

**RELATOS DE EXPERIENCIAS Y
RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN**



FHyCS

Facultad de Humanidades
y Ciencias Sociales

LIBRO DIGITAL
2022



IX Jornada de Intercambio de Experiencias en Promoción y Educación para la Salud



JUJUY, REPÚBLICA ARGENTINA

ISBN 978-987-48216-1-4



9 789874 821614

Márquez, Juan Carlos

Intercambio de experiencias en Promoción y Educación para la Salud 2022 / Juan Carlos Márquez ; Carla Daiana Quiñones ; compilación de María Paula García ; Nidia Nancy Machaca ; coordinación general de Carla Daiana Quiñones ; Camila Aldana Barro ; ilustrado por Juan Carlos Márquez. - 1a ed compendiada. - San Salvador de Jujuy : Promoción de Salud Jujuy, 2022.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-48216-1-4

1. Promoción de la Salud. 2. Intervención Social. 3. Investigación Social. I. Quiñones, Carla Daiana, coord. II. García, María Paula, comp. III. Machaca, Nidia Nancy, comp. IV. Barro, Camila Aldana, coord. V. Título.

CDD 362.04

Auspicios Recibidos:



UNIVERSIDAD
DE CIENFUEGOS
CARLOS RAFAEL RODRÍGUEZ



¡BIENVENIDXS!

Durante los últimos años se ha prestado más atención a las intervenciones e investigaciones en Promoción de la Salud y Educación para la Salud que se desarrolla en todo mundo; pero sobre todo en los países que, además de estar comprometidos con los objetivos propuestos por los organismos internacionales, tienen Instituciones formadoras, organismos o redes que agrupan a lxs Promotorxs y Educadorxs para la Salud.

Las contribuciones que desde la Promoción y la Educación para la Salud se han realizado y se realizan, sobre todo durante la pandemia, constituyen procesos de construcción y producción científica que merecen ser compartidos y dados a conocer.

El presente libro digital compila las contribuciones y avances que se realizaron a lo largo y ancho de Latinoamérica; las mismas respondieron y responden a las necesidades y requisitorias de nuestras sociedades particulares, situación que nos lleva como Promotorxs y Educadorxs para la salud a nutrirnos y llevar a la práctica los conocimientos teóricos y metodológicos de las Ciencias de la Salud, las Ciencias de la Educación y las Ciencias Sociales.

Este conjunto de acciones y de experiencias en el proceso de investigación e intervención ha motivado a cada uno de los miembros de nuestro equipos a plantearse la necesidad de constituir el espacios de ***Intercambio de experiencias en Promoción y Educación para la Salud***, a los efectos de aproximar conclusiones que permitan la transferencia mutua de opiniones profesionales y experiencias que sirvan para retroalimentar la formación, la investigación y la prestación de servicios.

Recibir los aportes y el acompañamiento de México, España, Puerto Rico, Cuba, El Salvador, Panamá y Ecuador es signo de que hemos tomado el camino el correcto en este proceso de demostrar que la Promoción de la Salud y la Educación para la Salud son fundamentales para el alcance de los objetivos de desarrollo sostenible, ya que lxs protagonistas son las personas y las comunidades.

Camila Aldana Barro
Carla Daiana Quiñones
Juan Carlos Márquez
María Paula García
Nidia Nancy Machaca
Comité Provincial Organizador

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| 1. ESTRATEGIAS COMUNITARIAS CON POBLACIÓN EN CONDICIONES DE RIESGO SOCIAL, SOYAPANGO, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA. 2021 | 6 |
| 2. ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA..... | 15 |
| 3. EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN HUMAHUACA PARA ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD CURSANDO LA RESIDENCIA..... | 28 |
| 4. CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA E IMAGEN CORPORAL DE LAS MUJERES CON TATUAJES: UNA REVISIÓN NARRATIVA | 44 |
| 5. REPRESENTACIONES SOCIALES, DESDE UNA PERSPECTIVA INTERCULTURAL, SOBRE ALIMENTACIÓN, SALUD Y EDUCACIÓN EN ORGANIZACIONES COMUNITARIAS DE SAN SALVADOR DE JUJUY (JUJUY, ARGENTINA 2011-2021) | 52 |
| 6. INTERVENCIONES PEDAGÓGICAS Y POSICIÓN DOCENTE SOBRE PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LA ESCUELA | 70 |
| 7. LAS CONDICIONES DE ESTUDIO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN..... | 77 |
| 8. POS PANDEMIA-EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL EN EL NIVEL SECUNDARIO | 82 |
| 9. UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LAS TICS Y LAS REDES SOCIALES CON ADULTOS MAYORES EN LA UNIVERSIDAD, EN CONTEXTO DE PANDEMIA..... | 90 |
| 10. ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA PANDEMIA Y SU RELACIÓN CON LA PRESENCIA DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA EN LOS ESTUDIANTES | 96 |
| 11. DEL MARCO LEGAL A LOS DISPOSITIVOS INSTITUCIONALES: UN ANÁLISIS DE LAS VICISITUDES TRASCENDIENDO LA PANDEMIA | 108 |
| 12. CAMINATAS SALUDABLES. AVANZANDO HACIA LA SALUD EN MOVIMIENTO | 113 |
| 13. PROMOCIÓN DE SALUD Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL: ANÁLISIS SOBRE SU ABORDAJE EN LA PRÁCTICA COMO POLÍTICA PÚBLICA..... | 120 |
| 14. ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA PANDEMIA Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES..... | 129 |
| 15. LA CREATIVIDAD COMO HERRAMIENTA CLAVE EN PROCESOS DE FORTALECIMIENTO DE IDENTIDAD GRUPAL. UNA EXPERIENCIA DEL ESPACIO “CAMINATAS SALUDABLES” EN EL CONTEXTO DE POSTPANDEMIA | 136 |
| 16. REPRESENTACIONES SOCIALES DE LOS/AS ESTUDIANTES DE LA CARRERA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN ACERCA DE SU ROL COMO EDUCADORES/AS | 146 |
| 17. ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA PANDEMIA Y VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y ACADÉMICAS MODULANTES DEL MISMO | 169 |
| 18. ESTRATEGIAS DOMÉSTICAS DE CONSUMO ALIMENTARIO: PROPUESTA DE VARIABLES A CONSIDERAR PARA SU ANÁLISIS | 187 |
| 19. DISEÑO DE UNA PRUEBA COMPUTARIZADA TIPO STROOP EMOCIONAL PARA USUARIOS CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS ESTEROIDES ANABÓLICO-ANDROGÉNICAS | 197 |
| 20. TRADUCCIÓN, ADAPTACIÓN, PILOTEO Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA CREAR AUDIENCIAS CRÍTICAS RELACIONADAS CON LA SATISFACCIÓN CORPORAL..... | 202 |
| 21. “SALUD COLECTIVA: EXPERIENCIAS DESDE LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN EL PUESTITO DE SAN ANTONIO” | 209 |
| 22. EL USO DE LAS TECNOLOGIAS EN LA UNIVERSIDAD, EN FUNCION DE LA PROMOCION DE SALUD | 216 |
| 23. ACCIÓN COMUNITARIA EN PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD A PARTIR DE EXPERIENCIAS DE PROMOCIÓN DE DERECHOS DE NIÑECES Y JUVENTUDES | 224 |

| | |
|-----|---|
| 24. | FORMACIÓN DE PROMOTORES DE DERECHO EN LA PROVINCIA DE GUAYAS, ECUADOR: EXPERIENCIA DE INTERVENCIÓN-ACCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE 234 |
| 25. | EL DOCENTE Y LA DOMICILIACIÓN, COMO UN ESPACIO PARA LA PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LA ESCUELA SECUNDARIA Y LA INCLUSIÓN EDUCATIVA254 |
| 26. | PROMOCIÓN DE LAS LECTURAS Y SU ENTRECRUZAMIENTO CON LA SALUD: UNA EXPERIENCIA DE ROTACIÓN POR UNA BIBLIOTECA HOSPITALARIA.....261 |
| 27. | LA POSICIÓN DOCENTE, DESDE LA PRÁCTICA Y LOS DISCURSOS EN HORIZONTES ACTUALES HACIA LA PARTICIPACIÓN DE LOS ADOLESCENTES EN LA ESCUELA SECUNDARIA ...271 |
| 28. | PERCEPCIONES DE AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD EN PACIENTES DESDE LA PERSPECTIVA DEL PERSONAL MÉDICO EN SERVICIOS DE HOSPITALIZACIÓN EN PISO Y LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS DE UNA CLÍNICA EN IBAGUÉ-COLOMBIA.....276 |
| 29. | “INTERVENCIONES VINCULADAS A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA U.N.S.E DURANTE EL CONTEXTO DE PANDEMIA”294 |
| 30. | PROYECTO DE INTERVENCIÓN: “UN EXTERIOR SALUDABLE COMIENZA EN TU INTERIOR” 300 |
| 31. | SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL ADULTO MAYOR “APRENDIENDO A PREVENIR ENFERMEDADES POR ALIMENTOS”316 |

20. TRADUCCIÓN, ADAPTACIÓN, PILOTEO Y EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA CREAR AUDIENCIAS CRÍTICAS RELACIONADAS CON LA SATISFACCIÓN CORPORAL.

Mtra. Lorena Leticia Lamia Trejo¹
Dr. Esteban Jaime Camacho Ruíz¹
Dr. Manuel Leonardo Ibarra Espinosa¹
Dra. María del Consuelo Escoto Ponce de León²
Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl,¹
Centro Universitario UAEM Ecatepec²
Universidad Autónoma del Estado de México
ejcamacho@uaemex.com

Resumen

La imagen corporal es la representación y la vivencia que cada persona construye en su mente con relación a su propio cuerpo. Algunos de los elementos que incrementan la insatisfacción con la imagen corporal propiciando un riesgo de desarrollar conductas alimentarias alteradas o algún trastorno del comportamiento alimentario, son los medios de comunicación, ya que estos comúnmente construyen y guían cánones de belleza generalmente alterados. La alfabetización de medios proporciona herramientas que facilitan el enfrentamiento de chicas adolescentes al desafío comunicativo de volverse más críticas y creativas frente a los medios de comunicación y, por ende, a la información que estos les ofrecen. El objetivo de este trabajo fue traducir, adaptar, pilotear y evaluar el impacto de un programa de promoción en salud para crear audiencias críticas relacionadas con la satisfacción corporal. Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, preexperimental y longitudinal. La muestra estuvo conformada por 16 mujeres adolescentes de los 12 a los 15 años. El cuestionario aplicado fue la Encuesta de Evaluación del programa ¡Vamos Chicas! Se observó que las participantes lograron aprender a pensar más críticamente sobre los medios de comunicación. El programa ayudó a las participantes a sentirse más seguras de sí mismas, a sentirse mejor con su cuerpo y/o a tener una autoimagen corporal más positiva. Se sugiere diseñar una sesión donde los varones sean incluidos, ya que son considerados parte del problema y parte de la solución cuando de insatisfacción corporal y de comportamientos alimentarios alterados se habla.

Palabras clave

Alfabetización de Medios, Satisfacción Corporal, Adolescentes.

Antecedentes

La imagen corporal es la representación y la vivencia que cada persona construye en su mente con relación a su propio cuerpo. Esta considera la forma en que cada persona se percibe a sí misma, la forma de cómo se supone que esta persona piensa que los demás la ven y como se siente y actúa al respecto (Raich, 2010).

Para Salazar (2007), la imagen corporal se ve influenciada principalmente por la delgadez que se promueve en los medios de comunicación, la cual casi siempre es considerada como sinónimo de belleza y perfección. Ante esta situación, la población que se encuentra más expuesta y vulnerable, son las mujeres tanto adolescentes como adolescentes tempranas, es por ello que a estos grupos se les da prioridad cuando de prevención de trastornos del comportamiento alimentario, alteraciones alimentarias o insatisfacción corporal se habla (Cash & Smolak, 2011).

La insatisfacción de la imagen corporal proveniente de la alteración que se tiene de la propia imagen corporal y es considerada como una discrepancia que se tiene entre la forma y el tamaño

del cuerpo, ya que en la mayoría de los casos esta no corresponde con una realidad imparcial (Baile, Guillén & Garrido 2003). La insatisfacción de la imagen corporal conlleva la existencia de juicios de valor por lo general negativos sobre el propio cuerpo, estos juicios negativos con frecuencia no coinciden con las características que tiene en realidad el individuo (Berengüí, Castejón & Soledad, 2016).

Algunos de los elementos principales que ayudan al incremento de la insatisfacción con la imagen corporal, propiciando un riesgo de desarrollar conductas alimentarias alteradas o algún trastorno del comportamiento alimentario, son los medios de comunicación, los pares y los padres. Los medios de comunicación: ya que son los que comúnmente construyen y guían cánones de belleza que generalmente se encuentran alterados; los pares (amigos): estos logran en las mujeres el sentimiento de ser más atractivas y/o más populares con el sexo opuesto mediante su aprobación y aceptación social, ya que las mujeres se comparan físicamente; y por último, se considera que la familia también influye: ya que sus integrantes valoran a la imagen corporal desde el punto de vista de la salud (Heras-Benavides et al., 2017).

La insatisfacción corporal aumenta a medida que cada uno de los parámetros influye en cada uno de los factores que se mencionaron, ya que se va desarrollando la idealización de la imagen corporal deseada y delgada hasta el grado de desarrollar conductas alimentarias de riesgo o en peores casos un trastorno del comportamiento alimentario (Cortez et al., 2016).

Dada esta problemática, en los últimos años se ha manifestado el interés por diseñar programas de prevención de la enfermedad y promoción de la salud. La promoción de la salud, por su parte, incluye la participación de la salud mental teniendo como objetivos: la protección, el apoyo, el soporte emocional y el bienestar social (OMS, 2004). Lo cual es posible lograr por medio de intervenciones asociadas con la educación y los cuidados psicosociales tempranos a nivel individual, familiar o grupal, especialmente en la infancia, preadolescencia y adolescencia (Fernández-Alonso et al., 2009). Una forma de promover la salud es a través de los programas de promoción de salud con enfoque de alfabetización de los medios, los cuales dan pie a que exista una difusión del conocimiento referente a la insatisfacción corporal (OMS, 2004).

La alfabetización de los medios está incluida en el enfoque de educación para el siglo XXI, y es la encargada de dar referencias para acceder, analizar, evaluar y crear mensajes digitales y/o impresos, los cuales ayudarán a la comprensión del papel sobresaliente que incluyen los medios de comunicación en la sociedad (Sorensen et al., 2012).

El propósito principal de la alfabetización de los medios es ayudar a que las adolescentes, básicamente estudiantes, se vuelvan personas competentes, críticas y alfabetas en cuanto a los medios de comunicación y a los mensajes que estos arrojan. La alfabetización permitirá que las estudiantes logren controlar la interpretación de lo que están oyendo, leyendo o viendo, en vez de que la interpretación las controle a ellas. Ser alfabeto en medios de comunicación nada tiene que ver con memorizar hechos o estadísticas, más bien tiene que ver con el adecuado cuestionamiento de lo que se está viendo, leyendo o escuchando. El poder fundamental que tiene la alfabetización en medios, es la habilidad de generar inspiración en pensamientos independientes, y a su vez propiciar el análisis crítico en cada individuo (Center for Media Literacy, 2003).

Objetivo

Traducir, adaptar, pilotear y evaluar un programa de promoción en salud para crear audiencias críticas relacionadas con la satisfacción corporal.

Método

Tipo de estudio: Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo, preexperimental y longitudinal, con una evaluación del programa de promoción en salud para crear audiencias críticas relacionadas con la satisfacción corporal.

Muestra: Estuvo conformada por 16 mujeres adolescentes tempranas de los 12 a los 15 años de edad, de una escuela secundaria pública de la Zona Oriente del Estado de México.

Instrumento

- Encuesta de Evaluación del programa ¡Vamos Chicas! Esta encuesta se encuentra dentro del manual para el facilitador del programa “GO GIRLS” (Giving Our Girls Inspiration and Resources for Lasting Self-esteem), el cual fue diseñado por la NEDA (National Eating Disorders Association) en 1998. La encuesta está conformada por nueve preguntas; dos de ellas son preguntas abiertas, las siete restantes son de opción múltiple, sin embargo, cada una de estas contiene el espacio para describir a detalle su respuesta. La pregunta novena, por su parte, está conformada por siete enunciados complementarios, para calificar como el programa ayudo a cada participante personalmente en diferentes aspectos. La encuesta evalúa las ideas de las participantes acerca de sus experiencias y sus pensamientos durante las 12 sesiones del programa, ya que se les pregunta que tan satisfechas se encontraron con las sesiones, si recomendarían el programa, los puntos fuertes y débiles del mismo, si se volvieron más críticas con respecto a los mensajes de los medios, o si ganaron más confianza o satisfacción corporal. Esto con el objetivo de tener una mejor planificación en sesiones futuras.

Programa de intervención

El programa de alfabetización de medios de comunicación titulado “GO GIRLS” (Giving Our Girls Inspiration and Resources for Lasting Self-esteem), en español “VAMOS CHICAS”, fue diseñado por la NEDA (National Eating Disorders Association) en 1998. El programa se tradujo y adaptó al lenguaje castellano, posteriormente se piloteó y evaluó. El programa está diseñado exclusivamente para mujeres estudiantes preadolescentes de los 12 a los 15 años de edad (nivel secundaria), y está dirigido a dos cosas específicas: la primera es aumentar la satisfacción corporal y la segunda es a generar espectadoras críticas de los mensajes de los medios de comunicación con base a los estereotipos que estos generan en cuanto al ideal de belleza corporal delgado. “VAMOS CHICAS” está conformado por 12 sesiones, las cuales tienen una duración de 50 minutos cada una y debe impartirse una sesión por semana (12 semanas). La persona que imparta el programa recibirá el nombre de facilitador, este podrá ser un educador para la salud, promotor de la salud, docente académico, orientador escolar, psicólogo, trabajador social o cualquier persona que tenga conocimientos de los contenidos que en el programa se abordan. Se solicita que el facilitador en todo momento implemente las instrucciones y actividades contenidas dentro del manual para el facilitador para poder aplicarlo, ya que cada una de las sesiones contiene a detalle sus actividades a desarrollar y el tiempo de duración de cada una de ellas.

Procedimiento

Para poder llevar a cabo la evaluación del programa de promoción de la salud para crear audiencias críticas relacionadas con la satisfacción corporal, lo primero que se hizo fue la traducción y adaptación del programa al lenguaje castellano, una vez completado este trabajo, se gestionaron los permisos pertinentes con la institución. En este caso se llevó a cabo en una secundaria pública de la Zona Oriente del Estado de México. Ya que se obtuvieron los permisos correspondientes, se acudió con el grupo asignado y se les hizo entrega del consentimiento

informado a cada una de las estudiantes participantes, este consentimiento se lo llevaron a casa para entregárselo a cada uno de sus padres o tutores y así enterarlos de la evaluación en la que estarían participando las próximas 12 semanas si es que ellos lo autorizaban. Finalmente, cada una de las participantes firmó el asentimiento informado, en caso de aceptar participar en el proyecto. Posteriormente se llevó a cabo el pilotaje del programa y se hicieron las adecuaciones necesarias en cuanto a los temas, actividades y tiempos de duración de cada actividad. Por último, se hizo la evaluación de la intervención del programa de promoción de salud para crear audiencias críticas relacionadas con la satisfacción corporal.

Análisis estadístico

Los resultados de la evaluación del programa en promoción de salud se analizaron con el programa estadístico SPSS, versión 24.

Resultados

Traducción y adaptación:

Para llevar a cabo la traducción y adaptación del programa “GO GIRLS”, lo primero que se hizo fue adquirir el programa, escanear cada una de las páginas que lo contenía (12 capítulos más anexos, más de 130 páginas en total), después todas las páginas fueron transcritas con su respectiva traducción a un documento con formato Word, el cual fue compartido a un profesor de inglés especializado en la traducción de documentos del inglés al español, para que este completara la correcta traducción y adaptación del programa. Fue un trabajo arduo ya que se dedicó el suficiente tiempo para que esta parte del proyecto fuera la más exacta y correcta y de esta forma no alterar el programa original. Al hacer la traducción del manual y para poder aplicarlo a la población mexicana a estudiantes adolescentes tempranas, el profesor ayudo a realizar la adecuación del vocabulario, lo cual en su mayoría resultó muy práctico y muy sencillo. Se hicieron solo los ajustes necesarios sobre todo en algunas palabras específicas y/o técnicas para la mejor comprensión de los temas y actividades. Al finalizar esta traducción y adaptación no se encontraron diferencias significativas entre la versión en inglés y la versión en español.

Piloteo:

Una vez traducido y adaptado el programa “GO GIRLS”, este se piloteó en el grupo participante de 16 estudiantes adolescentes tempranas de los 12 a los 15 años de edad. Se llevaron a cabo las 12 sesiones como el manual lo indicaba, una sesión por semana con duración de 50 minutos cada una de las sesiones. Conforme se iba implementando el programa, se lograron ver algunas adaptaciones que se debían hacer, por ejemplo, se notó que algunas sesiones que contenía el manual original estaban diseñadas para durar más de 50 minutos. Por tal motivo, en las primeras cinco sesiones, las cuales eran más teóricas que prácticas, se realizaron ajustes en los tiempos de explicación de los temas y con esto se pudieron cumplir los objetivos en tiempo y forma sin perder la esencia del programa. Con estos ajustes no se omitió ningún tema o actividad, solo se reacomodaron los tiempos para explicar los temas conforme se iban desarrollando, con el objetivo de no exceder los 50 minutos que se requirieron inicialmente para cada sesión.

En cuanto a las actividades contenidas en cada una de las 12 sesiones se cree que son pertinentes y adecuadas, sin embargo, solo la sesión 11 tuvo que sufrir una ligera modificación, ya que una de las actividades principales consistía en que cada participante debería escribir un artículo para que este fuera presentado para su posible inclusión o publicación en el sitio web del boletín americano de la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios (NEDA), para que las personas en ese país (Estados Unidos) pudieran conocer los esfuerzos que las estudiantes habían realizado en dicho programa. Los artículos si fueron escritos, sin embargo, la escritura de los mismos se realizó en español y por falta de tiempo para hacer la traducción al inglés no se

envió para su posible inclusión o publicación en el sitio web del boletín de la NEDA, en lugar de esta actividad de envío, se solicitó a las participantes que hicieran difusión de su artículo en formato de cartel, el cual fue diseñado, presentado y colocado en el espacio designado para el periódico mural de la misma institución, y con esto lograr que sus demás compañeras, compañeros, profesores y padres de familia pudieran reconocer los esfuerzos que las chicas realizaron con su participación en el programa “VAMOS CHICAS”

Evaluación:

Para llevar a cabo la evaluación del programa de promoción de salud, al finalizar las 12 sesiones del piloteo se les aplicó a las participantes el cuestionario Encuesta de Evaluación del programa ¡Vamos Chicas!, el cual está contenido dentro del manual para el facilitador. Los resultados de esta evaluación se analizaron con el programa estadístico SPSS, versión 24 y se obtuvieron los siguientes resultados:

Casi todas las participantes (75%) manifestaron que estuvieron muy satisfechas con el programa “Vamos Chicas”.

Respecto a los puntos fuertes del programa: más de la mitad de las participantes (56.3%) consideraron relévale la información recibida acerca de las modelos, después colocaron aspectos relacionados con la autoestima (31.3%) y, por último, consideraron la información del peso y la talla (6.3%) como puntos fuertes.

En cuanto a las debilidades del programa: la mayoría de las participantes (62.5%) consideró que no existía problema alguno, el 6.3% de las participantes mencionaron como debilidad la falta de tiempo en algunas sesiones, y el 25% de ellas mencionaron como otra debilidad a la falta de profundización en la información de algunos temas. Algunas de las participantes mencionaron las fallas en el audio en el momento en que ellas presentaron su campaña de concientización de pares como una debilidad más del programa (6.3%).

La mayoría de las participantes (81.3%) manifestaron sentirse satisfechas con la forma en que fue facilitado el programa por parte de la instructora.

En cuanto a lo que más les agradó del programa, 75% de las participantes mencionaron que fue la forma en que el programa fue facilitado por la instructora, el 12.5% de las participantes manifestaron que lo que más les agrado del programa fueron los temas tratados y, el último 12.5% mencionó que ambas cosas les agradaron.

Casi todas las participantes (93.8%) consideraron como muy útil la enseñanza dada para pensar más críticamente sobre los medios de comunicación.

Respecto a los principales cambios que las participantes notaron destacaron dos: el primero que mencionaron fue el ser críticas de los mensajes de los medios de comunicación (81.3%) y el segundo fue el conocer que la mayoría de las/os modelos son irreales (18.8%). Esto con relación a la forma en que las participantes ven a los medios de comunicación, al efecto que estos causan en la imagen corporal y en las mujeres jóvenes en general.

El 87.5% de las participantes consideró que las herramientas otorgadas para saber cómo reaccionar ante los medios de comunicación, eran muy útiles.

En cuanto a lo que las participantes manifestaron haber aprendieron con el programa en relación a la forma de responder a los medios de comunicación, la mitad (50%) estuvo de acuerdo con el hecho de ser más críticas sobre los mensajes de los medios de comunicación y la otra mitad (50%) de las participantes mencionaron la autovaloración.

El 100% de las participantes consideró que para poder expresar sus ideas la ayuda brindada era muy útil para ganar confianza.

Sobre lo aprendido en el programa "VAMOS CHICAS", 56.3% de las participantes mencionaron que lo que les ayudó a ganar confianza para expresar sus ideas fue la autovaloración y el 43.8% de ellas mencionaron a la confianza para hablar en clase.

Todas las participantes (100%) concordaron en que sí recomendaría este programa a otras participantes. 81.3% de ellas mencionaron que lo recomendarían para ayudarles a trabajar o ganar más autoestima, 12.5 mencionaron que lo recomendarían para que se vuelvan espectadoras críticas de los mensajes de los medios de comunicación y 6.3% mencionaron que lo recomendarían para que se sientan a gusto o conformes con su propia talla.

Respecto a la utilidad del programa: 93.8% de las participantes consideraron que les ayudó a sentirse más seguras de sí mismas. El 87.5% de las participantes consideraron que les ayudó a sentirse mejor con su cuerpo o tener una autoimagen corporal más positiva. Todas las participantes (100%) consideraron que les ayudó a tener más confianza al expresar su opinión. 93.8% de las participantes manifestaron que les ayudó a trabajar en equipo con sus compañeras de clase de manera efectiva. Todas las participantes (100%) estuvieron de acuerdo en que les ayudó a aprender más acerca de sí mismas. La mayoría de las participantes (93.8%) consideraron que les ayudó a aprender más acerca de negocios y publicidad. Y, por último, el 93.8% de las participantes mencionó que el programa les ayudó a hacerse amigas de otras participantes del grupo.

Conclusiones

Se considera que el programa de promoción de salud "Vamos Chicas" es una herramienta de suma importancia, ya que ayuda a prevenir alteraciones o patologías relacionadas con la imagen corporal, con los comportamientos alimentarios de riesgo o con los trastornos del comportamiento alimentario. Este programa se considera aplicable para población mexicana, especialmente para estudiantes femeninas de nivel secundaria (de los 12 a los 15 años de edad). Las 12 sesiones originales que estilan los autores y que contiene el manual para el facilitador del programa, con una duración de 50 minutos cada una y que se aplica una vez por semana, se cree que es adecuado y suficiente. Sin embargo, se puede sugerir alguna adecuación a los tiempos en las primeras sesiones de intervención. También se sugiere la posibilidad de diseñar al menos una sesión en donde los estudiantes hombres sean incluidos, ya que a estos se les considera parte del problema y parte de la solución cuando de insatisfacción corporal y de comportamientos alimentarios alterados se habla. Por último, se hace la sugerencia que para futuras investigaciones se lleve a cabo un seguimiento de la intervención ya sea a corto o mediano plazo.

Financiación y agradecimientos

Agradecemos a la Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios, NEDA (por sus siglas en inglés National Eating Disorders Association) por otorgarnos su aprobación para llevar a cabo la traducción, adaptación, piloteo y evaluación de su programa genérico: manual GO GIRLS (Giving Our Girls Inspiration and Resources for Lasting Self-Esteem) y al Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología, por otorgarnos su aprobación en estancias de investigación – Programa de Investigadoras e Investigadores 2022, con el folio: EESP2022-0043. Gracias a su apoyo, se hizo posible la realización de este proyecto de investigación."

Referencias

- Baile, J., Guillén, F. & Garrido, E. (2003). Desarrollo y validación de una escala de insatisfacción corporal para adolescentes. *Medica Clínica*, 121(5), 173-177. Doi: 10.1016/S0025-7753(03)73893-7.

- Berengüí, R., Castejón, M. & Soledad, M. (2016). Body dissatisfaction, risk behaviors eating disorders in university students. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 1-8. Doi: 10.1016/j.rmta.2016.02.004.
- Cash, T. & Smolak, L. (2011). *Body image. A handbook of science, practice and prevention*. The Guildford Press.
- Center for Media Literacy. (2003). Conjunto de herramientas para alfabetismo en medios. Un marco de referencia para aprender y enseñar en la era mediática. *Guía de orientación para docentes/líderes*. Consultado en: <http://www.eduteka.org/MediaLit.php>. El 06 de julio de 2022.
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R. & Arancibia, M. (2016). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, 116-124. Doi: 10.1016/j.rmta.2016.05.001.
- Fernández-Alonso, M., Buitrago-Ramírez, F., Ciurana-Misol, R., Chocrón-Bentata, L., García-Campayo, J., Montón-Franco C. & Tizón-García, J. (2009). Prevención de los trastornos de la salud mental. Actualización PAPPS 2018. *Atención primaria*, 50(1), 83-108. Doi: 10.1016/S0212-6567(18)30364-0.
- Heras-Benavides, D., Díaz-Catrillon, F., Cruzat-Mandich, C. & Lecaros-Bravo, G. (2017). (In) Satisfacción con la imagen corporal en jóvenes chilenas de 15 a 25 años: en la línea de la prevención. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 23(9), 69-80. Consultado en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/177>.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Informe de la Secretaría*. 57ª Asamblea mundial de la salud a57/9. ISBN: 92 4 359222 X.
- Raich, R. (2010). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.
- Rosen, J., Srebnik, D., Saltzberg, E. & Wendt, S. (1991). Development of a Body Image Questionnaire. *Psychological Assessment*, 3(1), 32-37. Doi: 10.1037/1040-3590.3.1.32.
- Salazar, Z. (2007). Imagen corporal femenina y publicidad en revistas. *Revista de Ciencias Sociales*, 2(116), 71-85. Consultado en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/sociales/article/view/11195>. El 06 de julio de 2022.
- Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H. & Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 25, 12-80. Doi. 10.1186/1471-2458-12-80.
- Thompson, J. Heinberg, L. Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. Doi: [10.1037/10312-000](https://doi.org/10.1037/10312-000).