



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Programa de prevención
en insatisfacción de la
imagen corporal en
adolescentes**

Alumno/a: Lucía Fernández García

Tutor/a: Prof. Dra. Silvia Moreno Domínguez
Dpto: Psicología

Mayo, 2017

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Introducción	5
3. Objetivos.....	11
4. Contenido.....	12
5. Método.....	18
5.1. Destinatarios.....	18
5.2. Procedimiento.....	18
5.3. Instrumentos	19
5.4. Cronograma.....	20
6. Conclusión	21
7. Referencias bibliográficas.....	23
8. Anexos	27

1. RESUMEN

Debido al aumento de la incidencia y la prevalencia de enfermedades relacionadas con la insatisfacción corporal en los últimos años por el ideal de belleza sociocultural actual que se transmite en los distintos medios, queda patente la necesidad de intervenir en el colectivo adolescente para prevenir que se sigan produciendo nuevos casos. Se previene en la adolescencia pues, esta etapa se caracteriza por sufrir grandes cambios físicos, por adquirir gran importancia el aspecto físico y ser más vulnerables a las influencias de los medios de comunicación. Por tanto, el presente programa tiene como objetivo aumentar la satisfacción con el propio cuerpo y sentirse bien con uno mismo. Para ello se realizarán distintas sesiones en las que se utilizarán técnicas de reestructuración cognitiva, mindfulness, entrenamiento en habilidades interpersonales, resolución de problemas y role-playing, entre otros. Con la realización de este programa se espera conseguir en el colectivo adolescente una reducción de la insatisfacción corporal, mejora de la autoestima, de las habilidades interpersonales y de la manera de afrontar los conflictos para así, ganar en calidad de vida y tener un desarrollo óptimo.

Palabras clave: insatisfacción corporal, adolescencia, aspecto físico, medios de comunicación, autoestima, habilidades interpersonales.

ABSTRACT

Due to the increase in the incidence and prevalence of diseases related to body dissatisfaction lately by the current ideal of sociocultural beauty that it is transmitted in the different media, it is clear to intercede in the adolescent collective to prevent that it follows producing new cases. It is prevented in adolescence because this stage is characterized by to suffer great physical changes, to get great importance the physical aspect and be more vulnerable to the influences of the media. Therefore, the present program aims to increase the satisfaction with one's own body and feel good about oneself. For this, we will make different sessions which we will work on cognitive restructuring, mindfulness, interpersonal skills training, problem resolving and role-playing, among others. With the accomplishment of this program, it is hoped to achieve in adolescents a reduction of the corporal dissatisfaction, improvement of the self-esteem, of the interpersonal skills and of the way to face the conflicts, for this way, to gain in quality of life and to have an ideal development.

Keywords: body dissatisfaction, adolescence, physical aspect, media, self-esteem, interpersonal skills.

2. INTRODUCCIÓN

La pubertad se caracteriza por cambios físicos que se presentan en nuestro cuerpo, debido a los cambios hormonales. Estos cambios físicos comienzan a partir de los diez años, pudiendo originar un aumento de la masa corporal, aparición del vello y acné, entre otros. La adolescencia sigue a esta etapa y en ésta es muy importante el contacto que se tiene con los demás, pues en la adolescencia es fundamental ser aceptado por el grupo de iguales, llevándoles a compararse con otras personas. Por tanto, durante la adolescencia, para la mayoría, es importante el aspecto físico que, junto con la aceptación de los demás, influye en la autoestima (Santrock, 2004), aunque también es importante saber cómo los demás los perciben.

En la adolescencia se empieza a tener consciencia de los cambios que se van produciendo en el cuerpo, aumentando la preocupación por el propio cuerpo con la idea de ser aceptado por el grupo de iguales, aunque en la pubertad es cuando se agudizan estos cambios y la insatisfacción con el cuerpo es mayor. Es posible que, muchas veces, el colectivo adolescente se sienta insatisfecho con alguna característica concreta de su cuerpo que piense que no es adecuada, entonces empiezan a sentirse descontentos con su cuerpo cuando se comparan con compañeros/as y ven que su desarrollo difiere a la del resto. Además de los cambios que se producen en el cuerpo, las imágenes que publican los medios de comunicación también influyen en la percepción de la imagen corporal.

La imagen corporal es una representación mental sobre la figura, la forma y el tamaño que se realiza del propio cuerpo, y, también, los sentimientos que se tiene sobre éste (García, 2004). Ésta está relacionada con la autoestima, que disminuye en la adolescencia por el cambio que se produce en el cuerpo. Si se centran excesivamente en lo que no les gusta de su imagen corporal, no tendrán confianza en sí mismos y su autoestima será baja, por lo tanto, es importante tener una imagen corporal positiva de uno mismo para estar satisfecho consigo mismo. Asimismo, la autopercepción puede servir como protector y promover la salud, pues consiste en el pensamiento que se tiene sobre sí mismo (Swann, Chan-Schneider y McClarty, 2007). Además de la autopercepción, Golan et al (2014) proponen que existen algunos factores de protección como el bienestar emocional, la conexión en las familias, tener buenas habilidades sociales y, por supuesto, tener una alta autoestima.

La insatisfacción corporal se produce cuando se empiezan a llevar a cabo conductas que dañan la salud con la intención de cambiar el aspecto físico para poder llegar al ideal de belleza que predomina en la sociedad (Vázquez et al, 2011). Si bien, es cierto que los modelos estéticos han ido cambiando a lo largo del tiempo, encontrándonos, actualmente, con un modelo corporal delgado que es difícil de alcanzar. La insatisfacción corporal se produce con mayor frecuencia en mujeres y en adolescentes, y esto es debido a la publicidad, a la presión social y a los medios de comunicación que expone al colectivo adolescente a una gran persuasión de ideales (Calaf, León, Hilerio y Rodríguez, 2005). Además, la mayor parte de las mujeres ven los atractivos físicos mejor valorados, entonces sienten más presión por mejorar su apariencia física (Etcoff, Orbach y Scout, 2004). Por tanto, el problema está en que el modelo estético corporal actual provoca insatisfacción con el propio cuerpo y obsesión por la delgadez, pudiendo incitar a trastornos alimentarios, y esto es debido a la gran presión social que guía especialmente al colectivo adolescente a un modelo de delgadez que es dañino para la salud (Abraham, 2003).

La imagen corporal que se elabora en la adolescencia está mediada social y subjetivamente, pues sus iguales y los modelos sociales condicionan los criterios para la aceptación del propio cuerpo. Esto puede llegar a producir trastornos de conducta alimentaria, como anorexia o bulimia, ya que en ambas se altera la percepción de la forma del cuerpo. Los trastornos alimentarios son alteraciones en la conducta alimentaria por miedo a engordar, encontrándose una excesiva preocupación por el peso, la comida y la imagen corporal. Si bien es cierto que es 10 veces más frecuente en mujeres, en los varones también puede ocurrir aunque sea en menor medida (Salazar, 2008). Los/as adolescentes están en riesgo de sufrir dichos trastornos, pues las influencias socioculturales influyen más en éstos, volviéndolos más vulnerables (Vega Alonso et al, 2005). En un estudio realizado por Ortega y Sanabria (2000) se encuentra que las personas modifican la cantidad de comida ingerida más por estética que por salud. En grosso modo, el colectivo adolescente lleva a cabo unas conductas inadecuadas para bajar de peso que pueden llevar consigo graves problemas de salud a nivel psicológico y físico, como por ejemplo, deficiencias nutricionales, retraso en el crecimiento, problemas gastrointestinales, etc. (Correa, Zubarew, Silva y Romero, 2006).

Actualmente, existen unos índices muy altos de incidencia y prevalencia en los trastornos de conducta alimentaria en adolescentes, con lo cual esto sería un problema de salud pública, pues los valores de prevalencia fluctúan entre 4,1% y 6,41% para mujeres y 0,27% y 0,90% para hombres, y esto afecta sobre todo a preadolescentes y adolescentes (Castrejón, Bautista y Cervantes, 2010). Estos índices de prevalencia están aumentando gradualmente, y, al mismo tiempo, la incidencia en hombres ha aumentado. Además, estos trastornos traen consigo consecuencias clínicas graves, por lo que es importante tenerlo en consideración. Igualmente, la insatisfacción corporal ha ido aumentando tanto en mujeres como en hombres. En general, los varones se preocupan más por la masa muscular y las mujeres por la delgadez (Grammas y Schwartz, 2009). La mayoría de las personas jóvenes suelen tener una autopercepción distorsionada, no aceptándose a sí mismos, por lo que sería importante una intervención educativa para cambiarlas.

Por otra parte, es importante tener en cuenta las manifestaciones sociales que generan malos hábitos en la adolescencia, ya que muchos de los factores que se producen en estas etapas, en la edad adulta se relacionan con enfermedades y muerte precoz. También es importante emprender una imagen corporal adecuada en la adolescencia, desde un punto de vista sociocultural, teniendo en cuenta los valores sociales y cambiar las actitudes hacia los ideales socioculturales para que el entorno del o de la adolescente mejore. Por tanto, realizar programas de prevención en imagen corporal puede ayudar al colectivo adolescente a entender y aceptar las diferencias que existen con respecto a los demás, además de que les ayudaría a conseguir actitudes realistas sobre su propia imagen corporal y a mejorar la propia salud. Con lo cual, es importante dar a la juventud ciertas herramientas para combatir los problemas que pueden surgir en esta etapa de la vida con respecto a la insatisfacción corporal. Asimismo, hay que analizar los medios de comunicación y publicidad, pues influyen fuertemente en la adolescencia, ya que las personas más jóvenes están aún más expuestas que las personas mayores a las influencias de dichos medios de comunicación (Calaf, León, Hilerio y Rodríguez, 2005). Si bien, es cierto que si añadimos los comportamientos que tienen los padres relacionados con el aspecto físico, puede aumentar la insatisfacción corporal de los/as hijos/as, por consecuencia, éstos transmiten ideales socioculturales a sus hijos/as (Bondoli, Corning, Blodgett Salafia, Bucchianeri y

Fitzsimmons, 2011), aunque también aumenta la insatisfacción corporal las críticas que hacen los iguales con respecto al aspecto físico (Nelson, Jensen y Steele, 2011).

El colegio es un sitio donde se puede educar e informar al colectivo adolescente sobre los hábitos saludables y promover la satisfacción con la propia imagen corporal e intentar, en la medida de lo posible, eliminar todas las actitudes negativas sobre lo que se sale del estereotipo que se divulga en los medios de comunicación o en la sociedad en general. Además, al ser obligatorio hasta los 16 años, los colegios pueden ser un lugar donde la información para prevenir los trastornos relacionados con la imagen corporal llegue al mayor número de personas posible. Por todo esto, el presente programa se realizará en una escuela y se centrará en crear ambientes más saludables, fundamentándose en los puntos de vista de la salud y la sociología, tomando una actitud crítica sobre todo lo que rodea al ideal de belleza cultural y animando a que todo el alumnado reflexione sobre ello. Además, las técnicas cognitivo-conductuales se han utilizado mucho para la prevención de los factores de riesgo, en concreto, las que utilizan la disonancia cognitiva, y las que promueven una mejora de la autoestima y ponen en juicio la información de los medios de comunicación son las más efectivas (Grabe, Ward y Hyde, 2008; Yager y O'Dea, 2008). Igualmente, las intervenciones positivas también son importantes para provocar cambios en las personas. Contreras et al. (2010) demostraron que los programas cognitivo-conductuales mejoraban la percepción de la imagen corporal en alumnos y alumnas de la ESO.

Existen numerosos programas que ponen de manifiesto que, mediante una adecuada intervención, es posible reducir la insatisfacción con la propia imagen corporal en la adolescencia e incluso prevenirla. A continuación se describen algunos programas de intervención que han sido efectivos y de los cuales se recogerán algunas de las técnicas empleadas para aplicarlas en el presente programa. Por una parte, Richardson y Paxton (2010) realizaron un programa de imagen corporal en una muestra de 194 adolescentes en la que a un grupo se le realizó una intervención que constaba de 3 sesiones de 50 minutos, trabajando la internalización del ideal de belleza, los medios de comunicación, comparaciones de la imagen corporal y el impacto de la obesidad y las burlas, y el otro grupo siguió con las clases de manera habitual, siendo este grupo de control. Se encontró una mejora en la imagen corporal, los hábitos alimentarios y la autoestima, por lo que demostraron que era eficaz realizar este tipo de intervención

escolar en adolescentes. Por otra parte, Gimenez, Correché y Rivarola (2014) realizaron una intervención para mejorar la valoración de la imagen corporal y así, mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes, para ello seleccionó una muestra de 24 personas de entre 11 y 13 años y realizó 6 sesiones en las que se utilizaban técnicas para la autoestima y técnicas para la imagen corporal, mostrándose ambas útiles. Se encontró una mejora en la percepción y valoración de sí mismo. Otra intervención fue llevada a cabo por Contreras, Madrona, García, Fernández y Pastor (2010) en la que se pretendía prevenir la insatisfacción corporal en una muestra de 637 adolescentes. Se realizaron 12 sesiones en la que se trabajaron la imagen corporal, el pensamiento sobre el cuerpo y los sentimientos que produce, la distorsión perceptiva y la expresión de sentimientos. En esta intervención también se produjo una mejora de la imagen corporal. También existen otras muchas intervenciones que demuestran que es importante realizar programas de intervención para mejorar la percepción de la imagen corporal como, por ejemplo, la que llevaron a cabo Jones et al (2014) en la que trabajan, con una muestra de 336 adolescentes, la imagen corporal, la preocupación por el peso, los hábitos alimentarios y la depresión en 12 sesiones con la intención de mejorar la preocupación por el peso y los hábitos saludables. En esta intervención se demostró una mejora de la preocupación por el peso.

Por otro lado, Salaberria, Rodríguez y Cruz (2007) realizaron una revisión de distintas intervenciones en imagen corporal y encontraron que las más eficaces eran las que tenían entre 6 y 12 sesiones con una duración de 60 a 90 minutos, y ponen de manifiesto algunas técnicas eficaces como respiración y relajación, reestructuración cognitiva y exposición en imaginación. Cilleros y Duran (2005) proponen un programa de intervención desde terapia ocupacional para realizar en grupos de 4 o 5 personas, trabajando sobre la imagen corporal, la autoestima, las habilidades sociales y la actividad física. Estos autores plantean distintas técnicas que benefician a las personas con anorexia, como la reestructuración cognitiva, relajación y desensibilización sistemática, y realizan actividades recreativas para que se diviertan. Tienen como objetivo mejorar la satisfacción corporal y la autoestima. Por su parte, Sánchez, Mora, López, Marroquín, Ridaura y Raich (2004) realizaron una intervención cognitivo-conductual en imagen corporal en 4 chicas de un total de 158 estudiantes. Se realizaron 9 sesiones de 2 horas y utilizaron técnicas de corrección de errores de percepción, desensibilización sistemática en imaginación, role-playing, reestructuración cognitiva,

entre otras, encontrando una mejora en satisfacción corporal. Además, en España existe un programa de prevención sobre la imagen corporal y los trastornos alimenticios en preadolescentes y adolescentes llevado a cabo por Maganto, Del Rio y Roiz (2002) para prevenir los riesgos que dichos trastornos conllevan. Consiste en 8 sesiones de una hora en la que se trabaja los hábitos alimentarios y la salud, la imagen corporal, la expresión de emociones, los trastornos alimentarios que pueden causar, qué hacer y dónde pueden acudir para impedirlo.

En general, los programas de prevención tratan de mejorar la autoestima, cuestionan los medios de comunicación, otros se centran en las presiones socioculturales y en el ejercicio físico, o intentan cambiar las actitudes de los adolescentes. Anuel, Bracho, Brito, Rondón y Sulbarán (2012) evaluaron el efecto producido de dos intervenciones; una para la autoaceptación y otra cognitiva sobre la imagen corporal en 120 personas entre 10 y 12 años, en el cual se realizaron 5 sesiones y dos sesiones de pretest y postest. La intervención para mejorar la autoaceptación incluía actividades de reconocimiento de fortalezas y virtudes y la intervención cognitiva comprendía actividades de discusión sobre hábitos saludables e imagen corporal. Estos autores encontraron que el programa de intervención cognitivo era efectivo. Además, Tornero, Sierra, Carmona y Gago (2015) diseñaron un programa para prevenir la insatisfacción corporal y mejorar la propia imagen corporal, dirigido a alumnos de 15 y 16 años. El programa se estructura en 7 sesiones, trabajando la imagen corporal, los medios de comunicación, los valores y la autoestima, la alimentación, la actividad física, las modas y modelos, y las emociones. Estos autores afirman que promover hábitos saludables junto con actividad física en colegios, puede mejorar la imagen corporal. Por otra parte, diversos estudios han encontrado que el mindfulness ayuda a mejorar las habilidades para resolver conflictos, mejora la concentración y la relajación, y reduce el estrés, entre otros efectos. Atkinson y Wade (2015) defienden el empleo del mindfulness en programas de prevención, pues evaluaron la eficacia del mindfulness en un programa de intervención en 347 adolescentes en las que se asignaba a los participantes a tres grupos (intervención basada en la disonancia cognitiva, intervención basada en el mindfulness y grupo control). En la intervención de mindfulness se realizaron 3 sesiones en la que la primera era una introducción a éste, la segunda era para aprender nuevas formas de relacionarse con las experiencias y la tercera era autocompasión. Estos autores encontraron una disminución por la

preocupación del aspecto físico en los/as participantes que recibieron intervención en mindfulness con respecto al grupo control, aunque no encontraron diferencias significativas con respecto al grupo que recibió intervención en disonancia cognitiva.

Como la incidencia en la insatisfacción corporal, y por consiguiente, en los trastornos relacionados con ésta va en aumento, es importante desarrollar programas de prevención que tengan por objetivo reducir el número de personas con insatisfacción corporal y así evitar que se desarrollen trastornos relacionados con ésta, que representan graves consecuencias para la salud a largo plazo, además de ser difíciles de tratar. En concreto, en el presente trabajo se diseñará un programa de prevención primaria selectiva dirigida a adolescentes, que son un grupo de riesgo. El programa se fundamentará en la **teoría sociocultural de Vygotsky (1978)** que propone que el pensamiento y el comportamiento están influidos por las fuerzas socioculturales. Esto quiere decir que las personas, a lo largo de su vida, adquieren creencias y valores de la sociedad a través de las interacciones sociales, y con el tiempo, estas creencias y valores que se adquieren pasan a formar parte de la ideología de la persona en cuestión. Por consiguiente, los valores de la sociedad influyen en el comportamiento y en los valores de todas las personas, pues éstos se integran en sus pensamientos. Mediante este marco teórico se puede entender cómo los valores y los ideales socioculturales influyen en la propia percepción de la imagen corporal. Por tanto, el presente programa de prevención se basa en este marco teórico ya que, la visión de la imagen corporal de una persona es influida por la sociedad y la cultura a lo largo de toda su vida, por lo que se pretende, mediante la realización de determinadas actividades, disminuir la influencia que ejerce la sociedad sobre las personas, formando una actitud crítica ante los modelos estéticos.

3. OBJETIVOS

Se propone un nuevo programa de prevención debido a que está aumentando la preocupación en el colectivo adolescente con su imagen corporal y la incidencia de trastornos relacionados con la insatisfacción corporal. Por tanto, se plantea el presente programa porque se utilizan técnicas que han resultado efectivas en otros programas de prevención y de intervención ya existentes y se hace una síntesis de todas ellas para comprobar si, en conjunto, estas técnicas son eficaces y si se produce en el alumnado un cambio que se mantenga a largo plazo. El objetivo general de este programa consiste en aumentar la satisfacción corporal y sentirse bien con uno mismo, reduciendo el riesgo

de sufrir cualquier trastorno relacionado con la imagen corporal. Para llegar al objetivo final, se establecerá una serie de objetivos específicos:

- Incrementar la autoestima.
- Tener una valoración de la propia imagen corporal positiva.
- Aceptar las imperfecciones que puedan aparecer en el cuerpo.
- Asumir las diferencias que hay con respecto a otras personas y con respecto al modelo de belleza sociocultural.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Adoptar hábitos saludables.
- Mejorar el apoyo social tanto en la familia como en el entorno escolar.
- Aprender a gestionar los propios pensamientos, emociones y actitudes.
- Aprender a cuestionar el ideal de belleza sociocultural que se expone en los medios de comunicación.
- Mejorar la comunicación interpersonal.
- Aprender habilidades de afrontamiento.

4. CONTENIDO

En el programa se llevarán a cabo una serie de actividades en la que se emplearán diferentes técnicas como la reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades interpersonales, role-playing, resolución de problemas y mindfulness, para conseguir los objetivos propuestos. Para ello, se compone de 9 sesiones, además de la sesión de evaluación pre y post, que en conjunto serían un total de 11 sesiones. A continuación se detallan las sesiones:

Sesión 1. Imagen corporal y medios de comunicación - 2 horas (Anexo 9). En esta sesión se pretende que el alumnado consolide los conocimientos sobre la insatisfacción corporal y los problemas que esto puede acarrear debido al ideal de belleza sociocultural, y adopten una actitud crítica ante los modelos estéticos que se transmiten y se publican en los medios de comunicación. Para ello, en primer lugar se realizará una charla psicoeducativa en la que se explicará los cambios que se producen en el cuerpo durante la pubertad, qué es la imagen corporal, la insatisfacción con el propio cuerpo, el ideal de belleza sociocultural y los riesgos que puede tener para la

salud. También se informará sobre la influencia que ejercen los medios de comunicación sobre el ideal de belleza sociocultural en las personas, mostrando algunos ejemplos. Además, se pondrán vídeos en los que se muestre cómo afectan los modelos estéticos a las personas. Una vez terminado, los/as participantes deberán dar su opinión con respecto a lo tratado en la sesión, debatiendo desde diferentes puntos de vista. En segundo lugar, se dividirá al alumnado en varios grupos y tendrán que hacer una representación sobre un anuncio en el que se muestre claramente el estereotipo que enseñan los medios de comunicación, y los demás grupos tendrán que adivinarlo. Este ejercicio está tomado del programa de Tornero, Sierra, Carmona y Gago (2015) *«Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen personal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física»*. Finalmente, se discutirá entre todos, las actitudes y los comportamientos que promueven los anuncios que se han representado, los mensajes que emiten los medios de comunicación y cómo estos influyen en nuestros pensamientos y comportamientos.

Sesión 2. Autoestima – 1 hora y 30 minutos. En esta sesión se realizarán tres actividades: la primera consiste en que las personas se den cuenta de que los demás también piensan cosas buenas de él/ella, que pueden llegar a tener muchas más cualidades positivas que negativas y también es una manera de ver o buscar en los demás aspectos positivos, para ello, cada participante escribirá en un folio en blanco su nombre, tres cualidades propias buenas y tres malas, y lo pasará a sus compañeros/as de manera que cada uno/a añada al folio sólo cosas buenas de esa persona. Una vez hayan escrito todos, el alumno o la alumna leerá el folio. Este ejercicio está tomado del programa de Tornero, Sierra, Carmona y Gago (2015) *«Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen personal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física»*. En la segunda actividad se intenta facilitar la expresión de aspectos positivos con respecto al propio cuerpo y así, formar una imagen positiva de sí mismo. Consiste en que el alumnado cerrará los ojos y, mediante un ambiente tranquilo y silencioso, éstos tendrán que imaginarse frente a un espejo y deben decirse las cosas que les gustan de lo que ven. Este ejercicio está tomado del programa de Salaberria, Rodríguez y Cruz (2007) *«Percepción de la imagen corporal»*. Y por último, en la tercera actividad cada persona tendrá que reflexionar sobre las cosas buenas que tiene, ganando seguridad emocional pues, cada participante tendrá que inventarse un anuncio vendiéndose a sí

mismo y lo tendrán que exponer delante de la clase para que los demás participantes lo compren. Este ejercicio está tomado de «*El País*» escrito por Sevillano (2016).

Sesión 3. Hábitos saludables – 1 hora y 30 minutos (Anexo 10). Para que el alumnado sepa identificar y diferenciar los alimentos saludables, esta sesión comenzará con una charla informativa sobre los hábitos alimentarios y se proporcionará información sobre las dietas insalubres que realizan muchas personas con el fin de intentar conseguir el ideal de belleza que exponen los medios de comunicación y los riesgos que conlleva seguirla. Después, para reforzar los conocimientos sobre nutrición, cada alumno/a elegirá un alimento diferente, lo dibujará en un folio junto con el nombre del alimento y se lo pegará en la camiseta. Los participantes tendrán que estar andando por toda la clase y cuando el profesor diga por ejemplo: “comida saludable”, los participantes deberán de juntarse para crear una comida saludable, o si dice “merienda no saludable”, los/las que tengan alimentos no saludables tendrán que juntarse para formar la merienda no saludable. Este ejercicio está tomado del programa de Tornero, Sierra, Carmona y Gago (2015) «*Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen personal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física*». Una vez terminada la actividad, se realizará otra charla informativa sobre los beneficios del deporte y la diferencia que existe entre el deporte que se realiza para el disfrute y el que se realiza para conseguir un cuerpo delgado en el caso de las mujeres o musculado en el caso de los varones. A continuación, los/as participantes tendrán que decir diferentes deportes que les gusten, cómo se realiza y por qué lo recomendarían. Por último, se dividirá en grupos al alumnado y representarán una escena improvisada en la que muestren la importancia de cuidar el cuerpo mediante el deporte y la alimentación saludable.

Sesión 4. Habilidades interpersonales – 2 horas. En esta sesión se trata de que el alumnado desarrolle habilidades sociales y eviten burlarse de otras personas. En primer lugar, para que los/as participantes acepten las diferencias que hay con respecto a los demás, se expondrán fotos de personas con distinto físico y se realizará un debate sobre las diferencias que existen entre las personas. Además, para que aprendan a ponerse en el lugar de otra persona y no se burlen del aspecto físico de los demás, se planteará una situación en la que una persona es objeto de burla por su imagen corporal, entonces, cada participante tendrá que decir un consejo que le proporcionaría a esa persona y

explicar por qué él o ella no se burlaría de esa persona. En segundo lugar, se pretende que el alumnado se dé cuenta de que tienen muchas características positivas y que éstas las transmiten a los demás, además de favorecer que se relacionen entre sí, para ello tendrá que hablar con todos sus compañeros/as para intentar conocer todo lo posible de ellos, después, a cada uno/a se le colocará un papel en la espalda donde los demás tendrán que ponerle a cada participante cualidades positivas de la impresión que les ha transmitido. Este ejercicio está tomado del programa de Sánchez (2009) «*Actividades prácticas para trabajar las habilidades sociales en el ámbito escolar*». En tercer lugar, para que las personas se fijan más en las cualidades positivas de los demás se dividirán por parejas y éstos se tendrán que decir las cosas que les gustan del otro, tanto características de personalidad como físicas o habilidades, siempre centrándonos en aspectos positivos. Una vez dicho lo que les gusta del otro, las parejas irán rotando. Por último, para que todos se conozcan mejor, los/as participantes se sentarán en círculo, escribirán en un papel varias características personales y lo pondrán dentro de una caja. Después, cada participante tendrá que sacar un papel y decir a quién le corresponde esas características.

Sesión 5. Charla psicoeducativa con los padres – 1 hora (Anexo 11). Para que los padres estén informados sobre los problemas que pueden tener sus hijos/as relacionados con la imagen corporal si no se previene, y promuevan una imagen corporal positiva, en esta sesión se realizará una charla psicoeducativa dirigida sólo a los padres del alumnado en la que se tratará diferentes temas como la imagen corporal, los medios de comunicación, los hábitos saludables y el apoyo social, pudiendo resolverse, en el momento, las dudas que vayan surgiendo. Además se presentarán varias imágenes o vídeos ilustrativos sobre el tema tratado a modo de ejemplo para una mejor comprensión.

Sesión 6. Imagen corporal – 2 horas. En esta sesión primero se pedirá al alumnado que dibujen a una persona con el cuerpo que ellos consideran perfecto y luego se dibujen a ellos mismos, y se comentará en clase, haciendo hincapié en lo importante que es aceptarse a uno mismo. Después se les enseñarán fotografías que muestren el ideal de belleza sociocultural y se realizará un debate sobre estas imágenes y los problemas que le han acarreado a muchos famosos. A continuación, para modificar las emociones y creencias relacionadas con la imagen corporal, y aprendan a corregir los

pensamientos distorsionados que les surja en alguna ocasión, se realizará una actividad en la que todos los/as participantes deberán cerrar los ojos y centrarse en una parte del cuerpo o en algo concreto de su aspecto que no les guste y lo dirán en alto, después se trabajará sobre las emociones y los pensamientos que evoca y se sustituirá ese pensamiento por otro más racional, corrigiendo el pensamiento negativo que ellos tienen sobre su aspecto o una parte del cuerpo. Este ejercicio está tomado del programa de Sánchez, Mora, López, Marroquín, Ridaura y Raich (2004) «*Intervención cognitivo-conductual en imagen corporal*». Por último, se realizará una actividad en la que los/as participantes se darán cuenta de que no es el físico lo que las personas consideran más importante, para ello deberán escribir en un folio características positivas sobre sí mismo, tanto físicas como de personalidad o habilidades que tengan, y se pasará la hoja al compañero/a de al lado, el cual tendrá que añadir más aspectos positivos a la lista. Una vez terminado, se devolverá la hoja de cada uno/a y leerán todo lo que sus compañeros/as han escrito. Este ejercicio está tomado del programa de Cilleros y Duran (2005) «*Programa de intervención sobre imagen corporal en anorexia nerviosa desde terapia ocupacional*».

Sesión 7. Expresión de emociones – 1 hora y 30 minutos. En esta sesión se realizarán dos actividades para trabajar la expresión de emociones; en la primera se dividirá al alumnado en varios grupos y a cada persona de cada grupo se le dice que represente tantos sentimientos como pueda en un determinado tiempo y las demás personas del grupo tendrán que ir adivinando de qué sentimiento se trata, esto lo tendrán que hacer cada miembro del grupo. Una vez terminado, se hará una breve discusión en la que expresen qué sentimiento les ha resultado más difícil de representar. En la segunda actividad, los/as participantes tendrán que hacer un dibujo que represente cómo se sienten en ese momento y se colocarán en parejas. A cada persona de una de las parejas se le dará una tarjeta diferente en la que estará escrito un sentimiento, entonces ellos elegirán, de los instrumentos que el profesor tendrá sobre la mesa, el que mejor creen que representará el sentimiento que les ha tocado. Las otras personas se colocarán distribuidas ocupando todo el aula como ellas quieran y la pareja tendrá que ir donde esté su compañero/a y tocar el instrumento elegido expresando el sentimiento de la tarjeta. Después, las personas que han escuchado el instrumento tendrán que hacer un dibujo representando el sentimiento que ha tenido mientras escuchaban el instrumento de su compañero/a. Una vez terminado, se repetirá lo mismo pero con la otra persona.

Al final de la sesión se hablará sobre los dibujos realizados y los sentimientos que muestran.

Sesión 8. Resolución de problemas – 2 horas. En esta sesión se pretende que todos los/as participantes aprendan a resolver los conflictos que pueden surgir en la vida diaria de la mejor manera posible, para ello el profesorado indicará al alumnado una situación conflictiva relacionada con la vida diaria que, divididos en grupos, tendrán que representar, buscando una manera de resolverla. Después de cada escena representada se realizará un role-playing en el que cada alumno/a tendrá que decir qué haría en esa situación y aportar una solución para resolver dicho conflicto. Este ejercicio está tomado del programa de Cilleros y Duran (2005) «*Programa de intervención sobre imagen corporal en anorexia nerviosa desde terapia ocupacional*». Una vez realizadas varias dramatizaciones, el profesorado presentará varias situaciones problemáticas relacionadas con la imagen corporal y los/as participantes tendrán que intentar solucionarlas de una manera adecuada. El profesorado también participará, junto con los demás, cuando se exponga las distintas soluciones para resolver los conflictos.

Sesión 9. Mindfulness – 1 hora (Anexo 12). En esta sesión se pretende que todo el alumnado se acepte a sí mismo, tome consciencia sobre cada acción que realizan y aprendan a gestionar los pensamientos, actitudes y emociones para afrontar las distintas circunstancias que se puede presentar en la vida. Para ello se realizarán varias actividades de conciencia plena. Al inicio de la sesión, se llevará a cabo una presentación del mindfulness para que todo el alumnado conozca dicha técnica. A continuación se procederá con la primera actividad en la que todos los/as participantes deberán, con los ojos abiertos y en una postura cómoda, centrarse en su respiración y tomar consciencia de todos los movimientos que produce su cuerpo al tomar aire y expulsarlo. También tendrán que observar cada parte de su cuerpo para tomar consciencia de ellas y aceptar cada sentimiento que surja, concentrándose en las experiencias agradables del cuerpo. Seguidamente, se pondrá música relajante en el aula y se instruirá al alumnado para que se centren en el sonido y las vibraciones de las notas mientras sienten la calma que produce la música. Ambos ejercicios están recogidos de la página «*Creatia Business*» escrito por Del Pozo (2014). Otro ejercicio será que los participantes tendrán que escribir una redacción sobre un caso de insatisfacción corporal (real o inventado) poniéndose en su lugar, entonces tienen que centrarse y tomar

consciencia de cada acción que realiza su cuerpo para escribir cada letra e intentar verlo como algo positivo, siendo esto una manera de instruir a los participantes para que utilicen la consciencia plena en su vida diaria. La última actividad que se realizará será dar a los participantes una onza de chocolate a cada uno, entonces éstos tendrán que cerrar los ojos, observar la respiración, introducir la onza de chocolate en la boca sin masticar y centrarse en cómo se va deshaciendo. Por último se discutirá todas las actividades realizadas en la sesión junto con los sentimientos producidos.

5. MÉTODO

5.1. DESTINATARIOS

Este programa de prevención va dirigido a adolescentes de entre 11 y 16 años y se realizará en un colegio para que pueda llegar al máximo número de personas posibles. Estas personas están en riesgo psicosocial, pues son más vulnerables a la influencia del modelo estético corporal ideal sociocultural y necesitan mejorar algunas de sus habilidades para no sufrir ningún tipo de trastorno relacionado con la imagen corporal, sentirse bien consigo mismo y tener un desarrollo óptimo.

5.2. PROCEDIMIENTO

El programa se aplicará a un grupo alrededor de 30 personas de entre 11 y 16 años, dándole una participación activa durante todo el programa. El programa tendrá una duración de 5 semanas y media, en el cual se realizarán dos sesiones por semana (lunes y jueves consecutivamente), siendo un total de 9 sesiones más una sesión de pre-evaluación y otra de post-evaluación. La duración de cada sesión es distinta, dependiendo de las actividades a desarrollar, y todas se llevarán a cabo en el aula docente en horario escolar, menos la sesión dirigida a los padres que se utilizará un aula disponible del colegio. Además, podrá ser aplicado tanto por un/a psicólogo/a como por un/a profesor/a, encargándose siempre de que las sesiones se efectúen adecuadamente y conseguir, de esta manera, cumplir con los objetivos propuestos.

Antes de comenzar el programa, se visitará a un centro escolar para hablar con la dirección y presentarle el programa. Si la dirección acepta el programa, se continuará con éste, pero si no lo acepta, se modificará el programa o se buscará otro centro. Una vez aceptado el programa por el centro escolar, se seleccionará al grupo de alumnos/as y

nos reuniremos con los padres y profesores para explicarles en qué consiste el programa junto con los objetivos, y si están de acuerdo, firmen un consentimiento para poder llevarlo a cabo (Anexo 7). Al profesorado se le explicará la implicación que tienen en dicho programa. Después, se realizará la sesión de presentación (Anexo 8), en la que el/la profesional se presentará y explicará en qué consiste el programa al alumnado, haciendo un breve resumen sobre los aspectos que se desarrollarán a lo largo del mismo. Una vez explicado el programa, se podrá resolver cualquier duda que surja. Seguidamente, se pasará al alumnado un contrato conductual para que lo firmen, en el que se comprometan a implicarse correctamente en el programa y se les pasará el cuestionario de la forma corporal (BSQ), el cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA) y la escala de autoestima de Rosenberg, que forman parte de la pre-evaluación. A continuación se desarrollarán las sesiones establecidas y se terminará con una sesión de post-evaluación donde los participantes tendrán que volver a completar los mismos cuestionarios que en la sesión de presentación para ver si se ha producido un cambio, junto con un cuestionario de valoración del programa realizado. Además, los/as participantes expondrán los beneficios que han obtenido del programa, así como los aspectos que mejorarían.

5.3. INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados en el presente programa de prevención serán los siguientes:

- Consentimiento informado.
- Contrato para comprometerse con el programa.
- **Body Shape Questionnaire, BSQ.** Diseñado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y adaptado por Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater (1996). Este cuestionario se compone de 34 ítems que evalúan la insatisfacción corporal, la devaluación que hacen sobre el aspecto físico y la evitación de situaciones en las que la propia imagen corporal pueda ser el centro de atención. Consta de una escala tipo Likert de 6 puntos, siendo 1 = nunca y 6 = siempre. Se puede dividir en cinco factores: preocupación por el peso, preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad, insatisfacción y preocupación corporal, insatisfacción por la parte inferior del cuerpo, y el uso de

laxantes o vómito para disminuir la insatisfacción corporal. El tiempo de aplicación es de 10-20 minutos. Tiene una fiabilidad entre 0.93 y 0.97.

- **Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia, CEDIA.** Diseñado por Saura, Méndez e Hidalgo (2000). Este cuestionario integra 39 ítems que evalúan las dificultades que los adolescentes pueden sufrir en diferentes situaciones sociales. Se compone de 5 factores que son: hablar en público, relaciones familiares, relaciones con iguales, relaciones con el otro sexo y aserción. Consta de una escala tipo Likert de cinco puntos, siendo 0 = ninguna dificultad y 4 = máxima dificultad. El tiempo de aplicación es de 15-20 minutos. La consistencia interna es alta pues el alfa de Cronbach es de 0.91, por lo que el cuestionario tiene una fiabilidad elevada.
- **Escala de autoestima de Rosenberg, RSE.** Diseñado por Rosenberg (1965) y modificado por Atienza, Balaguer y Moreno (2000). Se compone de 10 ítems que evalúan la satisfacción que tiene una persona consigo mismo. Contiene una escala tipo Likert de cuatro puntos, siendo 1 = muy en desacuerdo y 4 = muy de acuerdo. Además, tiene una fiabilidad alta, pues la consistencia interna es de aproximadamente 0.80.
- Cuestionario de valoración del programa.

Además de los instrumentos de medidas mencionados, también se necesitarán materiales como folios, lápices, una caja de cartón vacía, y por supuesto, las presentaciones en audiovisuales y vídeos, para poder desarrollar las distintas sesiones.

5.4. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE DISTRIBUCIÓN SEMANAL	
LUNES	JUEVES
1ª SEMANA	
PRESENTACIÓN Y PRE-EVALUACIÓN / 09:30-11:00	SESIÓN 1 / 09:30-11:30 <u>Imagen corporal y medios de comunicación</u>
2ª SEMANA	

SESIÓN 2 / 12:00-13:30 <u>Autoestima</u>	SESIÓN 3 / 09:30-11:00 <u>Hábitos saludables</u>
3ª SEMANA	
SESIÓN 4 / 12:00-14:00 <u>Habilidades interpersonales</u>	SESIÓN 5 / 08:15-09:15 <u>Charla psicoeducativa con los padres</u>
4ª SEMANA	
SESIÓN 6 / 12:00-14:00 <u>Imagen corporal</u>	SESIÓN 7 / 10:30-12:00 <u>Expresión de emociones</u>
5ª SEMANA	
SESIÓN 8 / 08:30-10:30 <u>Resolución de problemas</u>	SESIÓN 9 / 13:00-14:00 <u>Mindfulness</u>
6ª SEMANA	
POST-EVALUACIÓN / 09:30-11:00	

6. CONCLUSIÓN

Numerosas investigaciones ponen de manifiesto el incremento de problemas relacionados con la insatisfacción corporal que están surgiendo en el colectivo adolescente, y en gran parte, es debido al idea de belleza sociocultural y las influencias que ejercen los medios de comunicación sobre ésta, por lo que es importante intervenir antes de que el problema aparezca. Además, es relevante realizar un programa de prevención en adolescentes porque éstos son más vulnerables a la influencia del modelo estético corporal ideal que transmite la sociedad. Asimismo, no sólo son las mujeres las que interiorizan los ideales de belleza, sino que los varones también, por eso nuestro programa iría dirigido tanto a chicas como a chicos. Realizando el programa de prevención en un centro escolar se pretende llegar al máximo número de personas posibles y que estas personas mejoren tanto su autoestima y el sentirse bien consigo mismo, como en habilidades interpersonales y en afrontamiento de problemas, entre otros. Además, estas personas aprenderán hábitos saludables, algo muy importante para la vida, ya que muchas veces no se tienen en cuenta y trae consecuencias a largo plazo. También es importante implicar a los padres en el programa, pues éstos tienen gran

influencia en las creencias y opiniones que tienen sus hijos/as. Muchas veces, los padres obsesionados por el aspecto físico, aunque no lo muestren con palabras, transmiten a sus hijos/as la necesidad de conseguir la figura ideal, pudiéndoles crear en un futuro graves consecuencias. Por tanto, con el presente programa de prevención se espera encontrar que el programa sea efectivo y que los/as participantes mejoren en autoestima, satisfacción corporal, habilidades interpersonales y la manera de afrontar los conflictos, para que, de esta manera, ganen en calidad de vida y tengan un desarrollo óptimo.

Por otra parte, determinados estudios ponen de manifiesto la necesidad de elaborar programas de prevención en centros docentes, pues se han realizado muchas intervenciones en imagen corporal pero pocas para prevenir la insatisfacción corporal en el ámbito escolar, algo muy importante ya que con la prevención se evitarían muchos problemas que surgen a largo plazo y se ahorraría en sanidad. Los problemas de insatisfacción corporal son difíciles de tratar y si se previenen estos problemas, se mejoraría la calidad de vida de muchas personas.

Para finalizar, señalar que se ha llegado a considerar que en nuestra sociedad la insatisfacción corporal es una situación común en todas las personas, algo que no debería de suceder, ya que todo el mundo debería de sentirse bien consigo mismo, pues no todos somos iguales y no deberíamos de seguir ningún canon de belleza establecido por una sociedad. Por todo ello, se deberían de implantar programas que fomentaran cuerpos y mentes sanas.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anuel, A., Bracho, A., Brito, N., Rondón, J. E. y Sulbarán, D. (2012). Autoaceptación y mecanismos cognitivos sobre la imagen corporal. *Psicothema*, 24 (3), 390-395.
- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22 (1-2), 29-42.
- Bluth, J. L. (2007). *An exploration of the perception of body image satisfaction and depression among preadolescents and adolescents* (Tesis doctoral inédita). Recuperado de ProQuest. (Orden de adhesión No. AAT 3271229).
- Cardosi, C. A. (2006). *Effect of media on female adolescents' satisfaction with their body image* (Tesis doctoral inédita). Recuperado de ProQuest. (Orden de adhesión No. AAT 3225958).
- Cilleros Sánchez, M. C. y Duran Vivas, M. J. (2005). Programa de intervención sobre imagen corporal en anorexia nerviosa desde terapia ocupacional. *Interpsiquis*. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/45/47/73/45477332167636934288028717216272889661>
- Del Pozo, E. (2014). 7 ejercicios mindfulness que puedes realizar en casa. *Creatia Business*. Recuperado de: <https://creatiabusiness.com/7-ejercicios-mindfulness-que-puedes-realizar-en-casa/>
- Durkin, S. J., Paxton, S. J. y Wertheim, E. H. (2005). How do adolescent girls evaluate body dissatisfaction prevention messages? *Journal of Adolescent Health*, 37, 381-390.
- Escoto Ponce de León, M. C., Camacho Ruiz, E. J., Rodríguez Hernández, G. y Mejía Castrejón, J. (2010). Programa para modificar alteraciones de la imagen corporal en estudiantes de bachillerato. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 1 (2), 112-118.

- Fenton, C., Brooks, F., Spencer, N. H. y Morgan, A. (2009). Sustaining a positive body image in adolescence: an assets-based analysis. *Health and Social Care in the Community*. Doi: 10.1111/j.1365-2524.2009.00888.x
- Gimenez, P., Correché, M. S. y Rivarola, M. F. (2014). Autoestima e imagen corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre-adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en humanidades*, 1 (27), 83-93.
- Gómez Mármol, A., Sánchez Alcaraz, B. J. y Mahedero Navarrete, M. P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la educación física y el deporte*, 15 (1), 54-63.
- Krayer, A., Ingledew, D. K. e Iphofen, R. (2008). Social Comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health education research*, 23 (5), 892-903.
- Magán, I., Berdullas, S. y De Vicente, A. (2011). Prevención de los problemas de la alimentación en niños y adolescentes. *Infocop*, 52, 3-7.
- Maganto, C. (2002). Autoconcepto e imagen corporal en adolescentes. En Cruz, S. y Echebarría, A. (editores), *Investigaciones en Psicología Clínica* (147-172). Donostia-San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Maganto, C. y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente*, 30, 45-58.
- Mancilla Medina, A., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J. M., Amaya Hernández, A. y Alvarez Rayón, G. (2012). Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 3 (1), 62-79.
- Murawski, B. M., Elizathe, L. y Rutzstein, G. (2009). Hábitos alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal. Un estudio comparativo entre mujeres y

- varones estudiantes de escuelas secundarias. *Anuario de investigaciones*, 16, 65-72.
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. y Zapater, I. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7 (1), 51-66.
- Salaberria, K., Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Salamea Nieto, R. M., Fernández Méndez, J. C., Prieto Castaño, B. y González Fernández, M. A. (2015). Mindfulness, imagen corporal y prevención de los trastornos alimentarios en la adolescencia. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 14, 47-50.
- Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87 (2), 67-80.
- Sánchez-Carracedo, D., Mora, M., López, G., Marroquín, H., Ridaura, I. y Raich, R. M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en imagen corporal. *Psicología conductual*, 12 (3), 551-576.
- Sánchez Raposo, M. P. (2009). *Actividades prácticas para trabajar las habilidades sociales en el ámbito escolar*. Recuperado de: <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-actividades-desarrollo-habilidades-sociales.pdf>
- Saura, C. J., Méndez, F. X. e Hidalgo, M. D. (2000). Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia. *Psicothema*, 12 (3), 390-398.
- Sevillano, E. (2016). 13 juegos para fomentar la autoestima en el aula. *El País*. Recuperado de: http://economia.elpais.com/economia/2016/03/17/actualidad/1458211539_319733.html
- Silvia, C. A. (2012). *Assessing body image from a parental and child's perspective* (Tesis doctoral inédita). Recuperado de ProQuest. (Orden de adhesión No. AAT 3537805).

- Soldado Mérida, M. (2006). Prevención primaria en trastornos de conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 4, 336-347.
- Stanford, J. N. y McCabe, M. P. (2005). Evaluation of a body image prevention program for adolescent boys. *European Eating Disorders*, 13, 360-370.
- Stice, E., Trost, A. y Chase, A. (2002). Healthy weight control and dissonance-based eating disorder prevention programs: results from a controlled trial. *Eating Disorder Prevention*, 10-21. Doi: 10.1002/eat.10109
- Tornero Quiñones, I., Sierra Robles, A., Carmona Márquez, J. y Gago Sampedro, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física. *Retos*, 27, 146-151.
- Vázquez Arevalo, R., López Aguilar, X., Álvarez Rayón, G. L., Mancilla Díaz, J. M. y Olivia Ruiz, A. (2006). Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. *Enseñanza e investigación en psicología*, 11 (1), 185-197.
- Yager, Z. y O'Dea, J. A. (2008). Prevention programs for body image and eating disorders on University campuses: a review of large, controlled interventions. *Health promotion international*, 23 (2), 173-189.
- Zagalaz Sánchez, M. L., Rodríguez Marín, I. (2005). Distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa. Programa de prevención desde la educación física escolar. *Revista Fuentes*, 6, 1-11.

8. ANEXOS

Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES

Don/Doña _____ con DNI _____ teléfono de contacto _____ como madre/padre/tutor legal de _____ con ____ años de edad y DNI _____ he sido informado/a detalladamente sobre el programa de prevención de la insatisfacción corporal en adolescentes y doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe en el programa en el que tendrá que completar algunos cuestionarios y asistir a las distintas sesiones en las que se realizarán diferentes actividades.

Declaro que he sido informado/a sobre todo lo relacionado con los procedimientos que se llevarán a cabo junto con la duración del mismo, y me han aclarado todas las dudas relacionadas con el programa. Además, también he sido informado/a sobre la protección de los datos personales de carácter personal, la confidencialidad de la información obtenida, y el derecho a la revocación del consentimiento.

Por todo ello, acepto la participación de mi hijo/a en el programa firmando el presente consentimiento.

En la fecha..... de..... del año 20...

Responsable

Padre/Madre/Tutor

Anexo 2. CONTRATO CONDUCTUAL

Cláusulas del contrato:

1. Horario: Las sesiones durarán desde 1 hora a 2 horas (dependiendo de lo que se realice en dicha sesión) y se realizarán en horario escolar.
2. Frecuencia: Las sesiones tendrán lugar dos días a la semana (lunes y jueves consecutivamente), siendo un total de 11 sesiones.
3. Lugar: Las sesiones se realizarán en el aula docente.
4. Aspectos técnicos: Todos los materiales necesarios para un adecuado desarrollo de las sesiones se darán en el aula.
5. Asistencia: El/la participante deberá asistir a todas las sesiones y ser puntual. Además, puede abandonar el programa en cualquier momento, si así lo desea.
6. Participación: La participación de todas las personas deberá ser activa en todo momento.

Yo _____ afirmo haber leído y estar de acuerdo con las cláusulas del contrato, y doy mi consentimiento para participar en el programa de prevención de insatisfacción corporal en adolescentes.

En la fecha de..... de..... del 20...

Firma _____

Anexo 3. B.S.Q.

Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el último mes. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Contesta a todas las preguntas.

Nunca **Raramente** **Algunas veces** **A menudo** **Muy a menudo** **Siempre**
1 **2** **3** **4** **5** **6**

	Nunca	Rara- mente	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?	1	2	3	4	5	6
2. ¿Has estado tan preocupada por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas (culo) son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?	1	2	3	4	5	6
5. ¿Te ha preocupado el que tu carne no sea suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. ¿Sentirte lleno/a (después de una comida) te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que incluso has llorado por ello?	1	2	3	4	5	6

8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara, saltara?	1	2	3	4	5	6
9. ¿Estar con chicos/as delgados/as te ha hecho fijar en tu figura?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?	1	2	3	4	5	6
11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
12. ¿Te has fijado en la figura de otros chicos/as y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?	1	2	3	4	5	6
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estás mirando la televisión, leyendo o manteniendo una conversación)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar desnudo/a, por ejemplo cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
15. ¿Has evitado llevar vestidos que marquen tu figura?	1	2	3	4	5	6

16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer caramelos, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?	1	2	3	4	5	6
19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?	1	2	3	4	5	6
20. ¿Te has sentido acomplexado/a por tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?	1	2	3	4	5	6
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?	1	2	3	4	5	6
24. ¿Te ha preocupado que la otra gente te vea <i>Michelines</i> alrededor de tu cintura?	1	2	3	4	5	6

25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgados/as que tú?	1	2	3	4	5	6
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado?	1	2	3	4	5	6
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo en el autobús, en el cine...)?	1	2	3	4	5	6
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja o celulitis?	1	2	3	4	5	6
29. Verte reflejado/a en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?	1	2	3	4	5	6
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa hay?	1	2	3	4	5	6
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, piscinas, duchas, vestidores...)?	1	2	3	4	5	6
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?	1	2	3	4	5	6
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estás en compañía de otra gente?	1	2	3	4	5	6

34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Cuestionario de figura corporal: BSQ, Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1987)

Anexo 4. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE DIFICULTADES INTERPERSONALES EN LA ADOLESCENCIA (CEDIA)

Debes escribir el número que tú creas corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación, según la siguiente escala:

0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad
3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad

Al decir dificultad nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes cómo responder o actuar (por ejemplo: te callas y te pones rojo) como aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo, le insultas y luego te arrepientes).

Ítem	Enunciado: ¿Tienes dificultad para...	
1	Reclamar al cajero/a del supermercado que te ha devuelto 1 euro de menos?	
2	Hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una persona del sexo opuesto por la que te interesas?	
3	Exponer en clase un trabajo que has realizado?	
4	Pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?	
5	Expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?	
6	Decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?	

7	Preguntar en clase cuando no entiendes lo que ha explicado tu profesor/a?	
8	Quejarte a un amigo/a que ha dicho algo que te molesta?	
9	Iniciar una conversación con un desconocido mientras esperas el autobús?	
10	Opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?	
11	Quejarte a un camarero cuando te sirve comida o bebida en mal estado?	
12	Decirle a una persona que acaban de presentarte lo mucho que te gusta cómo viste?	
13	Dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa?	
14	Pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta?	
15	Para vender lotería por la calle para el viaje de estudios?	
16	Pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú?	
17	Salir voluntario a la pizarra a pesar de que no llevas preparada la lección?	
18	Preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un barrio que no conoces?	
19	Preguntar en las ventanillas de tu ayuntamiento sobre el permiso municipal para motos?	
20	Decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas?	
21	Expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase?	
22	Invitar a alguien del otro sexo a ir al cine?	
23	Pedir disculpas a tu madre por no asistir a una comida familiar?	
24	Dar las gracias a un amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares?	
25	Defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho?	
26	Decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo?	
27	Defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)?	
28	Acercarte y presentarte a alguien del otro sexo que te gusta?	
29	Felicitar al delegado/a de clase por haber conseguido más tiempo para preparar el examen?	

30	Disculparte con un compañero/a con quien te pasaste discutiendo?	
31	Devolver algo defectuoso a la tienda donde lo compraste?	
32	Decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici?	
33	Defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros?	
34	Quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar?	
35	Iniciar una conversación con una persona del otro sexo que te atrae?	
36	Decir que no a un mendigo que te pide dinero?	
37	Dar las gracias a tu madre por haberte hecho una comida especial el día de tu cumpleaños?	
38	Dar las gracias a un desconocido si te ayuda cuando te caes de la bici?	
39	Pedir a un camarero que te cambie el refresco de cola que te ha servido por el zumo de naranja que habías pedido?	

Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (Saura, Méndez e Hidalgo, 2000)

Anexo 5. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4

5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Escala de Autoestima de Rosenberg (Atienza, Balaguer y Moreno, 2000)

Anexo 6. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

A continuación, se presentan una serie de preguntas que tendrá que responder según la puntuación que más se ajuste a su grado de acuerdo o desacuerdo, siendo una puntuación de 1 “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. Por favor responda con sinceridad marcando con un círculo la opción que considere.

El programa me ha ayudado a sentirme mejor conmigo mismo/a	1	2	3	4	5
Las tareas realizadas han sido útiles y entretenidas	1	2	3	4	5
Mi relación con la clase ha mejorado	1	2	3	4	5
Gracias al programa me puedo relacionar mejor con los demás	1	2	3	4	5
He aprendido hábitos saludables que antes no sabía	1	2	3	4	5
He aprendido nuevas formas de enfrentarte a los conflictos y solucionar los problemas que puedan surgir	1	2	3	4	5
Me gusto más a mí mismo/a	1	2	3	4	5
El trato recibido por los profesionales durante la intervención ha sido adecuado	1	2	3	4	5
El programa es apropiado para repetirlo en otros adolescentes	1	2	3	4	5

En general, estoy satisfecho/a con el programa	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Anexo 7

Puntos a tratar con los padres y con el centro escolar antes de empezar el programa:

- Bienvenida y presentación de los profesionales
- ¿En qué consiste el programa?
 - Breve resumen
- Explicación de la importancia en realizar el programa
- Objetivos del programa
- Contenido del programa
- Presentación del cronograma
- Beneficios del programa

Anexo 8

Puntos a tratar con los/as participantes del programa en la sesión de presentación:

- Bienvenida y presentación de los/as profesionales
- ¿En qué consiste el programa?
 - Breve resumen
- Explicación de cronograma
- Implicación en el programa
- Resolver dudas

Anexo 9

Los puntos a tratar en la charla psicoeducativa de la sesión 1 serán:

- Cambios que se producen en el cuerpo durante la pubertad
- ¿Qué es la imagen corporal?
 - Cómo se construye
 - Importancia de sentirse bien consigo mismo
 - Cómo influyen las emociones, los pensamientos y la percepción que tenemos del propio cuerpo
- Insatisfacción con el propio cuerpo
 - Factores predisponentes
 - Incidencia y prevalencia de enfermedades relacionadas con la insatisfacción corporal
 - Cómo afecta a la vida
 - Riesgos para la salud
- Ideal de belleza sociocultural
 - Riesgos que puede tener para la salud
- Estereotipos y prejuicios según el aspecto físico
 - Daño que puede producir en las personas
- Influencia de los medios de comunicación
- Presentación de vídeos a modo de ejemplo
- Debate

Anexo 10

Los puntos a tratar en la charla informativa de la sesión 3 serán los siguientes:

- Hábitos saludables
 - Importancia de comer sano
 - Beneficios de comer verduras y fruta
 - Cantidad de frutas y verduras que deberían consumir
- Explicación de las dietas insalubres
 - Riesgos de seguirla

- Diferencia entre dietas sanas y dietas insalubres
- Consecuencias de una mala alimentación
- Alimentos saludables
 - Tipos de alimentos saludables
 - Diferenciar de los no saludables
- Realización de actividad propuesta
- Beneficios de realizar deporte
 - Diferencia entre deporte para disfrutar y deporte como medio para conseguir un cuerpo delgado
- Realización de actividad propuesta

Anexo 11

Los puntos a tratar en la charla psicoeducativa dirigida a los padres de los alumnos en la sesión 5 son los siguientes:

- Imagen corporal
 - Cómo se construye
 - Importancia de sentirse bien consigo mismo
 - Cómo influye la actitud de los padres sobre la imagen corporal en los hijos
 - Importancia de promover en los/as hijos/as una imagen corporal positiva
- Insatisfacción corporal
 - Factores predisponentes
 - Incidencia y prevalencia de enfermedades relacionadas con la insatisfacción corporal
 - Cómo afecta a la vida
 - Riesgos para la salud tanto física como psicológicamente
- Ideal de belleza sociocultural
 - Riesgos que puede tener para la salud
 - Influencia de los medios de comunicación
- Estereotipos y prejuicios según el aspecto físico

- Daño que puede producir en las personas
- Cómo puede afectar a los/as hijos/as
- Hábitos saludables
 - Importancia de comer sano y beneficios
 - Cantidad de frutas y verduras que se debe consumir
 - Riesgos de seguir determinadas dietas
 - Consecuencias de una mala alimentación
- Importancia de realizar deporte y beneficios
- Importancia del apoyo social en la familia
- Importancia de que los/as hijos/as se relacionen con otras personas así como proporcionarles independencia
- Presentación de vídeos a modo de ejemplo

Anexo 12

Los puntos a tratar en la presentación del mindfulness de la sesión 9 son los siguientes:

- Mindfulness
 - ¿Qué es?
 - ¿Qué se hace?
 - ¿Qué nos enseña?
 - Objetivo
 - Beneficios
- Relación del mindfulness con la satisfacción corporal