tutores.

Mi nombre es Soledad De Los Angeles Perez Guzman, alumna de la Universidad Juan Misael Saracho. Estoy trabajando en un proyecto relacionado con la nutrición y la prevención de trastornos relacionados con la conducta alimentaria en el que su hijo/a podría participar. El objetivo de este programa es la prevención de dichos casos en el aula, donde se llevarán a cabo una serie de sesiones psico educativas relacionadas con este ámbito. El proyecto está iniciándose y necesito a algunos participantes para conocer más acerca de sus conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición y el ejercicio físico. Toda la información que se obtenga será tratada con estricta confidencialidad y las respuestas y nombre de su hijo/a jamás serán revelados. En el caso que usted autorice a que su hijo/a participe en este programa, también se le pedirá que dé su consentimiento.

¿Acepta que su hijo/a participe en nuestro programa?

SI__NO____

Nombre y apellidos del padre/madre/tutor

Firma.....

Nombre y apellidos del hijo/a.....

ANEXO 2. Consentimiento informado para el participante.

Mi nombre es Soledad De Los Angeles Perez Guzman, alumna de la Universidad Juan Misael Saracho. Estoy trabajando en un proyecto relacionado con la nutrición y la prevención de trastornos relacionados con la conducta alimentaria. El objetivo de este programa es la prevención de dichos casos en el aula, donde se llevarán a cabo una serie de sesiones psico educativas relacionadas con este ámbito. El proyecto está iniciándose y necesito a algunos participantes para conocer más acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la nutrición y el ejercicio físico. Si participas, tu nombre y tus respuestas nunca serán revelados. No estás obligado a contestar las preguntas que no quieras y podrás abandonar este programa en el momento que tú lo desees. Nos gustaría que contestaras a las preguntas de los cuestionarios con toda honestidad, diciendo lo que sabes, lo que sientes o piensas, la manera en la que vives, preparas la comida y comes. Puedes tomar el tiempo que necesites para responder a las preguntas.

¿Aceptas participar en este programa?

SI___NO_____

Nombre y apellidos del participante.....

ANEXO 3. EAT – 40

Nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y responda con una “X” en la opción que usted considere adecuada en relación con su diario vivir.

NUNCA = 1

CASI NUNCA = 2

ALGUNAS VECES = 3

BASTANTES VECES = 4

CASI SIEMPRE = 5

SIEMPRE = 6

	1	2	3	4	5	6
1 Me gusta comer con otras personas.						
2 Preparo comidas para otros, pero yo no me las como.						
3 Me pongo nervioso/a cuando se acerca la hora de las comidas.						
4 Me da mucho miedo pesar demasiado.						
5 Procuro no comer aunque tenga hambre.						
6 Me preocupo mucho por la comida.						
7 A veces me he "atracado" de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer.						
8 Corto mis alimentos en trozos pequeños.						
9 Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como.						

10 Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p. ej., pan, arroz, papas).						
11 Me siento llena después de las comidas.						
12 Noto que los demás preferirían que yo comiese más.						
13 Vomito después de haber comido.						
14 Me siento muy culpable después de haber comido.						
15 Me preocupa el deseo de estar más delgado/a.						
16 Hago mucho ejercicio para quemar calorías.						
17 Me peso varias veces al día.						
18 Me gusta que la ropa me quede ajustada.						
19 Disfruto comiendo carne.						
20 Me levanto temprano por las mañanas.						
21 Cada día como los mismos alimentos.						
22 Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio.						
23 Tengo la menstruación regular.						
24 Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a.						
25 Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo.						
26 Tardo en comer más que las otras personas.						
27 Disfruto comiendo en restaurantes.						
28 Tomo laxantes (purgantes).						
29 Procuro no comer alimentos con azúcar.						
30 Como alimentos de régimen.						
31 Siento que los alimentos controlan mi vida.						
32 Me controlo en las comidas.						

33 Noto que los demás me presionan para que coma.						
34 Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida.						
35 Tengo estreñimiento.						
36 Me siento incómoda después de comer dulces.						
37 Me comprometo a hacer régimen.						
38 Me gusta sentir el estómago vacío.						
39 Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas.						
40 Tengo ganas de vomitar después de las comidas.						

ANEXO 4. BSQ test de imagen corporal.

Nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y responda con una “X” en la opción que usted considere adecuada en relación con su diario vivir.

Nunca = 1

Raramente = 2

Alguna vez = 3

A menudo = 4

Muy a menudo = 5

Siempre = 6

	1	2	3	4	5	6
1. ¿Sentirse aburrido/a te ha hecho preocuparte por tu figura?						
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
4. ¿Has tenido miedo a engordar?						
5. ¿Te has preocupado que tu cuerpo no sea suficientemente firme?						
6. Sentirte llena (después de una gran comida) ¿Te ha hecho sentir gordo/a?						

7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
8. ¿Has evitado correr para que tu carne rebotara?						
9. Estar con chicas (os) delgados ¿ha hecho que te fijes en tu figura?						
10. Te ha preocupado que tus muslos se ensancharan cuando te sientas						
11. El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gorda?						
12. Al fijarte en la figura de otras chicas (os) ¿las has comparado con la tuya desfavorablemente?						
13. Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?						
14. Estar desnudo/a (por ejemplo cuando te duchas) ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu cuerpo?						
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías ¿te han hecho sentir gordo/a?						
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a o redondo/a?						
20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						

21. Preocuparte por tu figura ¿te ha hecho poner a dieta?						
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío?						
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?						
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea tus rollitos alrededor de tu cintura o estómago?						
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas (os) sean más delgadas que tú?						
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
27. Cuando estas con otras personas ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo sentándote en un sofá o en automóvil)?						
28. ¿Te ha preocupado que tu cuerpo tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29. Verte reflejada en un espejo ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?						
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tienes?						
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada/o?						
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando con otras personas?						
34. La preocupación por tu figura ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?						

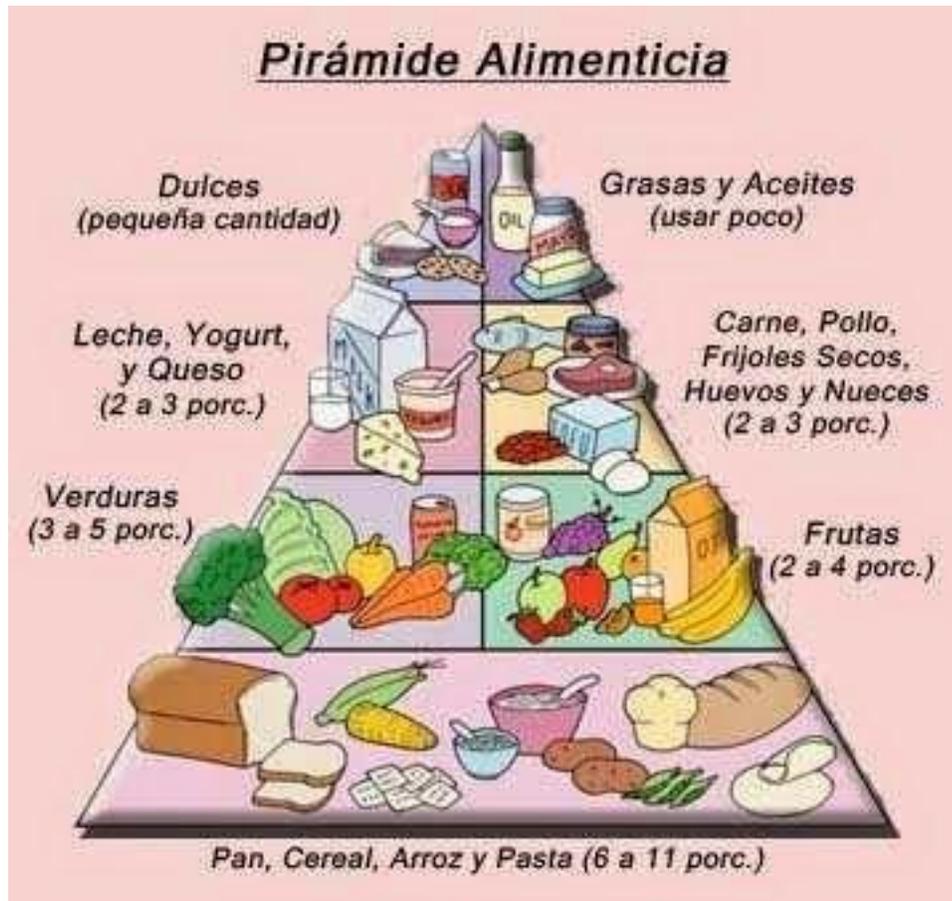
ANEXO 5. Cálculo del IMC.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$

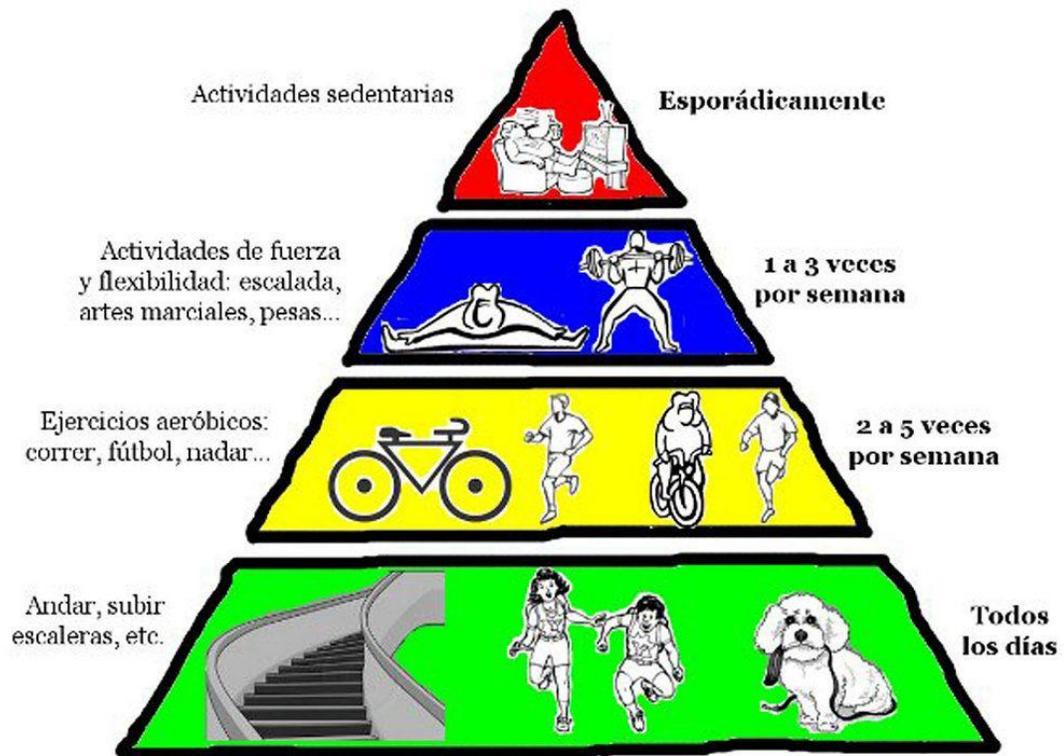
ANEXO 6. Tabla de resultados IMC

Clasificación	IMC (kg/m ²)
Bajo Peso	< 18.50
Delgadez severa	< 16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	≥ 25.00
Pre-obeso (riesgo)	25.00 - 29.99
Obeso	≥ 30.00
Obeso tipo I (riesgo moderado)	30.00 - 34.99
Obeso tipo II (riesgo severo)	35.00 - 39.99
Obeso tipo III (riesgo muy severo)	≥ 40.00

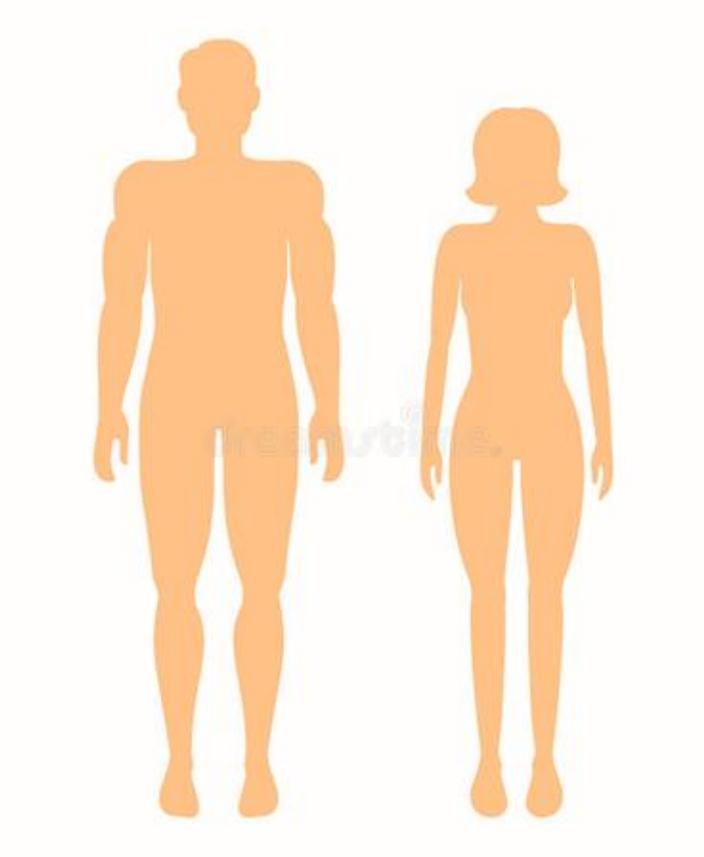
ANEXO 7. Pirámide nutricional (alimenticia).



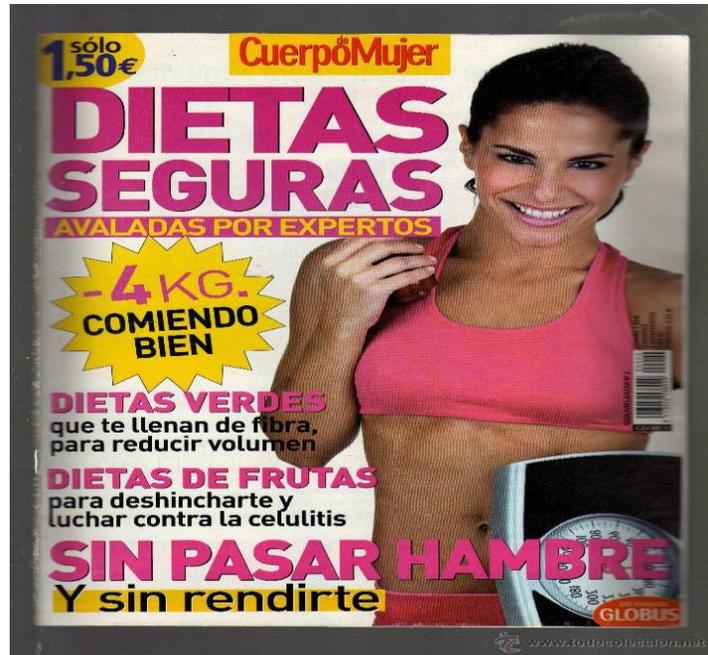
ANEXO 8. Pirámide de actividad física.

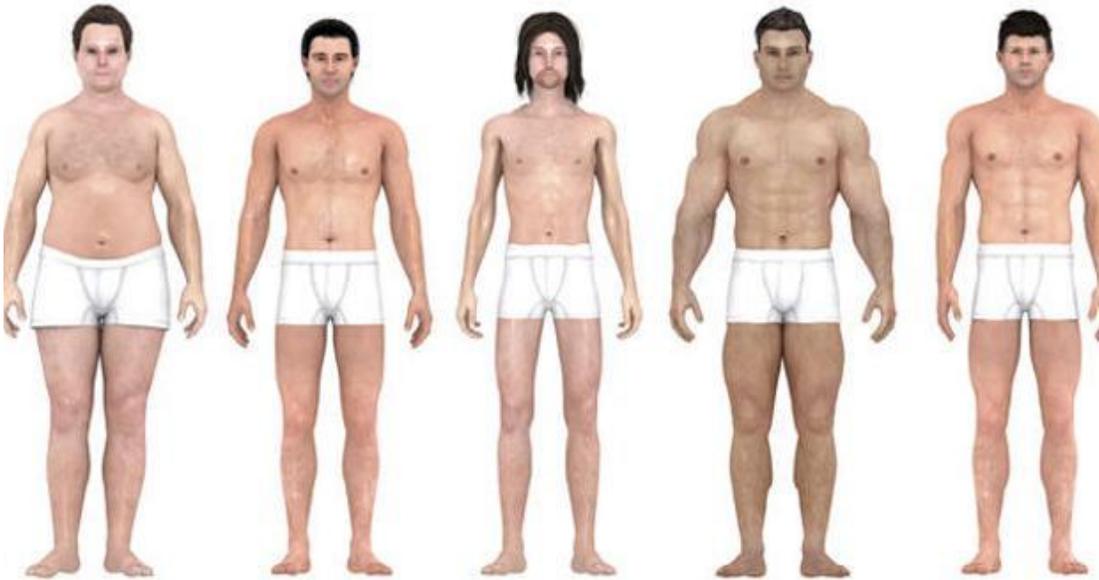


ANEXO 9. Dibujo de figura humana.

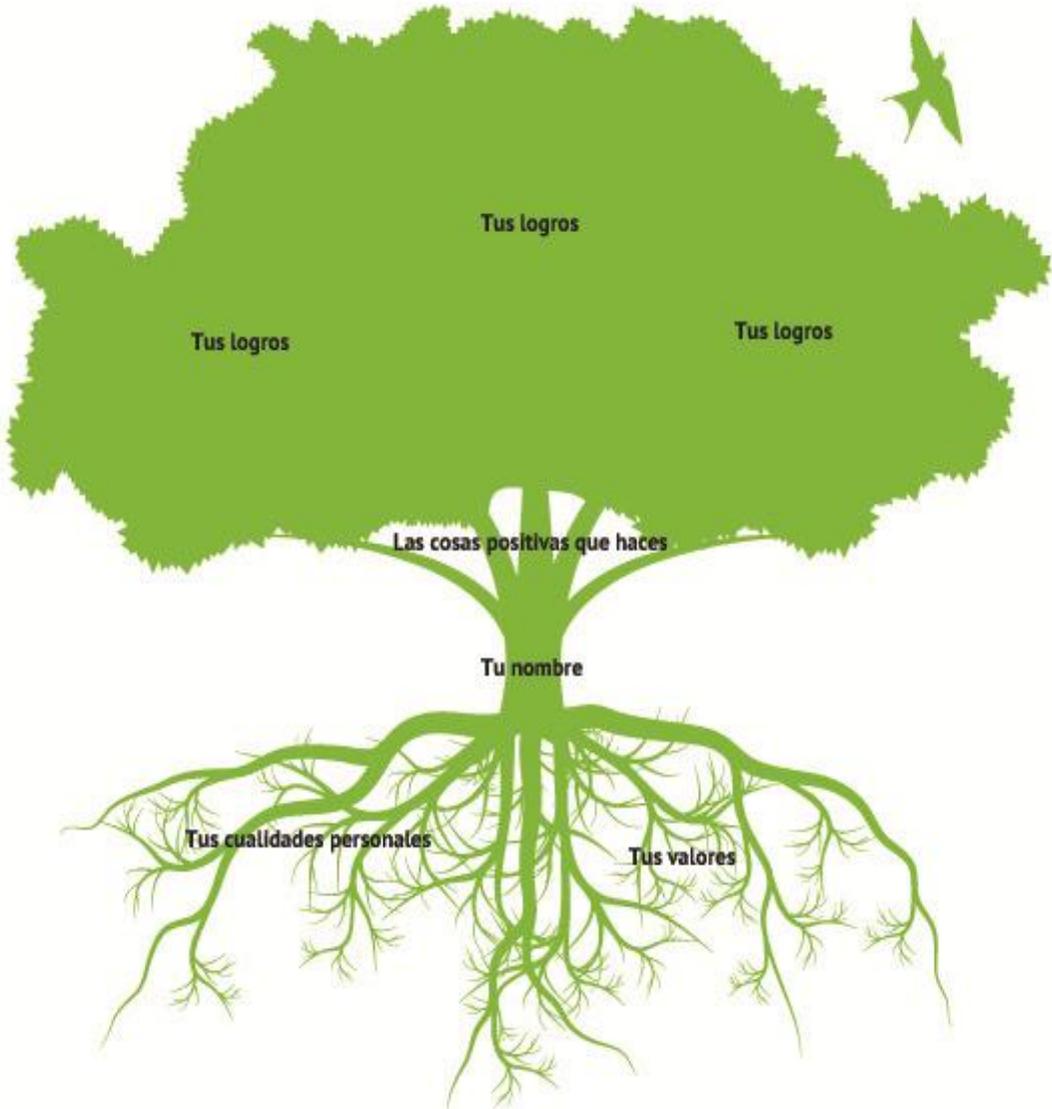


ANEXO 10. Imágenes de publicidad con crítica.





ANEXO 11. Árbol de mi autoestima.



ANEXO 12. ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?

¿CÓMO SOY?	¿CÓMO ME VEN?
NOMBRE-----	NOMBRE-----
•	•
•	•
•	•

ANEXO 13. Diferentes estilos de diálogo.

MATRIZ DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

AGRESIVO

PASIVO

ASERTIVO

ESTILO DE COMUNICACIÓN	AGRESIVO	PASIVO	ASERTIVO
ESTILO DE COMUNICACIÓN	Interrumpe a los demás, no es capaz de ver el punto de vista de los demás, interrumpe la conversación	Dubitativo, no dice lo que tiene en mente, siempre está de acuerdo con los demás	Utiliza mucho el "Yo", es un oyente eficaz, se expresa con claridad
COMPORTAMIENTO	Dominante, Piensa que es superior, Condesendiente	Actitud de disculpa, piensa que es inferior, Permite que los demás decidan	Seguro de sí mismo, No juzga, proactivo
SEÑALES NO VERBALES	Señala con el dedo, postura tensa, mira fijamente	Se mueve nerviosamente, voz baja y postura sumisa	Postura relajada, gestos abiertos, utiliza el tono apropiado y volumen de voz
RESULTADO	Temido por los demás Problemas para tener relaciones Los demás muestran enfado	A los demás no les gusta No consigue ser él/ella mismo Pierde el respeto de los demás	Respeto por parte de los demás Los demás saben donde se encuentran motivados

ANEXO 14. Juego de roles.

ESTILO COMUNICATIVO	PASIVO/AGRESIVO/ASERTIVO
<u>CONDUCTA VERBAL</u>	
<u>CONDUCTA NO VERBAL</u> <ul style="list-style-type: none">• Voz • Mirada • Manos	
EFFECTOS QUE PROVOCA EN EL INTERLOCUTOR	
EJEMPLO A DESARROLLAR EN EL ROLE- PLAYING	

<http://www.las-emociones.com>

Las Emociones más Comunes



Alegría



Miedo



Vergüenza



Culpa



Tristeza



Cólera - Ira - Rabia

