

## “SI PODO”: UNHA EXPERIENCIA DE INTERVENCIÓN CON MOZAS CON TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN NUNHA SITUACIÓN DE ANSIEDADE ACADÉMICA

Tania Fátima Gómez Sánchez  
Universidade da Coruña  
taniafgs@hotmail.com

### Resumo

Trátase dun proxecto implementado na Asociación ABAC (Asociación Anorexia e Bulimia Coruña), consiste nunha intervención sobre ansiedade académica con rapazas con trastornos de alimentación. Xorde ante a necesidade das usuarias de diminuír a sensación de bloqueo e altos niveis de estrés en situacións de avaliación na aula, que non lles permiten reflectir as súas competencias, debido á súa problemática en xeral, e á distorsión na percepción das súas capacidades en particular. Consecuentemente, o eixo central é a racionalización das respostas cognitivas que se desenvolveron durante o proceso educativo, crecendo coa enfermidade, por exemplo: *É moi difícil; Non vou entendelo, etc.* Así, o blog é a ferramenta fundamental, como diario dunha personaxe creada polas usuarias. A finalidade é incidir sobre o cambio da negatividade mediante unha sesión semanal ao longo de tres meses, xunto co contacto co centro educativo, imprescindible, e, igualmente, o traballo coas psicólogas sobre as expectativas familiares, desenvolvendo unha intervención de carácter interdisciplinar.

### Introdución

Na actualidade, o panorama educativo caracterízase polas competencias, a calidade, a mellora, pero, ¿a que calidade fan referencia? Seguindo o segundo principio da Lei Orgánica de Educación<sup>1</sup> (Lei Orgánica de Educación 2/2006, 2006), o sistema educativo debe estar fundamentado na: *equidade, que garanta a igualdade de oportunidades, a inclusión educativa e a non discriminación e actúe como elemento compensador das desigualdades persoais, culturais, económicas e sociais, con especial atención ás que deriven de discapacidade.* Igualmente, o apartado quinto, do Artigo dous, debe ser outro dos alicerces do ensino: *a flexibilidade para adecuar a educación á diversidade de aptitudes, intereses, expectativas e necesidades do alumnado, así como aos cambios que experimentan o alumnado e a sociedade.*

Cando estes dous piares fundamentais non se ven reflectidos nas aulas, ante as constantes esixencias do proceso de ensino, a persoa pode concluír nunha situación de vulnerabilidade, xerando situacións de ansiedade e estrés.

A través deste proxecto preténdese que o educando tome conciencia das súas condicións reais, especialmente ante unha situación de control ou avaliación, afrontando as respostas cognitivas que se desenvolveron ao longo do tempo no proceso de escolarización, que derivan en: *É moi difícil; Non vou entendelo; Teño que estudar; Vaise rir de min toda a clase...* Destas

circunstancias pódese derivar un alto grao de ansiedade e estrés, que pode repercutir no rendemento académico da persoa e, en ocasións, desencadear trastornos de saúde, e, neste caso incidir máis negativamente sobre o trastorno da imaxe corporal xa existente.

Igualmente, no proxecto contéplanse as características da sociedade actual, a sociedade da información, caracterizada pola gran presenza das novas tecnoloxías e o éxito vertixinoso de distintas innovacións científicas, isto permítenos obter rapidamente todo tipo de información, mediante diversas canles de acceso e medios cunha gran capacidade de almacenamento, posibilitando, ademais, a automatización das tarefas.

### **Obxectivos**

Os obxectivos parten das esixencias do sistema escolar, que premia os resultados, as cualificacións e as avaliacións sumativas, que obrigan aos educandos, especialmente na etapa de transición á universidade, a someterse a constantes situacións onde teñen que demostrar todas as súas competencias, sometidos a un nivel de esixencia desbordante, e unha cantidade de contidos moi afastados, na súa maioría, do seu centro de interese, pero están obrigados a interiorizalos se queren ir á Universidade.

Desde esta perspectiva, a ansiedade académica non se percibe como unha cuestión individual asociada á enfermidade, senón que se concibe como unha situación multicausal, na que teñen grande incidencia desde as expectativas familiares, ás características do centro, e tamén a influencia, neste caso da enfermidade, como un factor máis a ter en conta, pero non único e restrinxido.

En consecuencia, os obxectivos teñen o seu punto de mira en dous brancos: as usuarias da Asociación e a comunidade, xa que é fundamental que se produza un cambio nas usuarias, pero tamén no imaxinario social, que impón un determinado tipo de centro educativos, un determinado tipo de educandos, en definitiva, un determinado tipo de suxeito.

Así, respecto das usuarias distínguense dous propósitos:

- Identificar as situacións e os elementos que provocan a ansiedade, xunto coas consecuencias e os factores que as manteñen.
- Tomar conciencia da súa situación académica, co fin de que aumente a observación dos aspectos positivos e diminúa o autocastigo.

A respecto da comunidade, o fin principal consiste en integrala no proceso de ensino-aprendizaxe da usuaria, outorgándolle un papel activo como facilitadora do cambio.

### **Método**

O método empregado para a intervención diferenciarase en función do colectivo ó que se dirixa.

Así, o diario creado pola usuaria será, sen dúbida, o máis relevante, acompañado da intervención interdisciplinar realizada a través das terapeutas, e a elaborada co centro educativo no caso de que as necesidades básicas estean cubertas e xa poida estar escolarizada.

Respecto do formato do diario empregouse o Space, como espazo tecnolóxico a través do cal creaba unha personaxe, que era protagonista de distintas historias en función de diferentes cuestións do ámbito educativo que se lle expuñan por parte da educadora, co fin de lograr a modificación ou transformación por parte da persoa das razóns disfuncionais que experimenta a usuaria no seu proceso de ensino aprendizaxe, evitando que este feito inflúa no seu rendemento, especialmente, nos exames, de forma que poida identificar os seus pensamentos, reflexionar sobre os mesmos, e transformalos, aumentando a súa crenza en si mesma, evitando que os pensamentos negativos inflúan no seu proceso de ensino aprendizaxe.

Isto permitíalle reflexionar a través dunha historia sobre elementos do ámbito académico, ocultos moitas veces na súa propia percepción, racionalizando e reconstruíndo as distintas vivencias que trasladaba ós protagonistas da historia, posibilitando a súa observación das mesmas desde outra perspectiva

De igual xeito, puideron analizar os seus dilemas, as contrariedades que se xeraban non ámbito escolar, e tiñan repercusións, non só no seu rol como estudante, senón como persoa, cuestionando aqueles pensamentos que se presentaban como negativos, e incidían destrutivamente sobre si mesmas.

A través do diario da personaxe facíanse evidentes os conflitos que máis as perturbaban, como se constrúan cognitiva e emocionalmente e que mecanismos se poderían empregar en orde a resolvelos; todo este proceso concluía nunha reflexión que conlevaba un maior coñecemento de si mesmas e das súas accións.

Complementariamente, debemos resaltar a súa participación nun proxecto centrado en técnicas de estudo e orientación vocacional, este proxecto será complementario e permitirá modificar hábitos que interfiran destrutivamente no proceso de ensino aprendizaxe, desenvolver estratexias que permitan unha maior adaptación ao mesmo, e afiancen a súa seguridade á hora de afrontar o curso académico, perseguindo, principalmente, a autonomía no proceso educativo, a través da aportación de distintos recursos e técnicas.

No que á comunidade se refire traballárase con dous colectivos: a familia das usuarias e o centro educativo, no caso de que estiveran escolarizadas. Coa familia traballárase interdisciplinarmente, xa que será o equipo terapéutico a través do cal se indagará sobre das expectativas familiares e como poden influír estas na traxectoria académica da usuaria e o grao de presión que exercen.

Respecto do centro educativo intervirase a través da realización dun seguimento que se levará a

cabo con entrevistas dirixidas co titor/a e o orientador/a, variará en función das características do centro. Elixiuse a entrevista dirixida para dar certa sistematicidade na recollida de información, reducindo o tempo necesario e concretando os aspectos que interesan. Ademais, a entrevista será un medio para informar ó centro educativo da situación peculiar do educando, e que poida tamén terse en conta na actividade académica.

### **Resultados**

A intervención levouse a cabo con dúas usuarias de dezasete e dezoito anos de idade, unha delas se incorporou á asociación e, igualmente, ó proxecto cando xa levabamos catro sesións, e continuou ata a finalización do mesmo, porén a usuaria que motivou a posta en marcha do mesmo, abandonou a Asociación e o tratamento, e isto derivou tamén na marcha do proxecto no último mes.

Así, como resultados da intervención socioeducativa poden salientarse, en primeiro lugar, a reflexión das usuarias sobre a racionalización dos seus pensamentos, que, do ámbito académico, se extrapolou tamén a outros ámbitos da súa vida, tomando conciencia de que a súa situación no contexto escolar non só foi xerada por elas, por factores individuais, senón que influíron da mesma forma cuestións sociais.

Igualmente, favoreceu un incremento na súa seguridade e a súa autoestima, que xunto coa intervención multiprofesional, incidiu favorablemente sobre o trastorno da imaxe corporal que presentan as usuarias; pero, ademais, a incorporación na asociación de novos actores sociais e novas disciplinas, como a escola e a Pedagogía, xunto coa Educación Social, respectivamente, propiciou que se expuxese a importancia da apertura cara á comunidade.

Seguidamente, temos que sinalar que o Space dunha das usuarias finalizou na realización dunha obra de relato curto mediante as distintas historias que foi creando, e na presentación da mesma a distintos concursos, como unha forma de participación social e de recoñecemento do seu traballo, e da tarefa de ABAC, como movemento social que actúa sobre dos trastornos da imaxe corporal.

Para terminar, debemos destacar que este proxecto converteuse na base para a creación dunha proposta fundamentada na arte como medio de participación social das rapazas da asociación, que lles dea voz na sociedade, pero tamén arte entendida como ocupación e ferramenta para traballar a educación emocional, co fin de conseguir o empoderamento e a emancipación do colectivo na comunidade.

### **Conclusións**

A posta en marcha deste proxecto incidiu sobre a vida da asociación e das usuarias moi

positivamente, respecto do equipo profesional produciuse un xiro de 180 °, xa que se concibiu a necesidade de incidir sobre das expectativas académicas da familia, que se percibiron como un factor moi presente no desenvolvemento da ansiedade académica, e da enfermidade en xeral, pasando a intervención socioeducativa a ter un papel de gran calado.

Todo iso derivou en que os trastornos da imaxe corporal se entendan dunha forma ecolóxica, percibindo a importancia do traballo multidisciplinar, tanto sanitario, terapéutico como socioeducativo na intervención nos mesmos.

Doutra banda, púxose de relevancia a importancia de traballar desde o centro de interese da usuaria para que a intervención sexa eficaz, e de propiciar que as usuarias participen activamente, non só no cambio de súa situación, senón no recoñecemento da súa identidade como grupo social e na demanda do cambio das estruturas sociais que reproducen a súa situación, neste caso, por exemplo a través do súa participación contando a historia do seu personaxe en distintos concursos, o que pon de manifesto que hai un grupo social que debe ser visibilizado na sociedade.

### **Bibliografía**

- Comelles, J.M. (1993) *Enfermedad, cultura y sociedad un ensayo sobre las relaciones entre la antropología social y la medicina* Madrid : EUDEMA.
- Esteban, M. L. (2004) *Antropología del cuerpo género, itinerarios corporales, identidad y cambio* Barcelona : Bellaterra.
- Fraser, N. y Honneth, A.(2006) *¿Redistribución o reconocimiento? : Un debate político-filosófico*. Madrid: Morata.
- García-Sánchez, Jesús Nicasio (coord.) (2002) *Aplicaciones de intervención psicopedagógica* Madrid: Pirámide
- Gould, S.(1984). *La falsa medida del hombre*. Barcelona: Antoni Bosch.
- Hernández, J. M. (1994) *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento eficaz* Valencia: Promolibro.
- Núñez Mayán, T. (2008): *Da segregación á inclusión educativa*. Bertamiráns: Laivento
- Pastor, C. y Sevillá, J. (2003) *Tratamiento psicológico de la fobia social un manual de autoayuda paso a paso* Valencia: [Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta].
- Romay Martínez, J. (2007) *Perspectivas y retrospectivas de la psicología social en los albores del siglo XXI* Madrid: Biblioteca Nueva
- Torres Santomé, J. (2007) *Educación en tiempo de neoliberalismo* Madrid: Morata, 2ª edic.

---

<sup>1</sup> Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación.