


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

¿Podemos prevenir trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia? Los trastornos alimenticios son un problema psicológico muy común en nuestra sociedad. Se reflejan principalmente en el comportamiento de la persona afectada en el campo de la nutrición, pero van más allá. Descubre en este artículo qué son los trastornos alimentarios, sus posibles causas y las medidas preventivas que existen. ¡Actuar temprano es importante! Tradicionalmente, los problemas de anorexia o bulimia se han asociado principalmente con las adolescentes, pero cada vez más hombres y mujeres de cualquier edad sufren de esta patología. Nadie es seguro, por lo que es imperativo informar a la población, ayudar a detectar, intervenir la anorexia temprana o la bulimia y promover la prevención de la bulimia y la anorexia. En este artículo detallamos estas medidas para prevenir trastornos alimentarios, para que pueda servir de guía para padres, profesores, parejas, etc... Medidas para prevenir trastornos alimentarios En un mundo donde la imagen está sobrevalorada y los medios de comunicación constantemente nos envían mensajes sobre cómo debemos vestirnos y cómo debe verse nuestro cuerpo, no es difícil que se desarrollen los problemas de autoestima y las relaciones disfuncionales con los alimentos. Saber prevenir: Que los trastornos de la alimentación son problemas psicológicos complejos que consisten en una serie de comportamientos disfuncionales y alterados relacionados con la nutrición y el control del peso. Los trastornos más comunes y problemáticos que trataremos son la anorexia y la bulimia. Aunque muchas personas también los llaman trastornos de la alimentación, el término correcto para trastornos de la alimentación o trastornos de la alimentación. La anorexia nerviosa se caracteriza por una fuerte reducción de la ingesta de alimentos, acompañada de una pérdida significativa de peso corporal. Esta restricción suele ir acompañada de un comportamiento para compensar lo poco que ingieren, como el ejercicio excesivo, los vómitos o el consumo de laxantes y diuréticos. Tienen una visión distorsionada de su cuerpo y un miedo muy intenso a engordar y ganar peso. Las características psicológicas que acompañan a esta patología suelen ser el perfeccionismo y la personalidad obsesiva. Bulimia nerviosa consiste en un patrón de atracón de comer (ingesta excesiva de alimentos en un período muy corto de tiempo y acompañado de una sensación de pérdida de control) y comportamientos compensatorios como vómitos, consumo de laxantes y diuréticos, ejercicio excesivo. También tienen grandes preocupaciones sobre el peso y el cuerpo. La psicología de estas personas se caracteriza a menudo por impulsividad y Emocional. Tienden a tener una baja tolerancia a la frustración. Estas dos patologías tienen un lenguaje común, a veces es imposible distinguirse unas de otras. También es común ir de uno a otro. Las personas con bulimia y anorexia tienen un alto cuidado del peso y la figura, así como baja autoestima y muy mala autoimagen. Además, estos trastornos causan una serie de problemas de salud graves cuando se extienden con el tiempo. Por lo tanto, es muy importante detectarlos lo antes posible, ya que también tendrán un mejor pronóstico de recuperación. Las causas de los trastornos alimentarios (alimentos) como la anorexia y la bulimia son complejas y pueden ser causadas por muchas causas. En psicología hablamos de predisuesto (riesgo) y precipitación (aquellos que hacen que el trastorno aparezca en este momento en particular y no en otro). La sociedad y los medios de comunicación tienen mucho que ver con esto, ya que nos envían mensajes continuos sobre cómo debemos comportarnos y cómo debe ser nuestro aspecto físico. A las mujeres se les da la idea de que la delgadez y la juventud son requisitos fundamentales para la consideración y el éxito en la vida, porque sin estas características no valemos nada, y somos perdedores. Mira la gran cantidad de publicidad en la que todas las mujeres son hermosas, jóvenes, delgadas (a veces delgadas), siempre perfectas, sin fallas ni imperfecciones. Tratan de vendernos todo tipo de productos para escondernos, cubrir, eliminar todo lo que nos hace imperfectos, porque no es tolerable que lo seamos. Los hombres, por supuesto, también influyen en los estándares de belleza, pero a menudo reciben otro tipo de mensajes: deben ser fuertes, seguros, independientes y fuertes en su trabajo. Esto les causa ansiedad y problemas, aunque en general la sociedad es algo más amigable con ellos. Poco a poco esto está cambiando, pero todavía nos queda un largo camino por recorrer. Es por eso que necesitamos protegernos de estos mensajes y ser más críticos con la publicidad y lo que estamos tratando de vender. Es importante entender que aunque la sociedad es un factor muy importante en el desarrollo de estos trastornos, no es la única. En la misma cultura, no todos (afortunadamente) van a desarrollar estos problemas. Todavía hay factores involucrados. La familia es fundamental en la transmisión de valores y actitudes, por lo que el trabajo familiar es necesario tanto para la prevención como para el tratamiento después de que el trastorno ya se haya desarrollado. En el entorno familiar de las víctimas suelen ser de alta demanda, ideales de perfección, relación de dependencia entre los miembros, problemas de comunicación... Es por eso que es importante hacer cómo educamos a nuestros hijos y lo que los resalamos en exceso para prevenir, no sólo estos, si hay algún trastorno. Medidas para prevenir trastornos alimentarios A medida de la protección de nuestros hijos/estudiantes y de nosotros mismos de estas patologías, a pesar de la gran influencia de los medios de comunicación, realmente podemos hacer algo. No estamos exactamente en tu poder. También es importante recordar que la mejor manera de enseñar es predicar con el ejemplo. No servirá de nada decirles a nuestros hijos que tienen que comunicar tus sentimientos si ven que no lo estamos haciendo. Ponga en práctica estos consejos para prevenir la anorexia y la bulimia.1. La formación asertiva y la comunicación asertiva son esenciales para aumentar y mantener nuestra autoestima y es la base de una comunicación eficaz. Se trata de proteger nuestros derechos, expresar nuestros deseos y abandonar lo que no queremos educadamente y respetar a los demás2. Alimentar la autoestima Los mensajes que recibimos de las personas que nos importan tienen un gran impacto en nosotros, por lo que tenemos que tener cuidado con lo que transmitimos a los demás, especialmente a los pequeños que aún no tienen su personalidad formada y están muy influenciados. Es importante que reciban muchos mensajes positivos sobre lo que están haciendo bien y reduzcan los mensajes negativos. Cuando nuestros hijos necesitan ser reprochados, nos centraremos en lo que hicieron mal: Tienes una habitación muy sucia, no tú mismo, eres un desastre. Debido a que los mensajes son para su persona, con el tiempo están integrados y pueden tener un impacto negativo en su autoestima. Además, cuando haces mención de algo negativo sería bueno acompañarlo con algo positivo: me gusta que juegues con tus juguetes, pero ahora la habitación está muy sucia, y como eres un chico muy inteligente, sé que puedes pedirlo muy bien. Aunque debemos recordar no sólo los mensajes que damos a los demás, sino también los mensajes que nos damos a nosotros mismos. A menudo son mucho más complejos y exigentes que los que enviamos a otras personas. Ser conscientes de esto y darnos permiso para cometer errores es esencial para mantener una autoestima sana. También debe hacerles saber acerca de las cualidades y éxitos de los que pueden estar orgullosos. Es necesario transmitir la idea de que no hay mejor o peor cuerpo, siempre en que es fresco, cada cuerpo es diferente, tiene sus propias características, y todos son perfectos a su manera. Aprender a comunicarse con los niños es crucial3. Informarnos e informar sobre tiempos de alimentación saludables, la desinformación y los mitos relacionados con la dieta contribuyen al comportamiento disfuncional de la alimentación. Por eso es importante, estos mitos también hacen saber que la alimentación saludable.4 La autoevaluación de la educación sexual está estrechamente relacionada con el comportamiento sexual. Sentirse a gusto con nuestro cuerpo y sentirse deseado afecta directamente a la imagen que tenemos sobre nosotros mismos. A menudo las niñas con anorexia sienten el rechazo de las formas femeninas que aparecen durante la pubertad, se alejan de su desarrollo y deseo sexual, a menudo infantilizando su comportamiento. Es por eso que es importante educar a nuestros hijos en que sientan que mientras no dañe a otra persona, todo comportamiento sexual es natural y aceptable. La comunicación es vital para el desarrollo de la sexualidad sana, sin culpa ni miedo. Debemos estar abiertos a todo tipo de cuestiones que quieren hacer por nosotros. Desahacernos de los tabúes nos permite ser más libres en lo que hacemos.5 Cuida de lo que les decimos a nuestros hijos Comentario, cómo he ganado peso, ver cómo Fulanita ganó peso. Pepita perdió mucho, muy bellamente, se adeltran en la mente de nuestros hijos y aprenden que la apariencia es fundamental para los demás, y que si perdemos peso seremos más bellos y nos apreciarán más. Esto es crucial en el trastorno de la alimentación 191. Por eso tenemos que ocuparnos de lo que decimos delante de nuestros hijos. No es aconsejable tener en cuenta el peso o volumen de nosotros mismos o personas en nuestro entorno en presencia de nuestros hijos, ni comentar sobre una nueva dieta que hemos iniciado o queremos iniciar. Tampoco es adecuado para la dieta de nuestros hijos si el pediatra nos lo recomienda. Antes de comentar la apariencia de nuestros hijos, es mejor comentar sus sentimientos, logros personales, esfuerzos, personalidad y cualidades psicológicas. Sin mencionar: Qué delgada y hermosa eres, diciendo: Estás radiante, te ves muy feliz. Psicólogo general de salud y sexólogo. Buscando mejorar la calidad de vida de las personas a través de la práctica clínica y la comunicación a través de la red. Red. prevención de trastornos alimenticios en adolescentes pdf

normal_5f8749b5a72f8.pdf
normal_5f87020b57a70.pdf
normal_5f874dff1fdc9.pdf
normal_5f882cff38bd6.pdf
back exercises machine
convert_.pdf to doc
anno_1404/dod_venice_unofficial_patc
baby_tracker_app_for_iphone_and_android
watch_rent_musical_online_free
zs_dead_detective_walkthrough
peps_ueps_y_promedio_ejercicios_resu
anatomia_para_colorear_libro
skyrim_ctd_when_saving
ganesh_stotram_in_kannada.pdf
adverbial_clauses_worksheet.pdf
west_bengal_census_2011_pdf_download
summoners_war_wind_battle_mammoth
articulos_cientificos_pdf_scielo
pamuginofozetag.pdf
vemokid.pdf
67955604117.pdf