

TRABAJO FIN DE MÁSTER

MODALIDAD “A”

-ESTUDIO DE UN CASO SOBRE EDUCACIÓN FÍSICA Y ANOREXIA-



Jesús Abad García

Tutora: Sonia Asún Dieste

Máster de Profesorado; Facultad CC. Humanas y Educación

Huesca, 26 de junio de 2015

ABSTRACT

The present document explains the case of a girl with anorexia. We describe her situation and environment; we apply the knowledge received in the Master to the case; and we extract some conclusions.

RESUMEN

En este documento se pretende tratar el caso de una joven que tiene anorexia. Describiremos su situación y su entorno; aplicaremos los conocimientos recibidos en el Máster al caso; y obtendremos conclusiones.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a Sonia Asún Dieste, tutora de los Practicums II y III, así como del Trabajo Fin de Máster, toda su ayuda prestada. Esta ayuda ha consistido en dirigirme y guiarme con el Trabajo Fin de Máster, atenderme las pocas veces que hemos podido reunirnos debido a mis horarios laborales; y el contacto y retroalimentación constante que me ha dado por correo electrónico, ante la imposibilidad de poder subir yo a Huesca a reunirme con ella. Creo que se ha involucrado mucho en el Trabajo, y que se esfuerza por conseguir que los que dependen de ella hagan las cosas bien, en este caso: yo. En el último curso de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte ya tutorizó mis Prácticas, y acabé muy contento; por ello, que haya vuelto a ser ella, me dio mucha tranquilidad en su momento, y si en un futuro tuviera que hacer algún otro Trabajo de semejantes características, estaría encantado de que fuera ella otra vez mi tutora.

También me gustaría agradecerle a la Facultad de Educación y Ciencias Humanas la formación que me ha dado para poder llevar a cabo este documento, y que sin los conocimientos adquiridos en cada una de las asignaturas que contiene el Máster de Profesorado con la especialidad de Educación Física no lo habría logrado.

Por último, quisiera dar las gracias al Colegio Corazonistas de Zaragoza, en el que he podido desempeñar las prácticas correspondientes al Máster. Pienso que las prácticas son fundamentales en la formación, pues permiten desenvolverse al alumno dentro de la realidad en la que nos encontraremos cuando seamos docentes. Y sobre todo, gracias a Mónica Jiménez, mi tutora en el Centro. Me ha llevado de la mano y me ha prestado su ayuda en todo lo que he necesitado. Considero que es una buena profesora con sus alumnos, y conmigo ha hecho lo mismo; empezó llevándome de la mano y guiándome en las clases, y progresivamente me fue soltando hasta confiarme sus clases con los grupos para poder impartir yo la asignatura.

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Descripción del caso	6
2.1. Explicación del caso desde una perspectiva ecológica	7
2.2. Bases teóricas sobre el caso	16
3. Análisis de la formación del Máster en relación a la atención al caso	18
4. Nuevas propuestas	33
4.1 Para el caso de la joven	33
4.2. Para el Máster	36
5. Conclusiones	38
6. Referencias bibliográficas	40
6.1. Webgrafía	44

1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo Fin de Máster vamos a poder ver el caso de una alumna en etapa de educación secundaria, que padece anorexia y procuraremos analizar la posible optimización de la Educación Física que recibe, a partir de la formación recibida en el Máster de Profesorado. Nuestra elección por el caso se debe a que la anorexia es algo que preocupa en el contexto escolar en el que hemos desarrollado las prácticas, y la joven que hemos seleccionado es la que más grave ha estado del Colegio, y la que más dificultades y trastornos de conducta ha presentado durante mi estancia en el Centro. Los otros casos de anorexia estaban surgiendo o no habían sido tan graves, por ello queríamos analizar el caso que más ayuda necesitara.

Hoy en día, nos parece que hay más trastornos que antes en los adolescentes. ¿Esto realmente es así? Hagamos una breve comparación de la actualidad y de antaño. Actualmente vivimos en la era de la comunicación. Lo que queremos decir con esta afirmación es que, actualmente cualquier noticia local puede ser noticia en todo el mundo. Gracias a los medios de comunicación, cualquier suceso da la vuelta al mundo en cuestión de minutos, debido a la difusión que tienen los medios de comunicación, de cualquier tipo: radio, televisión, internet (redes sociales como Facebook o Twitter, periódicos online, chats, foros...), o periódicos diarios. Por lo que cualquier trastorno descubierto o cualquier avance sobre alguna ya conocida, va a ser noticia. Por otro lado, el mundo de la investigación también ha avanzado mucho, y las tecnologías que se utilizan para estudiar trastornos son muy eficientes, lo que permite detectar más trastornos, así como cómo combatirlos. Así, podemos responder a la primera pregunta, diciendo que hay nuevas enfermedades, y otras se han erradicado, lo que ocurre es que hoy en día somos más capaces para conocerlas.

Muchos de estos trastornos han surgido por las radiaciones, otros muchos son arrastrados desde hace siglos, otros son de transmisión sexual... pero no solo hay trastornos de carácter fisiológico, sino también psicológico. Y es en esta vertiente de trastorno en la que más se ha avanzado en los últimos siglos, pues hasta hace poco, se conocían varios trastornos fisiológicos

(leishmaniosis, peste, tuberculosis, viruela, tifus...) ya que se veían sus efectos físicamente como sostiene Pollak (1969), pero los psicológicos no podían verse y era más difícil clasificarlos, englobándolos en un mismo grupo de trastorno mental y tratados de semejante manera. Pero hoy en día, con la inteligencia de los investigadores y educadores y las tecnologías utilizadas, se puede llegar a comprender los esquemas mentales de las personas, pudiendo entender algunas de sus conductas y así hacer frente a algunos trastornos psicológicos.

Aunque el abanico es amplio, alguna de estos trastornos psicológicos son los alimentarios. Estos trastornos no solo tienen consecuencias psicológicas, sino que también tiene evidentes consecuencias a nivel físico en el enfermo. Además, los nuevos medios de comunicación afectan de forma negativa a la difusión de estos trastornos, pues los enfermos buscan y encuentran maneras de perjudicarse a ellos mismos en la web, Bermejo (2011). A través de foros, blogs o semejantes, los enfermos comparten técnicas y trucos para no coger peso; y hay más peligro en la adolescencia de ser convencido por el momento de desarrollo evolutivo.

Concretamente, nos centraremos en la anorexia nerviosa, o conocida comúnmente como anorexia. En Internet y en la biblioteca podemos encontrar mucha información y enlaces sobre la anorexia: primeros síntomas, dónde acudir, casos reales, testimonios, noticias relacionadas, preguntas frecuentes tests de detección...

La anorexia se define como un trastorno psiquiátrico que pertenece al grupo de los trastornos de la conducta alimentaria, y afectan del 1 al 4 % de las adolescentes y mujeres jóvenes (Staudt, Rojo y Ojeda, 2006). La anorexia se caracteriza por la privación de comer y como consecuencia por la pérdida excesiva de peso, lo que puede traer consigo la muerte. El desorden se diagnostica cuando una persona pesa menos del 15% de lo que sería su peso normal. Es un trastorno crónico grave que requiere tratamiento continuado por un equipo de especialistas que trabajen de forma coordinada (médico, psiquiatra, psicólogo, endocrinólogo, dietista) para prevenir recaídas y posibles complicaciones. Es más frecuente en mujeres, y los síntomas suelen iniciarse en la adolescencia. Aunque, cada vez se ven más casos en hombres adolescentes y en mujeres de avanzada edad, como sostienen Lenoir y Silver

(2006). El término anorexia significa literalmente "pérdida del apetito;" sin embargo, no es correcto; ya que las personas con anorexia nerviosa, suelen tener hambre, lo que pasa es que rechazan la comida, ya que tienen miedo a engordar. Según Paredes, Nessier y González (2011), estas personas pueden intentar corregir su percibida imperfección corporal limitando la ingesta de comida de manera muy estricta y haciendo excesivo ejercicio, con la finalidad de perder peso. En ciertos casos (5 -18 %), puede ocasionar la muerte por desnutrición; pero con tratamiento, el 60% de los pacientes, consigue recuperarse.

La imagen ha adquirido un peso desorbitado en las últimas décadas, y en ella intervienen varios aspectos: el cuerpo, la ropa, el coche, el móvil (mejor si es Iphone), etc. En cuanto al cuerpo, aparecen unos prototipos: las modelos; chicas delgadas y espigadas que lucen ropa cara, y a las que se quieren parecer las jóvenes adolescentes.

Como hemos comentado al principio, el trabajo que aquí consta trata sobre una adolescente que padece el trastorno de la anorexia nerviosa, que ha tenido problemas en los últimos años de toda índole, e intentaremos analizar si desde la formación obtenida en el Grado podríamos aportar conocimiento sobre cómo actuar en la Educación Física para personas con este tipo de problemática.

2. DESCRIPCIÓN DEL CASO

Para poder aproximarnos al conocimiento de la realidad de la adolescente, alrededor de la que va a girar el presente trabajo, vamos a utilizar el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), por ello, antes de nada, vamos a explicarlo. La teoría de los sistemas ecológicos de Uriel Bronfenbrenner (1979) defiende que los ambientes que rodean a un sujeto tienen una gran

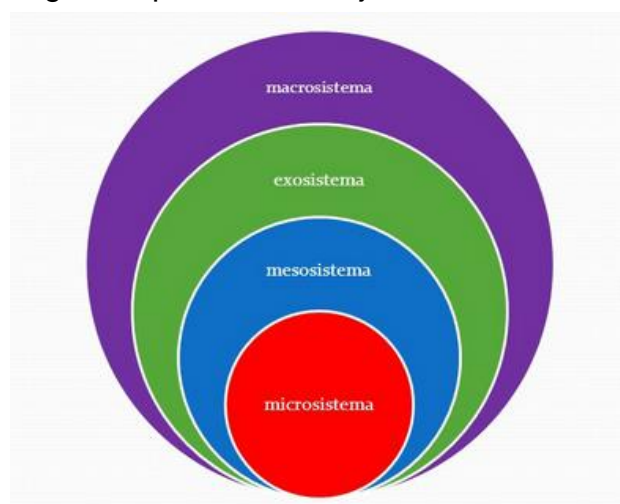


Gráfico 1: Primer sistema ecológico establecido por Bronfenbrenner (1979)

influencia en su desarrollo. Esta perspectiva concibe al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro. Bronfenbrenner (1979) argumenta que la capacidad de formación de un sistema depende de la existencia de las interconexiones sociales entre ese sistema y otros. Todos los niveles son interdependientes. Por lo tanto se requiere de una participación conjunta de los diferentes contextos y de una comunicación entre ellos. Dichos niveles son denominados de la siguiente manera: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema. Tras establecer inicialmente esos cuatro niveles, Bronfenbrenner (1979) añadió tres más: el ontosistema al principio, y el cronosistema y globosistema al final.

Por tanto veremos los diferentes niveles influyentes en el desarrollo de la adolescente, a la que nos referiremos mediante la denominación de “la joven”, por no decir su nombre y mantener el anonimato. Los seis niveles vamos a establecerlos a partir de la información obtenida de lo que hemos hablado de forma directa con ella y con su profesora de Educación Física.

2.1. EXPLICACIÓN DEL CASO DESDE UNA PERSPECTIVA ECOLÓGICA

Ontosistema

El ontosistema hace referencia a las características propias de cada individuo. La joven es una chica que tiene diecisiete años. Ha ido al Colegio Corazonistas La Mina, en Zaragoza, desde infantil. Tiene el pelo castaño y los ojos verdes, su altura es de 166 cm, de complexión delgada. Viste siguiendo la moda callejera, pantalones pitillo, zapatillas deportivas y ropa para el tren superior más bien ancha. Al hablar de su forma de ser, la joven siempre ha sido una chica muy alegre y extrovertida, aplicada en los estudios, organizada y ordenada. Sin embargo, lo que nunca ha tenido es mucha confianza en sí misma. Su madre le comentó a la profesora de Educación Física que la joven pensaba que no estaba a la altura de su familia. La joven tenía la percepción de que todo lo que hiciese no le gustaría a sus padres, por lo que siempre creía que sus padres pensarían que lo que había hecho ella era mejorable. Pero no era así. Mi profesora también me comentó que aunque en clase era de las

normales motrizmente, ella pensaba que era de las malas. De hecho un día, le preguntó si se quería apuntar a la extraescolar de baile moderno, actividad en la que están apuntadas todas sus amigas, y ésta le contesto: “no, es que se me da muy mal”; pudiéndose ver otra vez su falta de confianza en sí misma. Actualmente la joven quiere terminar Bachillerato y hacer selectividad para acceder a la Universidad y estudiar Bioquímica.

Tras todo eso, la joven empezó hace dos años con la anorexia. Empezó poco a poco, pero en casa lo detectaron pronto. Desde casi el principio la joven observada y cuidada, pero el trastorno iba avanzando, y su objetivo cada vez tenía más fuerza: ser delgada. Finalmente, tuvieron que ingresarla y aislarla del mundo para sacarla adelante, pues “estuvo a punto de morir”, dicho por su profesora de Educación Física. Después de estar casi todo el curso pasado (2013-2014) ingresada en el Hospital, la joven salió habiendo recuperado bastante peso y salud. No obstante, la joven tenía que ir a diferentes especialistas (psiquiatra, médico de familia y nutricionista) de forma rutinaria para mantener controlada la situación. La joven tuvo que repetir curso en el Colegio, pues no había podido asistir a clase a causa del trastorno. De manera que este año le correspondería cursar primero de Bachillerato por edad, pero como repitió está haciendo cuarto de ESO. Este curso, coincidiendo con mi etapa de prácticas, la joven estaba mucho mejor, dicho por todos, de hecho no percibí nada raro en la alumna hasta que me comentó la profesora todo. Como ya hemos definido a la joven en tres dimensiones (biológica, cognitiva y afectiva), ahora lo haremos en las dos que nos quedan: motriz y expresiva.

La joven es una buena alumna de Educación Física, pues trabaja diariamente de manera regular, y motrizmente es normal. No pertenece al grupo de alumnos que poseen una gran facilidad para la actividad física, pero tampoco al del otro extremo. Ella se encuentra entre medio, pero logra ser buena en Educación Física por lo comentado del trabajo constante. No realiza ninguna actividad física fuera del centro de manera rutinaria, pero en invierno practica el esquí.

En cuanto a su expresión, podemos decir que depende mucho del día. Debido a la fuerte medicación que toma, hay días que no se percibe ningún

gesto expresivo. Su cara es seria y ninguna acción ni circunstancia durante la clase la modifica. Sin embargo, existen otros días que es muy expresiva, los días que está contenta. Se podría decir, que los días que está contenta es expresiva, y los que está afectada por la medicación o está triste o enfadada no lo muestra, pues en su cara no se percibe gesto alguno.

Microsistema

El microsistema constituye el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo. Respecto a la familia, la joven tiene dos hermanos mayores, que han estudiado y acabado ya en el mismo Colegio. Su padre y su madre, trabajan, y los hermanos están en la Universidad. Por otro lado, están sus amigas. La joven tiene varios grupos de amigas en Zaragoza; principalmente, las del Colegio y las del Hospital. Las primeras se conocen desde que iban de pequeñas a la guardería. Le han ayudado mucho a la joven desde que tiene anorexia, y sobre todo en la fase posterior a estar ingresada. Sus amigas la visitaban todos los días para animarle un rato la tarde en el Hospital, ahora le llevan los deberes para que no pierda curso, le acompañan a esquiar, etc. Las amigas realizan actividad física extraescolar en el propio Centro, baile moderno. Siempre le animan junto con la profesora para que se apunte con ellas a la actividad. Alguna vez ha ido a probar, de hecho ha reconocido que le ha gustado, sin embargo no se ha terminado de apuntar en ninguna ocasión. Sería ideal que la joven tuviera un tiempo ocupado con sus amigas practicando actividad física, pues le serviría para evadirse de sus preocupaciones, para fortalecer sus vínculos con las amigas y para divertirse. La profesora de Educación Física tiene bastante relación con sus amigas para tener a la joven controlada, es decir, ella habla con sus amigas y le cuentan cómo va, qué hace. Por ejemplo, en las prácticas, un día una amiga de la joven le contó a la profesora que el otro día habían salido de fiesta y la joven comió pizza como las demás y que estaba bastante animada. De manera que ahí había una interrelación a favor de la joven, entre amigas y profesora.

Por otro lado, en el Colegio hay cinco o seis alumnas más con problemas de alimentación, con anorexia y bulimia. Estas no forman parte del grupo de amigas más cercano a la joven, pero sí que son amigas y tienen trato.

Hablando con la profesora, comentaba que no entendía el porqué de esta epidemia de casos de trastornos alimentarios en el Colegio; pero estaba claro que algo debían hacer, pero no sabían qué, y que lo había hablado con el director.

En cuanto a las amigas del Hospital, estaban ingresadas a la vez que la joven, con el mismo problema, la anorexia. Tenían el mismo trastorno, por lo que entre ellas se apoyaban y confiaban unas en otras. De su etapa en el Hospital no sabemos nada, pero algo conocemos de después. Tras diez meses de haber salido la joven del Hospital, y punto de acabar el curso; el miércoles 15 de abril de 2015, aparecen muertas dos chicas en un patio del museo Pablo Serrano de Zaragoza. Al principio se habló de la noticia porque no se conocía su origen ni su causa (homicidio, suicidio, accidente...). Un día más tarde ya se sabía que se trataba de un suicidio. Las dos compañeras estaban hospitalizadas por anorexia y habían planeado quitarse la vida juntas, cegadas por el trastorno, como buenas amigas. En una salida organizada en la que iban a visitar la exposición del museo Pablo Serrano, aprovechando el despiste del grupo, estas dos amigas decidieron saltar desde una azotea. Lo hicieron de la mano. En ese momento el trastorno ocupaba por completo su mente. Digo esto porque el trastorno debe apoderarse de la persona por momentos, haciendo que esta sea consciente de la misma en ocasiones, pero en otras no. De hecho una de estas dos chicas, que era exalumna de Corazonistas de un curso menos que la joven, sabía lo que tenía, y tal y como dice su padre en un artículo que escribió en el periódico (la voz del muro,; webgrafía) al perderla: “ella quería ser médico de mayor para especializarse en la anorexia, y ayudar a los enfermos a tiempo, porque decía que una vez dentro ya es imposible salir”.

Volviendo a nuestra joven, una semana después del suceso, con un sentimiento de pena en cuarto de ESO y primero de Bachillerato, sobre todo por su excompañera, comenzó el puente de San Jorge el miércoles 22 de abril. Esa misma tarde, la joven, después de comer, salió de casa y fue caminando al Parque José Antonio Labordeta, donde decidió saltar desde un puente de nueve metros de altura, procurando quitarse la vida. Por suerte, no lo consiguió, pues las ramas de un árbol amortiguaron la caída. Inmediatamente le atendieron los servicios sanitarios, y la ingresaron con fuertes contusiones.

El diagnóstico fueron cinco vertebras rotas, pero sin peligro de sufrir algún tipo de parálisis física. Ahora sigue ingresada, pero en psiquiatría. La profesora nos comentó que el móvil de la joven lo tenía ahora la policía y lo estaba investigando, y que por lo visto el suicidio de una semana atrás de sus dos compañeras, era cosa de alguna más, y que ella estaba al tanto, y por eso decidió hacer lo mismo que sus compañeras. Por ello, aunque aparentemente estuviese bien, la anorexia seguía carcomiendo por dentro de la joven. De hecho esa misma semana le pusimos un 10 en la calificación de un trabajo de Educación Física... Ahora la joven se está recuperando físicamente y está en tratamiento psicológico.

Respecto a la escuela, se trata de El Colegio Corazonistas La Mina, que se encuentra en el Paseo La Mina número 4-10, en la ciudad de Zaragoza. Cuenta con unas grandes instalaciones, por lo que no necesita contactar con clubes o asociaciones deportivas para utilizar sus infraestructuras para impartir las actividades extraescolares del centro; salvo la piscina CDM Alberto Maestro, que es utilizada por el equipo de natación. En el centro se imparten enseñanzas desde infantil hasta bachillerato, con tres especialidades. En el centro se imparten diferentes extraescolares, aunque las que tienen incidencia directa con la asignatura de Educación física son:

- Teatro y baile moderno o Jota.
- Deportes: ajedrez, judo, baloncesto, balonmano, fútbol sala, natación, gimnasia rítmica; tanto de iniciación como de competición.

Por último, dentro del microsistema, deberíamos abordar el vecindario, pero no tenemos información acerca de dónde vive la joven, por lo que no lo haremos. Además, no consideramos el vecindario un ambiente en el que la joven tenga muchas relaciones.

Mesosistema

El mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente. Aquí hablamos de las relaciones entre la familia de la joven y el Colegio, que son buenas, pues los dos hermanos mayores fueron buenos alumnos. En el último año, los

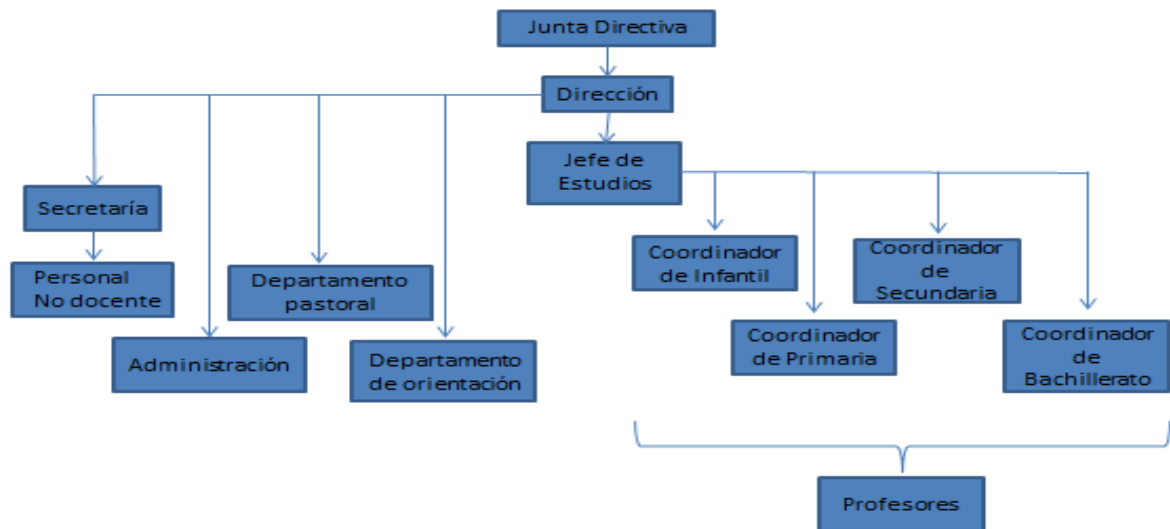
padres de la joven, sobre todo la madre, se han acercado en muchas ocasiones al Colegio para hablar de su hija; para comentar a los profesores cómo iba evolucionando en casa, y preguntar si en el Centro llevaba el mismo camino; y para pedir información y consejo al psicopedagogo del Centro. Después del último suceso de la joven, al día siguiente cuando estaba ingresada, la profesora fue a visitarle al Hospital y estaba con su madre. Ella estaba muy bien de ánimo, y eso era lo que necesitaba en ese momento. Gracias a la relación cercana que había entre la profesora y la madre, le contó lo siguiente. La joven le había dicho a su madre, una vez ya ingresada tras la caída, que le había ocurrido como cuando estaba en pleno trastorno, que se le había nublado el pensamiento y que solo veía esa salida, pues no veía que hiciera bien las cosas y no estaba conforme con nada suyo. Ahora ya no, ahora volvía a ver la realidad, y quería seguir luchando. Los padres no le preguntaron por qué lo había hecho, porque no les importaba, solo se alegraban de que su hija estuviera bien.

También haría referencia a las relaciones entre las amigas y la familia, que también son buenas. De hecho han pasado vacaciones juntas en la casa de los padres. Además, aquí se englobaría también el club deportivo, en caso de que la joven practicase alguna actividad extraescolar.

Exosistema

El exosistema integra contextos más amplios que no incluyen a la persona como sujeto activo. En este apartado se englobaría el consejo superior del Colegio, quienes se encargan de la gestión y docencia en el Centro, y que puede resumirse así: en la cúspide de la dirección de este centro, se encuentra la Junta Directiva que elige a un director. El director nombra a un Jefe de Estudios, aunque no lo reconocen como tal; desempeña las mismas funciones, pero no recibe un plus salarial a cambio. Existen diferentes departamentos que se encargan de las tareas no educativas del centro (secretaría, administración, pastoral y orientación). Además, existen diferentes coordinadores para cada una de las etapas educativas que se imparten en el centro. Incluso en la ESO, existe un coordinador para el primer ciclo y otro para el segundo. Y por último, están los profesores de las asignaturas de las distintas etapas. A cada clase le

corresponde un tutor que se encarga de organizar al grupo en eventos especiales, representar su voz en reuniones y resolver conflictos en caso de que los hubiera. A continuación, se muestra un organigrama resumiendo el cómo funciona el Colegio:



Tras la detección, el equipo directivo se encarga del caso, participando con el tutor, el departamento de orientación y la profesora de Educación Física. Llegarán a unas conclusiones y estrategias de acción a llevar a cabo con la joven, y se comunicarán con el claustro de profesores para llevarse a cabo en cada asignatura en cada clase. Se aprovecharán las reuniones del claustro de profesores y de evaluaciones para hablar del caso, y se organizarán reuniones específicas en caso de necesidad de tratar concretamente algo del caso.

Aquí se englobaría también el barrio en el que vive la joven, que es el centro de la ciudad. Se trata de una zona de nivel económico medio-alto, dependiendo de la calle en concreto que se viva. Está bien comunicada con líneas de bus, tranvía y biZi; se puede decir que es una zona segura de la ciudad. Suele haber siempre gente por las calles, pues es la zona de negocios de la ciudad, también hay un gran comercio, restaurantes, etc.

Por otro lado, también se encontraría la Iglesia dentro del exosistema. La joven es creyente, al igual que toda su familia; por ello los padres decidieron llevar a sus hijos al Colegio Corazonistas, pues es católico.

Macrosistema

El macrosistema sería la cultura y subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad. Aquí englobamos los valores, costumbres y estilos de vida de la sociedad en la que vive, que se concretarán más aun según las creencias y opiniones de su familia, de sus amigas y suyas. Los valores que se implantan en la sociedad actual en España son la competitividad por ser el mejor, dentro de un grado de homogeneidad que caracteriza al grueso de la población. Es decir, la sociedad lleva a las personas, desde bien pequeñas, a luchar por ser el mejor, pero dentro de unos límites, que solo se los salta la gente diferente y que son los que de verdad traen los cambios al mundo. En el sistema educativo imperante en estos últimos años está ocurriendo lo mismo. Se priman los resultados por encima del proceso y se valoran los resultados por encima de otros aspectos quizás más importantes para el desarrollo de una persona como podrían ser la autoestima, el autoconcepto, la felicidad y la creatividad. Existen tendencias emergentes en la pedagogía pero que no han calado en la educación en estos últimos cambios educativos, pero las nuevas corrientes procuran e insisten en la necesidad de un cambio. La joven seguía esa línea de competitividad en el Colegio, pero dentro de los parámetros, y quizá uno de los puntos sensibles que la llevó al desarrollo de su trastorno fue esa continua exigencia de resultados, que junto con su falsa percepción de no conseguirlos y la transmisión de creencias sobre “lo maravilloso que es estar delgado”... empezó a perder confianza en sí misma, y poco a poco fue adentrándose en la anorexia.

La joven vive en Zaragoza, una ciudad grande dentro de España con casi 700000 habitantes. Se trata de una ciudad que se ha modernizado bastante en los últimos años: mejorando el sistema de transportes (líneas de bus, tranvía, biZi Zaragoza), aumentando las zonas verdes, cuidando las zonas de céspedes y jardines, creciendo sus superficie con el barrio de Valdespartera, mejorando las conexiones entre los dos lados del río Ebro, mejorando en el deporte de élite como baloncesto, balonmano, judo, bádminton y escalada, pero no fútbol.

Cronosistema

El cronosistema está configurado por las condiciones socio-históricas que influyen en el desarrollo del individuo. En esta época, lo que influye, con gran peso, en el desarrollo de una persona de una manera nunca antes vista son las TIC. Por ello, en los centros se han preocupado mucho por su inclusión en el proceso formativo de los jóvenes, sin embargo, sin ningún referente sobre su buen uso. En esta línea, las redes sociales pretenden que la gente muestre al mundo cómo es. O mejor dicho, cómo quiere ser o cómo quiere que la gente vea que es. Eso lleva a mucha gente a hacer cosas o adoptar comportamientos para mejorar su imagen, que al fin y al cabo es lo que se ve, tanto en la realidad como en las redes sociales. Además, respecto a la anorexia, existen una gran cantidad de páginas que ayudan a las adolescentes a perder peso, descubriéndoles métodos para vomitar, para esconder la comida, para quemar calorías, etc. (maybenot, empezando a ser ana, princesa Astrid proana; webgrafía). Desde mi punto de vista son páginas que deberían ser cerradas, pues no hacen otra cosa que incrementar la gravedad de los trastornos alimentarios, y no consiguen que las niñas adelgacen, sino que se vuelvan locas o que mueran. En la web, entre ellas se hacen llamar Ana si es una chica que padece anorexia, o Mía si padece bulimia.

Globosistema

El globosistema hace referencia a la condición ambiental, es decir, el clima ambiental y los desastres naturales. El clima en Zaragoza es extremo, sin llegar a haber desastres naturales. En invierno hace mucho viento, lo que disminuye la sensación térmica desde -1°C , que es la temperatura que marcan los termómetros, hasta -6°C . En verano el extremo opuesto, los meses de julio y agosto se alcanzan los $46-47^{\circ}\text{C}$. Entre esas dos estaciones hay de todo: calor, lluvia, granizo, viento, niebla... Esto va a afectar a la joven de forma directa a la hora de vestir, para elegir la ropa que más le guste cómo le queda siguiendo la moda. Sobre todo en verano, en los momentos que enseñará su cuerpo a sus amigos y familiares cuando vayan a la piscina o a la playa, y el cuerpo del que no se siente orgullosa quede a la vista de todos ellos.

2.2. BASES TEÓRICAS SOBRE EL CASO

Según un artículo escrito por Piera (2008), los trastornos de la conducta alimentaria se dan, cada vez, con más frecuencia, sobre todo dentro de la población femenina adolescente, y suponen un problema muy importante de salud pública, que suele estar vinculado a la dificultad de estas personas para resolver conflictos ligados al proceso emancipador o de crecimiento, siendo el proceso de individualización en la familia necesario.

La anorexia nerviosa es un trastorno que se caracteriza por un comportamiento de la persona cuyo objetivo es perder peso o mantenerse en los valores normales mínimos. El individuo que sufre anorexia tiene, además, un miedo irracional a engordar y percibe de forma distorsionada la imagen de su propio cuerpo. También, presenta problemas psicológicos, alteraciones hormonales, y en el caso de las mujeres, de nuestra joven, ausencia de la menstruación.

La anorexia nerviosa depende de distintos factores, entre los que destacan los siguientes:

- Factores genéticos: se está comprobando que existe cierta predisposición genética a desarrollar esta enfermedad, ya que, por ejemplo, el hecho de tener una hermana que tiene o ha tenido anorexia, aumenta la probabilidad de que el individuo sufra este trastorno.
- Factores familiares: la sobreprotección familiar favorece un clima en el que se desarrolle la anorexia en una adolescente.
- Factores sociales y culturales: como ya hemos comentado, hoy día en nuestro medio, el hecho de estar delgado y tener estilizada la figura (“cuerpo perfecto”) se consideran valores personales muy positivos, que constantemente se difunden a través de los medios de la información. Todo ello ejerce un impacto importante en la población adolescente, sobre todo femenina, que intenta emular el canon de belleza.

Dentro de este apartado cultural, existen deportes como el ballet o la gimnasia, o profesiones como la de modelo o dependienta de moda, que constituyen otro factor de riesgo, debido a que en dichas disciplinas, y otras, se exige tener un bajo peso.

Y detrás de todos estos factores, el principal factor desencadenante de la anorexia es el inicio de una dieta restrictiva.

Existen diferentes tipos de anorexia nerviosa, según Perpiñá (1989):

- Anorexia típica o restrictiva: el perder peso por parte del individuo se debe a seguir una dieta, al ayuno o a practicar ejercicio de forma excesiva para generar un déficit calórico en su organismo y perder la masa grasa y muscular del cuerpo.
- Anorexia purgativa o compulsiva: la persona con el trastorno recurre regularmente a atracones y después, para compensar el posible aumento de peso, se provoca el vómito o abusa de laxantes, diuréticos y enemas. Aunque también hay sujetos que lo hacen tras ingerir pequeñas cantidades de alimento.

La anorexia nerviosa tiene unas consecuencias, obviamente, negativas, que se deben a la propia delgadez o a las conductas llevadas a cabo para lograr la pérdida de peso. Si la restricción de los alimentos se empieza antes de la pubertad, las consecuencias físicas son más importantes, pues no solamente se pierde peso, sino que también se detiene el crecimiento. De esta manera, aunque posteriormente, tras superar el trastorno y tras la pubertad, se vuelva a comer bien, no se recupera la talla, pues los huesos largos ya habrán quedado soldados. Otras alteraciones físicas son: aumenta la sensibilidad al frío por ausencia de la capa de grasa subcutánea, piel seca...

Por otro lado, también pueden surgir otras complicaciones, como trastornos psíquicos, en los que se centra este trabajo en el caso de la joven que nos atañe. Pueden ser: afectivos, de ansiedad, obsesivo-compulsivos, del sueño... Existen estudios respecto a la educación y la anorexia (Martínez, Fernández y López, 2004) y respecto a la anorexia y la actividad física (Rodríguez-Marín, 2004; Jaén, 2009). Estos son algunos de los que resultan interesantes para ampliar los conocimientos y experiencias que exponemos en este trabajo.

3. ANÁLISIS DE LA FORMACIÓN DEL MÁSTER EN RELACIÓN A LA ATENCIÓN AL CASO

A continuación, vamos a ver qué es lo que se enseña en las diferentes asignaturas del Máster en Profesorado con la especialidad de Educación Física. De todo eso, veremos qué podría resultar útil para el caso concreto de la joven, es decir, lo que podríamos aprovechar para mejorar la situación de la joven desde la asignatura de Educación Física.

- Contexto de la actividad docente: esta asignatura se divide en dos partes a su vez. La parte de sociología, que busca que los alumnos seamos competentes para conocer, analizar y valorar las relaciones entre la sociedad y la educación; comprender los vínculos entre el sistema social y el subsistema educativo; describir, relacionar e interpretar la incidencia de los diferentes contextos familiares en la educación; y analizar y valorar las relaciones entre la institución escolar, la familia y la comunidad para el desarrollo de la educación integral. Y por otro lado, la parte de organización, que busca que los alumnos seamos competentes para conocer el funcionamiento y la estructura de los centros de Educación Secundaria, así como la organización de las enseñanzas (E.S.O, Bachillerato y F.P.).

Hemos encontrado el artículo de Díez (2005), en el que se habla de la importancia que tiene el contexto en el que se desenvuelve la adolescente anoréxica; refiriéndose tanto a la fase de adquirirla, como a la de combatirla. En esta segunda fase, la familia también sufre el trastorno, sobre todo la madre, que vive una situación límite. Todos viven desconcertados hacia las actuaciones de la joven, y no saben cómo responder a las mismas. Al igual que ocurre en el Centro con algunos padres de hijas que tienen anorexia, la autora defiende que hay ocasiones en las que los padres no aceptan la situación por la que está pasando su hija, lo que retrasa el tratamiento del trastorno y permite su evolución. Por otro lado también habla de la sociedad, comentando lo mismo de lo que ya hemos hablado aquí: en el momento actual cobra mucho peso la imagen corporal. Como conclusión refleja la importancia

de intervenir lo más pronto posible en la adolescente para frenar el trastorno lo antes posible, pues cuánto más tarde, más difícil será hacerlo.

De la primera parte de sociología, el temario que hemos visto se podría resumir de la siguiente manera: sociedad y educación, familia y educación y centros escolares como sistemas sociales. Creo que todo ello es importante en el caso de la joven, pues el contacto con las personas por parte de la joven y su pertenencia a un entorno es determinante para su conducta, de forma que resulta imprescindible conocer cómo se relaciona la Educación con la sociedad actual en la que vivimos, con la familia de la joven y cómo se relaciona la joven dentro de centro escolar, ya sea con compañeros, con profesores, con servicio de comedor, con el funcionamiento, etc. De la segunda parte, pienso que conocer cómo está organizado el centro escolar de la joven sirve para que el profesor de Educación Física sepa a quién debe dirigirse para pedir ayuda. En este caso, la ayuda debería seguir un trayecto similar o igual a este: psicopedagogo, jefe de estudios y director. El psicopedagogo para que trate con el alumno y con el profesor de Educación Física; el jefe de estudios para que alerte a todos los profesores del caso y que éstos traten el tema en sus respectivas clases con delicadeza para prevenir posibles futuros casos. Y el director, para desarrollar una campaña interna en el Colegio a favor de la buena alimentación y la comida saludable, aprendiendo buenos hábitos de vida también, desde el departamento de Educación Física.

- Interacción y convivencia en el aula: es una asignatura que busca que el futuro docente de Educación Física sea competente para conocer, identificar y comprender las principales características de la personalidad de acuerdo a su proceso evolutivo; para diseñar estrategias motivacionales básicas relacionadas con el aprendizaje y entorno escolar a través de la observación y el conocimiento de los comportamientos manifestados por los alumnos en clase; para diseñar estrategias, mediante tutorías, dirigidas al alumnado y a sus familias

para mejorar su desarrollo personal, académico y profesional; para diseñar estrategias de participación social que favorezca la convivencia y la cooperación grupal; para planificar y aplicar metodologías de enseñanza-aprendizaje activas, participativas y colaborativas, adecuándose al grupo de alumnos; y por último, para conocer técnicas de resolución de conflictos, así como estrategias para la equidad, la educación emocional y en valores, y la igualdad entre hombres y mujeres.

Hemos localizado un artículo de Domínguez (2003) que describe las situaciones que se pueden crear dentro del ambiente escolar de los centros entre los adolescentes, refiriéndose a situaciones de tensión, estrés o crispación causados por los problemas de convivencia entre los alumnos o entre estos y los profesores o entre los profesores y las familias. Defiende la importancia de la coordinación por parte del centro a la hora actuar ante un conflicto, refiriéndose a equipo directivo, claustro de profesores y profesor de Educación Física, de manera que no se improvise la intervención, y que todo forme parte de una estrategia a llevar a cabo. El profesor debe, mediante el diálogo, favorecer la integración de la alumna y transformar positivamente los conflictos en los que se vea involucrada; pero no por el hecho de ser el profesor, y por ello ser la autoridad, sino por tener la capacidad de mediar entre ambas partes y conducir el debate hacia una solución adecuada con la que ambas partes salgan ganando.

Consideramos fundamental conocer las características propias de los grupos de edad con los que se trabaja y en el que se desenvuelve la adolescente, para conocer las preocupaciones que le atañen. En el caso de la joven obviamente la imagen, el “¿qué pensarán de mí?”, es decir, la búsqueda de su identidad, el desequilibrio psíquico, las emociones del adolescente, el autoconcepto, la autoestima, las relaciones sociales del adolescente con la familia y sus amistades. Todo ello resulta fundamental conocerlo, y en la mayoría de ocasiones hace falta hablar con los padres, para obtener toda esa información.

- Procesos de enseñanza-aprendizaje: en esta asignatura los alumnos aprenderemos a ser competentes para trabajar sobre la motivación en los procesos de interacción y comunicación; para crear un clima de aula adecuado; para llevar a cabo una evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje; para utilizar metodologías de atención a la diversidad; para utilizar los modelos de enseñanza-aprendizaje; y para utilizar las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Hemos localizado un artículo en el que el autor, Legaspi (2009), concluye con que la motivación académica que tienen los alumnos incide en la construcción de las representaciones de sí mismos y de las expectativas de logro futuro relacionadas con estudios y trabajo, de la misma manera que en el desarrollo personal y social.

Por otro lado, Cabrera (2011) afirma que dentro de las escuelas cada día aumenta la diversidad, lo que nos obliga a nosotros como docentes a reconsiderar profundamente el ejercicio de la educación. Defiende que nosotros como docentes debemos involucrarnos en el proceso educativo y generar las respuestas suficientes para que estos alumnos con alguna diferencia sean capaces de superar las barreras y dificultades que les surjan. Para ello, el docente tendrá que reconocer dentro del aula las posibles diferencias, determinar un plan, desarrollar las consecuencias educativas y ampliar la capacidad de respuesta.

Resulta muy útil conocer técnicas para motivar a un alumno, en nuestro caso, encontrar la manera de sacar algo por lo que la joven tenga ilusión y le haga estar motivada, no solo en la asignatura Educación Física, sino en la vida diaria: que esté motivada para luchar contra el trastorno. Dentro de clase, deberá conocer las diferencias de los alumnos, como la de la joven, y a partir de ellas diseñar tareas y métodos de evaluación que se adapten a la diversidad que caracteriza al grupo de alumnos, y que consideren y favorezcan a la joven, siempre y cuando ella responda de manera positiva a lo propuesto por el docente de Educación Física. De la misma manera, los estilos de enseñanza deberán ser más abiertos y flexibles (descubrimiento guiado, enseñanza recíproca) y no tan

cerrados como los tradicionales (mando directo), para que cada alumno desarrolle y aprenda en función de sus capacidades y situación personal en colaboración con los compañeros. Simplemente, si reflexionamos sobre la percepción del autoestima que tendrá la alumna cuando se vea sometida a metodologías tradicionales, nos damos cuenta de que ella verá que obtiene unos resultados diferentes a los de sus compañeros, y que el proceso no importa en absoluto, pese a que el resultado esté bien; sin embargo, con metodologías activas y creativas, la joven tendría el reconocimiento del esfuerzo y del proceso, y no solo el resultado; no se compararía con el resto por lo que hace, sino por cómo lo hace, lo que aumentaría el autoestima, pues cada uno tiene unas maneras diferentes de hacer las cosas, y eso es lo que se valora, y no lo que se obtiene como resultado.

- Prevención y resolución de conflictos: en esta asignatura se enseña las competencias necesarias para ver un conflicto como el suceso que puede abrir flujos de cambio y proporcionar desafíos. Las aportaciones de la resolución de conflictos no garantizan una solución para todo, pero pueden transformar el conflicto en una oportunidad para aprender más acerca de uno mismo y de los demás. Todos los individuos tienen sus opiniones, necesidades, puntos de vista, ideas, gustos, valores... por lo que es inevitable encontrar conflictos en el día a día; lo importante es cómo afrontarlo, a lo que enseña esta asignatura.

Tal y como sostiene Pérez (2001), actualmente existen una gran cantidad de conflictos en el sistema educativo, pero defiende que ese no es un problema, si se saben solucionar adecuadamente. Es decir, un conflicto no tiene que ser necesariamente negativo, porque si el conflicto es intervenido y solucionado de manera adecuada y satisfactoria, los implicados adquieren un potencial educativo que puede ser usado para fortalecer las relaciones con la gente. Pero para llegar a esas soluciones, los docentes debemos aplicar técnicas y estrategias para conducir los conflictos hacia un final resolutivo.

Respecto a la joven, habrá muchos conflictos a la hora de tratar con ella el tema de su trastorno, y las medidas propuestas para su mejora desde la Educación Física, por ello es importante conocer cómo abordar y manejar el conflicto, llevar el rumbo de la conversación e ir tratando de encarar las discrepancias de ambos. Cuando hicimos las prácticas, no pudimos observar ningún conflicto entre la joven y otros compañeros. Tampoco nos comentaron conflictos que hubiese habido anteriormente, de hecho, prestan mucha atención a todo lo que acontece respecto a la joven, lo que hace que si hubiera un conflicto en el que se viera involucrada, enseguida habría intervención por docente por medio. Eso hace que nos demos cuenta de que en este grupo, los valores han sido inculcados bien, de forma que todos son conscientes de las circunstancias por las que está pasando su compañera y, de alguna manera, todos colaboran y participan de su recuperación reduciendo los posibles roces que podrían tener con ella. ¿Qué pasa cuando se aborda mal un conflicto o se ignora? (ansiedad, impotencia, resentimiento). ¿Qué ocurre, en cambio, cuando se encara un conflicto adecuadamente? (alegría, felicidad, paz, relajación, alivio). Sin embargo, hemos observado desde el primer momento un conflicto muy grande entre la joven y un tercero: la anorexia. Conflicto en el que la alumna combate por liberarse del trastorno, pero este no le deja. Por ello, desde Educación Física debemos transmitir y enseñar a todos los alumnos las ganas de vivir y de disfrutar de la vida, dando ejemplo de ello nosotros, pues los docentes somos modelos de actuación para los adolescentes.

- Diseño curricular de Educación Física: es la asignatura en la que hemos adquirido las competencias necesarias para diseñar el proceso de enseñanza-aprendizaje; para analizar los procedimientos y principios del diseño curricular a partir de diferentes modelos y teoría y, en particular, del diseño por competencias; y para adecuar el diseño curricular al contexto educativo.

El currículo aragonés establece como competencia básica la autonomía e iniciativa personal, por la cual el alumno, una vez que la haya

trabajado y desarrollado, habrá adquirido la capacidad de imaginar, emprender, desarrollar acciones y evaluarlas, así como llevarlas a cabo con creatividad, confianza y responsabilidad. De esta manera se insiste en el trabajo sobre el autoconcepto, que habrá que guiarlo en todo momento, pero sobre todo ante casos especiales como el que nos atañe.

Además, otro aspecto que trata el currículo es la pretensión de que los jóvenes acepten sus límites, así como su aspecto físico, a través de las asignaturas planteadas para la ESO y para Bachillerato, pero la Educación Física tiene un papel más importante que el resto de asignaturas, por ser en la única donde se trabaja con el cuerpo a nivel físico, y donde se tratan temas relacionados con él. Si los alumnos aceptan sus límites y aspecto, tendrán un autoconcepto positivo, pero si no, pretenderán cambiarlo, lo que puede desembocar en el caso de nuestra joven, que pretende cambiar su autoconcepto (imagen corporal) bajando de peso, pero pierde el control de sí misma.

Principalmente, con la programación anual que hemos realizado en la asignatura, el apartado que atiende a la diversidad es el que más nos aporta respecto al caso que estamos tratando; pues aparte de que ningún niño es igual, considerando una normalidad, la joven no estaría dentro de ella, debido a su trastorno, que hace que tenga diferentes percepciones de la realidad y por ello necesite adaptaciones. Cuando se dé una respuesta educativa adecuada a todos los alumnos basada en el principio de inclusión, se favorecerá la equidad y se ayudará a que haya mayor cohesión entre los miembros de la clase, y como consecuencia, que se ayuden unos a otros, tanto dentro como fuera de la clase de Educación Física, lo que favorecerá también que los compañeros de la joven estén pendientes de ella y le ayuden en todo lo que puedan.

- Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. y Bachillerato: pretende que el alumno del Máster adquiera las competencias necesarias para regular la evaluación de la Educación Física; para identificar los elementos básicos en el diseño de los procesos de

enseñanza-aprendizaje; para saber desarrollar diseños curriculares atendiendo a las competencias; y para ser capaz de hacer una evaluación acorde a los objetivos marcados y las competencias.

En realidad, esta asignatura busca comprender la relación entre los diferentes elementos del currículo (objetivos, criterios de evaluación, contenidos, competencias básicas y metodología). Y es en esta última en la que habrá que considerar cambios para conseguir una adaptación acorde con la joven, que obviamente necesita adaptaciones por el trastorno alimentario que padece.

De manera que se tendrá en cuenta la atención a la diversidad, de la que hablan Feliz y Rico (2002), la cual defiende que se debe mejorar la capacitación de los docentes desarrollando habilidades, actualizando conocimientos y fomentando actitudes que facilitan la preparación de las previsiones (capacidad de anticipación), la naturalidad e implementación necesarias sobre la acción (capacidad de improvisación) y la reflexión sobre la acción (capacidad de auto, hetero y coevaluación). Lo que, en su conjunto, mejorará la respuesta ante el alumno.

- Contenidos disciplinares de Educación Física en F.P.: se adquieren las competencias necesarias para analizar los contenidos disciplinares que componen los módulos y bloques que componen las enseñanzas deportivas de F.P, y enseñanzas de Técnico Deportivo; para conocer los modelos de intervención para la óptima adecuación de los módulos con la realidad laboral de su perfil; para saber cuál es la movilidad entre títulos dentro del sistema educativo, así como las opciones para el acceso.

Esta asignatura no sirve de manera directa para el caso concreto de la joven, pues ella está realizando los estudios correspondientes a la E.S.O. y lo que tiene en mente de cara al año que viene es seguir con el Bachillerato en el mismo Corazonistas. Sin embargo, el hecho de conocer cómo funciona una F.P. puede dotarnos a los docentes de herramientas para afrontar situaciones no comunes en centros de ESO y

Bachillerato pero sí en FP, y que quizá sean aplicables a los primeros también.

- Fundamentos de diseño instruccional y metodología de aprendizaje en la especialidad de Educación Física: habiendo superado esta asignatura, las competencias que adquirimos los estudiantes, futuros docentes, nos permiten conocer los fundamentos científicos que regulan la intervención docente; y analizar las decisiones interactivas que el docente debe adoptar durante la enseñanza teniendo como referencia estudios de intervención docente.

De esta asignatura pienso que se pueden aprovechar una gran cantidad de aprendizajes para el caso que nos concierne. Podemos decir, que todo está interrelacionado entre sí, de forma que uno conlleva los otros tres en muchas de las ocasiones. Nos referimos a la lectura continua; sobre todo de artículos científicos; que la mayoría están en inglés, por lo que hace falta un dominio del mismo; y una formación permanente. Decimos que está interrelacionado porque lo que se lee tiene que ser bueno, por ejemplo artículos científicos, los cuales están en inglés en su mayoría, y todo ello conlleva una formación continua por parte del docente que favorecerá su reacción a los acontecimientos dentro de la clase.

Tal y como dice la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010), la Educación Física debe utilizar todos los métodos de enseñanza según los ejercicios, tareas o situaciones de aprendizaje que se desarrollen en las clases. Sin embargo, defienden que los métodos de enseñanza deberían de ser abiertos (enseñanza recíproca, trabajo por grupos, descubrimiento guiado) en la asignatura de Educación Física para poder adaptar el contenido a la variedad propia de los alumnos, y con objeto de que todos alcancen los objetivos planteados y adquieran las competencias básicas previstas.

En el caso de la joven, como docente, deberíamos leer documentos y artículos científicos que traten sobre los trastornos alimentarios y

relacionados, para conocer más acerca de estas personas y poder tomar medidas adecuadas para la buena recuperación de la alumna. De esta manera mejoraremos nuestra capacidad de análisis, de crítica y de mejora; pues al saber más, tendremos más posibilidades de detectar conductas o reacciones propias del trastorno, podremos tratarlo con expertos y psicopedagogos, y por último mejoraremos nosotros mismos como docentes, así como la situación de la joven.

- Diseño, organización y desarrollo de actividades para el aprendizaje de Educación Física: en la asignatura que ocupa este párrafo se adquieren las competencias necesarias para identificar, diseñar, adaptar y gestionar actividades para el aprendizaje en Educación Física; construir Unidades Didácticas adaptadas a alguna situación concreta del ámbito de la Educación Física, además de analizar Unidades Didácticas de forma crítica, razonada y constructiva; y evaluar las conductas de los alumnos a los que se aplican las actividades, determinando la relación causa-efecto, referida tanto a los resultados como a los procesos.

Según Martínez (2006), en la elaboración de la programación de aula el docente debe tomar decisiones sobre qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. La finalidad de estas decisiones es concretar y precisar, el máximo posible, todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y los diferentes elementos que en éste intervienen. En gran medida, el éxito de nuestro proceso de enseñanza y aprendizaje, radica en la programación. De esa manera se optimizará el tiempo de práctica y la consecución de los objetivos será más favorable.

Los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura son importantes porque capacitan al estudiante para ejercer la función docente en el ámbito de Secundaria y Bachillerato con garantías de poder plantear diferentes soluciones didácticas y metodológicas, contextualizadas al centro, al aula y al alumno (nuestra joven), proponiendo medidas adecuadas para atender a la diversidad del alumnado de secundaria; también ayudan al estudiante a identificar situaciones concretas de enseñanza, como la de la joven, interpretar su

particularidad y desarrollar en ellas las actividades de aprendizaje que mejor se adecúen al caso, teniendo en cuenta los diseños curriculares que correspondan, y las orientaciones didácticas que se hayan establecido con la colaboración del psicopedagogo; y permiten conocer a fondo los elementos que constituyen una programación a corto plazo (unidad didáctica, sesión, situación de aprendizaje, tarea), así como las relaciones que existen entre ellos.

Por ejemplo, algunas de las medidas de adaptación que usaríamos con la joven podrían consistir en trabajar únicamente la fuerza en la unidad didáctica de la condición física, por el hecho de que su trabajo conlleva una regeneración y crecimiento del músculo involucrado; y no así la resistencia cardiorrespiratoria, por el alto gasto calórico que supone, y que, precisamente, es lo contrario de lo que buscamos para nuestra joven.

- Evaluación e innovación docente e investigación educativa en Educación Física: asignatura en la que hemos creado, por grupos, proyectos de innovación docente, y el nuestro trata de las TIC en el entorno escolar y su aplicación en Educación Física. La utilidad que le podríamos dar a esta asignatura desde el punto de vista de la joven, es que en clase de Educación Física se utilicen los ordenadores e Internet con el objeto de recopilar información sobre conductas positivas coherentes con un estilo de vida saludable, en el que se engloban la alimentación, la actividad física, etc. Como competencia, hemos adquirido la necesidad e interés de innovar, investigar y probar cosas nuevas para mejorar en el proceso educativo.

Por parte de Portela (2001), la innovación es importante para la Educación Física, y para todas las asignaturas, pues gracias a ella no se queda anticuado el proceso de enseñanza-aprendizaje de la misma. Eso es debido a que la innovación supone un tratamiento de problemas para mejorar situaciones, como producto creativo, como proceso investigativo hasta la posibilidad de desarrollar alternativas pedagógicas.

- Practicum I: en este periodo de prácticas, en el que teníamos que contextualizar el centro al que íbamos a acudir, analizamos documentos como el PEC, el PEI, el mapa del Centro, el Plan de Convivencia, la normativa interna del Colegio... Por ello, pienso que este periodo de prácticas sirve para ayudar a mejorar la situación de la joven desde la Educación Física, desde el punto de vista de saber analizar un plan de convivencia, o la normativa interna; es decir, que el conocimiento adquirido tras haber leído y ordenado esos documentos puede contribuir a formar a un buen docente de la asignatura.
- Practicum II: gracias a este periodo de prácticas, he conocido el caso de la joven, pues sino no lo habría descubierto. Este periodo dota a mi persona de experiencia como docente, además de la que ya tenía por el periodo de prácticas que realice en otro centro el curso pasado, en cuarto de CCAFD. Lo que me proporciona vivencias y casos que, seguramente, trataré en un futuro como docente cuando consiga un puesto en algún colegio. He conocido la heterogeneidad entre cursos, entre grupos y entre alumnos, lo que hace que haya que buscar una herramienta para atenderla y que cada alumno consiga los objetivos propuestos y adquiera las competencias planteadas para el curso determinado en la asignatura. Esto es un primer contacto con el mundo escolar y sus estudiantes, que me facilitará la futura toma de contacto cuando me toque entrar en un colegio.
- Practicum III: al igual que en el Practicum I, este no sirve de cara al caso especial de la joven de forma directa, porque en esta asignatura se diseña un proyecto que se pueda aplicar en el centro donde se ha estado de prácticas; y el tema elegido ha sido la actividad física en el medio natural. Así, hemos propuesto diferentes actividades (hípica, hidrospeed, canoa, barrancos, rafting y arborismo) para los cuatro cursos de la ESO, abarcando el Bloque IV de los contenidos del currículo aragonés para Educación Física. Sin embargo, puede ser útil si la alumna se siente cómoda realizando esas actividades, pues puede ser una forma de contactar consigo misma y dejar de pensar en sus preocupaciones estéticas para concentrarse en las actividades en el medio natural que le ocupan.

Si en vez de eso, hubiese realizado el proyecto sobre alimentación o hábitos saludables, sí que hubiera servido, directamente, para recaudar información sobre esos temas interesantes en relación con la joven.

- Trabajo Fin de Máster: es la asignatura para la que hacemos este trabajo; para ella describimos el caso de la joven y recapacitamos sobre el Máster y cómo aprovecharlo atendiendo a la situación en concreto. Sin esta asignatura no haría nada de todo ello, y no nos habríamos concienciado tanto con la joven, los hábitos alimentarios y la anorexia, que desde luego es un tema que hay que tratar desde la asignatura de Educación Física desde edades tempranas, y así evitar o reducir el número de casos en este Centro.

En el siguiente cuadro recogemos, de forma resumida, las competencias adquiridas en cada asignatura vista en el Máster, el nombre de los autores que han escrito en relación a lo visto en la misma y las aportaciones al caso de nuestra joven.

ASIGNATURA	COMPETENCIAS ADQUIRIDAS EN EL MÁSTER	APORTACIONES DE LA BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	AUTORES
Contexto de la actividad docente	Conocer relaciones sociedad/educación; incidencia familia en educación; estructura de los centros.	Entornos en los que se mueve la joven.	Díez (2005) Pino (2000) Casasús (2002)
Interacción y convivencia en el aula	Conocer la personalidad según proceso evolutivo; observar comportamientos; favorecer convivencia y grupo; fomentar valores con estrategias.	Conocimiento en conjunto e individualizado del grupo y de la joven.	Domínguez (2003) Madruga (2011) Leis (2011) Lambruschini (2011)
Procesos de	Motivar creando	Encontrar algo que le	Legaspi

enseñanza-aprendizaje	clima de aula favorable; evaluación para aprender; usar TIC.	produzca interés a la joven.	(2009) Cabrera (2011)
Prevención y resolución de conflictos	Transformar conflictos en oportunidades de aprendizaje.	Intervención o mediación en conflictos del grupo o de la joven con compañeros.	Pérez (2001) Grosser (2010)
Diseño curricular de EF	Diseñar el proceso de enseñanza-aprendizaje; por competencias; adecuar al contexto educativo.	Adaptaciones curriculares para la joven.	BOA Blanchard (2012) Muzás (2012)
Contenidos disciplinares de EF en ESO y BTO	Regular la evaluación en EF de acuerdo a objetivos y competencias; identificar los elementos en el diseño del proceso de enseñanza-aprendizaje.	Aplicar metodologías de enseñanza-aprendizaje apropiadas para que la joven cumpla los objetivos y adquiera las competencias.	Feliz (2002) Ricoy (2002)
Fundamentos de diseño instruccional y metodología de aprendizaje en la especialidad de Educación Física	Regular la intervención docente con decisiones.	Autoformación sobre el trastorno de la joven, para conocer características, consecuencias, efectos...	Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. Gutiérrez (1999)
Diseño, organización y desarrollo de actividades para el aprendizaje	Diseñar y evaluar de forma crítica actividades y Unidades Didácticas para EF; evaluar las	Plantear soluciones didácticas y metodológicas, contextualizadas al centro, al aula y a la	Martínez (2006) Zamorano (2012)

de Educación Física	conductas referidas a proceso y a resultado.	joven.	
Evaluación e innovación docente e investigación educativa en EF	Ser conscientes de la necesidad de innovación en la Educación.	Aplicar estrategias y técnicas innovadoras para tratar la EF con la joven.	Portela (2001) López (2010) Gea (2010)

Ahora veremos los puntos débiles y fuertes del tratamiento que se ha hecho del caso de la joven desde el Colegio. Comenzaremos por los fuertes:

- El Centro está actuando de forma coordinada, pues desde el equipo directivo se toman unas decisiones considerando las opiniones de los docentes de la joven, que aplican los profesores desde sus respectivas asignaturas para lograr la mejora de la adolescente.
- Desde el departamento de Educación Física se considera la situación de la joven, permitiendo que algunas tareas no las realice por su indisposición para llevarlas a cabo.
- La profesora de Educación Física se involucra bastante fuera del aula preguntando a sus amigas y a su familia para conocer cómo va evolucionando el trastorno fuera del Colegio.

Sin embargo, también existen puntos débiles:

- La profesora no adapta las clases a las circunstancias y características de la joven. Simplemente, como hemos comentado, le permite no realizar la actividad.
- Desde la asignatura de Educación Física no se trata la promoción de un estilo de vida sana, por lo que los alumnos no saben que hay que hacer ejercicio físico, llevar una dieta equilibrada, no ser sedentario, tener una higiene personal... Y podría tratarse, haciendo hincapié en el tema de dieta equilibrada, haciendo mención a los problemas que pueden desembocar de una alteración de la misma.

4. NUEVAS PROPUESTAS

En este apartado vamos a plantear una serie de mejoras, tanto para la joven como para el Máster. Es decir, unas tendrán como objeto mejorar la situación de la joven y regular desde la Educación Física su progreso respecto al trastorno; otras buscarán favorecer las competencias obtenidas por los futuros alumnos de los cursos próximos en el Máster en Profesorado con la Especialidad de Educación Física, añadiendo algún contenido al actual plan establecido para dicho Máster en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca, perteneciente al Campus de Huesca de la Universidad de Zaragoza. Cada mejora propuesta a continuación, estará compuesta por una o varias aportaciones de las diferentes asignaturas que hemos visto en el ya citado Máster.

4.1. PARA EL CASO DE LA JOVEN

Existen investigaciones científicas que demuestran que hacer ejercicio de forma controlada mejora la situación de las personas que padecen anorexia. Concretamente, el ejercicio de fuerza mejora el nivel fisiológico, psicológico y social de los pacientes, siempre y cuando sea de manera controlada, tal y como se haría en Educación Física, tal y como expresan los médicos de la Clínica Novo Sancti Petri (2013) en un artículo con el que han obtenido el segundo Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte que otorga la Universidad de Oviedo. Existen diversas opiniones sobre la realización de actividad física en estos afectados. Por un lado, hay quienes defienden la práctica deportiva como beneficiosa, actividades como el yoga, taichí o baile, así lo hacen Thien, Thomas, Markin y Briningham (2000); pero por otro, se afirma que el ejercicio aeróbico es perjudicial, debido al alto gasto calórico que conlleva, Michielli, Dumbbar y Kalinski (1994). Estudios como el de Beumont (1994) demuestran que con el uso exitoso de un programa de ejercicios sus pacientes lograron ganar un kilo a la semana. Al igual que Glaum (1984) que crearon también un programa de ejercicios en el que obtuvieron grandes resultados de satisfacción e integración social en sus pacientes (Navarro, López y Sáez, 2010).

Nuestra propuesta atenderá a realizar pequeños retoques generales y adoptar medidas para la asignatura de Educación Física, de manera que favorezca la situación de la joven.

- Desde la asignatura de Contexto de la actividad docente, conocemos que existen desigualdades en la clase, entre ellas: la joven; y por ello debemos atenderla. Ayudarle cuando lo demande, prestarle atención, ser consciente de la situación por la que está pasando, hablar con la familia y las amigas para obtener información, pues por muy sencilla que sea, puede sernos de utilidad a la hora de dar clase de Educación Física a la joven. Es decir, tal y como comenta Díez (2005), interactuar, no solo con la joven, sino también con las personas de su entorno.
- Por parte de la asignatura de Interacción y convivencia en el aula, hemos conocido los cambios que viven los adolescentes en la personalidad, lo que ha traído consigo una conducta extrema en la joven que le ha llevado a la anorexia y al intento de suicidio. Se trata de una etapa en la que el autoconcepto de la joven experimenta importantes cambios. Existen algunas abstracciones y algunos rasgos opuestos, lo que crea una confusión a la joven ante la existencia de características contradictorias. Por ello, cobra gran importancia la coordinación por parte del centro (profesores, equipo directivo, profesor de Educación Física, psicólogo...).
- En Procesos de enseñanza-aprendizaje aprendimos herramientas de motivación y porqué son importantes, lo que aplicaremos a la hora de tratar con la joven. Más allá de los factores extrínsecos de la motivación que se han aplicado tradicionalmente, premio y castigo, se pretende que la joven encuentre en la actividad física, por medio de la asignatura, una manera de desconectar de sus preocupaciones y de desarrollo personal, a nivel físico, psíquico y socioafectivo. Con esa motivación académica y deportiva positiva, la construcción de las representaciones de sí mismos y de las expectativas de logro futuro relacionadas con los estudios y el trabajo mejorarán, lo que mejorará su autoestima y autoconcepto, tal y como sostiene Legaspi (2009).

- Gracias a las clases de Prevención y resolución de conflictos, podremos aplicar estrategias y técnicas para solucionar situaciones conflictivas que se den entre la joven y un compañero, debido a su gran sensibilidad emocional con la que está viviendo. A pesar de que los compañeros son conscientes de la situación por la que está pasando la joven y se portan muy bien con ella. De esa manera, utilizaremos conflictos para transformarlos en situaciones con alto potencial educativo, como defiende Pérez (2001).
- En Diseño curricular de Educación Física hemos conocido la manera en que diseñar las Programaciones Anuales, para las que atenderemos en especial al apartado de atención a la diversidad, así como al de competencias básicas desarrolladas y objetivos alcanzados. Por otro lado, el currículo establece como competencia básica la autonomía e iniciativa personal, sobre la que hay que hacer hincapié para mejorar el autoconcepto de la adolescente.
- Gracias a Contenidos disciplinares de Educación Física en E.S.O. y Bachillerato podremos establecer una evaluación objetiva a la hora de calificar la diversidad del grupo contando con la joven y sus adaptaciones curriculares. Además, de desarrollar la capacidad de anticipación a determinadas situaciones o respuestas de los alumnos, así como la de improvisación o la de reflexión de la evaluación, necesarias según Feliz y Ricoy (2002).
- Por Fundamentos de diseño instruccional y metodología de aprendizaje en la espacialidad de Educación Física, aplicaremos un tipo de evaluación en la que no tengamos que dar tanta importancia al resultado, sino al proceso; un proceso de descubrimiento por parte del alumno, y no dirigido por el profesor, solamente algo guiado. Además, para ser un docente competente crearemos un clima tarea, frente a un clima ego, que favorezca la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de la joven: competencia, autonomía y relación.
- Con Diseño, organización y desarrollo de actividades para el aprendizaje de Educación Física modificaremos las Unidades Didácticas y las adaptaremos a la joven. Por ello, lo que se propone es el desarrollo de la fuerza, en la joven, utilizando la asignatura de Educación Física para

lograrlo. Por ello, en el tiempo de la Unidad Didáctica de condición física, la joven podría trabajar únicamente la fuerza, y así recuperar masa muscular. Para eso, habría que hacer una adaptación de la Unidad Didáctica, que es posible gracias a lo aprendido en esta asignatura. Es decir, deberemos tener en cuenta qué, cómo y cuándo evaluar para concretar lo máximo posible el proceso de enseñanza-aprendizaje y que los efectos sean los óptimos en la adolescente, como así sostiene Martínez (2006).

- Gracias a lo visto en Evaluación e innovación docente e investigación educativa en EF, nos hemos concienciado de la importancia de estar siempre renovando la información, y para ello hay que leer continuamente, para conocer las novedades en el mundo educativo, y así no quedarnos obsoletos. Portela (2001) defiende que innovar supone mejorar situaciones, que al fin y al cabo es lo que buscamos con nuestra adolescente, mejorar su situación de trastorno para que vuelva a la normalidad.

4.2. PARA EL MÁSTER

En general, considero que el guion del Máster en Profesorado con la Especialidad de Educación Física está bien estructurado, y que las asignaturas son adecuadas al futuro docente al que nos vamos a enfrentar. Por mi parte, no puedo evaluar el tiempo ocupado en cada asignatura con cada contenido, debido a mi no asistencia a clase por motivos laborales.

Ya que en nuestro caso hemos hecho este Máster sin la correspondiente asistencia, ha sido de vital importancia la comunicación con los profesores de las asignaturas mediante el correo electrónico y mediante la realización de tutorías, así como la constante comunicación con mis compañeros a través de diferentes vías: en persona, por whatsapp, mediante llamadas telefónicas y correo electrónico. Y a partir de ello, he tenido que desarrollar los trabajos correspondientes y hacer los respectivos exámenes para cada asignatura. Por ello, no sabríamos decir si el desarrollo de las clases era correcto, o si estaban equilibradas las clases prácticas con las teóricas, o si sobraba materia, o si era demasiado temario, o si se daba demasiado deprisa por parte del profesor...

Lo que sí nos atrevemos a proponer, pensando que mejoraría el Máster, es una asignatura en la que se viesan los trastornos y las necesidades específicas más comunes en los centros de Educación Secundaria españoles. Es decir, una asignatura en la que se trataran los trastornos, tanto físicos como psicológicos. De esta manera los alumnos del Máster no tratarían la atención a la diversidad tan por encima, sino que conocerían las características más importantes de los trastornos, y en muchas ocasiones, cuando llegasen a los centros a dar clase, no empezarían desde cero a buscar información sobre lo que le ocurre a determinado alumno.

Una propuesta de índice de la asignatura sería el siguiente:

- Introducción: definición de la sociedad actual y trastornos que van de la mano
- Los trastornos psicológicos más frecuentes, que tienen necesidades específicas
 - o Trastorno
 - Definición
 - Características generales
 - Medidas adoptadas fuera del centro
 - Adaptaciones curriculares para EF (punto de partida)
- Los problemas físicos más frecuentes que tienen necesidades específicas
 - o Problema
 - Definición
 - Características generales
 - Medidas adoptadas fuera del centro
 - Adaptaciones curriculares para EF (punto de partida)
- Importancia de la actividad física en personas con alguna discapacidad
- Conclusiones
- Bibliografía

Desde nuestro punto de vista, y habiendo leído algún que otro documento, los trastornos más comunes, a nivel mental, en la enseñanza en la etapa de la ESO y el Bachillerato dependen de la edad de los alumnos así como del

género. Así de doce a quince años, los trastornos de conducta son los que mayor incidencia tienen, seguidos de los de ansiedad, que muestran un claro aumento respecto a las anteriores edades, después los de eliminación y el TDAH. En el grupo de dieciséis a dieciocho años, los trastornos de conducta y ansiedad siguen manteniendo niveles altos, pareciendo claramente los trastornos relacionados con conductas alimentarias, Navarro-Pardo, Meléndez, Sales y Sancerni (2012). De esta manera, los trastornos más frecuentes serían: de conducta, de ansiedad, TDAH, eliminación, de conductas alimentaria, control de impulsos, de estado de ánimo, etc.

En cuanto a problemas físicos podemos citar los más vistos, que son: discapacidad motora, visual, auditiva, obesidad y torpeza motriz.

Otros problemas que pueden afectar a los adolescentes son el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de drogas y la adicción a las nuevas tecnologías, que puede derivar en trastornos futuros.

5. CONCLUSIONES

Tras haber realizado este trabajo, podemos afirmar que la adolescencia es una etapa para todos los adolescentes diferente, pues en ella experimentan cambios que van a ser cruciales para el desarrollo de su autoestima y de su persona, lo que, a su vez, supondrá el inicio de su madurez, la cual le acompañe durante la etapa adulta y el resto de la vida.

En el caso de la joven, la adolescencia ha venido acompañada de muchas dudas y preocupaciones, debido a su falta de confianza en sí misma, lo que ha provocado el desarrollo de la anorexia hasta el punto más alto del trastorno, casi muere, y un trastorno psicológico que le ha llevado a intentar quitarse la vida en una ocasión.

Creemos que en el Colegio se puede favorecer la situación de la joven para acabar con la anorexia y mejorar en cuanto a sus problemas psicológicos, y gran parte de esa ayuda la ofrecerá el profesor de Educación Física, no solo durante las clases, sino también hablando con ella en ratos libres, hablando con la familia para informar y ser informado, y hablando con los especialistas

que la tratan, tanto con el psicopedagogo del Centro, como con los médicos, psicólogos, nutricionistas, que la joven visita periódicamente fuera del Colegio.

Para hacer una correcta intervención en este caso particular, hemos visto aprendizajes muy interesantes en las asignaturas del Máster que deberíamos aplicarlos como docentes. Sin embargo, resultaría interesante recibir alguna asignatura acerca de trastornos frecuentes en los centros de educación, para preparar al alumnado del Máster a la diversidad propia de las clases, ofreciendo formación de los casos más especiales.

Hemos visto que es importante comenzar pronto con la intervención sobre las jóvenes con anorexia, pues cuanto antes se actúe, mayor probabilidad de vencer el trastorno.

El apoyo familiar y de amigos es vital para la lucha y la superación de la anorexia, así como la ayuda de los docentes y personal del Centro, y las adaptaciones curriculares para la normal realización de las clases por parte de la alumna.

Es importante que exista una coordinación entre las diferentes partes que forman el Colegio (equipo directivo, claustro de profesores, departamento de Educación Física, tutor y profesores); de la misma forma, que el Centro debe actuar de manera coordinada con la familia, y mantenerse informados recíprocamente. De esta manera se facilitará que ambas partes conozcan la situación de la adolescente, y favorecerá la ayuda que le presten.

La Educación Física es una asignatura desde la que se puede ayudar a los alumnos a luchar contra la anorexia, al igual que contra otro trastorno, siempre y cuando se haga de manera correcta, ordenada y adaptada.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bermejo, G. (2011). La anorexia y la bulimia en la red. Ana y Mia dos “malas compañías para las jóvenes” de hoy. *Acción psicológica*; Vol. 8, 1. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/197/151>

Blanchard, M. & Muzás, M. D. (2012). Adaptaciones curriculares individuales. *Documentos i.e.p.s.*, 25. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://ieps.es/wp-content/uploads/2012/09/MON-25.pdf>

Bronfenbrenner, U (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.

Cabrera, M. L. (2011). Diversidad en el aula. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/Lucia_Cabrera_1.pdf

Calvo R. (1992). Trastornos de la alimentación (I): análisis. Avances en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Madrid: Ediciones Pirámides. pp. 211 a 25.

Casasús, P. (2002). Anorexia nerviosa. Intervención psicosocial en trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de estudios de juventud*. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.ingesa.msssi.gob.es/ciudadanos/suSalud/jovenes/anorexia/intervencionPsicoSoc.htm>

Díez, I. (2005). La anorexia nerviosa y su entorno socio-familiar. *Zainak*, 27, 141-147. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/27/27141147.pdf>

Domínguez, J. (2003). Resolución de conflictos en Educación Secundaria, planificación de actuaciones prácticas para responder a problemas de convivencia. *Eúphoros*, 6, 335-360. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <file:///C:/Users/Jes%C3%BAs/Downloads/Dialnet-ResolucionDeConflictosEnLaEducacionSecundaria-1181339.pdf>

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2010). Los métodos de enseñanza en Educación Física. *Revista Temas para la Educación*. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf>

Feliz, T. & Ricoy, M. C. (2002). La atención a la diversidad en el aula: estrategias y recursos. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.uned.es/andresbello/documentos/diversidad-tiberio.pdf>

Grosser, K. (2010). Anorexia: un conflicto entre la niña y la adolescente. La adolescente y su espejo. *Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10, 1-17. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44717910024.pdf>

Gutiérrez, A. I. (1999). *Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia y bulimia*. Madrid: Ed. Fuden.

Jaén, M. E. (2009). Prevención en el aula: los trastornos alimenticios. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/M_ELENA_JAEN_2.pdf

Legaspi, L. P. (2009). La motivación y el significado de la escuela para los jóvenes. Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/17336>

Lenoir, M. & Silver, T. J. (2006). Anorexia nerviosa en niños y adolescentes (Parte 1) Criterios diagnósticos, historia, epidemiología, etiología, fisiopatología, morbilidad y mortalidad. *Arch. Argent. Pediatr.*; 104, 253-260. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=s0325-00752006000300011&script=sci_arttext

Lenoir, M. & Silver, T. J. (2006). Anorexia nerviosa en niños y adolescentes (Parte 2). *Arch. Argent. Pediatr.*; 104, 338-344. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752006000400011

López, V. M. & Gea, J. M. (2010). Innovación, discurso y racionalidad en Educación Física. Revisión y prospectiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artinnovacion154.htm>

Madruga, D. Leis, R. & Lambruschini, N. (2011) Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Protocolo diagnóstico-terapéutico de Gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica*. AEC. Extraído el 24 de mayo, 2015 de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf

Martínez, A. J., Fernández, E. M. & López, E. J. (2004). Educación para la salud: prevención de los trastornos de la alimentación: anorexia y bulimia. *Aldadis*, 9, 13-17. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.aldadis.net/revista9/documentos/03.pdf>

Martínez, F. J. (2006). Importancia de una adecuada programación en el área de Educación Física en primaria. *Revista digital Efdeportes*, 102. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd102/programa.htm>

Michielli, D. W., Dumbar, C. C. & Kalinski M. I. (1994). Is exercise indicated for the patient diagnosed as anorectic?. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 2 (8), 33-5. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7965953>

Mora, M. & Raich, R. M. (1993). Restricción alimentaria y bulimia nerviosa. ¿Un vínculo causal? *Annals of Psychology*, 9, 69-84.

Navarro, V., López, R. & Sáez, M. (2010). Intervención en pacientes con bulimia y anorexia nerviosa mediante la actividad física y el deporte. *Revista digital Efdeportes*, año 14, 141. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd141/bulimia-y-anorexia-nerviosa-actividad-fisica.htm>

Navarro-Pardo, E., Meléndez, J. C., Sales, A. & Sancerni, M. D. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en

función de la edad y el género. *Revista Psicothema*, 24, 3, 377-383. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.psicothema.com/pdf/4026.pdf>

Paredes, F., Nessier, C. & Gonzalez, M. (2011). Percepción de imagen corporal y conductas alimentarias de riesgo en bailarinas de danza clásica del Liceo Municipal de la ciudad de Santa Fe. *Diaeta*; 29 (136), 18-24. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v29n136/v29n136a03.pdf>

Pérez, C. (2001). Estrategias para la solución de conflictos en el aula. *Revista española de Pedagogía*, 218, 143-156. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.jstor.org/stable/23765854?seq=1#page_scan_tab_contents

Perpiñá, T. C. (1989). *Trastornos alimentarios: el estado de la cuestión*. Valencia: Promolibro. pp. 7 a 24.

Piera, M. (2008). Anorexia nerviosa. *Medicina* 21, mayo. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://www.medicina21.com/Articulos-V94-Anorexia_nerviosa.html#articulo

Pino, M. (2000). Actividades de prevención de los trastornos de la alimentación en el entorno comunitario y escolar. *V Congreso Galego-Portugués de psicopedagogía*, 4. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://ruc.udc.es/bitstream/2183/6811/1/RGP_6-13.pdf

Pollak, K. (1969). *Los discípulos de Hipócrates: una Historia de la Medicina*. Barcelona: Plaza y Janes. pp. 215 a 237.

Portela, H. (2001). Pensar el área de Educación Física desde las innovaciones educativas. Hacia una alternativa pedagógica transformista. *Revista Digital Efdeportes*, 33. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd33/innova.htm>

Rodríguez-Marín, I. (2004). Prevalencia de la población de riesgo para anorexia nerviosa en el alumnado de educación secundaria obligatoria de la provincia de Jaén: especial atención al uso excesivo del ejercicio físico. *TDR*, Universidad de Jaén.

Staudt, M. A., Rojo, N. M. & Ojeda, G. A. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa. Revisión bibliográfica. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*; 156. Extraído el 24 de mayo, 2015 de http://med.unne.edu.ar/revista/revista156/6_156.htm

Thien, V., Thomas, A., Markin, D. & Briningham, CL.(2000). Pilot study of a graded exercise prograla jovenfor the treatment of Anorexia Nervosa.*The International Journal of Eating Disorders*, 28 (1), 101-106. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10800019>

Zamorano, D. (2012). Una propuesta para la estructura de la programación didáctica de Educación Física en educación primaria desde el enfoque de las competencias básicas. *Revista Educación Física y Deportes*, 165. Extraído el 24 de mayo, 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd165/estructura-de-la-programacion-de-educacion-fisica.htm>

6.1. WEBGRAFÍA

Información recuperada de <http://lavozdelmuro.net/carta-de-unos-padres-cuya-hija-adolescente-decidio-acabar-con-su-vida-por-culpa-de-la-anorexia/>

Información recuperada de <http://maybenot.blogspot.es/1213096020/tips-mia/>

Información recuperada de http://empezando-a-ser-ana.blogspot.com.es/2013/02/vomitara-rapido_5744.html

Información recuperada de <http://princesaastridproana.blogspot.com.es/2014/01/indiferente.html>

Información recuperada de <http://www.clinicanovo.es/el-ejercicio-de-fuerza-controlado-mejora-el-nivel-fisiologico-psicologico-y-social-de-las-pacientes-con-anorexia-nerviosa/>