



UNIVERSIDAD  
DE BURGOS

# Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria



# SUAS

Servicio Universitario de Atención a la Salud

[www.ubu.es/suas](http://www.ubu.es/suas)

☎ 947 49 20 50

✉ [suas@ubu.es](mailto:suas@ubu.es)



➔ ¡Rellena  
nuestro  
formulario!

# Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son problemas emocionales que pueden entrañar graves daños para la salud y el funcionamiento psicosocial que se manifiestan a través de alteraciones en la alimentación y la imagen corporal.

Constituyen trastornos mentales complejos y de etiología multidimensional (biológica, psicológica, familiar y sociocultural), siendo la baja autoestima, dificultades de regulación emocional, baja tolerancia a la frustración y el perfeccionismo alguno de los principales factores de riesgo.



## Destinatarios

Estudiantes universitarios interesados en conocerse mejor con el fin de poder prevenir posibles riesgos ligados a trastornos de la conducta alimentaria.

## Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es evitar la aparición de trastornos de la conducta alimentaria, ofreciendo diferentes herramientas para identificar posibles pensamientos, emociones y conductas inadecuadas relacionadas con la alimentación y la valoración personal, ayudando a mejorar la aceptación corporal y dotando de recursos y estrategias que faciliten el afrontamiento de situaciones adversas.

## Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente en 6 sesiones semanales de 90 minutos de duración a lo largo del segundo semestre.

## Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.

