

XI



Jornadas de Intercambio
de Experiencias en
**Promoción y
Educación** para
Salud | 2024

22, 23 y 24 DE AGOSTO
San Salvador de Jujuy, Jujuy - Argentina

LIBRO DIGITAL

Compilación de Relatos de Experiencias de Intervenciones y Resultados de Investigación de Promoción y Educación para la Salud realizadas en diferentes puntos de Latinoamérica.



FHyCS

Facultad de Humanidades
y Ciencias Sociales



ISBN 978-987-48216-3-8



9 789874 821638

Ibarra, Matías Alejandro

Intercambio de experiencias en promoción y educación para la salud 2024 / Matias Alejandro Ibarra; Carla Daiana Quiñones; Contribuciones de María Paula García; Coordinación general de Juan Carlos Márquez. - 1a ed compendiada. - San Salvador de Jujuy: Promoción de Salud Jujuy, 2024.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-48216-3-8

1. Promoción de la Salud. 2. Intervención Social. 3. Acceso a la Salud. I. Quiñones, Carla Daiana II. García, María Paula, colab. III. Márquez, Juan Carlos, coord. IV. Título.

CDD 362.0424

ÍNDICE

FACULTAD DE INGENIERÍA SALUDABLE	6
GESTIÓN DE LA SALUD DE MUJERES EN CONTEXTO DE ENCIERRO EN LA UNIDAD PENAL N°2 DE SANTIAGO DEL ESTERO, ARGENTINA	25
IMPACTO DE UN PROGRAMA PARA MEJORAR LA IMAGEN Y LA AUTOCONCIENCIA CORPORAL EN JÓVENES	35
SABERES Y LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LAS MUJERES CIS Y TRANS EN SITUACIÓN DE PROSTITUCIÓN EN SANTIAGO DEL ESTERO-ARGENTINA	55
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA COMBATIR EL ESTRÉS ACADÉMICO: EXPERIENCIA DE UN TALLER CON ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY SEDE SAN PEDRO.....	79
“CONCEPCIONES SOBRE SEXUALIDAD/ES DESDE LA PERSPECTIVA DE ADOLESCENTES EN ESCUELAS SECUNDARIAS DE GESTIÓN PÚBLICA EN EL MARCO DE LA ENSEÑANZA DE LA ESI: DISRUPCIONES A CONSTRUCCIONES ADULTOCENTRICAS”	91
PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS EN RELACIÓN A LOS EJES DE LA EDUCACION SEXUAL INTEGRAL EN EL NIVEL SUPERIOR	102
ESTRESORES ACADÉMICOS Y HERRAMIENTAS PARA HACERLES FRENTE: EXPERIENCIA DE UN TALLER	115
FUNCIONES EJECUTIVAS EN LEVANTADORES DE PESAS CONSUMIDORES DE SUSTANCIAS ESTEROIDES ANABÓLICO-ANDROGÉNICAS.....	126
EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN EN MEDIOS PARA PREVENIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES EN UNA ESCUELA SECUNDARIA PÚBLICA DEL ESTADO DE MÉXICO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL AÑO 2025	137
RELACIONES FAMILIARES Y GÉNERO EN MUJERES DE LA ASOCIACIÓN WARMI SAYAJUNQO, DE LA CIUDAD DE ABRA PAMPA: UN ESTUDIO DESDE LA EDUCACIÓN EN SALUD	149
MÉTODOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS PARA IDENTIFICAR LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN MUJERES CONSUMIDORAS DE ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÉNICOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.....	163
BOCA SALUDABLE, PARA UNA VIDA SALUDABLE DE LOS ADULTOS MAYORES: Acciones de promoción de la salud bucal, con la modalidad de stand en el marco de una “Kermés saludable”, destinadas a adultos mayores que asisten al Centro Provincial de Adultos Mayores CePAM Jujuy.	174
PRIMEROS AVANCES DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL DENGUE EN LAS TIERRAS BAJAS DE JUJUY.....	188
EXPERIENCIAS COMUNITARIAS HACIA EL DESARROLLO INTEGRAL	196
A ESTA OBRA LE FALTABA... EL PERSONAL DE ENFERMERÍA COMO ACTOR EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DEL ABORTO.....	208
DESPERTANDO VOCACIONES: “PRIMEROS PASOS EN LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DOCENTE, UNA PERSPECTIVA DESDE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD”	221
PROGRAMA EDU-COMUNICACIONAL EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR “LICEO NUEVO MUNDO PERIODO 2022-2023”	233

PREVENCIÓN DE INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES MEDIANTE UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN BASADA EN ALFABETIZACIÓN DE MEDIOS	250
LA PROMOCIÓN DE CUIDADOS EN SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL TEATRO Y EL CUERPO EN MOVIMIENTO. CICLO DE FORMACIÓN EN SALUD INTEGRADA DESDE LA MICROPOLÍTICA DEL CUIDADO	262
SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD EN ADOLESCENTES, DERRIBANDO BARRERAS, UN APORTE DESDE LA ATENCION PRIMARIA DE LA SALUD, CAPS LOS ALISOS, PROVINCIA DE JUJUY	272

IMPACTO DE UN PROGRAMA PARA MEJORAR LA IMAGEN Y LA AUTOCONCIENCIA CORPORAL EN JÓVENES

Virginia Flores Perez¹
Esteban Jaime Camacho Ruiz^{2*}
María del Consuelo Escoto Ponce de León¹
Yareli Itzel Frago Salvatierra¹

¹Centro Universitario UAEM Ecatepec, Universidad Autónoma del Estado de México.

²Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México.

*Autor de correspondencia: jaime_camacho_ruiz@hotmail.com

Resumen

Los jóvenes son considerados como un grupo de atención prioritaria en áreas como la salud y educación ya que acorde a las estadísticas el 20% de los jóvenes experimentarán un problema de salud mental a lo largo de su vida, por lo que es importante diseñar, implementar y evaluar los programas de intervención que atiendan completamente sus necesidades. El objetivo del presente estudio fue evaluar impacto de un programa para mejorar la imagen y la autoconciencia corporal en jóvenes. La muestra estuvo conformada por 72 jóvenes con edades de 19 a 28 años ($M = 22.40$; $DE = 2.86$), de una universidad pública del municipio de Nezahualcóyotl, Estado de México. Se usó la Escala de Modelos Anatómicos, la Escala de Estima Corporal, el Inventario de Autoestima para Adultos y el Cuestionario de la Exposición Corporal durante la Actividad Sexual, que fueron contestados antes y después de la intervención. El programa para promover una relación positiva con el propio cuerpo consistió en ocho sesiones de 90 minutos con periodicidad semanal. Las sesiones fueron impartidas por una Educadora para la Salud. El análisis de varianza (ANOVA) de medidas repetidas indicó diferencias significativas para la imagen corporal, estima corporal, autoestima y la exposición del cuerpo durante la actividad sexual para el grupo con intervención de la preprueba a la posprueba. La prueba post-hoc de Scheffe confirmó los resultados. En conclusión, el diseño, implementación y evaluación del impacto de programas de intervención son necesarios para atender las necesidades de los jóvenes y velar por su salud, bienestar y calidad de vida.

Palabras clave: Imagen Corporal, Autoconciencia, Jóvenes, Evaluación de Programas, Salud del Estudiante.

Introducción

Diversos autores han señalado que la juventud es una etapa del ciclo vital que se caracteriza por su gran vulnerabilidad, debido a que los jóvenes transitan por cambios a nivel físico, emocional y cognitivo, por lo que se les ha considerado como un grupo de atención prioritaria en áreas como la salud y la educación (Fernández, 2021; Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2024; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2024). Aunque no existe una definición universal de lo que significa el término juventud, podemos referirnos a aquellas personas que pasan entre la adolescencia y la adultez, es decir, son individuos que tienen entre 15 y 24 años y de acuerdo con las estadísticas internacionales existen 1.200 millones de jóvenes que viven principalmente en países en desarrollo (ONU, 2024). En el caso de México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) señaló que los jóvenes son aquellos que tienen entre 12 y 29 años y representan el 30% (37.8 millones) del total de personas que residen en el país.

En este sentido, la ONU (1985) elaboró el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes, donde se especifican las áreas a las que se les debe de dar mayor atención, además de elaborar propuestas y/o iniciativas que hagan un llamado a la acción en favor de mejorar la situación de los jóvenes. Específicamente, una de las prioridades de este programa, ha sido apoyar el acceso a los servicios de salud y garantizar una educación de calidad, enfatizando que es necesario que los jóvenes vivan en ambientes saludables, donde los servicios de salud respondan totalmente ante sus necesidades, además de que se cuente con accesibilidad en los servicios de salud mental, que se ajusten al contexto en el que se vive y que tenga cobertura universal. Esto de cierta manera, ha ayudado a contrarrestar la alarmante noticia que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) publicaba, donde mencionaba que aproximadamente el 20% de los jóvenes experimentarían en algún momento de su vida un problema de salud mental y que tendrían que enfrentarse a la falta de un diagnóstico y un tratamiento adecuado.

Nuestro país se sumó a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible donde el objetivo número tres refiere que se debe garantizar una vida sana y promover el bienestar, particularmente la meta 3.4 enfatiza el compromiso de atender la salud mental y fomentar la cultura de la prevención (ONU, 2023). Por consiguiente, se encuentra vigente el Programa de Acción Especifico Salud Mental y Adicciones 2020-2024. En este programa se hace alusión a que únicamente el 2% del presupuesto de salud se dirige a atender las problemáticas relacionadas con la salud mental, puesto que el mayor gasto se realiza en los hospitales psiquiátricos, y por ende, no se pueden realizar acciones como la promoción

y/o prevención en salud, capacitar a los profesionales y a la comunidad, diseñar investigaciones y mucho menos disminuir el estigma en torno a las personas que padecen alguna enfermedad mental (Secretaría de Salud, 2022).

Una de las problemáticas de salud que ha sido altamente estudiada en los jóvenes, ha sido la imagen corporal, misma que se entiende como la representación mental que cada persona tiene sobre su cuerpo y que incluye elementos perceptuales, cognitivos, afectivos y conductuales (Shilder, 1950; Thompson et al., 2002), por lo que se considera como un constructo complejo ya que puede verse influenciado por cuestiones históricas, culturales, sociales, biológicas y psicológicas, toda vez que este constructo, avanza conforme al tiempo (Chasiquiza & Gavilanes, 2023; Grogan, 2008; Shilder, 1950).

Las alteraciones de la imagen corporal repercuten en el bienestar mental de los jóvenes, ya que existe una discrepancia entre el cuerpo que se tiene y el que se desearía tener, desencadenando sentimientos de insatisfacción con la imagen corporal (Chérrez & García, 2024; Paredes & Pinto, 2009).

La insatisfacción corporal es un factor de riesgo para el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria y de la Ingestión de Alimentos (TCAIA; Braun et al., 2016). De acuerdo con cifras de la OMS (2022) tres millones de niños, adolescentes y jóvenes han sido diagnosticados con alguno de los TCAIA, principalmente en población del occidente, lo que trae consigo consecuencias para la salud física y sexual, el bienestar emocional y la calidad de vida de los jóvenes.

A través de los años, se ha señalado que son las mujeres quienes presentan mayor insatisfacción corporal y menor autoestima, en comparación de los hombres, pues son más susceptibles a las presiones socioculturales que promueven ideales de belleza inalcanzables (Blanco-Ornelas et al., 2017; Martínez-Borba et al., 2018; Paredes & Pinto, 2009). Estudios como los de Blanco-Ornelas et al. (2017) y Zueck et al. (2016) encontraron que efectivamente son las mujeres las que tienen mayor inconformidad respecto a su imagen corporal, pues expresaron un alto deseo por ser más delgadas o perder peso. En otras investigaciones, se mostró que el 28% de las mujeres presentaba insatisfacción corporal (Chasiquiza & Gavilanes, 2023) y el 19.8% tienen una preocupación con su cuerpo (Chérrez & García, 2024).

Sin embargo, Cash et al. (1997), Fitzsimmons et al. (2012), Holt y Lyness (2008) y Padrón-Salas et al. (2015) coinciden en que no es una problemática exclusivamente de mujeres y que estas diferencias en cuanto a la imagen corporal pueden explicarse debido a la cultura y las cuestiones normativas sobre los ideales estéticos corporales, que se enfocan en la delgadez, en el caso de las mujeres y para los hombres, en tener un cuerpo

musculoso y/o atlético. Por lo tanto, ambos puedes tener afectaciones en su desarrollo físico y psicológico (Zueck et al., 2016).

Todo esto queda comprobado en estudios como los de Meza y Pompa (2018) y Salgado y Álvarez (2018), quienes encontraron que tanto mujeres como hombres presentan insatisfacción corporal, siendo las mujeres quienes presentan el deseo de tener una figura delgada y perder peso, mientras que los hombres desean un cuerpo musculoso y firme.

Aparte de todas estas implicaciones, la evidencia científica también ha señalado que el tener insatisfacción corporal puede repercutir en el área de la sexualidad. Específicamente, el estudio de Calado et al. (2004) encontró que las mujeres que presentan insatisfacción corporal estaban insatisfechas con su primera relación sexual. Por lo que se entiende que entre más insatisfacción corporal menor será la actividad sexual a lo largo de la vida. Las mujeres que tienen una mayor autoconciencia de su imagen corporal durante la actividad sexual tienen cierta tendencia a ser menos asertivas con sus parejas y evitan en todo momento el encuentro sexual. De igual forma, se encontró en este estudio, que la autoestima es un factor clave que debe ser estudiado a mayor profundidad, pues se señala que a mayor autoestima mayor será la satisfacción sexual.

De igual forma, Paredes y Pinto (2009) descubrieron que existe una relación entre la imagen corporal y la satisfacción sexual. Se hace énfasis en que, si las mujeres se sienten a gusto con su cuerpo, podrán disfrutar más de su sexualidad. En caso contrario, si no tienen una percepción positiva de su imagen corporal, la experiencia sexual se verá deteriorada a nivel de frecuencia y duración y se privarán de realizar cualquier actividad sexual.

En esta misma línea, Holt y Lyness (2008) destacan que la percepción de la imagen corporal es un componente clave que debe ser estudiado, además de encontrar que la relación entre la imagen corporal y la satisfacción sexual afectan en igual medida a mujeres como hombres sin antecedentes de un TCAIA.

Spivak-Lavi y Gewirtz-Meydan (2021) y Szymańska-Pytlińska (2019) indican que las mujeres que presentan un TCAIA, presentan altos niveles de insatisfacción sexual debido a su alta autoconciencia de su imagen corporal, misma que hace que se tenga una baja diversidad en la actividad y funcionamiento sexual, en el placer y en la satisfacción.

De igual forma, en el estudio de Cash et al. (2004) se menciona que la autoconciencia de la imagen corporal es un elemento clave que puede predecir la

disfunción sexual en mujeres y hombres. Así mismo, Rodrigues et al. (2020) confirma que la imagen corporal puede considerarse un predictor de la disfunción sexual femenina.

Por consiguiente, diversos investigadores han señalado que hacen falta más investigaciones en esta área y principalmente, en el desarrollo de programas de intervención que sean accesibles para los jóvenes y que logren atender completamente sus necesidades (Holt & Lyness, 2008). Respecto al diseño de programas de imagen corporal, se ha enfatizado que se debe considerar lo siguiente: la autoestima es un factor clave pues es tanto un factor de protección como de riesgo (Martínez-Borba et al., 2018; Padrón-Salas et al., 2015); se debe fortalecer el autoconcepto (Blanco-Ornelas et al., 2017); tomar en consideración las diferencias por sexo (Holt & Lyness, 2008; Zueck et al., 2016); dar a conocer estrategias de afrontamiento para la insatisfacción corporal (Chasiquiza & Gavilanes, 2023); favorecer la construcción de una imagen corporal positiva y saludable, además de guiar a los jóvenes en la mejora de su salud (Meza & Pompa, 2018).

Por lo anteriormente expuesto, el objetivo del presente estudio fue evaluar impacto de un programa para mejorar la imagen y la autoconciencia corporal en jóvenes.

Método

Diseño de investigación

Esta investigación es cuantitativa y su diseño es cuasiexperimental toda vez que existe la manipulación de la variable independiente, además de que a los grupos con intervención y control en lista de espera ya están conformados (no se asignan al azar) y se les aplica a la par la preprueba; un grupo recibe la intervención y el otro no, al finalizar la intervención se les vuelve a aplicar la posprueba (Moysén & Villaveces, 2023).

Participantes

La muestra quedó conformada por 72 jóvenes (34 mujeres y 38 hombres), que hayan iniciado su vida sexual, con edades entre 19 a 28 años ($M = 22.40$; $DE = 2.86$), seleccionados intencionalmente. Los participantes fueron asignados a una de las dos condiciones: grupo intervención ($n = 36$) y grupo control en lista de espera ($n = 36$), pertenecientes a una universidad pública del municipio de Nezahualcóyotl, Estado de México.

Instrumentos

Se diseñó un cuestionario *exprofeso* para conseguir datos generales como: sexo, edad, inicio de la actividad sexual, estado civil y ocupación.

Se aplicó la Escala de Modelos Anatómicos elaborada por Montero et al. (2004). Contiene dos imágenes (una para hombres y otra para mujeres) con siete siluetas corporales que evalúan si existe o no una alteración/distorsión en la percepción de la imagen corporal. Estos modelos fueron diseñados acorde a los valores establecidos en la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC). Cada participante debe dar respuesta a los siguientes ítems: cuando te observas desnudo(a) frente al espejo, ¿cuál de estas siluetas crees que tienes? y ¿cuál de estas siluetas te gustaría tener? Posteriormente, se realiza una comparación entre la figura ideal y la figura actual. En la presente investigación, este instrumento presenta una confiabilidad test-retest fue de .92 ($p = .0001$).

Se utilizó la Escala de Estima Corporal (BES; Franzoi & Shields, 1984), la cual mide la apreciación por las partes y funciones del cuerpo. Contiene 35 ítems en escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, puntuaciones altas indican mayor aprecio por el propio cuerpo. En México, Escoto et al. (2016) adaptaron la BES obteniendo dos factores tanto para hombres como mujeres: Condición Física y Preocupación por el Peso, y Atractivo Físico y Sexual. Esta escala presentó una excelente consistencia interna para hombres y mujeres ($\alpha = .94$ y $.91$, respectivamente). En este estudio la confiabilidad fue de $\omega = .96$.

Se usó el Inventario de Autoestima para Adultos (CSEI; Coopersmith, 1967), mide el nivel de autoestima que tienen las personas. Incluye 25 afirmaciones con dos opciones de respuesta, se califica concediendo un punto a aquellos ítems que están redactados positivamente (1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20), y a los cuales el participante responde con un 'sí'. Cuando el participante contesta con un 'no', se puntúa con cero ese ítem. Para obtener la puntuación global, se tiene que realizar la suma de los ítems, a mayor puntuación mayor será la autoestima. En el caso de México, Lara-Cantú et al. (1993) validaron el CSEI, teniendo una consistencia interna adecuada ($\alpha = .81$). En esta investigación, la confiabilidad con el coeficiente de Guttman fue de .84.

Se empleó el Cuestionario de la Exposición Corporal durante la Actividad Sexual (BESAQ; Hangen & Cash, 1991), evalúa la atención consciente o ansiosa sobre la apariencia del cuerpo y la expresión de deseos/intentos de evitar exponer el cuerpo (o partes de este) durante las relaciones sexuales. Cada ítem cuenta con cinco opciones de respuesta. En México, el BESAQ quedó conformado por 21 ítems (Flores-Perez et al., 2022) que corresponden a dos factores: Preocupaciones durante las Relaciones Sexuales y Conductas durante las Relaciones Sexuales. A mayor puntuación más elevada será la ansiedad y la evitación de exponer al cuerpo durante la actividad sexual. Cuenta con una

consistencia interna excelente ($\alpha = .92$ mujeres y $.91$ hombres). La confiabilidad fue de $\omega = .93$ para esta investigación.

Intervención

Para la elaboración de la intervención se analizó la evidencia científica sobre programas de imagen corporal dirigidos a jóvenes (National Eating Disorders Collaboration [NEDC], 2017; Yager & O’Dea, 2008). Por lo que, el *Programa para promover una relación positiva con el propio cuerpo* contiene temas relevantes avalados por los investigadores expertos en imagen corporal y las autoridades educativas en el sentido de que se atendieran las necesidades de la comunidad estudiantil. La intervención incluyó ocho sesiones que fueron impartidas por una Educadora para la Salud, con duración de 90 minutos y con periodicidad semanal (Tabla 1).

Tabla 1

Contenido del Programa para promover una relación positiva con el propio cuerpo

No.	Sesiones	Objetivo	Temas/Actividades	Técnicas didácticas
1	Imagen corporal	Familiarizar a los universitarios con el programa de IC.	Presentación del programa Cuestionario curioso Tres experiencias de IC ¿Qué es la IC? ¿Necesito cambiar mi IC? Diario de aprendizaje	*Rompe hielo *Exposición *Análisis de hechos *SQA
2	¿Cómo se desarrolla la IC?	Examinar cuáles son los factores que inciden en el desarrollo de una IC positiva o negativa.	Caja de sorpresas Experiencias de IC positiva y negativa Características y cambios físicos Influencia sociocultural Diseño de afiches Diario de aprendizaje	*Rompe hielo *Análisis de hechos *Lluvia de ideas dirigida *Trabajo cooperativo
3	Mitos y distorsiones sobre la IC	Debatir los mitos y distorsiones en torno a la IC.	La pelota preguntona Mitos sobre IC Distorsiones de IC ¿Cómo enfrentarlos? Diseño de carteles Diario de aprendizaje	*Rompe hielo *Controversia estructurada *Trabajo cooperativo

4	Afrontamiento de las emociones	Lograr que los estudiantes identifiquen y afronten sus emociones (positivas/negativas) respecto a su IC	#Públícalo! ¿Qué son las emociones? Diccionario de las emociones Estrategias para afrontar las emociones sobre IC Práctica en equipo Diario de aprendizaje	*Rompe hielo *Lluvia de ideas dirigida *Grupos de discusión *Reflexión
5	Autoestima	Fortalecer la autoestima de los universitarios.	¿Quién soy yo? Estudios de caso ¿Qué es autoestima? Beneficios de la autoestima para la IC Periódico mural Diario de aprendizaje IC y sexualidad	*Rompe hielo *Análisis de hechos *Lluvia de ideas dirigida *Trabajo cooperativo *SQA
6-7	Autoconciencia corporal y sexualidad	Establecer cómo repercute la IC positiva o negativa en la actividad sexual.	Autoconciencia corporal Acciones evasivas Estudio de caso Diario de aprendizaje	*Preguntas dirigidas *Lluvia de ideas dirigida *Análisis de hechos
8	¿Cómo mantener una relación positiva con tu cuerpo?	Adquirir el compromiso de mantener una IC favorable para toda la vida.	¿Cómo he mejorado mi IC? ¿Cómo conservar tu IC? Mi compromiso Diario de aprendizaje	*SQA *Valoración de decisiones

Consideraciones éticas

La presente investigación cumple con los criterios establecidos internacionalmente en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial [AMM], 2013). En el contexto nacional, nos adherimos a la Ley General de Salud sobre lo referente a la investigación para la salud (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2024) y al Reglamento a la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (RLGSMIS; Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2014).

Procedimiento

En el mes de marzo se realizó una primera reunión con el subdirector académico y el encargado de despacho de la dirección de la universidad pública ubicada en el municipio

de Nezahualcóyotl con el propósito de dar a conocer la investigación que habíamos diseñado en el área de la educación para la salud, respecto al programa para promover una relación positiva con el propio cuerpo.

Después de esta reunión, obtuvimos la autorización de las autoridades educativas y se nos indicó el horario (lunes de 12:00pm a 13:30pm) y los grupos con los cuales estaríamos trabajando (LEP y LEF).

Posteriormente, el subdirector académico nos presentó con los estudiantes y en ese momento se les entregó el consentimiento informado toda vez que eran mayores de edad, en este documento se informaba el objetivo, las características del programa y sobre todo aclarando que su participación era de carácter voluntario y confidencial.

Seguidamente, se aplicaron los instrumentos en el grupo control en lista de espera y en el grupo intervención de manera separada antes de la implementación del programa. Dicha intervención solo se aplicó al grupo intervención y tuvo una duración de ocho semanas y una semana después se aplicaron nuevamente los instrumentos en ambos grupos.

Análisis de datos

Se utilizó el software JASP versión 0.18.1 (JASP Team, 2023) para identificar datos atípicos multivariados a través de la prueba de distancia de Mahalanobis (D^2 ; Tabachnick & Fidell, 2013) con un nivel de significancia de $p < .05$.

Posteriormente, con el software FACTOR versión 11.05.01 (Ferrando & Lorenzo-Seva, 2017) se realizó el análisis de normalidad multivariada, que de acuerdo con Bollen (1989) existirá normalidad multivariada únicamente si el coeficiente de Mardia (1970) es menor a $p^*(p+2)$, donde p es el número de variables observadas.

Seguidamente, se usó el programa JASP (JASP Team, 2023) con la prueba t student para conocer si los dos grupos eran equivalentes antes de la intervención. Seguidamente, se realizó en análisis de varianza (ANOVA) con medidas repetidas para conocer el impacto estadístico del programa (el nivel de significación estadística se estableció en $p < .05$). El tamaño del efecto se calculó con eta cuadrado (η^2), para interpretar este valor se siguieron las pautas de Cohen (1988) donde $\geq .01$ es un efecto pequeño, $\geq .06$ es un efecto medio y $\geq .14$ es un efecto grande. Finalmente, se utilizó la prueba post-hoc de Scheffe para tener una visión más amplia de los resultados.

Resultados

Análisis preliminar

Después de aplicar la prueba de distancia de Mahalanobis (Tabachnick & Fidell, 2013) no se identificaron valores atípicos multivariados en la base de datos. La prueba de normalidad multivariada con el coeficiente de Mardia indicó que los datos se distribuyen normalmente ($p > .05$) para las variables de interés. Por lo tanto, el análisis subsecuente para conocer el impacto estadístico del programa de intervención se hizo con la prueba paramétrica ANOVA de medidas repetidas.

Resultados descriptivos e inferenciales

La edad media de los participantes fue de 22 años, siendo 52.8% del género masculino y 47.2% del género femenino. Los participantes indicaron que iniciaron su vida sexual entre los 12 a 25 años ($M = 16.85$; $DE = 2.45$), teniendo de una a seis parejas sexuales. Así mismo, del total de los participantes el 61.1% indicó que aparte de estudiar también trabajaban. El estado civil que predominó fue soltero(a) con el 88.9%, seguido de unión libre (8.3%) y casado(a) (2.8%).

Con la prueba *t* student para muestras independientes se comprobó no existen diferencias estadísticamente significativas en las variables de interés ($p > .20$) en los grupos control en lista de espera e intervención en la preprueba, por lo que existió equivalencia inicial entre los grupos (Tabla 1).

Tabla 1

Prueba de equivalencia inicial entre grupos

Factor	Grupo		<i>t</i>	<i>p</i>
	Control <i>M</i> (<i>DE</i>)	Intervención <i>M</i> (<i>DE</i>)		
Modelos anatómicos				
Discrepancia	1.03 (1.08)	1.06 (1.17)	0.11	.92
BES				
Condición física y preocupación por el peso	55.47 (9.92)	52.08 (12.03)	1.30	.20

Atractivo físico y sexual	60.67 (15.57)	58.56 (10.61)	0.67	.50
CSEI	18.53 (3.67)	17.56 (5.30)	0.91	.37
BESAQ				
Preocupaciones durante la actividad sexual	15.44 (12.18)	15.33 (14.14)	0.04	.97
Conductas durante la actividad sexual	6.31 (4.19)	5.22 (4.09)	1.11	.27

Nota. BES = Escala de Estima Corporal, CSEI = Inventario de Autoestima para Adultos, BESAQ = Cuestionario de la Exposición Corporal durante la Actividad Sexual.

El análisis de datos realizado con la prueba de varianza (ANOVA) con medidas repetidas entre el grupo (control en lista de espera y el grupo con intervención) y el tiempo (preprueba y posprueba) indicó que existen diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) para la Escala de Modelos Anatómicos, donde hubo una menor discrepancia entre la figura ideal y la figura actual que indicaba que había una alteración perceptual de la imagen corporal en el grupo con intervención de la preprueba a la posprueba. De igual forma, para el factor Condición física y preocupación y Atractivo físico y sexual de la Escala de Estima Corporal, se tuvieron cambios positivos respecto a un mayor aprecio por las partes y por las funciones del cuerpo en el grupo intervención de la preprueba a la posprueba. En el Inventario de Autoestima, se tuvo un incremento en las puntuaciones en el grupo con intervención de la preprueba a la posprueba. De igual manera, en el grupo con intervención se percibió una menor ansiedad ante la exposición del cuerpo durante la actividad sexual de la preprueba a la posprueba (Tabla 2).

La prueba post-hoc de Scheffe mostró que hay una diferencia estadísticamente significativa en el grupo con intervención entre el pretest y posttest para la Escala de Modelos Anatómicos ($t = 2.725$, $p_{Scheffe} = .04$, $d = .355$), también para la BES en el factor Condición física y preocupación ($t = 3.076$, $p_{Scheffe} = .03$, $d = .399$), y para el CSEI ($t = 4.154$, $p_{Scheffe} = .00$, $d = .554$).

Tabla 2

Medias y desviaciones estándar y prueba ANOVA de medidas repetidas para los grupos control en lista de espera e intervención en la preprueba y posprueba para los Modelos Anatómicos, la BES, el CSEI y el BESAQ

Factor	Preprueba		Posprueba		F	p	η^2
	Control	Intervención	Control	Intervención			
	M (DE)	M (DE)	M (DE)	M (DE)			
Modelos anatómicos							
Figura actual	4.47 (1.50)	4.39 (1.68)	4.42 (1.34)	4.61 (1.71)	3.30	.07	.04
Figura ideal	5.50 (1.00)	5.44 (1.36)	5.69 (.86)	5.28 (1.43)	4.04	.05	.06
Discrepancia	1.03 (1.08)	1.06 (1.17)	1.28 (1.11)	.67 (1.01)	10.02	.00	.02
BES							
Condición física y preocupación por el peso	55.47 (9.92)	52.08 (12.03)	53.70 (9.36)	56.53 (12.86)	9.27	.00	.02
Atractivo físico y sexual	60.67 (15.57)	58.56 (10.61)	58.69 (13.91)	62.03 (15.03)	6.89	.01	.01
CSEI	18.53 (3.67)	17.56 (5.30)	18.30 (3.82)	19.97 (4.46)	10.29	.00	.02
BESAQ							
Preocupaciones durante la actividad sexual	15.44 (12.18)	15.33 (14.14)	19.89 (16.28)	9.64 (9.70)	7.56	.00	.03
Conductas durante la actividad sexual	6.31 (4.19)	5.22 (4.09)	8.28 (5.90)	5.06 (5.73)	2.17	.15	.01

Nota. BES = Escala de Estima Corporal, CSEI = Inventario de Autoestima para Adultos, BESAQ = Cuestionario de la Exposición Corporal durante la Actividad Sexual.

Discusión

De acuerdo con Naranjo (2006) y Sánchez-Candamio (1999) los programas de intervención en salud se refieren al conjunto de actividades propuestas para lograr ciertos objetivos, con la finalidad de incidir en el estado de salud de una población en específico, en este caso, el desarrollo de programas de salud dirigidos a jóvenes es necesario toda vez que son un grupo vulnerable como lo han señalado diversos autores (Fernández,

2021; ONU, 2024; UNESCO, 2024). Así mismo, el visibilizar la problemática sobre las alteraciones de la imagen corporal y su repercusión en áreas como la sexualidad es fundamental debido a las consecuencias para la salud, el bienestar y la calidad de vida de los jóvenes.

Por lo que, el propósito de esta investigación fue evaluar el impacto del programa para promover una relación positiva con el propio cuerpo en jóvenes mexicanos. Los resultados han sido alentadores, ya que obtuvimos diferencias estadísticamente significativas para las variables de insatisfacción con la imagen corporal, la estima corporal, la autoestima y la exposición corporal, en el grupo con intervención, en comparación con el grupo control en lista de espera, donde se mantuvieron igual o los cambios fueron no significativos. Con la aplicación de la prueba post-hoc de Scheffe estas diferencias quedaron avaladas. Así mismo, al calcular el tamaño del efecto pudimos observar que las diferencias significativas están entre pequeñas y medianas.

En este sentido, los resultados que obtuvimos respecto a la disminución de la insatisfacción con la imagen corporal en el grupo con intervención concuerdan con diversos estudios como el de Alleva et al. (2015) quienes implementaron el programa *Expand Your Horizon* únicamente en mujeres de 18 a 30 años, obteniendo resultados positivos en cuanto a la satisfacción con la apariencia y la funcionalidad, el aprecio corporal y la disminución de la autoobjetivación. Así mismo, Cassone et al. (2016) aplicaron su intervención *Positive Bodies Program* a mujeres de 17 a 54 años teniendo como resultado la mejora de la imagen corporal positiva, de la satisfacción corporal, de la autoestima, de la calidad de vida y disminución en cuanto a la autovigilancia y la vergüenza corporal. En el caso del estudio de McMillan et al. (2011) participaron mujeres con edades de 18 a 50 años mismas que tuvieron mejoras en cuanto a la disminución de la insatisfacción corporal, de las dietas, de síntomas de TCAIA y de la internalización del ideal de delgadez. Wolfe y Patterson (2017) aplicaron una intervención basada en gratitud dirigida a mujeres con una edad media de 20 años, la cual funcionó ya que se redujo la insatisfacción corporal, las conductas y actitudes relacionadas con los TCAIA, los síntomas depresivos y se aumentó la estima corporal. También Jankowski et al. (2017) con su implementación del programa *Body Project M* para hombres de 18 a 45 años tuvo resultados favorables en cuanto a la disminución de la insatisfacción con la grasa corporal, así como de las conductas dirigidas hacia la obtención del ideal corporal de musculatura, menor comparación de apariencia e internalización y mejora de la apreciación por el cuerpo. La intervención con enfoque en autocompasión para mujeres de 18 a 50 años de Moffitt et al. (2018) logró reducir la insatisfacción con el peso, con la apariencia y la angustia corporal, además de aumentar el deseo de superación personal. Finalmente, Ridolfi y Vander Wal (2008) con su *Body Image*

Session para mujeres con una edad media de 19 años redujo las preocupaciones sobre la forma del cuerpo.

El aumento de la estima corporal en el grupo con intervención coincide con los resultados obtenidos por Alleva et al. (2015) y Wolfe y Patterson (2017) lo cual puede deberse a las características propias de los programas de intervención, desde el número de sesiones, la duración, la periodicidad y el uso de técnicas didácticas acordes a la población.

Es importante resaltar que la mayoría de los estudios que coinciden con nuestros resultados fueron realizados principalmente en mujeres, lo cual crea una gran área de oportunidad para futuros investigadores, puesto que las alteraciones con la imagen corporal no son un tema únicamente de mujeres, por lo que es necesario implementar estrategias que permitan atender las necesidades de ambos sexos (Cash et al., 1997; Fitzsimmons et al., 2012; Holt & Lyness, 2008; Padrón-Salas et al., 2015).

De igual forma, sigue existiendo un debate sobre que programas de intervención son mejores si los de sesiones múltiples o los de sesiones únicas, se ha mencionado que no se puede tener claridad de si los resultados de los programas de una sola sesión serán significativos y se mantendrán conforme al tiempo puesto que a veces no se les realiza un adecuado seguimiento por lo que no se podrían corroborar los resultados. Sin embargo, se ha mencionado que los programas de sesiones únicas son más efectivos debidos a su bajo costo y a que es más probable que se pueda llegar a más personas que no tengan la disponibilidad de asistir a intervenciones más largas pero que si quieren mejorar su salud (López-Guimerá et al., 2011; Stice & Shaw, 2004).

En contra parte, Yager y O'Dea (2008) han sugerido que al momento de diseñar cualquier programa de intervención, esta pueda tener al menos tres sesiones o más, de periodicidad semanal, con duración mínima de una hora y que sean de fácil acceso para las instituciones educativas, esto último debido a que en ocasiones las instituciones no cuentan con los recursos materiales, humanos o financieros para hacer frente a estas problemáticas de salud.

De igual manera, en el grupo con intervención existió un aumento de la autoestima mismo que coincidió con los estudios de Aspen et al. (2015) y Cassone et al. (2016). Es importante señalar que la autoestima tiene este doble papel de ser un factor de riesgo como un factor de protección para el desarrollo de las alteraciones de la imagen corporal así como de los TCAIA, principalmente en niños, adolescentes y jóvenes, por lo que es necesario que los programas de intervención incluyan este tema como uno de sus principales ejes de ayuda (Yager & O'Dea, 2008).

Finalmente, es importante destacar que uno de los resultados que obtuvimos fue que hubo una baja de ansiedad ante la exposición del cuerpo durante la actividad sexual. Lo cual es similar al estudio realizado por Pearson et al. (2012) en mujeres de 18 a 68 años puesto que lograron una reducción significativa de la ansiedad relacionada con el cuerpo y un aumento de la aceptación del cuerpo. De igual forma, Cash et al. (2004) señaló en su investigación que la insatisfacción corporal y la inversión realizada hacia mejorar la apariencia física puede encaminar a los jóvenes a evitar cualquier exposición de una parte de su cuerpo o en su totalidad durante la actividad sexual lo cual afecta a nivel de deseo, de disfrute y de rendimiento sexual. Así mismo, destacamos que no hemos localizado investigaciones similares en México, donde se haya implementado un programa de intervención para incidir en las variables de imagen corporal y sexualidad en conjunto.

Limitaciones y sugerencias

A continuación señalamos algunas de las limitaciones que tuvimos en la presente investigación: 1) no fue posible aleatorizar a los participantes toda vez que las autoridades educativas nos asignaron los grupos, 2) el tamaño de la muestra podría impedir la generalización de los resultados, 3) no se realizó un seguimiento debido a que ya no podríamos contactar a todos los participantes, y 4) aunque se utilizaron instrumentos acordes a la población y validados para México fueron de autoreporte.

Finalmente, sugerimos a los profesionales tomar en cuenta lo siguiente: 1) solventar las limitaciones metodológicas mencionadas anteriormente, 2) replicar el estudio, 3) considerar las necesidades específicas de la población toda vez que esa es la razón por la cual no se pueden generalizar los resultados, 4) pensar la necesidad de realizar investigaciones inter, multi y transdisciplinarias en el área de la Educación para la Salud, y 5) reconocer que en ocasiones las instituciones educativas a donde se implementará el programa de intervención no cuenta con los suficientes recursos económicos, humanos y materiales, por lo que hemos de considerar realizar el trabajo de forma gratuita y/o accesible como una manera de retribuirle a la sociedad todo lo que nos ha ayudado en las investigaciones.

Agradecimientos

Los autores agradecen la disposición y la confianza de los alumnos de la Licenciatura en Educación Primaria, del subdirector Mtro. Silvestre Rabadán Cabrera y del Encargado de Despacho de la Dirección Escolar Mtro. Manuel Rodríguez Villafaña.

Referencias Bibliográficas

- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand your horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 15, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki*. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Blanco-Ornelas, J. R., Álvarez-Mendoza, G., Rangel-Ledezma, Y., & Gastelum-Cuadras, G. (2017). Imagen corporal en universitarios: comparaciones por género. *Revista de Educación y Desarrollo*, (41), 71-75. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anterioresdetalle.php?n=41
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118619179>
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Calado, M., Lameiras, M., & Rodríguez, Y. (2004). Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarias sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 357-370. <https://aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Espa%EF%BF%BDol&id=112>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024). *Ley General de Salud*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*, 36, 433-445. <https://doi.org/10.1007/BF02766682>
- Cash, T. F., Maikkula, B. S., & Yamamiya, Y. (2004). "Baring the body in the bedroom". Body image, sexual self-schemas, and sexual functioning among college women and men. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 7, 1-8. <http://www.ejhs.org/volume7/bodyimage.html>
- Cash, T. F., Thériault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Cassone, S., Lewis, V., & Crips, D. A. (2016). Enhancing positive body image: An evaluation of a cognitive behavioral therapy intervention and an exploration of the role of body shame. *International Journal of Eating Disorders*, 24(5), 469-474. <https://doi.org/10.1080/10640266.2016.1198202>
- Chasiquiza, A., & Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2192-2202. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746>

- Chérrez, H. D., & Garcia, D. C. (2024). Imagen corporal y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 283-293. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1138>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*. Routledge.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Escoto, M. C., Bosques, L. E., Cervantes, B. S., Camacho, E. J. Díaz, I., & Rodríguez, G. (2016). Adaptation and psychometric properties of Body Esteem Scale in Mexican women and men. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7, 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.08.001>
- Fernández, A. M. (2021). Juventudes, definición y autorreflexión. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 10(19), 158-183. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v10i19.236>
- Ferrando, P. J., & Lorenzo-Seva, U. (2017). Program FACTOR at 10: Origins, development and future directions. *Psicothema*, 29(2), 236-241. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.304>
- Fitzsimmons, E. E., Harney, M. B., Koehler, L. G., Danzi, L. E., Riddell, M. K., & Bardone, A. M. (2012). Explaining the relation between thin ideal internalization and body dissatisfaction among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 9(1), 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.09.002>
- Flores-Perez, V., Camacho-Ruiz, E. J., Escoto-Ponce de León, M. del C., Cervantes-Luna, B. S., & Bosques-Brugada, L. E. (2022). Psychometric properties of the Body Exposure during Sexual Activities Questionnaire in Mexican university students. *Revista Evaluar*, 22(1), 43-56. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v22.n1.37417>
- Franzoi, S. L., & Shields, S. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hangen, J. D., & Cash, T. F. (1991, November). *The relationships of body-image attitudes to sexual functioning and experiences in a normal college population* [Presentación cartel]. Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York, United States.
- Holt, A., & Lyness, K. P. (2007). Body image and sexual satisfaction: Implications for couple therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(3), 45-68. https://doi.org/10.1300/J398v06n03_03
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud*. [https://inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7525#:~:text=De%20acuerdo%20con%20los%20datos,el%20pa%C3%ADs%20\(126%20millones\)](https://inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=7525#:~:text=De%20acuerdo%20con%20los%20datos,el%20pa%C3%ADs%20(126%20millones))
- Jankowski, G. S., Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Fawcner, H., Gough, B., & Halliwell, E. (2017). A pilot-controlled trial of a cognitive dissonance-based body dissatisfaction intervention with young British men. *Body Image*, 23, 93-102. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.006>

- JASP Team. (2023). *JASP* (Versión 0.18.1) [Software]. Universidad de Ámsterdam. <https://jasp-stats.org/>
- Lara-Cantú, M. A., Verduzco, M. A., Acevedo, M., & Cortés, J. (1993). Validez y confiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith para adultos en población mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 247-255. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>
- López-Guimerá, G., Sánchez-Carracedo, D., & Fauquet, J. (2011). Programas de prevención universal de las alteraciones alimentarias: Metodologías de evaluación, resultados y líneas de futuro. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2(2), 125-147. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v2n2/v2n2a8.pdf>
- Mardia, K. V. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57(3), 519-530. <https://doi.org/10.1093/biomet/57.3.519>
- Martínez-Borba, V., Salvador-Boix, L., Gil-Julia, B., Castro-Calvo, J., & Ballester-Arnal, R. (2018). Influencia de la autoestima e imagen corporal en la satisfacción sexual de jóvenes universitarios. *Ágora de Salud*, 5, 253-263. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalud.2018.5.28>
- McMillan, W., Stice, E., & Rohde, P. (2011). High- and low-level dissonance-based eating disorder prevention programs with young women with body image concerns: An experimental trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(1), 129-134. <https://doi.org/10.1037/a0022143>
- Meza, C., & Pompa, E. (2018). Distorsión e Insatisfacción con la Imagen corporal en una muestra de mexicanos. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 9(2), 120-131. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20181207-75>
- Moffitt, R. L., Neumann, D., & Williamson, S. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Montero, P., Morales, E. M., & Carbajal, A. (2004). Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, 8, 107-116. <http://www.didac.ehu.es/antropo/8/8-8/Montero.htm>
- Moysén, A., & Villaveces, M. C. (2023). Diseños de investigación. En E. J. Camacho, M. C. Escoto, F. López, & J. M. Mancilla (Eds.), *Metodología aplicada a la psicología y las ciencias de la salud* (pp. 151-174). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. <https://librosoa.unam.mx/handle/123456789/3636>
- Naranjo, M. (2006). Evaluación de programas de salud. *Comunidad y Salud*, 4(2), 34-37. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/index1.htm>
- National Eating Disorders Collaboration. (2017). Eating disorders prevention, treatment and management. An updated evidence review. <https://nedc.com.au/eating-disorder-resources/find-resources/show/eating-disorders-prevention-treatment-and-management-an-updated-evidence-review>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). UNESCO con, por y para la juventud. <https://www.unesco.org/es/youth>
- Organización de las Naciones Unidas. (1985). *Programa de Acción Mundial para los Jóvenes*. <http://www.un.org/youth>

- Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. https://agenda2030.mx/docs/doctos/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Mental health*. https://www.who.int/westernpacific/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Padrón-Salas, A., Hernández-Gómez, J. F., Nieto-Caraveo, A., Aradillas-García, C., Cossío-Torres, P. E. & Palos-Lucio, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(NE-1), 76-78. <https://doi.org/10.15174/au.2015.769>
- Paredes, J., & Pinto, B. (2009). Imagen corporal y satisfacción sexual. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 7(1), 28-47. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545467002.pdf>
- Pearson, A. N., Follette, V. M., & Hayes, S. C. (2012). A pilot study of acceptance and commitment therapy as a workshop intervention for body dissatisfaction and disordered eating attitudes. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(1), 181-197. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.03.001>
- Ridolfi, D. R., & Vander Wal, J. S. (2008). Eating disorders awareness week: The effectiveness of a one-time body image dissatisfaction prevention session. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 16(5), 428-443. <https://doi.org/10.1080/10640260802370630>
- Rodrigues, P., La Rosa, V. L., Marques, T., Caruso, S., Ragusa, R., De Franciscis, P., Riemma, G., Machado, C., Telles, L. H., Viana, P. (2020). Sexual dysfunctions in female university students and the correlation with body image: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 43(2), 85-90. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1806818>
- Salgado, M. L., & Álvarez, J. (2018). Imagen corporal en universitarios del noreste de México: estudio comparativo por sexo. *Revista de Psicología de la Salud*, 6(1), 58-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6395295>
- Sánchez-Candamio, M. (1999). Evaluación de programas de salud desde la perspectiva de la metodología cualitativa. *Atención Primaria*, 24(8), 487-491. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-evaluacion-programas-salud-perspectiva-metodologia-cualitativa-13401>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. International Universities Press.
- Secretaría de Salud. (2022). Programa de Acción Específico Salud Mental y Adicciones 2020-2024. <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especifico>
- Spivak-Lavi, Z., & Gewirtz-Meydan, A. (2021). Eating disorders and sexual satisfaction: The mediating role of body image self-consciousness during physical intimacy and dissociation. *The Journal of Sex Research*, 59(3), 344-353. <https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1948491>

- Stice, E., & Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 130(2), 206-227. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.2.206>
- Szymańska-Pytlńska, M. (2019). Adaptation of the Body Image Self-Consciousness Scale (BISC-PL) in Polish females. *Psychiatria Polska*, 53(5), 1087-1101. <https://doi.org/https://doi.org/10.12740/PP/95085>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (2002). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Wolfe, W., & Patterson, K. (2017). Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *International Journal of Eating Disorders*, 25(4), 330-344. <https://doi.org/10.1080/10640266.2017.1279908>
- Yager, Z., & 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. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan004>
- Zueck, M. C., Solano-Pinto, N., Benavides, E. V., & Guedea, J. C. (2016). Imagen corporal en universitarios mexicanos: diferencias entre hombres y mujeres. *Retos*, 30, 177-179. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529619>