

Evaluación de un taller sobre prevención de trastornos de alimentación en adolescentes

Assessment of a workshop about prevention of eating disorders in adolescents

CARMEN MAGANTO MATEO ^{1,2} Y SOLEDAD CRUZ SÁEZ

RESUMEN

La finalidad del taller es prevenir los trastornos alimenticios en adolescentes y jóvenes. Objetivos: a) tomar conciencia de la importancia que está tomando este trastorno; b) conocer las variables asociadas al mismo y orientar sobre la actuación más recomendable. Los temas están relacionados con patrones alimenticios, presiones socioculturales con relación a la imagen corporal, autoestima emocional y variables asociadas a dichos trastornos. Se proporcionan pautas de orientación a través de un “decálogo de actuaciones” para adolescentes. La metodología es activa y participativa a través de técnicas interactivas y grupales. La evaluación del taller tiene dos partes: a) Evaluación pretest - posttest que evalúa el impacto del Taller; b) Evaluación durante el proceso, a través de tests y autoinformes. Resultados: existe una ratio de 8/2 chicas-chicos. Las atribuciones de atractivo físico y social se asocian a la delgadez en el 94% de casos. Un 68,8% perciben su imagen como normal-gorda, y el 62,4% desearía ser dos tallas más delgada. Un 30% percibe esta presión desde la familia. Un 60% de sujetos tiene amigos o familiares con algún trastorno alimenticio. Los resulta-

1. Este Programa ha sido subvencionado por el Departamento de Juventud del Ayuntamiento de San Sebastián en el marco de un convenio de colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. España.

2. El Programa ha obtenido el Premio Nacional por la Editorial Técnicos Especialistas Asociados (TEA) España.

Facultad de Psicología. Avda. de Tolosa, 70. 20018. San Sebastián. España.

Tfno: (9) 43-018344. Fax: (9) 43-311055. E-mail: ptpmamac@ss.ehu.es

dos posttest confirman la beneficiabilidad social y comunitaria de la implementación del taller en centros no clínicos.

ABSTRACT

The purpose of this workshop is to prevent eating disorders in adolescents and young people. Objectives: a) become aware of the growing importance of this disorder; b) get to know the variables associated with eating disorders and orient people about the most recommendable actions. The topics are related with eating patterns, body-image-related sociocultural pressure, emotional self-esteem, and eating-disorder-related variables. An orientation model will be provided by means of a "Decalogue of actions" for adolescents. The methodology is active and participatory by means of interactive and group techniques. Evaluation of the workshop consists of two parts: a) Pretest-Posttest evaluation, which assesses the impact of the Workshop; b) Evaluation during the process, by means of tests and self-reports. Results: a ratio of 8/2 girls-boys attends. The attributions of physical and social attraction are associated with thinness in 94% of the cases. 68.8% perceive their image as normal-fat, and 62.4% wish they were two sizes smaller. 30% perceives this pressure from within the family. 60% of the subjects has friends or family members with some eating disorder. Posttest results confirm the social and community benefits of implementing this workshop in nonclinical centers.

I. ANTECEDENTES Y REFERENTES TEÓRICOS

Los programas preventivos sobre trastornos psicopatológicos han tenido un desarrollo tardío y lento en la psicología científica. La psicología comunitaria, sensibilizada por la problemática social y por el interés en responder a las urgencias que se van planteando en cada momento histórico, ha despertado el interés de los investigadores por dar respuestas comunitarias a problemas que pueden parecer inicialmente individuales. Sin embargo, la revisión de la literatura científica en relación a los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) deja al descubierto el vacío existente en cuanto a la prevención primaria y secundaria de este trastorno, y más específicamente en la dimensión relacionada con los problemas de imagen corporal en adolescentes. El concepto de prevención primaria, proveniente del modelo médico, aporta el soporte científico para el diseño del contenido temático del programa, pero los aspectos estructurales del mismo se han sustentado en la revisión de otros programas realizados con adolescentes y que en su evaluación han obtenido resultados satisfactorios (Garaigordobil, Maganto y Echeverría, 1996; Garaigordobil, 1998). Por otra parte, la revisión de los problemas de imagen corporal en adolescentes (Cash, Winstead y Janda, 1986; Cruz y Maganto, 2000; Maganto y Cruz, 2000; Mora y Raich, 1992; Rosen y Gross, 1987) confirman la cre-

ciente incidencia de este problema en población adolescente, así como las variables vinculadas a esta problemática: errores alimenticios y dietas tempranas, factores perceptivos y emocionales que distorsionan la imagen corporal, dificultad de expresar las emociones, ignorancia sobre la gravedad de los trastornos alimenticios y desconocimiento de adónde acudir en caso de iniciarse dichos problemas.

En consecuencia, basándonos en el concepto de prevención primaria desarrollado por Caplan (1964), es decir, conocer los factores de riesgo implicados en un trastorno a fin de intervenir de forma precoz para evitar la elicitación del problema en la población objeto de estudio, y respaldada por el análisis de los factores de riesgo asociados a dichas alteraciones, hemos diseñado un programa preventivo en relación a la salud y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes.

II. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Contexto y marco institucional de la experiencia:

Este Programa ha sido realizado en el marco de un convenio de colaboración entre el Ayuntamiento de San Sebastián y la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (España). Ambas instituciones, sensibles a los problemas de los jóvenes,

plantearon la posibilidad de realizar un trabajo preventivo sobre problemas de salud en general y más específicamente sobre trastornos alimentarios. El Decano de la Facultad de Psicología y la Directora de los Servicios de Jóvenes del Ayuntamiento de San Sebastián delegaron dicha responsabilidad en la profesora que firma el artículo. Durante un año, se diseñó y se realizó un estudio de campo, estudio piloto, para valorar el funcionamiento del Programa en sus distintos aspectos. Tras este análisis se realizaron los cambios que se consideraron necesarios.

El Ayuntamiento prestó sus locales para que los talleres se implementara con jóvenes en el marco de su oferta formativa y lúdica. Consideramos que debían realizarse en un ambiente no clínico (Servicios de Salud Mental) ni estrictamente educativo (colegios de enseñanza obligatoria). Ambas instituciones patrocinaron un congreso para dar cuenta de los resultados obtenidos en los talleres.

Metodología y descripción del proceso:

Este programa ha sido creado para promover la salud en un sentido amplio de adolescentes y jóvenes, ya que es un rango de edad poblacional de alto riesgo.

Está estructurado en las siguientes partes: la presentación del programa, la explicación de cada una de las sesiones, el modo de evaluar los resul-

tados y la bibliografía básica.

A continuación se exponen los objetivos generales del programa y la estructura básica del mismo.

Objetivos del Programa:

- Sensibilizar a los jóvenes y adolescentes a fin de prevenir los trastornos de imagen corporal y alimentación.
- Tomar conciencia de cuál es su patrón habitual de alimentación y contrastarlo con patrones de alimentación más saludables.
- Analizar la influencia de los medios de comunicación, de la familia y los amigos con relación a la satisfacción o insatisfacción de la imagen corporal.
- Posibilitar un espacio donde los jóvenes puedan analizar y expresar sus emociones en relación con estos temas.
- Informar y explicar los principales trastornos de la alimentación.
- Orientar sobre cómo actuar y a quién acudir ante estos problemas.
- Crear en los jóvenes una toma de conciencia sobre esta problemática para que, a modo de emisarios, sean ellos mismos quienes difundan dicha información en su red social y familiar.

Estructura del Programa:

Los temas que se han elegido para trabajar en el programa/taller son cinco:

1) Salud, Alimentación y Nutrición, 2) Imagen Corporal, 3) Expresión de Emociones, 4) Anorexia y Bulimia, y 5) ¿Qué hacer y dónde acudir?

Se ha elaborado para ser aplicado en grupo. Tras varias experiencias anteriores consideramos que el número idóneo de participantes para el taller se encuentra entre 8 y 15 sujetos, aunque dependiendo del grupo y del coordinador este número de sujetos puede ser modificable.

Esquema de las sesiones:

Tema y objetivos: Tema y objetivos de cada sesión. Se inicia la sesión con la proposición del tema y se explicitan los objetivos generales a alcanzar en dicha sesión.

- Explicación teórica del tema a tratar: Para cada sesión, excepto para la primera y la última, los coordinadores del grupo facilitan una explicación teórica que puede servir de ayuda para tratar el tema. La explicación teórica está introducida al principio de cada sesión, pero en el manual se indica el mejor momento para ser impartida en función de las actividades que se realizan ese día. Se aconseja utilizar transparencias, diapositivas, vídeos o cualquier otro material audiovisual que ayude a mantener la atención y anime a la participación interactiva.
- Actividades de la sesión y modo de realizarlas: Se han diseñado varias actividades para cada sesión. En cada una de las actividades se explica el objetivo de la misma, si es grupal o individual, el modo de aplicación y el material necesario para la realización de la actividad. El taller es algo dinámico y los grupos también lo son, así que cualquier programa requiere sobre todo una buena dosis de flexibilidad y creatividad.
- Fichas o materiales de trabajo: La mayoría de las actividades tienen un soporte de papel y lápiz. Este material de trabajo se ha diseñado en forma de fichas. Las actividades se basan en diversas técnicas individuales y grupales tales como cuestionarios relacionados con sus hábitos de alimentación, autoinformes, análisis de artículos de periódico, role-playing, visualización de casos por medio de vídeos, debates en grupo y reflexiones personales. Se ha puesto especial interés en que las actividades y la dinámica de las mismas propicien cambios en algunos aspectos de su vida, como por ejemplo eliminar ideas erróneas sobre nutrición, o sobre cómo obtener éxito en la vida, aumentar la satisfacción personal, reducir los prejuicios y el rechazo hacia la gente gruesa o delgada, y darles

claves sobre cómo ayudar a familiares y/o amigos con trastornos de alimentación.

- **Mirando con lupa:** Al final de cada sesión se les entrega la ficha "Mirando con lupa". El principal objetivo es pararse a pensar sobre las ideas más destacables de cada uno de los temas e incitarles a que saquen las conclusiones personales sobre las mismas. Dicha ficha permite evaluar el grado de comprensión de cada sesión y/o el nivel de impacto de lo aprendido.

Implementación del Programa

El programa se ha llevado a cabo con 6 grupos de adolescentes y jóvenes en la ciudad de San Sebastián, Las condiciones para participar en el taller fueron:

- **Edad:** Entre 15 y 25 años
- **Sexo:** Ambos sexos
- **Interés en el tema:** Participación voluntaria en el Programa
- **Temporalización:** Un día por semana durante dos meses
- **Lugar:** Centros juveniles subvencionados por el Ayuntamiento de San Sebastián
- **Coordinadores:** Dos profesionales experimentados en el Programa
- **Criterio de exclusión:** Pacientes clínicos con trastornos de alimentación

III. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Presentamos los resultados de los seis talleres que se han realizado durante los años 1999-01, con un total de 68 participantes, 14 chicos y 54 chicas. La evaluación del programa se realiza durante el proceso de implementación del taller y al finalizar el mismo, utilizando cuestionarios "ad hoc" diseñados a este fin. En este trabajo exponemos los resultados de la evaluación final del taller.

Los datos que a continuación se muestran son descriptivos e indicativos de lo que ha ocurrido en seis grupos, y los resultados son el sumatorio de los datos aportados por todos los sujetos como si de un único grupo se tratara. Se ha decidido así para facilitar la evaluación del programa como tal, independientemente del grupo concreto que realiza la experiencia. No obstante, sabemos que, si bien permite confirmar la beneficiabilidad de un programa independientemente de las características particulares del grupo, no representa la experiencia intragrupal, ni permite una comparación de datos intergrupos. Para ello, honestamente, se hubieran necesitado no sólo más grupos, sino un diseño de trabajo experimental diferente.

1. Datos de la muestra y motivación al acudir al taller.

La ratio chico/chica está en conso-

nancia con lo habitual en estos problemas, esto es, un número significativamente superior de chicas que de chicos está interesado, por estar afectado, por estos problemas. El grupo de edad 19-25 es también superior al de adolescentes (Tabla 1).

La motivación para acudir al taller se corresponde con los criterios de inclusión para participar en los grupos, y en orden decreciente los resultados son:

- Interés por el tema de anorexia y bulimia (70%)
- Hermanos o amigos con trastornos de la conducta alimentaria (40%)
- Insatisfacción con la imagen corporal y deseo de adelgazar (20%)
- Deseo de conocer estos problemas por estudiar carreras afines (18%)
- Otros motivos diversos (17%)

Tabla 1
Frecuencias y porcentajes de los sujetos participantes en el Programa

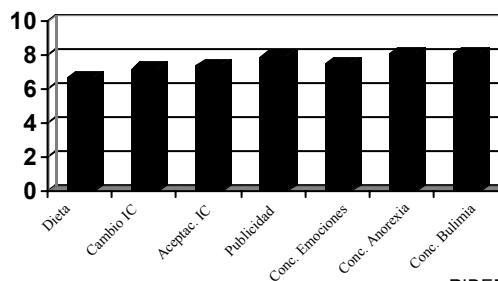
Sexo	15 - 18 años		19 - 25 años		Total	
	F	%	F	%	F	%
Chicos	7	10,3	7	10,3	14	20,6
Chicas	20	29,4	34	50,0	54	79,4
Total	27	39,7	54	60,3	68	100,0

2.- Evaluación del impacto del Programa en sus distintos aspectos:

2.1. *Evaluación sobre el nivel de conocimiento adquirido sobre los temas trabajados*

Los participantes valoran en una escala tipo Likert de 0 (nada) a mucho (10) la percepción que tienen sobre los conocimientos que han adquirido de los temas trabajados en el Programa.

Gráfico 1 - Evaluación del nivel de conocimiento adquirido de temas del programa

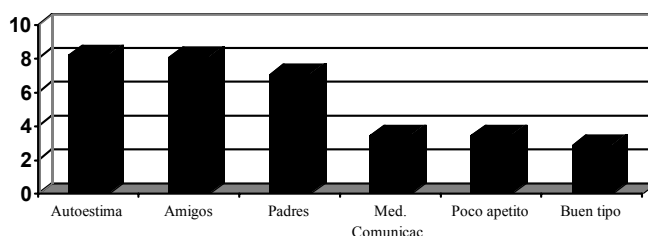


El gráfico indica que los participantes consideran que su aprendizaje ha sido bueno, ya que otorgan puntuaciones por encima de 6 en todos los temas trabajados. En las sesiones de TCA se utilizan vídeos y textos biográficos de adolescentes con estos problemas y son las que más impacto tienen entre los jóvenes, lo que justifica las puntuaciones dadas. De todos los temas tratados, el referido a conocimientos sobre patrones de alimentación saludable y principios dietéticos les resultó más arduo y difícil de entender, quizá por ser un poco más técnico y menos vivencial.

2.2. Valoración de los aspectos que ayudan a no caer en TCA

De todos los aspectos trabajados, se les pregunta en qué medida creen que la autoestima personal, tener buenos amigos y la valoración y apoyo de los padres ayudan a no caer en TCA. Además se eligen tres aspectos que algunos jóvenes al inicio del taller consideraban importantes para no tener estos problemas, como son, tener buen tipo, no tener apetito, y no dejarse influir por los mass-media.

Gráfico 2 - Valoración de aspectos que ayudan a no caer en Trastornos de la Conducta Alimentaria



Se aprecia una diferencia importante en la valoración entre los tres primeros aspectos y los segundos. Tal y como era esperable una buena autoestima, en primer lugar, aunque también la valoración y ayuda de amigos y padres actúan de elementos protectores frente a los TCA. Sin embargo, los participantes han aprendido que tener buen tipo o poco apetito no son elementos que protegen del riesgo de caer en TCA, sino que, como ellos

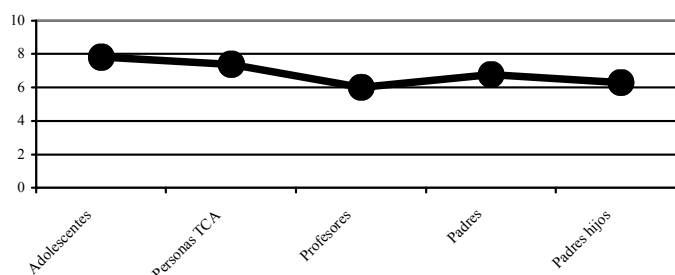
mismos comentaban verbalmente, muchas de las adolescentes tienen poco apetito y muy buena figura y, no obstante, presentan problemas de imagen corporal y/o problemas de alimentación. Esto nos parece un indicador de que el Programa ayuda a corregir algunos errores cognitivos ampliamente extendidos a nivel social.

2.3. Valoración sobre la adecuación del programa para otros colectivos.

Interesaba conocer en qué medida consideraban que era útil para otros colectivos. Los resultados expresados en el gráfico 3 indican que lo consideran especialmente útil para adolescentes, con o sin TCA, y menos adecuado para profesores o

para padres e hijos conjuntamente. Efectivamente, está diseñado en su estructura, tipo de sesiones y modo de participación, para jóvenes, y requeriría modificaciones importantes para ser aplicado a adultos, tanto profesores como padres.

Gráfico 3 - Valoración de la adecuación del Programa para otros colectivos



2.4. Valoración sobre la utilidad de los temas trabajados

En cuanto a la utilidad del Programa la valoración va en la dirección precedente, alta valoración para cada uno de los temas, entre 7 y 8,2; pero con diferencias que merece reseñar. Por ejemplo, la sesión que trabaja el tema de las emociones es la que mayor puntuación ha obtenido, señalando la importancia que para lo chicos y chicas de estas edades tiene esta problemática. Al tema que menos utilidad encuentran es el de la dietética y alimentación, quizá por lo arduo del mismo o bien porque la información era demasiado técnica para ello, y por supuesto

menos vivencial. Consideran también de especial utilidad los días en que se trabajan los TCA, en los que además se les imparten orientaciones concretas sobre cómo actuar en caso de que ellos mismos, amigos y/o familiares de su edad tengan problemas similares.

2.5. Evaluación de los aspectos metodológicos del Programa

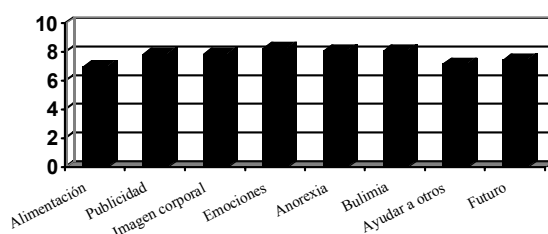
La valoración general del Programa consta de dos partes:

- En la primera se valoran los siguientes aspectos: en qué medida ha respondido a su interés; si se han cumplido los

objetivos propuestos; la calidad de la información recibida en los temas tratados; la satisfacción respecto a las actividades realizadas y la metodología de las mismas; la dinámica y el ritmo de trabajo a lo largo del Programa y, finalmente,

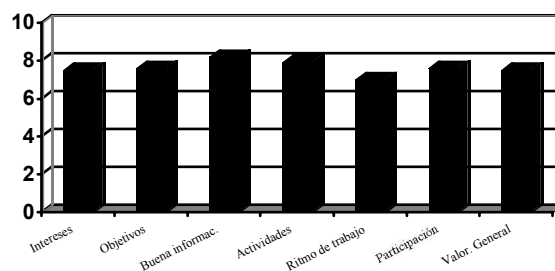
una valoración global del mismo. Estos aspectos se recogen en el gráfico 4, y se completan con los datos de la tabla 2 en la que se exponen los datos relativos al número de los participantes y las sesiones que componen el taller.

Gráfico 4 - Valoración de la utilidad de los temas trabajados en el Programa



- En la segunda parte se evalúa la utilidad de la experiencia vivida en cada uno de los temas trabajados en el Programa. El gráfico 5 da cuenta de la opinión de los jóvenes.
- Apenas existe variación de puntuación entre los aspectos encuestados, dando a todos ellos una puntuación que podemos considerar alta, entre 7,5 y 8,2. Lo más valorado por los jóvenes ha sido la información recibida, con una puntuación superior a 8 sobre el total de 10. En los aspectos

cuantitativos dejaban constancia de la claridad didáctica de los coordinadores y de la adecuación de la metodología empleada. Una puntuación bastante similar la obtienen las actividades que componen dicho Programa, siendo en sus palabras “divertidas, amenas, que enganchan, hacen pensar y cambiar”. Esto sugiere que tanto el programa en sí mismo, como los coordinadores que lo han implementado han respondido a las necesidades de los jóvenes y han satisfecho sus expectativas.

Gráfico 5 - Valoración de los aspectos metodológicos del Programa

Por otra parte, el número de participantes (entre 8 y 15), el número de sesiones (8) y la duración de las mismas (entre 90 minutos y 120) ha sido valorado como expresa la tabla 2.

Tabla 2 - Valoración de la estructura del Programa

Valoración de la estructura del Programa	Frecuencias	Porcentajes
Número de sujetos		
• Escaso	31	45,6
• Adecuado	37	54,4
• Excesivo	--	--
Número de sesiones		
• Pocas	9	13,2
• Adecuadas	59	86,8
• Demasiadas	--	--
Duración de las sesiones		
• Breves	27	36,3
• Adecuadas	40	56,3
• Largas	5	7,4

El acuerdo sobre el número de participantes no es unánime, casi el 50% se reparte entre escaso y adecuado. Algunos sujetos, según expusieron en sus comentarios a la valoración cuantitativa, preferían más sujetos para que las dinámicas empleadas fueran más ricas y variadas, así como menos personalizadas. Para otros, eran suficientes porque tenían más oportunidades de expresar personalmente sus ideas y sentimientos, cosa que sería imposible de ser más número de sujetos. Mayor acuerdo se presenta en el número de sesiones, casi un 87% opina que son las adecuadas, aunque un tercio de los participantes hubiera preferido que duraran más tiempo, es decir, no tener que cortar a una hora determinada si la ocasión lo requiriera, cosa que por motivos del lugar donde se realizaba no fue posible en todos los talleres.

3. Resultados sobre las diferencias encontradas en función de la edad y sexo de los sujetos

3.1. Diferencias en la valoración del Programa en función de la edad

Dada la dispersión del rango de edad (15-25) se han establecido 2 subgrupos: el subgrupo de adolescentes comprende a los sujetos de 15 a 18 años, y el subgrupo de jóvenes que incluye a los sujetos de 19 a 25 años. A fin de conocer si la valoración del programa estaba condicionado por la

edad de los sujetos se ha realizado un análisis de diferencias de medias (T-test). De todas las preguntas del "Cuestionario de Valoración del Programa" sólo en algunos aspectos se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los subgrupos, estas diferencias quedan recogidas en la tabla 3.

En cuanto al nivel de conocimientos adquirido, los jóvenes valoran que han aprendido más sobre la importancia de la aceptación de la imagen corporal que los adolescentes, con diferencias estadísticamente significativas entre ellos, $t(66) = 12,878$, $p = .000$. Ambos subgrupos difieren significativamente en considerar qué personas son de más ayuda como factores protectores para no caer en TCA, mientras los adolescentes creen que los amigos, los jóvenes valoran el apoyo de los padres como las personas más importantes. Aunque para ambos grupos de edad tener buen tipo o tener poco apetito apenas es relevante, los jóvenes le dan más importancia que los adolescentes a estos dos aspectos, tal y como indican los resultados. También se obtienen diferencias estadísticamente significativas al valorar la adecuación del Programa para otros colectivos sociales, considerándolo los jóvenes de mayor utilidad que los adolescentes, tanto para ser implementado con sujetos con TCA, $t(66) = -5,338$ $p = .000$, como para ser realizado con padres, $t(66) = -5,412$ $p = .000$, como con profesores, $t(66) = -2,100$ $p =$

.040, como para padres e hijos $t(66) = -8,558$ $p = .000$. En la misma línea, el tema que valoran especialmente útil para su vida actual y su futuro ha sido el de las emociones, donde nuevamente volvemos a encontrar que los jóvenes lo consideran significativamente

más útil $t(66) = -2,092$ $p = .041$. En consecuencia con lo anterior, la puntuación que otorga el grupo de más edad a la valoración general de Programa es significativamente superior a la que otorgan los adolescentes $t(66) = -2,18$ $p = .037$.

Tabla 3 - Diferencias de medias en la valoración de los aspectos del Programa en los dos subgrupos de edad. T-Test

Valoración	14 - 18 años N = 27		14 - 18 años N = 27		T
	M	DS	M	DS	
1. Nivel de conocimientos:					
• Importancia de Acepta la I. Corporal	6,7	0,7	7,2	0,8	12,878***
2. Ayuda a no caer en TCA:					
• Apoyo de los amigos	8,3	1,0	7,8	0,5	5,007*
• Valoración y apoyo de los padres	6,4	2,0	7,9	1,0	12,653*-
• Tener poco apetito	2,3	1,1	3,4	1,4	3,320***
• Tener buen tipo	3,3	2,1	4,7	1,4	-2,966**
3. Programa para otros colectivos:					
• Para jóvenes con TCA	6,7	0,8	7,9	0,9	-5,338***
• Para profesores	5,7	0,9	6,2	1,3	-2,100*
• Para padres	5,6	1,5	7,5	1,2	-5,604***
• Para padres e hijos	5,3	0,6	6,9	0,8	-8,558***
4. Utilidad de los temas:					
• Emociones	7,9	0,9	8,3	0,8	-2,092*
Valora. de aspectos metodológicos:					
• Valoración global del Programa	6,9	2,2	7,9	0,8	-2,180*

3.2. Resultados de las diferencias de medias en función del sexo

Tal y como puede observarse en la tabla 4 en aquellos aspectos en que se obtienen diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas se debe a que estas últimas

confieren puntuaciones superiores a los aspectos evaluados. Otorgan más importancia a los temas teóricos en que se trabaja sobre la importancia de la imagen corporal, $t(66) = -3,200$ $p = .004$ y la posibilidad de conocer y cambiar tus emociones, $t(66) = -4,493$ $p = .000$.

Tabla 4 - Diferencias de medias en función del sexo en la valoración de los aspectos del Programa. T-Test

Valoración	Chicos N = 14		Chicas N = 54	
	M	DS	M	DS
1. Nivel de conocimientos:				
• Importancia de aceptar la I. Corporal	6,5	0,6	7,2	0,8
• Conocer y cambiar las emociones	6,3	0,8	7,3	0,6
2. Ayuda a no caer en TCA:				
• Tener buena autoestima	7,7	0,8	8,2	0,5
• Apoyo de los amigos	8,5	0,5	7,8	0,8
• Tener poco apetito	2,0	1,1	3,2	1,3
• Tener buen tipo	2,2	0,8	4,7	1,7
3. Programa para otros colectivos:				
• Para jóvenes	7,1	0,5	8,0	0,9
• Para adolescentes con TCA	6,6	0,6	7,6	1,1
• Para padres	5,5	1,5	7,1	1,5
• Para padres e hijos	5,7	1,2	6,5	1,0
4. Utilidad de los temas:				
• Conocer y aceptar la I. Corporal	7,5	0,65	8,0	0,65
• Conocimientos de anorexia	7,6	0,63	8,2	0,59
• Conocimientos de bulimia	7,6	0,63	8,2	0,59

En cuanto a los aspectos que a su juicio ayudan a no caer en TCA, las chicas otorgan una importancia significativamente mayor a tener buena autoestima, $t(66) = -2,896$ $p = .033$, a tener poco apetito, $t(66) = -3,121$ $p = .002$, y a tener buen tipo, $t(66) = -7,912$ $p = .000$. Los chicos otorgan un valor significativamente mayor al apoyo de los amigos que las chicas, $t(66) = -2,896$ $p = .005$. El programa les parece más adecuado para otros colectivos a las chicas que a los chicos, tal como se recoge en la tabla 4. En cuanto a los temas de mayor utilidad en el futuro, las chicas valoran que tiene más utilidad conocer y aceptar la imagen corporal $t(66) = -2,682$ $p = .009$, y para conocer los trastornos de la alimentación, como anorexia $t(66) = -3,139$ $p = .003$, y bulimia $t(66) = 12,878$, $p = .000$.

IV. CONCLUSIONES

A modo de síntesis presentamos las conclusiones más relevantes de la evaluación del Programa siguiendo cada uno de los temas que han sido trabajados en el mismo.

Alimentación y patrón dietético saludable:

Prácticamente todos los participantes han “aprendido” qué características tiene que tener una dieta saludable, considerando que sus conocimientos se han incrementado hasta un nivel de

6,7 (entre 0 y 10), puntuación bastante alta teniendo en cuenta que el tema resultaba arduo por ser bastante técnico. A pesar de ser la sesión menos valorada por ellos, reconocen que al finalizar el taller saben apreciar sus errores dietéticos y saben cómo mejorar su patrón alimenticio. La utilidad de este tema para su vida futura es también valorado como 6,8, aunque, como se expuso anteriormente (gráfico 2), éste es uno de los temas que menos valoración obtuvo entre todos los temas del Programa. Así mismo, el error cognitivo de considerar que a menor apetito menor riesgo de caer en trastornos de la conducta alimentaria no se presenta al final del taller en estos sujetos, considerando que este aspecto no determina el padecer o no un trastorno de alimentación (puntuación de 2,6 como factor influyente de dichos trastornos). En todos los aspectos relacionados con la dieta y alimentación el grupo de mayor edad y las chicas obtuvieron puntuaciones superiores a los de menor edad y los chicos, pudiendo concluir que la beneficiabilidad del programa es mayor para chicas jóvenes que para chicos adolescentes. Se decide mantener la sesión dentro del Programa en razón de la importancia que tiene en el contexto de la salud en general, y por la vinculación de la misma con los trastornos de alimentación. Se recomienda insistir con especial cuidado, durante la sesión dedicada a este tema, en los puntos en que se trabajan los errores dietéticos más

comunes entre adolescentes y jóvenes, como eran: dietas restringidas durante la semana y atracones en fines de semana, abuso del alcohol y de los dulces más allá de lo aconsejable y limitar cada vez más los alimentos “autoprobibidos” por miedo a engordar.

Imagen Corporal:

Posiblemente éste ha sido uno de los temas del taller en el que más se ha trabajado y en el que más cambio perciben los adolescentes y jóvenes. Cambiar la percepción de la imagen corporal va unido a sentirse más satisfechos con su cuerpo, lo que implica ser menos exigente consigo mismos y reducir la necesidad de intentar cambiar el cuerpo de acuerdo a los ideales sociales establecidos. La toma de conciencia de cómo la publicidad influye en la adquisición del modelo estético corporal imperante en las sociedades desarrolladas es uno de los temas que mayor puntuación obtiene (7,8), destacando con la misma puntuación la utilidad de haber trabajado este aspecto de cara a su futuro al constatar que es posible cambiar la percepción que tenemos de nuestra imagen corporal, y cómo ésta repercute en la autoestima personal. Además, uno de los errores cognitivos trabajados era el de vincular el tener buen tipo o buena imagen corporal a la ausencia de trastornos alimenticios, y los resultados indican que independientemente de la edad y sexo, los sujetos consideran

que este aspecto no previene de caer en este tipo de trastornos (puntuación de 3,2 entre 0 y 10). Finalmente, la valoración sobre la utilidad que para su futuro tiene este tema (7,9) no deja lugar a dudas de la importancia de incluirlo como uno de los objetivos prioritarios del Programa. Es en los aspectos relacionados con la imagen corporal en los que se obtienen diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas y entre grupos de edad, las chicas de más edad valoran más positivamente el trabajo experiencial y teórico en relación a la imagen corporal que los chicos, especialmente si éstos son adolescentes.

Emociones

Este tema fue especialmente importante y rico para todos los participantes a juzgar por los resultados obtenidos. Ellos valoran que han aprendido a conocer e identificar en sí mismos las emociones positivas (alegría, sentirse querido, satisfacción y serenidad) y negativas (tristeza, ansiedad y rabia/agresión) trabajadas en el Programa. Después de los temas relacionados con trastornos de la conducta alimentaria, es el que mayor puntuación ha obtenido en cuanto nivel de información y aprendizaje teórico, casi un 8, y el tema que valoran de mayor utilidad para su futuro, 8,3. Esto es especialmente valorado por las mujeres entre 18 y 25 años, como anteriormente se expuso. La asocia-

ción errónea que los adolescentes establecen entre emociones positivas, alta autoestima y ausencia de trastornos de la conducta alimentaria es corregida como se refleja en los resultados obtenidos y ya expuestos en el apartado precedente. Por consiguiente, la inclusión de este tema en un Programa de imagen corporal y trastornos de la conducta alimentaria está plenamente justificada.

Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia

Nuevamente en los temas sobre anorexia y bulimia los sujetos expresan el alto interés y utilidad que estos aspectos tuvieron para ellos, valorando de igual modo tanto la información teórica recibida (8,2) como la utilidad que les va a reportar en su vida cotidiana actual y futura. Nos parece importante reseñar que, aunque aquí solo se han expuesto los resultados cuantitativos del programa, en los resultados cualitativos del mismo, en las respuestas a estos temas se mostraba una opinión unánime sobre la importancia de afrontar lo antes posible estos problemas, pedir ayuda profesional y no dejarles solos a los adolescentes que los padecen. Fue sorprendente la firmeza con que respondían que era incluso necesario decírselo a sus padres antes de permitir que un amigo o familiar terminara tan mal por un trastorno de este tipo. También se ha confirmado que los sujetos de mayor

edad adquieren una comprensión de estos temas superior a los de menor edad, y las chicas superior a los chicos.

Valoración de los aspectos metodológicos del Programa

En los aspectos metodológicos del taller las puntuaciones oscilan entre 6,8 y 8,2. Esto confirma que los objetivos del taller, la configuración del mismo en cuanto a ritmo y número de sesiones, duración de las mismas, la proporción entre teoría y actividades prácticas, el tipo de actividades y el clima propiciado por los coordinadores, son los adecuados para el fin que se pretende. Especialmente destacable ha sido la información recibida, dándole a este aspecto la puntuación de 8,3. Esto permite concluir que los adolescentes y jóvenes consideran que el taller ha sido, entre otras cosas, un buen programa de formación sobre los temas tratados. La participación de los asistentes y clima de grupo ha recibido puntuaciones altas, superiores a 7,7 de media. Por ello, finalmente, valoran el taller como algo positivo, con una puntuación global media de 7,7, lo que parece indicar que se han logrado los objetivos propuestos.

Por todo lo anteriormente expuesto, podemos concluir, como ya expusimos en otro momento (Maganto, Del Río y Roiz, en prensa) que el Programa sobre Imagen Corporal y Trastornos de la Alimentación es un programa válido para promover la salud, sensibilizar

sobre los problemas de imagen corporal, para corregir errores cognitivos dietéticos, posibilitar la expresión de las emociones y, de forma indirecta, prevenir trastornos de alimentación. Es

además susceptible de implementarse con sujetos con factores de “riesgo identificado”, o bien con sujetos “sin riesgo identificado”, beneficiándose todos ellos de la experiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Avia, M., y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza.
- Caplan, G. (1985). *Los paradigmas en psicología*. (Reimpresión de 1964). Barcelona: Paidós.
- Carretero, M., y Gutiérrez, M. (1991). *Los alimentos: alimentación, nutrición y salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Cervera, M. (1996). *Riesgo y Prevención de la anorexia y la bulimia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cristobal, P. (1996). *Controlar las emociones: técnicas para alcanzar el equilibrio vital*. Madrid: Temas de hoy.
- Cruz, S. y Maganto, C. (2002). Los trastornos de la imagen corporal y los trastornos alimenticios en adolescentes: Un estudio empírico. *Psiquis*, 23 (1), 36-43.
- Chinchilla, A. (1995). *Guía teórico-práctica de los trastornos de conducta alimentaria: anorexia nerviosa y bulimia nerviosa*. Barcelona: Masson.
- Garaigordobil, M. (1998). *Evaluación Psicológica: Bases teórico-metodológicas, situación actual y directrices de futuro*. Salamanca: Amarú.
- Garaigordobil, M., Maganto, C., y Etxeberria, J. (1996). Effects of a cooperative game program on socio-affective relationships and group cooperation capacity. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(2), (Journal of European Association of Psychological Assessment)
- Grande Covian, F. y Varela Mosquera, G. (1993). *Aspectos de la Nutrición del Hombre*. Bilbao: Fundación BBV.
- 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.
- Páez, D. (1993). *Salud, expresión y represión social de las emociones*. Valencia: Promolibro.
- Raich, R. (1994). *Anorexia y Bulimia: trastornos alimentarios*. Madrid: Pirámide.
- Schneider, E. (1994). *La salud por la nutrición*. Madrid: Safeliz.
- Selvini, M. (1999). *Muchachas anoréxicas y bulímicas*. Barcelona: Paidós.
- Serra, L., Aranceta, J., y Mataix, J. (1995). *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson.
- Serra, Ll., Aranceta, J. y Mataix, J. (1995). *Guías alimentarias para la población española*. Barcelona: SG Editores.
- Young, P. (1979). *Cómo comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Manual Moderno.