

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN EL COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

Modalidad: Proyecto de Investigación Formato Convencional

Autor

ALBA MEJÍA JUAN JOSÉ

Director

ALEXANDER RINCÓN ARIZA

Docente Licenciado en Filosofía

BOGOTÁ, COLOMBIA

NOVIEMBRE, 2022

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Orlando Urazán García, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Sonia Esperanza Gómez

DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Alexander Rincón Ariza

Resumen

Los trastornos alimenticios se definen como fuertes alteraciones en la alimentación diaria, con graves consecuencias, esto se puede deber a causas genéticas o incluso problemas psicológicos, que se ven reflejados en la salud del afectado. Los principales son anorexia, bulimia, alimentación compulsiva, entre otros, sin embargo, el trabajo se va a especializar en anorexia nerviosa y bulimia, ya que son los más comunes, teniendo un inicio en la adolescencia para, en un futuro no muy lejano, presentar complicaciones graves para la salud. Para la investigación se tuvo en cuenta ciertos factores que pueden causar estas afecciones, como son la falta de deporte, baja autoestima, falta de control con un médico y factores genéticos relacionados con la herencia. Esto con el fin de tener resultados claros basados en las respuestas positivas para síntomas de trastornos alimenticios. También, para lograr concientizar a los estudiantes afectados, se realizó una campaña de prevención y cuidados que se deben tener, muy relacionados con los problemas psicológicos como es la presión social que puede ejercer el ambiente escolar, o la autoestima baja, que ocasiona dismorfia corporal que es, en pocas palabras, verse al espejo y tener una imagen errónea del estado físico que posee. Se logró realizar el procedimiento de encuesta, para obtener información de la existencia o inexistencia de casos relacionados con trastornos alimenticios y dando cumplimiento a los objetivos propuestos en el inicio de la investigación, como es el caso de la creación de una campaña para su prevención.

Abstract

Eating disorders are defined as strong alterations in daily eating, with serious consequences, this may be due to genetic causes or even psychological problems, which are reflected in the health of the affected person. The main ones are anorexia, bulimia, compulsive eating, among others, however, the work is going to specialize in anorexia nervosa and bulimia, since they are the most common, having an onset in adolescence for in the not so distant future to present complications. serious for health. For the research, certain factors that can cause these conditions were taken into account, such as lack of sports, low self-esteem, lack of control with a doctor and genetic factors related to heredity. This in order to have clear results based on the number of positive responses for symptoms of eating disorders marked. Also, in order to raise awareness among the affected students, a prevention and care campaign was carried out, closely related to psychological problems such as the social pressure that the school environment can exert or low self-esteem that causes body dysmorphia, which is a few words. Look in the mirror and have a wrong image of the physical state you have. It was possible to carry out the survey procedure if there are or not cases of eating disorders and fulfilling the objectives proposed at the beginning of the investigation, such as the creation of a campaign for its prevention.

Introducción

Los trastornos alimenticios es uno de los temas que más preocupa a los padres de familia y la sociedad en general, ya que puede llegar a afectar el proceso de desarrollo físico, mental, emocional y por ende académico de los adolescentes. Precisamente, esta investigación va enfocada hacia los trastornos alimenticios, el desarrollo de este tema va dirigido a la indagación de los posibles casos que se pueden presentar en el grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino, los cuales podrían ser factores que conllevan a desencadenar afecciones como la anorexia, bulimia y alimentación compulsiva, ya que se presentan con mayor frecuencia en adolescentes.

Estas afecciones tienen múltiples causas en diferentes áreas del desarrollo de la persona, dentro de ellas influencias externas y altas presiones, producto del contexto en el que se está desarrollando o creciendo en su vida estudiantil.

Por lo tanto, el objetivo de este proyecto de grado es indagar si hay casos de trastornos alimenticios en el grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino y cómo afecta en su vida cotidiana. Para llevarlo a cabo se utilizará el método teórico frecuentemente usado por científicos sociales, con una metodología mixta para obtener resultados cuantitativos y cualitativos, así como la línea de Fray Angélico del colegio Santo Tomás.

Este proyecto está dividido en cinco capítulos, en el primero llamado Planteamiento del problema, se encuentran las bases del trabajo, antecedentes, justificación, pregunta problema y objetivos tanto generales como específicos; el segundo capítulo denominado Marco teórico, tiene enfoque epistemológico y marco teórico. En el Enfoque y diseño metodológico de la investigación como tercer capítulo, se encuentra todo lo relacionado con la realización de la encuesta, es decir, los participantes, técnicas de recolección de información y categorización. El cuarto capítulo titulado Análisis de resultados, se divide en tres subcapítulos en los que se analiza

cada una de las gráficas de las respuestas obtenidas de los participantes. Y en el quinto y último capítulo se encuentran las conclusiones y cierre del proyecto de investigación. Adicional a esto en los anexos se encuentran las matrices que contienen las investigaciones de las que se tomaron los antecedentes, el árbol de problemas y cronograma.

Índice

	pág.
Introducción	5
Capítulo 1. Planteamiento del Problema	11
Pregunta Problematizadora.....	12
Objetivos.....	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Justificación	12
Antecedentes Específicos o Investigativos.....	13
Capítulo 2. Marco Teórico	17
Trastornos Alimenticios	17
Trastornos Alimenticios en Jóvenes	17
Hábitos Alimenticios	18
Bulimia	19
Salud Física	19
Salud Mental.....	20
Anorexia	21
Anorexia en Jóvenes.....	21
Enfoque Epistemológico	22
Capítulo 3. Enfoque y Diseño Metodológico de la Investigación.....	23
Metodología.....	23
Técnica e Instrumentos	24
Línea de Investigación.....	25

Consentimiento Informado.....	25
Encuesta.....	27
Capítulo 4. Análisis de Resultados.....	30
Posible Existencia de Trastornos Alimenticios en los Estudiantes	30
Conocimiento de los Estudiantes Sobre las Irregularidades en la Alimentación	37
Alimentación Diaria de los Estudiantes en su Día a Día.....	42
Capítulo 5. Conclusiones.....	45
Referencias	46
Anexos.....	51

Lista de Figuras

	pág.
Figura 1. Existencia en la familia de alguien que sufra de algún trastorno alimenticio como la anorexia, bulimia, entre otros	31
Figura 2. Práctica de algún deporte que le exija esfuerzo físico	32
Figura 3. Rendimiento al practicar algún deporte o ya sea Educación Física dentro de la institución	32
Figura 4. Motivo por el cual hace deporte	33
Figura 5. Autoestima en relación con su aspecto físico	34
Figura 6. Calificación de su ingesta de alimentación saludable.....	35
Figura 7. Sensación al terminar de comer	36
Figura 8. Conocimiento sobre los trastornos alimenticios	37
Figura 9. Medidas de prevención conocidas	39
Figura 10. Seguimiento del peso por parte de un médico	41
Figura 11. Calificación de su ingesta diaria de alimentación saludable.....	42
Figura 12. Medidas de prevención conocidas	42
Figura 13. Frecuencia con la que vomita	44

Lista de Anexos

	pág.
Anexo A. Árbol de problemas.....	51
Anexo B. Campaña	52
Anexo C. Encuesta	53
Anexo D. Matriz de categorización.....	55
Anexo E. Matriz de fuentes.....	58
Anexo F. Cronograma	59

Capítulo 1. Planteamiento del Problema

Los trastornos de la conducta alimentaria englobando todos sus tipos puede llegar a abarcar hasta el 18.9% y 39.7% de la población de adolescentes y adultos jóvenes, y su edad de aparición más usual antes de los 20 años y en estudiantes, en muchas ocasiones no cumplen los criterios específicos para cada enfermedad, pero ya presentan indicios de alguna de ellas (Fajardo et al., 2017).

Debido a que son muchos los factores que pueden llevar al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en la población, con mayor frecuencia en la clase alta y educada y en las edades de la adolescencia tardía y adultez joven, según las fuentes de literatura internacional, además, puede presentar múltiples consecuencias psicológicas, sociales y fisiológicas, las cuales pueden tener una repercusión de por vida, dentro de éstas tenemos: Problemas de salud graves como depresión y ansiedad, pensamientos suicidas, problemas con el crecimiento, problemas sociales y las relaciones, problemas escolares e incluso la muerte (Mayo Foundation for Medical Education and Research [MFMER], 13 de junio de 2018).

Los jóvenes en la actualidad son influenciados y afectados por las presiones e influencias internas en su pensamiento y externas como es con sus compañeros de colegio, necesita en su desarrollo, manifestar de la mejor manera sus cualidades y talentos, que se pueden llegar a ver opacadas por trastornos tan complejos.

Estudios presentan que los adolescentes y personas en edad universitaria son más probables a padecer de algún trastorno alimenticios debido a presión social, estilo de vida y situaciones psicológicas en las cuales se encuentran inmersos. La fundación Bienestar y Calidad de Vida (BCV, s.f.) sugiere que los trastornos alimenticios “se caracterizan principalmente por periodos o hábitos incontrolados e impulsivos de ingesta de alimentos más allá de unos límites razonables”, estos a pesar de no ser considerados como peligrosos, presentan un peligro físico y emocional relevante.

Pregunta Problematizadora

¿De qué manera se pueden evidenciar trastornos alimenticios en el grado Décimo y en que afectan en su vida cotidiana?

Objetivos

Objetivo General

Indagar si hay casos de trastornos alimenticios en el grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino, cómo afecta en su vida cotidiana y como se pueden prevenir.

Objetivos Específicos

- Identificar si en el grado décimo se presenta algún tipo de trastorno alimenticio, con el fin de recomendar algunas medidas de prevención.
- Sensibilizar a los estudiantes por medio de campañas de prevención a cerca de los trastornos alimenticios y como se pueden prevenir.
- Investigar cómo es la alimentación de los estudiantes del grado décimo y si influye en el desarrollo o evolución de alguno de los trastornos alimenticios.

Justificación

La presente investigación se enfocará en estudiar las perturbaciones alimenticias de los alumnos del grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino, que pueden padecer alguno de los trastornos alimenticios como la anorexia o bulimia; ya que los recientes cambios de estudio, debido a la pandemia, han aumentado los casos según Foraster (2021).

Esto generó cambios en la vida cotidiana como por ejemplo menor actividad física, lo que

genera cambios en la vida académica y, por lo tanto, generando ansiedad que se intentan calmar consumiendo alimentos poco recomendados o al contrario dejando de consumir alimentos, advirtiendo los peligros que estos generan y como medio de información para los padres para un tratamiento efectivo y de ayuda profesional si es necesario.

Una de las razones por las que se cree pertinente esta investigación es debido al gran índice que según Malaver (2018), la obesidad en Colombia es de 27% y se espera que en veinte años o menos la mitad de la población lo padezca, una cifra alarmante; a su vez por la gran preocupación que los padres de familia tienen por la ingesta de sus hijos.

El trabajo de investigación permitirá observar los factores más relevantes que conllevan a desórdenes alimenticios desde la parte psicológica y nutritiva, analizando los trastornos alimenticios del grado décimo del colegio Santo Tomás. La investigación va a ayudar a los estudiantes entre los 14 y 17 años y está enfocado especialmente en este grupo, porque inicia un mayor desarrollo en la persona, permitiendo detectar aquellos posibles trastornos que se dan por falta de un buen manejo alimenticio, la presente investigación aportará mayor conocimiento para el grupo de alumnos.

Antecedentes Específicos o Investigativos

Los trastornos alimenticios en niños entre los 14 y 17 años son considerados uno de los problemas más frecuentes a nivel mundial, sin importar sus consecuencias como la desnutrición, ataques del corazón, insuficiencia cardiaca, etc., sin olvidar sus posibles causas como la baja autoestima, relaciones personales y/o problemáticas familiares, así como “las presiones culturales enaltecen la delgadez y le dan mayor importancia al tener un cuerpo perfecto” (Vital, 2014).

“La situación de sobrepeso en la población juvenil de Colombia es alarmante; un 37,7% tienen sobrepeso y un 18% de los jóvenes son obesos” (Barriga, 2019).

Los trastornos de alimenticios, igual que el resto de las enfermedades, no derivan de un solo motivo. Sin embargo, los amigos y la familia adquieren especial relevancia, ya que representa la rutina diaria, en el cual se enseñan normas, costumbres y hábitos que influyen en la vida cotidiana, y más aún en el alimento de todos los días. “Hudson, Pope, Jonas y Yurgelun-Todd (1983), detectaron que en familias de estos pacientes existen porcentajes mayores de trastornos afectivos cuando se comparan con familias con otros trastornos psiquiátricos tales como trastorno bipolar, esquizofrenia y trastorno límite de personalidad” (León y Aizpuru, 2010, p. 120).

“Al respecto, Jacobi, Agras y Harmmer (2001) siguiendo niños desde su nacimiento hasta los 8 años, encontraron que aquellas madres que restringían su alimentación predecían la preocupación por la gordura en sus hijas” (León y Aizpuru, 2010, p. 120).

Otro autor afirma lo siguiente:

Para trabajar a nivel de prevención primaria en TCA [trastornos de la conducta alimentaria] es importante conocer si hay antecedentes personales o familiares que nos puedan ayudar a mostrar grupos de riesgo (...). También la dieta alimentaria restrictiva se considera un factor de riesgo, pues es el inicio de los fenómenos “malnutricionales” que van a dar lugar al desarrollo, arraigo y agravación de estas enfermedades (...). El factor de riesgo aumenta cuando hay perturbaciones de la personalidad, que se reflejan en trastornos que aparecen como una continuación de dificultades surgidas y no resueltas de la niñez, y que se agravan en la adolescencia. Dentro de los factores familiares relacionados se habla de madres o hermanas mayores que constituyen modelos físicos de delgadez (...). Ciertas patologías familiares, de tipo interaccional se consideran también predisponentes. (Zamora et al., 2002, p. 130).

El objetivo general de esta investigación fue: “Analizar y comparar hábitos alimentarios,

percepción de la imagen corporal y otras variables psicosociales relevantes en trastornos alimentarios” (Rutzstein et al., 2010, p. 329) en niños con este tipo de trastornos, en estudiantes de quinto grado del colegio Santo Tomás. El enfoque que se trabajó fue el método de encuesta, ya que se les preguntó a diferentes personas de esa institución, con el fin de llegar al objetivo general. La conclusión a la cual se llegó es que los pacientes querían tener el cuerpo perfecto.

En el siguiente estudio, su objetivo general fue: “Evaluar el riesgo suicida y factores asociados en un grupo de estudiantes de Psicología de una Universidad pública de Colombia” (González et al., 2016, p. 136).

El enfoque metodológico que se realizó fue un estudio de enfoque cuantitativo y diseño transversal, a un grupo de 1265 estudiantes de Psicología (González et al., 2016, p. 138). Las conclusiones fueron que, de una u otra forma, un estudiante puede suicidarse por algún trastorno alimenticio que tenga o que esté desarrollando.

En otra investigación se pretende “presentar las evidencias científicas acerca del papel de los discursos de los medios de comunicación de masas en el inicio, aceleración y desarrollo de la anorexia y la bulimia” (Plaza, 2010, p. 64). Se realizó una búsqueda de carácter bibliográfico para identificar los trastornos alimenticios, y finalmente se llegó a la conclusión que los medios de comunicación pueden exagerar todo por quedar bien con la audiencia, y de esta manera que las personas no se sientan mal consigo mismas.

Por último, esta tesis se enfoca en crear una campaña de sensibilización, un movimiento social a través de las redes sociales, que ayude a identificar los trastornos de alimentación y a mejorar la comunicación directa con los jóvenes que sufren de estos. “Se realizó un intenso proceso de investigación de fuentes primarias y secundarias, que permitieron ampliar nuestros conocimientos en cuanto a los diferentes tipos de trastornos alimenticios” (Orrego y García, 2019, p. 20). Como conclusión se obtuvo que:

El 81.6% de las personas que realizaron esta encuesta fueron mujeres, y los hombres un 18.4%. Así mismo, las personas que respondieron esta encuesta pertenecen a un rango de edad entre los 21 y los 23 años, siendo los 23 años la mayor concentración de respuestas con un 16.5%, siguiendo los 22 años con un 15.4%, los 21 con un 11.1% y otros rangos de edades con un 57%. (Orrego y García, 2019, p. 73)

Capítulo 2. Marco Teórico

Para comprender los trastornos alimenticios en jóvenes de una manera anteriormente delimitada se estudian desde distintos tipos. Sin embargo, para lograr comprenderlos, es necesario definir algunos términos que se han manejado para su estudio; por ejemplo: bulimia, salud mental, desórdenes o trastornos alimenticios, anorexia, son algunas de las definiciones que se tratarán.

Trastornos Alimenticios

“Un trastorno de la alimentación se caracteriza por anomalías en los hábitos alimenticios que pueden implicar tanto la ingesta de alimentos insuficiente o excesiva afectando a la salud física y emocional de un individuo” (BBC Mundo, 2015).

Los trastornos alimenticios también pueden definirse enfocados al comportamiento mental de las personas como:

Los trastornos alimenticios son manifestaciones extremas de una variedad de preocupaciones por el peso y la comida experimentados por mujeres y hombres. Éstos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el comer compulsivamente. Todos éstos son problemas emocionales serios que pueden llegar a tener consecuencias mortales. (National Eating Disorders Association, s.f.b)

Estos desórdenes alimenticios afectan a la parte física y salud de sus víctimas, que produce graves consecuencias, causando en el mayor de los casos la muerte. Pero también esto genera conclusiones psicológicas como desestabilidad emocional.

Trastornos Alimenticios en Jóvenes

El médico pediatra Ferney Alonso Baquero Quevedo (2016), afirma:

La adolescencia es una etapa de la vida durante la cual suceden grandes e importantes cambios a nivel físico, psicológico y social. Estos no solo responden a una interacción compleja entre diferentes hormonas, sino que también tienen que ver con el impacto del medio ambiente. Los medios de comunicación y el significado que la sociedad actual le da a la “belleza”, han hecho que algunas personas desde la adolescencia o inclusive antes, cambien sus hábitos y sus costumbres alimentarias buscando obtener una “imagen y un cuerpo perfecto”.

Los trastornos alimentarios en jóvenes también se pueden definir como “son afecciones graves relacionadas con conductas alimentarias persistentes que tienen una repercusión negativa sobre la salud, las emociones y la capacidad de funcionar en áreas importantes de la vida” (Marcenaro, 2022).

Los trastornos alimenticios en adolescentes constituyen un problema al que se le debe prestar atención para darle un tratamiento desde sus etapas iniciales, pues puede afectar notablemente la vida personal y social de los jóvenes.

Hábitos Alimenticios

“Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (Fundación Española de la Nutrición [FEN], 2014).

Mónica Acha, graduada en Nutrición Humana y Dietética, y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos manifiesta:

Un hábito es aquello que se aprende mediante la repetición. Si hablamos de hábitos nutricionales, son aquellos que constituyen un patrón alimentario o lo que es lo mismo, la dieta habitual.

Una alimentación saludable (...), es aquella que te permite mantener un funcionamiento correcto del organismo de manera continua y habitual.

Unos hábitos alimentarios saludables deben incluir una alimentación variada, equilibrada, que nos aporte la energía necesaria y los nutrientes adecuados. (Acha, 2017)

Bulimia

La bulimia, según el Grupo Pediátrico Belgrano R. (s.f.) es:

Un trastorno alimentario que perjudica la salud física y mental de una persona. La gente que tiene bulimia consume grandes cantidades de comida en un periodo de tiempo muy corto (atracones). El remordimiento y el miedo hacen que la persona se deshaga del alimento (purgarse), ya sea vomitando o mediante otro medio tal como el ejercicio exagerado.

Otros autores definen la bulimia nerviosa así: “Se caracteriza principalmente por periodos en los cuales uno come demasiado (atascarse), seguidos por purgas. Frecuentemente estos ataques se hacen en forma secreta” (National Eating Disorders Association, s.f.b).

La bulimia es un tipo de trastorno alimenticio que afecta la salud física y mental de la persona, haciendo que coma en exceso y necesite expulsar esto por medio de ejercicio exagerado o vomitando.

Concluyendo este trastorno tiene que tratarse con cuidado ya que la expulsión de los excesos se puede hacer de forma secreta ya sea por pena o por algún otro factor, así que este puede pasar desapercibido ante los padres.

Salud Física

“La salud física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos” (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, s.f., p. 2).

Otra manera de definir salud física es según el Ministerio de Educación (s.f.) en su página de Colombia Aprende sostiene que:

La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. (Ministerio de Educación Nacional, s.f.)

La salud física no es sólo el correcto funcionamiento del cuerpo, sino que también incluye el bienestar mental y emocional, pues el ser humano está compuesto de cuerpo, mente y espíritu.

Salud Mental

La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ejemplo: en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, s.f., p. 4).

La Organización Mundial de la Salud (2018) considera:

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (Grupo Familia, 2021)

La salud mental constituye una parte esencial en la rutina de toda persona, ya que afecta la forma en que pensamos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

Anorexia

National Eating Disorders Association (s.f.b) propone que: “La anorexia nerviosa se caracteriza principalmente por la auto inanición (autonegarse las comidas) y la pérdida excesiva de peso”.

Por otro lado, el Instituto Nacional del Cáncer (s.f.) la define como:

Trastorno de la alimentación caracterizado por un temor intenso de aumentar de peso, un rechazo a mantener un peso normal y una imagen del cuerpo distorsionada. Las personas con anorexia nerviosa tienen una pérdida anormal del apetito por los alimentos, tratan de evitar comer y comen lo menos posible.

Es decir que la anorexia es un trastorno alimenticio que al igual que la bulimia es mental y físico ya que se tiene cierto miedo a aumentar de peso y tienen una imagen del cuerpo “distorsionada” que causa la pérdida de apetito y de peso lo que trae consecuencias graves para la salud.

Anorexia en Jóvenes

Según un estudio hecho en el Instituto Mexicano de la Juventud (2017):

La anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria que constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas, es por ello que el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve) y los Centros de Integración Juvenil (CIJ), aconsejan a las y los jóvenes de entre 12 a 29 años para ayudarlos a identificar los principales factores de riesgo y no caer en trastornos de salud.

Por su parte la página SaludOnNet (s.f.) afirma:

La anorexia es uno de los trastornos de la conducta alimentaria más grave, situándose en algunos países como la tercera enfermedad crónica en chicas adolescentes. Esta patología

se caracteriza por un miedo terrible a engordar, unido a una visión distorsionada del propio cuerpo y sus dimensiones. Consigue que la persona afectada restrinja la ingesta de alimentos, haga dieta e incluso ayune.

Enfoque Epistemológico

El enfoque metodológico que se va a usar en esta investigación es el enfoque mixto: “La visión mixta que consiste en conjuntar ambos enfoques en una misma investigación, lo que Hernández-Sampieri y Mendoza (2008) han denominado metafóricamente hablando- “el matrimonio cuantitativo-cualitativo” (Hernández et al., 2014, p. 18). El enfoque mixto busca unir los datos tanto cualitativo como cuantitativo con el fin de darle profundidad al análisis cuando las preguntas son complejas.

Capítulo 3. Enfoque y Diseño Metodológico de la Investigación

Metodología

La metodología que se va a utilizar en esta investigación será Método teórico, según Monje (2011), son herramientas de investigación valiosas dentro de la sociología y son utilizadas comúnmente por los científicos sociales para una amplia variedad de proyectos de investigación, les permiten a los investigadores obtener información de diferente naturaleza, aunque estos conocimientos no son aplicados, sino que solamente es para tener conocimiento general. Las tres formas más comunes de investigación de teórica son: el exploratoria, la descriptiva y explicativa.

Para el método teórico se va a tener en cuenta dos autores principales, el primero de ellos Sampieri (2008, citado en *Marco teórico según autores*, s.f.) decía que “consiste en desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado”, el segundo es Tamayo (2012, citado en *Marco teórico según autores*, s.f.) quien “manifiesta que con la presentación de antecedentes se busca aprovechar las teorías existentes sobre el problema con el fin de estructurar el marco metodológico”.

Participantes y muestra

Se escogerá como población los adolescentes del Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado en la Cra. 21 #132-46 de Bogotá, Colombia. Este grupo está compuesto por jóvenes entre 13 a 18 años que cursan el grado décimo, formando parte de la sección mayores de la institución. La muestra está constituida por la misma población estos corresponden a 48 estudiantes, de los cuales 36 son del género masculino y 11 son femenino. Estos fueron elegidos para el estudio por el método no probabilístico por conveniencia, puesto que los trastornos alimenticios en niñas empiezan aproximadamente entre los 14 y 17 años superando a los niños en una relación de 10 a 1 (American Academy of Pediatrics, 2015) esta es una característica fundamental para el desarrollo

de la investigación debido a la temática tratada. Hay que mencionar, además, que se ha hecho selección de los estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino debido a que se encuentran en el mismo contexto que los investigadores.

Técnica e Instrumentos

Para la recolección de datos en una investigación se utilizan cinco métodos que son documentación, entrevista, observación, psicometría y encuesta a los sujetos de estudio.

Para la presente investigación se cree pertinente utilizar el método de recolección de datos de encuesta debido a que es el término medio entre la observación y la experimentación, otro factor es “que la encuesta es un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso, etc.” (Torres et al., 2016, p. 4). Este punto se puede destacar observando que la encuesta produce que todos los participantes se encuentren en un contexto, tiempo, ambiente similar, como sería en el salón de clase de el mismo colegio.

Las características que más destacan de la encuesta son:

1. La encuesta es una observación no directa de los hechos por medio de lo que manifiestan los interesados.
2. Es un método preparado para la investigación.
3. Permite una aplicación masiva.
4. Hace posible que la investigación llegue a los aspectos subjetivos de [las personas].
5. No se puede alterar, simplemente se recopila y presenta. (Torres et al., 2016, p. 4-5)

Otro factor que beneficia la investigación es que a pesar de ser un método cuantitativo da la posibilidad de mayor libertad para responder con total sinceridad al ser anónimas y las mismas para todos los encuestados, esto también depende del tipo de encuesta que se utilice, en este caso una personal para permitir la subjetividad del encuestado. Cómo fueron elaborados, aplicados y validados. Se pueden anexar al final del documento los instrumentos.

Línea de Investigación

La línea de investigación en la que se inscribe este trabajo de grado es la de Fray Angélico: Globalización, Sociedad Civil y Paz, del área estratégica ciencias humanas, del colegio Santo Tomás de Aquino.

Consentimiento Informado

Objetivo de la Investigación

Indagar si hay casos de trastornos alimenticios en el grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino y como afecta en su vida cotidiana.

Justificación

Es importante realizar un estudio en los estudiantes de grado décimo ya que su rutina diaria está constantemente afectada por su alimentación y posibles trastornos alimenticios que pueden tener, influyendo en su estado de ánimo, afectando en su rendimiento escolar o incluso según la BBC (2014) aumentando los niveles de sueño en horas del día si se come en exceso. A esto se le suma las consecuencias a corto y largo plazo que acarrearán estos trastornos como detener el crecimiento y desarrollo, reducir la capacidad física, deficiencias metabólicas, anemia entre otras.

Esto puede ser consecuencia de diversos factores que pueden ser físicos en el caso de una mala alimentación, desnutrición o problemas para digerir alimentos, hereditarios en algunos casos como es el de la anorexia o en la mayoría de los casos mentales por una baja autoestima, preocupación por la figura y el peso, entre otras. Esta encuesta ayudara no solo al investigador, también al colegio para prestar atención a las diversas dificultades alimenticias que se pueden presentar en la institución.

Información Sobre el Proceso

En el desarrollo de la presente investigación se usará como herramienta una encuesta auto diligenciada. Esta va dirigida a los estudiantes del grado décimo. Este proyecto se acoge a los principios de Budapest (1999) “con el objetivo de proteger a la sociedad frente a los delitos informáticos y los delitos en Internet, mediante la elaboración de leyes adecuadas, la mejora de las técnicas de investigación y el aumento de la cooperación internacional” (Network Information Center [NIC] Argentina, 2017). Los resultados obtenidos en la investigación serán dados a conocer a la comunidad del colegio Santo Tomás de Aquino, donde se mostrarán los resultados en general sin particularizar al finalizar el año 2022.

Manejo de la Información

Con el ánimo de proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida en las encuestas, no se registrarán en ella los nombres de las personas encuestadas. Por tal motivo, el investigador se compromete a guardar total reserva de esta encuesta. Las encuestas serán diligenciadas por cada uno de los participantes de manera voluntaria, sin la presencia del investigador debido a que se enviarán al correo instruccional. Las respuestas, serán tabuladas, posteriormente la información será analizada y procesada, evitando citar cualquier referencia que pueda vulnerar la privacidad y la confidencialidad de los encuestados. En caso de encontrarse algún tipo de alteración, error, incongruencia o datos inentendibles en el test realizado, previa autorización del participante y bajo estricta confidencialidad, será nuevamente contactado para una nueva aplicación.

Riesgo

No hay ningún riesgo físico por participar en este estudio, pero es posible que esta

encuesta pueda afectarle emocionalmente. Si en el curso de la misma usted considera que no está en condiciones de continuar, por favor finalice la encuesta y de inmediato suspenda la realización de la encuesta.

Beneficios

Se realizará una retroalimentación cuando culmine la investigación con una exposición de los resultados y su respectivo análisis, haciendo énfasis en los trastornos como un problema de salud estudiantil. También, estos resultados de la investigación servirán como base para que el investigador junto con el Colegio Santo Tomás de Aquino realice unas actividades de sensibilización relacionadas con los trastornos alimenticios y una sana alimentación. Se espera que la información derivada contribuya a realizar más estudios sobre los trastornos alimenticios en estudiantes, proporcionando datos clave para la generación de campañas para su prevención que se pueden presentar en estudiantes del colegio Santo Tomás de Aquino.

Datos del Investigador

Juan José Alba Mejía

Encuesta

1. ¿Sabe que son los trastornos alimenticios?

Sí ___ No ___

Si su respuesta anterior fue positiva responda las siguientes tres preguntas:

2. ¿Que conoce usted de ellos?

3. ¿Qué medidas de prevención conoce?

4. ¿Sabe si en su familia existe alguien que sufra de algún trastorno alimenticio como la anorexia, bulimia, entre otros?

Sí ___ No ___

5. ¿Usted lleva control de su peso con un médico?

Sí ___ No ___

6. ¿Frente a su autoestima como percibe su aspecto físico? ¿está conforme con él?

Me siento conforme ___ No me siento conforme ___

No estoy interesado en el ___

7. ¿De qué manera influyen sus compañeros de curso en su estado emocional?

8. ¿Practica algún deporte que le exija esfuerzo físico?

Sí ___ No ___

9. ¿Siente que tiene buen rendimiento?

Me siento con un excelente rendimiento ___

Me siento con un rendimiento aceptable ___

Me siento con un mal rendimiento ___

10. ¿Por qué motivo hace deporte?

Me preocupa mi físico ___ Me gusta hacer ejercicio ___

Por competitividad ___ Otra... ___

11. Según su concepto de alimentación saludable ¿cómo califica su ingesta diaria del 1 al 5?

siendo 1 muy mala alimentación. _____

12. Cuando come ya sea al desayuno, almuerzo o cena termina:

Con mucha hambre ___ Con hambre ___

Ni lleno ni con hambre ___ Lleno ___ Muy lleno ___

13. ¿Qué tan frecuente vomita?

Muy frecuentemente ____ Frecuente ____ Casi nunca ____

Nunca ____

Enlace Google forms: <https://forms.gle/URhdRPs39ovPRxCW8>

Capítulo 4. Análisis de Resultados

En este capítulo se pretende examinar la información que se obtenga a través de la encuesta aplicada a los alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, con respecto a los trastornos alimenticios.

Lo anterior con el propósito de dar respuesta al objetivo general y los tres específicos planteados en el capítulo 1; por lo tanto, este capítulo se va a dividir en cuatro subtítulos, cada uno respondiendo a un objetivo, dentro de la metodología de la investigación y de enfoque cuantitativo.

La investigación se realizó a través de recolección de información por medio de encuesta cuantitativa, ya que era el más indicado para la obtención y posteriormente su análisis. Para el desarrollo del cuestionario se acudió a la aplicación Google Forms, por medio de un link en la clase y sala de informática, con la colaboración de la docente, para supervisar el desarrollo de la encuesta a cada uno de los estudiantes.

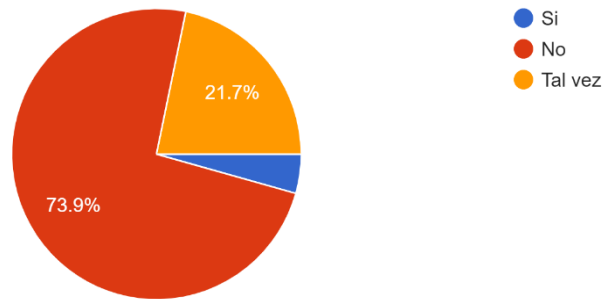
Todo el proceso de depurar, inspeccionar e interpretar la información obtenida de la población encuestada, se hace para elaborar las respectivas conclusiones, por medio de gráficas de resultados con el análisis de cada una de ellas.

Posible Existencia de Trastornos Alimenticios en los Estudiantes

En este primer subtítulo se va a mostrar los resultados de las preguntas referentes a resolver el primer objetivo, el cual es: Indagar si hay casos de trastornos alimenticios en el grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino y cómo afecta su vida cotidiana. Se tienen en cuenta tres aspectos principales para identificar si existen: hereditarios, deportivos y autoestima.

Figura 1

Existencia en la familia de alguien que sufra de algún trastorno alimenticio como la anorexia, bulimia, entre otros.



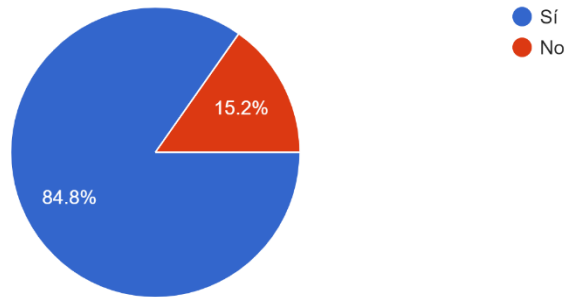
Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En esta figura se puede observar que respondieron tal vez y sí 11 personas de la población encuestada, por lo que se puede deducir que los que respondieron tal vez probablemente sea por dos razones. Una de ellas puede ser porque no tienen conocimiento de qué son los trastornos alimenticios, por lo tanto, puede que haya en su familia algún caso de anorexia o bulimia, por ejemplo, pero no lo identifican como trastorno alimenticio. La otra razón que se considera es que no están en un contacto seguido con la totalidad de su familia.

Esta pregunta se hace con el fin de mostrar la probabilidad de que los encuestados posean desórdenes, como lo explica National Eating Disorders Association (s.f.a) que dice: “Los trastornos de la conducta alimenticios usualmente se presentan en familias. Los estudios actuales nos indican que la genética contribuye de manera significativa en los trastornos alimenticios”, lo que nos dice la figura que un 21.7% más el 4.3% de la población puede que tenga trastornos alimenticios por causa genética.

Figura 2

Práctica de algún deporte que le exija esfuerzo físico.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Como ya se había descrito, los trastornos alimenticios pueden ser causados por la falta o exceso de deporte, y también tener consecuencias en el ámbito deportivo como es el bajo rendimiento en el mismo. En la figura se observa que todas las personas encuestadas, a excepción de 7, practican algún deporte que exija esfuerzo físico, lo que nos puede indicar que la mayor parte de la población encuestada practica algún deporte ya sea por obligación, preocupación por su físico, competitividad o demás factores influyentes.

Figura 3

Rendimiento al practicar algún deporte o ya sea Educación Física dentro de la institución.

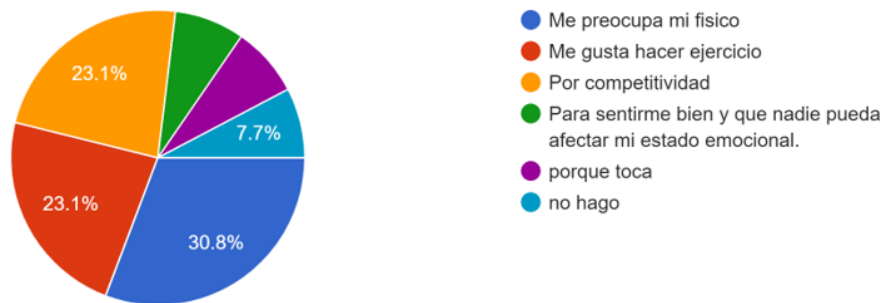


Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Analizando esta figura resalta que un total de 4 personas equivalentes al 8.7% de la población tiene un mal desempeño en las actividades deportivas, lo que, si bien es un porcentaje bajo, estas personas pueden padecer algún trastorno. Por ejemplo, en el caso de la bulimia causa un déficit en el rendimiento deportivo por el aumento de peso y lo mismo pasa con la anorexia por la pérdida excesiva de peso que trae la misma consecuencia.

Figura 4

Motivo por el cual hace deporte.

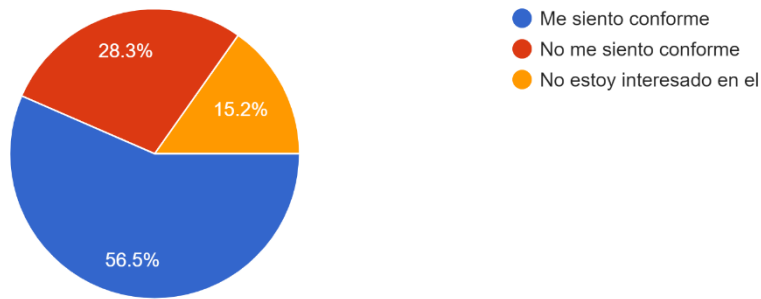


Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Como ya se había dicho en el análisis de una de las figuras, si bien una gran parte de la población hace deporte, es importante mirar cual es la razón por la que lo hace, ya que esto puede demostrar su existencia o no. La mayor frecuencia que se observa en la figura es que hacen ejercicio porque les preocupa su físico, siendo 14 personas junto con una respuesta similar que dice “Para sentirme bien y que nadie pueda afectar mi estado emocional” (estudiante, encuesta 21 de abril de 2022). A partir de estas contestaciones podemos intuir que, más de una cuarta parte de los estudiantes del grado décimo del colegio Santo Tomás de Aquino, conviven en un ambiente escolar donde se les ejerce presión social sobre su física. Pero también hay estudiantes que les gusta y por competitividad, siendo equivalentes al 46.2% que son razones que no afectan en los trastornos alimenticios.

Figura 5

Autoestima en relación con su aspecto físico.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En la figura se puede observar que el 28.3% es decir 13 personas de la población no se sienten conformes con su físico y poseen una baja autoestima, de lo que podemos inferir que tienen el peligro de padecer algún trastorno alimenticio, ya sea anorexia o bulimia, teniendo en cuenta lo dicho por Ángel (2008) “actitudes y pensamientos distorsionados respecto de la alimentación, autoestima, la figura y el peso corporal e identificar aquellos que cumplen con los criterios diagnósticos para anorexia y bulimia” (p. 206), siendo la baja autoestima uno de los factores psicológicos que contribuyen su desarrollo.

También se hizo la siguiente pregunta abierta referente a la autoestima: ¿De qué manera influyen sus compañeros de curso en su estado emocional?, con el fin de saber cómo es el ambiente escolar de los estudiantes, ya que según la National Eating Disorders Association (s.f.a):

Factores sociales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

- Presiones culturales que glorifican la “delgadez” y le dan un valor a obtener un “cuerpo perfecto”.
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solamente mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras.

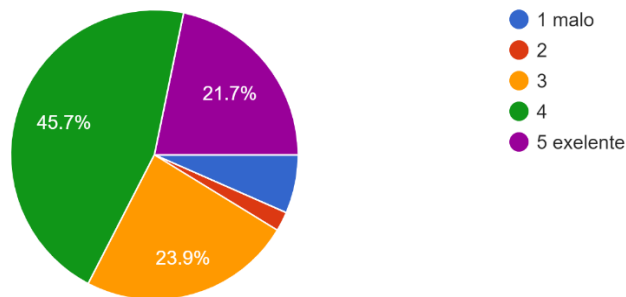
- Normas culturales que valorizan a la gente en base a su apariencia física y no a sus cualidades y virtudes internas.

Se identificaron respuestas como: “A veces influye en cómo te ves a ti mismo”

(estudiante, encuesta 21 de abril de 2022), de esta se puede decir que a esta persona le afecta significativamente en su percepción de cuerpo “perfecto”, y si sus compañeros le dicen que se ve mal, como resultado buscará la forma de cambiar esas críticas negativas por positivas, puede ser bajando exageradamente de peso o causando anorexia, si no se tienen los cuidados debidos. Otro tipo de respuesta que se observa frecuentemente es que sus compañeros de clase no afectan de ninguna manera su estado emocional, dando a conocer que tienen una autoestima alta para que sus compañeros no disminuyan ni aumenten la visión propia de que se tiene. Una respuesta bastante importante es “Hace plantearse problemas de autoestima” (estudiante, encuesta 21 de abril de 2022), con esta respuesta se intuye que el ambiente de su curso genera problemas de autoestima ya sea en ella en otros compañeros que conozca.

Figura 6

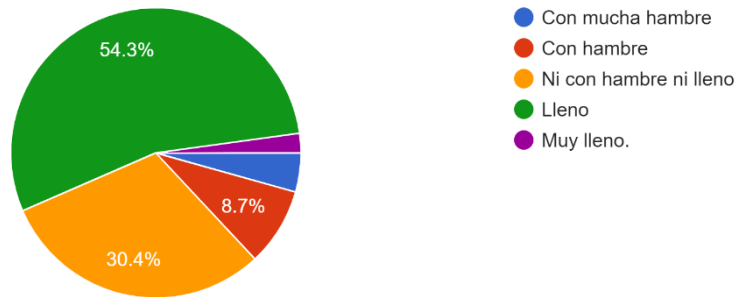
Calificación de su ingesta de alimentación saludable.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Figura 7

Sensación al terminar de comer.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Para analizar estas figuras se debe tener en cuenta los síntomas que tienen las personas con trastornos alimenticios que en capítulos anteriores ya se había hablado, los cuales son vómitos frecuentes y consumir alimentos en alguno de los dos extremos, ya sea comer hasta que este incómodamente lleno o al contrario comer muy poco hasta el extremo. En estas figuras se demuestra que la población encuestada es muy sana porque su moda de ingesta de alimentos es entre buena y excelente, también cuando comen su sensación al terminar de la mayor parte es buena variando entre lleno y término medio, y el último síntoma analizado que es qué tan frecuente vomita, se ve que nadie sufre de vómitos frecuentes a excepción de una persona. Por lo que podemos decir que se encuentran trastornos alimenticios, pero no en gran medida.

Volviendo a retomar el primer síntoma, si bien la mayor parte de la población tiene una alimentación dentro del mejor criterio que era 5 o 4, no se debe descuidar el otro 32.6% equivalente a 15 personas, que abarca las respuestas 3, 2 y 1 siendo los peores criterios. En la figura de la pregunta, cuando come ya sea desayuno, almuerzo o cena termina, se puede analizar que los encuestados que seleccionaron las variables de color rojo, azul y morado tienen probabilidad de tener trastornos alimenticios como la anorexia, que serían las 13 personas que

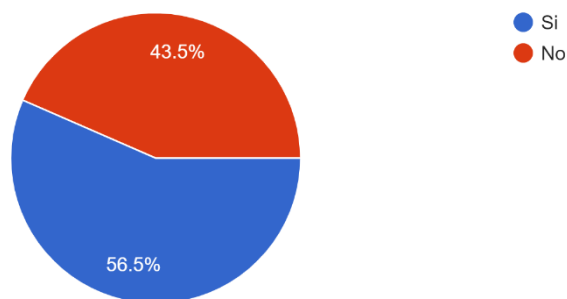
escogieron entre las respuestas con hambre y con mucha hambre, diciendo que estas personas lo hacen por voluntad propia, su causa sería la forma en la que perciben su cuerpo, pero si lo hacen por algún otra variable como escasez de alimentos esa no sería su causa.

Conocimiento de los Estudiantes Sobre las Irregularidades en la Alimentación

En este segundo subtítulo se va a resolver lo planteado en el objetivo específico en el capítulo 1 que decía, Identificar si en el grado décimo se presenta algún tipo de trastorno alimenticio, con el fin de recomendar algunas medidas de prevención. En el presente subtítulo se van a dar a conocer los resultados de la encuesta cuantitativa realizada en Google Forms, por medio de figuras con porcentajes respecto a la población de 46 estudiantes, con su análisis a cada una de ellas, relacionándolas con la información que tienen los estudiantes sobre el problema y lo que se les ha inculcado en la institución y en el hogar.

Figura 8

Conocimiento sobre los trastornos alimenticios.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En esta primera figura se evidencia que aproximadamente la mitad de los estuantes saben qué son los trastornos alimenticios y la otra mitad no lo sabe, siendo 26 personas y 20 personas

respectivamente, aunque son un poco más las personas que si tienen conocimiento sobre el tema. Lo que nos lleva a pensar que como algunos de los estudiantes de grado décimo tienen poco o nulo conocimiento sobre el tema, lo que podría causar ignorancia ante ciertas actitudes como es en un caso muy común de anorexia pensando que, si dejan de comer o haciendo una dieta auto formulada, es decir que es creada por ellos mismos sin ayuda profesional, todo van a ser ventajas que nos les puede traer ninguna consecuencia a su organismo y después de cierto tiempo, ya sea a largo o corto plazo, causan graves complicaciones como según la Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) (20 de febrero de 2018):

Otras complicaciones de la anorexia comprenden las siguientes: Anemia; problemas del corazón (...); disminución de la masa ósea (osteoporosis) (...); pérdida muscular; en las mujeres, ausencia de la menstruación; en los hombres, disminución de los niveles de testosterona; problemas gastrointestinales, como estreñimiento, hinchazón o náuseas; anomalías electrolíticas, como bajo nivel de potasio, sodio y cloruro en la sangre; problemas renales.

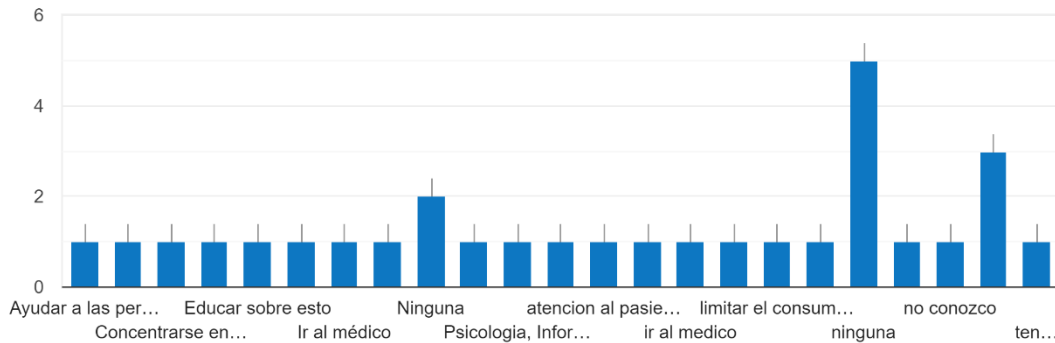
Lo que nos dice que es importante para el bienestar de los estudiantes inscritos en el colegio Santo Tomás, que tengan información sobre este tema, porque no es necesario ser excesivamente bajo de peso para que la anorexia pueda ser mortal.

La segunda pregunta de la encuesta fue ¿Qué conoce usted de ellos?, donde se identificó cuatro tipos de respuesta frecuentes, una es ningún conocimiento escrito por 7 personas, otra es que se relacionan con procesos alimenticios dicha por 10 personas siendo esta la respuesta más frecuente, se relacionan con la autoestima con una frecuencia de 6 personas, 3 personas que ejemplificaron con la anorexia o la bulimia y el resto de las personas colocaron una diferente es decir 4 personas para un total de 30 respuestas, a la que hubo respuestas como “Sé que son problemas que afectan la salud mental y procesos de alimentación” (estudiante, encuesta 21 de

abril de 2022); según la respuesta de este estudiante, se observa que sabe del tema y está en lo correcto al afirmar esto. Otra respuesta muy acertada y completa es la siguiente “Existen varios tipos de trastornos, básicamente estos se definen como llevar al extremo conductas alimentarias ya sea la obsesión por comer o por lo contrario comer muy poco, estos trastornos normalmente derivan a muchas enfermedades tanto mentales como físicas” (estudiante, encuesta 21 de abril de 2022); esta respuesta tiene toda la razón porque abarca la mayor parte de la definición de trastornos alimenticios ya hablada en anteriores capítulos, quitando el hecho que el estudiante lo haya podido sacar de internet, es la mejor respuesta de la población encuestada.

Figura 9

Medidas de prevención conocidas.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En esta pregunta se observó que 12 personas respondieron que no sabían ninguna o nada de las medidas de prevención, siendo esta la más votada por todos; la segunda más votada por 8 personas sugería ir al psicólogo, seguida de educar sobre la importancia de la alimentación saludable, escrita por 5 personas, y 5 personas escribieron otra respuesta que no tenía que ver con los otros 3 tipos de respuestas.

Pasando a la interpretación de los resultados de la pregunta, se analiza que a pesar que la

respuesta “ninguna” fue la más votada, sumando el sobrante de las respuestas que están relacionadas con saber sobre la prevención, se obtiene que 18 personas conocen alguna de ellas. Por lo que podemos decir que más de la mitad de los estudiantes saben que son los trastornos alimenticios, conocen alguna medida de prevención de estos.

Pasando a ver las respuestas más detalladamente, se percibe que los 8 estudiantes que colocaron ir al psicólogo están en todo lo correcto, ya que los trastornos alimenticios en la cantidad de los casos son causados por problemas psicológicos como baja autoestima, que también mencionan en sus respuestas. Es imperativo decir que los estudiantes que conocen esta medida lo pueden decir desde su experiencia, por lo que podemos intuir que han ido al psicólogo alguna vez, por lo que es más difícil que padezcan de alguna dificultad alimenticia, porque la terapia lo que hace es tratar problemas psicológicos que lleven a este tipo de trastornos.

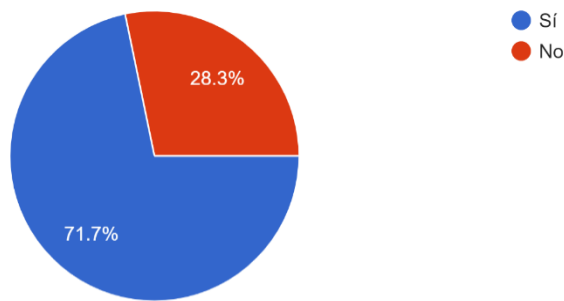
Prestando atención a las otras respuestas nos encontramos con algunas como “tener cuidado con las redes sociales y cómo estas pueden influenciar a los niños, eliminar comentarios sobre el físico de otros que los pueden hacer inseguros” (estudiante, encuesta 21 de abril de 2022); esta respuesta es excelente porque “se demostró que sí existe una relación entre el uso de redes sociales y la baja autoestima de los jóvenes, ya que tienden a compararse con las personas que ven y eso afecta el concepto que tienen de sí mismos” (García, 2020, p. 1). Este trabajo de investigación justifica la respuesta del estudiante está muy bien, por lo tanto, las redes sociales son una causa de trastornos alimenticios.

Otra respuesta interesante es “Ayudar a las personas con su imagen personal y normalizar todo tipo de cuerpos”. Como ya se había hablado anteriormente en el presente trabajo, los jóvenes tratan de tener una visión muy idealizada del cuerpo “perfecto”, lo que nos da una solución para esta problemática que es decir que todos los cuerpos están bien, pero sin descuidar la salud, porque alguien muy por encima o por debajo de su peso correcto para su edad y estatura no es una persona sana. Por lo que, si bien no se deben juzgar los cuerpos, la salud debe estar por encima.

Una respuesta bastante válida es la siguiente “Psicología, informarles a tus padres o a alguien que te pueda asesorar, nutricionista, etc.” Toca un tema importante que es hablar con los padres, porque si ellos están enterados pueden tomar cartas en el asunto agendando citas con un médico, nutricionista, deportólogo o demás personas que ayuden a identificar el pensamiento que tiene el joven sobre la inconformidad de su cuerpo, sin que afecte su estado de salud.

Figura 10

Seguimiento del peso por parte de un médico.



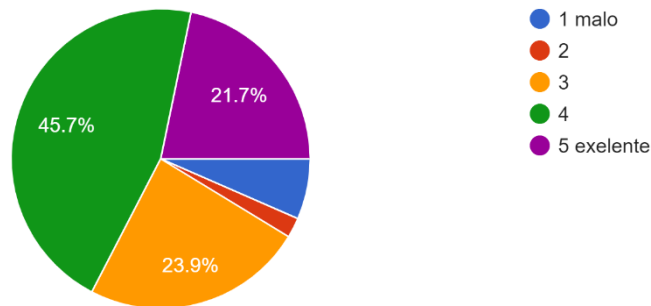
Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Esta figura nos demuestra que los estudiantes conocen y aplican uno de los métodos de prevención de trastornos, ya que el 71.7 % de los 46 estudiantes encuestados es decir 33 personas lo cual es muy bueno, sin embargo, aún preocupa el 28.3% igual a 13 personas de la población, lo que es muy preocupante, porque al ser una medida de prevención tan frecuente debería ser un 100% de la población con respuesta positiva, ya no solo por una medida de control de peso, también para prevenir diversas enfermedades que se pueden causar por no ir a control con un médico.

Alimentación Diaria de los Estudiantes en su Día a Día

Figura 11

Calificación de su ingesta diaria de alimentación saludable.

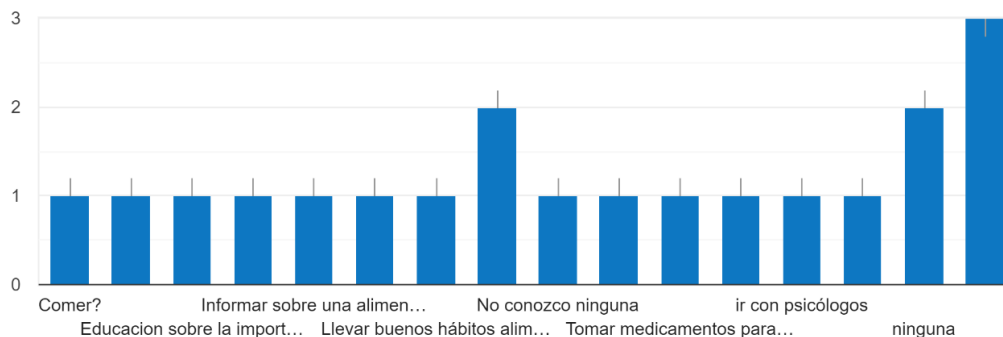


Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En la gráfica se observa que los estudiantes tienen una excelente alimentación, estableciendo es siguiente criterio, las respuestas entre 4 y 5 son la mejor alimentación, 3 ni buena ni mala y entre 2 y 1 mala ingesta. Podemos observar que la moda es la mejor alimentación, es decir entre 4 y 5 existe un 67.4% la mayor parte de la población, seguido por una alimentación regular del 23.9%, y para el ultimo criterio (entre 1 y 2) existe un 8.7% de la población es decir 4 personas que consideran que tienen una mala alimentación.

Figura 12

Medidas de prevención conocidas.

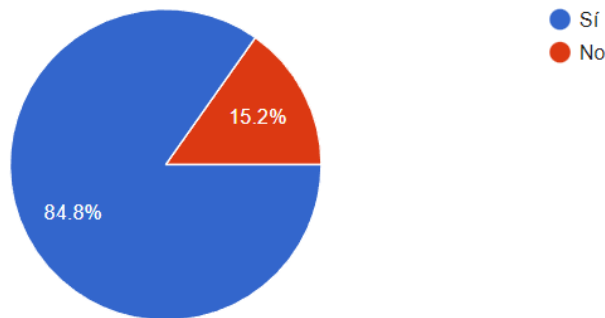


Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

La pregunta era de respuesta abierta por lo cual hubo diferentes respuestas, pero entre ellas se identificaron a gran medida, que no conocen ninguna, que deben ir con psicólogo, ir al médico, y otras no relacionadas con las anteriores. Se registro que hay 29 personas que no conocen ninguna medida de prevención es decir el 61.7% una cifra preocupante, ir al psicólogo respondieron 5 personas es decir el 10.6% de los 47 estudiantes, ir al médico fue propuesta por 2 estudiantes y por último 10 personas colocaron otro tipo de respuesta, pero saben alguna medida de prevención.

Figura 13

Práctica de deportes que exijan esfuerzo físico.

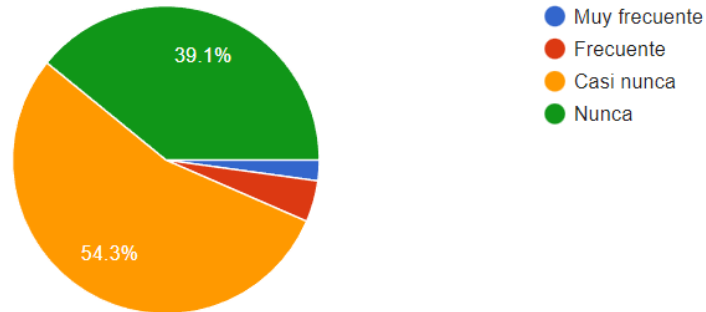


Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

En esta grafica se observa que toda la población encuestada menos 7 personas equivalentes al 15.2%. Analizándola se puede intuir que prácticamente todas las personas del grado décimo hacen deporte, lo cual es una de las medidas de prevención si no se hace en exceso.

Figura 13

Frecuencia con la que vomita.



Fuente: Elaboración propia, encuesta aplicada a alumnos del grado 10 del colegio Santo Tomás, 2022.

Como ya se había escrito anteriormente en el trabajo uno de los síntomas más frecuentes de alguno de los trastornos alimenticios es vomitar frecuentemente. En la gráfica se puede ver que las dos respuestas más frecuentes son nunca y casi nunca, los que sumados dan 93.4% que no tienen este síntoma y el resto que es 6.6% es probable que presenten síntomas.

Como se pudo observar a lo largo del proceso de análisis y lectura de graficas se observa que es una población bastante sana en los aspectos como lo es la alimentación saludable y hacer deporte, pero sigue existiendo estudiantes que presentan síntomas de trastornos alimenticios.

Capítulo 5. Conclusiones

En este capítulo se realizan las deducciones finales del presente trabajo de investigación, según el proceso de estudio sobre trastornos alimenticios en los capítulos anteriores y la información recolectada en la encuesta realizada.

Después de todo el proceso investigativo se puede concluir que si se presentan casos de trastornos alimenticios. Esto se puede validar debido a los resultados de las encuestas.

También se puede llegar a la conclusión que existen debido a herencia, autoestima baja, mala alimentación, bajo interés por el peso corporal y falta de practicar algún deporte.

Después de analizar los resultados y las preguntas se identifican dos casos de trastornos alimenticios en el grado ya que todas sus respuestas, están relacionadas a las causas y consecuencias, anteriormente planteadas, para tener trastornos alimenticios. Como, por ejemplo el caso de vomitar frecuentemente o las sensaciones al terminar la ingesta de alimentos.

Siguiendo uno de los objetivos planteados al inicio de la investigación se elaboró tres posters, que se pueden observar en anexos, para ubicar en cada uno de los salones de décimo, esto con el fin incentivar las medidas de prevención en los estudiantes. Se espera que en un largo plazo se vean cambios en las personas que los padecen.

Aunque solo se presenten con certeza dos casos de trastornos alimenticios, son estudiantes que, si no se tiene el tratamiento adecuado en un futuro, incluso no tan lejano, presenten graves complicaciones. Así mismo si no se informa sobre ellos, en un futuro puede que esos dos casos aparentemente pocos en un futuro sean más. De igual manera se incentiva a la investigación de ellos en los demás cursos del colegio donde puede que se presenten con mayor frecuencia.

Referencias

- Acha, M. (s.f.) *¿Qué es tener unos buenos hábitos nutricionales saludables?* Recuperado el 17 de marzo de 2022 de <https://www.simpleblending.com/habitos-nutricionales-saludables/>
- American Academy of Pediatrics. (28 de diciembre de 2015). *¿Corre riesgo su adolescente de sufrir de un trastorno alimentario?* Healthy Children.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Is-Your-Teen-at-Risk-for-Developing-an-Eating-Disorder.aspx>
- Ángel, L. A., Martínez, L. M., y Gómez, M. T. (2008). Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario (T.C.A) en estudiantes de bachillerato. *Revista de la Facultad de Medicina*, 56(3), 193-210. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v56n3/v56n3a02.pdf>
- Baquero Quevedo, F. A. (24 de noviembre de 2016). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes*. Hospital Infantil Universitario San José.
<https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/pediatria/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-adolescentes>
- Barriga, J. (30 de octubre de 2019). *Obesidad - Colombia tendrá 1,5 millones de jóvenes obesos para el año 2030*. Consultor Salud. <https://consultorsalud.com/obesidad-infantil-en-colombia/>
- BBC Mundo. (5 de febrero de 2015). Cinco consejos para evitar los trastornos alimentarios desde la niñez. <https://tinyurl.com/udabdmh8>
- Fajardo, E., Méndez, C., y Jauregui, A. (2017). Prevalencia del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una población de estudiantes de secundaria, Bogotá - Colombia. *Revista Med*, 25(1), 46-57.
- Foraster Garriga, L. (17 de octubre de 2021). *Los trastornos alimentarios se disparan durante la pandemia*. Ediciones El País. <https://elpais.com/sociedad/salud/2021-10-18/los-trastornos-alimentarios-se-disparan-durante-la-pandemia.html>

Fundación Bienestar y Calidad de Vida (BCV). (s.f.). *Trastornos alimenticios*. Recuperado el 19 de agosto de 2022 de <http://www.fundacionbcv.org/nuestros-programas-y-actividades/orientacion-psicologica/trastornos-alimenticios.html>

Fundación Española de la Nutrición (FEN). (1 de octubre de 2014). Hábitos alimentarios. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

García Fuentes, D. y Andrade Rosas, L. A. (2020) *¿Cómo afectan las redes sociales a la autoestima?* Universidad La Salle México <https://negocios.lasalle.mx/wp-content/uploads/2020/12/trabajo-de-investigacion-poster-diego-garcia.pdf>

González Sepúlveda, P. C., Adolfo Medina Pérez, O., y Ortiz Valencia, J. C. (2016). Riesgo suicida y factores asociados en estudiantes de Psicología en una universidad pública de Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 15(1), 136-146.

Grupo Familia. (28 de octubre de 2021). *Medidas de prevención de la salud mental*. TENA. <https://tinyurl.com/2dxfrsw4>

Grupo Pediátrico Belgrano R. (s.f.). *Bulimia*. Recuperado el 15 de marzo de 2022 de <http://pediatriabelgranor.com/blog/bulimia/>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ª ed. McGraw-Hill / Interamericana.

Instituto Mexicano de la Juventud. (s.f.). *¿Qué es la anorexia y cómo afecta a las juventudes?* Recuperado el 16 de marzo de 2022 de <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-la-anorexia-y-como-afecta-a-las-juventudes>

Instituto Nacional del Cáncer. (s.f.). *Anorexia nerviosa*. Recuperado el 16 de marzo de 2022 de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/anorexia-nerviosa>

León Hernández, R. C. y Aizpuru de la Portilla, A. (2010, julio-diciembre). Antecedentes

familiares y sintomatología en mujeres con trastorno de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 1(2), 119-124.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2010.2>

Malaver, C. (23 de junio de 2018). *En menos de 20 años, la mitad de los bogotanos podrían ser gordos*. El Tiempo Casa Editorial. <https://www.eltiempo.com/bogota/bogotanos-podrian-padecer-de-sobrepeso-u-obesidad-en-20-anos-234802>

Marcenaro, J. (2022, febrero). *Trastornos alimentarios en adolescentes*. Producir XXI.

<https://producirxxi.com.ar/nutricion/trastornos-alimentarios-en-adolescentes/>

Marco teórico según autores. (s.f.). Recuperado el 3 de septiembre de 2022 de

<https://marcoteorico.win/marco-teorico-segun-autores/?cn-reloaded=1&cn-reloaded=1&cn-reloaded=1>

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (13 de junio de 2018).

Trastornos de la alimentación. Mayo clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (20 de febrero de 2018).

Anorexia nerviosa. Mayo clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anorexia-nervosa/symptoms-causes/syc-20353591>

Mexicano de la Juventud (12 de septiembre de 2017). *¿Qué es la anorexia y cómo afecta a las juventudes?* Gobierno de México. <https://tinyurl.com/yck6z5kn>

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Salud física*. Recuperado el 17 de marzo de 2022 de

<https://tinyurl.com/5n7n9tj4>

Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.

- National Eating Disorders Association. (s.f.a) *¿Qué causa un trastorno alimenticio?* Recuperado el 16 de marzo de 2022 de <https://www.nationaleatingdisorders.org/que-causa-un-trastorno-alimenticio>
- National Eating Disorders Association. (s.f.b) *¿Qué es un trastorno alimenticio?* Recuperado el 16 de marzo de 2022 de <https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio>
- Network Information Center (NIC Argentina). (2017, diciembre). *¿Qué es el Convenio de Budapest?* <https://nic.ar/es/enterate/novedades/que-es-convenio-budapest>
- Orrego Sanint, M. y García Galvis, P. (2019). *La realidad distorsionada: Propuesta de comunicación para concientizar sobre la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en el desarrollo de trastornos alimenticios* (Trabajo de Grado). Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá D.C.
- Plaza, J. F. (2010). Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del ‘anhelo de delgadez’: un análisis con perspectiva de género. *Ícono 14, Revista de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 8(3), 62-83.
- Rutzstein, G., Murawski, B., Elizathe, L., Arana, F., Armatta, A. M., y Leonardelli, E. (2010). Trastornos alimentarios en mujeres adolescentes: un estudio comparativo entre pacientes, estudiantes de danza y estudiantes de escuelas medias. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(2), 329-346.
- SaludOnNet. (s.f.). *¿Cómo se manifiesta la anorexia en adolescentes?* Recuperado el 17 de marzo de 2022 de <https://blog.saludonnet.com/como-se-manifiesta-la-anorexia-en-adolescentes/>
- Torres, M., Paz, K., y Salazar, F. G. (2016). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. Universidad Rafael Landívar. https://fgsalazar.net/LANDIVAR/ING-PRIMERO/boletin03/URL_03_BAS01.pdf

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (s.f.). *Programa institucional actividades de educación para una vida saludable. Unidad 3: salud física y emocional*. Recuperado el 15 de marzo de 2022 de <https://tinyurl.com/mr2veehe>

Vital Vera, M. E. (16 de julio de 2014). *Exposición de motivos*. Sistema de Información Eficiente (SIE) México. [http://www.gepsie.com.mx/ArchivosProyecto/160714gps\(PA-ConductasAlimentarias-Vital\).pdf](http://www.gepsie.com.mx/ArchivosProyecto/160714gps(PA-ConductasAlimentarias-Vital).pdf)

Zamora, R., Martínez, A., Gazzo, C., y Cordero, S. (2002). Antecedentes personales y familiares de los trastornos de la conducta alimentaria. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 73(3), 129-136.

Anexos

Anexo A

Árbol de problemas



Anexo B

Campaña



Anexo C

Encuesta

1. ¿Sabe que son los trastornos alimenticios?

Sí ____ No ____

Si su respuesta anterior fue positiva responda las siguientes tres preguntas:

2. ¿Que conoce usted de ellos?

3. ¿Qué medidas de prevención conoce?

4. ¿Sabe si en su familia existe alguien que sufra de algún trastorno alimenticio como la anorexia, bulimia, entre otros?

Sí ____ No ____

5. ¿Usted lleva control de su peso con un médico?

Sí ____ No ____

6. ¿Frente a su autoestima como percibe su aspecto físico? ¿está conforme con él?

Me siento conforme ____ No me siento conforme ____

No estoy interesado en el ____

7. ¿De qué manera influyen sus compañeros de curso en su estado emocional?

8. ¿Practica algún deporte que le exija esfuerzo físico?

Sí ____ No ____

9. ¿Siente que tiene buen rendimiento?

Me siento con un excelente rendimiento ____

Me siento con un rendimiento aceptable ____

Me siento con un mal rendimiento _____

10. ¿Por qué motivo hace deporte?

Me preocupa mi físico _____ Me gusta hacer ejercicio _____

Por competitividad _____ Otra... _____

11. Según su concepto de alimentación saludable ¿cómo califica su ingesta diaria del 1 al 5?

siendo 1 muy mala alimentación. _____

12. Cuando come ya sea al desayuno, almuerzo o cena termina:

Con mucha hambre _____ Con hambre _____

Ni lleno ni con hambre _____ Lleno _____ Muy lleno _____

13. ¿Qué tan frecuente vomita?

Muy frecuentemente _____ Frecuente _____ Casi nunca _____

Nunca _____

Enlace Google forms: <https://forms.gle/URhdRPs39ovPRxCW8>

Anexo D

Matriz de categorización

Autores	Año	Nombre de la investigación	Objetivo general	Metodología	Conclusiones principales	Cibergrafía
1. Carmen Maganto y Soledad Cruz	2000	La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género	Conocer la distorsión e insatisfacción de la imagen corporal en función del género.	Estudios sobre factores de riesgo en adolescentes en dos centros educativos	Conocer y comprobar la importancia del peso real en los adolescentes, así como la distorsión e insatisfacción con su imagen corporal nos pueden ayudar a intervenir precozmente en poblaciones subclínicas y no clínicas, a fin de evitar el incremento de los problemas de la ingesta.	https://www.seypna.com/documentos/psiquiatria30.pdf#page=47
2. Juan F. Plaza	2010	Medios de comunicación, anorexia y bulimia. La difusión mediática del ‘anhelo de delgadez’: un análisis con perspectiva de género	Presentar las evidencias científicas acerca del papel de los medios de comunicación de masas en el inicio, aceleración y desarrollo de la anorexia y la bulimia.	Se realizó una revisión bibliográfica de las últimas investigaciones relativas a la importancia de los factores socioculturales en el desarrollo de la anorexia y la bulimia, se establecerán conexiones teóricas que nos sirvan de marco de análisis	Estar delgado o delgada se está convirtiendo en una auténtica obsesión en nuestro mundo occidental. La delgadez normativa se configura como un valor supremo difícil de alcanzar para la mayoría de mortales. La anorexia y la bulimia son trastornos estrechamente vinculados a factores socioculturales, tal y como demuestran muchos estudios científicos	https://www.redalyc.org/pdf/5525/552556585005.pdf
3. Shirly Sáenz Duran y Farith González Martínez	2011	Hábitos y Trastornos alimenticios asociados a factores sociodemográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia	Describir la prevalencia de hábitos y desórdenes alimenticios en universitarios y relacionarlos con factores sociodemográficos, físicos y conductuales.	Se realizó un estudio de corte transversal y una encuesta estructurada	Los hábitos y trastornos de alimentación en estudiantes universitarios están influidos por factores relacionados con el quehacer universitario, siendo necesario considerar este comportamiento alimentario como un problema relevante que interactúa con el buen desarrollo de las actividades académicas.	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_artext&pid=s1699-695x2011000300003
4. Marly Johana Bahamón Muñetón	2012	Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizadas de la ciudad de Pereira, Colombia	Identificar y relacionar la presencia de síntomas bulímicos con el uso de estrategias de afrontamiento y variables sociodemográficas en mujeres entre los 10 y 17 años de edad.	El enfoque de la investigación es cuantitativo con diseño correlacional y transversal.	En conclusión, las estrategias de afrontamiento pueden considerarse en el plano preventivo para estimular el uso de estrategias dirigidas a la resolución de problemas de manera que las acciones sean más productivas y los sujetos perciban mayor eficacia	https://www.redalyc.org/pdf/213/21323171007.pdf

<p>5. Astrid Yolanda Parada Cárdenas y María Juliana Peña Espinosa</p>	<p>2017 Revisión documental sobre los factores de riesgo en la Genesis de los trastornos alimenticios en adolescentes.</p>	<p>Elaborar una revisión documental sobre la incidencia de los factores de riesgo en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria con el fin de contribuir a la línea de investigación de calidad de vida del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.</p>	<p>Se llevó cabo a partir de un estudio cualitativo, sobre factores de riesgo en la génesis de trastornos alimenticios en adolescentes, a nivel nacional e internacional.</p>	<p>Es una problemática que va en aumento en ambos géneros y aunque los adolescentes son los que más los padecen, son trastornos que se pueden sufrir en cualquier etapa del desarrollo, de ahí la importancia de tener en cuenta los factores e n su génesis, para realizar prevención, evaluación y tratamiento de forma idónea</p>	<p>https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/366/2017_Tesis_Astrid_Yolanda_Parada_Cardenas.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p>6. Manuela Orrego Sanint y Paulina García Galvis</p>	<p>2019 La realidad distorsionada: propuesta de comunicación para concientizar sobre la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en el desarrollo de trastornos alimenticios</p>	<p>Crear una campaña de sensibilización, un movimiento social a través de las redes sociales que ayude a identificar los trastornos de alimentación y a mejorar la comunicación directa con los jóvenes que sufren de estos</p>	<p>Se realizó un proceso de investigación de fuentes que ampliaron conocimientos en cuanto a los diferentes tipos de trastornos alimenticios. El segundo recurso fue la aplicación de una encuesta online, difundida por redes sociales y páginas para los estudiantes de la Universidad Javeriana.</p>	<p>El 81.6% de las personas que realizaron esta encuesta fueron mujeres, y los hombres un 18.4%. Así mismo, las personas que respondieron esta encuesta pertenecen a un rango de edad entre los 21 y los 23 años, siendo los 23 años la mayor concentración de respuestas con un 16.5%, siguiendo los 22 años con un 15.4%, los 21 con un 11.1% y otros rangos de edades con un 57%.</p>	<p>https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/44094</p>
<p>7. Luis Alberto Ángel, Luz Marina Martínez, Rafael Vásquez</p>	<p>1999 Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia</p>	<p>Establecer los hábitos alimentarios y su control en universitarios; su relación con la figura corporal, actitudes, comportamientos y el género.</p>	<p>El estudio fue de tipo observacional descriptivo transversal.</p>	<p>Los universitarios tienen con frecuencia hábitos alimentarios y formas de control inadecuados, asociados a distorsión de la imagen corporal. Las actitudes y los comportamientos inadecuados son más frecuentes entre las mujeres y en el área de la salud.</p>	<p>http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/05-1999-04.pdf</p>
<p>8. González SPC, Medina PÓA, Ortiz VJC</p>	<p>2016 Riesgo suicida y factores asociados en estudiantes de Psicología en una Universidad pública de Colombia</p>	<p>Evaluar el riesgo suicida y factores asociados en un grupo de estudiantes de Psicología de una Universidad pública de Colombia.</p>	<p>Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo y diseño transversal, a un grupo de 1 265 estudiantes de Psicología. El riesgo suicida se evaluó a través de la prueba ISO-30; además, se diseñó un cuestionario que solicitaba información socio-demográfico, de salud y autolesiones. Se calcularon</p>	<p>El sexo, la edad, los antecedentes de autolesión y de consulta a servicios de salud, pueden ser predictores importantes del riesgo suicida en estudiantes universitarios. Mayor investigación es requerida en este campo.</p>	<p>https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=65072</p>

<p>9. Dolores Nieto-Ortiz, Isaac Nieto-Mendoza</p>	<p>2020</p>	<p>Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: un estudio descriptivo-transversal</p>	<p>Caracterizar la percepción de la imagen corporal de mujeres del programa Licenciatura en Educación Especial de la Universidad del Atlántico en el semestre 2019-2, Barranquilla, Colombia.</p>	<p>medidas descriptivas y de asociación. Estudio descriptivo-transversal, llevado a cabo con 150 mujeres de la Universidad del Atlántico, aplicando el Body Shape Questionnaire (BSQ), con el fin de conocer su percepción de imagen corporal, teniendo en cuenta dos criterios: la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso.</p>	<p>Se evidencia una tendencia de las mujeres hacia la preocupación extrema por la imagen corporal (64,7%), lo que indica insatisfacción corporal y preocupación por el peso en las universitarias estudiadas. Esto representa un factor de riesgo para el padecimiento de trastornos emocionales como depresión, ansiedad y conducta asocial.</p>	<p>https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/32090</p>
<p>10-. Guillermina Rutzstein y Brenda Murawski</p>	<p>2010</p>	<p>Trastornos alimentarios en mujeres adolescentes: un estudio comparativo entre pacientes, estudiantes de danza y estudiantes de escuelas medias</p>	<p>Analizar y comparar hábitos alimentarios, percepción de la imagen corporal y otras variables psicosociales relevantes en trastornos alimentarios en pacientes con trastorno alimentario, estudiantes de danza y estudiantes de escuelas medias.</p>	<p>La muestra estuvo conformada por 440 mujeres adolescentes de Buenos Aires, entre los 13 y los 18 años de edad: 50 pacientes con trastornos alimentarios, 107 estudiantes de danza y 283 estudiantes de escuelas medias. Las participantes completaron un Cuestionario sociodemográfico y de sintomatología específica de trastornos alimentarios, el Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2) y el Figure Scale (FS).</p>	<p>Una proporción bastante elevada de pacientes y de estudiantes de danza (respecto a las estudiantes de escuelas medias) presentó distorsión de la imagen corporal. Por lo tanto, los estudiantes de danza se asemejan más a las estudiantes de escuelas medias que a las pacientes, en diversas características asociadas con los trastornos alimentarios, exceptuando la distorsión de la imagen corporal. Una proporción bastante elevada de pacientes y de estudiantes de danza (respecto a las estudiantes de escuelas medias) presentó distorsión de la imagen corporal. Por lo tanto, los estudiantes de danza se asemejan más a las estudiantes de escuelas medias que a las pacientes, en diversas características asociadas con los trastornos alimentarios, exceptuando la distorsión de la imagen corporal.</p>	<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745014602547</p>

Anexo E
Matriz de fuentes

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
Aida Milena Casadiego	Conozca las principales preguntas frecuentes sobre los trastornos alimenticios, por parte de la psicóloga Aida Milena Casadiego de la Clínica Universidad de La Sabana	https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de-educacion/psicologia/trastornos-alimenticios/	Trastornos alimenticios	P	
National Eating Disorders Association	¿Qué es un trastorno alimenticio?	https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio	Trastornos alimenticios	P	
Healthy children	Bulimia	https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Bulimia.aspx	Bulimia		S
National Eating Disorders Association	¿Qué es un trastorno alimenticio?	https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio	Bulimia	P	
Instituto Nacional del Cáncer	Anorexia nerviosa	https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/anorexia-nerviosa	Anorexia		S
National Eating Disorders Association	¿Qué es un trastorno alimenticio?	https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio	Anorexia	P	
Hospital Infantil Universitario San José	Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes	https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/pediatrica/trastornos-de-la-conducta-alimentaria-en-adolescentes	Trastornos alimenticios	P	
Fundación Española de Nutrición	Hábitos alimentarios	https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/	Trastornos alimenticios	P	
Universidad autóctona del estado de Hidalgo	Concepto de Salud Física, Emocional, Mental y Espiritual	https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf	Bulimia		S
Instituto Mexicano de la Juventud	¿Qué es la anorexia y cómo afecta a las juventudes?	https://www.gob.mx/imjuve/articulos/que-es-la-anorexia-y-como-afecta-a-las-juventudes	Anorexia	P	

