

CONCLUSIONES

IV Jornadas No seas PRESA de la talla.

Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

En las IV Jornadas “No seas PRESA de la talla” organizadas desde **Federación Mujeres Jóvenes** (FMJ) en Madrid, el pasado 24 de mayo de 2013 en el Instituto Universitario de Estudios de la Mujer, en la Universidad Autónoma de Madrid, participaron profesionales del ámbito sanitario, asociativo, igualdad de oportunidades, juvenil, educativo, estudiantes y personas que les interesaba la temática a nivel personal y profesional.

Durante las jornadas, tras la presentación de la Campaña que desde Federación Mujeres Jóvenes realizamos en materia de Prevención de Trastornos del Comportamiento Alimentario, se desarrollaron tres talleres simultáneos, y se cerraron las jornadas con una puesta en común y conclusiones. El presente documento pretende recoger las conclusiones que se plantearon al cierre de las jornadas.

En las mismas se puso de manifiesto la necesidad de que desde FMJ se continúe con el proyecto “No seas PRESA de la talla” ante el vacío existencial en materia preventiva sobre Trastornos del Comportamiento Alimentario. Así mismo, las y los profesionales que participaron, expresaron su preocupación por llegar a la población joven y adolescente que no está concienciada, y la necesidad de buscar estrategias y crear redes para llegar a la juventud que no tiene acceso a esta información, siendo primordial la incidencia política, pero poniendo el énfasis y la clave en los centros educativos.

Las conclusiones referentes al taller dinamizado por *Soraya Vega Prieto*, **“La autoestima y la autoidentidad. Un modelo de intervención desde la perspectiva de género”** se centraron en comprender que la belleza es una construcción social impuesta por el sistema patriarcal. La moda implica el sufrimiento de las mujeres. Es imprescindible destacar que la belleza reside únicamente en el ojo de la persona observadora, por lo tanto, el sistema patriarcal reduce a las mujeres como meros objetos que poseen belleza. Y cuando las mujeres son vistas como objetos poseedores de belleza, si no se alcanzan los parámetros exigidos por la sociedad, surgen problemas como los TCA.

Subvencionado por:



También se resaltó cómo desde la infancia se dan diferentes modelos educativos para niñas y niños que influyen en la marcación y generación de roles.

Se presentaron diferentes conceptos claves, como son:

- *Autoidentidad*: imagen de una misma creada desde un compendio entre lo que crees tú y cómo te ven las demás personas. Enmarcada en contextos diferentes: quién eres para tu familia, para tu pareja, para tus amistades, en tu trabajo...En definitiva es una imagen en construcción, en continuo cambio.
- *Autoestima*: es un concepto de falsa modestia, parece que tenemos que ir minusvalorando nuestras potencialidades. Está relacionado con los miedos, y también está en construcción, es un proceso que se consigue a través de pequeños logros.
- *Patriarcado*: Sistema cultural de dominación masculina. Está muy reflejado en los TCA, donde el 90% de los casos los sufren las mujeres frente a un 10% de casos entre los hombres.
- *Machismo*: prácticas del patriarcado para hacer visible ese poder.
- *Hembrismo*: concepto no recogido por la RAE, opuesto al machismo. Pretende criminalizar a las mujeres.
- *Feminismo*: movimiento que persigue la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. No tiene nada que ver con el hembrismo.
- *Género*: construcción simbólica en base a nuestro sexo biológico, en España contamos con 2 sexos.

En el taller se han realizado dinámicas para comprender cómo el sistema patriarcal influye en nuestros órganos genitales femeninos, donde nos sentimos en desacuerdo con nuestros cuerpos, y censura la sexualidad entendida como placer.

Patrón Inalcanzable de Belleza, es un aspecto que no debemos olvidar, y que se nos inculca desde la cultura y los medios de comunicación. La belleza es un aspecto que "evoluciona" desde la antigüedad hasta nuestros días y que ha cambiado de una época histórica a otra, hemos podido ver a través de una presentación de power point la evaluación histórica entorno a la belleza femenina.

Se ha destacado la peligrosidad que están trasladando las industrias farmacéuticas por la dictadura de la belleza, la cual produce una gran anestesia social.

Y para finalizar el taller, se han dado claves para mejorar nuestra autoestima, que han girado en torno a no idealizar a las demás personas, evaluar cualidades y

Subvencionado por:



defectos, controlar los pensamientos, no buscar la aprobación del resto, tomar las riendas de nuestras vidas, exigirnos en la justa medida, darnos permiso, darnos placer, aceptar nuestros cuerpos, cuidar nuestra salud, disfrutar del presente, y darnos más a la contemplación.

En el taller dinamizado por *M^a Jesús Girona Magraner*, "**Distorsión de la imagen corporal. Cómo trabajar con ella**" se creó un espacio de reflexión conjunto, en primer lugar se expuso quiénes éramos, y en esa línea se trabajó la autoimagen, los cuerpos, la presión por adelgazar, los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) que son unos síntomas que te muestran algo visual que afecta a nuestros cuerpos, pero que tienen mucho por detrás.

Al igual que en los otros talleres simultáneos, se presentaron los conceptos claves indicados en el primer taller y se realizó un análisis de la evolución histórica del concepto de belleza femenina. La belleza es una construcción social del sistema patriarcal, aspecto en continuo cambio y "evolución" según las épocas históricas.

Y en segundo lugar se trabajó en base a diferentes dinámicas que podemos utilizar para trabajar la prevención de TCA con población joven: ¿Cómo trabajarlo? ¿Desde dónde preguntar? ... se presentó la ventana de Johari, diferentes vídeos, actividades...buscando la relación entre la emoción y la alimentación, los dilemas éticos que surgen, y realizando la acción Pienso-Siento-Actúo, mediante un ejercicio experimental, realizando con nosotras mismas cómo poder trabajar este tema, no dejándolo sólo en el cuerpo, sino también en el sentimiento, y en la acción.

Y por último, en el tercer taller dinamizado por *Patricia Benavente Giménez*, "**La prevención con jóvenes. Una intervención imprescindible**" tras una exposición sobre los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA): factores, manifestaciones, alimentación....se pasó a realizar un análisis sobre la imagen y la satisfacción corporal haciendo una crítica al modelo estético, al igual que en los talleres citados anteriormente se realizó un análisis sobre la evolución histórica de la belleza femenina, considerando la misma una construcción social del sistema patriarcal, un aspecto en continuo cambio y "evolución" según las épocas históricas. También se presentaron conceptos claves como autoestima y autoidentidad, explicados en el primer taller.

Tras las diferentes exposiciones, se trabajó en base a la elaboración de un modelo esquematizado de prevención con población adolescente, creando una propuesta para trabajar en un centro educativo de la Comunidad de Madrid, para 1º y 2º de la ESO durante el curso escolar 2013/2014. Se vio la necesidad de que

las intervenciones educativas deberían centrar los ejes de trabajo en autoestima y construcción de género e imagen corporal, siempre desde la perspectiva de género y desde un pensamiento crítico.

La intervención debería ir tres líneas: alumnado, profesorado y AMPAS (Asociaciones de Madres y Padres de Alumnado) en colaboración directa con los Centros Médicos de Salud y la Consejería de Salud para que apoyen y coordinen la intervención con equipos multidisciplinares. Buscando la presencia de estos equipos en el aula, en los patios de recreo, en los comedores escolares....para que tanto el alumnado como el profesorado incorporen la figura y hagan uso de ella. Se destacó la necesidad de facilitar herramientas TICs al profesorado, destacando la página web www.noseaspresadelatalla.com, la cual facilita información y recursos de gran valor.

En general se llegó a la conclusión de que los Trastornos del Comportamiento Alimenticio (TCA) tienen una estrecha relación con el sistema patriarcal y el sistema neocapitalista. Son un mecanismo más para tenernos a las mujeres absolutamente sometidas al sistema patriarcal.

Se consideró que tanto la autoestima como la autoidentidad son las herramientas claves para la prevención de los TCA, para romper esa exigencia de perfección continua para todas las personas y par todo constantemente. Se destacó la falta de contemplación, el poco tiempo que dedicamos al ahora, a saber cómo estamos. Es imprescindible pararnos y conectar con nuestros cuerpos, con nosotras mismas.

Cuando una mujer da un paso, todas lo damos.

Queramos y cuidemos nuestros cuerpos

