

IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2017.

# **Evaluación de un programa de intervención en escuelas medias para promover actitudes y conductas saludables y positivas hacia sí mismo y hacia el propio cuerpo.**

Góngora, Vanesa.

Cita:

*Góngora, Vanesa (2017). Evaluación de un programa de intervención en escuelas medias para promover actitudes y conductas saludables y positivas hacia sí mismo y hacia el propio cuerpo. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-067/387>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRer/yt0>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN ESCUELAS MEDIAS PARA PROMOVER ACTITUDES Y CONDUCTAS SALUDABLES Y POSITIVAS HACIA SÍ MISMO Y HACIA EL PROPIO CUERPO

Góngora, Vanesa

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Argentina

---

## RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo presentar la implementación y evaluación de un programa de intervención para promover actitudes y conductas saludables y positivas hacia sí mismo y hacia el propio cuerpo en escuelas medias de la ciudad de Buenos Aires. La muestra estuvo conformada por 180 adolescentes de ambos sexos de 13 a 14 años de escuelas de educación media en la ciudad de Buenos Aires. Se utilizó un diseño cuasi-experimental conformado por 9 grupos experimentales ( $n = 90$ ) e igual número de controles ( $n = 90$ ). El programa se desarrolló en 6 sesiones de 60 minutos coordinados por dos psicólogos. Se realizaron evaluaciones pre y post intervención así como un seguimiento a los 6 meses de finalizada la intervención. El grupo experimental presentó al finalizar la intervención una menor interiorización del ideal atlético, una menor presión experimentada en cuanto a ideales de belleza que presentan los medios de comunicación, una mayor autoestima, menores deseos de adelgazar en las mujeres, y menores deseos de musculación en varones en comparación con el grupo control. Estos dos últimos aspectos corresponden a menores conductas de riesgo relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria. Los cambios se mantuvieron a los 6 meses seguimiento.

## Palabras clave

Programa, Psicología positiva, Trastornos alimentarios, Evaluación adolescentes

## ABSTRACT

EVALUATION OF AN INTERVENTION PROGRAM IN MIDDLE SCHOOLS TO PROMOTE HEALTHY AND POSITIVE ATTITUDES AND BEHAVIORS TOWARDS ONESELF AND TOWARDS ONE'S OWN BODY

This paper aims to present the implementation and evaluation of an intervention program to promote healthy and positive attitudes and behaviors towards itself and towards one's own body in middle schools in the city of Buenos Aires. The sample consisted of 180 adolescents of both sexes of 13 to 14 years of secondary schools in the city of Buenos Aires. A quasi-experimental design was used consisting of 9 experimental groups ( $n = 90$ ) and an equal number of controls ( $n = 90$ ). The program was developed in 6 sessions of 60 minutes coordinated by two psychologists. Pre and post-intervention evaluations were performed as well as a follow-up at 6 months after the intervention. The experimental group presented at the end of the intervention a lower internalization of the athletic ideal, a

lower experienced pressure in terms of beauty ideals presented by the media, a higher self-esteem, less desire to lose weight in women, and lower muscularity desires in males compared to the control group. The latter two aspects correspond to lower risk behaviors related to eating disorders. Changes were maintained at 6 months follow up.

## Key words

Program, Positive psychology, Eating disorders, Evaluation adolescents

## BIBLIOGRAFÍA

- Gongora, V. C. (2009). Hacia una integración de los paradigmas positivos y de enfermedad en la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicodebate*, 10, 279-295.
- O'Dea, J. A. (2004). Evidence for a Self-Esteem Approach in the Prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 12(3), 225-239.
- Phelps, L., Sapia, J., Nathanson, D., & Nelson, L. (2000). An empirically supported eating disorder prevention program. *Psychology in the Schools*, 37(5), 443-452.
- Steiner-Adair, C., Sjoström, L., Franko, D. L., Pai, S., Tucker, R., Becker, A. E., et al. (2002). Primary prevention of risk factors for eating disorders in adolescent girls: Learning from practice. *International Journal of Eating Disorders*, 32(4), 401-411.
- Stice, E., Trost, A., & Chase, A. (2003). Healthy weight control and dissonance-based eating disorder prevention programs: Results from a controlled trial. *International Journal of Eating Disorders*, 33(1), 10-21.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.