

Trabajo final de grado

GRADO DE ENFERMERÍA

Curso académico 2021-2022

Plan de mejora en el programa “Salut i Escola” sobre la prevención comunitaria
de los TCA en la población adolescente de Mataró-Maresme

Alumnas: Carla Guzmán Rodríguez - cguzman@edu.tecnocampus.cat

Andrea Reinoso Sánchez - areinoso@edu.tecnocampus.cat

Directora: Alba Sanvicente Prados - asanvicente@tecnocampus.cat

Agradecimientos

Un trabajo de final de grado supone un gran esfuerzo, tiempo y dedicación. Es por ello que queremos dedicárselo y agradecerse a todas aquellas personas que han permanecido a nuestro lado durante el proceso y han aportado su granito de arena motivándonos a seguir.

En primer lugar, a nuestra directora Alba Sanvicente, por su implicación, entusiasmo, consejos, y su capacidad de hacernos ver la luz cuando más dificultades han habido.

A nuestra familia y parejas, por soportarnos en nuestros momentos de mayor estrés y apoyarnos incondicionalmente. A nuestros amigos, por mostrar interés siempre y darnos su punto de vista.

Y por último, a nosotras mismas, por superar cada obstáculo juntas, por la confianza y por hacerlo tan fácil.

Índice

1. Resumen	3
1.1 Abstract	4
2. Introducción	5
2.1 Justificación	7
3. Objetivos del proyecto	8
3.1. Objetivo general	8
3.2. Objetivo específico	9
4. Método: Comunidad donde se detecta la necesidad de actuación	9
4.1 Ámbito de actuación	9
4.2 Población diana	10
5. Proceso de planificación del proyecto de mejora	10
5.1 Descripción de la propuesta de mejora	10
5.2 Desarrollo de la propuesta	10
5.3 Descripción de las actividades que se llevarán a cabo	12
5.4 Estrategias	24
5.5 Presupuesto	25
6. Conclusiones y recomendaciones de praxis futuras	26
7. Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación	27
8. Cronograma del proyecto	28
9. Cronograma del TFG	30
10. Referencias bibliográficas	32
11. Anexos	36

1. Resumen

Introducción: Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) forman parte de los trastornos mentales y se caracterizan por una conducta alterada de la ingesta alimentaria o por conductas que tratan de controlar de forma obsesiva el peso, influenciadas por una imagen corporal idealizada potenciada por diferentes factores socioculturales, medios de comunicación, redes y entornos sociales. El aumento de la incidencia de estos trastornos durante los últimos años, así como los elevados costes sanitarios que ocasionan, constituyen un problema importante de salud pública. La prevalencia de los TCA ha duplicado sus cifras a escala mundial, pasando de un 3,4% a un 7,8% del total de la población comprendida entre el año 2000 y 2018. Un 70% de los adolescentes afirma no sentirse cómodo con su aspecto físico y un 11% realiza conductas de riesgo susceptibles a desarrollar un TCA. Actualmente, las enfermeras disponen del programa “**Salut i Escola**” (**SiE**), mediante el cual abordan los problemas de salud de los adolescentes en el ámbito escolar. En la actualidad el enfoque para abordar los problemas debe de cambiar, desarrollando una actitud mucho más proactiva y adaptándolo a los canales de comunicación que tienen los jóvenes hoy en día.

Objetivo: Realizar una propuesta de mejora de prevención primaria dentro del “**Programa de SiE**” para potenciar herramientas que permitan afrontar los factores de riesgo que desencadenan un TCA en los niños escolarizados en los cursos de ciclo superior de primaria y en los 4 cursos de la ESO de la educación secundaria de la población de Mataró durante el curso escolar 2022-2023.

Metodología: Se realizará una mejora en el programa de **SiE**, el cual irá dirigido a hacer intervenciones más orientadas hacia el problema y necesidades de los adolescentes, con una actitud más proactiva.

Resultados: Los resultados obtenidos serán analizados mediante cuestionarios de satisfacción y la evolución de los adolescentes a lo largo de la asistencia a las sesiones.

Conclusión: Las intervenciones comunitarias centradas en los adolescentes y en este caso en la salud mental para prevenir los TCA son muy necesarias en la actualidad, así como trabajar con ellos los conceptos de autoconcepto, autoestima e ideal de belleza erróneo.

Palabras clave: Trastornos de la conducta alimentaria, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, adolescencia, redes sociales, autoestima, autoconcepto.

1.1 Abstract

Background: Eating behavior disorders (EDs) are part of the mental disorders and are characterized by an altered behavior of food intake or by behaviors that try to obsessively control weight, influenced by an idealized body image enhanced by different sociocultural factors, media, networks and social environments. The increased incidence of these disorders in recent years, as well as the high healthcare costs they cause, constitute a major public health problem. The prevalence of eating disorders has doubled its figures worldwide, going from 3.4% to 7.8% of the total population between 2000 and 2018. 70% of adolescents say they do not feel comfortable with their physical appearance and 11% engage in risk behaviors that are susceptible to developing an eating disorder. Currently, the nurses have the "**Salut i Escola**" (**SiE**), program, through which they address the health problems of adolescents in the school environment. Currently, the approach to address problems must change, developing a much more proactive attitude and adapting it to the communication channels that young people have today.

Purpose/ Objective: Carry out a proposal to improve primary prevention within the "**SiE Program**" to promote tools that allow facing with the risk factors that trigger an eating behavior disorder in children enrolled in the upper primary cycle courses and in the 4 ESO courses of secondary education of the population of Mataró during the 2022-2023 school year.

Methods: An improvement will be made in the **SiE** program, which will be aimed at making interventions more oriented towards the problem and needs of adolescents, with a more proactive attitude.

Results and Discussion: The results obtained will be analyzed through satisfaction questionnaires and the evolution of the adolescents throughout their attendance at the sessions.

Conclusion: Community interventions focused on adolescents and in this case on mental health to prevent eating disorders are very necessary today, as well as working with them on the concepts of self-concept, self-esteem, the erroneous ideal of beauty.

Key words: Eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, adolescence, social networks, self-esteem, self-concept

2. Introducció

Alimentarnos constituye una de las múltiples actividades de la vida cotidiana de cualquier grupo social y adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural. Las prácticas alimentarias son imprescindibles para la supervivencia física y el bienestar psíquico de las personas y constituyen un elemento básico en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones sociales^[1]. En la adquisición de estas prácticas socioculturales intervienen tres agentes que son la familia, los medios de comunicación y la escuela^[2].

Según la Guía de Práctica Clínica sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) forman parte de los trastornos mentales y se caracterizan por una conducta alterada de la ingesta alimentaria o por conductas que tratan de controlar de forma obsesiva el peso. Esta perturbación acarrea alteraciones físicas y alteraciones psicosociales^[3]. Su etiología es múltiple donde intervienen factores genético-biológicos de vulnerabilidad, de personalidad, familiares, socioculturales y acontecimientos vitales potencialmente estresantes, como abusos sexuales o físicos^[4].

Estos trastornos se clasifican en Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y otras alteraciones menos específicas denominadas TCANE (trastornos de la conducta alimentaria no especificados). Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* o *DSM-IV*) realizado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, los TCA se definen como^[5]:

Anorexia Nerviosa (AN): Se caracteriza por la alteración de la imagen corporal y el miedo profundo a ganar peso, lo que hace que adopten una conducta perjudicial de pérdida de peso provocada por el propio individuo, ya sea con vómitos, purgas intestinales, escasez de ingesta alimentaria o el uso de laxantes o fármacos diuréticos^{[6][7][8]}.

Bulimia Nerviosa (BN): Se caracteriza por la ingesta excesiva de alimentos en un periodo corto de tiempo que justo después el individuo intenta compensar o neutralizar con métodos como los vómitos, empleo de laxantes, ejercicio intenso, periodos de ayuno, etc^[6].

Y los trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TCANE)^[Anexo 1].

Estas prácticas alimentarias no están determinadas únicamente por la preocupación de la salud, ya que algunos individuos temen engordar por abandonar un cuerpo socialmente aceptado^[15]. Ese

cuerpo socialmente aceptado como ideal estético corporal está establecido por la sociedad y masificado por los medios de comunicación, siendo el objetivo de belleza, la delgadez, y tratando de alcanzar este objetivo se genera una insatisfacción corporal^{[16][17][18][19]}.

Estas prácticas alimentarias son más frecuentes en la adolescencia, ya que es una etapa vulnerable debido a que en ella se producen experiencias encaminadas a la formación de la identidad y se adquieren aptitudes y valores necesarios para asumir funciones adultas y establecer relaciones. En esta etapa, la autoestima adquiere un valor significativo en el individuo y va estrechamente ligada a la aceptación o el rechazo del entorno social, es por ello que los adolescentes crean su imagen a través de ideales con el fin de satisfacer los cánones de belleza establecidos por la propia sociedad^[20]. A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes padece algún trastorno mental, suponiendo un 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo. Los TCA a menudo pueden llegar a producir la muerte debido a complicaciones médicas o al suicidio con una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental^[4]. Un 70% de los adolescentes afirma no sentirse cómodo con su aspecto físico y un 11% realiza conductas de riesgo susceptibles a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria^[21].

Los TCA son cada vez más frecuentes entre los jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años, afectando con mayor número al sexo femenino (por cada 9 casos de TCA en mujeres, 1 se muestra en hombres). La prevalencia de los TCA ha duplicado sus cifras a escala mundial, pasando de un 3,4% a un 7,8% del total de la población comprendida entre el año 2000 y 2018, tal y como ha publicado La Asociación de TCA de la comunidad de Aragón^[21].

Y a nivel nacional, los TCA presentan una prevalencia general del 4,1%, siendo en mujeres de edades entre 12 y 21 años un 6,4% y en los hombres de un 0,3%^[21]. Según varios estudios, la prevalencia de AN oscila entre el 0,2-1,4% y la BN sobre el 0,6-4%, siendo estos trastornos los más frecuentes^{[21][22][23][24]}. No abordarlos puede tener consecuencias en la edad adulta, afectando tanto a la salud mental como a la física^[4] provocando una trayectoria progresiva de desnutrición que puede desembocar en la muerte (18%) y lo que es aún más trágico, en el suicidio (3%)^[25].

Durante los últimos años, los TCA constituyen un serio motivo de preocupación para las políticas públicas de salud relacionadas con las graves consecuencias físicas y emocionales^[26] que provoca el aumento de casos a edades tempranas (un 15% de casos en menores de 12 años)^[27] y con la dificultad a la hora de instaurar un diagnóstico en todas sus variaciones y un tratamiento concreto^[3].

Por este motivo de preocupación, en el marco de la ley de salud pública, la Ley del Estado 14/1986, del 25 de abril, general de sanidad, quedan incluidas la prevención de la enfermedad y la promoción

de la salud entre las finalidades del sistema nacional de salud^[27]. Desarrollando acciones de prevención primaria, elaborando programas de educación para la salud (EPS) en los principales espacios para desarrollar estas estrategias como son el ámbito educativo, la familia, los medios de comunicación y la Atención Primaria de Salud (APS).

Según estos objetivos, Cataluña, mediante la agencia de salud pública de Cataluña (ASDCAT) cuenta con el **“Programa Salut i Escola” (SiE)**, liderado e implementado en los centros escolares por las enfermeras de los centros de APS. El cual pretende mejorar la salud de los adolescentes mediante la prevención y promoción de la salud y el abordaje precoz en cuanto a la salud sexual, el ejercicio físico, la salud mental y al consumo de alcohol y sustancias, actuando en colaboración de los servicios de salud comunitaria y los diferentes centros educativos del territorio en el cual se imparte^[28].

Llevar a cabo programas de EPS integradores que faciliten los flujos comunicativos entre la escuela, la sanidad, la familia y los responsables de las regidurías de salud pública permite asegurar el éxito de la estrategia^[29].

2.2 Justificación

Aun teniendo plena conciencia de la importancia de ejecutar dichos programas de EPS, los casos de TCA siguen en auge, con un índice de aparición cada vez más temprano en cuanto a edad^{[14][31]}. Una buena prevención no debería incidir únicamente en la alimentación saludable y el ejercicio físico, sino que, debería trabajar otros ámbitos que no están siendo contemplados actualmente debido al constante período de transición al que estamos sometidos, situación que hace necesaria la adaptación de los programas de EPS a las nuevas realidades y dar mayor visibilidad a los cambios sociales y la salud mental que tienen un impacto considerable en el bienestar emocional en cientos de niños y adolescentes.

Por un lado, las intervenciones que se están ejecutando en centros escolares van dirigidas a adolescentes de secundaria, quedando excluidos grupos de vital importancia para realizar diagnósticos precoces como son los alumnos de primaria^[28] y por otro, el crecimiento tecnológico de la sociedad con el incremento del uso de las redes sociales en adolescentes se ha convertido en un factor de riesgo. Numerosos estudios efectuados en los últimos años evidencian que existe una cohesión negativa entre las redes sociales y el riesgo a padecer un TCA^{[16][17][18][19]}.

Si a esta situación le sumamos la repercusión que ha tenido la pandemia mundial causada por el COVID-19 en los sistemas de salud, en la que se han tenido que adoptar nuevas medidas de atención

a la salud pública para poder garantizar la seguridad de la población, prevenir el número de contagios y evitar poner en riesgo a los grupos más vulnerables, ha generado un impacto en salud con una distribución no equitativa entre la población y ha supuesto un reto en todos los ámbitos para los profesionales de la salud.

En Cataluña, una de las primeras medidas adoptadas para frenar la propagación del virus fue el cese de la actividad presencial en los centros educativos, el confinamiento domiciliario y la cesión de las actividades comunitarias en los municipios. Este hecho ha tenido una gran repercusión en los adolescentes en cuanto a su estilo de vida social y condición emocional, influyendo desfavorablemente en su salud mental. Los efectos psicológicos que ciertas situaciones de aislamiento y estrés suponen para los pacientes con TCA han conllevado a un aumento de su prevalencia entre la población adolescente^{[31][32][33][34]}.

En situación prepandemia, la regiduría de salud e infancia de Mataró junto con los profesionales de salud de la atención primaria trabajaban en red para fomentar estilos de vida saludables mediante programas de EPS como fueron el programa de **Salud Integral** dirigido a niños y adolescentes de las edades comprendidas entre 3 y 16 años^[35], la realización de **jornadas de salud y alimentación** que cuentan con acciones transversales para informar, formar y sensibilizar a la población hacia la afinidad entre salud y hábitos saludables^[36], la campaña **“Aquí sí: Fruta y salud”**, que promueve el consumo de fruta variada, fresca, de calidad y de proximidad^[37] o el programa **“¡Ponte en marcha!”** Está dirigido a fomentar la actividad física en el entorno urbano^[37].

Tras una entrevista realizada con el técnico de salud del departamento de salud del ayuntamiento de Mataró, se ha podido afirmar que debido a la pandemia, las actividades o programas de prevención y promoción de la salud en escuelas e institutos del territorio se han visto paralizadas por completo, y a consecuencia de ello, la figura de la enfermería se ha visto afectada dentro de los centros educativos. Esta situación dificulta la prevención y promoción que ejercen los agentes comunitarios como son las enfermeras y los técnicos de salud a la población adolescente, generando que el problema se agrave aún más.

3. Objetivos del proyecto

3.1 Objetivo general:

- Realizar una propuesta de mejora de prevención primaria dentro del **“Programa de Salut i Escola”** para potenciar herramientas que permitan afrontar los factores de riesgo que

desencadenan un trastorno de conducta alimentaria en los niños escolarizados en los cursos de ciclo superior de primaria y en los 4 cursos de la ESO de la educación secundaria de la población de Mataró durante el curso escolar 2022-2023.

3.2 Objetivos específicos:

- Diseñar nuevas acciones y estrategias para la prevención de los TCA en la adolescencia dentro del **“Programa de Salut i Escola”**.
- Transmitir habilidades nutricionales, personales y sociales para disminuir la incidencia de los TCA en los adolescentes.
- Dotar a los alumnos de herramientas psicoeducativas para disminuir la incidencia de los TCA.
- Fomentar y promover la importancia y la constancia del trabajo en red entre los agentes de salud comunitarios del municipio.

4. Método: Comunidad donde se detecta la necesidad de actuación

4.1 Ámbito de actuación

El proyecto de mejora va dirigido a los centros de educación primaria y educación secundaria obligatoria de la ciudad de Mataró durante el curso escolar 2022-2023.

A inicios del año 2020, Mataró comprendía 128.265 habitantes en una superficie de 22,5 km² contando con una alta densidad poblacional de 5.731,0 (hab./km²)^[38]. En concreto, la población infanto-juvenil en 2019 contaba con 24.787 habitantes. Analizando el crecimiento según las franjas de edades, se ha observado que el grupo que más crecimiento ha experimentado en la última década es la población de entre 6 a 10 años. Coexiste con un aumento importante del grupo de 12 a 15 años^[39].

En el curso 2019-2020 había 24.701 alumnos de entre 0 y 18 años cursando los estudios, ya sea en centros públicos, concertados o privados. Según la etapa escolar que se encuentren podemos observar que en la educación primaria hay un total de 9.092 alumnos, si nos centramos en la ESO hay un total de 6.007 escolares y el resto de alumnos cursan educación infantil, bachillerato o grados formativos^[39].

Hay 7 centros de atención primaria que forman parte tanto del “Institut Català de la Salut” (ICS) como del “Consorti sanitari del Maresme”(CSDM)^[40], que dan cobertura a 40 centros escolares entre

educación infantil, primaria, secundaria, grados formativos, además de dos escuelas de educación especial^[41].

4.2 Población diana

La población diana de este proyecto son todos aquellos adolescentes que comprenden las edades de 10 a 16 años y que cursen los estudios de quinto, sexto de primaria y secundaria obligatoria en los centros educativos de la ciudad de Mataró.

5. Proceso de planificación del proyecto de mejora

5.1 Descripción de la propuesta de mejora

La propuesta de mejora se define como una intervención dentro del programa “SiE” para la prevención de los TCA. Mediante una intervención más proactiva y direccionada a las necesidades actuales de los adolescentes.

Para llevar a cabo este proyecto se realizarán dos fases:

Fase 1 o fase de contacto: Se llevó a cabo una prueba piloto en el espacio joven “Can Jorba” del municipio de Vilassar de Mar que colabora con los institutos Pere Ribot y Vilatzara durante el mes de Mayo. Se desempeñó una intervención donde se trabajó con los adolescentes los TCA mediante una crítica al modelo estético, la aceptación de la imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima positiva.

Fase 2: Se ejecutarán 3 sesiones perfeccionadas, centrándose en las necesidades e inquietudes de la población juvenil extraídas en parte de la prueba piloto en los centros educativos de Mataró en el curso escolar 2022-2023.

5.2 Desarrollo de la propuesta

Metodología: La metodología que vamos a seguir en nuestra propuesta de mejora va a ser el denominado ciclo de Deming conocido también como ciclo PDCA. Esta metodología consiste en la continua mejora de un proceso, en este caso de aprendizaje, mediante 4 pasos: Planificar (plan),

Hacer (Do), verificar (Check) y actuar (Act). Hemos escogido esta metodología porque la sociedad, los TCA y los adolescentes están en constante cambio y si queremos que nuestro plan de mejora se lleve a cabo con éxito debemos estar evaluando y mejorando constantemente el plan^[42].

1. Planificación (PLAN)

- **Identificación del problema:** A través de la percepción actual de la sociedad y mediante una revisión literaria sobre los trastornos de la conducta alimentaria, se detectó un crecimiento de los casos diagnosticados de TCA. Se detecta también que las redes sociales y los medios de comunicación son un factor de riesgo que pueden desencadenar en un adolescente padecer un TCA. Además, se detecta también que los adolescentes tienden a no gustarse a sí mismos y que esta actitud también es un factor de riesgo. Tras realizar una entrevista con el departamento de salud del ayuntamiento de Mataró y a una enfermera del “**Programa de Salut i Escola**”, se detecta que a raíz de la pandemia hace alrededor de dos años que no se está haciendo ningún tipo de prevención en las escuelas, y que además la única prevención dirigida a los trastornos de conducta alimentaria que se realizaba era sobre los hábitos de alimentación sin abordar la salud mental. Después de desarrollar un DAFO^[Anexo 2] con toda la información recogida, detectamos que no se está trabajando el área psicológica en las escuelas y que hay también una falta de trabajo en red de las entidades de salud poblacional.
- **Objetivos que alcanzar:** Mejorar la prevención primaria de los TCA y conseguir que los adolescentes sean más conscientes de los factores de riesgo que coexisten con ellos diariamente y a su vez tengan las herramientas necesarias para hacerles frente y prevenir los TCA.
- **Los indicadores de control:** Los indicadores que nos marcamos seguirán dos bloques, uno el trabajo en red y los adolescentes con indicadores como el autoconcepto, la autoestima positiva y las correctas herramientas psicológicas.

2. Realización (DO): En esta fase se llevarán a cabo las actividades que conforman las 3 sesiones.

3. Verificación (CHECK): Se realizarán cuestionarios para evaluar la eficacia y eficiencia del proyecto, además se evaluará también el dinamismo de las actividades.

4. Actuación (ACT): En esta fase se toman decisiones de mejoras en el plan. Si algún objetivo propuesto no se ha podido alcanzar con las actividades propuestas o no ha tenido éxito, se formularán nuevas actividades para poder alcanzar los objetivos. En el caso de que los resultados sean positivos y si se alcancen los objetivos, se dejará reflejado y se mantendrá estableciendo.

5.3 Descripción de las actividades que se llevarán a cabo

Fase 1:

Para lograr una mejora en la prevención de los TCA en la población adolescente, se han diseñado tres sesiones enfocadas a reforzar los déficits detectados para lograr los objetivos establecidos.

Con tal de hacer más eficientes las sesiones y su contenido, hemos elaborado una prueba piloto, la cual comprende los temas que se quieren trabajar en las 3 sesiones. Esta prueba piloto se ha realizado en el Centro Juvenil de Vilassar de Mar Can Jorba en el mes de mayo tras presentar nuestro proyecto a la técnica de salud del ayuntamiento de Vilassar de Mar^[Anexo 3].

PRUEBA PILOTO	
Título	Prueba piloto
Día y hora	18 de Mayo de 17:30 a 19:00h.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son los trastornos de la conducta alimentaria, cómo se manifiestan y los tipos. - Compartir pensamientos en común. - Contrastar puntos de vista entre los adolescentes de la misma franja de edad. - Fomentar la libre expresión adaptando el contexto para proporcionar un ambiente de confianza. - Aceptar la propia imagen corporal. - Aceptar las diferencias que pueden existir en cuanto a nuestra figura corporal. - Concienciar sobre la importancia de ser críticos frente al modelo físico ideal que se impone en la sociedad y con los medios de comunicación.

	<ul style="list-style-type: none"> - Eliminar el ideal de que la delgadez es igual a un cuerpo perfecto. - Mejorar el autoconcepto y autoestima de los adolescentes. - Favorecer el desarrollo de la autoconfianza. - Potenciar las cualidades positivas de los adolescentes.
<p>Método</p>	<p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación sobre quienes somos y explicarles que les vamos a realizar una sesión/actividad sobre los TCA. - Preguntarles qué conocen ellos sobre los TCA. - A continuación, ejecutar la explicación introductoria sobre los TCA. - Video-documental introductorio: <i>El dilema de las redes sociales</i>. <p>Cuerpo: se ejecutará un debate después de la visualización del video, mediante el cual se trabajará la aceptación de la figura corporal. Para complementarlo se realizará también un ejercicio de aceptación de la figura corporal.</p> <p>Cierre de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de autoconcepto - Finalizar la sesión con el cuestionario de satisfacción.
<p>Contenido</p>	<p>Esta sesión va dirigida a recopilar todo tipo de información sobre los pensamientos de los adolescentes frente a los trastornos de la conducta alimentaria y diversos temas asociados a ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación sobre los trastornos de conducta alimentaria. - Factores y conductas de riesgo. - Promoción de hábitos saludables y beneficios. - Facilitar herramientas para enfrentar problemas, confusiones y dudas.

Después de la visualización del video-documental *El dilema de las redes sociales*, se llevará a cabo un **debate** donde se trabajarán los siguientes temas:

- ¿Qué piensan sobre el video visualizado en el aula?
- ¿Opináis que esto ocurre a menudo?
- Introducir conceptos a medida que van surgiendo dudas.
- ¿Qué piensan sobre las redes sociales?
- La importancia de Instagram en sus vidas.
- ¿Es sano el uso recurrente de las redes sociales?
- ¿Creéis que las redes sociales afectan a la autoestima y a la identidad de las personas?
- ¿Cómo os sentís cuando os comentan alguna foto?
- ¿Pensáis que se mezcla los me gusta, los comentarios con el valor y la verdad?
- ¿Creéis que Instagram es como una aprobación social?
- ¿Qué piensan sobre el ideal de belleza y cánones impuestos por la sociedad?

Una vez acabado el debate, seguiremos con el tema de **crítica al modelo estético y aceptación de la imagen corporal**, donde mostraremos diferentes imágenes publicitarias publicadas por los medios en formato de PowerPoint ^[Anexo 4] y se trabajarán los siguientes temas:

- ¿Pensáis que el ideal de belleza impuesto por nuestra sociedad es el correcto?
- La publicidad que se nos plasma en los medios de comunicación impone cuerpos irreales, sobre todo en lo que hace referencia al ideal de cuerpo perfecto femenino.
- Debemos aceptarnos tal y como somos y aprender a querernos.
- Potenciar el autoconcepto y la autoestima.

	<p>Con esta prueba se pretende desarrollar el pensamiento crítico en los adolescentes frente a los estereotipos impuestos por la sociedad, potenciar el autoconcepto y la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herramientas para desarrollar el pensamiento crítico frente a las redes sociales y los medios de comunicación. - Trabajaremos los conceptos autoconcepto y autoestima positiva.
Registro	A través de una hoja de registro asistencial ^[Anexo 5] .
Material y recursos	<p>Material en el aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sala habilitada con: ordenador, proyector para la visualización del video introductorio, e internet. - Cuestionarios en papel. - Bolígrafos.
Evaluación	A través del cuestionario de autoconcepto ^[Anexo 6] y la encuesta de satisfacción ^[Anexo 7] .

La prueba piloto se realizó en el centro juvenil de Can Jorba en Vilassar de Mar, donde acudieron 8 personas del sexo femenino, todas ellas de una franja de edad que oscilaba entre los 14 y 16 años.

Durante la charla se pretendía crear un espacio seguro, de confianza y de tú a tú, de la forma más dinámica posible. Con ello lo que queríamos conseguir era que las adolescentes fueran capaces de expresarnos sus pensamientos y emociones sobre diferentes temas y que pudieran dar su opinión.

Cuando la sesión comenzó, fue complicado conseguir que la conversación fluyera, siendo nosotras las que constantemente les hacíamos preguntas con el fin de generar un hilo conductor durante toda la conversación, pero al cabo de unos minutos, cuando se trataron temas más personales el hecho de que nosotras nos mostráramos tan cercanas funcionó, ya que esto provocó que se sintieran capaces de expresar sus opiniones más íntimas y personales, siendo esta información de mucho peso para las conclusiones de nuestra actividad pudiendo así acabar de encaminar nuestras sesiones en función a sus inquietudes y necesidades.

Gracias a la realización de esta prueba piloto se pudo corroborar que los adolescentes precisan de habilidades que les faciliten la autogestión en el manejo de sus emociones, ya que en algún momento de sus vidas no se han sentido cómodos con su aspecto físico y expresan que en muchas ocasiones ha sido debido al fuerte impacto y repercusión de las redes sociales en su día a día. Todos ellos expresaron la necesidad por parte de los centros educativos de orientar y explicar o si más no, resolver sus inquietudes sobre ciertos aspectos que forman parte de la actualidad y que si se trataran desde edades tempranas podrían llegar a reducir la incidencia de TCA, ya que también manifestaron que era la primera vez que recibían una charla de este tipo.

Por ello, centrándonos en la información que nos plantearon, se han elaborado las 3 sesiones que forman la propuesta de mejora dentro del programa de “SIE” lo que da forma a la fase dos.

Fase 2:

Para la prevención de los TCA se han diseñado 3 sesiones enfocadas en las necesidades actuales de la población juvenil.

Se abordarán 19 centros educativos, de los cuales 9 centros son de educación primaria, 4 centros de educación secundaria y 6 centros de educación primaria y secundaria escogidos aleatoriamente ^[Anexo 8]. Para poder llevar a cabo las intervenciones en los centros nos pondremos en contacto con el ayuntamiento de Mataró y su agente de salud y posteriormente con su colaboración contactaremos con los centros educativos para presentar el programa y su calendarización.

Para cubrir los 19 centros se necesitarán un total de 780 intervenciones que se impartirán entre 4 docentes durante todo el curso escolar 2022-2023. La organización de las intervenciones se ha repartido ^[Anexo 9].

SESIÓN 1	
Título	Debate sobre los trastornos de la conducta alimentaria.
Temporalidad	Día a convenir con duración de 1 hora.

<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer qué son los trastornos de la conducta alimentaria, cómo se manifiestan y los tipos. - Compartir pensamientos en común. - Contrastar puntos de vista entre los adolescentes de la misma franja de edad. - Fomentar la libre expresión adaptando el contexto para proporcionar un ambiente de confianza.
<p>Método</p>	<p>La sesión será dinámica y participativa. El método utilizado será el método expositivo acompañado de un debate.</p> <p>Presentación: Explicación de quiénes somos y el objetivo de llevar a cabo la sesión, ofreciendo un ambiente de confianza para que los adolescentes expresen libremente sus pensamientos sobre los trastornos de la conducta alimentaria.</p> <p>Cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se mostrará un fragmento de un documental llamado “El dilema de las redes sociales” y a continuación, daremos inicio al debate. <p>Final: Se finalizará la sesión realizando el cuestionario de autoconcepto, este mismo se volverá a ejecutar en el momento de concluir con la tercera sesión. Este cuestionario consta de 25 preguntas, las cuales hacen que los adolescentes se cuestionen cómo actúan o cómo se sienten en diferentes situaciones.</p>

<p>Contenido</p>	<p>Esta sesión va dirigida a recopilar todo tipo de información sobre los pensamientos de los adolescentes frente a los trastornos de la conducta alimentaria y diversos temas asociados a ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación sobre los trastornos de conducta alimentaria. - Factores y conductas de riesgo. - Promoción de hábitos saludables y beneficios. - Facilitar herramientas para enfrentar problemas, confusiones y dudas. <p>Después de la breve introducción se visualizará un fragmento de un documental llamado “El dilema de las redes sociales” y a continuación, daremos inicio al debate.</p> <p>Después de la visualización del video, se pondrá en marcha el debate, mediante el cual se pretende que los adolescentes manifiesten sus opiniones y que cada uno exponga o defienda sus argumentos.</p> <p>Para encaminar un poco el debate trabajaremos los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué piensan sobre el video visualizado en el aula? - ¿Opináis que esto ocurre a menudo? - Introducir conceptos a medida que van surgiendo dudas. - ¿Qué piensan sobre las redes sociales? - La importancia de Instagram en sus vidas. - ¿Es sano el uso recurrente de las redes sociales? - ¿Creéis que las redes sociales afectan a la autoestima y a la identidad de las personas? - ¿Cómo os sentís cuando os comentan alguna foto? - ¿Pensáis que se mezcla los me gusta, los comentarios con el valor y la verdad? - ¿Creéis que Instagram es como una aprobación social? - ¿Qué piensan sobre el ideal de belleza y cánones impuestos por la sociedad? <p>Esto nos permitirá conocer de qué manera perciben los adolescentes los trastornos de la conducta alimentaria, cuáles son sus experiencias o vivencias y, por lo tanto, podremos encaminar nuevas acciones o estrategias para su prevención.</p>
-------------------------	---

Registro	A través de una hoja de registro asistencial.
Material recursos y	Material en el aula: <ul style="list-style-type: none"> - Una sala habilitada con: ordenador, proyector para la visualización del video introductorio e internet. - Cuestionarios en papel. - Bolígrafos.
Evaluación	A través del cuestionario de autoconcepto.

SESIÓN 2	
Título	Crítica al modelo estético y aceptación de la imagen corporal.
Temporalidad	2 semanas después de la primera sesión, con duración de 1 hora.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar la propia imagen corporal. - Aceptar las diferencias que pueden existir en cuanto a nuestra figura corporal. - Concienciar sobre la importancia de ser críticos frente al modelo físico ideal que se impone en la sociedad y con los medios de comunicación. - Trabajar el concepto de que la delgadez es igual a un cuerpo perfecto.

Método	<p>La sesión será dinámica y participativa. El método utilizado será el método expositivo acompañado de un debate.</p> <p>Presentación: Introduciremos el tema que vamos a realizar.</p> <p>Cuerpo: Se mostrarán diferentes imágenes publicadas en redes sociales y en medios publicitarios mediante una presentación PowerPoint para poder realizar una crítica sobre el ideal de cuerpo considerado como perfecto por la sociedad.</p> <p>Se ejecutará una actividad donde los alumnos deberán dibujar un cuerpo o figura humana ideal, según su criterio.</p> <p>Final: Breves conclusiones realizadas por todos.</p>
---------------	---

Contenido	<p>En esta sesión trabajaremos el concepto del cuerpo ideal y la aceptación de la imagen corporal. Se realiza mediante una presentación PowerPoint donde mientras se van mostrando las diferentes imágenes se abrirá entre los alumnos y alumnas un debate, donde se intentará abarcar los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creéis que el ideal de belleza impuesto por nuestra sociedad es el correcto? - La publicidad que se nos plasma en los medios de comunicación impone cuerpos irreales, sobre todo en lo que hace referencia al ideal de cuerpo perfecto femenino. - Debemos aceptarnos tal y como somos y aprender a querernos. - Todos aquellos temas que los alumnos muestren interés. <p>Después de visualizar las imágenes publicitarias y tras haber expuesto las opiniones de los adolescentes, se pedirá que dibujen según su criterio, una figura o cuerpo humano ideal con el fin de constatar el material trabajado durante la sesión y evaluar si los conocimientos han sido adquiridos adecuadamente.</p> <p>Con esta actividad se pretende desarrollar el pensamiento crítico en los adolescentes frente a los estereotipos impuestos por la sociedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herramientas para desarrollar el pensamiento crítico frente a las redes sociales y los medios de comunicación.
Registro	A través de una hoja de registro asistencial.
Material recursos y	<p>Material en el aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sala habilitada con: ordenador, proyector para la visualización del video introductorio, e internet. - Cuestionarios en papel. - Bolígrafos.
Evaluación	Mediante la realización de un dibujo donde plasmarán cómo definen un cuerpo o figura ideal.

SESIÓN 3	
Título	La autoestima y el autoconcepto.
Temporalidad	2 semanas después de la primera sesión, con duración de 1:30 h.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el autoconcepto y autoestima de los adolescentes. - Favorecer el desarrollo de la autoconfianza. - Potenciar las cualidades positivas de los adolescentes.
Método	<p>La sesión será dinámica y participativa. El método utilizado será el método expositivo acompañado de actividades.</p> <p>Presentación: Exponer el tema que vamos a trabajar</p> <p>Cuerpo: Se realizarán diferentes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad del folio en blanco. - Actividad del árbol de la autoestima^[Anexo 10]. <p>Final: Para finalizar la sesión se leerá la carta de "Querido yo, merezco que me trates mejor", una carta escrita por un adolescente a sí mismo. Esta carta suele generar un fuerte impacto en los adolescentes, tomando conciencia del lenguaje interior y la comunicación que pueden realizar consigo mismos y la importancia de ello^[Anexo 11].</p> <p>Finalmente, volverán a completar cuestionarios de autoconcepto para evaluar si han habido cambios desde el inicio de las sesiones hasta el momento de su finalización.</p>

Contenido	<p>Con esta actividad se pretende potenciar el autoconcepto y la autoestima, para ello trabajaremos los conceptos autoconcepto y autoestima positiva.</p> <p>Realizaremos la actividad del folio en blanco, se trata de dar a los adolescentes una hoja en blanco y exponer situaciones donde la autoestima se puede ver afectada. Dependiendo de si ellos creen que la situación dañaría su autoestima, deberán romper un trozo del folio en blanco. Cada situación será un tema que debatiremos entre todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suspendes un examen. - La persona que te gusta te rechaza. - Se burlan de tu forma de vestir. - Tus amigos no cuentan contigo para hacer planes. - Publicas contenido en tus redes sociales y no recibes me gustas. - Se rumorea por tu escuela que eres una persona fácil. - Discutes con tus padres. <p>Después de ello, escribirán en un folio “el árbol de su autoestima”. Esta actividad consiste en dibujar un árbol, en él, estarán las raíces donde escribirán sus cualidades, capacidades y habilidades, en el tronco del árbol aquellas cosas positivas que cree que realiza, y finalmente, en la copa, todos sus éxitos o triunfos conseguidos a lo largo de su vida. Mediante esta actividad se pretende que los adolescentes piensen y sean conscientes de las cualidades positivas que poseen^[Anexo 10].</p>
Registro	A través de una hoja de registro asistencial.
Material y recursos	<p>Material en el aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una sala habilitada con: ordenador, proyector para la visualización del video introductorio, e internet. - Cuestionarios en papel. - Bolígrafos.
Evaluación	A través del cuestionario de autoconcepto y la encuesta de

	satisfacción de las tres sesiones.
--	------------------------------------

5.4 Estrategias:

Para lograr que las sesiones se lleven a cabo con el mayor éxito posible seguiremos diferentes estrategias, algunas de ellas serán:

Estrategias de dinamización en las sesiones:

- Crear un ambiente seguro y un espacio de confianza que favorezca la comunicación.
- No forzar en ningún momento la situación, ni la comunicación.
- Animar a los adolescentes para que den su punto de vista, y no interrumpirlos cuando hablan.
- Estimular a los adolescentes con preguntas que les hagan reflexionar.
- Mantener el contacto visual en todo momento.
- Conseguir una relación de tú a tú en la que ambos sean capaces de expresar experiencias propias sin miedo a no quedar bien.
- Conseguir que el contenido les resulte atractivo e interesante, es decir, que esté bien elaborado y se adapte a las circunstancias.
- Utilizar la figura del tutor con el fin de una coordinación adecuada del grupo y como nexo de unión entre el dinamizador de la salud y la docencia^{[44][45]}.

Estrategias de coordinación:

- El grupo de los dinamizadores repartirán las sesiones de tal manera que se puedan realizar en el mínimo tiempo posible y al máximo de la población asignada.
- Se crearán espacios 1 vez al mes donde los dinamizadores de salud y coordinación del proyecto se podrán reunir y exponer cómo se están desarrollando las sesiones, sacar partido a los puntos fuertes o agentes facilitadores, ver cuáles son las dificultades a las que se enfrentan.

5.5 Presupuesto

Para la elaboración de este proyecto de mejora, se necesitarán diferentes recursos, entre ellos, los recursos materiales y tecnológicos, los recursos humanos y los recursos para poder llevar a cabo las intervenciones que son de carácter estructural.

- **Recursos materiales y tecnológicos:** Para poder llevar a cabo las acciones que se quieren desarrollar, se necesitarán recursos materiales y tecnológicos, como, por ejemplo, un ordenador con conexión a internet, un proyector, cuestionarios y encuestas de satisfacción y material de papelería como son folios y bolígrafos.
- **Recursos humanos:** Serán necesarios cuatro profesionales de la salud que serán los encargados de impartir las sesiones, siendo el coordinador uno de ellos.
- **Recursos de carácter estructural para llevar a cabo las intervenciones:** Será necesario contar con una sala habilitada dentro de la institución, destinada a los talleres presenciales que llevaremos a cabo.

Estos recursos consideran una serie de costes económicos, por lo tanto, se mostrará el presupuesto necesario.

PRESUPUESTO PROPUESTA DE MEJORA			
Fecha del presupuesto: 13/04/2022			
Producto	Cantidad	Precio unitario	Precio total
<u>Recursos humanos:</u>			
- Dinamizadores de la salud (enfermera/o) (9 Mensualidades)	3	2.100€/mes	56.700€
- Coordinadora del proyecto (profesional de la salud) (12 Mensualidades)	1	2.100€/mes	25.200€

Recursos materiales y tecnológicos:			
- Proyector	1	200€	200€
- Ordenador	1	289€	289€
- Plataforma de streaming	1	7,99€/mes	95,88€
- Encuesta de satisfacción (fotocopia)	15.000	0,05€	750€
- Encuesta del autoconcepto (fotocopia)	30.000	0,05€	1.500€
- Hoja árbol de autoconcepto (fotocopia)	15.000	0,05€	750€
- Bolígrafos	200	0,20€	40€
- Conexión a internet (Proporcionada por el centro docente)	1	0€	0€
Recursos de carácter estructural:			
- Sala destinada a realizar los talleres	1	0€	0€
Fuente: Instituto Catalán de la Salud		Total del presupuesto: 85.524,88€	

6. Conclusiones y recomendaciones de praxis futuras.

Conclusiones

Tras realizar una revisión exhaustiva de la literatura sobre los TCA y la realización de una prueba piloto en el centro juvenil **Can Jorba** de Vilassar de Mar, se manifiestan las siguientes conclusiones:

- La prevención de los TCA en la población juvenil es fundamental para la reducción de la incidencia.
- Las franjas de edad no solo deben contemplar el ámbito de secundaria, ya que en la actualidad la incidencia cada vez se manifiesta en edades más tempranas.
- Hay que potenciar el trabajo en red de las diferentes entidades de salud para un buen funcionamiento global en la prevención comunitaria.
- El entorno académico juega un papel importante en la visibilización de la salud mental.
- Existe la necesidad de incluir en los programas de EPS a los alumnos de primaria.
- Se deben contemplar otros ámbitos y adaptar los programas de EPS a las nuevas realidades, dar mayor visibilidad a los cambios sociales y a la salud mental que tiene un impacto considerable en el bienestar emocional en cientos de niños y adolescentes.

- Es necesario realizar una mejora en el programa de “SiE” en el ámbito de la prevención de los TCA, ya que es un problema actual y no se está haciendo ninguna acción para prevenirlo.
- Numerosos estudios realizados en los últimos años evidencian que existe una cohesión negativa entre las redes sociales y el riesgo de padecer un TCA, debido al crecimiento tecnológico y el incremento del uso de las redes sociales en adolescentes en edades cada vez más tempranas, es por ello que desde la escuela se debe trabajar para dotar a los adolescentes de herramientas para afrontar las redes sociales y el impacto en su vida.
- El profesional de enfermería juega un papel de gran relevancia en cuanto al abordaje de la prevención primaria, de la misma forma que lo hace en dar visibilidad a los trastornos mentales.

Recomendaciones de praxis futuras

Nuestra propuesta se ha basado en el ámbito de la prevención de los TCA mediante una mejora del programa de salud ya existente “SiE”.

Dada la complejidad de la población adolescente y su periodo de transición constante, existe la necesidad de efectuar esta mejora y con ello dar mayor visibilidad a la salud mental. Se llevará a cabo mediante una serie de acciones destinadas a promover el desarrollo mediante la participación activa de los adolescentes, la intervención comunitaria.

Estas intervenciones comunitarias se ejecutarán en los centros escolares e irán dirigidas tanto a los adolescentes de secundaria como a los últimos cursos de educación primaria y de este modo, realizar la prevención primaria.

Sería importante fortalecer las intervenciones comunitarias, ya que mediante estas se obtiene un mayor beneficio en comparativa a aquellas que se ejecutan de forma individual. Además, en este caso, la intervención se realizará entre iguales, utilizando una herramienta de gran interés, el debate, con lo cual los resultados obtenidos todavía tienen mayor efectividad.

7. Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación.

En cuanto a las implicaciones potenciales en la práctica profesional, esta propuesta de mejora pretende innovar en el área de salud comunitaria, ya que es una herramienta necesaria en la

población adolescente, favoreciendo así su empoderamiento y su confianza. Su aplicación en el entorno académico es de vital importancia, ya que en este marco proyectan sus relaciones sociales. Por otro lado, la adolescencia es una etapa vulnerable en la cual se debería mostrar mayor visibilidad a la salud mental.

Mediante la utilidad de esta propuesta de mejora se conseguirá la unión entre las diferentes entidades de salud de Mataró, con el fin de dar visibilidad a la importancia del trabajo en red y potenciarlo en el ámbito educativo, ya sean escuelas, institutos, centros juveniles u otras instituciones educativas. Además, el proyecto puede extrapolarse a nivel territorial en la comunidad de Cataluña, ya que se propone como mejora del programa “**SiE**” que ya existe dentro de la comunidad.

8. Cronograma del proyecto

SEPTIEMBRE 2022						
L	M	MC	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE 2022						
L	M	MC	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE 2022						
L	M	MC	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE 2022						
L	M	MC	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO 2023						
L	M	MC	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO 2021						
L	M	MC	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO 2023						
L	M	MC	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL 2023						
L	M	MC	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

	Reunión con el Consell de Salut
	Reuniones con la dirección de los centros educativos
	Reunión con los Dinamizadores de salud
	Sesión 1 en centros de educación Primaria ^[Anexo 4]
	Sesión 2 en centros de educación Primaria
	Sesión 3 en centros de educación Primaria Públicos
	Sesión 1 en centros de educación Secundaria ^[Anexo 4]
	Sesión 2 en centros de educación Secundaria
	Sesión 3 en centros de educación Secundaria
	Evaluación
	Semanas de recuperación de sesiones que no se puedan realizar
	Planificación
	Evaluación final

9. Cronograma del TFG

OCTUBRE						
L	M	MC	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE						
L	M	MC	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
L	M	MC	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	MC	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	MC	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	MC	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	MC	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO						
L	M	MC	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	12	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO						
L	M	MC	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	29	29	30			

	Solicitud TFG/ Entrega memoria de seguimiento/ Entrega final TFG
	Asignaciones provisionales
	Entrega contrato de aprendizaje director/alumno
	Jornada del TFG
	Tutorías director/alumno
	Revisión bibliográfica

	Redacción Introducción/justificación
	Reunión con el departamento de salud del ayuntamiento de Mataró
	Elaboración de los objetivos del proyecto
	Descripción del método que se llevará a cabo
	Planificación del cronograma TFG
	Descripción de las actividades que se desarrollarán
	Desarrollo de la propuesta
	Elaboración del presupuesto
	Conclusiones
	Resumen y Abstract
	Defensa del TFG/tribunal final

10. Referencias bibliogràfiques

1. J. Contreras, M. Gracia. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Editorial Ariel. (2005)
2. A. Macias, I. Gordillo, E.J. Camacho. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de nutrición. 2012; 39(3): 40-43.
3. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. [Internet] Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; Guías de Práctica Clínica en el SNS: 2009. AATRM Núm. 2006/05-01. [Citado el 10 de Noviembre 2022]. Disponible en: http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC_440_TCA_Cataluya.pdf
4. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. 2022 [Citado el 11 de Noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. T.J. Trull, A. Vergés, P. Wood, S. Jahng, K.J. Sher. The structure of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 2012; 3(4): 355-369.
6. AEPNYA. (2008). Trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Protocolos AEPNYA
7. L. González Macías, C. Unikel, C. Cruz, A. Caballero. Personalidad y trastornos de la conducta alimentaria. Salud Mental. 2003; 26(3): 3-6.
8. Anorexia nerviosa - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [Citado el 11 de Noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa?query=La%20Anorexia%20nerviosa>
9. Trastorno por atracón - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [Citado el 11 de Noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-atracón?query=Trastorno%20de%20Atracones>
10. Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [Citado el 11 de Noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-evitación-restricción-de-la-ingesta-de-alimentos>
11. Trastorno por rumiación - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [Citado el 15 de

- Noviembre 2022]. Disponible en:
<https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-rumiación?query=Trastorno%20de%20Rumiación>
- 12.** Pica - Trastornos de la salud mental - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [Citado el 15 de Noviembre 2022]. Disponible en:
<https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/pica?query=La%20Pica>
- 13.** M. Tornero, R. Bustamante, R. Del Arco. Tratamiento psicológico de un grupo de adolescentes con trastorno de la conducta alimentaria no especificado. Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes. 2014; 1(1): 8-12.
- 14.** Trastorno de la conducta alimentaria no especificado: ¿qué es? [Internet]. Psicologiyamente.com. 2022 [Citado el 16 de Noviembre 2022]. Disponible en:
<https://psicologiyamente.com/clinica/trastorno-conducta-alimentaria-no-especificado>
- 15.** A. Simon. Análisis de la influencia de la cultura en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. Revista electrónica de Portales Médicos. 2020; 11(15): 187-200.
- 16.** J. Saunders, A. Eaton. Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2018; 21(6): 133-147.
- 17.** S. Wilksch, A. O'Shea, P. Ho, S. Byrne, T. Wade. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. International Journal of Eating Disorders. 2019; 53(1): 96-106.
- 18.** J.E. Restrepo, T. Castañeda. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2020; 49(3): 162-169.
- 19.** A. Ojeda, M. López, I. Jáuregui, G. Herrero. Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. Journal of Negative & No Positive Results. 2021; 6(10): 1289-1307.
- 20.** F. Lucciarini, A. Losada, R. Moscardi. Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. Avances en Psicología. 2021; 29(1): 33-45.
- 21.** Estadísticas sobre los TCA – Asociación TCA Aragón [Internet]. Tca-aragon.org. 2022 [Citado el 1 de Diciembre 2022]. Disponible en:
<https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca>

22. ¿Qué son los TCA? - Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia [Internet]. Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia. 2022 [Citado el 1 de Diciembre 2022]. Disponible en: <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
23. P. Hay. Current approach to eating disorders: a clinical update. *Internal Medicine Journal*. 2020; 50(1): 25-29.
24. A. Keski-Rahkonen, L. Mustelin. Epidemiology of eating disorders in Europe: Prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. In *Current Opinion in Psychiatry* 2016; 29(6): 340-345.
25. E. Sobremonte de Mendicuti. La anorexia nerviosa como " síntoma social". *Trabajo social y salud*. 2001; 10(40): 143-170.
26. G. Rutzstein. Teoría y terapia cognitivo-conductual de los trastornos alimentarios. *Revista Diagnósis*. 2009; 6, 11-26.
27. Ley 18/2009, de 22 de octubre, de salud pública. *Boletín Oficial del Estado*. núm. 276, de 16 de Noviembre de 2009, páginas 97186-97234.
28. Corominas, P., Prats, R., & Coll, M. Programa salut i escola: Guia d'implantació. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya. (2008)
29. R. Perea. La Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1*. 2001; 4, 16-36.
30. A. Giraldo, S. Martínez, R. Espinosa. Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios en Cali, Colombia. *Colombia Médica*. 2007; 38(4): 344-351.
31. M. Hah, M. Sachdeva, H. Johnston. Eating disorders in the age of COVID-19. *Psychiatry Res*. 2020; 290, 113-122.
32. R.S. Weissman, S. Bauer, J.J. Thomas. Access to evidence-based care for eating disorders during the COVID-19 crisis. *Int Journal Eat Disord*. 2020; 53(5): 369-376.
33. G. Castellini, E. Cassioli, E. Rossi, M. Innocenti, V. Gironi, G. Sanfilippo, F. Felciai, A. Monteleone, V. Ricca. The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *Int Journal Eat Disord*. 2020; 53(11): 1855-1862.
34. S. Schlegl, J. Maier, A. Meule, U. Voderholzer. Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic-Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *Int Journal Eat Disord*. 2020; 53(11): 1791-1800.
35. Inicio [Internet]. *Programasi.org*. 2022 [Citado el 14 de Enero 2022]. Disponible en: <https://www.programasi.org>

36. [Internet]. Mataró.cat. 2022 [Citado el 14 de Enero 2022]. Disponible en: http://www.mataro.cat/web/portal/ca/sites/jornades_salut/
37. Saludables E. Estils de vida saludables [Internet]. Ajuntament de Mataró. 2022 [Citado el 20 de Enero 2022]. Disponible en: <https://www.mataro.cat/ca/temes/salut-publica/salut-publica/promocio-de-la-salut/estils-de-vida-saludables>
38. Idescat. El municipio en cifras [Internet]. Idescat.cat. 2022 [Citado el 24 de Enero 2022]. Disponible en: <https://www.idescat.cat/emex/?id=081213&lang=es>
39. Servicio de Bienestar Social. Diagnósis de la infancia y la adolescencia. [Internet]. Ayuntamiento de Mataró 2020. [Citado el 20 de Enero 2022]. Disponible en: <https://www.mataro.cat/es/temas/bienestar-social-y-familia/infancia-y-familia/infancia-y-familia/diagnosic-de-la-infancia-y-la-adolescencia-de-mataro.pdf>
40. Mataró C, primaria A, especializada A. Centros de asistencia sanitaria en Mataró [Internet]. Ayuntamiento de Mataró. 2022 [Citado el 1 de Febrero 2022]. Disponible en: <https://www.mataro.cat/es/temas/salud/sistema-sanitario/centros-de-asistencia-sanitaria-en-mataro>
41. Educación [Internet]. Ayuntamiento de Mataró. 2022 [Citado el 1 de Febrero 2022]. Disponible en: <https://www.mataro.cat/es/temas/educacion>
42. Instituto de Salud Carlos III, Centro Nacional de Medicina Tropical. Recomendaciones para la buena práctica en la implementación del Ciclo de Mejora en Calidad Asistencial, guía para profesionales sanitarios [Internet]. Madrid: Ministerio de Economía y Competitividad, Gobierno de España; 2013. [Citado el 1 de Febrero 2022] Disponible en: <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=03/04/2014-52f00fa198>
43. Centros D, primaria E, secundaria E, concertada E, Escuela I, Especial E. Directorio de centros [Internet]. Ayuntamiento de Mataró. 2022 [Citado el 27 de Abril de 2022]. Disponible en: <https://www.mataro.cat/es/temas/educacion/educacion-obligatoria-3-16-anos/directorio-de-centros>
44. Cómo comunicarse con su adolescente [Internet]. HealthyChildren.org. 2022 [Citado el 27 de Abril 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/How-to-Communicate-with-a-Teenager.aspx>
45. Estrategias para comunicarse con adolescentes - eMe Psicología [Internet]. Eme. 2022 [Citado el 27 de Abril 2022]. Disponible en: <http://emepsicologia.com/estrategias-comunicarse-con-adolescentes-parte-ii/>

11. Anexos

11.1 Anexo 1: Tabla TCANE

Trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TCANE)
Trastorno por atracones
Se caracteriza por la ingesta excesiva y reiterada de alimentos combinada normalmente con una pérdida de control coexistente con la ingesta y después de ella. A diferencia de la BN, después del atracón los individuos no toman la conducta compensatoria de la ingesta excesiva de alimentos ^[9] .
Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos
Se caracteriza por una ingesta escasa de alimentos o rechazo a su ingesta por motivos como el color, el olor u otras condiciones del alimento. No está ligado a la imagen corporal ni al deseo de tener bajo peso como podemos ver en la AN o BN ^[10] .
Trastorno de Rumiación
Se caracteriza por la regurgitación de alimentos después de ser ingeridos, es decir, la persona expulsa parte de la alimentación que ha ingerido por la boca. Puede ser voluntaria o involuntariamente ^[11] .
La Pica
Se caracteriza por la ingesta habitual de cosas las cuales no se consideran alimentos ^[12] .
Anorexia nerviosa con menstruación
En este tipo de TCA no especificado, aparecen todos los criterios diagnósticos para la anorexia nerviosa, menos el criterio que hace referencia a las menstruaciones ausentes (amenorrea) o irregulares. En este caso, la paciente tiene una menstruación regular. Cabe mencionar que el criterio de amenorrea presente en el DSM-IV-TR, se elimina en la 5ª edición del manual (DSM-5) ^[13] .
Anorexia nerviosa con normopeso
El segundo tipo de Trastorno de la conducta alimentaria no especificado hace alusión a la presencia de una anorexia nerviosa (con todos sus criterios), pero que no cumple el

criterio que indica que el peso es menor al esperado en relación con la edad, estatura y talla del/la paciente. Es decir, aunque el/la paciente haya perdido una cantidad de peso considerable, en el momento actual su peso es normativo (se encuentra dentro de los parámetros de la normalidad)^[13].

Bulimia atípica

Se caracteriza porque se cumplen los criterios diagnósticos para la misma, menos el criterio de la frecuencia y duración de los atracones y de las conductas compensatorias inapropiadas; en este caso, estos se dan menos de 2 veces a la semana (el criterio exige un mínimo de 2 veces por semana), o duran menos de 3 meses^[13].

Conductas compensatorias inadecuadas

Se caracteriza por la aparición de conductas compensatorias inadecuadas de forma regular, tras ingerir cantidades pequeñas de comida. El/la paciente que lo padece tiene un peso dentro de la normalidad según su edad, talla y estatura^[13].

Masticar sin tragar

Personas que hacen la acción de masticar la comida, pero acto seguido la expulsan sin llegar a tragarse el contenido alimenticio. Este hecho suele darse con cantidades de comida elevadas^[14].

Vigorexia

Es la obsesión por el cuerpo musculoso, la cual se traduce en conductas como una obcecación por mirarse en cualquier tipo de espejo de cualquier lugar y conductas como alimentarse solo de sustancias que favorezcan el volumen o crecimiento del músculo como los hidratos de carbono y las proteínas y reduciendo o anulando así la ingesta de grasas para no perder músculo^[14].

Ortorexia

Es la obsesión por la comida saludable, la persona solo come alimentos saludables, convirtiendo ese objetivo en el centro de su vida, sin importar nada más^[14].

11.2 Anexo 2: Análisis DAFO

DAFO	NEGATIVO	POSITIVO
ANÁLISIS INTERNO	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de estrategias. • Falta de financiación. • Falta de trabajo en red. • Falta de trabajo psicológico en las escuelas. • Desactualización programa "SiE". 	<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empoderamiento adolescente. • Dotar a los adolescentes de herramientas psicoeducativas.
ANÁLISIS EXTERNO	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio constante de la sociedad. • Cambio en los adolescentes. • Epidemia mundial del Covid-19. • Falta de recursos. 	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de nuevas necesidades. • Salud mental cada vez más reconocida en la sociedad.

11.3 Anexo 3: Carta de Presentación



Centre adscrit a la



Fundació TecnoCampus
Mataró Maresme
Avinguda Ernest Lluch, 32
08302 Mataró (Barcelona)
Tel. 93 169 65 01
www.tecnocampus.cat

Mataró a abril de 2022

Apreciat company/a:

Els estudiants de 4t del Grau d'Infermeria de l'Escola Superior en Ciències de la Salut del Tecnocampus Mataró-Maresme realitzen el seu últim curs acadèmic.

Una de les assignatures d'aquest últim curs és el Treball Fi de Grau (TFG), que es desenvolupa durant el 2n i 3r trimestre. Per aquesta circumstància els estudiants poden necessitar, en funció del tipus de treball que estiguin realitzant, dades que en la majoria de les ocasions tan sol podran trobar en els centres dels diferents nivells d'assistència, l'Hospitalària, la Sociosanitària o en Atenció Primària de Salut.

Aquest document **tan sols té com finalitat certificar** que l'alumne portador/a del mateix, està cursant els seus estudis d'Infermeria a l'ESCST, i que, sempre que es cregui pertinent per part de la Institució, agraiem que es valori la possibilitat de facilitar al l'estudiant accés a aquelles informacions o col.laboracions que siguin un ajut en la realització del TFG.

Agraïm per endavant la col·laboració de les Institucions i professionals de salut en aquesta tasca, tasca que des de l'ESCST estem segurs que serà una important contribució a la formació dels professionals d'infermeria, que han d'assegurar en un futur immediat la qualitat assistencial, per la que tots vetllem, en tots els nivells assistencials.

Ben cordialment.

Signatura

Carme Rosell

Coordinadora de l'assignatura TFG en Infermeria ESCST

11.4 Anexo 4: Presentación en PowerPoint



11.5. Anexo 5: Hoja de Registro Asistencial

Hoja de Registro Asistencial

CURSO	
NOMBRE	FIRMA

11.6 Anexo 6: Cuestionario de Autoconcepto

Cuestionario de autoconcepto

Este cuestionario es totalmente anónimo, confidencial e individual, no es un test ni un examen, no hay respuestas correctas o incorrectas, por eso te animamos a que respondas de la manera más sincera. Muchas gracias.

Señala con una cruz:

AFIRMACIONES	V	F
Generalmente los problemas me afectan muy poco		
Me cuesta hablar en público		
Si pudiera cambiaría muchas cosas sobre mí		
Tomo decisiones con facilidad		
Soy una persona simpática		
En casa me enfado fácilmente		
Me cuesta adaptarme a lo nuevo		
Soy popular entre las personas de mi edad		
Generalmente, mi familia tiene en cuenta mis sentimientos		
Me doy por vencido fácilmente		
Mi familia espera demasiado de mí		
Me cuesta aceptarme tal y como soy		
Mi vida es muy complicada		
Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
Tengo mala opinión sobre mí mismo		
Muchas veces me gustaría irme de casa		
Con frecuencia me siento a disgusto en el instituto		

Me considero físicamente inferior al resto de la gente		
Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
Mi familia me comprende		
Los demás son mejor aceptados que yo		
Siento que mi familia me presiona		
Con frecuencia me desanimo con lo que hago		
Muchas veces desearía ser otra persona		
Se puede confiar muy poco en mí		

11.7 Anexo 7: Encuesta de satisfacción

Cuestionario de satisfacción de actividades comunitarias:

Valoración de la intervención comunitaria

Éste es un cuestionario anónimo para detectar su nivel de satisfacción con la actividad comunitaria realizada que nos será útil para evaluar y mejorar el programa. Valore, las cuestiones que aparecen en los siguientes ítems. Puede escribir en el apartado de sugerencias y observaciones cualquier comentario que no se recoja en las preguntas del cuestionario.

Muchas gracias por sus aportaciones.

Por favor, responda a las siguientes preguntas marcando con una cruz la casilla correspondiente, con una valoración de Totalmente en Desacuerdo (1) Totalmente en Acuerdo (5). Marque 'NV' cuando un elemento sea no valorable.

ACTIVIDAD COMUNITARIA	1	2	3	4	5	NV
La actividad comunitaria ha satisfecho mis expectativas						
Los conocimientos adquiridos en la actividad son útiles para mi día a día						

Mi grado de satisfacción global con la acción comunitaria es positivo						
Recomendaría esta actividad a otra persona						
¿Crees que este tipo de actividades son necesarias						
La sesión te ha hecho reflexionar						

PROFESIONALES	1	2	3	4	5	NV
Dominan la materia que imparten						
Las explicaciones/exposiciones son claras y estructuradas						
Responden con precisión las preguntas y dudas de los alumnos						
Mantienen la atención y el interés de los alumnos						
Mi grado de satisfacción con el docente es positivo						

ENTORNO	1	2	3	4	5	NV
La instalación se adecua a la actividad						
La hora en la que se desarrolla la actividad es adecuada						
El material o recursos utilizados se ajustan a la actividad						

Mencionar aspectos positivos y aspectos a mejorar sobre esta actividad:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS A MEJORAR

11.8 Anexo 8: Centros escogidos aleatoriamente en la muestra

Centros de educación Primaria y Centros de educación Secundaria		
PRIMARIA	SECUNDARIA	PRIMARIA Y SECUNDARIA
<ul style="list-style-type: none"> - Escola Maria Mercè Marçal - Escola Montserrat Solà - Escola Marta Mata - Escola Camí del Cros - Escola Rocafonda - Escola Joan Coromines - Ensenyament concertat Escola Pia Santa Anna - Escola La Llàntia - Escola Vista Alegre 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensenyament concertat: Escola Pia Santa Anna - Institut Alexandre Satorras - Institut Escola Mar Mediterrània 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensenyament concertat Salesians de Sant Antoni de Pàdua - Ensenyament concertat Sagrat Cor de Jesús - Ensenyament concertat Divina Providència - Ensenyament concertat Sant Josep - Ensenyament concertat Sol-Ixent - Ensenyament concertat Cor de Maria

11.9 Anexo 9: Cronograma de los docentes en la propuesta de mejora

SESIÓN 1 CENTROS EDUCACIÓN PRIMARIA: Comienza el 19 de Septiembre y finaliza el 30 de Septiembre.

La docente 1 el primer día realizará la primera sesión a las dos líneas de quinto de primaria.

La docente 2 realizará la primera sesión a las dos líneas de sexto de primaria, con ello el mismo día se habrá abordado los dos cursos enteros de una escuela. Se repetirá este proceso a lo largo de 2 semanas para ejecutar todas las intervenciones de la sesión 1.

La docente 3 realizará entre dos días las sesiones de quinto y sexto de educación primaria abordando así 1 escuela, este proceso se repetirá a lo largo de 2 semanas.

		SEPTIEMBRE		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Doc 1 = Esc 1	Doc 1 = Esc 3	Doc 1 = Esc 4	Doc 1 = Esc 6	Doc 1 = Esc 7
Doc 2 = Esc 1	Doc 2 = Esc 3	Doc 2 = Esc 4	Doc 2 = Esc 6	Doc 2 = Esc 7
Doc 3 = Esc 2	Doc 3 = Esc 2	Doc 3 = Esc 5	Doc 3 = Esc 5	Doc 3 = Esc 8
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Doc 1 = Esc 9	Doc 1 = Esc 10	Doc 1 = Esc 12	Doc 1 = Esc 13	Doc 1 = Esc 15
Doc 2 = Esc 9	Doc 2 = Esc 10	Doc 2 = Esc 12	Doc 2 = Esc 13	Doc 2 = Esc 15
Doc 3 = Esc 8	Doc 3 = Esc 11	Doc 3 = Esc 11	Doc 3 = Esc 14	Doc 3 = Esc 14

SESIÓN 2 CENTROS EDUCACIÓN PRIMARIA: Comienza el 3 de Octubre y finaliza el 17 de Octubre.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

		OCTUBRE		
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Doc 1 = Esc 1	Doc 1 = Esc 3	Doc 1 = Esc 4	Doc 1 = Esc 6	Doc 1 = Esc 7
Doc 2 = Esc 1	Doc 2 = Esc 3	Doc 2 = Esc 4	Doc 2 = Esc 6	Doc 2 = Esc 7
Doc 3 = Esc 2	Doc 3 = Esc 2	Doc 3 = Esc 5	Doc 3 = Esc 5	Doc 3 = Esc 8
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Doc 1 = Esc 9	Doc 1 = Esc 10		Doc 1 = Esc 12	Doc 1 = Esc 13
Doc 2 = Esc 9	Doc 2 = Esc 10	FESTIVO	Doc 2 = Esc 12	Doc 2 = Esc 13
Doc 3 = Esc 8	Doc 3 = Esc 11		Doc 3 = Esc 11	Doc 3 = Esc 14
LUNES 17				
Doc 1 = Esc 15				
Doc 2 = Esc 15				
Doc 3 = Esc 14				

SESIÓN 3 CENTROS EDUCACIÓN PRIMARIA: Comienza el 18 de Octubre y finaliza el 31 de Octubre.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

		OCTUBRE		
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	Doc 1 = Esc 1 Doc 2 = Esc 1 Doc 3 =Esc 2	Doc 1 = Esc 3 Doc 2 = Esc 3 Doc 3 =Esc 2	Doc 1 = Esc 4 Doc 2 = Esc 4 Doc 3 =Esc 5	Doc 1 = Esc 6 Doc 2 = Esc 6 Doc 3 =Esc 5
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Doc 1 = Esc 7 Doc 2 = Esc 7 Doc 3 =Esc 8	Doc 1 = Esc 9 Doc 2 = Esc 9 Doc 3 =Esc 8	Doc 1 = Esc 10 Doc 2 = Esc 10 Doc 3 =Esc 11	Doc 1 = Esc 12 Doc 2 = Esc 12 Doc 3 =Esc 11	Doc 1 = Esc 13 Doc 2 = Esc 13 Doc 3 =Esc 14
LUNES 31				
Doc 1 = Esc 15 Doc 2 = Esc 15 Doc 3 =Esc 14	FESTIVO 01/11			

SESIÓN 1 CENTROS DE SECUNDARIA: Comienza el 7 de Noviembre y finaliza el 18 de Noviembre.

Para abordar los centros de secundaria se incluirá una docente más.

La docente 1 realizará las intervenciones de la sesión 1 a los alumnos de primero de la ESO. Lo ejecutará en dos días ya que son 5 líneas por curso.

La docente 2 realizará las intervenciones a los alumnos de segundo de la ESO, en dos días.

La docente 3 realizará las intervenciones a los alumnos de tercero de la ESO, en dos días.

La docente 4 realizará las intervenciones a los alumnos de cuarto de la ESO, en dos días.

Los siguientes días se realizará el mismo procedimiento en los diferentes centros.

		NOVIEMBRE		
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Doc 1 = 1r insti 1	Doc 1 = 3r insti 1	Doc 1 = 1r insti 2	Doc 1 = 3r insti 2	Doc 1 = 1r insti 3

Doc 2 = 1r insti 1 Doc 3 = 2n insti 1 Doc 4 = 2n insti 1	Doc 2 = 3r insti 1 Doc 3 = 4t insti 1 Doc 4 = 4 insti 1	Doc 2 = 1r insti 2 Doc 3 = 2n insti 2 Doc 4 = 2n insti 2	Doc 2 = 3r insti 2 Doc 3 = 4t insti 2 Doc 4 = 4 insti 2	Doc 2 = 1r insti 3 Doc 3 = 2n insti 3 Doc 4 = 2n insti 3
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Doc 1 = 3r insti 3 Doc 2 = 3r insti 3 Doc 3 = 4t insti 3 Doc 4 = 4 insti 3	Doc 1 = 1r insti 4 Doc 2 = 1r insti 4 Doc 3 = 2n insti 4 Doc 4 = 2n insti 4	Doc 1 = 3r insti 4 Doc 2 = 3r insti 4 Doc 3 = 4t insti 4 Doc 4 = 4 insti 4	Doc 1 = 1r insti 5 Doc 2 = 1r insti 5 Doc 3 = 2n insti 5 Doc 4 = 2n insti 5	Doc 1 = 3r insti 5 Doc 2 = 3r insti 5 Doc 3 = 4t insti 5 Doc 4 = 4 insti 5

SESIÓN 2 CENTROS EDUCACIÓN SECUNDARIA: Comienza el 21 de Noviembre y finaliza el 2 de Diciembre.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

NOVIEMBRE / DICIEMBRE				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Doc 1 = 1r insti 1 Doc 2 = 1r insti 1 Doc 3 = 2n insti 1 Doc 4 = 2n insti 1	Doc 1 = 3r insti 1 Doc 2 = 3r insti 1 Doc 3 = 4t insti 1 Doc 4 = 4 insti 1	Doc 1 = 1r insti 2 Doc 2 = 1r insti 2 Doc 3 = 2n insti 2 Doc 4 = 2n insti 2	Doc 1 = 3r insti 2 Doc 2 = 3r insti 2 Doc 3 = 4t insti 2 Doc 4 = 4 insti 2	Doc 1 = 1r insti 3 Doc 2 = 1r insti 3 Doc 3 = 2n insti 3 Doc 4 = 2n insti 3
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Doc 1 = 3r insti 3 Doc 2 = 3r insti 3 Doc 3 = 4t insti 3 Doc 4 = 4 insti 3	Doc 1 = 1r insti 4 Doc 2 = 1r insti 4 Doc 3 = 2n insti 4 Doc 4 = 2n insti 4	Doc 1 = 3r insti 4 Doc 2 = 3r insti 4 Doc 3 = 4t insti 4 Doc 4 = 4 insti 4	Doc 1 = 1r insti 5 Doc 2 = 1r insti 5 Doc 3 = 2n insti 5 Doc 4 = 2n insti 5	Doc 1 = 3r insti 5 Doc 2 = 3r insti 5 Doc 3 = 4t insti 5 Doc 4 = 4 insti 5

SESIÓN 3 CENTROS EDUCACIÓN SECUNDARIA: Comienza el 16 de Enero y finaliza el 27 de Enero.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

ENERO				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Doc 1 = 1r insti 1	Doc 1 = 3r insti 1	Doc 1 = 1r insti 2	Doc 1 = 3r insti 2	Doc 1 = 1r insti 3
Doc 2 = 1r insti 1	Doc 2 = 3r insti 1	Doc 2 = 1r insti 2	Doc 2 = 3r insti 2	Doc 2 = 1r insti 3
Doc 3 = 2n insti 1	Doc 3 = 4t insti 1	Doc 3 = 2n insti 2	Doc 3 = 4t insti 2	Doc 3 = 2n insti 3
Doc 4 = 2n insti 1	Doc 4 = 4 insti 1	Doc 4 = 2n insti 2	Doc 4 = 4 insti 2	Doc 4 = 2n insti 3
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Doc 1 = 3r insti 3	Doc 1 = 1r insti 4	Doc 1 = 3r insti 4	Doc 1 = 1r insti 5	Doc 1 = 3r insti 5
Doc 2 = 3r insti 3	Doc 2 = 1r insti 4	Doc 2 = 3r insti 4	Doc 2 = 1r insti 5	Doc 2 = 3r insti 5
Doc 3 = 4t insti 3	Doc 3 = 2n insti 4	Doc 3 = 4t insti 4	Doc 3 = 2n insti 5	Doc 3 = 4t insti 5
Doc 4 = 4 insti 3	Doc 4 = 2n insti 4	Doc 4 = 4 insti 4	Doc 4 = 2n insti 5	Doc 4 = 4 insti 5

SESIÓN 1 CENTROS EDUCACIÓN SECUNDARIA: Comienza el 30 de Enero y finaliza el 10 de Febrero.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

ENERO/FEBRERO				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Doc 1 = 1r insti 6	Doc 1 = 3r insti 6	Doc 1 = 1r insti 7	Doc 1 = 1r insti 7	Doc 1 = 1r insti 8
Doc 2 = 1r insti 6	Doc 2 = 3r insti 6	Doc 2 = 1r insti 7	Doc 2 = 1r insti 7	Doc 2 = 1r insti 8
Doc 3 = 2n insti 6	Doc 3 = 4t insti 6	Doc 3 = 2n insti 7	Doc 3 = 2n insti 7	Doc 3 = 2n insti 8
Doc 4 = 2n insti 6	Doc 4 = 4 insti 6	Doc 4 = 2n insti 7	Doc 4 = 2n insti 7	Doc 4 = 2n insti 8
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Doc 1 = 1r insti 8	Doc 1 = 1r insti 9	Doc 1 = 1r insti 9	Doc 1 = 1r insti 10	Doc 1 = 1r insti 10
Doc 2 = 1r insti 8	Doc 2 = 1r insti 9	Doc 2 = 1r insti 9	Doc 2 = 1r insti 10	Doc 2 = 1r insti 10

Doc 3 = 2n insti 8 Doc 4 = 2n insti 8	Doc 3 = 2n insti 9 Doc 4 = 2n insti 9	Doc 3 = 2n insti 9 Doc 4 = 4 insti 9	Doc 3 = 2n insti 10 Doc 4 = 2n insti 10	Doc 3 = 2n insti 10 Doc 4 = 4 insti 10
--	--	---	--	---

SESIÓN 2 CENTROS EDUCACIÓN SECUNDARIA: Comienza el 13 de Febrero y finaliza el 24 de Febrero.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

ENERO/FEBRERO				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Doc 1 = 1r insti 6 Doc 2 = 1r insti 6 Doc 3 = 2n insti 6 Doc 4 = 2n insti 6	Doc 1 = 3r insti 6 Doc 2 = 3r insti 6 Doc 3 = 4t insti 6 Doc 4 = 4 insti 6	Doc 1 = 1r insti 7 Doc 2 = 1r insti 7 Doc 3 = 2n insti 7 Doc 4 = 2n insti 7	Doc 1 = 1r insti 7 Doc 2 = 1r insti 7 Doc 3 = 2n insti 7 Doc 4 = 2n insti 7	Doc 1 = 1r insti 8 Doc 2 = 1r insti 8 Doc 3 = 2n insti 8 Doc 4 = 2n insti 8
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Doc 1 = 1r insti 8 Doc 2 = 1r insti 8 Doc 3 = 2n insti 8 Doc 4 = 2n insti 8	Doc 1 = 1r insti 9 Doc 2 = 1r insti 9 Doc 3 = 2n insti 9 Doc 4 = 2n insti 9	Doc 1 = 1r insti 9 Doc 2 = 1r insti 9 Doc 3 = 2n insti 9 Doc 4 = 4 insti 9	Doc 1 = 1r insti 10 Doc 2 = 1r insti 10 Doc 3 = 2n insti 10 Doc 4 = 2n insti 10	Doc 1 = 1r insti 10 Doc 2 = 1r insti 10 Doc 3 = 2n insti 10 Doc 4 = 4 insti 10

SESIÓN 3 CENTROS EDUCACIÓN SECUNDARIA: Comienza el 27 de Febrero y finaliza el 10 de Marzo.

Se seguirá el mismo proceso que en las semanas anteriores.

FEBRERO / MARZO				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Doc 1 = 1r insti 6 Doc 2 = 1r insti 6 Doc 3 = 2n insti 6 Doc 4 = 2n insti 6	Doc 1 = 3r insti 6 Doc 2 = 3r insti 6 Doc 3 = 4t insti 6 Doc 4 = 4 insti 6	Doc 1 = 1r insti 7 Doc 2 = 1r insti 7 Doc 3 = 2n insti 7 Doc 4 = 2n insti 7	Doc 1 = 1r insti 7 Doc 2 = 1r insti 7 Doc 3 = 2n insti 7 Doc 4 = 2n insti 7	Doc 1 = 1r insti 8 Doc 2 = 1r insti 8 Doc 3 = 2n insti 8 Doc 4 = 2n insti 8
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

Doc 1 = 1r insti 8	Doc 1 = 1r insti 9	Doc 1 = 1r insti 9	Doc 1 = 1r insti 10	Doc 1 = 1r insti 10
Doc 2 = 1r insti 8	Doc 2 = 1r insti 9	Doc 2 = 1r insti 9	Doc 2 = 1r insti 10	Doc 2 = 1r insti 10
Doc 3 = 2n insti 8	Doc 3 = 2n insti 9	Doc 3 = 2n insti 9	Doc 3 = 2n insti 10	Doc 3 = 2n insti 10
Doc 4 = 2n insti 8	Doc 4 = 2n insti 9	Doc 4 = 4 insti 9	Doc 4 = 2n insti 10	Doc 4 = 4 insti 10

11.10 Anexo 10: Árbol de su autoestima



11.11 Anexo 11: Carta querido yo merezco que me trates mejor

Querido yo, merezco que me trates mejor. Aprovecharé esta ocasión en que estás frente al espejo para decirte cómo me haces sentir. ¿Alguna vez te has parado a pensar que lo que me dices te lo dices a ti mismo? He tolerado toda clase de cosas, desde descalificaciones hasta críticas. ¿Por qué eres tan poco amable conmigo?, ¿acaso te has olvidado de que somos la misma persona?

Quiero que sepas que esta no es una carta de reclamo. Querido yo, para eso te bastas solo. Lo que quiero lograr con esta carta es que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención sólo a lo que nos daña.

Deja de autocompadecerte. Querido yo, ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, es inmensa! No muestras mucho respeto por lo que somos. La autocompasión parece ser uno de tus deportes favoritos y ni siquiera te permites ver lo bueno que tenemos. Tan solo vas por la vida preguntándote por qué no tienes lo que mereces. ¿Has pensado que tienes más de lo que valoras? Me gustaría que por un momento te pararas frente al espejo y en lugar de criticar tu nariz o tu barriga agradecieras por las piernas que te dejan moverte. Quizás no lo veas así, pero autocompadecerte no te ayuda a lograr nada. Si al menos fuese una crítica constructiva que te obligase a hacer algo, valdría la pena.

¿Y si dejas de ponerme nombres? Cada vez que tienes oportunidad se te ocurre un nombre nuevo. El problema es que nunca es uno medianamente agradable. Querido yo, ¿qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡En serio! Piénsalo y verás que es cierto. En lugar de llamarme “gordo” podrías llamarme “amable”. En serio, deja de verme solo desde lo negativo. Eres más que eso. Eres inteligente, eres agradable, eres amiga, eres padre, eres madre. Si es verdad que ese defecto que tanto te molesta te parece tan grande, trabaja para cambiarlo. De nada te servirá pasar la vida quejándote una y otra vez. De verdad, me gustaría que así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior.

Rodéame de gente que nos ame. Querido yo, ya es muy pesado lidiar con los moteos que me pones. Pero eso de que también te reúnas con tus amigas con el único fin de criticarme no está lindo. ¿Has pensado que a veces te rodeas de demasiadas relaciones tóxicas? No sólo merezco que me trates mejor. También podrías esforzarte por socializar con personas que te hagan ser mejor. Personas que te ayuden a ver lo bueno de ti y que te ayuden a mejorar cada día. Deja atrás los chismes y todas esas tonterías que no nos ayudan. ¿Por qué no sales mejor con esa amiga que siempre que te ve te dice que te ves hermosa? Lo eres, solo necesitas creerlo.

Rétanos. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que creías que no lograríamos? Querido yo, a veces pienso que de verdad no me conoces. Temes ponerte nuevos retos porque temes fracasar. Lo irónico es que ya fracasaste cuando te convences de que no lo lograremos. No importa de qué se trate, quiero que me retes a ir más allá. Rompamos límites y alcancemos nuestros sueños. Trato de decírtelo a través de anhelos y esperanzas pero tú solo respondes pensando en la realidad. ¿Me puedes decir qué es la realidad? Porque así como lo veo, la realidad es solo aquello que te permites aceptar. ¡Déjame demostrarte todo el potencial que tienes!

Querido yo, sé tú mismo. Lo último que te quiero pedir es que vuelvas a ser tú. Entre tantas obligaciones, miedos, dudas y frustraciones ya no sé dónde hemos quedado. Tan solo te pido que

vuelvas a ser ese niñ@ que reía a carcajadas y se ilusionaba. Sé que la vida es dura y que te han desilusionado. También sé que has llorado muchas veces porque te rompieron el corazón. Pero la vida es eso: amar, crecer, reír, llorar, ilusionarnos y volver a empezar. Por favor, no me dejes a un lado. Querido yo, yo soy tú y solo te pido que vivamos con pasión y como si el mundo se acabara hoy. No sé si mañana estaremos aquí para volver a intentarlo.