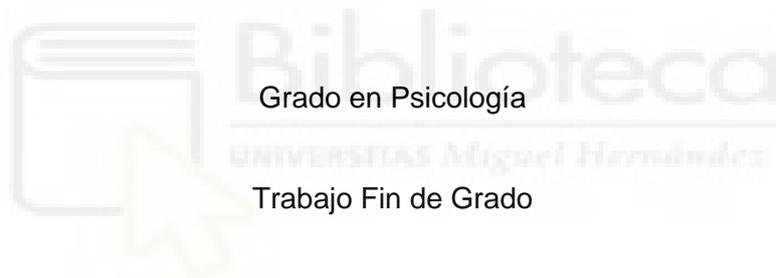




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención.

Título: Programa de prevención primaria en trastorno de la conducta alimentaria en un equipo de fútbol infantil.

Autor: Juan Miguel Pascual García

Tutora: Eva María León Zarceño

Elche, 31 de mayo de 2021

Índice

Resumen.....	3
1.Introducción.....	4
1.1 Marco científico conceptual de referencia.....	4
1.2 Intervenciones Habituales.....	7
2. Método.....	8
2.1 Evaluación de necesidades.....	8
2.2 Descripción de la intervención propuesta.....	9
2.2.1. Objetivos de la intervención.....	9
2.2.2. Destinatarios, estructura de las sesiones y metodología.....	10
2.2.3. Evaluación.....	10
2.2.4. Resultados.....	12
2.2.5. Descripción de las sesiones.....	15
3.Discusión/Conclusiones.....	22
4. Referencias.....	23
5.Anexo.....	30



Resumen

Este estudio tiene la finalidad de plantear un programa de prevención respecto a los TCA en un grupo de riesgo como son los jóvenes deportistas, en concreto con futbolistas de categoría infantil (12-13 años). El taller estará constituido por 8 sesiones que se realizarán antes de los entrenamientos y durará un total de 6 semanas. La mayoría de las sesiones se realizarán en el vestuario del equipo y combinarán charlas teóricas junto a actividades prácticas. Se trabajarán variables como la autoestima, habilidades sociales, insatisfacción corporal y actitudes hacia la comida. Con este programa se pretende que los jóvenes puedan entender los problemas que conllevan los TCA, saber evitarlos y actuar al respecto, además de trabajar diversas variables psicológicas que influyen en esta patología.

Palabras clave: TCA, deporte, jóvenes, fútbol

Abstract

This study has the aim to establish an eating disorder (ED) prevention program for risk groups such as young athletes, specifically soccer players between 12 and 13 years old. The program will be divided into 8 sessions and will take place before the training sessions, it will last 6 weeks. Most of the sessions will take place in the dressing room and will combine theory talks with practical activities. Self-esteem, social skills, body issues and attitudes towards food will be the chosen variables with which to work. This program hopes that young people understand ED, know how to avoid it and take action against it, as well as involve psychological variables that influence the disorder.

Key words: ED, sport, young people, football/soccer.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Marco científico conceptual de referencia

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) actualmente son unos de los principales problemas entre los jóvenes. (Escolar-Llamazares et al., 2017; Realique et al., 2018). Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2018) muestra la prevalencia del peso insuficiente en las mujeres de 18 a 24 años, un 12,7% de mujeres frente al 3,5% de hombres. Encontrando una prevalencia del 5,88% en una muestra de 544 jóvenes de entre 12 y 18 años en la Comunidad Valenciana. (Peláez-Fernández et al., 2010); El 13% en una muestra de 3473 adolescentes de entre 13 y 19 años en Guatemala (Realique et al., 2018). Chilet-Company y Valencia-Peris (2020) observaron en una muestra de 352 adolescentes una prevalencia del 96,3% en insatisfacción corporal y un 8% estaban en riesgo de sufrir un trastorno dismórfico corporal o de la conducta alimentaria. Escolar-Llamazares et al. (2017) apreciaron en una muestra de 561 estudiantes universitarios, el 2.9% recurren al vómito y 2.3% emplean el uso de laxantes para controlar su peso.

Respecto al género, hay un mayor incremento en la población masculina durante los últimos años (Ortiz-Cuquejo et al., 2017; Peláez y Vernetta, 2020). A pesar de ello, sigue siendo un dato significativo las diferencias de género en este aspecto, siendo las mujeres más propensas a sufrirlo (Ruíz-Lázaro et al., 2016).

En lo que respecta a la edad, por un lado, Escolar-Llamazares et al. (2017) no encontraron diferencias significativas respecto a esta variable. Mientras que, por otro lado, se ha demostrado una correlación inversa entre la edad y el índice de distorsión del IMC (Índice de masa corporal) en una muestra de 298 bailarinas entre los 11 y los 24 años. (Kazarez et al., 2018). Latorre-Román et al. (2017) concluyen que la edad es un factor influyente con relación a la satisfacción corporal tras comparar la información en una muestra de 612 sujetos.

En lo que concierne al ámbito social, se debe mencionar la importancia de los estándares de belleza que difunden los medios de comunicación a la hora de influir negativamente en cuanto a la autopercepción corporal y la autoestima a la población, sobre todo a la femenina (Díaz, 2016). Las TIC (tecnologías de la información y las comunicaciones) son otra fuente influenciadora para las nuevas generaciones donde pueden encontrar todo tipo de contenido, incluso hábitos que fomentan estos trastornos alimenticios (Lladó et al., 2017). Los jóvenes de hoy en día quieren parecerse físicamente a sus "influencers", esto conlleva a que tengan una mayor preocupación por su apariencia física (Maturana, 2020).

Respecto al ámbito familiar, hay estudios que muestran que no existe un patrón de estructura familiar que fomente esta patología (Fuentes-Prieto et al., 2020) pero, por otro lado, diversos estudios experimentales observaron diferencias en el clima familiar de los pacientes con TCA, encontrando diferencias en las subescalas de autonomía, actuación, control, expresividad, la escala del apgar (Palmer, 2017), la cohesión y la adaptabilidad familiar (Huaiquifil y Barra, 2017). La falta de calidez por parte de la madre se ha relacionado con unos hábitos alimentarios inadecuados en los hijos (Borda et al., 2019; Fuentes-Prieto et al., 2020).

Por lo que se refiere al ámbito deportivo, existe una prevalencia del 14% en una muestra de 100 jugadores semiprofesionales varones de entre 18 y 35 años con sintomatología relacionada con algún TCA. Del mismo modo, se han encontrado relaciones positivas entre el número de horas de entrenamiento y un mayor riesgo de padecer un TCA. Otro factor a tener en cuenta es la exposición al público y el pensamiento social de que la delgadez está asociado con el éxito (Baldó Vela y Bonfanti, 2019). En un estudio descriptivo se apreció que de las 103 ciclistas mujeres encuestadas el 49,53% presentaban riesgo de padecer un TCA (García, 2019).

Existen diversas variables psicológicas que influyen en la aparición de esta patología. Entre ellas se encuentran las habilidades sociales (HHSS), que se definen como un conjunto de conductas que nos permite interactuar con otras personas y, por ello, es un factor clave en nuestra sociedad (Dávila, 2018). La familia es un factor importante en el adolescente para su desarrollo social. El tipo de apego y la propia relación del niño con sus parentescos puede influir tanto positiva como negativamente en el desarrollo social del individuo (Madueño et al., 2020) Además, se han apreciado relaciones positivas entre unos altos niveles de HHSS y una mejor funcionalidad familiar (Esteves et al., 2020). Pero no solo las HHSS están influenciadas por los familiares, el clima escolar también tiene relación con este aspecto. Se ha demostrado que las clases formadas por alumnos con unas habilidades sociales más desarrolladas tienen un ambiente más saludable (Valerio, 2017). Asimismo, los profesores son un factor clave para fomentar estas habilidades en los niños (García y Méndez, 2016).

Por otro lado, la autoestima es definida como la percepción que una persona tiene sobre sí misma incluyendo las emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que experimenta a lo largo de su vida (Panesso y Arango, 2017). Cuanto mayor sean los niveles de autoestima, mejores preparados estarán los individuos para afrontar una adversidad y más dispuestos a entablar relaciones positivas en el día a día (Estrada, 2019). Este factor también

se puede aplicar al deporte, ya que se ha comprobado una relación positiva entre los niveles de autoestima y la cantidad de hora que se practica una actividad deportiva (Avendaño, 2016; Berastegui y Permuy, 2017). La autoestima también tiene un rol importante a la hora de prevenir lesiones deportivas junto al tipo de relaciones familiares y sociales del jugador (Prieto, 2018).

Otro factor a tener en cuenta es el aprendizaje de buenos hábitos alimenticios. Esta variable es beneficiosa tanto para los deportistas (Tam et al., 2019) como para los jóvenes, debido a que estos últimos se encuentran en una etapa de riesgo nutricional donde 1 de cada 5 adolescentes presenta obesidad (Moreno y Galiano, 2019). La aplicación de una buena alimentación permite una mejor salud tanto física como mental y para ello se deben de establecer hábitos saludables (Gasques, 2017).

Por último, la imagen corporal es otro de los aspectos que influyen en el TCA. Definiendo este concepto según Chilet-Company y Valencia-Peris (2020) como un constructo formado tanto por la percepción que tenemos de nuestro cuerpo como la experiencia subjetiva de valoraciones que se hacen, es un factor de riesgo para estos trastornos alimenticios en la población joven (Gómez-Mármol et al., 2017; Peláez y Vernetta, 2020), llegando a apreciarse que el 34,3% de los jóvenes de entre 17 y 25 años en una muestra de 320 mujeres no están conforme con su imagen corporal (Olarte, 2016). La imagen del cuerpo ideal percibida por la clase juvenil desde el entorno influye en la autoestima (Díaz y Mosquera, 2016), la falta de confianza (Borda et al., 2019) y la presión externa percibida por los deportistas a la hora de modificar su cuerpo, sobre todo en la población femenina (Teixidor-Batlle, 2019).

Diversos estudios consideran necesario una mayor investigación primaria sobre los desórdenes alimenticios en España, (Moreno et al., 2019; García, 2019), fomentar planes de prevención de TCA en la población adolescente (Miranda, 2016; Realique et al., 2018; Escolar-Llamazares et al., 2017) y promover una imagen corporal positiva y disminuir las experiencias de presión de peso en el deporte (Teixidor-Batlle, 2019).

El objetivo de este trabajo consiste en realizar una propuesta de prevención primaria respecto a los trastornos de conducta alimentaria en un equipo de fútbol base de la categoría infantil (12-13 años).

1.2 Intervenciones Habituales

Diversos estudios centrados en la prevención de los TCA en adolescentes coinciden en la importancia de la necesidad de intervenir en este grupo de riesgo.

Sancho y Alberola (2017) elaboraron un taller donde trabajaron la imagen corporal, autoestima y conducta alimentaria en 100 adolescentes de 1º y 2º de la ESO de un colegio de la Comunitat Valenciana. En sus resultados, evaluando estas variables observaron diferencias en el género siendo la mujer más afectada ante estos modelos estéticos que afectan a su dieta y autoestima. Cabe mencionar que el estudio no ha reevaluado las variables después de las sesiones.

Fernández (2018) desarrolló una propuesta de intervención para alumnos de 1º a 4º de la ESO donde trabajaba las habilidades sociales, la imagen corporal y la autoestima. Su propuesta no pudo ser realizada, pero fue evaluada por un juicio de expertos, donde el 100% de los 9 psicólogos especializados en el tema consideraban que el taller era adecuado para la población adolescente.

Valles (2013) realizó un estudio experimental dividiendo la muestra de 406 adolescentes de 1º de la ESO en 3 grupos. Un grupo control formado por 158 alumnos, el grupo experimental 1 que incluye las variables: hábitos alimentarios, composición corporal, autoestima e imagen corporal formado por 130 alumnos y el grupo experimental 2 que incluye las mismas variables menos "imagen corporal". Los resultados mostraron a la hora de comparar los 2 grupos experimentales unos resultados mayores en el grupo 1 pero no se observaron diferencias significativas. Respecto al grupo control, se han observado diferencias significativas de forma positiva con los grupos experimentales.

Gómez et al. (2013) obtuvieron resultados positivos en una muestra de 58 estudiantes tanto en programas psicoeducativos como en el programa de realidad virtual respecto a la propia imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo (conducta alimentaria compulsiva, preocupación por el peso y la comida, dieta crónica y restringida y conducta alimentaria de compensación psicológica). Además, tras la realización de este taller, se redujeron el número de sujetos que se encontraban en riesgo de padecer TCA en un 50%.

Unikel-Santoncini et al. (2019) encontraron diferencias significativas en las conductas alimentarias de riesgo tras un año de seguimiento tras aplicar la técnica de disonancia cognitiva en 74 universitarios.

Calcedo (2016), trabajó con una muestra de 434 estudiantes con una edad media de 12,8 años donde trabajó la alimentación, la autoestima, la satisfacción corporal y la asertividad-habilidades sociales, un año de seguimiento al realizar su programa de prevención, observó diferencias significativas respecto a las actitudes alimentarias de. Además, se mostraron mejoras en los niveles de satisfacción corporal.

Por otro lado, la Comunidad Valenciana aplicó desde 2003 un programa de promoción de la salud centrada en la población juvenil donde se tenía por objetivo también la prevención de TCA en esta población de riesgo. Este programa está constituido por 4 sesiones donde en cada una trata de una variable diferente: Imagen corporal, Autoimagen y autoestima, Alimentación y nutrición, y la publicidad en medios de comunicación (Rojo Moreno et al., 2003).

Por último, la Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (2020) tiene un programa titulado "Quan no t'agrades, emmalalteixes" donde se trabaja diversas variables psicológicas como la autoestima saludable, la imagen corporal positiva, el sentido crítico contra la presión social por tener un cuerpo, respeto por la diversidad corporal y estilo de vida saludable.

2. MÉTODO

2.1 Evaluación de necesidades

En España, los trastornos de conducta alimentaria tienen una prevalencia de 3,43%, siendo un 0,64% en hombres y un 5,34% en mujeres (Peláez-Fernández et al., 2010).

A pesar de que se haya reducido el número de suicidios en jóvenes de entre 19 y 24 años en las últimas 2 décadas, no es el caso tanto en menores de entre 10 y 18, llegando a un pico de 83 muertes en el año 2017 (INE, 2019).

Diversos programas de prevención han señalado a la sociedad española, los medios de comunicación, la publicidad y el fenómeno de la imitación como factores de riesgo que promueven unas determinadas ideas y comportamientos en el adolescente, sobre todo en mujeres, respecto a su propia imagen corporal. Sobrevalorando así la imagen ideal de delgadez (Cortez et al., 2016; Ruiz y Reynaga, 2017).

Por ello, los factores socioculturales también se deben de tener en cuenta a la hora de realizar este tipo de programas y para eso se debe de educar a los jóvenes a tener un pensamiento

crítico respecto a la alimentación, la cultura de la delgadez, los mensajes publicitarios y los factores de riesgo de los TCA (Yeste, 2016).

Por otro lado, la situación actual con el Covid-19 y las restricciones impuestas por el gobierno (Confinamiento, toque de queda) han fomentado la incidencia de esta patología y el empeoramiento de los síntomas en los ya diagnosticados. Respecto a las causas, se ha observado una correlación entre las restricciones de movimientos con la pérdida de peso (Samatán y Ruiz, 2021).

El estudio sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados (2018) recogió una muestra total de 40.495 jóvenes de entre 11 y 18 años, donde 532 han sufrido bullying al menos 2 o 3 veces al mes, 341 alguna vez por semana y 616 varias veces por semana. El acoso escolar es un factor que se ha relacionado con unos menores niveles de satisfacción corporal en esos adolescentes (Portilla, 2020) y esta variable, como se ha comentado en la introducción, está relacionada a su vez también con los TCA.

2.2 Descripción de la intervención propuesta

2.2.1 Objetivos de la intervención

Objetivo general

Prevención primaria de los Trastornos de Conducta Alimentaria en futbolistas infantiles (12-13 años).

Objetivos específicos

- Concienciar a los jóvenes sobre los Trastornos de Conducta Alimentaria.
- Identificar los síntomas de esta patología y saber reaccionar al respecto.
- Desarrollar un pensamiento crítico ante los estereotipos y estándares corporales que impone la sociedad y los medios de comunicación.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Fomentar la autoestima.
- Fomentar hábitos alimenticios saludables.

2.2.2 Destinatarios, estructura de las sesiones y metodología

El programa está dirigido a futbolistas infantiles de 1º de la ESO entre 12 y 13 años. Está constituido por 8 sesiones, las cuales son:

- Presentación del taller
- ¿Qué son los TCA y por qué son tan peligrosos?
- Los TCA en casos reales
- Saca tarjeta roja a los mitos
- Medios y prejuicios. ¿Esto es real?
- Piensa en positivo
- Cómo manejar un conflicto
- Sesión final

Tabla 1. Planificación de sesiones durante las semanas.

SEMA- NA	SESIÓN							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Respecto a la metodología, el taller será realizado en el vestuario del equipo, a excepción de la sesión 6 que se realizará en el campo de fútbol, y requerirá en ciertas sesiones de materiales como un ordenador, un proyector, folios, bolígrafos, borrador, cartulinas, tijeras.

2.2.3 Evaluación

Para la evaluación de este programa de prevención de TCA se requerirá del uso del Cuestionario de Actitudes hacia la Comida, el Cuestionario de la Forma corporal, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Habilidades Sociales. Estos instrumentos serán entregados a los jóvenes tanto en la primera como en la última sesión.

- Cuestionario de Actitudes hacia la comida (Castro, Toro, Salamero y Guimerá, 1991)

Esta prueba adaptada al español del EAT-40 (Garner y Garfinkel, 1979) tiene como finalidad evaluar las conductas y actitudes sobre la comida, el peso y el ejercicio relacionados con la anorexia nerviosa.

Está formado por 40 ítems con 6 alternativas de respuesta (Nunca, Casi Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi Siempre y Siempre), pudiendo dividirse en 3 subescalas: Dieta y preocupación por la comida, Presión social percibida y malestar con la alimentación y trastornos psicobiológicos. Este instrumento posee una alta fiabilidad ya que tiene un alfa de Cronbach de 0.87 (Prado-Calderón y Salazar-Mora, 2014).

- Cuestionario de la Forma Corporal (Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater, 1996)

Este cuestionario adaptado del BSQ (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1987) tiene como objetivo medir la preocupación por el peso y el cuerpo, la insatisfacción corporal, el miedo a engordar y evitación de situaciones donde la apariencia física pueda llamar la atención.

Está formado por 34 ítems con 6 alternativas de respuesta (Nunca, Casi Nunca, Algunas veces, Bastantes veces, Casi Siempre y Siempre).

Por último, posee una alta fiabilidad al tener un alfa de Cronbach de 0.95-0.97 (Vázquez-Arévalo et al., 2011).

- Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosberg, 1979)

Este cuestionario, que tiene la finalidad de medir los niveles de autoestima de los sujetos, está formado por 10 ítems (5 positivos y 5 negativos) que se mide mediante una escala Likert de 4 puntos (1 = Muy en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo y 4 = Muy de acuerdo). Respecto a la fiabilidad, presenta un alfa de cronbach de 0.86 (Atienza, Moreno y Balaguer, 2000).

- Escala de Habilidades Sociales (EHS) (Gismero, 2000)

Este cuestionario tiene la finalidad de evaluar la asertividad y las habilidades sociales de los sujetos. Está formado por 33 ítems, de los cuales 28 están escritos en sentido inverso. Está dividido en 6 factores: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir "no" y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Las respuestas son de tipo Likert de 1 a 4. Respecto a la consistencia interna presenta una fiabilidad alta al tener un alfa de cronbach de 0.91 (Miranda-Zapata, et al., 2014).

2.2.4 Resultados

Una vez finalizado el programa, los deportistas adolescentes de 12/13 años de la categoría infantil serán capaces de:

- Comprender qué es un TCA e identificar sus síntomas.
- Saber evitarlo y actuar al respecto si presentan síntomas.
- Entender la importancia de unos buenos hábitos alimenticios y sus beneficios.
- Tener una perspectiva crítica sobre su propio cuerpo, respecto a los estereotipos sociales.
- Comunicar de una forma más asertiva con su entorno.
- Valorar más los aspectos positivos en uno mismo y en sus compañeros.

Tabla 2. Descripción de las sesiones.

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVOS	CONTENIDO	MATERIAL	DURACIÓN
1	Presentación del taller	Introducir el funcionamiento y la metodología del taller Mencionar los objetivos que plantea este programa Rellenar los cuestionarios	Introducción del taller Realización de cuestionarios	Anexo Ordenador, proyector, cuestionarios en papel, bolígrafos y tipex	1, 15 minutos
2	¿Qué son los TCA y por qué son tan peligrosos?	Aprender qué significa términos trastorno, TCA y sus tipos Saber reconocer los síntomas en una persona que padece o está en riesgo de padecer un TCA	Charla psicoeducativa acerca de los TCA: Definición de conceptos Síntomas en estos tipos de trastornos	No se requerirá de material	30 minutos

		Prevenir e intervenir en este tipo de casos	Cómo actuar y prevenir al respecto	Contestación de dudas	
3	Los TCA en casos reales	Identificar los síntomas de esta patología y los factores que los fomentan	Lectura y análisis de 2 casos reales	Anexo 2, bolígrafo y tippex	45 minutos
		Concienciar sobre la realidad de estos tipos de trastorno			
4	Saca tarjeta roja a los mitos	Informar respecto a los beneficios de una dieta equilibrada	Charla acerca de una dieta equilibrada	Tijeras, cartulinas	45 minutos
		Desmitificar ideas y prejuicios respecto a la comida, el cuerpo y el rendimiento deportivo.	Presentación de mitos		
5	Medios y prejuicios ¿Esto es real?	Concienciar acerca de los mensajes tóxicos de los medios de comunicación y la influencia que tiene en los jóvenes	Introducción acerca de la influencia de los medios	Anexo 3, folios, bolígrafos y tipex	45 minutos
			Mostrar anuncios y carteles con		

estereotipos sobre
 Generar un el físico y
 pensamiento analizarlo
 crítico ante este
 tipo de mensajes Crear un anuncio
 publicitarios publicitario
 adecuado e
 inclusivo

6	Piensa en positivo	Desarrollar la autoestima de los alumnos.	Definir el concepto de autoestima.	Anexo 4	45 minutos
		Ver desde una perspectiva positiva situaciones malas.	Presentar 5 situaciones y convertir las ideas negativas en positivas.		
		Entender qué tipos de pensamientos tiene uno durante una situación negativa	Rodear a un jugador y que los demás digan aspectos positivos sobre él: tanto personal como deportivo.		
7	Cómo manejar un conflicto	Entender qué es la asertividad y saber aplicarla en los contextos adecuados	Definir el concepto de asertividad y mostrar sus ventajas. Describir varias técnicas y poner ejemplos de ellos.	Anexo 5, proyector y ordenador.	60 minutos

Role playing a partir de lo aprendido.

8	Sesión Final	Rellenar cuestionarios	Pasar los cuestionarios.	los Cuestionarios, bolígrafos, pizarra y tiza.	20 minutos
		Recordar todos los aprendizajes adquiridos durante las sesiones anteriores.	Sacar conclusiones de todo lo aprendido de las sesiones anteriores.		

2.2.5 Descripción de las sesiones

Sesión 1. “Presentación del taller”

Objetivos:

- Introducir el funcionamiento y la metodología del taller
- Mencionar los objetivos que plantea este programa
- Rellenar los cuestionarios

Contenido:

- Introducción del taller
- Realización de los cuestionarios

Duración: 15 minutos.

Material: Anexo 1, cuestionarios en papel, bolígrafos y tipex.

- Introducción del taller

En primer lugar, se realizará una presentación acerca del programa con el acompañamiento de un PowerPoint (véase Anexo 1). Se explicará en qué consiste, las razones por las que se considera importante realizarlo, la metodología y el tiempo que durará el taller.

- Realización de cuestionarios

Se les informará que, con la intención de apreciar la validez de este taller, se les entregará, tanto en la primera sesión como en la última, varios cuestionarios al respecto de las variables que se busca medir. Tras ello, se procederá a entregar los cuestionarios, un bolígrafo y un tipex a los participantes.

Sesión 2. “¿Qué son los TCA y por qué son tan peligrosos?”

Objetivos:

- Aprender qué significa los términos trastorno, TCA y sus tipos.
- Saber reconocer los síntomas en una persona que padece o está en riesgo de padecer un TCA.
- Prevenir e intervenir en este tipo de casos.

Contenidos:

Charla psicoeducativa acerca de los TCA:

- Definición de conceptos
- Síntomas en estos tipos de trastornos
- Cómo actuar y prevenir al respecto
- Contestación de dudas

Duración: 30 min.

Material: No se requerirá de material.

- Charla psicoeducativa acerca de los TCA

Se realizará una charla donde se tocarán los siguientes temas:

- ¿Qué es un TCA?
- ¿Qué tipos de trastornos hay y cuáles son sus síntomas?
- ¿Cuáles son los factores que fomentan estas patologías?
- ¿Qué puedo hacer si lo sufro o lo sufre alguien de mi entorno?
- ¿Qué puedo hacer YO para evitarlo?

Cabe mencionar que se les incentivará a que respondieran estas preguntas antes de hablar del tema con el fin de saber la percepción que tienen sobre este asunto. Al final de la charla se realizará una ronda de preguntas y respuestas por si algún miembro presenta alguna duda.

Sesión 3. “Los TCA en casos reales”

Objetivos:

- Identificar los síntomas de esta patología y los factores que los fomentan
- Concienciar sobre la realidad de estos tipos de trastorno

Contenidos:

- Lectura y análisis de 2 casos reales

Duración: 45 minutos

Material: Anexo 2, bolígrafo y tipex.

- Análisis de 2 casos reales

Se les entregaría mediante un folio a cada jugador donde se encontrarían los casos (Véase Anexo 2). Se les dará 10 minutos para que lean el primer caso y que traten de responder a las preguntas que se encuentran debajo del texto. Las preguntas redactadas serían:

- ¿Crees que esta persona padece o está en riesgo de tener un TCA?
- ¿Qué te ha hecho pensar en esa respuesta? (Síntomas)
- ¿Qué factores crees que han influido para que la persona sufriera este trastorno?

Tras ese tiempo, se leería de nuevo el caso y los participantes debatirán respecto a las preguntas del texto. Tras llegar a una conclusión, se realizará el mismo procedimiento con el segundo caso.

Sesión 4. “Saca tarjeta roja a los mitos”

Objetivos:

- Informar respecto a los beneficios de una dieta equilibrada
- Desmitificar ideas y prejuicios respecto a la comida, el cuerpo y el rendimiento deportivo.

Contenidos:

- Charla acerca de una dieta equilibrada
- Presentación de mitos

Duración: 45 minutos

Material: Anexo 3, Tijeras, cartulinas rojas y verdes.

- Educación nutricional

Se realizará una pequeña charla donde se destacarán los beneficios de una dieta completa y equilibrada, se presentará la pirámide alimentaria y la importancia de controlar cuanto se toma cada producto diaria y semanalmente.

- Mitos Verdadero o Falso

Se les entregará 2 tarjetas a cada deportista, una verde y otra roja. A continuación, se procederá a leer un mito y los participantes tendrán que levantar la tarjeta verde si creen que es verdadera o levantar la roja si creen que es falsa. Después, se debatirá acerca de ese tema y finalmente, se mostrará la respuesta correcta junto a una explicación teórica. Así se repetiría el proceso con los 7 mitos.

Los 7 mitos serían:

- El desayuno debe ser ligero porque por la mañana se necesita menos energía.*
- Hay alimentos buenos y malos*
- Se deben hacer entre 3 y 5 comidas al día.*
- Hay alimentos que engordan y otros que adelgazan.*
- Es beneficioso hacer dietas de adelgazamiento durante la adolescencia.*
- Pesar menos va a hacer que aumente mi rendimiento deportivo*
- Comer menos me va a hacer perder peso*

Sesión 5. “Medios y prejuicios ¿Esto es real?”

Objetivos:

- Concienciar acerca de los mensajes tóxicos de los medios de comunicación y la influencia que tiene en los jóvenes
- Generar un pensamiento crítico ante este tipo de mensajes publicitarios

Contenidos:

- Introducción acerca de la influencia de los medios.
- Mostrar anuncios y carteles con estereotipos sobre el físico y analizarlo.
- Crear un anuncio publicitario adecuado e inclusivo

Duración: 45 minutos

Material: Anexo 3.

- Introducción acerca de la influencia de los medios.

Se hablará de la importancia de los medios de comunicación en la sociedad y el impacto que tiene en las personas a la hora de influenciar nuestros pensamientos de prejuicios mediante mensajes indirectos.

- Mostrar anuncios y carteles con estereotipos sobre el físico y analizarlo.

A continuación, se mostrarán varios ejemplos de imágenes promocionales (Véase Anexo 3) y se debatirá con los jóvenes acerca del mensaje de cada uno de ellos y juzgar si esos mensajes son correctos o no.

- Crear un anuncio publicitario adecuado e inclusivo

Tras mostrar esos ejemplos y juzgarlos, se les pedirá que realicen un sketch de menos de 1 minuto donde se tendrá la finalidad de aceptar todo tipo de cuerpos estéticos.

Sesión 6. “Piensa en positivo”

Esta sesión se realizará fuera del vestuario, en el campo de fútbol.

Objetivos:

- Desarrollar la autoestima de los alumnos.
- Ver desde una perspectiva positiva situaciones malas.
- Entender qué tipos de pensamientos tiene uno durante una situación negativa

Contenidos:

- Definir el concepto de autoestima.
- Presentar 5 situaciones y convertir las ideas negativas en positivas.
- Rodear a un jugador y que los demás digan aspectos positivos sobre él: tanto personal como deportivo.

Duración: 45 minutos

Material: Anexo 4.

- Introducir el concepto de autoestima

Se definirá qué es la autoestima, explicará las consecuencias de unos niveles bajos de la misma y mencionará factores tanto internos como externos que influyen en estos niveles. Cabe mencionar que antes de cada apartado, el presentador preguntará a los participantes acerca de estos temas.

- Presentar situaciones deportivas y convertir las ideas negativas en positivas.

Se realizará un ejercicio que se dividirá en 2 partes. En la primera parte, presentaremos varias situaciones durante un partido de fútbol que pueden fomentar pensamientos negativos (errores, resultado en contra, mala decisión del árbitro). Se les preguntará qué tipos de pensamientos pueden venirse al pasar por esa situación y después se les pedirá que intenten transformarlo de forma positiva.

En la segunda parte, se les pedirá a los jugadores que formen 4 grupos y que cada uno escriba 2 situaciones que se les ocurran que puedan generar esos pensamientos negativos y junto al resto de compañeros se comentará cómo transformarlo en pensamientos positivos.

- Rodear a un jugador y que los demás digan aspectos positivos sobre él: tanto personal como deportivo.

Por último, los jugadores rellenarán un folio (Véase Anexo 4) donde escribirán tanto aspectos positivos propios como de sus compañeros. A continuación, formarán un círculo en el césped, uno a uno cada jugador se irá poniendo dentro y los demás miembros mencionarán aspectos positivos tanto en el ámbito deportivo como en el personal de esa persona.

Sesión 7. “Cómo manejar un conflicto”

Objetivos:

- Entender qué es la asertividad y saber aplicarla en los contextos adecuados

Contenidos:

1. Definir el concepto de asertividad y mostrar sus ventajas. Describir varias técnicas y poner ejemplos de ellos.
2. Role playing a partir de lo aprendido.

Duración: 60 minutos

Material: Anexo 5.

- **Concepto de habilidades sociales y mostrar sus ventajas.**

En primer lugar, se definirá el concepto de asertividad y junto al acompañamiento de varias diapositivas (Véase Anexo 5) y se mostrarán varias formas de actuar ante diversos conflictos como el acuerdo visible, disco rayado o aplazamiento asertivo. Se les explicará brevemente en qué consisten y se les pondrán varios ejemplos.

- **Role playing a partir de lo aprendido.**

A partir de esta charla se dividirá en grupos de 4, los adolescentes deberán elegir una técnica de las que se han planteado anteriormente y tendrán que plantear una situación real que se pueda aplicar en el deporte.

Sesión 8 Sesión Final

Objetivos:

- Rellenar cuestionarios
- Recordar todos los aprendizajes adquiridos durante las sesiones anteriores.

Contenidos:

1. Pasar los cuestionarios.
2. Sacar conclusiones de todo lo aprendido de las sesiones anteriores.

Duración: 20 minutos

Material: Cuestionarios, bolígrafos, pizarra y tiza.

- Cuestionarios

Se les pedirá a los alumnos que rellenen los mismos cuestionarios que tuvieron que hacer en la primera sesión. Esto servirá para comparar los resultados con los instrumentos de la primera sesión y apreciar si han habido diferencias tras la aplicación del taller.

- Conclusiones

Por último, se les preguntará qué han aprendido a lo largo de este programa y se apuntará todo ello en una pizarra para puedan apreciar el conjunto de aprendizajes que han obtenido durante el programa.

3. DISCUSIÓN

Los TCA son un problema para la población adolescente y actualmente más aún, debido al aumento de los registros por el estado de alarma (ACAB, 2020).

La concienciación sobre los TCA y sus consecuencias son un factor vital a la hora de prevenir esta incidencia. Autores como Miranda, 2016; Realique et al., 2018; Escolar-Llamazares et al., 2017 también están de acuerdo con esa idea y también concluyen en la necesidad de una mayor implantación de programas preventivos en la población adolescente.

A su vez, desarrollar diversas variables que están correlacionadas con este trastorno ayudaría también a reducir la incidencia de casos. Las variables principalmente elegidas por diversos estudios para aplicar en los talleres son: satisfacción corporal, autoestima y habilidades sociales (Fernández, 2018, Valles, 2013, Gómez et al., 2013, Unikel-Santoncini et al., 2019, Calcedo, 2016).

Además, la escasez de programas de prevención realizados en el ámbito deportivo, en base a la búsqueda bibliográfica realizada para la introducción, hace que sea más necesaria trabajar en este sector.

Los atletas son un grupo que tienen muy en cuenta la alimentación a la hora de mejorar su rendimiento deportivo. Por eso es importante evitar que tengan pensamientos erróneos asociados a su alimentación, su cuerpo y el rendimiento deportivo. Con este programa, se informará al jugador acerca de la importancia de los hábitos alimenticios saludables y sus efectos en su rendimiento, además de desmitificar mitos y prejuicios que se tiene en relación con la comida.

El objetivo de este estudio consiste en la elaboración de un programa de prevención de los TCA dirigido a los adolescentes de la categoría infantil (12-13 años) de fútbol desde un ámbito deportivo donde se les ofrecen herramientas tanto teóricas como prácticas a los atletas con el fin de concienciar sobre este tema y desarrollar otras variables que previenen padecer esta patología.

4. REFERENCIAS

Associació contra l'anorèxia i la bulímia. (22 de Abril de 2020) *La Asociación contra la Anorexia y la Bulimia alerta que se han agravado los casos de trastornos de la conducta alimentaria desde el estado de alarma.* <https://www.acab.org/es/noticias/la->

asociacion-contra-lanorexia-y-la-bulimia-alerta-que-se-han-agravado-los-casos-de-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-desde-el-estado-de-alarma/

- Atienza, F.L., Moreno, Y., y Balaguer, Il. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
- Avendaño-Madrid , K. A. (2016). *Nivel de autoestima de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol* (Tesis de posgrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Baldó-Vela, D., y Bonfanti, N. (2019). Evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes de equipo. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1171–1178.
- Berastegui-Martínez, J., y Permui-Martínez, A. (2017). *La relajación y la atención plena en el fútbol de alto rendimiento: educación de las emociones en las categorías base de la Real Sociedad de Fútbol S.A.D.* Presentado en XIII Jornades d'Educació Emocional, Universitat de Barcelona, Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/116845>
- Borda-Mas, M., Asuero-Fernández, R., Avargues-Navarro, M. L., Sánchez-Martín, M., Del Río-Sánchez, C., y Fernández, L. B. (2019). Perceived parental rearing styles in eating disorders. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(1), 12–21. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1086>
- Calcedo-Giraldo, J. G. (2016). *Prevención en trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de Educación Secundaria en Cantabria* (Tesis Doctoral). Universidad de Cantabria, Santander. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8422/Tesis%20JGCG.pdf>
- Castro, J., Toro, J., Salamero, M. y Guimerá, E. (1991). The Eating Attitudes Test: Validation of the Spanish version. *Psychological Assessment*, 7(2), 175-190.
- Chilet-Company, C. E., y Valencia-Peris, A. (2020). Estudio e intervención docente sobre la insatisfacción corporal en escolares adolescentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 430, 43-57.

- Clara, T.-B., Ana, A., y Carles, V. V. (2019). Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria asociados a deportes estéticos en deportistas españolas. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, 426, 430–437.
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z., y Fairburn, C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-495.
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., y Arancibia, M. (2016) Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls, *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7 (2), 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Dávila-Salazar, R. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. *Revista Hacedor* 2(1), 77–87. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/979>
- Delgado, G. Y. (2016). *La influencia de los medios de comunicación en el padecimiento y recuperación de la anorexia nerviosa. Una revisión bibliográfica* (Trabajo Fin de Grado) Universidad de Cádiz, Cádiz. <http://rodin.uca.es/xmlui/handle/10498/18515>
- Díaz, J. (2016). *Estudio sobre la influencia de los medios de comunicación en la autopercepción corporal y en la aparición de los TCA* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de La Laguna, Tenerife. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3788/pdf?sequence=1>
- Díaz-Mena, J., y Mosquera-Quinto, L. (2016). *Autoestima e imaginarios estéticos corporales de adolescentes varones de una escuela de fútbol del municipio de Apartadó*. (Trabajo Fin de Grado). Corporación Universitaria Mano de Dios, Bogotá.
- Escolar-Llamazares, M. C., Martínez-Martín, M. Á., González-Alonso, M. Y., Medina-Gómez, M. B., Mercado-Val, E., y Lara-Ortega, F. (2017). Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(2), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.05.003>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., y Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16–27. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/2226-1478-comunica-11-01-16.pdf>

- Estrada-Fiafilio, A. M. (2019). *Autoestima prevalente de alumnos de una academia de fútbol*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles, Chimbote.
- Fernández-Gutiérrez, J. M. (2018). *Propuesta de Intervención: Programa de prevención de Trastornos De Conducta Alimentaria en el aula* (Trabajo Fin de Máster). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana.
- Fuentes-Prieto, J., Herrero-Martín, G., Montes-Martínez, M., y Jáuregui-Lobera, I. (2020). Alimentación familiar: influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(10),1221-1244. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3955>
- Huaiquifil-Aedo, E., y Barra-Almagiá, E. (2017). Funcionamiento familiar y calidad de vida de mujeres adolescentes. *Revista de Psicología*, 13(25), 45-53.
- García-Esparza, A., y Méndez-Sánchez, C. (2017). El entrenamiento en habilidades sociales y su impacto en la convivencia escolar dentro de un grupo de primaria. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 16(30), 151–164. <https://doi.org/10.21703/rexe.2017301511648>
- García-García, C. (2019). *Trastornos de la conducta alimentaria en mujeres ciclistas* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36879>
- Garner, D. M., y Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(22), 273-279.
- Gasques-Ruiz, I. (Junio, 2017) *Compromís amb un mateix i compromís en el treball. Com trobar l'equilibri? A partir d'un mètode: la gestió de les energies i el Coaching*. Presentado en XIII Jornades d'Educació Emocional, Universitat de Barcelona, Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/116845>
- Gismero, E. (2000) *EHS: Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA.
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Molina-Saorín, J., y Bazaco, M.J. (2017) Violencia escolar y autoimagen en adolescentes en La Región de Murcia (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(68), 677-692.

- Gómez-Peresmitre, G., León-Hernández, R. C., Platas Acevedo, S., Lechuga Hernández, M., Cruz, D., y Hernández Alcántara, A. (2013). Realidad Virtual y Psicoeducación. Formatos de Prevención Selectiva en Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 4(1), 23–30. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4405588&info=resumen&idioma=SPA>
- Instituto Nacional de Estadística (2018). *Encuesta Nacional de Salud* [Base de datos] https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
- Instituto Nacional de Estadística (2019). *Defunciones por causas (lista reducida) por sexo y grupos de edad* [Base de Datos] <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=7947>
- Kazarez, M., Vaquero-Cristóbal, R., y Esparza-Ros, F. (2018). Percepción y distorsión de la imagen corporal en bailarinas de España en función del curso académico. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 661-668. <https://doi.org/10.20960/nh.1388>
- Latorre-Román, P. A., López-Munera, R., Izquierdo-Rus, T., y García-Pinillos, F. (2018). La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 47(2), 83–94. <https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.06>
- Lladó, G., González-Soltero, R., y Blanco, M. J. (2017). Anorexia y bulimia nerviosas: Difusión virtual de la enfermedad como estilo de vida. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 693–701. <https://doi.org/10.20960/nh.469>
- Madueño-Ramos, P., Lévano-Muchotrigo, J. R., y Salazar-Bonilla, A. E. (2020). Conductas parentales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e234. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.234>
- Maturana-Fernández, A. (2020). *Relación entre el uso de redes sociales en edad infantil y el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Almería, Almería.
- Miranda, L. (2016). *Prevalencia de riesgo de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes preuniversitarios de la Academia Aduni-Cesar Vallejo*. (Repositorio de

Tesis). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4708>

Miranda-Zapata, E., Riquelme-Mella, E., Cifuentes-Cid, H., y Riquelme-Bravo, P. (2014) Análisis factorial confirmatorio de la Escala de Habilidades Sociales en universitarios chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2),73-82.

Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A., y Leal-López, E. (2018) *La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social*. Resultados del Estudio HBSC. Ministerio de Sanidad.

Moreno-Redondo, F. J., Benítez-Brito, N., Pinto-Robayna, B., Ramallo-Fariña, Y., y Díaz-Flores, C. (2019, Julio 5). *Prevalencia De Trastornos De La Conducta Alimentaria (TCA) En España*. Presentado en el Congreso Iberoamericano de Nutrición, Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, Pamplona.

Moreno-Villares, J. M., y Galiano-Segovia, M. J. (2019). *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 7(2), 14-20.

Olarte-Jiménez, M.L. (2019) *Influencia sociocultural como predisponente a trastornos de conducta alimentaria en mujeres de 17 a 25 en carreras de Medicina y Enfermería*. (Tesis de Grado) Universidad Mayor de San Andrés, Buenos Aires.

Ortiz-Cuquejo, L. M., Aguiar, C., Samudio-Domínguez, G. C., y Troche-Hermosilla, A. (2017). Eating Disorders in adolescents: A booming disease? *Pediatría (Asunción)*, 44(1), 37–42. <https://doi.org/10.18004/ped.2017.abril.37-42>

Palmer, C.B. (2017). *El clima familiar, una comparación entre un grupo de TCA, un grupo con otras patologías alimentarias y un grupo control* [Trabajo de Fin de Máster]. Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca.

Panesso, K., y Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex*, 9(14), 1–14. <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328507/20785325>

Peláez-Fernández, M. A., Raich-Escursell, R. M., y Labrador-Encinas, F. J. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria en España: Revisión de estudios epidemiológicos.

Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 1(1), 62–75.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2010.1.7>

- Peláez, M. P., y Vernetta, M. V. (2020). Imagen corporal en gimnastas adolescentes: Revisión sistemática. *Inclusión, Tecnología y Sociedad: Investigación e Innovación En Educación*, 481–494.
- Portilla-Román, G. (2020). *Acoso escolar e insatisfacción corporal en adolescentes estudiantes del distrito de Ventanilla* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Prado-Calderón, J. E. y Salazar-Mora, Z. (2014). Validez y confiabilidad del Eating Attitudes Test en Costa Rica. *Revista Costarricense de Psicología*, 33, 1-17.
<https://www.researchgate.net/publication/264555920> Validez y confiabilidad del Eating Attitudes Test en Costa Rica 2014
- Prieto-Andreu, J. M. (2018). Autoestima y lesiones deportivas en jóvenes. *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 32(2), 11–17.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6533354&orden=0&info=link%0A>
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6533354>
- Quan no t'agrades, emmalalteixes.* (2020). Associació contra l'anorèxia i la bulímia.
<https://www.acab.org/es/prevencion/programa-de-prevencion/>
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. y Zapater, L. (1996) Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7(1), 51-66.
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/f2217062e9a397a1dca429e7d70bc6ca>
- Realique-Boc, S. I., Figueroa-Burgos, E. E., Poroj-Ajxup, E. B., Queléx-López, J. F., y Sanchez-Rodas, G. A. (2018). *Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes* (Tesis). Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Rojo-Moreno, L., Hernández-Blanco, R., Ruíz-Rojo, E., Cava-Lázaro, G., y Livianos-Aldana, L. (2003) *Programa de Promoción de la Salud y Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Generalitat Valenciana. Consellería de Sanitat.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Ruiz-Alvarado, G., y Reynaga-Ornelas, M. G. (2017). Influencia de medios de comunicación en el desarrollo de trastornos de la alimentación en estudiantes de preparatoria. *Jóvenes En La Ciencia*, 3(1), 324–328.
- Ruiz-Lázaro, P. M., Peláez-Fernández, M. A., Calvo-Mendel, D., Pérez-Hornero, J., Gómez del Barrio, A., y Calado-Otero, M. (2016). Diferencias por género de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes españoles. *Aequalitas*, 39, 29–36.
- Samatán-Ruiz, E. M., y Ruiz-Lázaro, P. M. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes durante pandemia covid-19: estudio transversal. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 40-52. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a6>
- Sancho-Cantus, D., y Alberola-Juan, S. (2017) Programa de prevención y detección de incidencias sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes de secundaria. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 9(2), 31-42.
- Tam, R., Beck, K. L., Manore, M. M., Gifford, J., Flood, V. M., y O'Connor, H. (2019). Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(11), 1769–1786. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01157-y>
- Teixidor-Batlle, C., Andrés, A. y Ventura Vall-llovera, C. (2019). Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria asociados a deportes estéticos en deportistas españolas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 (Esp.), 430-437.
- Unikel-Santoncini, C., De León-Vázquez, C. D., Rivera-Márquez, J. A., Bojorquez-Chapela, I., y Méndez-Ríos, E. (2019). Dissonance-based program for eating disorders prevention in Mexican University students. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 29–35. <https://doi.org/10.5093/pi2018a17>
- Valerio, A. (2018). *Habilidades sociales y clima escolar en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de instituciones educativas públicas en Chaclacayo-Lima* (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión, Chosica. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/999/Abner_tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Valles-Casas, M. (2013). La imagen corporal: Programa preventivo sobre los trastornos de conducta alimentaria. Universidad de Castilla La Mancha.

Vázquez-Arévalo, R., Galán-Julio, J., López-Aguilar, X., Alvarez-Rayón, G. L., Mancilla-Díaz, J. M., Caballero-Romo, A., y Unikel-Santoncini, C. (2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Mujeres Mexicanas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 2(1), 42-52.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232011000100005&lng=es&tlng=es.

5. ANEXOS

Anexo 1



Taller de prevención del TCA en futbolistas



¿En qué consistirá el taller?

- ▶ Hablar sobre los Trastornos de Conducta Alimentaria (Anorexia, Bulimia)
Qué es, por qué es tan malo, cómo se puede prevenir y se mostrarán casos reales.
- ▶ Charla sobre la importancia de una buena alimentación y desmentir mitos sobre la comida, el físico y el rendimiento deportivo.
- ▶ Juzgar de forma crítica los anuncios publicitarios de los medios de comunicación
- ▶ Trabajar en habilidades que influyen indirectamente en el TCA:
 - Habilidades Sociales
 - Autoestima



PLANIFICACIÓN DEL TALLER

SEMANA	SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Duración: Entre 30 y 60 minutos.
(La primera y última sesión durarán 15-20 minutos)

Anexo 2

Caso 1 Mary cain

A los 17 años, María era la corredora más rápida de su generación y la atleta más joven en participar en un mundial. Meses más tarde, firmó con una de las mejores academias de entrenamiento de atletismo pero tras su llegada todo cambió. Esa academia planteaba las mismas exigencias atléticas tanto en hombres como en mujeres. Su entrenador le decía que para ser la mejor debía de estar más y más delgada. Él le obligaba a pesarse delante de sus compañeras y la ponía en público si no bajaba a un peso específico. María recibía una dieta tan estricta que se puso en riesgo de sufrir osteoporosis (enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea) e incluso la infertilidad. Llegó a estar 3 años sin ovular y se rompió 5 huesos. Cuando hablaba con otros miembros del cuerpo técnico, todos le decían lo mismo: escucha a tu entrenador. Con el paso del tiempo empezó a tener pensamientos suicidas y a cortarse. Tras perder una carrera, le contó esto último a su entrenador y él simplemente se fue a dormir. María, tras esa respuesta, decidió contárselo a sus padres y abandonó la academia.

¿Crees que esta persona padece o está en riesgo de tener un TCA?

¿Qué te ha hecho pensar en esa respuesta? (Síntomas)

¿Qué factor/es crees que han influido para que la persona sufriera este trastorno?

Caso 2 Collin Jackson

“Durante la preparación de las olimpiadas, sentía que tenía sobrepeso y comía mucho. Eso me hizo pensar que cuanto más corriera, más ligero estaría. Me podía pasar varios días sin comer. No pensaba en mi estética, era una cuestión táctica: cuanto más delgado era, más rápido iría...o eso pensaba. Si no hubiera pensado así habría tenido más energía y habría entrenado mucho mejor. Tras mi retirada dejé de tener este tipo de pensamientos ya que solo lo aplicaba a la hora de competir. Mi consejo para los jóvenes sería que se preguntaran si lo que están haciendo es realmente sano. Es fácil decir esto ahora pero cuando animo a todas estas personas que sufren de esta patología que paren, no lo hagan, no critiquen su apariencia, quierete, confía en ti mismo y en tus habilidades. Si es necesario, pide ayuda, no te sientas solo y habla con gente de tu entorno.”

¿Crees que esta persona padece o está en riesgo de tener un TCA?

¿Qué te ha hecho pensar en esa respuesta? (Síntomas)

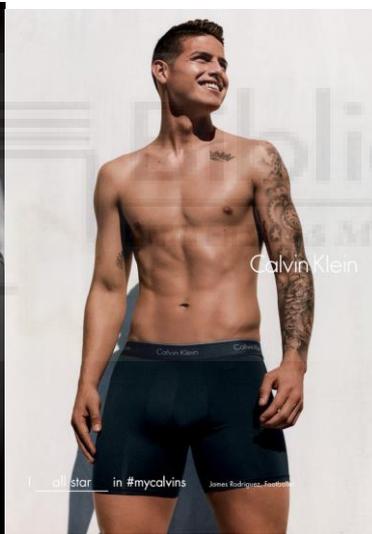
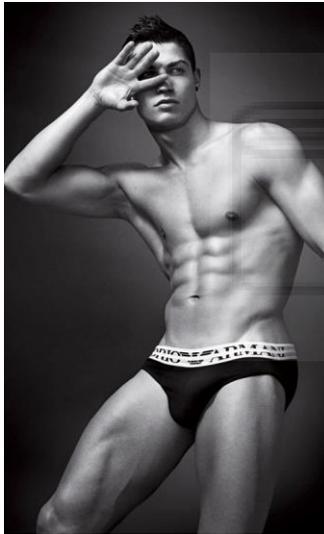
¿Qué factor/es crees que han influido para que la persona sufriera este trastorno?

Anexo 3



OPERACION BIKINI

CONSIGUE UN
8 CUERPO PLAYA EN
8 SEMANAS



Anexo 4

¿Qué valoras más de ti mismo?

Nombra varios aspectos que más destagues de ti mismo. Puede hacer referencia tanto a nivel personal como en el deportivo.

¿Qué valoras más de tus compañeros?

Nombra varios aspectos que más destagues sobre los miembros de tu equipo. Puede hacer referencia tanto a nivel personal como en el deportivo.

Anexo 5



LA ASERTIVIDAD



¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La asertividad es la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo los de los demás.



¿CÓMO PUEDO APLICARLO?

Autorrevelación:

“Estoy de acuerdo contigo, comparto lo que dices”; “También me ha pasado”

Asertividad Negativa:

“Es cierto que llevo varios días sin entrenar bien, pero las semanas anteriores sí...”

Banco de niebla:

“Comprendo lo que quieres decir, pero no lo comparto porque me estás responsabilizando de algo que no he hecho, estoy haciendo lo posible para...”

¿CÓMO PUEDO APLICARLO?

Interrogación Negativa:

“¿Por qué te molestó mi actitud del otro día?, ¿en qué te gustaría que colaborase?, ¿crees que no te presto la suficiente atención?...”

Acuerdo Visible:

“Quiero llegar a las 12”; “No, a las 10.30 ...”. Alternativa: “11.15”.

Aplazamiento Asertivo:

“No quiero hablar de ello ahora, mejor en otro momento.”