



RECURSOS PARA EL PROFESORADO

Dossier complementario a la Ficha Didáctica "Me quiero, no me quiero...diálogos con nuestro cuerpo"

No seas presa de la talla: Programa para la prevención, sensibilización y empoderamiento de personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria TCA

FEDERACIÓN MUJERES JÓVENES



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Estos recursos acompañan a la Unidad Didáctica "Me quiero, no me quiero...diálogos con nuestro cuerpo", dirigida a prevenir los TCA con alumnado a partir de 14 años - 3º de ESO

Perfiles en redes sociales



@acuerpadamx Ana Pau Molina: perfil divulgativo sobre TCAs y recuperación, cultura de las dietas en el ámbito de la salud, violencia estética y violencias corporales de una Psicóloga feminista.



@alexaandrave Alexandra Verdugo: ilustradora feminista que desde su propia experiencia denuncia la gordofobia con experiencias en la infancia y adolescencia (ver su serie "Historias de una gorda"), TCA y aceptación corporal.



@bellezafalsa Cuenta que partiendo de más esencia y menos apariencia, demuestra como las RRSS no siempre reflejan la realidad.



@desmontando_tca Cuenta del Hospital de Día del Centro ADALMED donde se ofrecen pautas para la prevención de TCAs y se muestran las vivencias e historias personales de las personas que acuden al Hospital de Día.



@foodfreedommx Fer Flores: perfil divulgativo sobre TCAs desde la experiencia en primera persona y la investigación actual.



@nutricioncontca Eli Custo: nutricionista que diferencia entre los hábitos saludables de las obsesiones y los pensamientos restrictivos. Muy recomendable su Podcast y el Calendario de Adviento con 24 publicaciones de acciones de recuperación claves.



@nutritionisthenewblack Victoria Lozada: nutricionista, una de las primeras profesionales del sector en crear contenido antigordofobia en redes.

Vídeos

- **Body Positivity or Body Obsession? Learning to See More & Be More.** Lindsay Kite, basándose en su propia investigación y sus experiencias, deja de darle importancia al nuevo lema "todos los cuerpos son bonitos" y prioriza que las mujeres "tienen cuerpos VIVOS". Desmonta la relación belleza- bienestar.

<https://www.youtube.com/watch?v=uDowwh0EU4w>

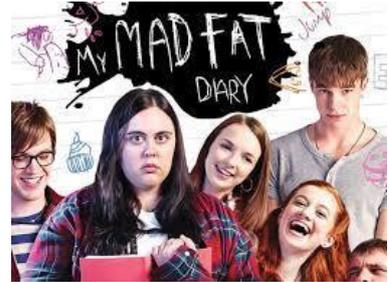


- **Hungry City. La comida da forma a nuestras ciudades.** Carolyn Stell, urbanista de la alimentación que estudia cómo la escala urbana se dibuja por nuestra práctica alimentaria. Nos invita a ampliar esa mirada hacia nuestro entorno y atender nuestros vínculos con las áreas productivas, de distribución y de comensalismo.



https://www.ted.com/talks/carolyn_stell_how_food_shapes_our_cities?language=es#t-920195

- **My Mad Fat Diary.** Serie de TV británica, disponible en diversas plataformas (3 temporadas) sobre la historia de una chica adolescente recuperándose de un TCA, y tratando de volver a su vida tras estar en un centro de tratamiento. Amistades, amor, relaciones, cuerpo, familia, terapia o recuperación son algunos de los temas centrales de esta serie, todos encarnados en la adolescencia.



- **Poses.** Yolanda Domínguez, artista feminista que trabaja en formato performance colaborativa poniendo en cuestión la "promesa de la felicidad" tras la delgadez. Este video es una imitación de poses de la revista Vogue en espacios públicos con gente corriente.



<http://yolandadominguez.com/portfolio/poses/>

Podcast



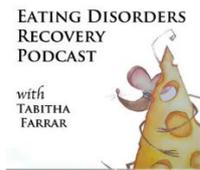
Coma y punto Noe y Sara. Vivir *sin dietas*. Comer debería ser así de fácil, así de simple. Todo sobre el Comer Intuitivo, el movimiento AntiDieta y la libertad con la comida.



Lo que pasa en NUESTRA mente Fernanda Flores. Un podcast de Food Freedom que busca cambiar la narrativa de los problemas de alimentación y el cuerpo; y llevarnos hasta los pensamientos más profundos de una persona con un Trastorno de la Conducta Alimentaria.



Nutrición con TCA Eli Custo. Podcast dedicado a la divulgación de los trastornos de la conducta alimentaria, donde se dan recursos y herramientas prácticas con el objetivo de pasar a la acción y volver a vivir sin normas ni restricciones.



The Eating Disorder recovery Podcast Tabitha Farrar. Este podcast cubre todos los aspectos de la recuperación del trastorno alimentario, desde la ciencia detrás de la comprensión de lo que es realmente un trastorno alimentario, hasta la implementación de un tratamiento eficaz y, sobre todo, basado en la evidencia.

Webs

- **Alimenteacción** www.alimenteaccion.com/

Alicia Moldes, nutricionista y estudiante de psicología, acoge la multidisciplina en su blog; con ciencia y evidencia útil aplicada a cada realidad, deja de lado las etiquetas del DSM5 y busca una salud integral con consciencia.



- **Proyecto Princesas** www.proyectoprincesas.com

Página de divulgación en torno a los TCA desde una perspectiva actual y feminista. Recoge también experiencias en primera persona de quienes viven o han vivido un TCA y una exposición fotográfica con el mismo nombre (Proyecto Princesas), de la fotógrafa Andrea Granados, realizada en 2013 con la intención de dar a conocer las realidades de quienes sufren un TCA.



- **Purple rain nutrition** www.purplerainnutrition.com/blog

Verónica Morera, psicóloga especializada en salud mental integrativa basada en ciencia aplicable a la realidad y cómo hacer trabajo de ego (sentirte suficiente y tomar decisiones sabias) y armonizar una mente llena de control rígido, autosabotaje, victimización, perfeccionismo maladaptativo y autodestrucción.



Libros



Qué sientes cuando no sientes nada. Víctor Panicello. Ed. Comanegra, 2017

Novela realizada a través del trabajo colectivo del autor con un grupo de adolescentes que sufren o han sufrido TCAs, recogiendo sus experiencias, construyendo la trama y las vivencias de las y los personajes conjuntamente. En palabras del autor: "No se trata de una narración que recoge los síntomas de estos trastornos [...] sino que intenta explicar cómo se llega a sufrir un TCA, cuáles son las causas profundas que los empujan a caer en este remolino del que costa mucho salir. También es una puerta abierta a la esperanza de una recuperación, dura pero posible."



El mito de la belleza. Naomi Wolf. Ed. Continta me tienes, 2020

El mito de la belleza es un ensayo clásico de la teoría feminista, escrito originalmente por Naomi Wolf a principios de la década de los 90 del siglo XX. En él, la autora reflexiona, apoyándose en numerosos estudios e investigaciones, sobre la relación entre la liberación femenina, el avance de las mujeres y la exigencia de ideales de belleza cada vez más inalcanzables. Este «mito» de belleza, que oprime y encorseta a las mujeres, opera indistintamente en ámbitos como el trabajo, la sexualidad, la cultura y, por supuesto, la esfera privada, dando lugar a formas de violencia continuadas hacia todas aquellas que no responden a los cánones heteropatriarcales impuestos por el sistema normativo y capitalista.



Comiendo con Miedo. Elisabeth Karin Pavón Rymer-Rythén. Ed. Astronave, 2022

Novela gráfica en torno a los TCA desde la experiencia personal. La autora pretende hablar abiertamente sobre los TCA y la violencia de la cultura de la dieta e imagen en nuestra sociedad.

Guías

- **Guía Básica sobre Gordofobia (ICI)** Esta Guía forma parte del Proyecto "I Jornadas sobre Gordofobia y Violencia Estética contra las Mujeres" del Instituto Canario de Igualdad. Una introducción a los conceptos de gordofobia y violencia estética, así como sus espacios de incidencia, posibilidades de actuación frente a ellas, herramientas de trabajo y perfiles recomendados.



<https://jornadsgordofobiayviolenciaestetica.com/guia-basica-sobre-gordofobia/>

- **Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (Ministerio de Sanidad y consumo)** Esta Guía pretende dar a la población, y a profesionales del ámbito sanitario y de la educación, un instrumento útil que dé respuestas a las cuestiones más básicas sobre los TCA, especialmente en los aspectos preventivos y terapéuticos.

http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/GPC_440_TCA_Cataluya.pdf



- **Guía Didáctica Violencia estética e imposición del ideal de la belleza (Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias)** Esta Guía enmarcada en el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, es iniciativa de la Dirección General de Juventud Canaria con el fin de ofrecer estrategias y recursos coeducativos de promoción de la igualdad de género y evitar todo tipo de discriminación, fomentando el respeto a la diversidad de cuerpos, expresiones e identidades. En este caso, se ahonda en la prevención de la violencia estética y el acoso relacionado con la apariencia física.



<https://www.laspalmasgc.es/web/bibliojuven/Ciudadania/Violencia/VIOLENCIA%20ESTETICA-GOBIERNO%20DE%20CANARIAS-2021.pdf>

¿QUÉ HACER? Recursos de ayuda en una situación de TCA

- Asesoría en Trastornos de la Conducta Alimentaria del Programa “No seas presa de la talla” de Federación Mujeres Jóvenes: <https://mujeresjovenes.org/asesoria-en-tca/>
- Centro de salud-> Médica de familia -> Derivación a salud mental.
- Situaciones graves: URGENCIAS-> Hospital de día.
- Apoyo grupal y espacio de encuentro de mujeres:



<https://www.mujeresparalasalud.org/>

Asociación Mujeres para Salud

- Recursos de asistencia para personas afectadas por TCA:



Asociación de
Bulimia y
Anorexia de
A Coruña

<http://abacoruna.com/>

ABAC A Coruña



<https://abucaman.org/>

ABuCaMaN Toledo



1992-2022 30 ANYS
Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

<https://www.acab.org/>

ACAB Barcelona



<https://acabegipuzkoa.org/>

ACABE Guipuzkoa Donostia - San Sebastián y Arrasate - Mondragón



<https://adaner.org/>

ADANER Cantabria, Granada, Madrid, Málaga y Murcia



<https://www.facebook.com/APATCA.asociacion.leon/>

APATCA León



<https://www.contextca.cat/>

Context TCA Barcelona



<https://tcaandalucia.org/>

TCA Andalucía Granada y Málaga