

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.

Diseño 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). Diseño 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/000-067/388>

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

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>.

DISEÑO 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

La problemática referida a preocupaciones por la imagen corporal, conductas relacionadas con la pérdida de peso y la alimentación es altamente relevante en la adolescencia y requieren no sólo su evaluación sino de tareas intervención a través de la implementación de programas de prevención y promoción de la salud. En este trabajo se presenta el diseño 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. El programa está destinado a adolescentes de ambos sexos de 13-14 años (1er año del secundario) y tiene una duración de 6 sesiones de 60 minutos. Para el diseño del programa se tuvo en cuenta los programas exitosos de prevención de trastornos de la conducta alimentaria (promoción autoestima, educación crítica de medios y empoderamiento feminista) y se incluyó algunas intervenciones eficaces dentro de la psicología positiva (visita de agradecimiento, identificación y uso de fortalezas personales). El programa ha sido protocolizado, sometido a juicio de expertos y testeado en un grupo piloto antes de la elaboración del diseño final para su implementación.

Palabras clave

Programa, Psicología positiva, Trastornos alimentarios, Intervención adolescentes, Diseño

ABSTRACT

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

The problems related to body image, weight loss and disorder eating are highly relevant in adolescence and require not only their evaluation but also intervention tasks through the implementation of prevention and health promotion programs. This paper presents the design of an intervention program to promote healthy and positive attitudes and behaviors towards oneself and towards one's own body in middle schools in the city of Buenos Aires. The program is aimed at adolescents of both sexes of 13-14 years (1st year of secondary school) and has a duration of 6 sessions of 60 minutes. The program design considered as basis some successful programs for the prevention of eating disorders (self-esteem promotion, critical media education and feminist empowerment) and included some effective interventions in positive psychology (gratitude visit, identi-

fication and use of personal strengths). The program has been protocolized, submitted to expert judgment and tested in a pilot group before the final design for its implementation.

Key words

Program, Positive psychology, Eating disorders, Intervention, Adolescents, Design

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.
- 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.
- 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.