

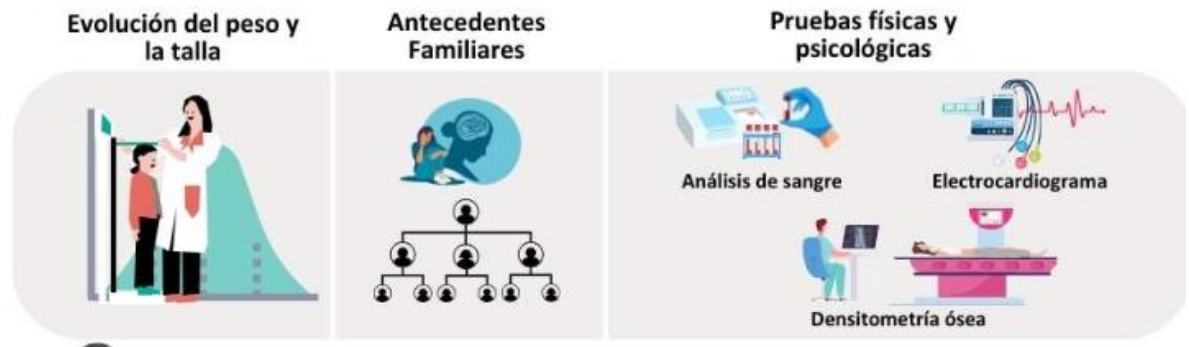
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y SU MANEJO DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOMOTRIZ, FOMENTANDO EL AUTOESTIMA Y UNA IMAGEN CORPORAL POSITIVA EN NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES

Medidas de prevención de TCA.

Prevenir los TCA es una tarea que nos implica a todos: familiares, amigos, educadores, profesionales de la salud y la sociedad en general.

- **Crear entornos seguros y saludables**, donde el valor no se mida por la apariencia física y el diálogo abierto sobre la alimentación y el bienestar sea la norma.
- Promover una imagen corporal positiva.
- Los niños y adolescentes crezcan en un entorno donde su valor no esté ligado a su apariencia física.
- Enseñar a los jóvenes que todos los alimentos pueden formar parte de una dieta saludable, en lugar de etiquetarlos como buenos o malos.
- Comer en familia
- Actitud equilibrada hacia la alimentación
- Evitar comentarios sobre el peso o la apariencia física y, en cambio, centrarse en habilidades, talentos y valores puede reducir la presión sobre la imagen corporal.
- Crear un entorno de confianza donde puedan hablar de sus inseguridades sin miedo a ser juzgados
- Las actitudes del profesional incluyen la congruencia, aceptación positiva incondicional, y comprensión empática, identificar hábitos alimentarios, comportamientos compensatorios y percepción corporal
- Incluir en la práctica clínica preguntas dirigidas hacia la detección temprana de TCA.
- Reconocer las señales de alerta
- Crear un entorno que promueva una relación saludable con la comida y el cuerpo, y ser consciente de las señales de alerta,
- Entrevistas y observaciones de los pacientes
- Avances terapéuticos y testimonio de estos
- Modelo de intervención que pueda ser replicado en otros contextos.
- Enfoque interdisciplinario en el tratamiento de los TCA.
- Aprender sobre psicomotricidad y la necesidad de continuar explorando y sistematizando estas prácticas cuyo objetivo es mejorar la percepción corporal y la calidad de vida de los pacientes.
- La actividad física debe ser vista como **una forma de disfrutar y sentirse bien**, no como un medio para controlar la apariencia corporal.
- La actividad física regular enfocada en el disfrute y bienestar mejora la autoestima de los adolescentes y reduce el riesgo de desarrollar un TCA.
- Los adolescentes que reciben refuerzos positivos por sus capacidades y habilidades, en lugar de por su apariencia, desarrollan una mejor autoestima y son menos propensos a desarrollar TCA.
- Es esencial enseñar a los jóvenes a ser críticos con lo que ven en redes sociales, a entender que lo que se muestra no siempre refleja la realidad, y a valorar su salud y bienestar por encima de los estándares de belleza que promueven las plataformas.

Evaluar:



Tratamiento

El tratamiento de los TCA debe ser interdisciplinario, abordando aspectos psicológicos, nutricionales y médicos.

Los objetivos incluyen la normalización de la conducta alimentaria, el restablecimiento del peso y la mejora de la autoestima.

Psicomotricidad

Es una disciplina que integra aspectos psicológicos y motores, ofreciendo un enfoque global para abordar el desarrollo humano, especialmente en relación con los (TCA). Esta intervención busca promover el desarrollo integral de la persona a través del movimiento y la relación con el entorno. Abordando la relación entre el cuerpo, el espacio y el tiempo. Esta intervención busca mejorar la percepción corporal y la autoimagen de los pacientes.

- La psicomotricidad se define como la relación entre el cuerpo y la mente, influyendo en la autoimagen y la autoestima.
- Considerando al individuo como un ser bio-psico-socio-eco-cultural.
- Se trabaja en la resignificación del cuerpo y la mejora del esquema corporal.
- Se entiende a la persona como un ser integral, con historia y experiencias únicas.
- La intervención psicomotriz se centra en adolescentes y adultos con TCA.
- La Psicomotricidad articula lo psíquico y lo motor, evitando reduccionismos.

El cuerpo es visto como un contenedor y productor de experiencias, emociones y movimientos.

- La concepción del cuerpo es fundamental para las prácticas psicomotrices.
- Se considera el cuerpo como una realidad compleja, no solo física, sino también emocional y social.

La intervención psicomotriz busca resignificar el lugar del cuerpo en la relación con el entorno

La Psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales y motoras en un contexto psicosocial.

- Enfoque que promueve el desarrollo armónico de la personalidad.
- Se aplica en ámbitos preventivos, educativos, reeducativos y terapéuticos.
- Se invita a otros profesionales a explorar la psicomotricidad como una herramienta en el tratamiento de los TCA.

la psicomotricidad puede ofrecer un enfoque valioso en la prevención y el tratamiento de los TCA, complementando las intervenciones tradicionales.

Esquema Corporal y su Evolución

El esquema corporal se refiere a la representación mental del cuerpo y su evolución a lo largo del desarrollo.

- Se desarrolla a través de la interacción con el entorno y la maduración de los centros nerviosos.
- Le Boulch identifica tres etapas en su evolución: cuerpo vivido, discriminación perceptiva y cuerpo representado.
- Una mala integración del esquema corporal puede generar dificultades en la relación con el mundo.

Imagen Corporal y su Construcción

La imagen corporal es la representación consciente e inconsciente que cada persona tiene de su cuerpo.

- Se forma a través de experiencias corporales y la percepción del entorno.
- Incluye componentes conceptuales, subjetivos y conductuales que afectan la percepción del cuerpo.
- La imagen corporal puede verse distorsionada en casos de TCA, afectando la auto-percepción.

Espacio y Tiempo en Psicomotricidad

El espacio y el tiempo son ejes fundamentales en la intervención psicomotriz, influyendo en la percepción y acción del individuo.

- La estructuración espacio-temporal se desarrolla desde la motricidad y el esquema corporal.
- El conocimiento del espacio se adquiere a través de la acción y la experiencia.

- La noción del tiempo se construye a lo largo del desarrollo, influenciada por el entorno y la cultura.

Intervención Psicomotriz en TCA

La intervención psicomotriz busca desarrollar las capacidades de la persona a través del movimiento y la relación.

- Se enfoca en la construcción de la conciencia corporal y habilidades motrices.
- La intervención puede ser individual o grupal, en contextos educativos o clínicos.
- Se considera la singularidad del individuo y su historia en el proceso terapéutico.

Teoría de Erik Erikson

La teoría psicosocial de Erikson es crucial para entender las crisis y fortalezas en el desarrollo humano a lo largo de la vida. Esta teoría ayuda a abordar las necesidades emocionales de los adultos.

- Erikson identifica ocho crisis a lo largo del ciclo vital, cada una con su vulnerabilidad y potencialidad.
- La intervención psicomotriz debe considerar estas crisis para facilitar el desarrollo emocional y social del adulto.

Expresividad Psicomotriz y su Importancia

La expresividad psicomotriz es clave en la intervención, ya que refleja la historia personal y la relación del individuo con su entorno. Esta expresividad se manifiesta tanto en el paciente como en el psicomotricista.

- La expresividad psicomotriz permite comprender las competencias que debe desarrollar el terapeuta.
- Se considera la relación entre el gesto y su significado, lo que ayuda a clarificar la comunicación entre el terapeuta y el paciente.
- La intervención debe ser consciente de la propia expresividad del psicomotricista para facilitar un espacio de trabajo seguro y efectivo.

Trastornos Psicomotores y su Intervención

Los trastornos psicomotores afectan la relación del individuo con su entorno y pueden manifestarse de diversas formas. La intervención psicomotriz busca restaurar el equilibrio y la funcionalidad del cuerpo.

- Los trastornos psicomotores incluyen inestabilidad, debilidad motriz, y alteraciones en la imagen corporal.
- La intervención se centra en ofrecer un espacio para que el individuo explore y resuelva obstáculos a través del movimiento.

- Es fundamental abordar estos trastornos en un contexto interdisciplinario, donde se reconozcan las necesidades específicas de cada paciente.

Contexto Interdisciplinario en la Psicomotricidad

El trabajo interdisciplinario es vital en la intervención psicomotriz, especialmente en el tratamiento de trastornos complejos. La colaboración entre profesionales asegura un enfoque integral. La comunicación constante entre profesionales es clave para el éxito del tratamiento y la evolución del paciente.

Intervención Psicomotriz en Trastornos Alimentarios

La investigación se centra en la intervención psicomotriz dentro de un equipo interdisciplinario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

- La intervención psicomotriz se considera esencial para el tratamiento, promoviendo la conciencia corporal y la integración mente/cuerpo.
- Las entrevistas se realizaron a profesionales del equipo interdisciplinario, utilizando un formato semi-estructurado.
- La mayoría de los profesionales coincidieron en que las pacientes ven su cuerpo como un objeto a modificar.
- Se observó una postura corporal rígida y una falta de conciencia sobre sus sensaciones corporales.
- La intervención psicomotriz se valoró como complementaria y enriquecedora para el tratamiento.
- Las pacientes muestran dificultad para hablar sobre su cuerpo y reconocer sus sensaciones.
- Se identifican bloqueos en la movilidad y una alta tensión muscular.
- Las actividades vivenciales, como la relajación y el modelado, generan sensaciones placenteras y de bienestar.

Se implementaron diversas actividades vivenciales para mejorar la relación de las pacientes con su cuerpo.

- Se realizan ejercicios de eutonía, sensopercepción y actividades artístico-expresivas.
- Se utiliza la música como estímulo para la creación y sensibilización corporal.
- Las actividades buscan liberar tensiones y mejorar la percepción del cuerpo.

Se explora el uso de técnicas proyectivas, como el análisis de dibujos, para entender la vivencia del cuerpo en las pacientes.

- Los dibujos reflejan la percepción del cuerpo y la historia emocional de las pacientes.

fomentar una imagen corporal saludable, promover una relación equilibrada con la comida, y estar atentos a las señales de alerta, para poder poder crear un entorno más seguro para nuestros hijos y jóvenes.