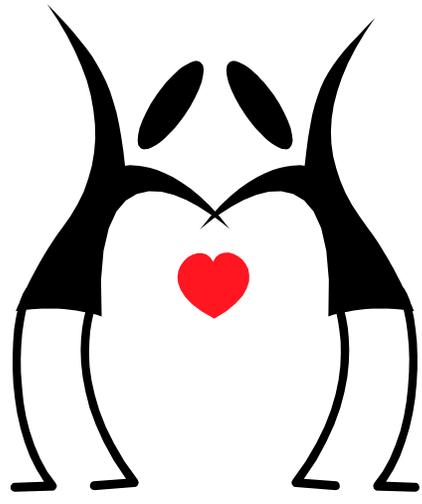




CONOCER, CUIDAR Y ACEPTAR MI CUERPO



PROGRAMA PREVENTIVO SOBRE EL MANEJO DE
IMAGEN CORPORAL, TRASTORNOS DE ALIMENTACION
Y ESTADOS DE ANIMO DEPRESIVOS EN
ADOLESCENTES.

ELABORADO POR:

DELMY EDITH LANDAVERDE LANDAVERDE
JAKELINE VALLADARES LEMUS

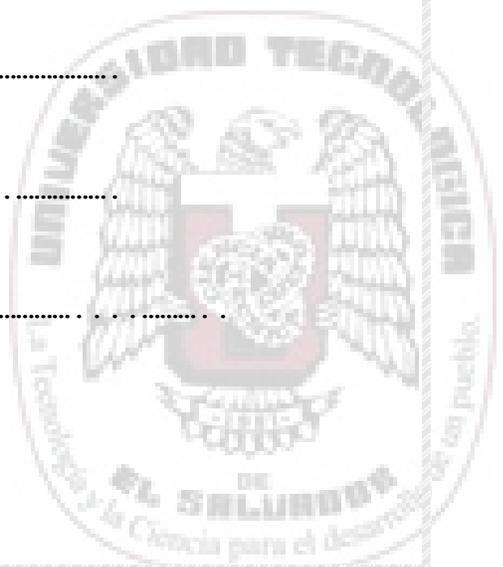
MARZO 2006, SAN SALVADOR



INDICE

Pág.

Introducción..... .
149
Justificación..... .
151
Objetivos.....
153
Generalidades del programa
154
MODULO I: CONOCER MI CUERPO
162
1.3 Cambios físicos en la adolescencia.....
163
1.4 Relación entre apetito y ambiente social.....
166
1.6 Alimentación balanceada
170
1.7 Metabolismo..... .
178
MODULO II: CUIDAR MI CUERPO
181
2.3 Imagen Corporal..... .
182
2.7 Trastornos de alimentación.....
190



2.8 Consecuencias fisiológicas y psicológicas de los trastornos de alimentación
195

MODULO III: ACEPTAR MI CUERPO
199

3.3 Autoaceptación y equilibrio de la Imagen Corporal.....
200

3.4 Estética Corporal.....
201

3.5 Control de la presión socia para el manejo de Imagen Corporal.....
203

3.6 Autoestima y aceptación del cuerpo.....
205

3.10 Motivación y aceptación de Imagen Corporal.....
219

3.11 Depresión en relación a la Imagen Corporal.....
224

3.12 Ansiedad y trastornos de alimentación : Imagen Corporal.....
227

MODULO IV: HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL.....
236



4.3 Técnica cognitiva.....
236

4.4 Técnica conductual.....
238

4.5 Técnica racional emotiva.....
239

Bibliografía.....
240



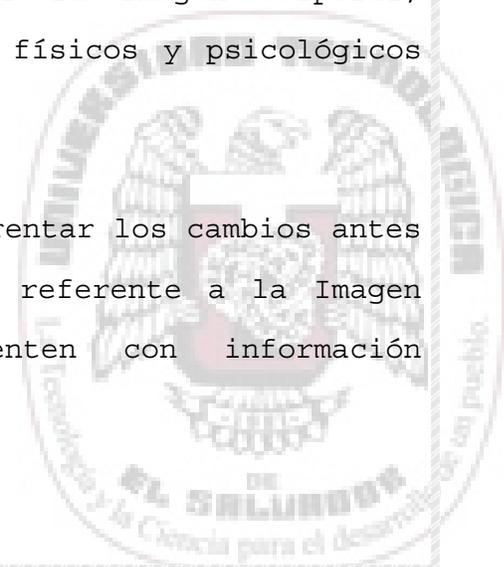
INTRODUCCION

La población estudiantil forma parte importante de la sociedad, pues es donde se forman los individuos académica y personalmente, por ello es necesario cuidar el bienestar psicológico y físico de los estudiantes para que puedan tener un mejor desempeño en sus actividades diarias.

Esta necesidad por orientar a los jóvenes en cuanto a su Imagen Corporal y salud física se reflejó en los resultados de la investigación sobre relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: imagen corporal, donde se observó la presencia de problemas relacionados con la Imagen Corporal en los adolescentes de los centros educativos.

La etapa de la adolescencia constituye uno de los momentos críticos para el ser humano, ya que en este periodo se tiende a priorizar la Imagen Corporal, debido a los diferentes cambios físicos y psicológicos que experimenta el adolescente.

Para que los jóvenes puedan enfrentar los cambios antes mencionados y la presión social referente a la Imagen Corporal es preciso que cuenten con información



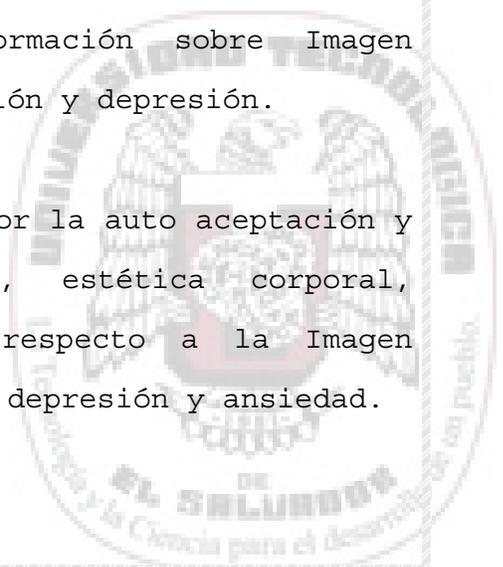
oportuna. Por lo que el programa brindará información integral

abordando la salud física y mental de los jóvenes; contribuyendo a que se prevenga el problema de investigación.

El programa preventivo consta de cuatro módulos los cuales son: conocer mi cuerpo, cuidar mi cuerpo, aceptar mi cuerpo y herramientas para el manejo de Imagen Corporal. En el módulo uno el adolescente conocerá acerca de: distribución de masa corporal en el hombre y la mujer, índice de masa corporal (peso, talla, estatura y edad), metabolismo, relación entre apetito y ambiente social.

El módulo dos conocerán sobre la importancia de: alimentación balanceada, grupos de alimentos, funciones de los alimentos dentro del organismo; contribuyendo al bienestar físico de los adolescentes. Para aportar a la salud mental se brindará información sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación y depresión.

El módulo tres está constituido por la auto aceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social respecto a la Imagen Corporal, autoestima, motivación, depresión y ansiedad.



En el modulo cuatro se aportarán herramientas psicológicas que les permitirá a los adolescentes tener un buen manejo de la Imagen Corporal.

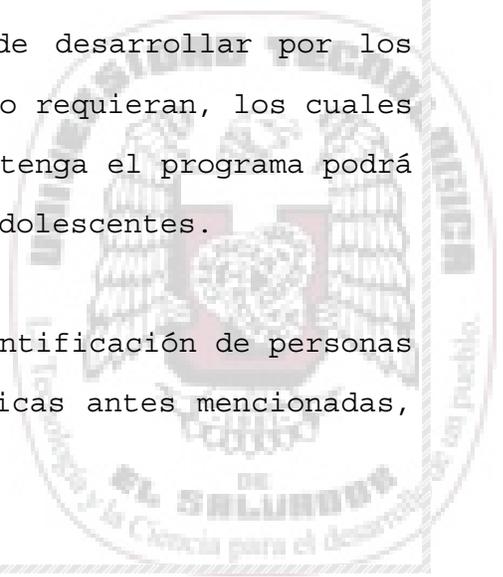
JUSTIFICACIÓN



En la investigación denominada: relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: Imagen Corporal; Algunos de los datos manifestaron que los jóvenes presentan interés por mejorar su Imagen Corporal; llevándolos a involucrarse en actividades extremas como ejercicio excesivo, dietas entre otros, poniendo en riesgo su salud. Por ello la necesidad de desarrollar un programa que prevenga posibles trastornos de alimentación, problemas referentes a la Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos para evitar las posibles consecuencias que estas problemáticas conllevan.

El programa es accesible y fácil de desarrollar por los maestros y otros profesionales que lo requieran, los cuales por medio de la información que contenga el programa podrá brindar orientación oportuna a los adolescentes.

También se dará pautas para la identificación de personas que presenten síntomas de las temáticas antes mencionadas,



reduciendo el riesgo que el problema continúe y/o se desarrolle.

Es innovador por que es dirigido específicamente a tratar al adolescente, enfocándose a la Imagen Corporal dando una perspectiva amplia sobre dicho tema, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos, se abordarán temas de salud mental como los mencionados anteriormente y salud física como alimentación balanceada entre otros, para contribuir a un mejoramiento integral.

El aporte que dará el programa a los centros educativos será proveer información actualizada sobre los temas antes mencionados, permitiendo reducir de esta manera los índices de la población afectada a través de los diferentes módulos para que los adolescentes adquieran conocimiento acerca del cuidado y aceptación del propio cuerpo.

La población beneficiada con la elaboración del programa será principalmente los adolescentes, mediante los centros educativos a los cuales se les brindará el programa, para ser desarrollado por los maestros quienes contarán con una herramienta para guiar a los adolescentes.



OBJETIVOS

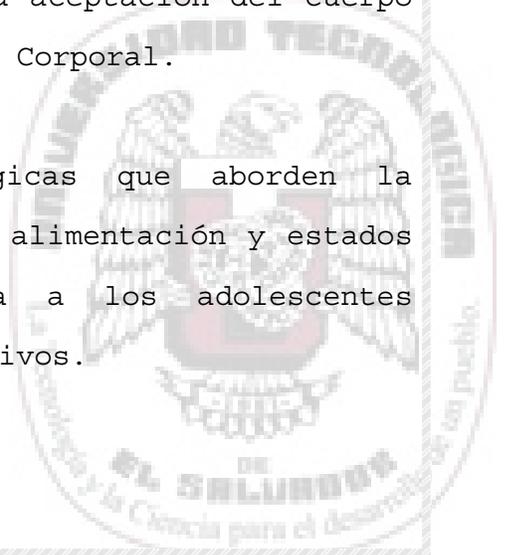
OBJETIVO GENERAL

- ❖ Contribuir a la prevención de los trastornos de alimentación, Imagen Corporal y Estados de ánimo Depresivos en los adolescentes de bachillerato de centros educativos.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Brindar información orientada al conocimiento del cuerpo para que los adolescentes manejen su Imagen Corporal.
2. Brindar información sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación y sus consecuencias en los adolescentes de centros educativos para que tengan un mejor cuidado de su cuerpo.
3. Conocer la importancia sobre la aceptación del cuerpo mediante el manejo de la Imagen Corporal.
4. Aportar herramientas psicológicas que aborden la Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos dirigida a los adolescentes bachillerato de centros educativos.

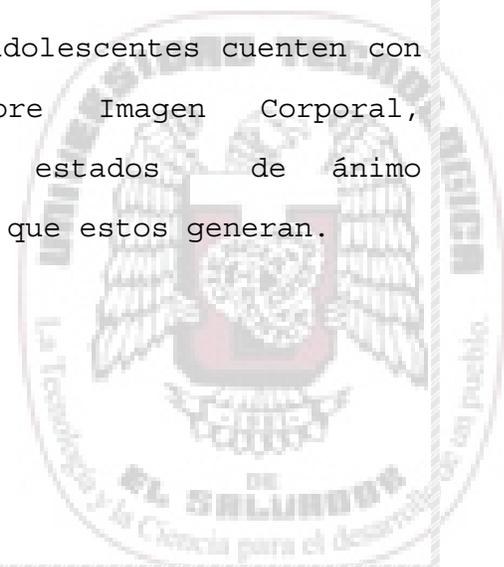


GENERALIDADES DEL PROGRAMA

METAS

El programa espera alcanzar:

- Contribuir a la prevención de los trastornos de alimentación, Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos de la población adolescente. Con la información brindada, las personas que presentan problemas en las áreas (Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados depresivos) que trata el programa podrán adquirir conocimientos sobre consecuencias a nivel físico y psicológico, además se proporcionan herramientas psicológicas que permitan ayudar a que las personas se den cuenta de su situación y de cómo enfrentarla.
- Lograr que el programa preventivo no solo beneficie a la educación media, sino que también abarque diferentes sectores de la población Salvadoreña y otros niveles educativos como universidades.
- El programa pretende que los adolescentes cuenten con información actualizada sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación, estados de ánimo depresivos y las consecuencias que estos generan.



- Se visualiza con el programa que las instituciones educativas lo tomen en cuenta como parte de la planificación curricular.



DESCRIPCION DEL PROGRAMA

❖ BENEFICIADOS

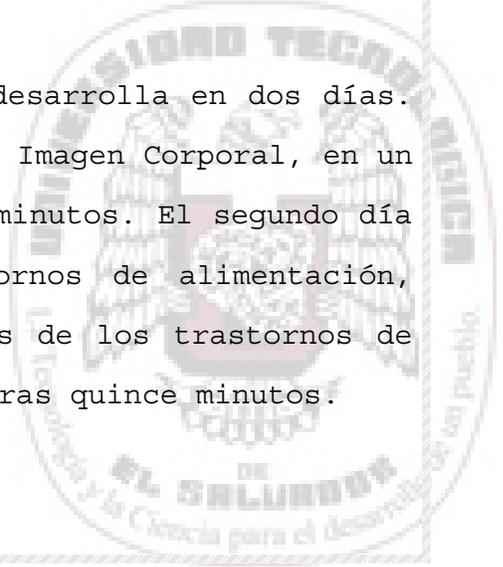
El programa preventivo "Conocer, Cuidar y Aceptar mi cuerpo" , esta dirigido a adolescentes entre las edades de 14 a 19 años, ambos sexos, de centros educativos públicos y privados del municipio de San Marcos, debido a que en ese sector se realizó la investigación, pero se espera que se amplié a otros sectores e instituciones afines.

❖ TIEMPO

El programa se podrá desarrollar en siete días, el cual esta distribuido de la siguiente manera:

Modulo I "Conocer mi cuerpo": Se desarrolla en dos días. El primer día se trabajaran los temas: cambios físicos en la adolescencia, relación entre apetito y ambiente social en un periodo de tiempo de hora y media. El segundo día se trabajaran los temas: grupos de alimentos, funciones de los alimentos y metabolismo en un tiempo de una hora.

Modulo II "Cuidar mi cuerpo", se desarrolla en dos días. El primer día se desarrolla el tema: Imagen Corporal, en un tiempo de una hora treinta y cinco minutos. El segundo día se desarrollaran los temas: Trastornos de alimentación, consecuencias físicas y psicológicas de los trastornos de alimentación, en un tiempo de dos horas quince minutos.



Modulo III "Aceptar mi cuerpo", se desarrollara en dos días. El primer día se desarrollaran los temas: Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social, Autoestima en un tiempo de dos horas. El segundo día se desarrollaran los temas: Motivación, depresión, ansiedad en un tiempo de dos horas.

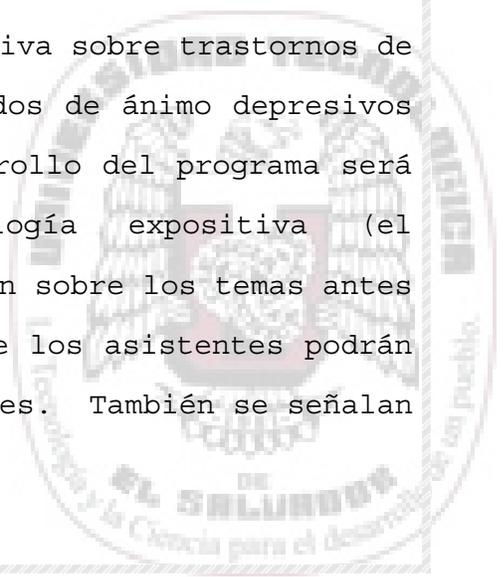
Modulo IV "Herramientas psicológicas", se desarrolla en un día en un tiempo de una hora.

❖ ORGANIZACIÓN

El programa esta diseñado para realizarse en sesiones, donde se reunirán en grupo de 12 a 15 personas para que pueda existir mayor interacción y contacto con cada uno de los participantes. Puede llevarse a cabo en un lugar amplio y cómodo. Estará presente un psicólogo, nutricionista y facilitador según lo requiera cada modulo.

❖ NATURALEZA

El programa es de naturaleza preventiva sobre trastornos de alimentación, Imagen Corporal, estados de ánimo depresivos y aspectos nutricionales. El desarrollo del programa será por jornadas utilizando metodología expositiva (el facilitador proporcionará información sobre los temas antes mencionados), y participativa donde los asistentes podrán expresar sus opiniones e interrogantes. También se señalan



aspectos conceptuales, formación de grupos de trabajos, lluvia de ideas, herramientas psicológicas, lecturas reflexivas, cuestionarios, y tareas.

❖ EJES DE TRABAJO

El programa será desarrollado en cuatro módulos que contienen lo siguiente:

MODULO I: CONOCER MI CUERPO:

- Cambios físicos en la adolescencia
- Relación entre apetito y ambiente social
- Grupos de alimentos
- Metabolismo

MODULO II: CUIDAR MI CUERPO:

- Imagen Corporal
- Trastornos de alimentación
- Consecuencias fisiológicas y psicológicas de los trastornos de alimentación.

MODULO III: ACEPTAR MI CUERPO:

- Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal
- Estética corporal
- Control de la presión social
- Autoestima
- Motivación
- Depresión
- Ansiedad



MODULO IV: HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS PARA EL MANEJO DE LA IMAGEN CORPORAL:

- Técnica cognitivas
- Técnica conductuales
- Técnica racional emotiva

PRESUPUESTO

Papelería	Precio	Refrigerio	Precio	Total
1 Caja de plumones	\$5.00	3 Cajas de Jugos	\$7.20	\$12.20
1 Resma de papel bond.	\$3.50	4 Paquetes de Galletas	\$3.00	\$6.50
12 Pliegos de papel bond.	\$2.00			\$2.00
1 Tirro	\$0.57			\$0.57
Fotocopias	\$1.80			\$1.80
Total	\$12.87		\$10.20	\$23.07



DESARROLLO DEL PROGRAMA



PLAN DE LECCION: MODULO I

DIA	MODULO	TEMA	DURACION
1	" Conocer mi Cuerpo "	1.1 Cambios físicos en la adolescencia. 1.2 Relación entre Apetito y ambiente social.	1 hora y 30 minutos
2		1.3 Grupos de alimentos. 1.3.1 Funciones de los alimentos. 1.4 Metabolismo.	1 hora



**MODULO I
 PROGRAMACION DE ACTIVIDADES**

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
1	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Pizarra	Facilitador
	8:05 - 8:15 a.m.	Dinámica de presentación " canasta de frutas "	Participativa	Estudiantes	Facilitador Estudiantes
	8:15 - 8:20 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:20 - 8:40 a.m.	Presentación de temas: cambios físicos en la adolescencia , relación entre apetito y ambiente social.	Participativa	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	8:40 - 8:50 a.m.	Técnica de relajación " respirando el arcoiris "	Participativa	Facilitador Estudiantes	Psicólogo
	8:50 - 9:00 a.m.	Preguntas y respuestas.	Participativa	Estudiantes	Facilitador



MODULO I

" CONOCER MI CUERPO "



1.1 OBJETIVOS:

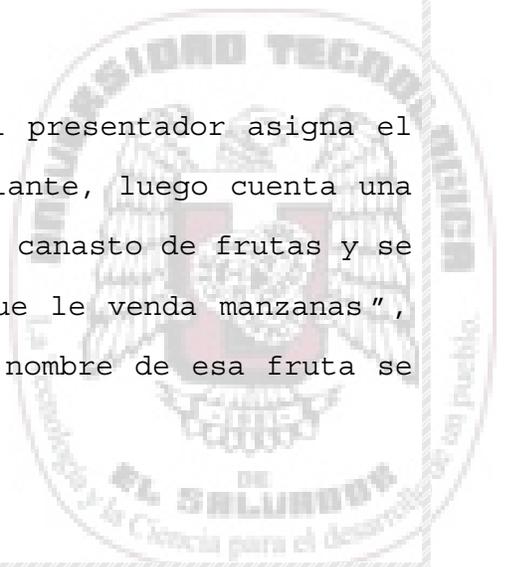
1. Describir los cambios físicos en la adolescencia.
2. Proporcionar información sobre la relación entre apetito y ambiente social.
3. Establecer las diferencias del proceso metabólico en cada individuo.
4. Establecer la importancia de una buena alimentación balanceada.
5. Enunciar los diferentes grupos de alimentos.

1.2 PROCEDIMIENTO:

Iniciar el modulo con una dinámica de presentación.

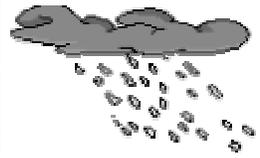
a. Dinámica: Canasta de frutas

Consiste en formar un circulo, el presentador asigna el nombre de una fruta a cada estudiante, luego cuenta una historia, "una señora viene con un canasto de frutas y se le acerca una persona y le pide que le venda manzanas", las personas que se les asigno el nombre de esa fruta se



tienen que mover y el que quede de pie tendrá que presentarse.

b. Lluvia de ideas



c. Recursos: humanos

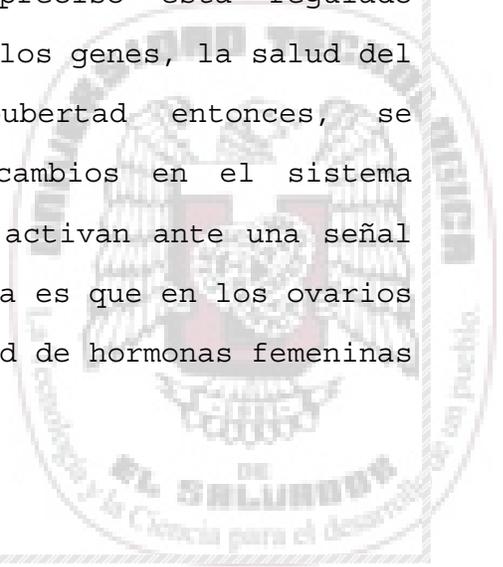
d. Las herramientas psicológicas que se proporcionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.

DESARROLLO DE LOS TEMAS

1.3 CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA



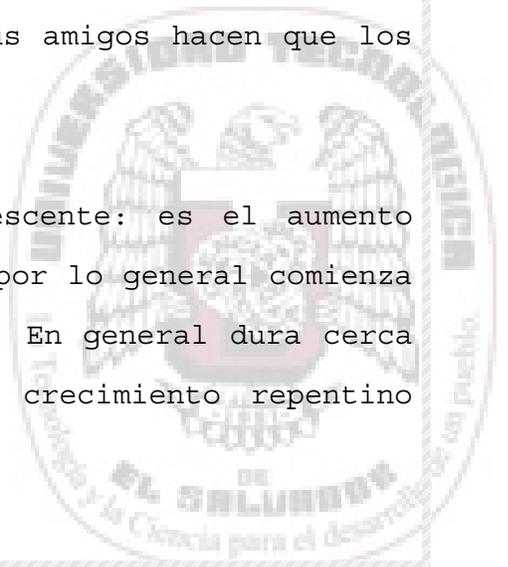
La pubertad comienza cuando biológicamente, la glándula pituitaria de una persona joven envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a segregar hormonas. Este momento preciso esta regulado aparentemente por la interacción de los genes, la salud del individuo y el ambiente. La pubertad entonces, se representa como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se activan ante una señal psicológica. Su respuesta en una niña es que en los ovarios empiezan a producir una gran cantidad de hormonas femeninas



llamadas estrógenos, y en el muchacho los testículos comienzan la producción de hormonas llamadas andrógenos. Hacia los 7 años de edad los niveles de estas hormonas sexuales comienzan a aumentar, poniendo en movimiento los eventos que identifican la pubertad. El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, mientras que el andrógeno estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el vello corporal.

Las hormonas están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en los muchachos y la agresión y depresión en las niñas. Algunos investigadores atribuyen la creciente emocionalidad y cambio en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas, pero es necesario acordar que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas y puede predominar; aunque existe una relación bien establecida entre la producción de la hormona testosterona y la sexualidad. Los adolescentes comienzan la actividad sexual mas de acuerdo con lo que sus amigos hacen que los que sus glándulas producen.

El crecimiento repentino del adolescente: es el aumento evidente en la estatura y peso que por lo general comienza en las niñas entre los 9 y 14 años. En general dura cerca de 2 años y poco después que el crecimiento repentino



termina, el joven alcanza su madurez sexual. En ambos sexos el crecimiento súbito del adolescente afecta prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares. Estos cambios son mayores en los varones que en las niñas y siguen su propio cronograma, de modo que las partes del cuerpo están fuera de proporción por un tiempo.

La mayoría de los adolescentes se interesan más en su aspecto físico que en cualquier otro asunto de sí mismos, y a muchos no les agrada lo que ven cuando se observan en el espejo. Los varones quieren ser altos, anchos de espalda y atlético; las niñas quieren ser lindas, delgadas, pero con formas, y con una piel y un cabello hermoso, cualquier cosa que haga que los jóvenes atraigan al sexo opuesto.

Los adolescentes de ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que trae como consecuencia biológica y hasta trastornos psicológicos la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso, falta de autoestima, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios.





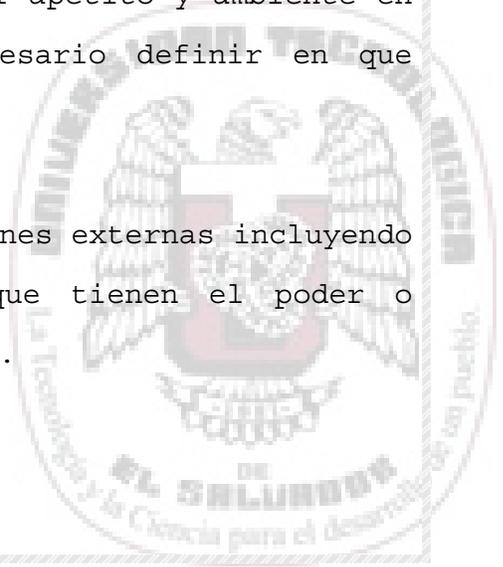
Las chicas tienden a ser menos felices con su aspecto físico que los varones de la misma edad, sin duda por el gran énfasis cultural sobre los atributos físicos de las mujeres. Cuando a los adolescentes se les pregunta ¿qué es lo que no te gusta de tu cuerpo?. Generalmente los varones responden nada, mientras que las niñas responden una serie de aspectos que en realidad odian.

1.4 RELACION ENTRE APETITO Y AMBIENTE SOCIAL



Una manera de cuidar nuestro cuerpo, es conociendo acerca de cómo influye el apetito y ambiente en nuestras vida. Para ello es necesario definir en que consiste apetito y ambiente.

Ambiente: Suma total de las condiciones externas incluyendo los factores sociales y físicos que tienen el poder o capacidad de influir en un organismo.



Apetito: Consiste en un deseo de ingerir alimentos.

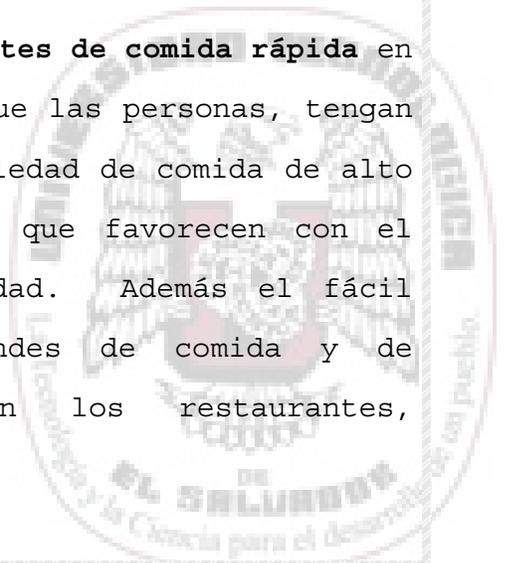
¿Qué factores del ambiente social influyen en el apetito?



- ◆ **El estilo de vida** que en la actualidad se experimenta es muy acelerado, debido a diferentes factores como presión académica, familiar, económica y social entre otros; creando un ambiente en el que las personas tienen menos tiempo para su alimentación.



- ◆ **El establecimiento de restaurantes de comida rápida** en El Salvador ha contribuido a que las personas, tengan mayor disponibilidad a una variedad de comida de alto contenido graso y energético, que favorecen con el tiempo la aparición de obesidad. Además el fácil acceso de paquetes más grandes de comida y de porciones extra grandes en los restaurantes,



probablemente contribuye al aumento de la ingesta energética y el sobrepeso.



♦ **El entorno** en el que la persona se ha desarrollado y las creencias que ha adquirido influyen en la ingestión de comida. La experiencia desarrolla creencias y actitudes respecto a la comida que, comprenden ideas culturales sobre los alimentos, horarios de comida, preferencia alimentaria y cantidad de comida. La gente tiende a consumir alimentos que creen que son apropiados, aunque no suplan las necesidades biológicas de energía.

1.5 TECNICA DE RELAJACION: "RESPIRANDO EL ARCOIRIS "



Este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él toman conciencia de su propio cuerpo.

DESARROLLO DE LA TECNICA

Se comienza con tres respiraciones abdominales. En la primera, se les pide que inspiren profundamente y que



expulsen el aire como si pudiera salir por las plantas de los pies. En la segunda, deben tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla. A continuación respiran profundamente un aire color rojo, que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retienen unos segundos, y lo expulsan; toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan; y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.



MODULO I

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
2	8:00 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador Estudiantes
	8:10 - 8:35 a.m.	Presentación del tema: Grupos de alimentos y metabolismo.	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Nutricionista
	8:35 - 8:40 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra	Facilitador
	8:40 - 8:55 a.m.	Técnica de relajación " Flecha del sonido "	Expositiva	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	9:55 -9:00 a.m.	Preguntas y respuestas	Participativa	Estudiantes	Facilitador



1.6 CONOCE COMO TENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA



Parte de cuidar nuestro cuerpo, es mantener una alimentación balanceada, lo cual se puede lograr mediante el consumo diario de porciones de los diferentes grupos de alimentos que se presentan a continuación.

¿Cuáles son los grupos de alimentos que nos ayudan a tener una alimentación balanceada?

➤ PROTEINAS

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son el componente base de nuestro organismo. Cuando comemos se transforman en aminoácidos, y pasan a la sangre desde los intestinos a partir de allí llegarán a todo el cuerpo.

¿Dónde se encuentran las proteínas?

Las proteínas tienen un doble origen: vegetal y animal.

- ❖ Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general.



❖ Las  de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los



frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos.



¿Cuál es la función de las proteínas en el organismo?

Desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN).

¿Cuántas proteínas necesitamos?

Aproximadamente necesitamos un gramo de proteína por cada kilo de peso. Lo ideal es realizar una combinación entre, proteínas animales y vegetales, entre 50 - 70 % y un 30 - 50 % respectivamente.

➤ **LIPIDOS**

¿Qué son los lípidos?

Popularmente conocidos como grasas.

¿Dónde se encuentran los lípidos?



Están presentes en los aceites vegetales



(oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, leche, crema, queso, carne, embutidos etc.), ricas en ácidos grasos saturados.

¿Cuál es el funcionamiento de los lípidos en el organismo?

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones, como la absorción de algunas vitaminas.

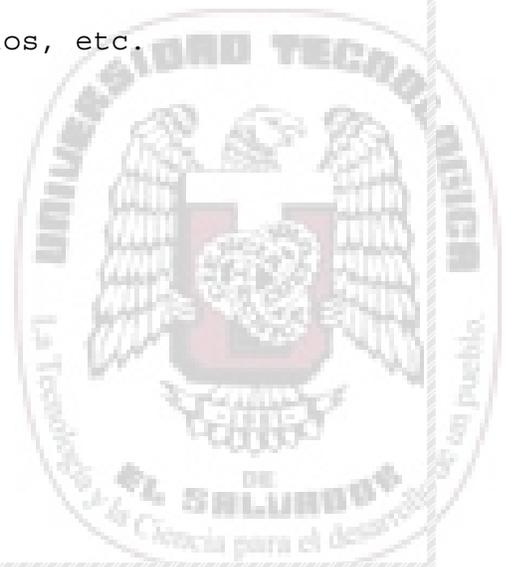
¿Cuánto necesitamos?

Se debería consumir al día entre un 25 y un 30 % de grasas dentro de nuestra alimentación diaria.

➤ **GLUCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO**

¿Qué son los glúcidos o hidratos de carbono?

Son la fuente de energía del organismo, bajo la forma de glucosa son indispensables para el buen funcionamiento del cerebro, los glóbulos rojos, músculos, etc.



¿Dónde se encuentran los glúcidos o hidratos de carbono?



Almidones (o féculas): Están presentes en los cereales, las legumbres, las papas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas.

Azúcares: Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos o complejos. Están presentes en las frutas, leche, azúcar blanco, miel, etc.

¿Cuál es el funcionamiento de los glúcidos o hidratos de carbono en el organismo?

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo, de todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo. De hecho, el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía. De esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos (como el amoníaco, que resulta de quemar proteínas) en contacto con las delicadas células del tejido nervioso.

¿Cuántos glúcidos o hidratos de carbono necesitamos?

Los glúcidos representan un 50 - 60% de la alimentación diaria.

➤ FIBRA

¿Qué es la fibra?



Glúcidos naturales formados a partir de la condensación de numerosos azúcares simples.

¿Dónde se encuentra la fibra?



Está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.

¿Cuál es la función de la fibra en el organismo?

Ayuda a evitar el estreñimiento, algunas fibras una vez en el estomago pueden absorber agua e hincharse produciendo una sensación de saciedad.

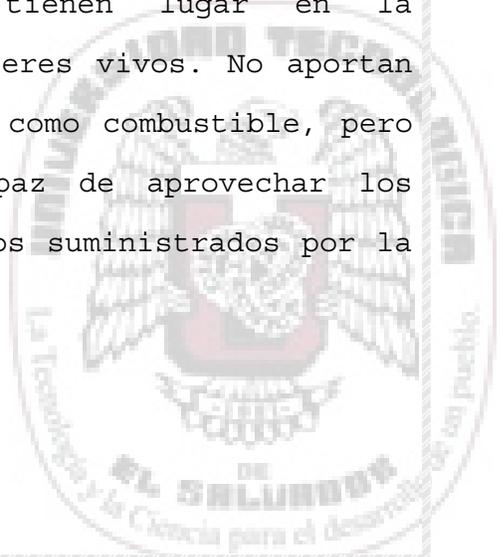
➤ LAS VITAMINAS



¿Qué son las vitaminas?

Son sustancias orgánicas imprescindibles, en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

¿Dónde se encuentran las vitaminas?



La vitamina A : leche, mantequilla, productos lácteos, margarinas, yema de huevos, pescado y carne.

La vitamina D: pescado, aves de corral, hígado, huevos, mantequillas, productos lácteos.

Vitamina E: cereales integrales, aceites vegetales, mantequilla y margarina.

Vitamina K: pescado, huevos, hígado, vegetales de hojas verdes.

Vitamina C: frutas como el kiwi, cítricos, fresa, papas, espinacas, berros.

¿Cuál es la función de las vitaminas en el organismo?

Tienen diferentes funciones, ya que existen diversos tipos de vitaminas que ayudan a: mejorar algunos problemas de la vista (vitamina A), ayudan a la coagulación sanguínea (vitamina K), el crecimiento y tono muscular (vitamina D), antioxidante, antienvjecimiento (vitamina E), estimular las defensas antiinfecciosas, asimilar el hierro (vitamina C).

¿Cuántas vitaminas necesitamos?

La vitamina A : 1000 Unidades Internacionales por día

La vitamina D: 400 Unidades Internacionales por día

Vitamina E: 8 y 10 Unidades internacionales por día

Vitamina K: 65 Microgramos por día

Vitamina C: 60 y 100 miligramos por día.



➤ **LOS MINERALES**

¿Qué son los minerales?

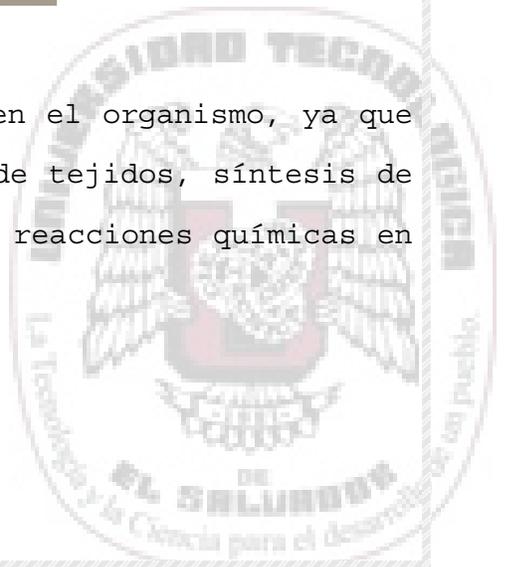


Son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Los principales minerales son: el calcio (leche y derivados), fósforo (leche), potasio (naranjas, plátanos, espinacas, carne blanca del pollo y los tomates), azufre, cloro y sodio (sal).

¿Cuál es la función de los minerales en el organismo?



Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen los enzimas.



EL AGUA



¿Qué es el agua?

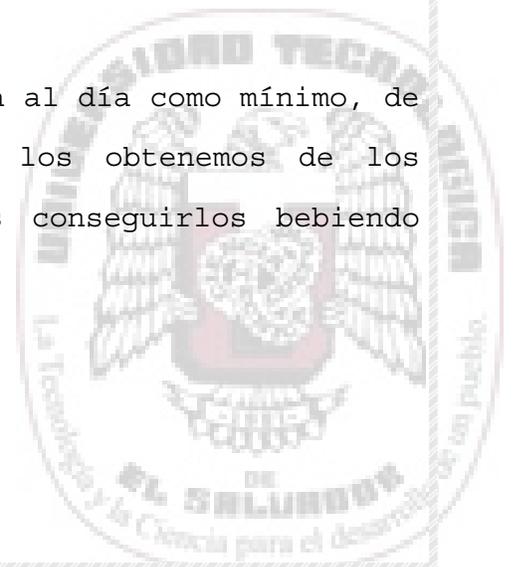
Es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta.

¿Cuál es la función del agua en el organismo?

Es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos, por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. El agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de deshecho del metabolismo celular. Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada.

¿Cuánto necesitamos de agua?

Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo agua.

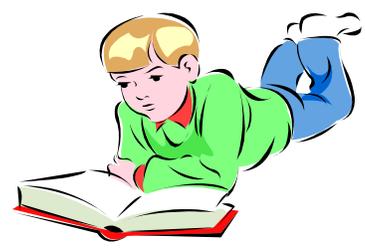


1.7 METABOLISMO

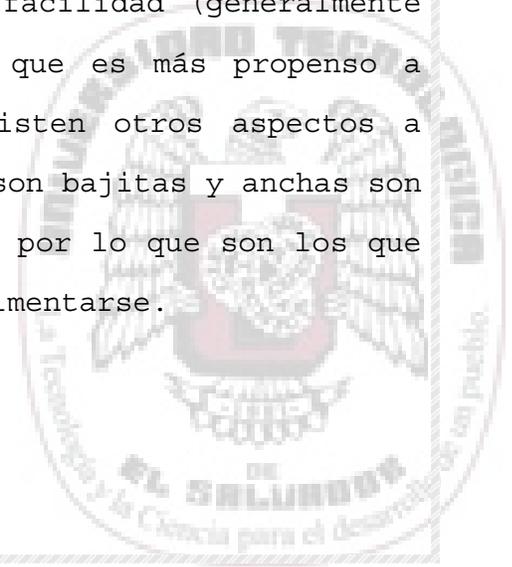
¿Que es el metabolismo?

El metabolismo es un conjunto de procesos químicos y físicos, que tienen lugar en los seres vivos unos son anabólicos es decir, de crecimiento y reparación de los materiales consumidos o desgastados y otros son de degradación y gasto de los materiales energético (catabolismo).

¿Cuál es la función del metabolismo en el organismo?



El proceso metabólico corresponde en la manera de quemar grasa, y es diferente en cada individuo. Hay un tipo de persona que acumula grasa con más facilidad (generalmente la mujer) y otro tipo de persona que es más propenso a quemar la grasa (el hombre). Existen otros aspectos a considerar, como las personas que son bajitas y anchas son las que ganan peso más rápidamente, por lo que son los que necesitan de menos calorías para alimentarse.



1.8 TAREA DEL DIA "CONOCER MI CUERPO"

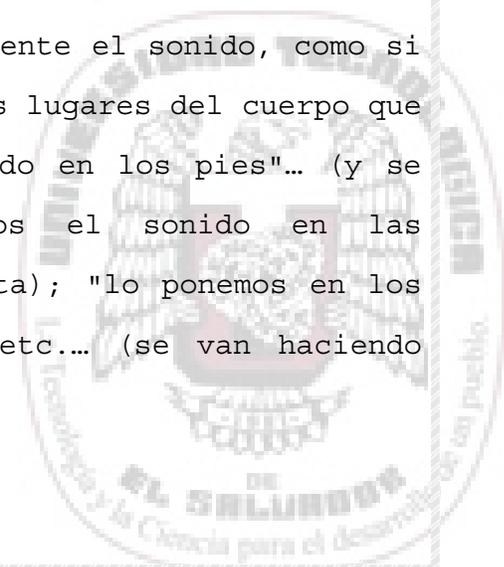
- Realiza un breve análisis de cómo te ayudaron los temas expuestos a tener un mejor conocimiento de tu cuerpo.
- Realiza una tabla y divídela en dos columnas, en la primera columna escribe los conocimientos que tenias antes de la sesión, en la segunda columna escribe los conocimientos nuevos que adquiriste.

1.9 TECNICA DE RELAJACION "LA FLECHA DEL SONIDO"

Con este ejercicio se consigue una gran concentración y conciencia del cuerpo.

Desarrollo de la técnica:

Se hace una pasada por el cuerpo, con ayuda de algún sencillo instrumento musical que emita una nota aguda y resonante (una flauta puede servir). Se pide a los alumnos que se concentren y dirijan mentalmente el sonido, como si fuera un rayo láser, a los distintos lugares del cuerpo que se van nombrando: "ponemos el sonido en los pies"... (y se hacen sonar la flauta); "ponemos el sonido en las piernas"...(y se hacen sonar la flauta); "lo ponemos en los muslos, el vientre, la cintura", etc.... (se van haciendo sonar sucesivamente la flauta").





MODULO II					
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES					
Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
3	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Participativa	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	8:10 - 8:30 a.m.	Presentación de los temas: Concepto de Imagen Corporal, aceptación de Imagen Corporal, insatisfacción de Imagen Corporal.	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Psicólogo
	8:30 - 8:40 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:40 - 8:55 a.m.	Presentación de temas: Imagen Corporal negativa, obsesión por la Imagen Corporal, alteración de Imagen Corporal.	Expositiva	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	8:55 - 9:05 a.m.	Dinámica de reflexión " cuento de Elmer " (formación de grupos).	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	9:05 - 9:10 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva Participativa	Facilitador Estudiantes	Facilitador
	9:10 - 9:25 a.m.	Técnica de relajación " casco de minero "	Participativa	Estudiantes	Psicólogo



9:25 - 9:35 a.m.	Preguntas y respuestas	participat iva	estudiante s	Facilitador
---------------------------	---------------------------	-------------------	-----------------	-------------



MODULO II

" CUIDAR MI CUERPO "

2.1 OBJETIVOS:

1. Proveer información sobre Imagen Corporal.
2. Proporcionar información sobre los trastornos de alimentación.
3. Señalar las consecuencias de los trastornos de alimentación.

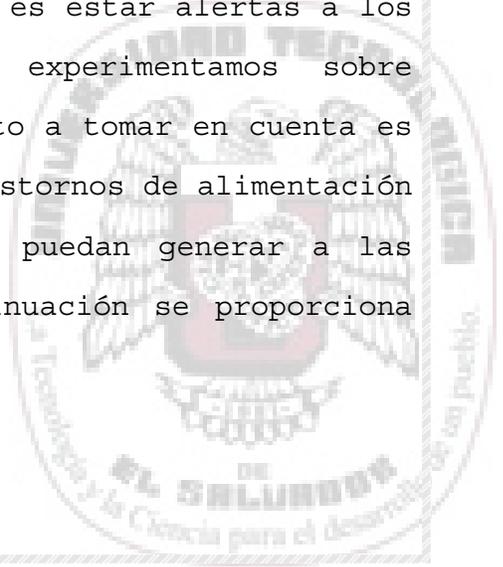


2.2 PROCEDIMIENTO:



- a. Lluvia de ideas
- b. Recursos: humanos
- c. Las herramientas psicológicas que se proporcionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.

Una manera de cuidar nuestro cuerpo es estar alertas a los pensamientos y sentimientos que experimentamos sobre nuestra Imagen Corporal; otro aspecto a tomar en cuenta es tener conocimiento acerca de los trastornos de alimentación para evitar los daños físicos que puedan generar a las personas que los padecen. A continuación se proporciona



información que te ayudará a tener un buen cuidado de tu cuerpo.

2.3 IMAGEN CORPORAL



Concepto de Imagen Corporal: condición que involucra componentes como: perceptivos: incluye la manera como cada persona observa su cuerpo en función de tamaño y forma, cognitivo: involucra pensamientos y creencias (independientemente al valor real que la persona tiene) sobre el cuerpo, sentimientos: influye el grado de satisfacción con la figura y con las experiencias que propicia el cuerpo, conductuales: refiriéndose a la reacción, actitud y comportamiento que la persona presenta como resultado del proceso autoperceptivo.

Aspectos de la Imagen Corporal

❖ **Aceptación de Imagen Corporal:** es cuando las personas se sienten a gusto con su cuerpo, tienen pensamientos y emociones positivas hacia su Imagen Corporal.

¿Que puedes hacer para aceptar tu Imagen Corporal?

- a) Mantener una actitud positiva hacia tu Imagen Corporal.
- b) Identificar los atributos físicos que tienes.



c) Aceptarte independientemente de tu constitución física.

❖ **Insatisfacción Corporal:** es la discrepancia entre la figura que se considera actual y la que se considera ideal. Están presentes juicios valorativos sobre el cuerpo que no coinciden con las características reales.



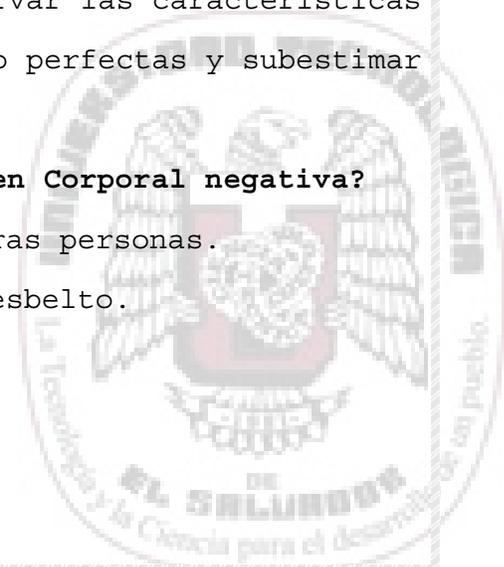
Creencias y pensamientos que debemos evitar

- a) No te desvalorices por tu apariencia física.
- b) Evita tener pensamientos negativos hacia tu cuerpo.
- c) Evita creer que las personas tienen que tener un cuerpo esbelto para ser felices.

❖ **Imagen Corporal negativa:** se refleja en la manera en que una persona tiende, a observar las características corporales de otra persona como perfectas y subestimar sus características.

¿Como puedes evitar tener una Imagen Corporal negativa?

- a) Evita las comparaciones con otras personas.
- b) No idealices tener un cuerpo esbelto.



c) Acepta comentarios positivos que otras personas hagan sobre tu cuerpo.

❖ **Obsesión por la Imagen Corporal:** es una preocupación crónica con respecto a la apariencia física.

¿Qué puedes hacer para no obsesionarte por tu Imagen Corporal?

- a) Evita preocuparte por mantener un cuerpo deseado.
- b) Evita la autocrítica sobre tu cuerpo.
- c) Evita comportamientos que dañen tu salud física (dietas crónicas, ejercicio excesivo entre otros).

❖ **Alteración de la Imagen Corporal:** es una evaluación de las percepciones a partir de factores psicológicos interrelacionados, influencias culturales, concepto del cuerpo ideal y de la percepción personal, que tenga un individuo de su apariencia corporal y su capacidad funcional.

¿Como puedes contrarrestar la alteración de la Imagen Corporal?





- a) Evita las emociones negativas por tu apariencia física.
- b) Evita preocupaciones por defectos físicos imaginados.
- c) Evita los conceptos del cuerpo ideal.

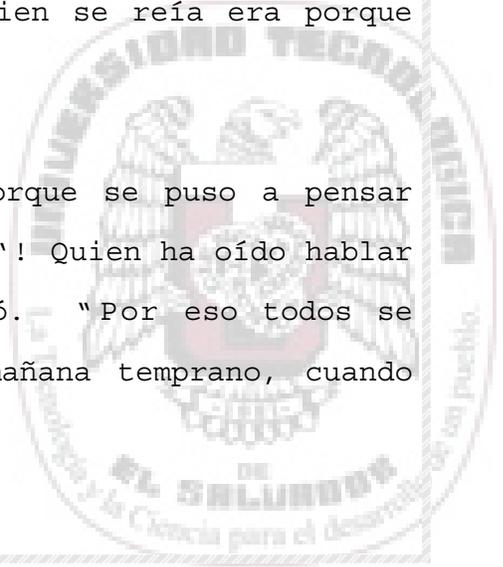
2.4 LECTURA REFLEXIVA " CUENTO DE ELMER"



Era una vez un rebaño de elefantes. Habían elefantes jóvenes, elefantes viejos, elefantes gordos, elefantes bajitos y elefantes flacos. Habían diferentes elefantes, pero todos felices y todos del mismo color... menos Elmer.

Elmer era diferente. Elmer era de colores. Elmer era amarillo, anaranjado, rojo, rosado, morado, azul, verde, negro y blanco. Elmer no era color elefante. Y era Elmer el que hacía feliz a los elefantes. Algunas veces Elmer jugaba con los elefantes, otras veces los elefantes jugaban con él; pero casi siempre que alguien se reía era porque Elmer había hecho algo divertido.

Una noche Elmer no podía dormir porque se puso a pensar que estaba harto de ser diferente. "¡ Quien ha oído hablar de un elefante de colores!", pensó. "Por eso todos se ríen cuando me ven." Y por la mañana temprano, cuando

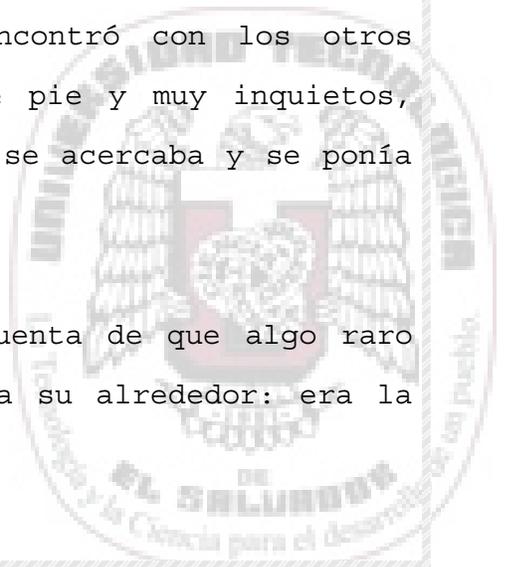


casi nadie estaba despierto, Elmer se fué sin que los demás se dieran cuenta.

Camino a través de la selva y se encontró con animales. Todos le decían: Buenos días, Elmer. Y Elmer contestaba a cada uno: Buenos días después de una larga caminata, Elmer encontró lo que andaba buscando: un árbol bastante alto. Un árbol lleno de frutos color elefante. Elmer agarro el tronco con la trompa y sacudió el árbol hasta que todos los frutos cayeron al suelo. Cuando el suelo quedo cubierto de frutos, Elmer se tiro encima de ellos y se revolcó una vez y otra, de un lado y del otro hasta que no le quedo ni rastro de amarillo, anaranjado, rojo, rosado, morado, azul, verde, negro y blanco. Cuando termino de revolcarse, Elmer era igual que cualquier otro elefante.

Después de esto, Elmer emprendió el camino de vuelta al rebaño. Se encontró de nuevo con los animales, esta vez le decían todos: Buenos días elefante. Y Elmer sonreía y contestaba: Buenos días y estaba encantado de que no le reconocieran. Cuando Elmer se encontró con los otros elefantes vio que estaban todos de pie y muy inquietos, ninguno se dio cuenta de que Elmer se acercaba y se ponía en el centro del rebaño.

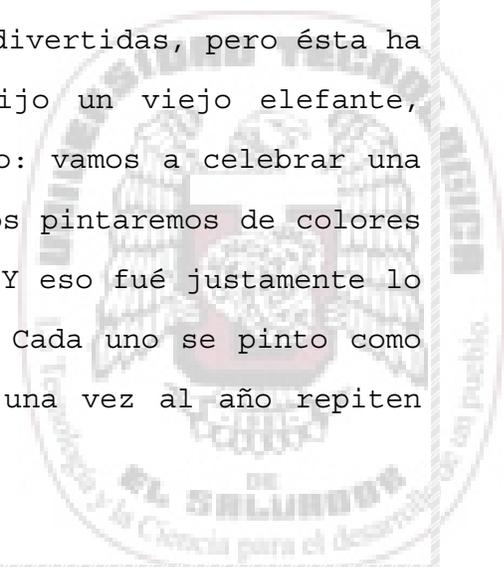
Al cabo de un rato Elmer se dio cuenta de que algo raro pasaba; pero ¿Qué podía ser? Miró a su alrededor: era la



misma selva de siempre, el mismo cielo luminoso, la misma nube cargada de lluvia que aparecía de vez en cuando y finalmente los mismos elefantes de siempre. Elmer los miro bien.

Los elefantes permanecían completamente quietos. Elmer no los había visto nunca tan serios. Cuanto más miraba aquellos elefantes tan serios, tan silenciosos, quietos y aburridos más ganas le entraban de reír. Por fin no pudo aguantarse más, levanto la trompa y grito con todas sus fuerzas: ¡Tururuuuu!

Los elefantes saltaron por el aire de la sorpresa y cayeron patas arriba ¡Ah, uh, oh...! exclamaron, y luego vieron a Elmer que se moría de risa. ¡Elmer! dijeron. ¡Seguro que es Elmer! Y todos los elefantes empezaron a reírse como nunca se habían reído antes. Y mientras se estaban riendo empezó a llover, la nube descargaba toda el agua que llevaba y los colores de Elmer empezaban a verse otra vez. Los elefantes se reían cada vez mas al ver que la lluvia duchaba a Elmer y le devolvía sus colores naturales ¡Ay, Elmer! tus bromas han sido siempre divertidas, pero ésta ha sido la más divertida de todas dijo un viejo elefante, ahogándose de risa. Y otro propuso: vamos a celebrar una fiesta en honor de Elmer. Todos nos pintaremos de colores y Elmer se pondrá color elefante. Y eso fué justamente lo que todos los elefantes hicieron. Cada uno se pinto como mejor le pareció y desde entonces una vez al año repiten



esa fiesta. Si en uno de esos días especiales alguien ve a un elefante de color elefante, puede estar seguro de que es Elmer.

Preguntas sobre la lectura reflexiva:

1. ¿Qué reflexión te dejó la lectura?
2. ¿Consideras que tiene algún beneficio el ser diferente a los demás?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

-
3. ¿Por qué consideras que Elmer quería ser diferente?
 4. ¿De que manera influyó Elmer en sus compañeros?
 5. ¿Consideras que eres diferente a los demás? Explica por que



2.5 TAREA DEL DIA "MI IMAGEN CORPORAL "

Realiza un dibujo sobre tu Imagen Corporal y describe:

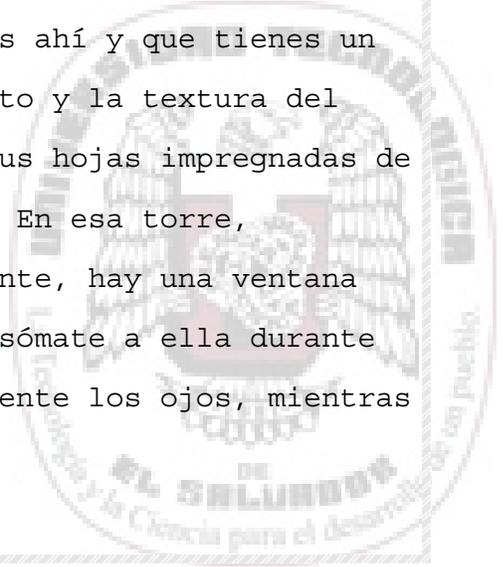
1. ¿como te sentiste al momento de realizarlo?
2. ¿Experimentaste alguna dificultad al realizarlo?
3. ¿Descubriste algo nuevo sobre tu Imagen Corporal?

2.6 TECNICA DE RELAJACION: "BIBLIOTECA MISTERIOSA "



Desarrollo de la técnica

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Cierra los ojos, concéntrate en el recorrido del aire en tu interior y ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Imagina que tu cuerpo es una casa, llena de habitaciones. Los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura, la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso. La columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen todos los aposentos. Los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso. Imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca, llena de hermosos libros. Imagina que estás ahí y que tienes un libro entre las manos: siente su tacto y la textura del papel; intenta recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta y de sus viejas tapas de piel. En esa torre, coincidiendo con el centro de tu frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito. Asómate a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras



giras los hombros hacia atrás y estiras, por fin los brazos.

MODULO II

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hor a	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
4	8:00 - 8:05 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador Estudiantes
	8:05 - 8:25 a.m.	Presentación de los temas: Anorexia y bulimia nerviosa	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Psicólogo
	8:25 - 8:35 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:35 - 9:45 a.m.	Presentación de temas: Sintomatología y otros trastornos de alimentación	Expositiva	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	9:45 - 9:55 a.m.	Presentación del tema: consecuencias físicas y psicológicas de los trastornos de alimentación	Expositiva	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 - 10:00 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra	Facilitador
	10:00 - 10:15 a.m.	Técnica de relajación " sonidos de afuera y sonidos de adentro	Expositiva	Psicólogo Estudiantes	Psicólogo



2.7 TRASTORNOS DE ALIMENTACION

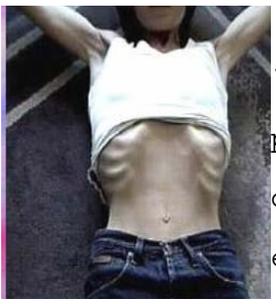


¿QUE SON LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACION?

Son trastornos psicológicos que comportan graves anormalidades en el comportamiento de ingesta, es decir la base y fundamento de dichos trastornos, se halla en la alteración psicológica. Entre ellos, los más conocidos son la anorexia y bulimia nerviosa.

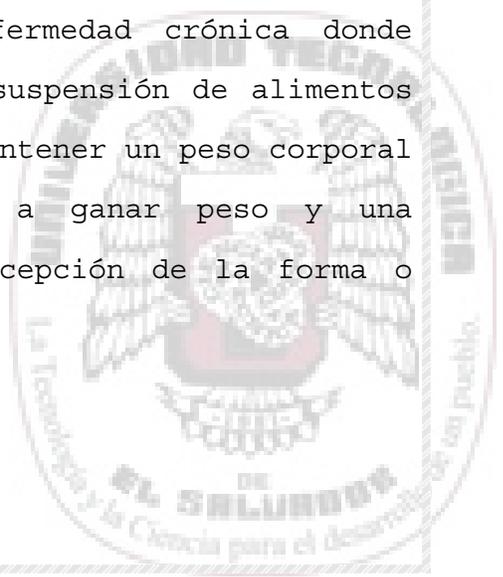
Tipos de trastornos de alimentación:

ANOREXIA NERVIOSA



La palabra anorexia viene de la raíz griega "exia", que significa inapetencia y el prefijo latín ano, que significa pérdida, desecho. Es una enfermedad crónica donde existe inapetencia, suspensión de alimentos de forma voluntaria; el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, un miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo.

BULIMIA NERVIOSA





La palabra bulimia viene del griego "bulimy": hambre de buey. Consiste en atracones de comida y la utilización de métodos compensatorios inapropiados (vómitos autoprovocados, uso de diuréticos y laxantes) para evitar alguna ganancia de peso. Los individuos con este trastorno se sienten generalmente muy avergonzados por su conducta e intentan ocultar los síntomas.



A continuación se presenta una tabla que describe los síntomas de anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.



SINTOMAS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACION

ANOREXIA NERVIOSA

- Prohibirse ciertos alimentos, comer poco y nada, realizar dietas muy severas
- Rituales obsesivos con la comida como vivir contando las calorías, preparar comida para otros y negarse a comer
- Temor intenso a engordar
- Miedo de verse obligado a comer en ciertas ocasiones como celebraciones
- Actividad física excesiva
- Taparse el cuerpo con ropa muy holgada
- Perdida de peso
- Palidez, excesiva sensibilidad al frío
- Debilidad y mareos
- Irritabilidad
- Ira e inseguridad sobre las propias capacidades
- Aislamiento
- Sentimiento de culpa
- Autodesprecio por haber comido o no.

BULIMIA NERVIOSA

- Preocupación constante acerca de la comida
- Temas de conversación giran alrededor de la comida: peso, dieta, calorías.
- Se traga la comida en forma compulsiva
- Se come a escondidas
- Miedo a engordar
- Evitan situaciones donde se pueda ver socialmente incitado a comer.
- Vómitos autoprovocados
- Consumo de medicamentos adelgazantes
- Regímenes rigurosos
- Depresión
- Sentimientos de culpa
- Odio hacia si mismo
- Tristeza
- Severa autocrítica
- Necesidad de aprobación social
- La autoestima gira en función al aumento o reducción de peso corporal

OTROS TRASTORNOS DE ALIMENTACION

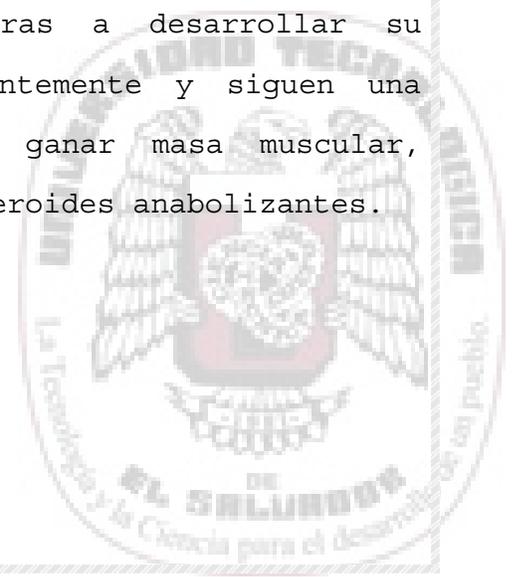




❖ **Potomania:** Consiste en el deseo frecuente de beber grandes cantidades de liquido, asociado a una actitud placentera. Se descarta el síndrome de sensación de sed, debido a la alteración del Osmoreceptor hipotalámico, y que se soluciona reduciendo la osmolalidad plasmática.



❖ **Vigorexia:** El termino de vigorexia fué utilizado por primera vez por el psiquiatra estadounidense Harrison G Pope quien describió a la vigorexia como una enfermedad de carácter mental causada por trastornos englobados dentro de la dismorfia corporal (de ahí su otra definición como "dismorfia muscular"). El perfil del tipo de paciente que padece esta patología corresponde con el de personas que dedican horas a desarrollar su musculatura, se pesan constantemente y siguen una dieta estricta encaminada a ganar masa muscular, suelen consumir hormonas y esteroides anabolizantes.





❖ **Ortorexia:** Es una obsesión psicológica que va eliminando sistemáticamente ciertos alimentos, o grupos de alimentos, porque creen que son dañinos para la salud. Mientras que los anoréxicos y los bulímicos se enfocan en la cantidad; los ortorexicos se concentran en la calidad.



Lo que es más peligroso de la ortorexia es que sus víctimas piensan que van por el camino correcto, sin saber que están arriesgando su salud. Porque sufren de serias deficiencias de vitaminas y minerales, que pueden provocarles desde una simple gripe hasta anemia y cáncer.



2.8 CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACION

CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS	y	CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS
-Desnutrición y deshidratación.		-Depresión
-Alteraciones renales		-Ansiedad
-Estreñimiento		-Irritabilidad
-Erosión del esmalte dental y caries		-Dificultad para conciliar el sueño
-Perforación del esófago.		-Problemas de concentración
-Alteraciones cardiovasculares		-Autoestima muy baja
-Anemias		-La valoración personal depende totalmente del peso y la silueta.
-Descalcificación ósea y fracturas		-Pensamientos negativos hacia el cuerpo
-Calambres musculares		-Creencias erróneas sobre el cuerpo, el peso y los alimentos
-Piel seca y quebradiza,		-Cambios bruscos de personalidad
-Lanugo (vello corporal)		-Tendencia al aislamiento
-Neumonía.		-Problemas de relaciones interpersonales
-Ausencia de la menstruación.		
-Detención del desarrollo hormonal		
-Disminución del tamaño del corazón		
-Fatiga		



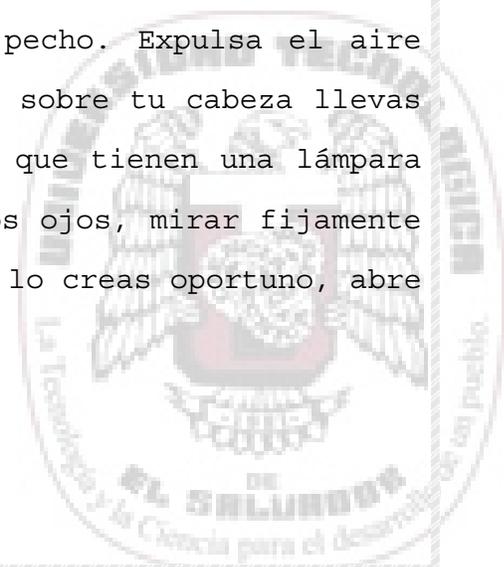
2.9 TAREA DEL DIA: "TRASTORNOS DE ALIMENTACION"

1. Menciona cuales son los trastornos de alimentación de los que hablamos.
2. ¿Qué fué lo que más te impacto de los trastornos de alimentación que estudiamos hoy?
3. ¿Menciona las consecuencias físicas de los trastornos de alimentación que más te llamaron la atención?
4. ¿De que otra forma pueden afectar los trastornos de alimentación?

2.10 TECNICA DE RELAJACION: "CASCO DE MINERO "

Desarrollo de la técnica:

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respira tranquilamente. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Imagina que sobre tu cabeza llevas puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente. Intenta, sin abrir los ojos, mirar fijamente esa lámpara durante un rato. Cuando lo creas oportuno, abre los ojos.



PLAN DE LECCION: MODULO III

DIA	MODULO	TEMA	DURACION
5	"Aceptarme mi cuerpo"	3.1 Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal. 3.2 Estética corporal. 3.3 Control de la presión social. 3.4 Autoestima.	2 Horas
6		3.5 Motivación. 3.6 Depresión. 3.7 Ansiedad.	2 Horas

**MODULO III
 PROGRAMACION DE ACTIVIDADES**

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
------------	-------------	------------------	--------------------	-----------------	--------------------



5	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:10 - 8:35 a.m.	Presentación del tema: Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social.	Expositiva	Pizarra Plumones Carteles	Psicólogo
	8:35 - 8:45 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:45 - 9:05 a.m	Presentación del tema: autoestima	Expositiva	Plumones Carterles	Psicólogo
	9:05 - 9:20 a.m	Lectura reflexiva " Que vales"	Participativa	Fotocopias de la lectura	Facilitador
	9:20 - 9:35 a.m	Cuestionario de autoestima	Participativa	Fotocopias del cuestionario	Psicólogo
	9:35 - 9:40 a.m	Asignación de tareas " Mis debilidades y virtudes "	Participativa	Plumón Pizarra	Facilitador
	9:40 - 9:55 a.m	Técnica de relajación " tesoro sumergido"	Participativa	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 - 10:00 a.m	Preguntas y respuestas	participativa	estudiantes	Facilitador



MODULO III

" ACEPTAR MI CUERPO "

3.1 OBJETIVOS:



1. Proveer información sobre autoaceptación y equilibrio

de Imagen Corporal.

2. Identificar algunos mitos sobre la estética corporal.

3. Aportar información sobre la presión social.

4. Proporcionar información sobre autoestima, motivación, depresión y ansiedad.

3.2 PROCEDIMIENTO:

a. Lluvia de ideas

b. recursos: humanos

c .En el modulo se encuentran cuestionarios de autoestima, ansiedad y depresión.

d. Las herramientas psicológicas que se promocionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.



DESARROLLO DE LOS TEMAS

3.3 AUTOACEPTACION Y EQUILIBRIO DE LA IMAGEN CORPORAL



Auotoaceptacion: Es el reconocimiento sin juicios de uno mismo. Involucra aceptar las cualidades que uno tiene, no menospreciarse y pensar positivamente acerca de uno mismo.

Equilibrio: Estado en el que dos o más fuerzas opuestas alcanzan una relación equivalente.

Nuestros pensamientos, imaginación y emociones son fuerzas que debemos aprender a utilizar. El pensamiento positivo, el equilibrio emocional y la serenidad interior son factores primordiales para la salud, sin embargo mucha gente no da valor al factor mental y emotivo, no se preocupan por cultivar pensamientos positivos.

¿QUE PUEDES HACER PARA LOGRAR AUTOACEPTACION Y EQUILIBRIO DE IMAGEN CORPORAL?

- ❖ Mantener una actitud positiva respecto a la Imagen Corporal.
- ❖ Evitar sentimientos de menosprecio.
- ❖ Darle importancia a la salud física y mental.

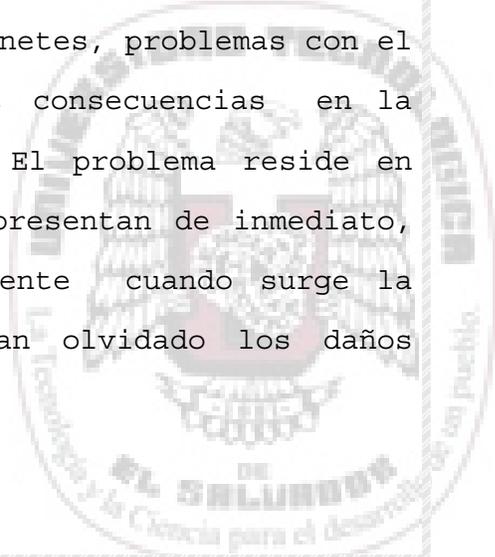


❖ 3.4 ESTETICA CORPORAL



A lo largo de la historia son muchos los ejemplos de modas castigadoras, desde los vendajes fuertemente apretados de los pies de las japonesas, hasta la veraniega moda entre los y las adolescentes de utilizar botas cuando el calor en la ciudad es de más de 35 grados. Desapareció la primera costumbre gracias a recapacitar sobre el efecto caótico de la salud que conlleva dicha práctica (pérdida de sensibilidad, deformación ósea, problemas en la columna por no caminar bien).

En nuestra cultura se siguen imponiendo modas que a largo plazo repercuten en nuestra salud. Tal es el caso que en la actualidad lo que esta de moda son los zapatos de horma estrecha y puntiaguda, lo que puede llevar a complicaciones en la salud como pie deformados, juanetes, problemas con el crecimiento incorrecto de las uñas, consecuencias en la columna vertebral, entre otros. El problema reside en que, como las consecuencias no se presentan de inmediato, sino que se manifiestan posteriormente cuando surge la moda nuevamente y las personas han olvidado los daños físicos que experimentaron.





➤ **ALGUNOS MITOS SOBRE LA ESTETICA CORPORAL**



1. Creer que nuestra apariencia esta bajo control: esto se presenta cuando leemos consejos sobre como mejorar nuestra apariencia, obtenemos el mensaje que tenemos control sobre ello; ya que se puede realizar dietas e involucrarse en actividades de gimnasio entre otros.
2. Creer que lo exterior refleja lo interior de las personas: los mensajes sobre belleza nos motivan a enfocarnos en las apariencias y pensar que los demás nos juzgan por ésta.
3. Ver lo normal como algo malo: aspectos normales como envejecer causa temor en las personas, preocupándose al considerar que ya no serán competentes en sus trabajos y en otras áreas.

Debido a los diferentes mitos acerca de lo que es bello o ideal y las modas que dictan las culturas se presentan problemas en la salud física y mental de los individuos.



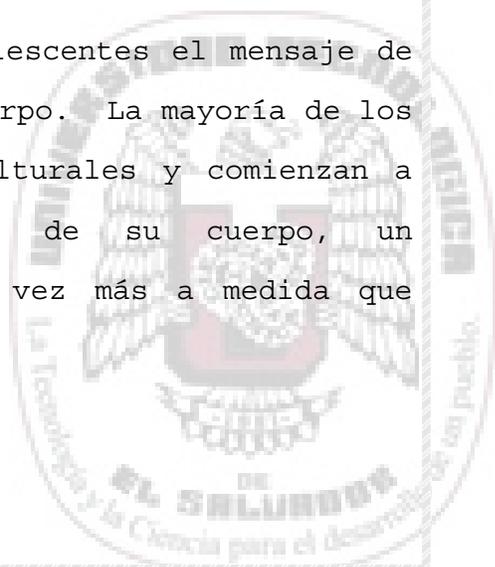
3.5 CONTROL DE LA PRESION SOCIAL PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL



La presión social es un factor que a lo largo de la historia ha constituido una fuerte influencia en la manera de pensar de las personas, dejando de lado los valores que como ser humano tienen y dando realce a otros aspectos sobre como las personas deberían ser.

Muchas de la personas viven constantemente preocupadas respecto a como los perciben las demás personas; es en este momento cuando la presión social juega un papel determinante en las actitudes que tengan los individuos respecto a su Imagen Corporal. El equilibrio emocional que se tenga permitirá tener control sobre lo que el mundo publicitario y la sociedad en general promuevan.

La cultura global envía a los adolescentes el mensaje de que se les valora y juzga por su cuerpo. La mayoría de los jóvenes absorben estos mensajes culturales y comienzan a resentirse de la forma natural de su cuerpo, un resentimiento que se acentúa cada vez más a medida que llega la edad adulta.



➤ **¿COMO ENFRENTAR LA PRESION SOCIAL PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL?**



- ❖ Prestar atención sobre como nos sentimos con nuestra apariencia y
Evaluar como esos sentimientos afectan nuestros comportamientos, relaciones y nuestra vida.



- ❖ Crear nuestros propios estándares de belleza.
- ❖ Eliminar las presiones sociales respecto a la apariencia física.



- ❖ Reconocer nuestros atributos físicos al mirarnos en el espejo.

3.6 AUTOESTIMA Y ACEPTACION DEL CUERPO

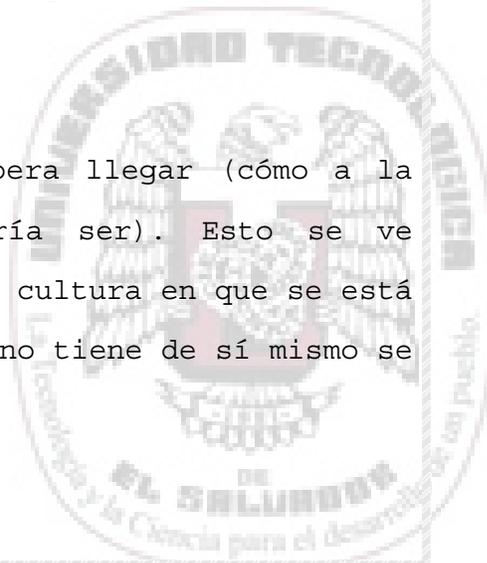
ORIGEN DE LA AUTOESTIMA Y ACEPTACION DE MI CUERPO

La persona no nace con un concepto de lo que él/ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo, alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.



Este concepto se va formando y está marcado por dos aspectos:

- ◆ Por **el autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- ◆ Por **los ideales** a los que espera llegar (cómo a la persona le gustaría o desearía ser). Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inmerso. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se



encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar.



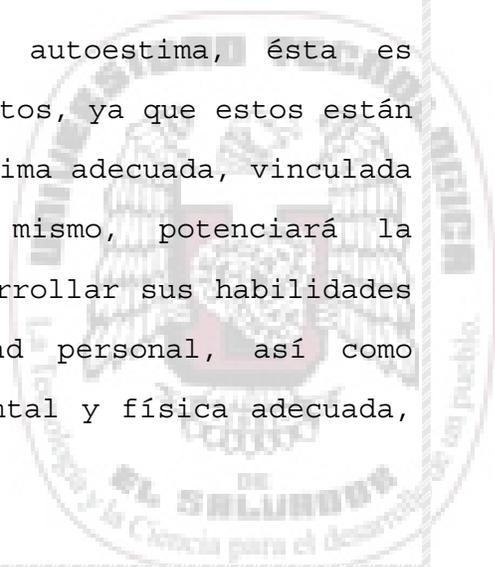
¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que estos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de uno mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada,



mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

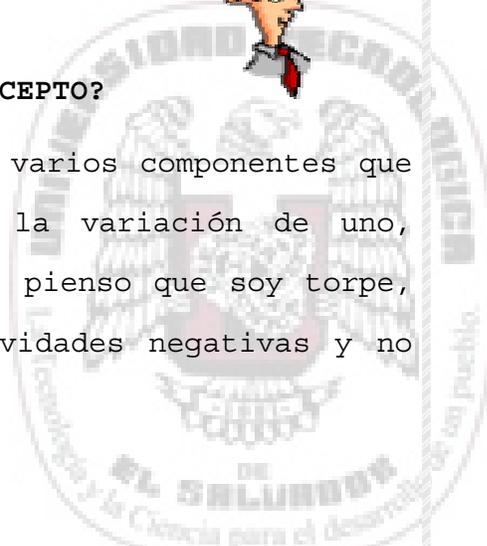
La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales.

► **Auto concepto:(una parte importante de la autoestima):**

Es una serie de creencias de nosotros mismos (lo que soy), que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos, lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social.

► **¿DE QUÉ DEPENDE EL AUTOCONCEPTO?**

En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).





Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.



Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros .



Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.



► **LOS FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTOCONCEPTO SON
LOS SIGUIENTES:**

- La motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.



- El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos
- Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los

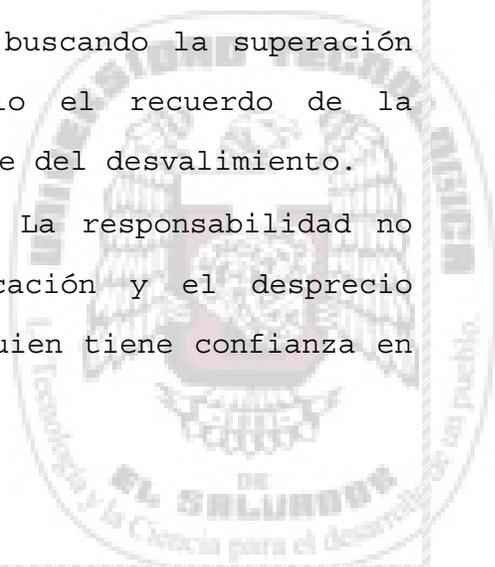


refuerzos sociales halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

► **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?**



- Es importante, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una actitud positiva hacia nosotros mismos, nunca resultará algo excesivo.
- El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.
- La autoestima hace reaccionar buscando la superación de los fracasos; al contrario el recuerdo de la incompetencia, nos deja al borde del desvalimiento.
- Fundamenta la responsabilidad: La responsabilidad no crece con la auto descalificación y el desprecio personal; sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.

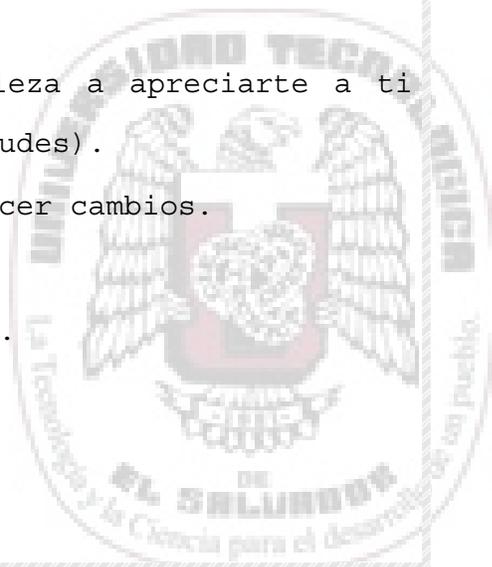


- Apoya la creatividad: La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Los grandes hombres y mujeres han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.
- Determina la autonomía personal, quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.
- Facilita buenas relaciones sociales, quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.

■ **¿QUE DEBEMOS HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA?**



- ❖ Deja de criticarte y empieza a apreciarte a ti mismo (resaltando tus virtudes).
- ❖ El aceptarte te ayuda a hacer cambios.
- ❖ Decide tratarte bien.
- ❖ Toma el control de tu vida.



- ❖ Concéntrate en lo bueno de las personas y de las situaciones.
- ❖ Elige tus pensamientos, piensa positivamente respecto a tu cuerpo.

■ EVALUA COMO SE ENCUENTRA TU ATOESTIMA

OBJETIVO: Evaluar como se encuentra la autoestima.

INSTRUCCIONES: A partir de una evaluación personal, lo más objetiva posible indica con una X en la columna de la derecha el número aplicable a tu respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca
------------------	-----------------------	------------------------	----------------

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario				



para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				



TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				



CALIFICACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas (X) multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total.

Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente:

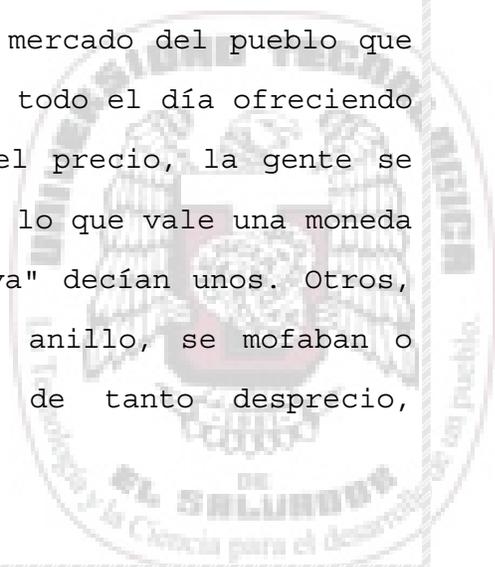
160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)



3.6 LECTURA REFLEXIVA: ¿QUÉ VALES?

Una vez un muchacho que estaba muy deprimido fué donde un hombre que tenía fama de sabio. Cuando llegó a la casa del hombre le dijo: Señor, vengo a que me ayude. Me siento muy mal, soy un fracasado, nadie me tiene en cuenta, todo el mundo me rechaza, mis hermanos me dicen que yo no sirvo para nada, que soy un idiota. En el colegio, mis compañeros me desprecian, nadie me tiene en cuenta. En verdad que soy un fiasco. El maestro, mirando al chico le dice: Mira, muchacho yo igual que tú, también tengo problemas, así que no puedo ayudarte. De nuevo el joven sintió que una vez más era rechazado, pero cuando ya se iba a ir del lugar el maestro lo llamó y le dijo: Ya que estás aquí hazme un favor. Toma este anillo, dijo el sabio quitándose el anillo de uno de sus dedos ve al pueblo en el caballo que tengo allí amarrado y trata de vender la joya. Necesito urgentemente ese dinero, pero escucha bien esto. ¡No vayas a dar ese anillo por menos de una moneda de oro; Está claro!?

El muchacho se puso feliz de ver que podía ser útil. Rápido se montó en el caballo y se fué al mercado del pueblo que estaba lleno de comerciantes. Estuvo todo el día ofreciendo el anillo, pero cuando mencionaba el precio, la gente se reía. "Se nota que no tienes idea de lo que vale una moneda de oro si pretendes cambiar esa joya" decían unos. Otros, tan pronto mencionaba el valor del anillo, se mofaban o miraban para otro lado. Cansado de tanto desprecio,



resolvió volver donde su maestro. Una vez frente a él le contó, con la cabeza agachada, de su fracasado intento de vender la joya. El sabio le dijo de nuevo: Mira, hagamos lo correcto. Lleva este anillo donde el joyero del pueblo, él si sabe de su verdadero valor. Dile que lo avalué, pero escucha bien no lo vendas. No importa cuánto dinero te ofrezca. El chico feliz fué al pueblo y se presentó ante el joyero. Éste tomó el anillo en sus manos y cuidadosamente lo examinó con una lupa, luego le hizo una prueba con unos ácidos y finalmente exclamó: ¡Esto si que es una verdadera obra de arte! Se quitó los lentes y mirando al muchacho le dijo en tono muy emocionado. Mira muchacho dile al dueño de esta joya que le doy ya mismo ¡cincuenta y ocho monedas de oro por ella!, pero que si se espera unos ocho días más, le puedo subir el precio hasta ¡Setenta monedas de oro! El chico casi se desploma cuando escuchó la oferta del joyero; montó el caballo y corrió a galope hasta donde el maestro. Cuando le relató el suceso al hombre, el anciano sabio le dijo: debes tener mucho cuidado con la opinión de los demás. No todos tienen la capacidad de valorarnos en lo que verdaderamente somos. Así que no creas todo lo que te han dicho de ti.

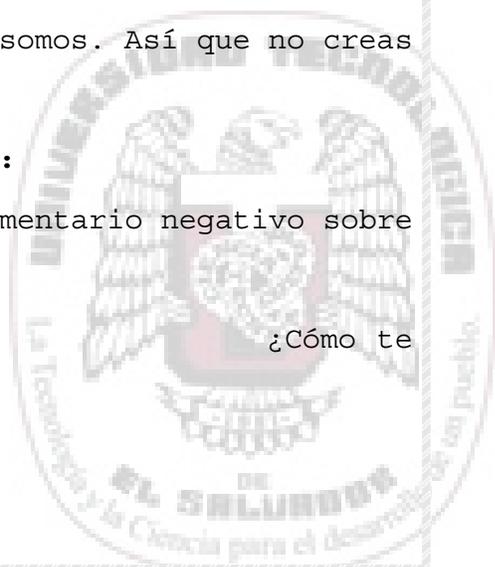
Preguntas sobre la lectura reflexiva:

1. ¿Alguna vez te han hecho algún comentario negativo sobre tu cuerpo?

Sí _____

No _____

¿Cómo te sentiste?



2. ¿Cómo aplicarías lo que has leído a tu persona?
3. ¿Te preocupa lo que otras personas opinan de ti?
4. ¿Te valoras a pesar de lo que otros piensan de ti?
5. ¿Que consejo le darías a una persona que no se valora a si mismo?



3.8 TAREA DEL DIA: "MIS DEBILIDADES Y VIRTUDES"

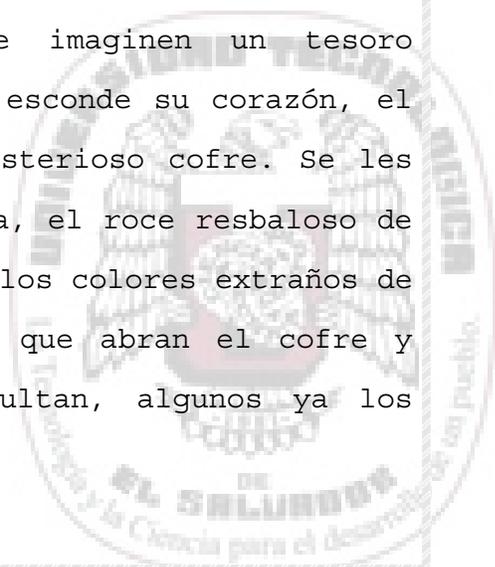
1. Lista de debilidades: En una hoja de papel en blanco escriba sus debilidades, evitando utilizar lenguaje peyorativo y siendo lo más objetivo posible. Al realizar esta tarea es importante tomar en cuenta que no hay nada malo en tener defectos. Todo el mundo los tiene no hay en la tierra una sola persona, que no tenga una lista de cosas que le gustaría ser diferente.

2. Lista de virtudes: En una hoja de papel en blanco escriba sus virtudes, describiendo aquellas virtudes a las cuales no les ha dado importancia hasta la actualidad, le ayudará recordar pequeños éxitos y cosas que aprecia de usted mismo.

3.9 TECNICA DE RELAJACION: "EL TESORO SUMERGIDO"

DESARROLLO DE LA TECNICA

Con esta relajación se trabajan la autoestima y el autoconocimiento. Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba, dejando para el último lugar el tórax. Una vez en este punto se les hace sentir el latido del corazón y, a continuación se les pide que se imaginen un tesoro sumergido en el mar: el tesoro que esconde su corazón, el cual tiene ahora la forma de un misterioso cofre. Se les pide que sientan el frescor del agua, el roce resbaloso de las algas; que admiren las formas y los colores extraños de los peces... Por último se les dice que abran el cofre y miren los tesoros que allí se ocultan, algunos ya los



conocían, otros estaban tan escondidos que los descubren hoy por primera vez.



MODULO III
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

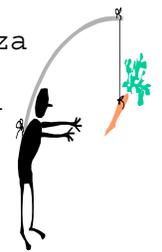
Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
6	8:00 -8:05 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	8:05 - 8:25 a.m.	Presentación del tema: motivación,	Expositiva Participativa	Carteles Pizarra Plumones	Psicólogo
	8:25 - 8:35 a.m.	Lectura reflexiva "obstáculos en el camino"	Participativa	Lectura reflexiva	facilitador
	8:35 - 8:45 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:45 - 9:00 a.m.	Presentación del tema: Depresión	Expositiva	Pizarra	Psicólogo
	9:00 - 9:10 a.m.	Test de depresión	Participativa	Fotocopias del test de depresión	Psicólogo
	9:10 - 9:25 a.m.	Presentación del tema: Ansiedad	Expositiva	Carteles Pizarra Plumones	Psicólogo
	9:25 - 9:35 a.m.	Test de ansiedad	Participativa	Fotocopias del test de ansiedad	Psicólogo
	9:35 - 9:40 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra Plumón	Facilitador
	8:40 - 9:55 a.m.	Técnica de relajación" Los caminos del viento"	Expositiva	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 - 10:00 a.m.	Preguntas y respuestas	Participativa	Estudiantes	Facilitador



3.10 MOTIVACION Y ACEPTACION DE IMAGEN CORPORAL

¿QUE ES MOTIVACION?

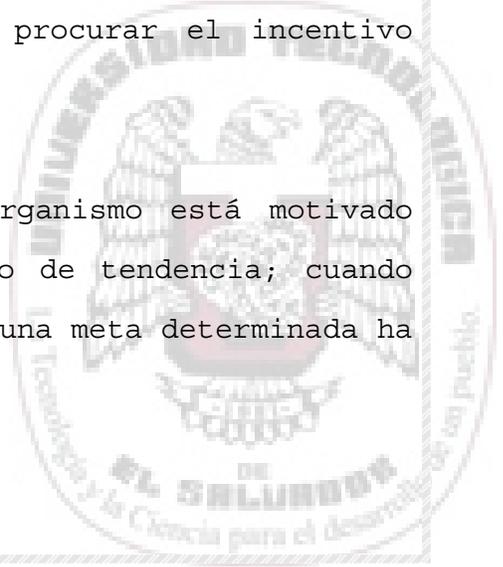
Motivación: La motivación es el interés o fuerza intrínseca que se da en relación con algún objetivo que el individuo quiere alcanzar. Es un estado subjetivo que mueve la conducta en una dirección particular.



Se distinguen tres elementos de la motivación:

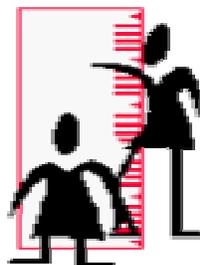
1. Desde el interior de la persona, la existencia de un deseo o necesidad.
2. Desde el exterior la existencia de un fin, meta u objetivo, denominado también incentivo, en la medida en que se percibe o advierte como instrumento de satisfacción del deseo o necesidad.
3. Elección de una estrategia de acción condicionada por la valoración de diversas opciones que actuará orientando y limitando la conducta tendiente a procurar el incentivo requerido para su satisfacción.

Entonces, se puede decir que un organismo está motivado cuando se caracteriza por un estado de tendencia; cuando una dirección de una conducta hacia una meta determinada ha

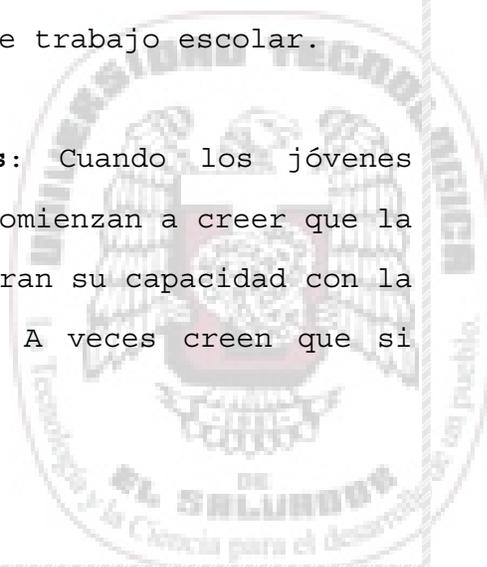


sido selecciona de preferencia entre todas las otras metas posibles.

■ **FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL BAJO NIVEL DE MOTIVACIÓN EN LOS ADOLESCENTES:**



- **Cambios biológicos:** El comienzo de la pubertad y los cambios que se registran en el cuerpo, suelen ser un factor de angustia, preocupación, distracción.
- **Preocupaciones emotivas:** A las inseguridades físicas se suma otro tipo de preocupaciones, como el no pertenecer al grupo "popular" de la escuela.
- **El ambiente escolar:** Un adolescente puede perder la motivación cuando pasa de la escuela primaria a la secundaria, puede sentirse perdido en la nueva escuela o sobrecargado con la mayor cantidad de trabajo escolar.
- **Percepción de las capacidades:** Cuando los jóvenes entran en la adolescencia, a veces comienzan a creer que la capacidad intelectual es fija. Comparan su capacidad con la de otros y se sienten disminuidos. A veces creen que si



tienen que esforzarse mucho, es porque tienen menos capacidad.

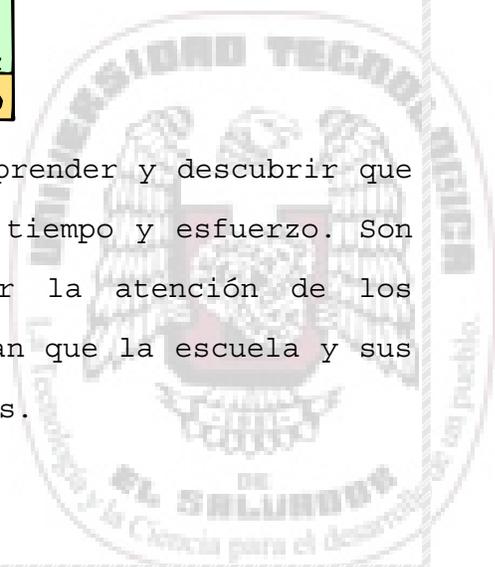
- **Falta de oportunidades:** Algunos jóvenes carecen de oportunidades de participar en actividades extraescolares que fomenten su entusiasmo. Es importante buscar en los centros educativos, en los centros comunales propuestas accesibles de actividades para los adolescentes.



- **Falta de atención:** Algunos profesores observan que es muy difícil conseguir que los estudiantes, se concentren en un proyecto escolar cuando están acostumbrados a programas de televisión y otras presentaciones que son rápidas, cortas y requieren de un bajo nivel de atención.



Sucede que los adolescentes deben aprender y descubrir que el éxito en la escuela requiere de tiempo y esfuerzo. Son muchas las cosas que compiten por la atención de los jóvenes, quienes muchas veces esperan que la escuela y sus actividades sean siempre emocionantes.

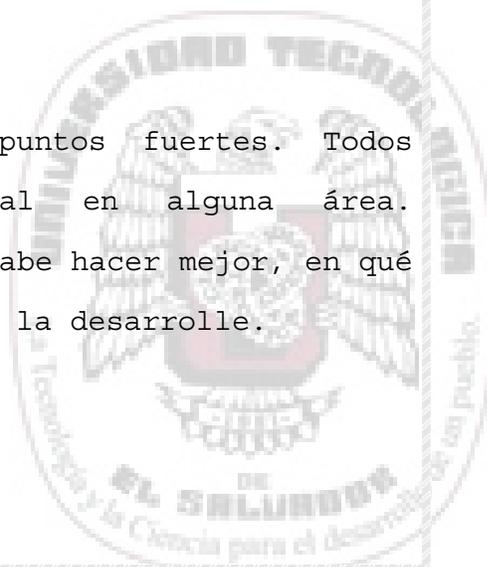




➡ **SUGERENCIAS PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN EN LOS ADOLESCENTES :**



- Dar un buen ejemplo, los adolescentes aprenden mucho al ver a sus padres, maestros cumplir con su trabajo y sus obligaciones.
- Enseñarles a ponerse metas y a trabajar para alcanzarlas y comprender el valor de enfrentar los desafíos y a descubrir la satisfacción que produce superarlos.
- Ofrecerles la oportunidad de realizar actividades extraescolares. Los adolescentes necesitan tener oportunidades para desarrollar sus talentos.
- Alentarlos con elogios. Felicite al adolescente cuando ha hecho bien alguna actividad; la tarea escolar por ejemplo.
- Detectar y desarrollar sus puntos fuertes. Todos tenemos alguna capacidad especial en alguna área. Identifique qué es lo que el joven sabe hacer mejor, en qué tiene más habilidad y motíVELO a que la desarrolle.



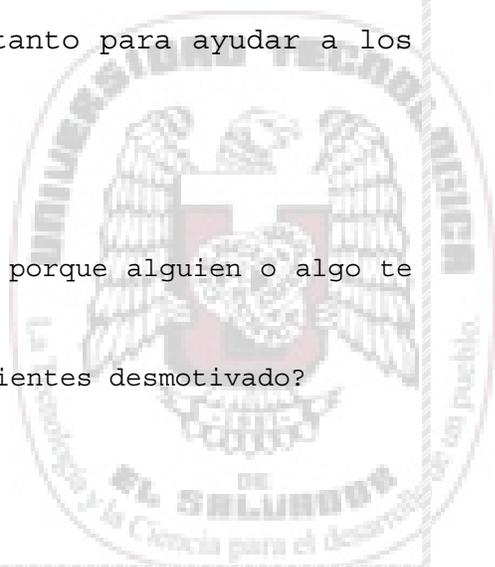
3.11 LECTURA REFLEXIVA PARA MOTIVACION

"OBSTACULOS EN EL CAMINO"

Hace mucho tiempo, un rey colocó una gran roca obstaculizando un camino. Luego se escondió y miró para ver si alguien quitaba la tremenda piedra. Algunos simplemente la rodearon. Muchos culparon a la autoridad por no mantener los caminos despejados, pero ninguno de ellos hizo nada para sacar la piedra del camino. Un vecino del pueblo que vivía en el sitio más descampado, pasaba por allí exhausto con un fardo de leña sobre sus hombros; y la vio. Se detuvo, luego se aproximó a ella, puso su carga en el piso trabajosamente y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y empujar hasta llegar a fatigarse mucho, con gran esfuerzo, lo logró. Mientras recogía su fardo de leña, vio una pequeña bolsita en el suelo, justamente donde antes había estado la roca. La bolsita contenía muchas monedas de oro y una nota del mismo rey diciendo que el premio era para la persona que removiera la roca como recompensa por despejar el camino. El campesino aprendió ese día que cada obstáculo puede estar disfrazando una oportunidad, tanto para ayudar a los demás como para ayudarse asimismo.-

Preguntas de la lectura reflexiva:

1. ¿Qué mensaje te dejó la lectura?
2. ¿Alguna vez te has dado por vencido porque alguien o algo te desanimó?
3. ¿Al observar tu Imagen Corporal, te sientes desmotivado?



4.¿Alguna vez te has desanimado porque no te gusta tu apariencia física?

5.¿Que consejos le darías a alguien que se siente desmotivado porque no

le gusta su Imagen Corporal?

3.11 DEPRESION EN RELACION A LA IMAGEN CORPORAL

¿QUE ES DEPRESION?



Es la pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso tras un esfuerzo mínimo.

TIPOS DE DEPRESIÓN

■ **Depresión Leve:** Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad suelen considerarse como los síntomas más típicos de la depresión.

La persona tiene alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo.



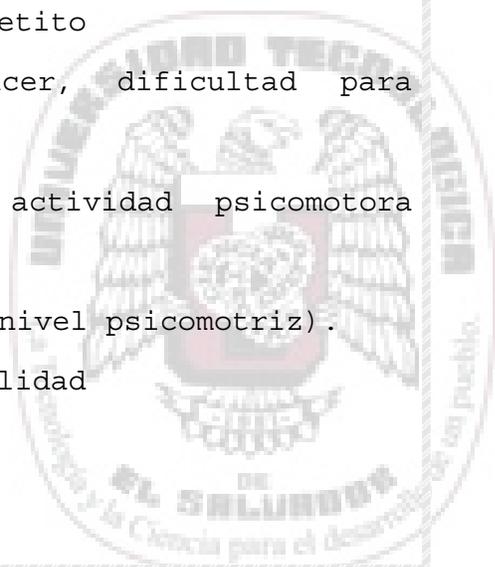
■ **Depresión moderada:** Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad. La persona suele tener grandes dificultades para poder continuar desarrollando su actividad social, laboral o domestica.

■ **Depresión Grave:** Considerable angustia o agitación, pérdida de estimación de si mismo, sentimientos de inutilidad o de culpa y el riesgo de suicidio es importante en los casos particularmente graves.

■ SINTOMATOLOGÍA GENERAL DE LA DEPRESIÓN



- Animo depresivo
- Alteraciones del sueño y del apetito
- Anhedonia (estado de displacer, dificultad para disfrutar de las cosas)
- Aumento o descenso en la actividad psicomotora (agitación, o inhibición de reacción a nivel psicomotriz).
- Sentimiento de culpa o de inutilidad



- Pérdida de la concentración
- Ideas suicidas



■ **EVALÚA TU ESTADO DE ANIMO:**

TEST : DEPRESION

OBJETIVO: Evaluar el estado de animo en que se encuentran los adolescentes.

INSTRUCCIONES: Elije (subrayando) una de las afirmaciones que describa mejor como te has sentido en la **última semana**, incluyendo **hoy**.

1) A menudo, se siente:

2) A menudo, tiene:

¿Triste?

¿Dificultades en tomar decisiones?

¿Aletargado?

¿Problemas de concentración?

¿Pesimista?

Problemas de memoria?

¿Desesperado?

¿Y ¿ desvalido? inútil?

3)Últimamente:

4) Últimamente:

¿Ha perdido interés en las cosas que solian darle satisfacción?

¿Se ha sentido con poca energía?

¿Ha tenido problemas en el trabajo o en el colegio?

¿Ha tenido problemas para quedarse dormido, permanecer dormido, o levantarse en la mañana?

¿Ha tenido problemas con su familia o con sus amigos?

¿Ha perdido el apetito, o aumentado de peso?

¿Se ha aislado de los demás, o ha tenido la intención de hacerlo?

¿Ha sufrido persistentes dolores de cabeza, de estómago, o de espalda?

5) Últimamente:

¿Dolores musculares o de las articulaciones?

6) Últimamente, ha estado pensando en:

¿Ha estado tomando más alcohol de lo normal?

¿La muerte?

¿Ha estado consumiendo más fármacos que alteran el ánimo que lo acostumbrado?

¿Hacerse daño?

¿Ha estado adoptando conductas peligrosas -no usar el cinturón de seguridad, cruzar las calles sin mirar?

¿Su funeral?

¿Suicidarse?

Si ha respondido afirmativamente a más de dos preguntas, usted puede estar deprimido.



3.12 ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE ALIMENTACION: IMAGEN

CORPORAL

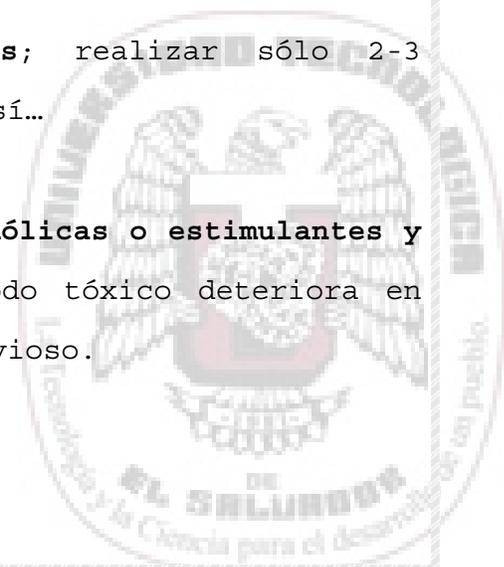
¿QUE ES ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional en el que la persona tiene sentimientos de angustia, desesperanza y de vacío interno. Se trata de un trastorno que empieza afectando a la mente, pero que también puede tener repercusión sobre diversos órganos del cuerpo, podría llegar a producir: taquicardia, dolor estomacal, diarreas, etc.



➡ SITUACIONES QUE CONTRIBUYEN A AGRAVAR ESTA SITUACIÓN:

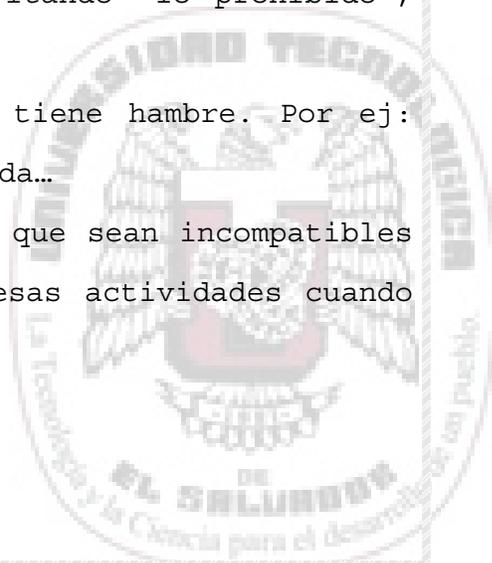
- **Dietas desequilibradas** en las que se produce una ingesta insuficiente de hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, nutrientes todos ellos necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Horarios anárquicos de comidas;** realizar sólo 2-3 comidas/día muy distanciadas entre sí...
- **Consumo habitual de bebidas alcohólicas o estimulantes y tabaco.** No hay que olvidar que todo tóxico deteriora en mayor o menor medida el sistema nervioso.



▶ PAUTAS PARA MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN CASO DE ANSIEDAD:



- Distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- Respetar los horarios (no saltarse ninguna comida).
Conviene retrasar el acto de comer unos minutos a partir del momento en el que se experimentan las primeras sensaciones de hambre.
- Comer sentado en la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar platos).
- Retirar la fuente de la mesa después de servirse.
- Acostumbrarse a dejar siempre algo en el plato, no comer "lo que sobra".
- Levantarse de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.
- Planificar los menús con tiempo para poder prepararlos adecuadamente.
- Hacer la compra con una lista evitando "lo prohibido"; llevar dinero justo.
- No comprar ni cocinar cuando se tiene hambre. Por ej: preparar la cena, después de la comida...
- Preparar una lista de actividades que sean incompatibles con comer fuera de hora. Realizar esas actividades cuando se sienta ansioso por comer.



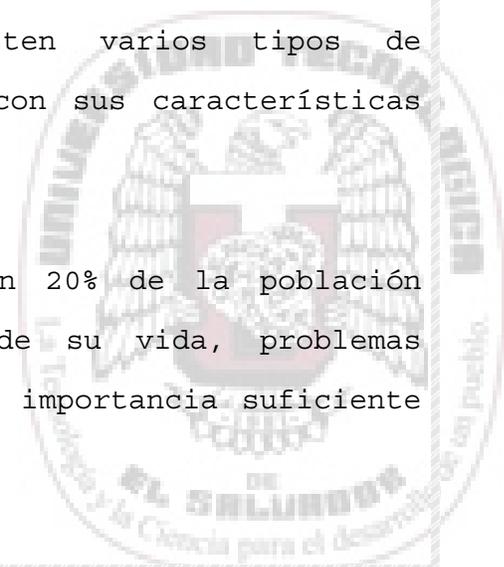
- Aprender a relajarse para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego a la sobre ingesta.

► LA ANSIEDAD: UN MECANISMO NORMAL

La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Por ejemplo, nos ayuda a estudiar si estamos frente a un examen, estar alerta ante una cita o una entrevista de trabajo, huir ante un incendio, etc.

Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales. Puede limitar la libertad de movimientos y opciones personales. En estos casos no estamos ante un simple problemas de "nervios", sino ante una alteración. Existen varios tipos de trastornos por ansiedad cada uno con sus características propias.

Se calcula que entre un 15% y un 20% de la población padece, o padecerá a lo largo de su vida, problemas relacionadas a la ansiedad con una importancia suficiente



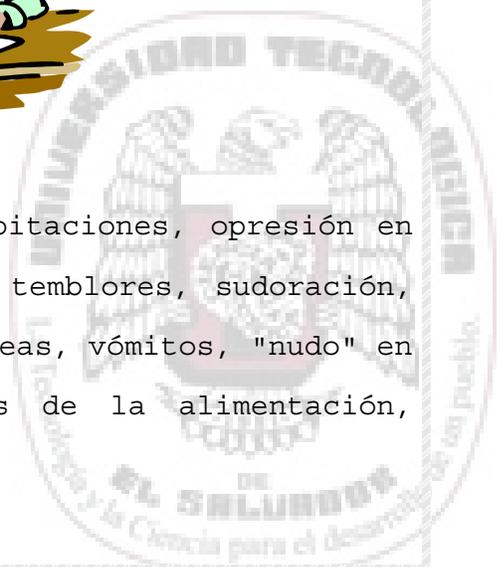
como para requerir tratamiento. La mejora espontánea (es decir sin consulta ni tratamiento) de los problemas por ansiedad es improbable. Sólo se produce en muy pocos casos. En la mayoría de los casos la ansiedad tiende a mantenerse, e incluso a extenderse y generalizarse. Tratar de sobreponerse a base de fuerza de voluntad, como piensan algunas personas, no es efectivo. Querer que los síntomas desaparezcan no da resultado, no es suficiente. Lo más conveniente es tratarse lo antes posible. La gran mayoría de los casos mejoran siguiendo el tratamiento adecuado.

La ansiedad es, además un componente importante de otros problemas: problemas de alimentación, problemas sexuales, problemas de relación personal, dificultades de rendimiento intelectual.

➡ CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD



- ◆ **FÍSICOS:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación,



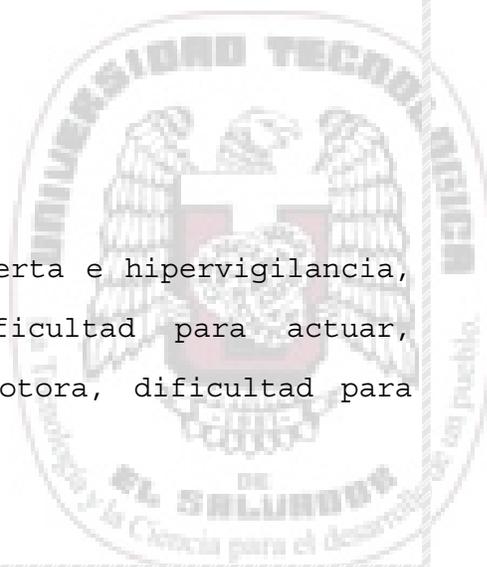
tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.



- ◆ **PSICOLÓGICOS:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, recelos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, la locura, o el suicidio.



- ◆ **DE CONDUCTA:** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para



estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda, etc.



- ◆ **INTELECTUALES O COGNITIVOS:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.





- ◆ **SOCIALES:** Irritabilidad, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos hablando de manera rápida entre otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

3.13 TAREAS:

- Escribir una lista de sueños o metas que te gustaría realizar.
- Establecer medios para lograr esos sueños o metas.

3.14 TECNICA DE RELAJACION: "LOS CAMINOS DEL VIENTO"



Esta relajación es muy emotiva y favorece el sentimiento de pertenencia al grupo.

Desarrollo de la técnica:



Se hace una pasada por el cuerpo y se deja para el final la columna vertebral. A partir de ahí se les sugiere la imagen de la columna, como una escala que permite subir a las habitaciones más altas de su cuerpo. También, por un pasadizo secreto, se puede seguir subiendo, mucho más arriba, mucho más arriba, hasta el país de los vientos. Ahí pueden volar, recorrer caminos de aire y mirar con otra mirada las cosas. Desde allí ven su casa, se ven a ellos mismos, relajados, y a los compañeros que en ese momento les rodean. Y todo desde allí se ve de "otra manera".



PLAN DE LECCION: MODULO IV

DIA	MODULO	TEMA	DURACION
7	"Herramientas psicológicas para el manejo de Imagen Corporal"	4.1 Técnicas cognitivas. 4.2 Técnicas conductuales. 4.3 Técnicas racional emotivas.	1 hora



MODULO IV
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
6	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:10 - 8:50 a.m.	Presentación del tema: técnicas cognitivas, conductuales y racional emotiva	Expositiva	Carteles	Psicólogo
	8:50 - 9:00 a.m.	Preguntas y respuestas.	Expositiva	Estudiante Facilitador	Facilitador



MODULO IV

"HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL"



4.1 OBJETIVO:

1. Aportar herramientas psicológicas para el manejo de Imagen Corporal.

4.2 PROCEDIMIENTO:

- a. Lluvia de ideas.
- b. Recursos: humanos.

4.3 TÉCNICAS COGNITIVAS

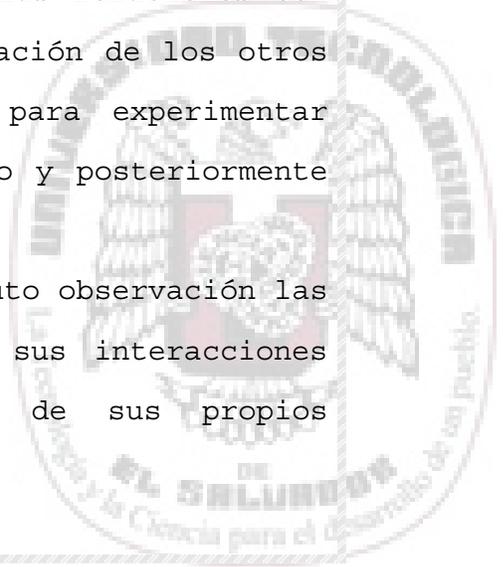
► TÉCNICA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ALIMENTACION

Los participantes cuentan sus problemas cotidianos y los hechos más importantes de la semana. Además comparten sus sentimientos y pensamientos acerca de lo que acontece en las sesiones de la terapia de grupo.

La terapia de grupo valora la expresión auténtica de los sentimientos. El foco se centra en el presente y no en el pasado.

La terapia de grupo pretende corregir las conductas y creencias desadaptativas que entorpecen las relaciones con los demás, a través de la retroalimentación de los otros miembros del grupo y la estimulación para experimentar conductas más sanas, primero en el grupo y posteriormente en el mundo real.

Por medio de la retroalimentación y la auto observación las personas aumentan la información sobre sus interacciones con los demás. Se hacen concientes de sus propios



sentimientos respecto a las interacciones grupales y de las reacciones de los otros.

¿Qué se espera de cada participante?

Se espera que los participantes asistan a todas las sesiones. Muchas veces deben comprometerse hasta la conclusión del tratamiento.

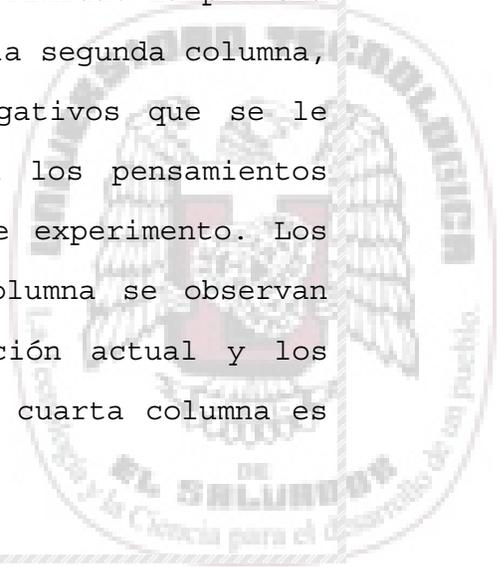
Generalmente se pide que mantengan estricta confidencialidad acerca de los temas tratados en las sesiones, así como también acerca de los nombres y apellidos de los demás miembros.

Por otro lado, se espera que sean auténticos, honestos y revelen sus sentimientos verdaderos. En la manera en que cada uno logre estar abierto a los comentarios de los demás y dispuesto a hablar francamente sobre sí mismo se verá más beneficiado de la terapia de grupo.

► TECNICA COGNITIVA PARA LA DEPRESION

LA TÉCNICA DE LAS CUATRO COLUMNAS

Una técnica principal en la terapia cognitiva es la técnica de las cuatro columnas. Consiste en un proceso de cuatro pasos. Los primeros tres pasos analizan el proceso por el cual, una persona ha llegado a estar deprimida. La primera columna grava la situación objetiva. En la segunda columna, la persona escribe los pensamientos negativos que se le ocurrieron. La tercera columna es para los pensamientos negativos y conductas disfuncionales que experimento. Los pensamientos negativos de la segunda columna se observan como un puente que conecta la situación actual y los sentimientos de tristeza. Finalmente, la cuarta columna es



usada para desafiar el pensamiento negativo sobre la base de la evidencia de la experiencia de la persona.

► TÉCNICA COGNITIVA PARA LA ANSIEDAD

En primer lugar identifique que tipo de pensamientos experimenta cuando tienen que decidir que comer en un lugar público.

Ahora trate de razonar sus sentimientos

¿Que es lo peor que le podría pasar?

¿Qué debería haber hecho?

¿Qué ha sucedido otras veces?,

¿A qué se debe realmente lo que siente?

Enumere las alternativas de solución a las que ha recurrido.

4.4 TÉCNICA CONDUCTUALES

TÉCNICAS CONDUCTUALES:

1- Tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas (enfrentarse a situaciones que normalmente se tienden a evitar).

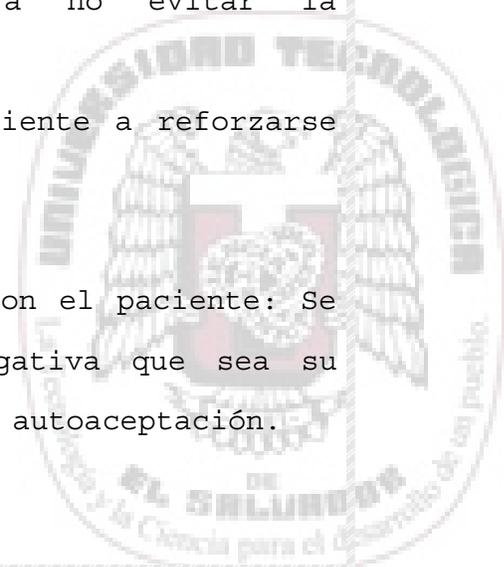
2- Técnica de "Quedarse allí": Se anima al paciente a recordar hechos incómodos como manera de tolerarlos.

3- Ejercicios de no demorar tareas: Se anima al paciente a no dejar tareas para "mañana" para no evitar la incomodidad.

4- Uso de recompensas: Se anima al paciente a reforzarse sus afrontamientos racionales.

4.5 TÉCNICA RACIONAL EMOTIVA

1- Uso de la aceptación incondicional con el paciente: Se acepta al paciente a pesar de lo negativa que sea su conducta como base o modelo de su propia autoaceptación.



2- Métodos humorísticos: Con ellos se anima a los pacientes a descentrarse de su visión extremadamente dramática de los hechos.

3- Autodescubrimiento: El terapeuta puede mostrar que ellos, también son humanos y han tenido problemas similares a los del paciente, para así fomentar un acercamiento y modelado superador, pero imperfecto.

4- Uso de modelado vicario: Se emplea historias, leyendas, parábolas, etc. para mostrar las creencias irracionales y su modificación.

5- Inversión del rol racional: Se pide al paciente que adopte el papel de representar el uso de la creencia racional en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.

6- Ejercicio de ataque a la vergüenza: Se anima al cliente a comportarse en público de forma voluntariamente vergonzosa, para tolerar así los efectos de ello. (p.e "Pedir frutas en una farmacia")

7- Ejercicio de riesgo: Se anima al paciente a asumir riesgos calculados (p.e hablar a varias personas para superar el miedo al rechazo).

8- Repetición de frases racionales a modo de auto instrucciones.



BIBLIOGRAFIA

1. Conocimientos actuales sobre nutrición. Bowman Barabara A, nutricionista, Russell Robert M, nutricionista, octava edición 2003, Washington D.C. OPS e Instituto internacional de ciencias de la vida.
2. Nutrición en ciclo de vida. Beel Virginia A, primera edición 1983, editorial Limus S. A, México.
3. La alimentación y la salud psíquica, Foisy Roger, primera edición 1981, Ediciones Litium, Florida.
4. Endocrinología y nutrición, Miralles José, De Loiva Alberto, primera Edición 1990, Universidad Salamanca.
5. Autoestima Evaluación y mejora, Mckay Matthew, Fanning Patrick, Ediciones Martínez roca S.A 1991.
6. Landaverde Landaverde Delmy Edith, Valladares Lemus Jakeline, relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: imagen corporal, San Salvador 2005
7. www.psicoterapeuticas.com
8. www.educarchile.com
9. www.apsique.com

