

Toca Cine Toca Cine Toca Cine Toca Cine Toca Cine Toca Cine



MI "PERFECTA" HERMANA

UNA PELÍCULA DE SANNA LENKEN

REBECCA JOSEPHSON AMY DEASISMONT
ANNIKA HALLIN HENRIK NORLÉN MAXIM MEHMET ELLEN LINDBOM

CASTING CATRIN WIDERYD DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA MORITZ SCHULTHEIS E LÉCTRICOS TOBIAS HENRIKSSON ESENOGRAFÍA ELLEN OSENG MACULLAJE Y VESTUARIO MIMMI HARMIS OREDDSSON SONIDO GUSTAF BERGER DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN ERIKA MALMGREN MONTAJE HANNA LEONQVIST, SFK MÚSICA PER STÖRBY JUTBRING DIRECCIÓN DE POSPRODUCCIÓN CHRISTIAN VENNEFROHNE DISEÑO DE SONIDO KAI STORCK DIÁLOGOS LARS WIGNELL, GUSTAF BERGER MEZCLAS DE SONIDO SASCHA HEINY ETALONAJE RONNEY AFORTU DISEÑO GRÁFICO JACOB FRÖSSEN PRODUCCIÓN EJECUTIVA MIMMI SPÅNG, REBECCA LAFRENZ, TOBIAS JANSSON CO-PRODUCTORES JESSICA ASK, HANNE PALMQUIST, KATHARINA DUFNER, OLAF GRUNERT, ILONA SCHULTZ PRODUCTORA ANNIKA ROGELL EN COPRODUCCIÓN CON FORTUNE COOKIE FILM, FILM I VÄST, SVERIGES TELEVISION & ZDF - DAS KLEINE FERNSPIEL EN COLABORACIÓN CON ARTE EN COLABORACIÓN CON STORY CON EL APOYO DE THE SWEDISH FILM INSTITUTE / MAGDALENA JANGAR, FILMFOND HAMBURG SCHLESWIG-HOLSTEIN FEVA HUBERT, NORDISK FILM & TV FOND / PETRI KEMPPINEN, EL PROGRAMA MEDIA DE LA UNIÓN EUROPEA & SANDREWS STIPENDIUM

CANNE
ECRANS JUNIORS
MAY 2015

Crystal Bear Generation
65th Internationale Filmfestspiele Berlin

BEST NORDIC FILM AUDIENCE CHOICE
Göteborg Film Festival

WINNER INTERNATIONAL JURY SPECIAL MENTION
BERLIN IFF 2015

WINNER BEST SCREENPLAY SPECIAL JURY AWARD SPECIAL AUDIENCE AWARD
EUROPEAN IFF XVI EDITION LECCE

WINNER PROFESSIONAL AWARD OF THE TOWN
CINÉ-REUNE DE L'OSNE

TOCA CINE

Programa Audiovisual de Prevención en Adicciones

CONSULTA



NUESTRA CARTELERA



Ficha Técnica

TÍTULO: MI PERFECTA HERMANA **AÑO:** 2015. **DURACIÓN:** 92 minutos. **PAÍS:** Suecia.

DIRECCIÓN: Sanna Lenken.

GUIÓN: Sanna Lenken.

MÚSICA: Per Störby Jutbring.

FOTOGRAFÍA: Moritz Schultheiß.

REPARTO: Rebecka Josephson, Amy Deasismont, Annika Hallin, Henrik Norlén, Maxim Mehmet, Hugo Wijk, Emelie Strömberg, Karin de Frumerie, Bahador Foladi, Åsa Janson, Ellen Lindbom, Noam Asseraf.

PRODUCTORA: Tangy AB, ARTE France cinema y Film I Väst.

GÉNERO: Drama/Anorexia.

CLASIFICACIÓN: No recomendada a menores de 7 años.

RECOMENDADA PARA TRABAJAR: De 12 a 18 años.

IDIOMAS: Castellano. Catalán. V.O. Sueco.

TRÁILER: <https://youtu.be/B7U2bsS-v8Q>

Sinopsis

Stella es una niña de 11 años en el umbral de la pubertad, cuya referencia en este momento crucial de la vida es su hermana mayor, Katja. Siendo para ella el modelo de perfección femenina a seguir. Hermosa, llena de talento y en apariencia segura de sí misma, Katja es una joven estrella del patinaje artístico, disciplina a la que vive totalmente entregada. Karin y Lasse, madre y padre de ambas, sienten orgullo por Katja y así lo demuestran continuamente, asistiendo a las exhibiciones y concursos en los que participa. Stella lo observa todo desde cierta distancia, a medio camino entre la admiración y los celos.

Pero también es Stella quien detecta que algo le pasa a Katja. Va observando las reacciones de su hermana frente a la comida, sus estallidos de ira, sus cambios bruscos de humor, su obsesión por el ejercicio físico, e incluso la ve provocarse el vómito. Cuando un día en pleno entrenamiento Katja se desvanece, Stella se asusta: empieza a temer por la vida de su hermana, quiere ayudarle pero Katja se lo impide.

Finalmente Stella, dado lo preocupante de la situación, decide contar a su madre y a su padre lo que está ocurriendo, quienes deberán aceptar que la "perfecta" Katja sufre un grave trastorno.

Personajes

STELLA

Es una niña de once años, de carácter alegre, muy observadora, que parece tener las ideas claras por la forma de expresarse y de comportarse.

Está en plena pubertad, una etapa de cambios, una etapa en la que se buscan referentes, y su hermana mayor reúne una serie de características que para Stella la hacen "perfecta": es atractiva; gran patinadora; popular; admirada y el "ojito derecho" de su madre y de su padre. Lo cual la convierten en su modelo de perfección a seguir.

Stella se apunta a patinaje a pesar de no tener aptitudes ni forma física adecuada, se enamora platónicamente del entrenador de Katja y le escribe poemas en secreto. En fin, parece querer ser todo aquello que la hermana representa para ella.

Cuando ese modelo de admiración se rompe, debe superar el desprecio que siente e incluso el miedo para poder recuperar a su hermana.



KATJA



Hermana mayor de Stella. Lleva una vida normal en cuanto a estudios y amistades. Donde destaca es en el mundo del patinaje: es muy buena patinadora.

Su vida gira en torno a los entrenamientos que cada vez son más exigentes.

Quiere presentarse a una importante competición y Jacob, su entrenador, va incrementando el nivel de dureza de la preparación. Tiene muchas cualidades y muchas probabilidades de éxito si trabaja duro.

Las expectativas de todo su entorno son muy altas, el miedo al fracaso y a defraudarles hace que la autoexigencia vaya aumentando hasta niveles insostenibles. Todo esto le está afectando de forma progresiva, tanto físicamente cómo en su carácter y en su comportamiento, pasando de momentos depresivos a accesos de ira. Alternándolos con momentos de "aparente" felicidad.

Su padre considera que todos estos síntomas son cosas de la edad –adolescencia- y por la tensión de la competición –nervios-. Pero Katja tiene toda una sintomatología oculta que indica que algo grave le está pasando, y será Stella quien lo descubra.

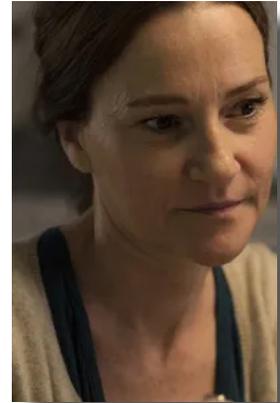
KARIN

Madre de Stella y de Katja. Es gestora de proyectos, un trabajo absorbente que le obliga a ausentarse con mucha frecuencia de casa. A pesar de las dificultades por su horario laboral, Karin intenta, desde su figura materna, mantener una vida familiar lo más normalizada posible.

Cuando descubre lo que le ocurre a Katja se viene abajo. Busca recursos médicos para tratar a su hija, pero confía en la palabra de ésta cuando le dice que no ocurre nada grave, que es pasajero, sin importancia, y que todo va a ir bien.

Pero Karin se da cuenta de que el problema es más serio de lo que creía. Se desespera, la impotencia le hace intentar que Katja coma a la fuerza, consiguiendo con ello agravar más la situación.

Se siente culpable por no haber estado más con su hija, por no haberse dado cuenta. Ahora deberá dejar de lado todo lo demás y centrarse en ayudar a Katja.



LASSE



Padre de Stella y de Katja. Está más en casa que su mujer, pero aun así no se da cuenta de que algo problemático se está gestando. Las reacciones fuera de tono de Katja y su extraño comportamiento respecto a la comida, los normaliza atribuyéndolos a la etapa adolescente.

Una vez descubierto el problema, actúa con más serenidad que su esposa, adoptando el papel de "mediador" en el conflicto familiar.

Tras conseguir que Katja reciba el tratamiento adecuado para su problema en una clínica especializada, llega el momento de prestarle atención a Stella. Ella ha sido quien más ha sufrido, en silencio, por lo que le ocurría a su hermana. Así como Karin se centra en el tratamiento de Katja, Lasse se centra en Stella, yéndose con ella de viaje a Roma.

JACOB

Es el entrenador de Katja. Fue patinador profesional hasta que una lesión en la rodilla le obligó a retirarse. Es un buen profesional, exigente, serio y metódico.

Jacob es consciente de la atracción que siente Stella hacia él, y sin darle más importancia, sabe gestionarla de forma adecuada.



Trabajo en Habilidades para la Vida

- A nivel **COGNITIVO**

Valores: actitudes hacia la salud.

- A nivel **EMOCIONAL**

Empatía. Expresión emocional. Autoconocimiento.

- A nivel **SOCIAL**

Habilidades sociales básicas para la interacción social. Habilidades de oposición (asertividad).
Habilidades de autoafirmación.

Propuesta de Actividades

En la actualidad la anorexia y otros trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grave problema socio-sanitario, con gran incidencia en la población juvenil y que pueden conllevar fatales consecuencias para la salud.

Dada la temática que aborda la película, que es un tema importante, de actualidad y que afecta principalmente a población adolescente y/o juvenil, creemos oportuno abordarla adaptando las actividades a dos franjas de edad: de 12 a 14 años y de 14 a 18 años.

En la franja de edad de 12 a 14 años, las actividades van dirigidas a sondear de qué información disponen acerca de la anorexia, y a trabajar la importancia de una correcta alimentación y una adecuada actividad física, para llevar un estilo de vida saludable.

En la franja de edad de 14 a 18 años, las actividades van dirigidas a un trabajo más en profundidad acerca de la anorexia: síntomas, evolución y consecuencias. Haciendo un mayor hincapié en sus posibles causas, como podrían ser la tiranía de los modelos y cánones de belleza impuestos por la sociedad y el poder de seducción que tienen las redes sociales e influencers en la juventud.



I. ACTIVIDADES PREVIAS A LA PROYECCIÓN

1. "¿SOMOS LO QUE COMEMOS?" De 12 a 14 años.

Objetivos:

- Captar la atención y el interés del grupo por la película.
- Crear un ambiente de expectación hacia lo que van a ver.
- Trabajar las actitudes hacia la salud (estilo de vida saludable).
- Fomentar el autoconocimiento.
- Mejorar la comunicación en el grupo, favorecer la escucha activa.
- Aprender a hablar en público, a expresar opiniones, a pedir la palabra y a respetar los turnos de palabra.

Materiales:

- Anexo I.
- Bolígrafos.
- Cartulina.
- Pizarra o símil.
- Post-it.



Desarrollo:

FASE I – Comenzaremos la actividad comentando que la película que van a ver gira en torno a dos hermanas con una vida aparentemente normal, hasta que surge un problema relacionado con la alimentación, que lo desestabiliza todo.

Para introducirles en la temática de forma sencilla, comenzaremos haciendo un rastreo acerca de la importancia que para cada participante tiene la alimentación.

Repartiremos un post-it a cada participante. Utilizando la técnica de la "Asociación libre", deberán escribir lo que les sugiere la palabra "comer", utilizando únicamente una palabra, la respuesta deberá ser espontánea y rápida.

Transcurrido un minuto, se levantarán en orden e irán pegando los post-it en un lugar visible (cartulina, pizarra o símil).

Una vez expuestos todos los post-it, los iremos agrupando según se muestren actitudes positivas o negativas hacia la alimentación o productos alimenticios, saludables o no.

- 
- Podemos recibir respuestas variadas.
- Por ejemplo:
 - Actitudes: aburrido, divertido, placer, asco...
 - Productos: macarrones, hamburguesa, paella, pizza, pasteles...

Haremos una lectura en voz alta, que ayude a visualizar y comprender la tendencia que muestran hacia la alimentación.



FASE II – A continuación abriremos un “Coloquio” partiendo de la muestra de palabras que haya surgido en la fase anterior, vinculadas con el término “comer”: acto necesario, cotidiano y normalmente placentero, pero que en ocasiones puede derivar en algo problemático.

El objetivo del coloquio será trabajar la importancia de seguir una correcta alimentación y una adecuada actividad física, para llevar un estilo de vida saludable.

FASE III – En esta tercera fase repartiremos el anexo I y dejaremos cinco minutos para su lectura, con el único objetivo de abrir un espacio para la “Reflexión personal” acerca de los propios hábitos y del estilo de vida que están llevando.

 El anexo I es un documento informativo que servirá como recordatorio y refuerzo de lo que es un estilo de vida saludable.



FIN DE LA ACTIVIDAD

Finalizaremos la actividad presentando la película:



“Stella es una niña de 11 años en el umbral de la pubertad, cuya referencia en este momento crucial de la vida es su hermana mayor, Katja. Siendo para ella el modelo de perfección femenina a seguir. Pero tras esa supuesta “perfección”, Stella descubre que se esconde un trastorno alimentario”.

A continuación daremos paso a la proyección.

2. "ANOREXIA: ¿DE QUÉ HABLAMOS?" De 14 a 18 años.

Objetivos:

- Captar la atención y el interés del grupo por la película.
- Crear un ambiente de expectación hacia lo que van a ver.
- Trabajar las actitudes hacia la salud.
- Promover el pensamiento crítico.
- Mejorar la comunicación en el grupo, favorecer la escucha activa.
- Aprender a hablar en público, a expresar opiniones, a pedir la palabra y a respetar los turnos de palabra.

Materiales:

- Anexo II (documento de apoyo para la persona que dinamice la actividad).



Desarrollo:

FASE I – Introduciremos la actividad exponiendo la sinopsis:



“Stella es una niña de 11 años en el umbral de la pubertad, cuya referencia en este momento crucial de la vida es su hermana mayor, Katja. Siendo para ella el modelo de perfección femenina a seguir. Hermosa, llena de talento y en apariencia segura de sí misma, Katja es una joven estrella del patinaje artístico, disciplina a la que vive totalmente entregada. Stella lo observa todo desde cierta distancia, a medio camino entre la admiración y los celos. Pero también es Stella quien detecta que algo le pasa a Katja. Cuando un día en pleno entrenamiento Katja se desvanece, Stella se asusta: empieza a temer por la vida de su hermana, quiere ayudarle pero Katja se lo impide. Finalmente Stella, dado lo preocupante de la situación, decide contar a su madre y a su padre lo que está ocurriendo, quienes deberán aceptar que la “perfecta” Katja sufre un grave trastorno alimentario”.

FASE II – Tras la lectura de la sinopsis dejaremos un breve tiempo de reflexión; a continuación estableceremos una “Dinámica de grupo”. En primer lugar haremos una “Rueda de participación”, en la que cada miembro del grupo responderá a la pregunta:

“¿De qué grave trastorno alimentario se podría estar hablando en la sinopsis?”

Independientemente de lo que respondan, confirmaremos que el grave trastorno alimentario que padece Katja es la anorexia.



FASE III – Abriremos un “Coloquio” acerca de la anorexia y de sus posibles causas, síntomas y consecuencias.

 En caso necesario, la persona que dinamice la actividad contará con el anexo II como documento de apoyo.

FIN DE LA ACTIVIDAD

Finalizaremos la actividad dando paso a la proyección.

II. ACTIVIDADES POSTERIORES A LA PROYECCIÓN

1. "LA MIRADA DE STELLA" De 12 a 14 años.

Objetivos:

- Trabajar las actitudes positivas hacia la salud (estilo de vida saludable).
- Potenciar la capacidad de reflexión.
- Fomentar la empatía.
- Reconocer las emociones.
- Aprender a hablar en público, a expresar opiniones, a pedir la palabra y a respetar los turnos de palabra.

Materiales:

- Anexo II (documento de apoyo para la persona que dinamice la actividad).
- Cartulinas.
- Ficha I.
- Rotuladores o lápices de colores.
- Tizas.
- Pizarra o símil.



Desarrollo:

FASE I – A modo de introducción, recordaremos lo que se había trabajado en la actividad previa a la proyección, acerca de la importancia de seguir una correcta alimentación y una adecuada actividad física, para llevar un estilo de vida saludable. Y lo contrastaremos con lo que nos ha mostrado la película acerca del estilo de vida de Katja.

FASE II – Tras la reflexión de la fase I, estableceremos una “Dinámica de grupos”. En primer lugar haremos una “Rueda de participación”, en la que cada miembro del grupo responderá a la pregunta:

“¿De qué grave trastorno alimentario se podría estar hablando en la sinopsis?”

Independientemente de lo que respondan, confirmaremos que el grave trastorno alimentario que padece Katja es la anorexia.



En caso necesario, la persona que dinamice la actividad contará con el anexo II como documento de apoyo.



FASE III – Continuaremos la actividad reflexionando sobre el tema subyacente de la película, la anorexia, del mismo modo que nos la presenta el film: desde la mirada de Stella.



“Ahora que ya conocemos la temática de la película: la anorexia. Vamos a ver como lo ha vivido Stella, qué emociones le ha despertado el trastorno alimentario de Katja y como ha influido en su relación. Stella va pasando por diferentes momentos emocionales según evoluciona el trastorno de su hermana: La admiración que siente por su hermana en un principio.

El desprecio que siente cuando ve el extraño comportamiento de su hermana.

Y el miedo que siente cuando aparecen los primeros síntomas físicos del trastorno.

Ahora vais a relacionar cada uno de los tres momentos emocionales anteriormente nombrados, con un listado de sentimientos, causas, efectos, consecuencias, conductas etc...”

Repartiremos la ficha I y dejaremos diez minutos para que la cumplimenten. Una vez hayan finalizado, abriremos la posibilidad para que, de forma voluntaria, compartan las emociones y sensaciones que les hayan transmitido tanto la película como el trabajo que acaban de realizar y su conclusión personal acerca de la anorexia.



FIN DE LA ACTIVIDAD

Para terminar la actividad propondremos al grupo que cree un eslogan, frase o lema para la prevención de la anorexia. Utilizando la técnica de “Lluvia de ideas” iremos anotando en la pizarra aquellas más creativas, originales y que mejor reflejen el objetivo preventivo de esta actividad.



De las frases, lemas o eslóganes recogidos, se pueden elegir por votación, a mano alzada, algunos con los que diseñar carteles para exponer en las zonas comunes del centro educativo.

2. "EL PESO IDEAL & EL IDEAL PESA" De 14 a 18 años.

Objetivos:

- Trabajar las actitudes positivas hacia la salud (estilo de vida saludable).
- Promover el pensamiento crítico.
- Favorecer la expresión emocional.
- Fomentar la empatía.
- Mejorar la comunicación en el grupo, favorecer la escucha activa.
- Aprender a hablar en público, a pedir la palabra y a respetar los turnos de palabra.

Materiales:

- Anexo III.



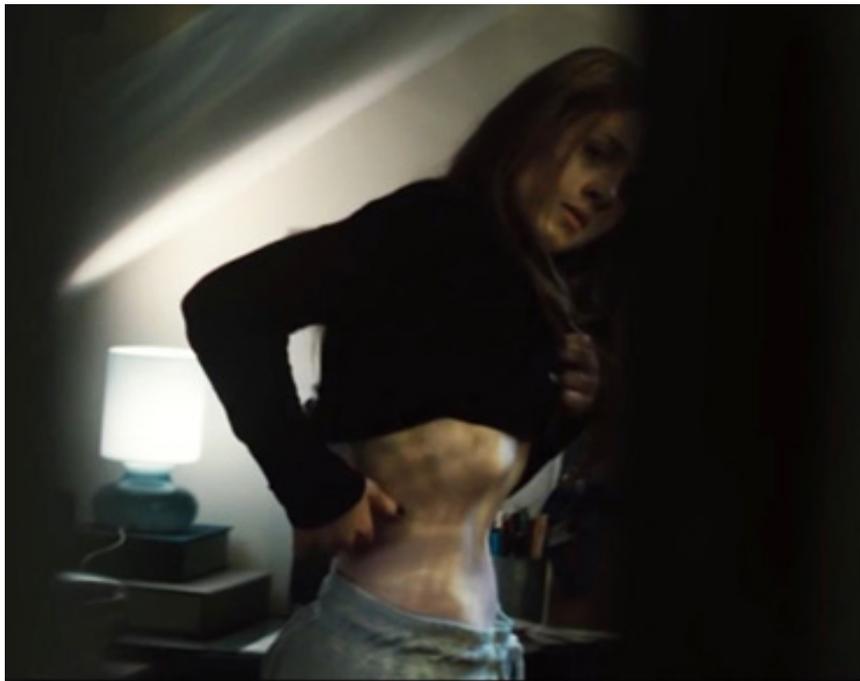
Desarrollo:

FASE I – Comenzaremos la actividad generando una "Dinámica de grupos" que nos sirva para crear un clima distendido, lo haremos en base a las siguientes preguntas:

- . "¿Os ha gustado la película?"
- . "¿Ha cumplido vuestras expectativas?"
- . "Lo que se habló en la actividad previa a la proyección acerca de la anorexia, ¿lo habéis visto reflejado en el film?"

FASE II – En esta segunda fase plantearemos un “Coloquio/Debate” cerrado en base a una serie de preguntas establecidas. Estas preguntas están centradas en los personajes de la película, en sus características y circunstancias personales, en sus actitudes y en sus respuestas frente al problema.

Daremos comienzo al “Coloquio/Debate”, lo haremos planteando las preguntas del anexo III, siguiendo el orden establecido y debatiéndolas una a una.



FASE III – En esta fase vamos a trabajar “La tiranía de los modelos y cánones de belleza impuestos por la sociedad y el poder de seducción que tienen las redes sociales e influencers en la juventud”.

Para ello, dividiremos la clase en dos grupos y utilizando la técnica de “Réplica/Contrarréplica”, la mitad de la clase defenderá la postura del sí y la otra mitad la del no.

Sí: actualmente los modelos y cánones de belleza y las redes sociales e influencers ejercen un gran poder de influencia en la juventud.

No: realmente los modelos y cánones de belleza y las redes sociales e influencers no ejercen ninguna influencia en la juventud.

Cada grupo defenderá con argumentos su postura, de forma dinámica y espontánea. Intentaremos que la participación de los grupos sea proporcionada y siga la pauta de la técnica: "Réplica/Contrarréplica", sin que sea necesario que establezcamos turnos de palabra, pero manteniendo siempre el respeto y la escucha al grupo contrario.



FIN DE LA ACTIVIDAD

Para finalizar la actividad abriremos la posibilidad para que, de forma voluntaria, compartan las emociones y sensaciones que les hayan transmitido tanto la película como el trabajo que acaban de realizar y su conclusión personal acerca de la anorexia.

III. CIERRE

1. "MI "PERFECTA" HERMANA II"

Esta actividad está dirigida tanto a alumnado de 12 a 14 años como a alumnado de 14 a 18 años.

Como cierre de las actividades habrán de inventar un final alternativo para la película.

¿Qué pasa después de que Katja es dada de alta de la clínica?



Introduciremos la actividad con este comentario:



"Hemos visto que la película termina con Katja ingresada en la clínica siguiendo un tratamiento para su anorexia... A partir de aquí ¿cómo continuaría la película?... ¿Finaliza con éxito el tratamiento? Y después, ¿cómo sería su vida? ¿Y la de Stella? ¿Qué sucedería con el patinaje? ¿Cómo sería la vida familiar? ¿Para Stella seguiría siendo su "perfecta" hermana?"

Dividiremos el grupo en equipos de trabajo de cuatro o cinco personas, cada equipo elaborará un final y posteriormente se hará una "Puesta en común".

IV. PARA PROFUNDIZAR

Propondremos:

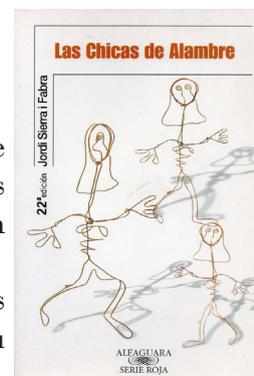
. La lectura del libro:

LAS CHICAS DE ALAMBRE

Jordi Sierra i Fabra. 1999.

Un viaje por la cara oculta de las chicas que son el sueño de millones de adolescentes. El culto al cuerpo y la delgadez a cualquier precio, son los pilares de la efímera vida de las modelos; el amor y la alegría de vivir quedan en segundo término.

Un periodista tiene como misión elaborar un reportaje basado en tres jóvenes modelos de distinta nacionalidad, cuyo punto en común es su extrema delgadez.



. El visionado del documental:

DOCUMENTOS TV: EL PESO DE LA VIDA

<https://www.rtve.es/play/videos/documentos-tv/documentos-tv-peso-vida/3303698/>



Los trastornos alimentarios son mucho más que una moda o una enfermedad nutricional, constituyen una enfermedad psiquiátrica, clasificada como tal en el manual de trastornos mentales.

Documentos TV hace un acercamiento a un mundo de miedos ocultos, de soledad y de profundo dolor en el que el peso y la delgadez extrema son sólo la punta del iceberg de una enfermedad mental que causa estragos en quienes la sufren y en sus familias, especialmente en los casos crónicos.

. El visionado de la película:

HAMBRE AL LÍMITE (2014). *Starving in suburbia.*

Hannah Warner, es una joven bailarina de 17 años, cuyo perfeccionismo alcanza la obsesión, está preocupada continuamente por su físico y por el rendimiento que mostrará en sus actuaciones. Hannah se obsesiona con la idea de adelgazar, rehúsa comer e intensifica los ejercicios físicos. Acaba encontrando un sitio en internet llamado "Thinspiration", un portal que se dedica a la difusión de técnicas para adelgazar y, sobre todo, a ensalzar la extrema delgadez de la figura femenina.



Anexo I

• "¿SOMOS LO QUE COMEMOS?"

Pirámide Naos

Alimentación:

Actividad física:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Varias veces a la semana
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua
Estilo de vida saludable

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

estategia naos
¡come sano y muévete!



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

Anexo II

- “ANOREXIA: ¿DE QUÉ HABLAMOS?”. De 14 a 18 años.
- “LA MIRADA DE STELLA”. De 12 a 14 años.

Anexo con información sobre la anorexia: definición, síntomas, causas, factores de riesgo y complicaciones.

La anorexia nerviosa, a menudo simplemente denominada «anorexia», es un trastorno de la alimentación que se caracteriza por el peso corporal anormalmente bajo, el temor intenso a aumentar de peso (rechazo a la comida) y la percepción distorsionada de la imagen corporal. Algunas personas con anorexia tienen episodios de atracones y purgas, similar a lo que les ocurre a las que tienen bulimia. Sin embargo, las personas que padecen anorexia por lo general luchan contra un peso corporal anormalmente bajo, mientras que aquellas que padecen bulimia suelen tener un peso normal o por encima de lo normal.

Síntomas físicos. Alguno de los signos y síntomas físicos de la anorexia pueden ser los siguientes:

Pérdida excesiva de peso; fatiga; insomnio; mareos o desmayos; ausencia de menstruación; estreñimiento y dolor abdominal; arritmias; presión arterial baja...

Síntomas emocionales y conductuales. Asociados con una percepción irreal del peso corporal y con un temor muy intenso a aumentar de peso o a engordar. Pueden incluir intentos de bajar de peso de las siguientes maneras:

- Restringir estrictamente la ingesta de alimentos mediante las dietas o el ayuno.
- Hacer ejercicios de forma excesiva.
- Darse atracones y provocarse vómitos para eliminar los alimentos, lo que puede incluir el uso de laxantes, enemas, suplementos dietarios o productos herbarios.

Estos son algunos de los signos y síntomas emocionales y conductuales:

- Saltar comidas o rehusarse a comer con frecuencia.
- Negar el hambre o poner excusas para no comer.
- Comer solo unos pocos alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.
- Escupir la comida después de masticarla.
- No querer comer en público.
- Mentir sobre la cantidad de comida que se ingirió.
- Pesarse o medirse el cuerpo repetidas veces.
- Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben.
- Quejarse por estar gordo o tener partes del cuerpo que son gordas.
- Irritabilidad.
- Disminución del interés en las relaciones sexuales.

Anexo II (Continuación)

Causas

Se desconoce la causa exacta de la anorexia. Al igual que con muchas enfermedades, probablemente sea una combinación de factores biológicos, psicológicos y del entorno.

. Factores biológicos. Si bien aún no está claro qué genes están involucrados, podría haber cambios genéticos que hacen que algunas personas presenten un mayor riesgo de padecer anorexia.

. Factores psicológicos. Algunas personas con anorexia pueden tener rasgos de personalidad obsesiva compulsiva que les facilitan seguir dietas estrictas y privarse de comer aunque tengan hambre. Es posible que tengan una tendencia extrema al perfeccionismo, lo que hace que piensen que nunca están lo suficientemente delgadas. Además, pueden tener niveles altos de ansiedad y restringir su alimentación para reducirla.

. Factores del entorno. La cultura occidental moderna resalta la delgadez. El éxito y la valoración suelen estar equiparados con la delgadez. La presión de grupo puede ayudar a fomentar el deseo de estar delgado, especialmente en las mujeres jóvenes.

Factores de riesgo

La anorexia es más frecuente en niñas y en mujeres. Sin embargo, cada vez más, los niños y los hombres presentan trastornos de la alimentación, que, posiblemente, están relacionados con el aumento de las presiones sociales.

La anorexia también es más frecuente en adolescentes. De todas maneras, este trastorno de la alimentación puede presentarse en personas de cualquier edad, si bien es poco frecuente en mayores de 40. Los adolescentes pueden presentar un riesgo mayor debido a todos los cambios corporales que atraviesan en la pubertad. También es posible que enfrenten mayor presión de grupo y que sean más sensibles a las críticas o incluso a comentarios casuales sobre el peso o la figura.

Complicaciones

La anorexia puede tener muchas complicaciones. En su forma más grave, puede ser mortal. La muerte puede ocurrir de manera repentina, incluso cuando una persona no está excesivamente delgada.

Si una persona anoréxica está en estado de desnutrición grave, todos los órganos del cuerpo pueden sufrir daños, incluido el cerebro, el corazón y los riñones. Es posible que este daño sea irreversible, incluso cuando la anorexia está bajo control.

Además de un sinnúmero de complicaciones físicas, las personas con anorexia también suelen tener otros trastornos de salud mental. Algunos de estos pueden ser:

Depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo; trastornos de la personalidad; trastornos obsesivos compulsivos; consumo indebido de alcohol y sustancias; autolesiones, pensamientos suicidas o intentos de suicidio.

El texto íntegro lo podéis encontrar en:

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

Anexo III

• "EL PESO IDEAL & EL IDEAL PESA"

Preguntas para orientar y dirigir el "Coloquio/Debate", este documento es para uso exclusivo de la persona que coordine la actividad.

Sobre Stella:

1. ¿Cómo la describiríais?
2. ¿Cómo es la relación con su hermana?
3. ¿Cómo influye Katja en ella?
4. ¿Cómo se da cuenta de que algo le está ocurriendo a su hermana?
5. ¿Cómo reacciona?
6. ¿Qué emoción o sentimiento os ha transmitido el personaje de Stella?

Sobre Katja:

1. ¿Cómo la describiríais?
2. ¿Qué significa para ella el patinaje y qué está dispuesta a hacer para conseguir sus objetivos?
3. ¿Que síntomas relacionados con la anorexia habéis visto?
4. ¿Cómo se ve a sí misma?
5. ¿Cómo evoluciona la enfermedad?
6. ¿Qué emoción o sentimiento os ha transmitido el personaje de Katja?

Sobre Lasse (el padre):

1. ¿Cómo es la relación de Lasse con sus hijas?
2. ¿Cómo reacciona ante el problema de Katja?

Sobre Karin (la madre):

1. ¿Cómo es la relación de Karin con sus hijas?
2. ¿Cómo reacciona ante el problema de Katja?

Ficha I

• "LA MIRADA DE STELLA"

Relaciona cada uno de los factores del listado de la derecha, con los tres momentos emocionales de Stella y transcríbelos en el cuadro correspondiente.

ADMIRACIÓN

DESPRECIO

MIEDO

- Popular en el instituto
- Consulta con la psicóloga
- Sangra por la nariz
- Atractiva
- Inestabilidad emocional
- Ejercicio físico exagerado
- Distanciamiento entre ambas
- Capacidad de esfuerzo
- Asco a la comida
- Habla con su madre y su padre
- Debilidad física, desmayos
- Fuerza de voluntad
- Riesgo de muerte
- Lucha por sus objetivos
- Vómitos provocados
- Excelente patinadora
- Agresividad, irritabilidad
- Delgadez excesiva, preocupante

**Esta guía didáctica ha sido elaborada con fines educativos, no comerciales.
Las imágenes que contiene la guía son propiedad de Tangy AB, ARTE France cinema y Film I Väst.**



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM

Servicio de Adicciones (PMD/UPCCA-València)

C/Amadeo de Saboya, 11. Planta baja, patio D.

46010 – València

Teléfono: 963 52 54 78

Extensión: 2029

www.valencia.es/cas/pmd/plan-municipal-de-drogodependencias



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA
VALÈNCIA

Colaboran:

