

Facultad de Medicina

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN ACEPTACIÓN CORPORAL DIRIGIDA A
NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 7 A 12 AÑOS DE 2 COLEGIOS DE LA
REGIÓN METROPOLITANA

POR: MARÍA DEL CARMEN GUZMÁN KARADIMA

Tesis presentada a la Carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de
Medicina de la Universidad del Desarrollo para optar al grado de Licenciado de
Nutrición y Dietética.

PROFESOR GUÍA:

Srta. VALENTINA GAJARDO RIVERA Y Srta. JOYCE SINGER

Diciembre 2025
SANTIAGO

© Se autoriza la reproducción de esta obra en modalidad acceso abierto para fines académicos o de investigación, siempre que se incluya la referencia bibliográfica.

DEDICATORIA

Esta investigación es dedicada a mis abuelos, Óscar y Leonardo, y a mi papá.

AGRADECIMIENTOS

A toda mi familia y amigos por acompañarme en este período. Pero especialmente agradezco el interés, apoyo y ayuda de mis abuelas, Carmen y Ximena, y el de mamá durante todo el proceso.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
LISTA DE ABREVIATURAS	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO TEÓRICO	2
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	7
HIPÓTESIS	8
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
MATERIALES Y MÉTODOS.....	8
Reclutamiento	9
Recolección de Datos	9
Intervención “Mi Cuerpo y Yo”	12
Análisis de Datos	16
DISCUSIÓN.....	30
Limitaciones y fortalezas del estudio	35
CONCLUSIÓN.....	36
BIBLIOGRAFÍA.....	37
ANEXOS	42

LISTA DE ABREVIATURAS

- BAS II-C: Body Appreciation Scale II-C
- DE: desviación estándar.
- DSM-5: Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales.
- EES: Experience of Embodiment Scale
- EN: estado nutricional.
- HBI: Healthy Body Image
- IMC índice de masa corporal.
- Kg: kilogramos.
- M: metros.
- Med: mediana
- NHANES: National Health and Nutrition Examination Survey.
- OMS: Organización Mundial de la Salud
- RIQ: rango intercuartílico.
- RM: Region Metropolitana
- TCA: trastornos de la conducta alimentaria.
- \bar{x} : media

RESUMEN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) han aumentado en población infantil, vinculándose con una imagen corporal negativa y baja autoestima, mientras que la aceptación corporal actúa como factor protector. Ante la ausencia de estrategias preventivas en el sistema educativo chileno, este estudio evaluó la efectividad de la intervención educativa “Mi cuerpo y yo” sobre aceptación corporal, en niños y niñas de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana (RM) el segundo semestre del 2025.

Se realizó un estudio analítico, experimental, longitudinal y prospectivo en una muestra de estudiantes de dos colegios, seleccionados mediante muestreo no aleatorio por conveniencia. Se realizaron mediciones antropométricas y la aplicación de un cuestionario de auto-reporte de aceptación corporal pre y post intervención. Estas consistieron en cinco sesiones grupales sobre imagen corporal, autocompasión, confianza corporal, aceptación y respeto corporal y buena relación con la comida. Se buscó comparar los puntajes del cuestionario pre y post intervención según sexo, rango etario y estado nutricional (EN).

El estudio mostró una leve tendencia no significativa al aumento de los puntajes de aceptación corporal, con mejoras significativas en la pregunta 1 y dimensión 4 (confianza corporal). No se observaron diferencias significativas según sexo, rango etario o EN, aunque sí tendencias al aumento en varios subgrupos.

Palabras clave: Aceptación corporal, imagen corporal, autoestima, estudiantes, TCA.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen un problema creciente de salud pública, afectando la salud física, psicológica y social de quienes lo presentan (1). Su desarrollo se asocia a factores como la baja autoestima y una imagen corporal negativa (2). La literatura señala que la imagen corporal comienza a desarrollarse desde los tres años (3), consolidándose progresivamente a lo largo de la niñez y adolescencia (4). A los siete años, los niños expresan preferencias corporales e incorporan el peso o la forma del cuerpo en su autoimagen (5). De esta forma, se relaciona el estado nutricional (EN) con la aceptación corporal y la autoestima, teniendo ambos una tendencia mayor al alza en EN dentro de los rangos de normalidad (6–8).

A nivel global, la prevalencia de los TCA aumentó de 3,4 % en 2000 a 7,8 % en 2018 (9). En Sudamérica, la incidencia subió de 218,4 a 275,0 casos por 100.000 habitantes entre 1990 y 2019 (10). En Chile, el último estudio de prevalencia se realizó el año 2012 y arrojó cifras de 0,2% y 0,3% en población infantil y adolescente respectivamente (11); sin embargo, el 2020 las hospitalizaciones por TCA aumentaron en un 66 % (12), sugiriendo un aumento en la prevalencia en los últimos años.

En países como Australia, se incluye en el currículum escolar material para la prevención de TCA (13), mientras que, en Chile, la promoción se orienta en la

autoestima según los logros académicos, descuidando aspectos emocionales y psicológicos (14,15).

Estudios internacionales demuestran que las intervenciones educativas dirigidas a fortalecer la imagen corporal y la autoestima aumentan significativamente la aceptación corporal (7,16–19). Con esto, se quiso explorar si en Chile, intervenciones de este tipo generarían resultados similares. No obstante, no se encontraron estudios en nuestro país que evalúen la eficacia de programas de este tipo en población infantil, evidenciando una brecha relevante para futuras estrategias tempranas de prevención de TCA.

Este estudio tuvo como objetivo evaluar y analizar la efectividad de una intervención educativa en aceptación corporal, actuando como punto de partida para este tipo de investigaciones en el país, estimando que se aumentarán los puntajes de aceptación corporal de la muestra estudiada, posterior a las intervenciones. Se analizó la efectividad de una intervención educativa, donde fueron comparados los puntajes de aceptación corporal pre y post-intervención según sexo, edad y EN.

MARCO TEÓRICO

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), se definen como una alteración en los hábitos y conductas alimentarias que afectan la ingesta y/o absorción de los alimentos e impacta en la salud física y psicosocial (1). Diversos estudios han

identificado que, tanto la baja autoestima como la imagen corporal negativa son factores predictivos en el desarrollo de TCA (2). En muchos casos, las personas utilizan el control sobre la alimentación o la pérdida de peso, como un medio para ejercer dominio sobre su imagen corporal y sobre aspectos percibidos como incontrolables en su vida, lo cual deriva en conductas alimentarias desordenadas (20).

La conducta alimentaria es el proceso de consumo de alimentos influenciado tanto por las necesidades energéticas corporales como por el placer de comer (21). Las culturas y las tradiciones inciden fuertemente en esta conducta, provocando que la relación emocional vinculada a los alimentos sea positiva o negativa, llegue a ser tan relevante como el valor nutricional (22). La forma en que los hábitos alimentarios, que se establecen durante los primeros años de vida, influyen en el desarrollo de la conducta alimentaria, puede ser beneficioso o perjudicial (23). Cuando estas influencias afectan de manera negativa, la conducta alimentaria se vuelve desordenada, lo cual puede desencadenar un TCA (24).

Por otro lado, la autoestima se define como la valoración que una persona hace sobre sí misma, construida a partir de opiniones personales, comparaciones sociales y autoatribuciones, influyendo en el nivel de satisfacción personal y la percepción del propio valor, manteniendo una estrecha relación con la imagen corporal (25).

La imagen corporal se refiere al concepto subjetivo que una persona tiene sobre su cuerpo, e implica cómo lo percibe, siente y piensa en relación con él (26). Este constructo abarca no solo la apariencia física, sino también aspectos funcionales, como la salud, el movimiento y la capacidad física general (27). En este contexto, una imagen corporal positiva es un fenómeno multifactorial que implica la aceptación y respeto por el propio cuerpo, la apreciación de su belleza más allá de los ideales estéticos, el reconocimiento de sus capacidades funcionales y la experiencia de comodidad y confianza en su propio cuerpo (28)

El desarrollo de la imagen corporal comienza alrededor de los 3 años, etapa en la que los niños empiezan a construir percepciones sobre su propio cuerpo, influenciadas por su entorno y experiencias (3). Ya a los 6 años pueden manifestar preferencias por determinados tipos de cuerpo o peso (4), y a los 7 años integran activamente la percepción del peso corporal en su autoimagen (5). En este contexto, el índice de masa corporal (IMC) muestra una asociación inversa no significativa con la aceptación corporal (6), y significativa con la autoestima (7), observándose niveles más altos de autoestima en niños con un estado nutricional dentro del rango adecuado para la edad, en comparación con aquellos que presentan sobrepeso y obesidad (8).

Entre 2000 y 2018 la prevalencia de los TCA aumentó de un 3,4% a un 7,8% respectivamente (9). Esta cifra continua en aumento tras la pandemia por COVID-19, alcanzando un 22,36% de prevalencia en niños entre 6 y 18 años con diagnóstico de TCA en 16 países de Europa, Asia, África, Sudamérica y

Norteamérica, según un estudio realizado por López-Gil JF et al. (29). En Estados Unidos, por ejemplo, la prevalencia de TCA en niños de 9 a 10 años es de 1,4% (30). Por su parte, en Sudamérica se registró un incremento en la prevalencia de TCA, pasando de 218,4 a 275,0 casos cada 100.000 habitantes, entre los años 1990 y 2019 (10).

En Chile, el último estudio sobre prevalencia de TCA fue realizado el año 2012 que demostró un 0,2% y 0,3% de prevalencia en niños de 4 a 11 años y adolescentes de 12 a 18 años respectivamente (11). No obstante, desde el año 2020 se ha observado un aumento del 66% en las hospitalizaciones por TCA(12), lo que sugiere un posible incremento en su prevalencia durante los últimos 13 años. Esta tendencia evidencia la gravedad de estos trastornos y refuerza la urgencia de implementar estrategias de prevención dirigidas a la población infantojuvenil.

A pesar de las alarmantes cifras, a diferencia de otros países como Australia, que incorporan intervenciones educativas para la prevención de TCA (13), en Chile el curriculum escolar no contempla intervenciones que promuevan directamente una imagen corporal positiva en niños y adolescentes, sino que fomentan la autoestima exclusivamente mediante el refuerzo de logros académicos (14). Paralelamente, se enfatiza la importancia del autocuidado físico, centrado en la salud corporal, pero con frecuencia desatendiendo el bienestar emocional y psicológico, dejando de lado aspectos fundamentales como el desarrollo de una autoestima saludable y una imagen corporal positiva (15).

Las intervenciones diseñadas para fortalecer la imagen corporal y la autoestima en niños y niñas han demostrado ser efectivas, logrando mejoras en ambos aspectos y reduciendo la internalización de estándares de apariencia poco realistas (7,16). Estas intervenciones muestran un impacto particularmente significativo en las niñas entre 6 y 12 años, mientras que en los niños han sido inconsistentes (16). En una revisión sistemática sobre la prevención de TCA en estudiantes, se observó que este tipo de intervenciones generaba un impacto positivo en la satisfacción corporal de los niños (17).

Un estudio realizado en Noruega a niños y niñas de 16 a 17 años por Sundgot-Borgen et al. (18), evidenció una mejora de la imagen corporal en el grupo general que participó en el programa. En el largo plazo, las mujeres obtuvieron un aumento significativo de 6,46 puntos, mientras que los hombres un obtuvieron un aumento de 3,55 puntos, en comparación con el grupo de control, según el Experience of Embodiment Scale (EES), un cuestionario de auto-reporte que mide como las personas viven y se relacionan con su cuerpo, midiendo aspectos como el respeto y la aceptación corporal. También en Noruega, se realizó un proyecto que consistía en una serie de 3 intervenciones grupales de 90 minutos en el ámbito escolar que trató temas relacionados con nutrición e imagen corporal en adolescentes de 16 a 17 años, a través de lecturas, videos y reflexiones, encontrando un aumento significativo de autoestima en el largo plazo en comparación con el grupo control (19).

Considerando lo último, este estudio pretende implementar una intervención diseñada para mejorar la aceptación corporal en niños y adolescentes, para posteriormente evaluar su efectividad, contribuyendo a la implementación de herramientas para la prevención del desarrollo de TCA en este rango etario. Esto es de gran relevancia en el contexto chileno, debido al aumento en TCA que hay en el país (11,12). La carencia de intervenciones que fomenten una imagen corporal positiva en el curriculum escolar resalta aún más la necesidad de la implementación de este recurso educativo. Esta intervención busca promover la aceptación corporal en un grupo etario especialmente vulnerable ante las fluctuaciones físicas y la interiorización de estándares de belleza poco realistas, debido a que se encuentran en periodo de desarrollo de su imagen y apreciación corporal (3–5). Se espera que la evaluación de la efectividad de esta intervención abra las puertas a la mayor elaboración de este tipo de herramientas y a más intervenciones que fomenten una buena autoestima e imagen corporal en niños y adolescentes.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Habrá diferencias en los puntajes de aceptación corporal pre y post-intervención con el material educativo “Mi cuerpo y yo” en niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la RM durante el segundo semestre del 2025?

HIPÓTESIS

La intervención educativa “Mi cuerpo y yo” incrementará los puntajes de aceptación corporal en niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la RM el segundo semestre del 2025.

OBJETIVO GENERAL

Analizar la efectividad de la intervención educativa “Mi cuerpo y yo” sobre la aceptación corporal, en niños y niñas de 7 a 12 años con diferentes estados nutricionales, de colegios de la RM durante el segundo semestre del 2025.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En la muestra de niños y niñas de 7 a 12 años de los colegios de la RM:

- Describir las características sociodemográficas y antropométricas.
- Comparar los puntajes de aceptación corporal obtenidos en el cuestionario “Mi cuerpo y yo” pre y post intervención educativa “Mi cuerpo y yo” según sexo, edad y EN.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio corresponde a un diseño experimental de carácter analítico, prospectivo y longitudinal, aplicado a una muestra de 33 estudiantes pertenecientes a dos colegios de la Región Metropolitana. La selección de participantes se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Los niños y niñas participaron tras otorgar su asentimiento, mientras que sus padres o tutores firmaron el consentimiento informado correspondiente. La población estuvo compuesta por escolares de 7 a 12 años que asistían regularmente a los establecimientos educacionales incluidos en el estudio.

No se establecieron criterios formales de exclusión.

Reclutamiento

El reclutamiento de los participantes se realizó a través de los colegios previamente contactados, a quienes se envió una invitación formal a participar en el estudio (Anexo 1.1-1.2), donde se explicó el objetivo y naturaleza del estudio. Luego, se envió por correo electrónico el consentimiento informado (Anexo 2.1), junto al procedimiento y los materiales a utilizar en las intervenciones, aclarando la posibilidad de realizar preguntas, también a través de correo electrónico. Los apoderados disponían de dos semanas para firmar el consentimiento informado, el cual era entregado a la directora y, posteriormente a la investigadora principal.

Recolección de Datos

Previo al inicio de las intervenciones, se asistió a los colegios en dos oportunidades a realizar la toma de datos. Primero se les leyó en voz alta el asentimiento (Anexo 2.2) a los niños y niñas, cuyos apoderados ya habían

firmado el consentimiento informado, asegurando un espacio para resolver dudas.

Aquellos que aceptaron participar y firmaron el asentimiento, procedieron a realizarse mediciones antropométricas y primera aplicación del cuestionario de aceptación corporal. La medición de peso y talla fue realizada mediante el protocolo NANHES II (31). En un espacio privado, en una sala aparte, con el uniforme puesto, pero sin zapatos, elementos de abrigo u objetos pesados en los bolsillos. Se decidió no realizar estimación para descontar el peso de la ropa durante la medición, dado que evidencia previa indica que dicha variación es mínima y no afecta significativamente en los resultados (32).

Para la obtención del diagnóstico del EN se calculó el IMC mediante la fórmula de peso (kg) /talla (m)², que junto con la edad cronológica del participante se utilizó para la construcción del indicador IMC/E y, según los Patrones de Crecimiento de la OMS (33), se determinó su clasificación.

Posteriormente, se aplicó a cada niño de manera individual el cuestionario de auto-reporte de aceptación corporal “Mi cuerpo y yo” (Anexo 3.1). Para esto, el investigador a cargo leyó con ellos las preguntas y les dio el ejemplo establecido de manera estandarizada, dejando que el niño o niña responda de manera autónoma y en privado.

La aceptación corporal fue determinada a partir del puntaje obtenido en el cuestionario de autorreporte, diseñado como una escala tipo Likert. Las opciones de respuesta están codificadas de la siguiente forma: “Nunca” = 0 puntos, “A veces” = 1 punto, “Muchas veces” = 2 puntos y “Siempre” = 3 puntos. Para efectos analíticos, se utilizará el puntaje por pregunta, por dimensión y total del cuestionario.

Este instrumento fue desarrollado específicamente para el presente estudio, tomando como referencia conceptual la escala Body Appreciation Scale II-C (BAS II-C) (34) la cual aún no ha sido validada en idioma español. Esta escala mide la apreciación corporal de manera unidireccional, clara y directa.

Como la escala BAS II-C no se encuentra validada en Chile, se decidió generar un cuestionario de medición propio para este estudio, con el fin de asegurar la adecuación cultural y pertinencia del contenido. El cuestionario fue sometido a validación por juicio de expertos, llevada a cabo por un comité conformado por una nutricionista y una psicóloga, ambas con experiencia profesional y académica en manejo de TCA en población infantojuvenil. Además de un pilotaje de 10 niños de la misma edad del grupo objetivo para verificar la validez y confiabilidad del instrumento.

Todos los datos fueron recolectados de forma física en la “Plantilla de recolección de datos” (Anexo 3.2) y tras pasados a una base de datos con contraseña y acceso limitado.

Intervención “Mi Cuerpo y Yo”

Todas las intervenciones (Anexo 4-6) se realizaron de manera grupal y fueron dirigidas por la investigadora principal. Las actividades tuvieron lugar en una sala de clases y en la biblioteca de los establecimientos durante la jornada escolar y en horarios previamente coordinados con la dirección. Los grupos estuvieron conformados por 21 y 12 estudiantes, según el colegio al que asistían.

La intervención “Mi Cuerpo y Yo” se estructuró en 5 sesiones grupales de 45 minutos de duración cada una, dirigidas por la investigadora principal. A continuación, se describen las características y componentes principales de las actividades:

Tabla 1. Características y componentes de la intervención educativa "Mi cuerpo y yo".

Sesión	Dimensiones abordadas	Nº de sesiones	Contenidos	Actividad realizada	Metodología	Duración	Materiales / recursos
Sesión 1	Aceptación y respeto corporal	1	Contenidos dimensión 1: Todos los cuerpos son valiosos. Tarjeta "Mi cuerpo es mi amigo" Tarjeta "Acepto mi cuerpo"	Dibujar silueta del cuerpo con características que te hacen único. Dibuja o escribe cosas que te gustan de ti o que puedes hacer con tu cuerpo.	Conversatorio y actividad práctica	45 minutos	Papeles en blanco y lápices de colores.
	Autocompasión		Contenidos dimensión 2: Ser amable con nosotros mismos. Tarjeta "Me hablo con cariño" Tarjeta "Puedo equivocarme para aprender"	Escribe una carta o frases cortas y amables como "lo estás haciendo bien", "estoy orgulloso/a de ti".	Conversatorio y actividad práctica	45 minutos	Papeles en blanco y lápices.
Sesión 2	Imagen Corporal	1	Contenidos dimensión 3: Me	Dibújate dentro de un marco		45 minutos	Papel con imagen

			<p>miro con ojos amables.</p> <p>Tarjeta "Amo mi cuerpo hoy"</p> <p>Tarjeta "Soy más que mi cuerpo"</p>	<p>del espejo. Decora el marco del espejo o su alrededor con frases como "soy amable", "me gusta como sonrío", "soy divertido/a"</p>	<p>Conversatorio y actividad práctica</p>		<p>cuadro de espejo y lápices de colores.</p>
	Confianza Corporal		<p>Contenidos dimensión 4: Confío en lo que mi cuerpo puede hacer.</p> <p>Tarjeta "Mi cuerpo me acompaña a jugar"</p> <p>Tarjeta "Soy capaz de cosas maravillosas"</p>	<p>Mostrar cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo (como doblar la lengua o levantar una sola ceja) y juego de baile interactivo.</p>	<p>Conversatorio y actividad práctica</p>	<p>45 minutos</p>	<p>Pantalla y parlante.</p>
Sesión 3	Buena relación con la comida	1	<p>Contenidos dimensión 5: Comer con los sentidos.</p> <p>Tarjeta "La comida es mi amiga"</p>	<p>Vamos a probar juntos algunos alimentos (Mindfull eating). Dibuja</p>	<p>Conversatorio y actividad práctica</p>	<p>45 minutos</p>	<p>Platos, fruta, verdura, galletas, papas fritas, papel con</p>

			Tarjeta "Disfruto comer lo que me gusta"	tu "plato feliz" con los alimentos que te gusten.			imagen de plato y lápices de colores.
--	--	--	--	---	--	--	---------------------------------------

Análisis de Datos

Estadística descriptiva

Las variables cualitativas (EN, sexo y rango etario) se expresaron con frecuencias absolutas y relativas.

Para determinar si las variables cuantitativas (peso, talla, IMC, edad, puntaje total, por dimensión y por pregunta del cuestionario de aceptación corporal “Mi Cuerpo y Yo”) seguían una distribución normal, se aplicó el test de normalidad Shapiro Wilk. Las variables de edad, talla, puntaje total y las dimensiones 1 y 2 tuvieron distribución normal y fueron expresadas en promedio y desviación estándar; las variables peso, IMC, puntaje por pregunta 1 a 10 y las dimensiones 3 a 5 siguieron una distribución libre y fueron presentadas con mediana y rango intercuartílico.

Estadística bivariada

Para el análisis bivariado se evaluaron las diferencias entre las mediciones pre y post intervención en las variables de interés.

Dado que las preguntas individuales corresponden a variables discretas con un rango de 0 a 3 puntos, su comparación pre – post intervención se realizó

mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Para comparar cambios pre – post intervención de puntaje por dimensión y puntaje total, se utilizó la prueba de t de Student pareada para variables con distribución normal, y prueba de rangos con signo de Wilcoxon para libre distribución.

Para comparar la diferencia entre los puntajes pre y post intervención según sexo, rango etario y estado nutricional (EN), se generó una variable de diferencia correspondiente a la resta entre el puntaje post intervención y el puntaje pre-intervención. Sobre esta variable se aplicó la prueba t de Student en las comparaciones por sexo y rango etario, y para EN se utilizó la prueba de ANOVA de una vía.

Se consideró un nivel de significancia del 5%. Todos los análisis estadísticos se llevaron a cabo utilizando el software Stata versión 15.0.

RESULTADOS

La muestra de este estudio estuvo conformada por un total de 33 niños. Respecto a las características sociodemográficas, la muestra fue conformada predominantemente por niñas (54,5%). La media de la edad fue de 9,5 años. Se observó también una mayor proporción de sujetos con exceso de peso

(sobrepeso u obesidad), alcanzando un 54,6% de la muestra (Tabla 1). Del total de la muestra, 17 niños (51,5%) asistieron al total de las intervenciones realizadas.

Tabla 2. Caracterización sociodemográfica y antropométrica de la muestra (n=33)

Variable	Total n = x
Sexo	N (%)
Hombre	15 (45,5)
Mujer	18 (54,5)
Edad (años) \bar{x} (DE)	9,5 (1,5)
Rango etario	N (%)
7-9 años	17 (51,5)
10-12 años	16 (48,5)
Peso (kg) Med (RIQ)	41,3 (28,6-46,9)
Talla (m) \bar{x} (RIQ)	1,39 (0,1)
IMC (kg/m ²) Med (RIQ)	18,9 (17,1- 23,1)
Estado nutricional	N (%)
Normopeso	15 (45,5)
Sobrepeso	9 (27,3)
Obesidad	9 (27,3)

IMC: índice de masa corporal; Med: mediana;
 RIQ: rango intercuartílico; \bar{x} : media; DE:
 desviación estándar.

En la tabla 3 se observa el puntaje obtenido por pregunta, por dimensión y el puntaje total del cuestionario en la totalidad de la muestra (n=33) pre y post intervención. Se observa una leve tendencia no significativa al aumento en los puntajes de las preguntas 8, 9, 10 post-intervención, la única pregunta que demostró un aumento significativo fue la pregunta 1 ("Me gusta como soy por

fuera (como me veo)”) del “Cuestionario Mi cuerpo y yo” (Med (RIQ) pre: 2,0 (1,0-3,0), Med (RIQ) post: 2,0 (2,0-3,0); $p=0,017$). En las dimensiones 1 y 3 se observó una leve tendencia, no significativa, al aumento de los puntajes post intervención. En el puntaje total se presentó una leve tendencia al aumento, aunque no fue significativo (Tabla 3) (Anexo 7.1-7.3)

Tabla 3. Puntaje de Aceptación corporal pre y post-intervención en los niños de 7 a 12 años de la muestra (n=33)

Variable	Puntaje posible	Puntaje pre-intervención				Puntaje post-intervención				Valor p
		\bar{x} (DE)	Med (RIQ)	Min	Max	\bar{x} (DE)	Med (RIQ)	Min	Max	
Pregunta 1	0-3	1,9 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	1	3	2,2 (0,8)	2,0 (2,0-3,0)	1	3	0,017*
Pregunta 2	0-3	2,5 (0,8)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	2,5 (0,7)	3,0 (2,0-3,0)	0	3	0,968
Pregunta 3	0-3	2,2 (1,0)	3,0 (2,0-3,0)	0	3	2,3 (0,8)	2,5 (2,0-3,0)	1	3	0,206
Pregunta 4	0-3	2,6 (0,7)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	2,6 (0,7)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	1,000
Pregunta 5	0-3	2,3 (0,8)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	2,3 (0,9)	3,0 (1,5-3,0)	1	3	0,646
Pregunta 6	0-3	2,3 (0,8)	3,0 (2,0-3,0)	0	3	2,4 (0,9)	3,0 (1,5-3,0)	1	3	0,801
Pregunta 7	0-3	1,9 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	2,1 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	0,374
Pregunta 8	0-3	2,9 (0,8)	2,0 (1,0-3,0)	1	3	2,3 (1,0)	3,0 (2,0-3,0)	0	3	0,362
Pregunta 9	0-3	2,0 (0,9)	2,0 (2,0-3,0)	0	3	1,9 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	0,508
Pregunta 10	0-3	2,1 (1,0)	2,0 (2,0-3,0)	0	3	2,1 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	0,871
Puntaje por dimensión										
Dimensión 1	0-6	4,0 (1,4)	4,0 (3,0-5,0)	1	6	4,3 (1,7)	4,5 (3,0-6,0)	1	6	0,318 ^a
Dimensión 2	0-6	4,2 (1,8)	5,0 (3,0-5,0)	1	6	4,1 (1,6)	5,0 (3,0-6,0)	1	6	0,901 ^a
Dimensión 3	0-6	4,5 (1,2)	4,0 (4,0-5,0)	2	6	4,8 (1,3)	5,0 (4,0-6,0)	1	6	0,164
Dimensión 4	0-6	4,8 (1,4)	5,0 (4,0-6,0)	1	6	4,9 (1,1)	5,0 (4,0-6,0)	2	6	0,332
Dimensión 5	0-6	4,6 (1,3)	5,0 (4,0-5,0)	1	6	4,7 (1,3)	5,0 (4,0-5,0)	2	6	0,768
Puntaje total del cuestionario	0-30	22,0 (5,4)	23,0 (20,0-26,0)	7	30	22,3 (5,5)	23,5 (19,5-28,0)	10	30	0,328 ^a

Pregunta 1: Me gusta como soy por fuera (como me veo); Pregunta 2: Creo que todos los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí; Pregunta 3: Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar); Pregunta 4: Me gusta que mi cuerpo puede hacer cosas como jugar, correr, saltar o bailar; Pregunta 5: Disfruto comer diferentes tipos de comidas; Pregunta 6: Me doy cuenta cuando tengo hambre; Pregunta 7: Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan); Pregunta 8: Me gusta como soy por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo); Pregunta 9: Me siento orgullosa (o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero; Pregunta 10: Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo; Dimensión 1: Aceptación y respeto corporal; Dimensión 2: Autocompasión; Dimensión 3: Imagen corporal positiva; Dimensión 4: Confianza corporal; Dimensión 5: Buena relación con la comida; \bar{x} : media; DE: desviación estándar; Med: mediana; RIQ:

rango intercuartílico; Min: mínimo; Max: máximo; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon y ^a con test de t de Student para muestras pareadas; *Valor p <0,05.

En las figuras 1-3 se observa la comparación de la media de los puntajes pre y post intervención según las categorías de sexo, rango etario y EN. Los puntajes de los hombres, el rango etario de 7-9 años y el EN de normopeso y obesidad presentan una leve tendencia al aumento no significativo, posterior a las intervenciones. Los puntajes de las mujeres, el rango etario de 10-12 años y los de EN en sobrepeso presentan una leve tendencia a disminuir, no significativa posterior a las intervenciones. (Figuras 1-3) (Anexo 7.4).

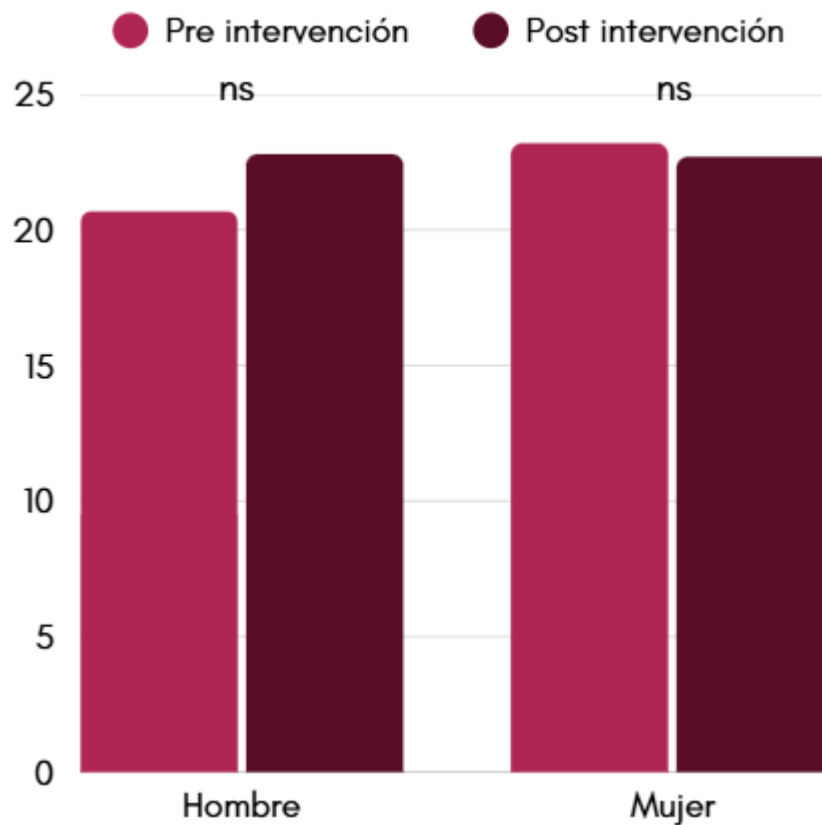


Figura 1. Diferencias en el promedio del puntaje pre y post intervención según sexo (n=33).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención;
ns: resultados no significativos; Test utilizado: prueba t de Student; *Valor $p < 0,05$.

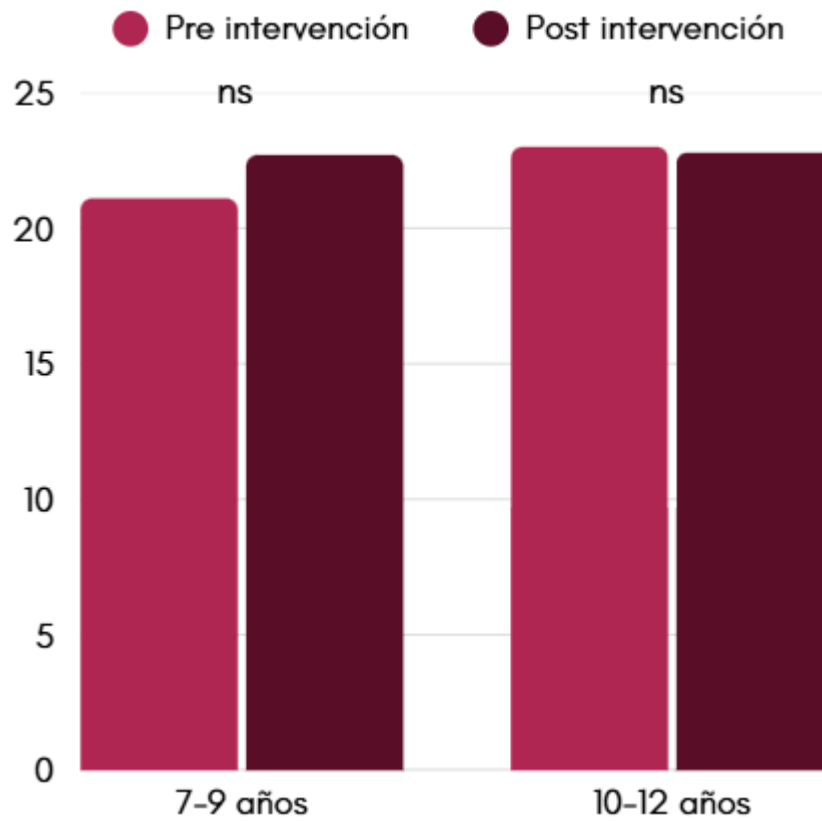


Figura 2. Diferencias en el promedio del puntaje total pre y post intervención según rango etario. (n=33).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención;
ns: resultados no significativos; Test utilizado: prueba t de Student; *Valor $p < 0,05$.

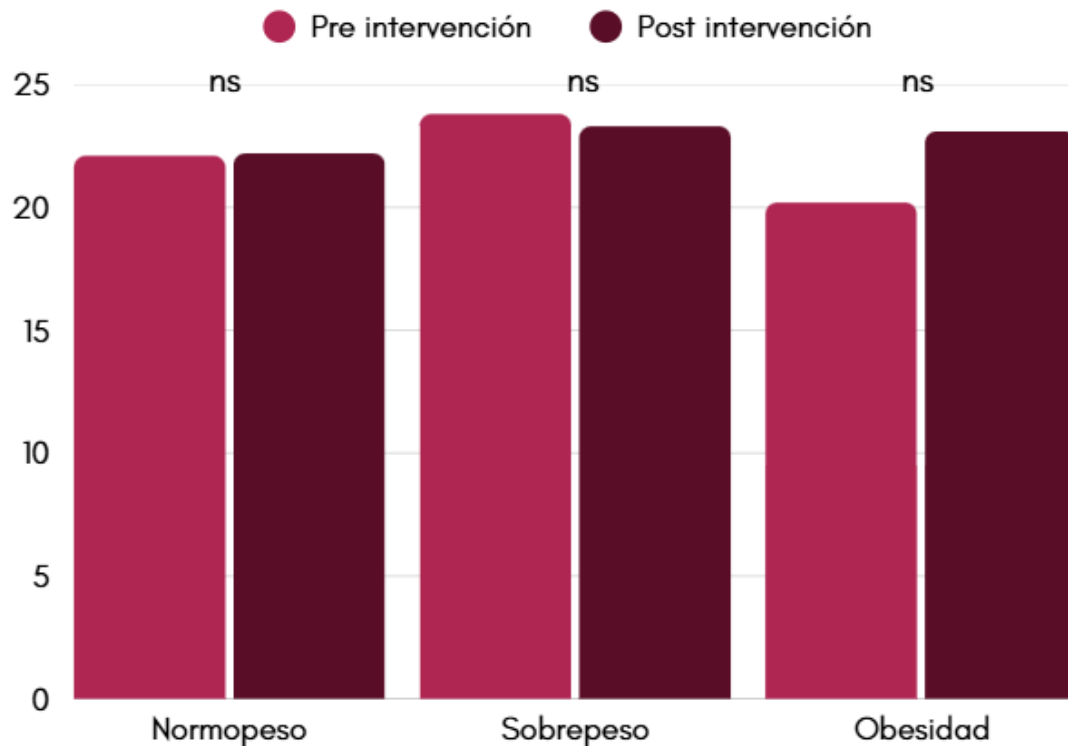


Figura 3. Diferencias en el promedio del puntaje total pre y post intervención según EN (n=33).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención. EN: estado nutricional; ns: resultados no significativos; *Valor $p < 0,05$: Test utilizado: prueba de Anova.

Adicionalmente, se realizó un análisis estratificado considerando únicamente a los niños que asistieron a todas las intervenciones (n=17). En la tabla 4 se observa el puntaje obtenido por pregunta, dimensión y el puntaje total del cuestionario. Si bien se observa una leve tendencia al aumento en los puntajes de las preguntas 2, 3, 6 y 8, post-intervención; la única pregunta que demostró un aumento significativo fue la pregunta 1 (“Me gusta como soy por fuera (como me veo)”) del “Cuestionario Mi cuerpo y yo” (Med (RIQ) pre: 1,0 (1,0-2,0), Med

(RIQ) post: 2,0 (1,0-3,0); $p=0,031$). En las dimensiones 1, 2, 3 y 5 se observó una leve tendencia al aumento en los puntajes post intervención, sin embargo, no fue significativo. La dimensión 4 (confianza corporal) mostró un aumento significativo post intervención (Med (RIQ) pre: 5,0 (4,0-6,0), Med (RIQ) post: 5,0 (4,0-6,0); $p=0,026$). En el puntaje total se presentó una leve tendencia al aumento, aunque no fue significativo (Tabla 4) (Anexo 7.5-7.7).

Tabla 4. Puntaje de Aceptación corporal pre y post-intervención en los niños de 7 a 12 años de la muestra (n=17)

Variable	Puntaje posible	Puntaje pre-intervención				Puntaje post-intervención				Valor p
		\bar{x} (DE)	Med (RIQ)	Min	Max	\bar{x} (DE)	Med (RIQ)	Min	Max	
Pregunta 1	0-3	1,6 (0,9)	1,0 (1,0-2,0)	1	3	2,1 (0,8)	2,0 (1,0-3,0)	1	3	0,031*
Pregunta 2	0-3	2,4 (0,8)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	2,4 (0,8)	2,0 (2,0-3,0)	0	3	0,820
Pregunta 3	0-3	2,1 (1,1)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	2,4 (0,8)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	0,059
Pregunta 4	0-3	2,5 (0,7)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	2,6 (0,6)	3,0 (2,0-3,0)	1	3	0,613
Pregunta 5	0-3	2,2 (0,8)	2,0 (2,0-3,0)	1	3	2,2 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	1	3	0,917
Pregunta 6	0-3	2,2 (0,8)	2,0 (2,0-3,0)	0	3	2,4 (0,9)	3,0 (1,0-3,0)	1	3	0,672
Pregunta 7	0-3	1,8 (1,0)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	2,1 (0,9)	2,0 (1,0-3,0)	1	3	0,222
Pregunta 8	0-3	1,9 (0,7)	2,0 (1,0-2,0)	1	3	2,1 (0,9)	2,0 (2,0-3,0)	0	3	0,361
Pregunta 9	0-3	1,7 (0,8)	2,0 (1,0-2,0)	0	3	1,7 (0,8)	2,0 (1,0-2,0)	1	3	0,838
Pregunta 10	0-3	1,9 (1,0)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	2,1 (1,0)	2,0 (1,0-3,0)	0	3	0,649
Puntaje por dimensión										
Dimensión 1	0-6	3,7 (1,3)	3,0 (3,0-5,0)	2	6	4,2 (1,6)	4,0 (3,0-6,0)	1	6	0,166 ^a
Dimensión 2	0-6	3,6 (1,3)	4,0 (3,0-5,0)	1	6	3,8 (1,5)	4,0 (3,0-5,0)	1	6	0,862 ^a
Dimensión 3	0-6	4,1 (1,1)	4,0 (4,0-5,0)	2	6	4,5 (1,3)	5,0 (4,0-5,0)	1	6	0,396
Dimensión 4	0-6	4,5 (1,5)	5,0 (4,0-6,0)	1	6	4,9 (1,0)	5,0 (4,0-6,0)	3	6	0,026*
Dimensión 5	0-6	4,5 (0,9)	5,0 (4,0-5,0)	3	6	4,5 (1,3)	4,0 (4,0-6,0)	2	6	0,961
Puntaje total del cuestionario	0-30	20,5 (3,9)	21,0 (18,0-22,0)	13	27	21,9 (4,3)	20,0 (19,0-25,0)	13	28	0,197 ^a

Pregunta 1: Me gusta como soy por fuera (como me veo); Pregunta 2: Creo que todos los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí; Pregunta 3: Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar); Pregunta 4: Me gusta que mi cuerpo puede hacer cosas como jugar, correr, saltar o bailar; Pregunta 5: Disfruto comer diferentes tipos de comidas; Pregunta 6: Me doy cuenta cuando tengo hambre; Pregunta 7: Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan); Pregunta 8: Me gusta como soy por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo); Pregunta 9: Me siento orgullosa (o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero; Pregunta 10: Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo; Dimensión 1: Aceptación y respeto corporal; Dimensión 2: Autocompasión; Dimensión 3: Imagen corporal positiva; Dimensión 4: Confianza corporal; Dimensión 5: Buena relación con la comida; \bar{x} : media;

DE: desviación estándar; Med: media; RIQ: rango intercuartílico; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon y ^a con test de t de Student para muestras pareadas; *Valor p <0,005.

Se identificó una tendencia leve al aumento en las diferencias de pos puntajes pre y post intervención para todas las categorías de las variables de sexo, rango etario y EN, a excepción del EN sobre peso, el cual mantuvo su puntaje post intervención (Figura 4-6) (Anexo 7.8).

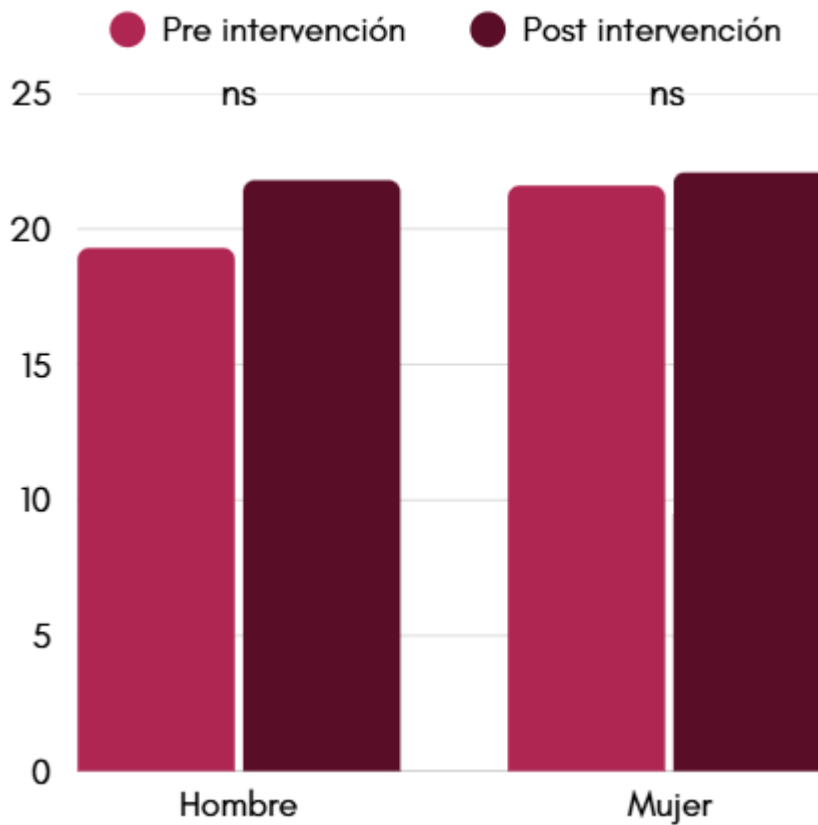


Figura 4. Diferencias en el promedio de puntaje total pre y post intervención según sexo (n=17).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención; ns: resultados no significativos; Test utilizado: prueba t de Student; *Valor $p < 0,05$.

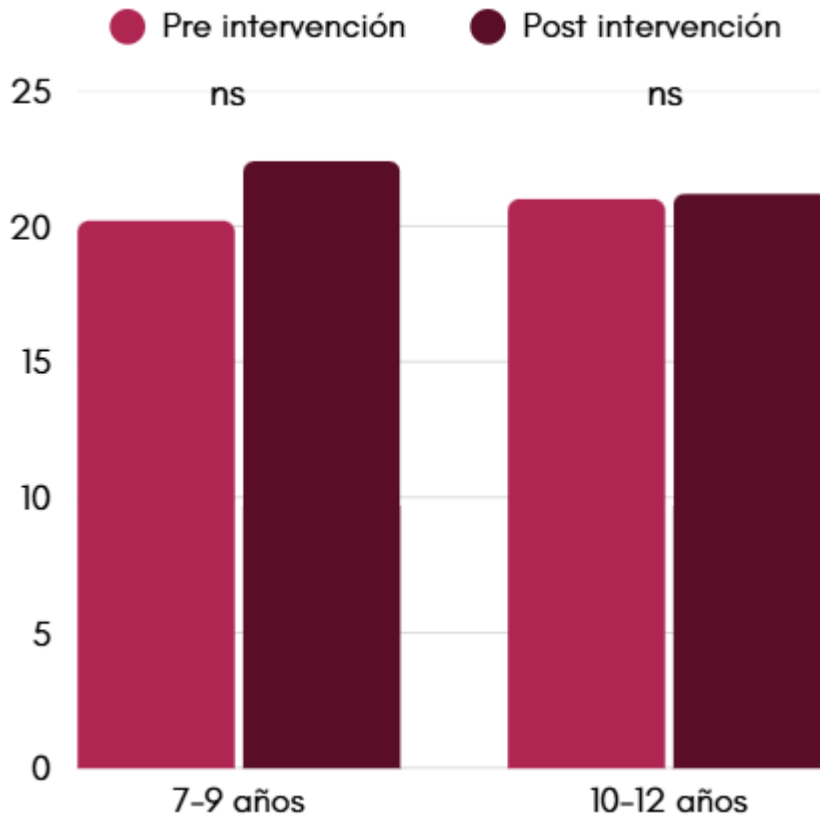


Figura 5. Diferencias promedio del puntaje total pre y post intervención según rango etario (n=17).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención; ns: resultados no significativos; Test utilizado: prueba t de Student; *Valor $p < 0,05$.

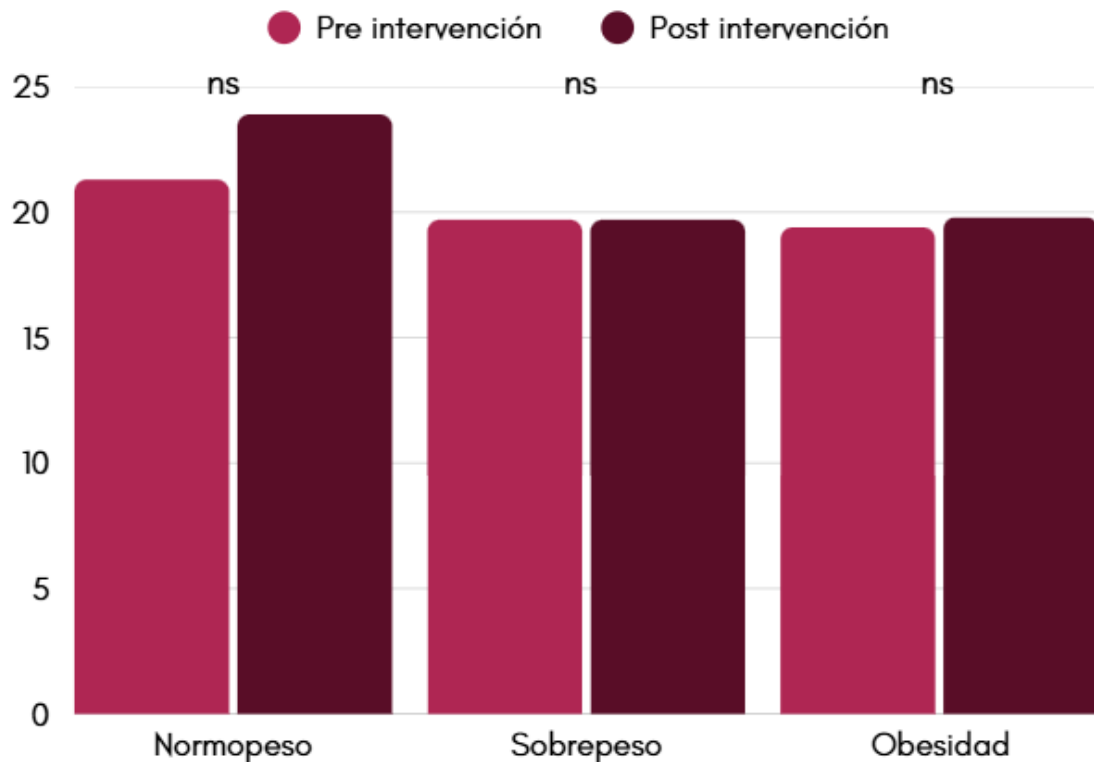


Figura 6. Diferencias en el promedio del puntaje total pre y post intervención según EN (n=17).

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención. EN: estado nutricional; ns: resultados no significativos; *Valor $p < 0,05$: Test utilizado: prueba de Anova.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran que la intervención “Mi Cuerpo y Yo” produjo un aumento leve, mas no significativo, en los puntajes globales de aceptación corporal en la muestra total de niños y niñas. Se observaron mejoras significativas en la pregunta 1 (“Me gusta como soy por fuera (como me veo)”) del cuestionario “Mi Cuerpo y Yo” y en la dimensión 4 (confianza corporal) en el grupo de la muestra que asistió a todas las intervenciones. Al comparar los

puntajes totales por sexo, rango etario y EN, no se identificaron diferencias significativas pre y post-intervención, aunque se evidenció una tendencia al aumento de los puntajes en hombres, el grupo de 7-9 años y los participantes en EN normopeso según el grupo que asistió al total de las intervenciones.

En el presente estudio se observó que los hombres presentaron una tendencia al aumento, no significativa, mayor que la de las niñas, en sus puntajes post intervención, lo cual se contrapone a otros estudios realizados previamente. En la literatura sobre intervenciones dirigidas a promover una imagen y aceptación corporal positiva en población infantojuvenil, se observan diferencias según género, señalando que la mayoría de los programas muestran mayor efectividad en niñas que en niños; y los resultados de los varones tienden a ser modestos o inconsistentes (7,16–19,35,36). Esta diferencia se explica porque gran parte de las intervenciones que están disponibles se han evaluado en muestras predominantemente femeninas: un meta-análisis reciente reportó que cerca del 91% de los participantes en intervenciones de flexibilidad de imagen corporal eran mujeres, limitando la capacidad de generalizar los resultados efectivos en niños (35). Asimismo, una revisión centrada en intervenciones para niños identificó que existen beneficios potenciales, pero que tienden a ser menos consistentes y dependen en mayor medida del tipo de actividad utilizada y del grado de adaptación del material a las experiencias corporales y preferencias masculinas (37).

Estos hallazgos se contradicen con evidencia previa que muestra que, en programas escolares mixtos, las niñas presentan mejoras más pronunciadas en satisfacción corporal que los niños (16–19,38).

Según un estudio realizado por Sundgot-Borgen et al. (18) fue posible observar que las intervenciones escolares orientadas a la imagen corporal generan mayores efectos cuando existe una alta participación y compromiso por parte de los sujetos, evidenciando que son factores clave para favorecer cambios significativos en los resultados. Diedrichs et al. (39) también reportaron que una mayor participación de los sujetos durante las actividades se asocia con mejores resultados en intervenciones breves de imagen corporal, reforzando la importancia del involucramiento activo en las actividades por parte de los niños. En este estudio se observó una mayor participación por parte de los varones de la muestra, lo que podría haber llevado a la contradicción de la tendencia general de otras intervenciones debido al mayor involucramiento activo por parte de los niños que de las niñas de la muestra.

Respecto a los resultados obtenidos según rango etario, se observó una tendencia leve, no significativa, al aumento en los niños de 7-9 años. Estudios recientes demuestran que la edad influye en la respuesta a intervenciones de imagen y aceptación corporal de manera heterogénea. Una revisión sistemática

reciente realizada por Guest et al. evaluó estudios con participantes entre 9 y 18 años y concluyó hay mejoras en imagen corporal en adolescentes, pero en niños menores de 11 años la evidencia es limitada y menos consistente (36). Ensayos con escolares como “My body is amazing from the bottom to the top” (40) y “Everybody’s different: the appearance game” (41) han mostrado que los formatos tipo juego pueden generar cambios favorables en indicadores de imagen corporal y autoestima en niños. Además, revisiones sistemáticas indican que las intervenciones dirigidas a menores de edad que incorporan actividades prácticas, visuales y participativas tienden a lograr mayor implicancia y mejores resultados en grupos de edad escolar (36). Por otro lado, entre los 10 y 14 años se presenta un desarrollo normativo sobre la imagen corporal, existiendo cambios particularmente grandes en la insatisfacción corporal (42). Estudios han demostrado que la autoestima y la aceptación corporal cambian mucho durante la pubertad o con apariciones de cambios corporales físicos, influyendo en la autoimagen y la percepción corporal (43). Esto sugiere que el diseño participativo y didáctico de las intervenciones adaptadas a la edad de los niños podría haber sido la razón del aumento en el rango etario entre 7-9 años y que, por otro lado, los cambios físicos y el desarrollo de la imagen corporal producido en el rango de 10-12 años, podrían haber dificultado el aumento en los puntajes de este rango etario.

Respecto al EN, no se observaron diferencias significativas entre los puntajes pre y post intervención. Otras intervenciones documentadas muestran resultados heterogéneos. Algunos estudios sugieren que en el sobrepeso y la obesidad, al presentar una mayor insatisfacción corporal inicial, hay un mayor margen de mejora, lo que se traduciría en efectos más grandes en estos subgrupos tras las intervenciones (44,45). Sin embargo, otras investigaciones muestran que la internalización del estigma de peso y la posible exposición a burlas debido a este, reduce la eficacia de los programas para la mejora de aceptación corporal, debido a la dificultad de aplicar o internalizar lo aprendido (46,47). En relación a esto, la percepción de estar con exceso de peso modera también la respuesta de quienes se perciben así, mostrando una mayor internalización de los ideales físicos, presión externa y preocupaciones relacionadas con el peso, en comparación con aquellos que no se perciben con exceso de peso (48). En cuanto a lo aplicado en las intervenciones, se sugiere que enfoques de aceptación, que promueven actitudes positivas hacia el cuerpo, reduciendo sesgos y comparaciones, muestran beneficios independientes del peso (49).

El aumento significativo observado en la Dimensión 4 de confianza corporal puede explicarse en parte por la metodología activa tipo juego dinámico y con música (40,41). Sumado a esto, durante la intervención de confianza corporal, los niños se mostraron especialmente participativos y activos, lo que según la literatura se podría asociar a mejoras en la autoestima y confianza corporal (36),

como fue en las intervenciones de Healthy Body Image (HBI) (18) que consistió en talleres de 90 minutos, centrado en imagen corporal y promoción de “embodiment” positivo, evaluando post intervención, 3 y 12 meses después; y Dove Confident Me (39), que fue una sesión única de 90 minutos en niños de 11 a 13 años, en el que se evaluó autoestima corporal, restricciones dietéticas y afecto negativo, post intervención, 4 y 9 semanas después. En conjunto, estos hallazgos se alinean con los resultados del presente estudio, en cuanto a la participación.

Limitaciones y fortalezas del estudio

Las principales limitaciones del estudio fueron el tamaño muestral reducido y la pérdida de participantes en el análisis por inasistencia, disminuyendo la potencia estadística y limitando la detección de efectos pequeños o moderados (50).

Por otro lado, el diseño del estudio sin un grupo control impide atribuir los cambios observados exclusivamente a la intervención.

Por último, el cuestionario utilizado no cuenta con una validación psicométrica formal, lo que restringe la interpretación de los puntajes y la comparabilidad con otros estudios.

Este estudio tiene por fortaleza haber sido el primero del tipo en el país, según nuestros conocimientos, lo que abre puertas a más investigaciones para el aumento de aceptación corporal y prevención de TCA en Chile.

En tanto a futuras líneas de investigación, estas deberían hacerse con un mayor tamaño muestral, en niños y adolescentes de distintas procedencias y colegios para poder obtener un resultado representativo para población escolar chilena. Además de presentar un grupo control para poder conocer el verdadero alcance del estudio.

CONCLUSIÓN

En este estudio se evaluó la efectividad de la intervención educativa “Mi Cuerpo y Yo” sobre la aceptación corporal en niños y niñas de 7 a 12 años de la RM. En la muestra que asistió a la totalidad de las sesiones, se observó una leve tendencia general al aumento de los puntajes en las preguntas, dimensiones y el total del puntaje del cuestionario “Mi Cuerpo y Yo”. En la comparación de la diferencia de puntajes entre sexo, rango etario y EN, no se observó una diferencia significativa entre categorías, pero si una tendencia al aumento de los puntajes post intervención en los varones, el rango etario de 7 a 9 años y los participantes con EN de normopeso. El desarrollo de las actividades más dinámicas y tipo juego, sumado a la alta participación de las sesiones sugiere que este tipo de

metodología podría potenciar los efectos de estas intervenciones. A partir de estos hallazgos, se abre la posibilidad de realizar estudios con muestras más amplias, diseños controlados y seguimiento a largo plazo, además de explorar la incorporación a programas escolares, fortaleciendo así la promoción de aceptación corporal y la prevención de los TCA en Chile. Aun así, se necesitan más estudios para evaluar si intervenciones de este tipo son realmente beneficiosas en población escolar en nuestro país.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision. 5th ed. 2022. 372–399 p.
2. Shea ME, Pritchard ME. Is self-esteem the primary predictor of disordered eating? *Pers Individ Dif*. 2007;42(8):1527–37.
3. Paxton SJ, Damiano SR. The Development of Body Image and Weight Bias in Childhood. In: *Adv Child Dev Behav*. 2017. p. 269–98.
4. Lowes J, Tiggemann M. Body dissatisfaction, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *Br J Health Psychol*. 2003;8(2):135–47.
5. Batish A, Parchment A, Handy E, Tovée MJ, Boothroyd LG. Body size aftereffects are adult-like from 7 years onward. *J Exp Child Psychol*. 2025;254.
6. He J, Sun S, Lin Z, Fan X. The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image*. 2020;34:10–26.
7. Chua JYX, Tam W, Shorey S. Research Review: Effectiveness of universal eating disorder prevention interventions in improving body image among children: a systematic review and meta-analysis. Vol. 61, *J Child Psychol Psychiatry*. 2020. p. 522–35.

8. Ortega Becerra MA, Muros JJ, Palomares Cuadros J, Martín Sánchez JA, Cepero González M. Influence of body mass index on self-esteem of children aged 12-14 years. *An Pediatr.* 2015;83(5):311–7.
9. Pastore M, Indrio F, Bali D, Vural M, Giardino I, Pettoello-Mantovani M. Alarming Increase of Eating Disorders in Children and Adolescents. Vol. 263, *J. Pediatr.* 2023.
10. Zeng Y, Jw Z, Yang J. *World Journal of Psychiatry World Journal of Psychiatry EDITORIAL Diminishing restrictive practices in psychiatric wards via virtual reality training: Old wine in a new bottle? 1783. Contents Monthly [Internet].* 2024;14(12):1783–991. Available from: <https://www.wjgnet.com>
11. Vicente B, Saldivia S, De F, Barra LA, Melipillán R, Valdivia M, et al. Salud mental infanto-juvenil en Chile y brechas de atención sanitarias Prevalence of psychiatric disorders among Chilean children and adolescents. Vol. 140, *Rev Med Chile.* 2012.
12. Vogel M, Urrejola P, Iribarra V. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes chilenos: una epidemia silenciosa. *CPPUC.* 2022;(159).
13. Australian Government Department of Health and Aged Care. *Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification, Response and Recovery Support.* 2023.
14. Agencia de la calidad de la educación. Autoestima académica y motivación escolar [Internet]. [cited 2025 Jun 27]. p. 15–23. Available from: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-de-Desarrollo-Personal-y-Social-vigentes/90116:Autoestima-academica-y-motivacion-escolar>
15. Agencia de la Calidad de la Educación. Hábitos de vida saludable [Internet]. [cited 2025 Jun 27]. p. 45–53. Available from: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-de-Desarrollo-Personal-y-Social-vigentes/90157:Habitos-de-vida-saludable>
16. Pursey KM, Burrows TL, Barker D, Hart M, Paxton SJ. Disordered eating, body image concerns, and weight control behaviors in primary school aged children: A systematic review and meta-analysis of universal–selective prevention interventions. Vol. 54, *Int J Eat Disord.* John Wiley and Sons Inc; 2021. p. 1730–65.

17. Schwartz C, Drexler K, Fischer A, Fumi M, Löwe B, Naab S, et al. Universal prevention in eating disorders: A systematic narrative review of recent studies. *Ment Health Prev.* 2019;14:200162.
18. Sundgot-Borgen C, Friborg O, Kolle E, Engen KME, Sundgot-Borgen J, Rosenvinge JH, et al. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body Image.* 2019;29:122–31.
19. Svantorp-Tveiten KME, Torstveit MK, Rosenvinge JH, Sundgot-Borgen C, Friborg O, Bratland-Sanda S, et al. Effect of a healthy body image intervention on risk- and protective factors for eating disorders: A cluster randomized controlled trial. *Ment Health Prev.* 2021;24.
20. Pelc A, Winiarska M, Polak-Szczybyło E, Godula J, Stępień AE. Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. *Nutrients.* 2023;15(7).
21. Naish KR, Balodis IM. Reward processing in food addiction and overeating. In: *Compulsive Eating Behavior and Food Addiction: Emerging Pathological Constructs.* 2019. p. 217–49.
22. Manetti S, Dugdale DC, Conaway B. Eating habits and behaviors. 2023.
23. Nicklaus S. The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite.* 2016;104:3–9.
24. Yager J, Michael Devlin CJ, Halmi KA, Herzog DB, Mitchell III JE, Powers P, et al. PRACTICE GUIDELINE FOR THE Treatment of Patients With Eating Disorders Third Edition WORK GROUP ON EATING DISORDERS AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION STEERING COMMITTEE ON PRACTICE GUIDELINES AREA AND COMPONENT LIAISONS STAFF [Internet]. 2010. Available from: <http://www.appi.org/CustomerService/Pages/Permissions.aspx>.
25. Rosenberg M, Schooler C, Schoenbach C. Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects. Vol. 54, *Source. American Sociological Review*; 1989.
26. Dahlenburg SC, Gleaves DH, Hutchinson AD, Coro DG. Body image disturbance and sexual orientation: An updated systematic review and meta-analysis. Vol. 35, *Body Image.* 2020. p. 126–41.
27. Cash TF. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance.* 2012. p. 334–42.
28. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image.* 2015;14:118–29.

29. López-Gil JF, García-Hermoso A, Smith L, Firth J, Trott M, Mesas AE, et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2023;177(4):363–72.
30. Rozzell K, Moon DY, Klimek P, Brown T, Blashill AJ. Prevalence of Eating Disorders among US Children Aged 9 to 10 Years: Data from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. Vol. 173, *JAMA Pediatrics.* 2019. p. 100–1.
31. Koplan JP, Anesthesia JL, Laude PM, Rubén GL. Examination Staff Procedures Manual for the Health and Nutrition Examination Survey. 1979;
32. Tuan T, Marsh DR, Ha TT, Schroeder DG, Thach TD, Dung VM, et al. Weighing Vietnamese Children: How Accurate are Child Weights Adjusted for Estimates of Clothing Weight? *Food Nutr Bull.* 2002;23(4_suppl2):45–9.
33. Benavides Manzoni X, Dinamarca Parada N, Arenas Molina D, Fernández Muñoz MJ, Orellana Vergara I, Valderrama Belmar P. *Patrones de crecimiento.* 2018.
34. Avalos L, Tylka TL, Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image.* 2005;2(3):285–97.
35. Brichacek AL, Neill JT, Murray K, Rieger E, Watsford C. The Effectiveness of Body Image Flexibility Interventions in Youth: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Adolesc Res Rev.* 2025;10(3):455–86.
36. Guest E, Zucchelli F, Costa B, Bhatia R, Halliwell E, Harcourt D. A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image.* 2022;42:58–74.
37. Ahuja L, Schneider J, Budhraj M, Diedrichs PC, Williamson H. A Systematic Review Exploring the Effectiveness of Body Image Interventions Among Boys. *Adolesc Res Rev.* 2025;10(1):97–143.
38. Golan M, Hagay N, Tamir S. Gender related differences in response to “In favor of myself” wellness program to enhance positive self & body image among adolescents. *PLoS One.* 2014;9(3).
39. Diedrichs PC, Atkinson MJ, Steer RJ, Garbett KM, Rumsey N, Halliwell E. Effectiveness of a brief school-based body image intervention “Dove Confident Me: Single Session” when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomised controlled trial. *Behav Res Ther.* 2015;74:94–104.

40. Craddock N, Garbett KM, Smith HG, Anquandah J, White P, Williamson H. "My body is amazing from the bottom to the top" - An RCT study testing two positive body image media micro-interventions for young children aged 4–6 years. *Body Image*. 2025;52.
41. Guest E, Jarman H, Sharratt N, Williamson H, White P, Harcourt D, et al. 'Everybody's Different: The Appearance Game'. A randomised controlled trial evaluating an appearance-related board game intervention with children aged 9–11 years. *Body Image*. 2021;36:34–44.
42. Lacroix E, Smith AJ, Husain IA, Orth U, von Ranson KM. Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. Vol. 45, *Body Image*. 2023. p. 238–64.
43. Williams JM, Currie C. Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: *J Early Adolesc*. 2000;20(2):129–49.
44. Lyu J, Wan Z, Liu Z, Zhou S, Feng X, Gao A, et al. Effect of a Multifaceted Intervention on Children's Body Image and the Mediating Role of Body Image in Changes in Adiposity Indicators. *Nutrients*. 2023;15(18).
45. Jacob CM, Hardy-Johnson PL, Inskip HM, Morris T, Parsons CM, Barrett M, et al. A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. Vol. 18, *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021.
46. Levinson JA, Kinkel-Ram S, Myers B, Hunger JM. A systematic review of weight stigma and disordered eating cognitions and behaviors. Vol. 48, *Body Image*. 2024.
47. St. George SM, Wilson DK, Lawman HG, Van Horn ML. Weight status as a moderator of the relationship between motivation, emotional social support, and physical activity in underserved adolescents. *J Pediatr Psychol*. 2013;38(4):387–97.
48. Reel J, Voelker D, Greenleaf C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther*. 2015;149.
49. Suárez R, Cucalon G, Herrera C, Montalvan M, Quiroz J, Moreno M, et al. Effects of health at every size based interventions on health-related outcomes and body mass, in a short and a long term. Vol. 11, *Front. nutr*. 2024.
50. Kurz M, Rosendahl J, Rodeck J, Muehleck J, Berger U. School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. Vol. 43, *J. Prev*. 2022. p. 5–23.

ANEXOS

- Anexo 1.1: Carta de preaprobación Colegio Crossway Christian School

Santiago, 7 de julio del 2025.

Sr/a Bárbara Pino Prada

Presente

Por medio de la presente carta solicitamos a usted autorizar la recolección de datos en el Colegio Crossway Christian School para el desarrollo del proyecto de investigación “Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana” correspondiente al trabajo de tesis de pregrado

de María del Carmen Guzmán, estudiante de cuarto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

El estudio tiene como objetivo “evaluar la efectividad de la intervención educativa “Mi Cuerpo y Yo” para la aceptación corporal en niños de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana durante el segundo semestre del 2025”.

Para poder llevar a cabo este estudio será necesaria la participación de los niños que han sido autorizados por sus padres, mediante el consentimiento informado, y que hayan asentido a hacerlo. También se necesitará el uso de una sala o aula suficientemente espaciosa para realizar las intervenciones, además de proyectores y una superficie en la que se pueda proyectar adecuadamente. Además, será necesaria la disposición de 1 hora pedagógica (45 minutos) por cada día de intervención, en total 8 horas pedagógicas.

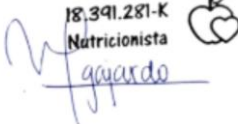
Los datos se tomarán entre los meses de agosto y octubre del año en curso. Se espera obtener una muestra de 30 participantes.

Como retribución a la posibilidad de realizar nuestra tesis en esta institución, el compromiso que asumimos es entregar un informe con los datos agrupados, otorgando una visión global de los resultados que se han obtenido en la intervención, además de realizar una charla educativa a la comunidad escolar donde hablaremos en profundidad de los temas que se trataron y los resultados obtenidos.

Este proyecto solo se ejecutará con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Medicina y usted será informado/a de la decisión.

Agradeciendo su buena acogida, le saludan atentamente

Rinat Ratner Goldenberg
Directora carrera Nutrición y Dietética
Investigación



Valentina Gajardo Rivera
18.391.281-K
Nutricionista

Valentina Gajardo Rivera
Tutora Unidad de

Santiago, 7 de Julio del 2025

Yo, Barbara Pino Prada, Director/a del establecimiento Crossway Christian School, autorizo la participación de la institución del proyecto de investigación "Intervención educativa en aceptación corporal dirigida d niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana", a realizarse durante los meses de agosto a octubre del presente año.

B. Pino 

Firma y timbre de autoridad de autoriza

- Anexo 1.2: Carta de preaprobación Colegio Oxford de Maipú

Santiago, 14 de julio del 2025.

Sr/a Rossana Jeria

Presente

Por medio de la presente carta solicitamos a usted autorizar la recolección de datos en el Colegio Oxford de Maipú para el desarrollo del proyecto de investigación "Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana" correspondiente al trabajo de tesis de pregrado de María del

Carmen Guzmán, estudiante de cuarto año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

El estudio tiene como objetivo “evaluar la efectividad de la intervención educativa “Mi Cuerpo y Yo” para la aceptación corporal en niños de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana durante el segundo semestre del 2025”.

Para poder llevar a cabo este estudio será necesaria la participación de los niños que han sido autorizados por sus padres, mediante el consentimiento informado, y que hayan asentido a hacerlo. También se necesitará el uso de una sala o aula suficientemente espaciosa para realizar las intervenciones, además de proyectores y una superficie en la que se pueda proyectar adecuadamente. Además, será necesaria la disposición de 1 hora pedagógica (45 minutos) por cada día de intervención, en total 8 horas pedagógicas.

Los datos se tomarán entre los meses de agosto y octubre del año en curso. Se espera obtener una muestra de 30 participantes.

Como retribución a la posibilidad de realizar nuestra tesis en esta institución, el compromiso que asumimos es entregar un informe con los datos agrupados, otorgando una visión global de los resultados que se han obtenido en la intervención, además de realizar una charla educativa a la comunidad escolar donde hablaremos en profundidad de los temas que se trataron y los resultados obtenidos.

Este proyecto solo se ejecutará con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Medicina y usted será informado/a de la decisión.

Agradeciendo su buena acogida, le saludan atentamente

Rinat Ratner Goldenberg
Directora carrera Nutrición y Dietética
Investigación



Valentina Gajardo Rivera
18.391.281-K
Nutricionista

Valentina Gajardo Rivera
Tutora Unidad de

Santiago, ____ de _____ del 2025

Yo, Rosanna Jeria Nunez, Directora del establecimiento Colegio Particular Oxford, autorizo la participación de la institución del proyecto de investigación "Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana", a realizarse durante los meses de agosto a octubre del presente año.



Rosanna N.
Firma y timbre de autoridad de autoriza

- Anexo 2:
- Anexo 2.1: Consentimiento informado

Nombre del estudio y del Investigador Principal y Tutor

Título: Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región metropolitana

Investigador: María del Carmen Guzmán

Tutora: Valentina Paz Gajardo

Introducción

Estimados apoderados, invitamos a usted y su pupilo a participar del presente estudio que busca evaluar el impacto de la intervención educativa “Mi Cuerpo y Yo”, en la aceptación corporal de niños y adolescentes, cuyo propósito es ayudar a prevenir los trastornos de la conducta alimentaria.

La aceptación corporal se refiere a la forma en que los niños y niñas se sienten con respecto a su cuerpo, valorándolo de manera positiva sin importar su forma, tamaño o características. Esta actitud está relacionada con el desarrollo de una buena autoestima y una imagen corporal saludable. Por el contrario, cuando hay una baja aceptación del cuerpo, puede aumentar el riesgo de dificultades emocionales o conductas alimentarias poco saludables en el futuro.

En Chile se ha visto un aumento de los trastornos alimentarios, lo que nos ha llevado a buscar y desarrollar herramientas para prevenirlos. Hasta la fecha, no se han desarrollado materiales educativos específicos con este fin, ni se incluye la prevención de los trastornos alimentarios y la promoción de la aceptación corporal en el currículo escolar.

Objetivo

El objetivo del estudio es evaluar la efectividad de la intervención educativa “Mi Cuerpo y Yo” sobre la aceptación corporal, en los niños y niñas.

¿Quiénes pueden participar en este estudio?

Este estudio está dirigido a niños y niñas de 7 a 12 años y que estén cursando de 1ro a 6to básico.

Está abierto a todos aquellos niños que quieran participar, este estudio no presenta criterios de exclusión.

Procedimientos del estudio

Se llevará a cabo una intervención educativa especialmente diseñada para niños y niñas de 7 a 12 años, con actividades lúdicas, reflexivas y participativas adaptadas a su edad. A lo largo de tres sesiones, los niños explorarán de forma entretenida temas como la autocompasión, la confianza corporal y una relación saludable con la comida. Todas las intervenciones serán realizadas en grupos de 15 participantes cada uno, en una sala dispuesta para ello, dentro del horario de clases y dirigidas por la investigadora a cargo, María del Carmen Guzmán.

En la primera sesión, se solicitará el asentimiento de los niños para participar. Luego, se tomarán sus medidas de peso y talla de manera individual, respetuosa y confidencial, en un espacio reservado y con su polera, pantalones, jumper o falda, pero sin zapatos ni elementos de abrigo. También se les pedirá responder una breve encuesta que nos ayudará a conocer su nivel de aceptación corporal antes y después de las intervenciones.

Después de esta sesión inicial, los niños participarán en cinco intervenciones distribuidas en tres días, con una duración de 40 minutos cada una. Durante este tiempo, participarán de actividades como preparar cocadas, jugar con tableros temáticos, dibujarse haciendo actividades que disfrutan y mucho más, fomentando la autoestima y el respeto por uno mismo de una forma divertida y educativa.

Riesgos y beneficios

Los beneficios del estudio son el impacto positivo en la aceptación corporal en los niños y niñas que participen, contribuyendo a la salud mental. Esto permitiría implementar la intervención a futuro en otras instancias escolares o como programa educativo.

Como posible riesgo se presenta que las intervenciones puedan ser un gatillante para aquellos niños con un trastorno de la conducta alimentaria, debido a que en las actividades serán abordadas temáticas que hablan sobre la autoestima e imagen corporal, pudiendo generar vergüenza o incomodidad en algunos estudiantes.

Este posible riesgo será evitado a través de la participación libre del estudio, es decir, aquellos niños que quieran retirarse, en cualquier momento del estudio, pueden hacerlo sin perjudicarlo de ninguna manera.

Sumado a esto, si se identifica algún niño o niña con baja aceptación corporal, se le comunicará a cada apoderado mediante correo electrónico para recomendar una derivación con una nutricionista especializada en estas temáticas con el fin de evaluar esto con mayor profundidad.

Costos para el participante

No hay ningún costo asociado a esta actividad, únicamente les pedimos que envíen impresa una fotografía de su hijo cuando bebé para la realización de una intervención.

Participación voluntaria

La participación de los alumnos y los apoderados en este estudio es totalmente voluntaria. El no aceptar participar en el estudio, o retirarse de este, no perjudicará de ninguna manera en el ámbito académico o fuera de él, a los estudiantes ni a sus familias.

Confidencialidad

Los datos obtenidos serán manejados con rigurosa confidencialidad. Las únicas personas con acceso a los datos serán la investigadora y sus tutoras. Los datos serán recolectados en una plantilla Excel bajo clave que solo conocerán las personas antes mencionadas. A los datos obtenidos de cada participante se les asignará un código numérico para que estos se mantengan anónimos. Los consentimientos informados quedaran guardados en la Escuela de la Carrera de Nutrición bajo llave por un periodo de 5 años.

Más información

En caso de solicitar más información, puede escribir a alguno de los siguientes encargados del proyecto.

Investigadora responsable (alumna tesista): María del Carmen Guzmán

Aprobación: Este proyecto ha sido aprobado por el Comité de Ética Científico de Pre Grado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo (CEC_PG)

A quién puede consultar en caso de dudas:

María del Carmen Guzmán (mguzmank@udd.cl) Teléfono de la secretaría de la carrera Alicia Vargas: +56223279525

Al CEC_PG Sra. Alejandra Valdés (cecpg@udd.cl)

Estas hojas de información son para que usted las guarde.

Registro para expresión de voluntad - Consentimiento Informado

Reconocimiento del Participante (o su Representante) en la investigación:

He leído y he entendido la información escrita en este formulario de Consentimiento Informado del proyecto de investigación llamado “Intervención educativa en aceptación corporal dirigido a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana.”

He tenido la oportunidad de formular preguntas respecto a esta investigación las que han sido respondidos en forma satisfactoria.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de CI firmada y con fecha.

Consiento en el uso y divulgación de la información del estudio según lo que se describió en este formulario. La información sensible será usada de manera estrictamente confidencial y sin ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Consiento que durante la realización de las actividades se tomará registro fotográfico con el fin de ser usadas exclusivamente para la presentación final del proyecto de tesis. Entiendo que puedo retirar y o rechazar la participación de mi pupilo en este estudio en cualquier momento sin que se vea alterada la atención de mi salud en esta institución, sin sanción o pérdidas de los beneficios a los cuales en otras circunstancias tendría derecho.

He sido informado que, en el caso de que mi pupilo no vaya a participar en este estudio, o se retire de este, no afectará el ámbito académico.

Declaro que libremente mi decisión es (marque su decisión):

Acepto participar en este proyecto de investigación.

Rechazo participar en este proyecto de investigación

Nombre del Participante: _____

Declaro que el alumno al que represento:

Presenta alergias alimentarias: SI / NO

En caso afirmativo, indicar cuáles:

Nombre del Representante y relación con el Participante

Firma Representante: _____ Fecha: ___/___/_____

Declaración del Investigador:

El suscrito declara que ha explicado en forma total y cuidadosa la naturaleza, propósito, riesgos y beneficios de esta investigación al participante o su Representante

que está firmando este formulario de consentimiento y que ha contestado las preguntas y dudas de manera satisfactoria.

Nombre y firma del investigador que toma CI:

Firma del investigador: _____ Fecha de la firma: ____ / ____ / ____

Autoridad institucional que autoriza: _____

- Anexo 2.2: Asentimiento



Investigación de Pre Grado: Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana.

Asentimiento

Hola, soy Carmen y junto a mis tutoras Valentina Gajardo y Joyce Singer te invitamos a participar en un estudio llamado "Mi Cuerpo y Yo". Este estudio es para niños y niñas como tú, de 7 a 12 años.

¿De qué se trata el estudio?

Queremos saber si unas clases especiales nos ayudan a sentirnos mejor con nuestro cuerpo, a querernos tal como somos y a cuidar nuestra salud. En las clases, vamos a jugar y a hablar de lo importante que es ser amigos de nuestro cuerpo, tener confianza y comer cosas ricas y sanas.

¿Qué vamos a hacer?

Si quieres participar, lo primero que haremos será pesarte y medirte. No te preocupes, lo haremos en un lugar privado, sin zapatos, abrigos ni accesorios, pero con tu ropa puesta. También te haremos unas preguntas sencillas sobre cómo te sientes con tu cuerpo.

Después, tendrás 3 clases donde haremos juegos, dibujos y hasta cocinaremos.

¿Es bueno participar?

Participando en este proyecto aprenderás a quererte más y a cuidar tu cuerpo. Esto te ayudará a sentirte mejor contigo mismo.

¿Hay algo malo?

Puede que hablar de estas cosas te haga sentir un poco de vergüenza, pero nosotros te cuidaremos mucho y te haremos sentir cómodo. Si en algún momento no quieres seguir participando, puedes decirlo y no hay problema.

¿Quién sabrá lo que yo diga o haga?

Todo lo que hagamos será privado. Solo yo y mis profesoras sabremos tus respuestas y nadie más.

¿Qué pasa si no quiero participar?

No pasa nada si no quieres participar. Es tu decisión y no te retaremos ni te irá mal en el colegio.

Tu mamá o papá deben autorizar tu participación, en caso de no aceptar, no participas y no pasa nada.

Asimismo, si los adultos responsables de ti, aceptan que participes y tú no quieres hacerlo, no hay problema, no pasa nada y no es necesario que le digamos esto a ellos.



Investigación de Pre Grado: Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de colegios de la Región Metropolitana.

¿Tienes preguntas?

Si tienes alguna pregunta, tú o tus papás pueden preguntarnos.

Si estás de acuerdo en participar, escribe tu nombre aquí:

Y/o encierra la carita amarilla. Si no quieres participar, encierra la carita azul.



- Anexo 3: Recolección de datos
- Anexo 3.1: Cuestionario de aceptación corporal







Investigación de Pre Grado: Intervención educativa en aceptación corporal dirigida a niños y adolescentes de 7 a 12 años de 2 colegios de la Región Metropolitana

Cuestionario Mi cuerpo y yo

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo ayudarnos a saber cómo te sientes con tu cuerpo y tus emociones antes y después de realizar la actividad. Las preguntas no tienen respuestas correctas ni incorrectas, solo queremos saber lo que piensas y sientes.

Lee cada frase con atención y elige la opción que mejor refleje lo que sientes o piensas **la mayor parte del tiempo**:

Pregunta	Nunca 	A veces 	Muchas veces 	Siempre 
1. Me gusta como soy por fuera (como me veo)				
2. Creo que todos los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí				
3. Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar)				
4. Me gusta que mi cuerpo pueda hacer cosas como jugar, correr, saltar o bailar				
5. Disfruto comer diferentes tipos de comidas				
6. Me doy cuenta cuando tengo hambre				
7. Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan)				
8. Me gusta como soy por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo)				

9. Me siento orgullosa(o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero				
10. Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo				

Guía para evaluadora(o):

Formato de aplicación: Auto-reporte con acompañamiento verbal

Edad: Niños y niñas de 7 a 12 años

1. Me gusta cómo soy por fuera.

Ejemplo para explicar: Por ejemplo, te puede gustar cómo es tu pelo, tu sonrisa, tu piel, tus ojos o tus piernas. No tiene que ser todo, puede ser alguna parte que te guste.

2. Creo que los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí.

Ejemplo para explicar: Algunas personas son más altas, otras más bajas, con piel clara u oscura, con cuerpos grandes o más pequeños, y todos pueden ser bonitos a su manera.

3. Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar).

Ejemplo para explicar: Por ejemplo, si aprendes a andar en bicicleta o a saltar la cuerda, tu cuerpo te ayuda a lograrlo. Aunque no te salga al tiro, tu cuerpo está ahí intentándolo contigo.

4. Me gusta que mi cuerpo pueda hacer cosas como correr, saltar, bailar o jugar.

Ejemplo para explicar: Puedes pensar si te gusta correr en el recreo, bailar en tu casa, jugar a la pelota, o incluso abrazar. Todas esas cosas las hace tu cuerpo.

5. Disfruto comer distintos tipos de comidas.

Ejemplo para explicar: Como probar frutas nuevas, comer pastas, un pancito calentito o cosas que te gusten. No es que te tengan que gustar todas las comidas, sino que disfrutes comer cosas distintas.

6. Me doy cuenta cuando tengo hambre.

Ejemplo para explicar: Por ejemplo, sientes que la guatita te suena, o tienes ganas de comer algo rico. Es cuando tu cuerpo te avisa que necesita comida.

7. Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan).

Ejemplo para explicar: Como que eres buen amigo, te gusta ayudar, dibujas bien, cuentas buenos chistes, o que te gusta cómo sonrías. Pueden ser cosas de cómo eres o lo que sabes hacer.

8. Me gusta cómo soy, por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo).

Ejemplo para explicar: Por dentro puede ser que seas amable, alegre o chistoso. Por fuera puede ser que te guste tu pelo o tus ojos. No tiene que ser todo, pueden ser algunas cosas.

9. Me siento orgullosa(o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero.

Ejemplo para explicar: Por ejemplo, si haces una tarea difícil y te equivocaste en algo, pero igual lo intentaste. O si jugaste un partido y no ganaste, pero diste lo mejor de ti.

10. Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo.

Ejemplo para explicar: Como cuando te equivocas en una prueba o en un dibujo, y en vez de retarte a ti mismo, te dices 'está bien, todos se equivocan, puedo hacerlo mejor la próxima'.

- Anexo 3.2: Plantilla de recolección de datos

Nombre	
Código interno	
Curso	
Edad	
Fecha de nacimiento	
Peso	
Talla	
IMC	
Estado nutricional	
Puntaje del cuestionario Mi cuerpo y Yo día 1	
Clasificación según cuestionario Mi cuerpo y Yo día 1	
Puntaje según cuestionario Mi cuerpo y Yo día 4	
Clasificación según cuestionario Mi cuerpo y Yo día 4	

- Anexo 4: Intervención

Intervención “Mi cuerpo y yo” En los colegios

Formato: 5 sesiones (una por cada dimensión)

Duración por sesión: máximo 45 minutos

Modalidad: Curso completo o grupos más pequeños (según organización interna de cada colegio)

1. Aceptación y respeto corporal

Objetivo de la sesión: Fomentar en los niños y niñas el reconocimiento de su cuerpo como valioso y digno de respeto, promoviendo el aprecio por su diversidad y la importancia de cuidar su cuerpo tal como es.

“Mi cuerpo y yo: una amistad para siempre”

- Tarjetas para utilizar: “Mi cuerpo es mi amigo”, “Acepto mi cuerpo”, “Mi cuerpo es mío”.
- Conversar en grupo: ¿Qué significa que nuestro cuerpo sea nuestro amigo? ¿Qué cosas hacemos que muestren que respetamos y cuidamos nuestro cuerpo? ¿Cómo podemos mostrar respeto por los cuerpos de los demás?
- Actividad artística: Dibujar una silueta de su cuerpo y escribir o dibujar dentro de ella cosas que hacen con él: abrazar, jugar, correr, pensar, escuchar música, etc. o partes del cuerpo a las que agradecer (a mis pies por permitirme...) y características únicas de les hacen ser ellos mismos (pecas, rulos, ojos chinitos, etc.).
- Cursos más grandes pueden escribir frases como: “Yo respeto mi cuerpo porque...” o “Agradezco a mi cuerpo por...”
- Cierre: Exposición en la sala con el lema: “Mi cuerpo y yo”

Materiales: Hojas grandes, lápices de colores o témperas, cinta para mural.

2. Autocompasión

Objetivo de la sesión: Fomentar la amabilidad hacia uno mismo, especialmente en momentos de error, inseguridad o tristeza.

“De mí con cariño”

- Tarjetas para utilizar: “Puedo equivocarme para aprender”, “Me hablo con cariño”
- Conversar: ¿Cómo se sienten cuando se equivocan? ¿Qué cosas se dicen a sí mismos/as?
- Actividad: Escribir (o dictar, en el caso de los más pequeños) una carta corta a sí mismos con frases amables como: “Lo estás haciendo bien”, “Estoy orgulloso/a de ti”, “Te entiendo”.
- Opcional: Decorar un buzón de “Palabras amables” para el curso y depositar allí frases que pueden compartir entre compañeros/as.

Materiales: Papel de carta, sobres o cajas decoradas, lápices.

3. Imagen corporal positiva

Objetivo de la sesión: Desarrollar una visión positiva y equilibrada del cuerpo, valorando la individualidad sin centrarse en comparaciones.

“Mi espejo mágico”

- Tarjetas para utilizar: *“Amo mi cuerpo hoy”, “Soy más que mi cuerpo”, “Mi mayor belleza está en mi interior”*
- Conversar: ¿Qué cosas te gustan de ti que no se ven en un espejo? ¿Qué diría un espejo mágico que te quiere mucho?
- Actividad creativa: Decorar un marco de “espejo” en una hoja, escribiendo alrededor frases como: *“Soy amable”, “Me gusta cómo sonrío”, “Soy divertido/a”*.
- Cierre: Compartir si quieren una frase con el curso.

Materiales: Hojas blancas con forma de espejo, stickers, marcadores.

4. Confianza corporal

Objetivo de la sesión: Reforzar la confianza en las capacidades y habilidades del propio cuerpo, valorando lo que cada quien puede hacer.

“Mi cuerpo puede...”

- Tarjetas para utilizar: *“Confío en mí”, “Soy capaz de cosas maravillosas”, “Mi cuerpo me acompaña a jugar”*.
- Dinámica activa: invitar a los niños a moverse y mostrar algo que pueden hacer con su cuerpo (pararse en un pie, saltar, girar, etc.).
- Actividad: Escribir o dibujar 3 cosas que pueden hacer con su cuerpo y que los hacen sentir bien.
- Para niveles mayores: actividad en duplas donde cada uno enumera 3 cualidades del otro que no tienen que ver con la apariencia.

Materiales: Hojas, música opcional, espacio para moverse.

5. Buena relación con la comida

Objetivo de la sesión: Fomentar una relación saludable, placentera y sin culpa con la comida, reconociendo el rol de los sentidos, la cultura y las emociones.

“Comer con los sentidos”

- Tarjetas para utilizar: *“La comida es mi amiga”, “Disfruto comer lo que me gusta”*.
- Conversar: ¿Qué comida les gusta? ¿Qué recuerdos bonitos tienen relacionados a la comida?

- **Experiencia sensorial guiada (si es posible): probar un alimento (una fruta, por ejemplo) observando el color, el aroma, la textura, el sabor.**
- **Actividad: Dibujar su “plato feliz” con alimentos que les gustan y que asocian a momentos bonitos o de compartir.**
- **Para mayores: reflexión escrita sobre cómo saben que tienen hambre o están llenos.**

Materiales: Frutas simples (opcional), servilletas, lápices, hojas.

- Anexo 5: Tarjetas educativas “Mi Cuerpo y Yo”

INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:

Instrucciones de uso:

¿Qué te gustaría trabajar hoy?

“Mi cuerpo y yo” es un conjunto de tarjetas diseñado para niñas y niños de entre 7 y 12 años.

Su objetivo es ayudarles a construir una relación sana y respetuosa con su cuerpo, sus emociones y la comida.

Este material está pensado para usarse en compañía de un adulto de confianza (mamá, papá, cuidador/a) y puede utilizarse tanto de forma individual como grupal (por ejemplo, entre hermanos, primos o amigas/os).

¿Qué encontrarás en este juego? Cada tarjeta aborda una de estas 5 dimensiones del bienestar corporal:

1. Aceptación y respeto corporal
2. Autocompasión
3. Imagen corporal positiva
4. Confianza corporal
5. Buena relación con la comida

Las tarjetas contienen dos tipos de propuestas:

🗨️ Preguntas para conversar: fomentan la reflexión, el diálogo y el reconocimiento emocional.

🛠️ Actividades para hacer: invitan a realizar una acción concreta que ayude a explorar o fortalecer la dimensión elegida.

¿Cómo usar las tarjetas?

Elijan un momento tranquilo del día, sin apuros.

- Pregunta al niño o niña: *“¿Qué te gustaría trabajar hoy?”*
Pueden escoger juntos una dimensión (usando los colores como guía), o sacar una tarjeta al azar.
- Lean la tarjeta en conjunto.
- Si la tarjeta propone una pregunta, conversen con calma. Puedes acompañar la reflexión con ejemplos propios.
- Si la tarjeta propone una actividad, acompaña con entusiasmo y participa si el niño o niña lo desea.
 - Si hay más de un niño/a, pueden compartir sus respuestas o turnarse para participar.
 - Si la actividad es manual (dibujar, escribir, moverse), asegúrate de tener materiales disponibles.
- Finaliza siempre con una breve conversación:
 - *“¿Qué te gustó de esta actividad?”*
 - *“¿Cómo te sentiste al hacerla?”*
 - *“¿Te gustaría volver a hacerlo otro día?”*

Este cierre ayuda a integrar lo vivido, refuerza el vínculo y deja una sensación positiva.

Consejos importantes

- Escucha sin juzgar.
- Valida lo que sienten.

- No busques “respuestas correctas”. Este espacio es para conocerse, no para evaluarse.
- Puedes repetir tarjetas si crees que abren un diálogo importante.
- Está bien si un día no quieren responder o prefieren sólo escuchar: acompaña desde la presencia

INSTRUCCIONES DE USO PARA DOCENTES O ADULTOS SIGNIFICATIVOS EN LOS COLEGIOS

¿Qué son las cartas *Mi cuerpo y yo*?

“Mi cuerpo y yo” es un conjunto de tarjetas con afirmaciones y actividades diseñadas para promover una relación positiva con el cuerpo, la comida y uno/a mismo/a. Están pensadas para niñas y niños de 1º a 6º básico, y abordan cinco dimensiones del bienestar corporal:

- Aceptación y respeto corporal
- Autocompasión
- Imagen corporal positive
- Confianza corporal
- Buena relación con la comida

Cada tarjeta propone una invitación: ya sea para conversar sobre una idea importante o realizar una actividad breve que favorezca el desarrollo emocional, corporal o social.

Sugerencias prácticas de uso en la sala

☞ Si tienes poco tiempo o un grupo numeroso:

- Usa una tarjeta al día o a la semana, en un momento tranquilo (inicio de la jornada, cierre, consejo de curso o transición).
- Léela en voz alta (o proyéctala, si puedes).
- Propón una o dos preguntas abiertas al grupo:
 - *“¿A quién le ha pasado algo parecido?”*
 - *“¿Qué opinan de esto?”*
- No es necesario que todos participen verbalmente: escuchar también es parte del proceso.

☞ Si quieres profundizar:

- Elige una dimensión para trabajar durante un mes o una semana.
- Divide el curso en grupos pequeños y entrega una tarjeta distinta a cada grupo.

- Invita a desarrollar una respuesta creativa: dibujo, actuación breve, carta, canción, collage, etc.
- Cierra con una conversación grupal guiada donde cada grupo pueda compartir lo que creó o reflexionó.
-

🌀 Si la tarjeta propone una actividad práctica (no sólo reflexión):

- Asegúrate de tener listos los materiales que se puedan necesitar (hojas, lápices, colores, espacio para moverse, etc.).
- Explica el objetivo de la actividad y acompaña el proceso sin dirigir en exceso.
- Si el curso es grande, puedes organizar por estaciones, hacer trabajo en parejas o pedir que lo realicen en sus cuadernos.
- Al finalizar, invita a compartir o mostrar lo que hicieron, si se sienten cómodos/as.
- Finaliza con preguntas como:
 - *“¿Qué fue lo más entretenido de esto?”*
 - *“¿Cómo te sentiste haciendo esta actividad?”*
 - *“¿Qué aprendiste hoy sobre ti o sobre los demás?”*
 -

➡ Si tienes estudiantes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo:

- Permite que se expresen con dibujos, gestos, pocas palabras o acompañamiento.
- Refuerza que no hay una manera correcta de hacer la actividad.
- Usa pictogramas, ejemplos concretos o frases de apoyo visual si es necesario

💬 Consejos importantes para docentes

- Modela conversaciones respetuosas. Las niñas y niños aprenden mucho observando cómo hablamos sobre el cuerpo y la comida.
- Evita emitir juicios sobre apariencia, peso, forma corporal o alimentación.
- Refuerza constantemente el valor de la diversidad corporal, emocional y cultural.
- Cierra siempre con una breve reflexión final, aunque la actividad haya sido práctica:
 - *“¿Qué se llevan de esta actividad?”*
 - *“¿Qué fue lo más significativo o entretenido para ustedes?”*
 - *“¿Quieren seguir hablando de esto otro día?”*

Este cierre permite integrar lo vivido y fortalece la autoestima, la empatía y la conexión con el grupo.

CARTAS MI CUERPO Y YO:

MI CUERPO ES MI AMIGO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ES MI AMIGO

Un amigo es alguien a quién queremos y en quién confiamos.

Nuestro cuerpo es parte de nosotros y es quién nos acompañará toda la vida, por eso debemos cuidarlo y tratarlo como a un amigo.

¿Cómo le demuestras a tu cuerpo que lo quieres y puede confiar en ti?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

SOY ÚNICA(O)



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY ÚNICA(O)

Las cosas que me gustan y las que no, mi manera de querer y mis ganas de cambiar el mundo, las pecas en mi cara y mis ojos son cosas que me hacen única.

¡Todos somos únicos! Y eso es lo bonito de la vida.

Tarea de hoy: escribe una lista de todo lo que te hace única(o).

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI CUERPO ES MI HOGAR



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ES MI HOGAR

Mi cuerpo me acompañará toda la vida, a donde quiera que vaya, irá conmigo.

Por eso lo cuido y lo trato con cariño todos los días.

¿Qué cosas le dices a tu cuerpo para agradecer que te acompaña?

Nutricionistayrebeldede & Jacinutritii

MI CUERPO ES MIO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ES MIO

Nuestro cuerpo es privado y nadie puede decirnos qué hacer con él o cómo usarlo.

Por ejemplo, no estamos obligados a saludar con un beso si no queremos, ni a comer más cuando ya no tenemos hambre.

Poder decir 'NO' es una forma de cuidar y respetar nuestro cuerpo.

Nutricionistayrebeldede & Jacinutritii

SOY DIFERENTE



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY DIFERENTE

¡Y eso es un súperpoder!

Es que todos somos diferentes, es parte de la naturaleza: no hay dos perros iguales, ni dos árboles idénticos.

Pero lo que nos hace diferentes no sólo es el físico, sino nuestra forma de ser y de pensar.

¿Qué es lo que a ti te hace diferente?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

AGRADEZCO A MI CUERPO TODO LO QUE HACEMOS



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

AGRADEZCO A MI CUERPO TODO LO QUE HACEMOS

Mi cuerpo es mi mejor compañero y gracias a él puedo hacer las cosas que más me gustan.

A medida que aprendemos cosas nuevas, nuestro cuerpo las aprende con nosotros y luego las recuerda.

Tarea de hoy: Reconoce 2 cosas que puedes hacer gracias a tu cuerpo.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ESTÁ BIEN QUE MI CUERPO CAMBIE



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ESTÁ BIEN QUE MI CUERPO CAMBIE

Toda la vida mi cuerpo va a cambiar y la verdad ¡Qué aburrido sería que se quedara toda la vida igual!

Mi cuerpo va conmigo a todos lados, me acompañará por siempre y cambia para adaptarse a lo que la vida me tiene preparado.

Tarea de hoy: Revisa fotos de cuando eras más pequeño(a) y observa cuánto has cambiado.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ACEPTO MI CUERPO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ACEPTO MI CUERPO

Aceptar mi cuerpo significa tratarlo con respeto y cariño.

A veces no me gustan algunas partes de mi cuerpo, y todos tenemos miedos o inseguridades.

Aceptar mi cuerpo es cuidarlo tal cual cómo es y agradecer todo lo que hace por mí.

¿Qué puedes hacer hoy para cuidar y querer a tu cuerpo tal como es?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MIS BRAZOS DAN LOS MEJORES ABRAZOS



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MIS BRAZOS DAN LOS MEJORES ABRAZOS

A veces mis brazos pueden estar cansados, pero siempre podré usarlos para abrazar a las personas que amo.

En un lindo día, un día cansador o un día triste, mis brazos siempre me regalan el placer de llenar de abrazos a mis seres queridos.

Tarea de hoy: Abraza a tu persona favorita.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ME HABLO CON CARIÑO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ME HABLO CON CARIÑO

Si mi cuerpo es mi compañero de aventuras merece escuchar palabras bonitas cada vez que conversemos, así como también le digo palabras bonitas a las personas que amo.

Me digo palabras bonitas porque merezco respeto y dignidad.

¿Qué palabras bonitas te puedes dedicar hoy?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ESTÁ BIEN DESCANSAR



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ESTÁ BIEN DESCANSAR

¿Te ha pasado que hay días que sientes que no tienes tantas ganas de jugar? A veces nuestros cuerpos nos piden un descanso.

Encontrar un momento para que nuestro cuerpo pueda recuperar toda la energía que gastamos es una forma de demostrarle cuanto lo queremos y cuidamos.

¿Cuántas veces al día paras para descansar?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

PUEDO EQUIVOCARME PARA APRENDER



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

PUEDO EQUIVOCARME PARA APRENDER

Equivocarnos nos enseña muchas cosas.

Solo aceptando que a veces podemos fallar, vamos a poder ver todo lo que somos capaces de aprender.

¿Alguna vez aprendiste algo al equivocarte?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

SOY SUFICIENTE



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY SUFICIENTE

Tal como somos estamos bien.

Somos suficientes para ser respetados, amados, escuchados y validados.

¡Tu también eres suficiente!

Tarea de hoy: Demuéstrale a alguien más que es suficiente.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

SOY AMADO(A)



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY AMADO(A)

Podemos encontrar el amor en muchos lugares y de distintas formas:

Un abrazo, una leche tibia, palabras de cariño, un regalo sorpresa o jugando nuestro juego favorito.

Quienes más nos quieren, nos aman tal como somos.

¿Dónde encuentras tú el amor?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ESCUCHO MI CUERPO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ESCUCHO MI CUERPO

Si prestas atención, te darás cuenta que tu cuerpo siempre te está diciendo lo que necesita:

Esa sensación en la pancita cuando tienes hambre.

Un bostezo que te indica que tienes sueño.

Tiritar cuando tenemos mucho frío y así abrigarnos.

¿Qué te está diciendo tu cuerpo ahora?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MEREZCO SER FELIZ



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MEREZCO SER FELIZ

La felicidad es un sentimiento que nos llena de emoción.

Es esa sensación que tenemos cuando hacemos una nueva amiga(o), cuando recibimos un regalo o abrazamos a alguien que nos ama.

¿Qué es lo que te hace feliz?
¡Mereces hacerlo siempre!

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI CUERPO ES UN REGALO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ES UN REGALO

Tu cuerpo está lleno de regalos:

Unos ojos para ver el mundo, tus manos para tocar, una nariz para oler, oídos para escuchar con atención, una boca para saborear toda la comida y un corazón enorme para amar.

¡Tu cuerpo es un regalo!

Nutricionistayrebelde & Jacinutrii

AMO MI CUERPO HOY



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

AMO MI CUERPO HOY

Tu cuerpo es suficiente y valioso tal y como es.

A veces nos va a gustar lo que vemos en el espejo, otras veces puede que nos cueste más ver lo bonito que hay en nosotros. Aún así, nuestro cuerpo está ahí amándonos.

Tarea de hoy: ¿Qué puedes hacer por amor a tu cuerpo hoy?

Nutricionistayrebelde & Jacinutrii

SOY MÁS QUE MI CUERPO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY MÁS QUE MI CUERPO

Que aburrido sería que nos reconocieran solo por nuestro cuerpo. Tenemos mucho más para entregar, como nuestra forma de ver el mundo, como nos relacionamos con nuestros amigos, nuestros gustos y nuestros talentos.

Tarea de hoy: Encuentra que cosas te identifican que no tengan que ver con tu cuerpo.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI CUERPO ES UN BUEN CUERPO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ES UN BUEN CUERPO

¡Nuestro cuerpo es muy bueno! Si se enferma se puede sanar, si nos hacemos heridas se puede curar, es bueno para respirar, pensar, sentir.

¡Uff si! Tenemos un cuerpozito.

¿Qué cosas hace tu cuerpo que lo convierte en un cuerpozito?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI MAYOR BELLEZA ESTÁ EN MI INTERIOR



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI MAYOR BELLEZA ESTÁ EN MI INTERIOR

Nuestra mayor belleza está en nuestra esencia: quiénes somos y lo que nos mueve en el mundo.

Puede que sea que eres buen amigo(a), que te gusta explorar, que quieres hacer del mundo un lugar mejor o que te gusta ayudar a los demás.

¿Qué es lo más bello que hay en ti?

Nutricionistayrebeldede & Jacinutriti

CONFÍO EN MÍ



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

CONFÍO EN MÍ

La confianza es tener la seguridad de que seremos capaces de hacer las tareas y desafíos que se nos presentan.

Cuando completamos tareas con éxito, aumenta nuestra confianza en nosotros mismos.

¿Qué actividades te ayudan a confiar más en ti?

Nutricionistayrebeldede & Jacinutriti

SOY CAPAZ DE COSAS MARAVILLOSAS



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY CAPAZ DE COSAS MARAVILLOSAS

Cada día podemos aprender de lo que disfrutamos. Saltar, bailar, correr, pintar, leer y muchísimas cosas más.

Puedo hacer cosas maravillosas y lo mejor, puedo pasarlo muy bien haciendo las cosas que me gustan.

¿Qué cosas maravillosas disfrutas haciendo tu?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

SOY IMPORTANTE



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SOY IMPORTANTE

Nosotras nos sentimos importantes cuando ayudamos a otras personas y cuando nos reconocen nuestro esfuerzo.

¿En qué momentos tú te has sentido importante?

¿En qué momentos te das cuenta que otras personas son importantes para ti?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

SER YO ES MI SÚPERPODER



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

SER YO ES MI SÚPERPODER

Hay cosas que nos caracterizan como nuestra risa, nuestra voz o nuestra forma de ver el mundo, y tenerlas nos hacen únicos y especiales.

Nos hace diferentes ¡y eso es genial!

¿Cuál es tu súper poder?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

CON MI CUERPO PUEDO LLEGAR LEJOS



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

CON MI CUERPO PUEDO LLEGAR LEJOS

Con tu cuerpo puedes hacer cosas increíbles y llegar a donde quieras: Puedes correr, jugar, bailar, caminar, explorar, montar en bicicleta y mucho más.

Cada parte de tu cuerpo te ayuda a moverte y disfrutar de nuevas aventuras.

¿Qué te gustaría lograr con tu cuerpo?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI CUERPO USA EL ESPACIO QUE NECESITA



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO USA EL ESPACIO QUE NECESITA

No hay un solo pedacito de ti que sobre en este mundo, todo el espacio que ocupas con tu cuerpo es el necesario.

Nuestros cuerpos tienen que usar espacio, si no ¿Dónde crees que guarda tu corazón, pulmones, estómago o tu cerebro? Está todo dentro de ti, guardadito en su lugar.

Tarea de hoy: Dibuja las partes del cuerpo y qué crees que guarda cada una.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

MI CUERPO ME ACOMPAÑA A JUGAR



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

MI CUERPO ME ACOMPAÑA A JUGAR

¡Nos encanta jugar! Podemos jugar de muchas formas: sentados o de pie, saltando y nadando, podemos jugar solos y acompañados.

Tu cuerpo estará siempre ahí contigo, permitiéndote disfrutar y crear momentos divertidos.

¿Cómo te ayudó tu cuerpo a jugar hoy?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

LA COMIDA ES MI AMIGA



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

LA COMIDA ES MI AMIGA

La comida es necesaria todos los días y hay tantos alimentos diferentes, de distintos colores, sabores y formas ¡Es toda una experiencia!

Comer es una forma de compartir con los demás, de disfrutar y aprender sobre los alimentos.

Tarea de hoy: Cocina junto con un adulto tu comida favorita y disfruten juntos de su sabor.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ESCUCHO A MI CUERPO CUANDO TENGO HAMBRE



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ESCUCHO A MI CUERPO CUANDO TENGO HAMBRE

Comer es tan importante que cuando nuestro cuerpo lo necesita nos lo hace saber. A veces, tu cuerpo puede gritar como un oso, otras nos hace cosquillas desde dentro.

Aprender a escuchar estas señales nos ayuda a comer de manera intuitiva.

Dibuja: ¿Dónde se siente el hambre?
¿Cómo reconoces cuando quieres más o cuando ya estás lleno?

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

DISFRUTO COMER LO QUE ME GUSTA



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

DISFRUTO COMER LO QUE ME GUSTA

La comida es nuestra amiga, nos ayuda a estar fuertes y nos da energía para disfrutar con nuestra familia y amigos.

A nosotras nos gustan los tallarines con salsa y los porotos con mazamorra.

¿Qué es lo que a ti te gusta comer?
Tarea de hoy: ¡Disfruta tu comida y compártela con alguien!

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

COMER EN COMPAÑÍA ES DIVERTIDO



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

COMER EN COMPAÑÍA ES DIVERTIDO

Compartir la comida con amigos y familiares hace que las comidas sean especiales.

A nosotras nos gusta comer con ellos porque así nos enteramos de qué cosas divertidas hicieron esta semana.

Hoy comparte una comida con tus amigos o familia. Hablen sobre sus alimentos favoritos y las cosas buenas que les pasaron hoy.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

ME GUSTA PROBAR NUEVOS ALIMENTOS



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

ME GUSTA PROBAR NUEVOS ALIMENTOS

Probar nuevos alimentos puede ser una aventura emocionante y una oportunidad para descubrir nuevos sabores y también, nuevos aromas, texturas, colores y formas. ¡Es una aventura con todos los sentidos!

Te invitamos a que hoy pruebes un alimento que nunca hayas comido antes y escribe o dibuja qué te gustó o no te gustó de él.

Nutricionistayrebelde & Jacinutriti

- Anexo 6: Presentación para la intervención



ACEPTACIÓN Y RESPETO CORPORAL
TODOS LOS CUERPOS SON VALIOSOS

CONVERSEMOS

¿Qué significa que nuestro cuerpo sea nuestro amigo?
¿Qué cosas hacemos que muestran que respetamos y cuidamos nuestro cuerpo?
¿Cómo podemos mostrar respeto por los cuerpos de los demás?



MI CUERPO ES MI AMIGO

Un amigo es alguien a quién queremos y en quién confiamos.

Nuestro cuerpo es parte de nosotros y es quién nos acompañará toda la vida, por eso debemos cuidarlo y tratarlo como a un amigo.

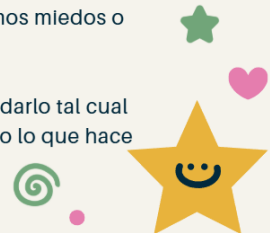


ACEPTO MI CUERPO

Aceptar mi cuerpo significa tratarlo con respeto y cariño.

A veces no me gustan algunas partes de mi cuerpo, y todos tenemos miedos o inseguridades.

Aceptar mi cuerpo es cuidarlo tal cual cómo es y agradecer todo lo que hace por mí.



ACTIVIDAD

01 Dibujar la silueta de tu cuerpo

02 Dibuja o escribe qué cosas que te gustan puedes hacer con tu cuerpo

03 Dibuja las características que te hacen única(o)

¿QUÉ APRENDIMOS HOY?
TODOS LOS CUERPOS SON VALIOSOS



AUTOCOMPASIÓN

SER AMABLES CON NOSOTROS MISMOS

CONVERSEMOS

¿Cómo se sienten cuando se equivocan?
¿Qué cosas se dicen a si mismos/as?
¿Cómo tratas a un amigo cuando se equivoca?



**ME HABLO CON
CARIÑO**

Si mi cuerpo es mi compañero de aventuras merece escuchar palabras bonitas cada vez que conversemos, así como también le digo palabras bonitas a las personas que amo.

Me digo palabras bonitas porque merezco respeto y dignidad.



**PUEDO EQUIVOCARME
PARA APRENDER**



**PUEDO
EQUIVOCARME
PARA APRENDER**

Equivocarnos nos enseña muchas cosas.

Solo aceptando que a veces podemos fallar, vamos a poder ver todo lo que somos capaces de aprender.

¿Alguna vez aprendiste algo al equivocarte?

ACTIVIDAD

- 01 Escribir una carta corta para ti misma
- 02 Usa frases amables como "lo estás haciendo bien", "estoy orgullosa por"
- 03 Si quieres, puedes compartir una frase de tu carta con los demás

¿QUÉ APRENDIMOS HOY?
SER AMABLES CON NOSOTROS MISMOS



**IMAGEN CORPORAL
POSITIVA
ME MIRO CON OJOS AMABLES**



CONVERSEMOS

- ¿Qué cosas te gustan de ti que no se ven en un espejo?
- ¿Qué cosas bonitas puedes decir de ti que no tengan que ver con tu cuerpo?
- ¿Qué diría un espejo mágico que te quiere mucho?



**AMO MI CUERPO
HOY**

Tu cuerpo es suficiente y valioso tal y como es.

A veces nos va a gustar lo que vemos en el espejo, otras veces puede que nos cueste más ver lo bonito que hay en nosotros. Aún así, nuestro cuerpo está ahí amándonos.



**SOY MÁS QUE MI
CUERPO**

Que aburrido sería que nos reconocieran solo por nuestro cuerpo. Tenemos mucho más para entregar, como nuestra forma de ver el mundo, como nos relacionamos con nuestros amigos, nuestros gustos y nuestros talentos.

ACTIVIDAD

- 01 Dibújate dentro del marco del espejo
- 02 Decorar el marco del "espejo" con frases como: "Soy amable", "Me gusta cómo sonrío", "Soy divertido/a".
- 03 ¿Cómo te sentiste?

¿QUÉ APRENDIMOS HOY?
ME MIRO CON OJOS AMABLES



CONFIANZA CORPORAL
CONFÍO EN LO QUE MI CUERPO PUEDE
HACER



CONVERSEMOS

¿Qué cosas disfrutas hacer con tu cuerpo?

¡Vamos a movernos!



MI CUERPO ME ACOMPaña A JUGAR

¡Nos encanta jugar! Podemos jugar de muchas formas: sentados o de pie, saltando y nadando, podemos jugar solos y acompañados.

Tu cuerpo estará siempre ahí contigo, permitiéndote disfrutar y crear momentos divertidos.



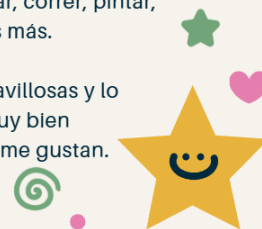
SOY CAPAZ DE COSAS MARAVILLOSAS



SOY CAPAZ DE COSAS MARAVILLOSAS

Cada día podemos aprender de lo que disfrutamos. Saltar, bailar, correr, pintar, leer y muchísimas cosas más.

Puedo hacer cosas maravillosas y lo mejor, puedo pasarlo muy bien haciendo las cosas que me gustan.



ACTIVIDAD

01

¡Vamos a jugar!

02

Puedes dibujar o mostrarnos 3 cosas que puedes hacer con tu cuerpo

03

¿De qué cosas te diste cuenta que puedes hacer con tu cuerpo?

¿QUÉ APRENDIMOS HOY?
CONFÍO EN LO QUE MI CUERPO PUEDE
HACER

BUENA RELACIÓN CON LA*
COMIDA
COMER CON LOS SENTIDOS

CONVERSEMOS

¿Qué comida les gusta?
¿Qué recuerdos bonitos tienen relacionados a la comida?



LA COMIDA ES MI AMIGA

La comida es necesaria todos los días y hay tantos alimentos diferentes, de distintos colores, sabores y formas ¡Es toda una experiencia!

Comer es una forma de compartir con los demás, de disfrutar y aprender sobre los alimentos.



DISFRUTO COMER LO QUE ME GUSTA



Vale Gajardo & Jaci Legarreta

DISFRUTO COMER LO QUE ME GUSTA

La comida es nuestra amiga, nos ayuda a estar fuertes y nos da energía para disfrutar con nuestra familia y amigos.

A nosotras nos gustan los tallarines con salsa y los porotos con mazamorra.



ACTIVIDAD

01 Vamos a probar un alimento juntos

02 Dibuja tu "plato feliz" con los alimentos que te gustan

03 ¿Cuál es tu comida favorita?

¿QUÉ APRENDIMOS HOY?
COMER CON LOS SENTIDOS



- Anexo 7: Figuras y tablas de resultados
- Anexo 7.1

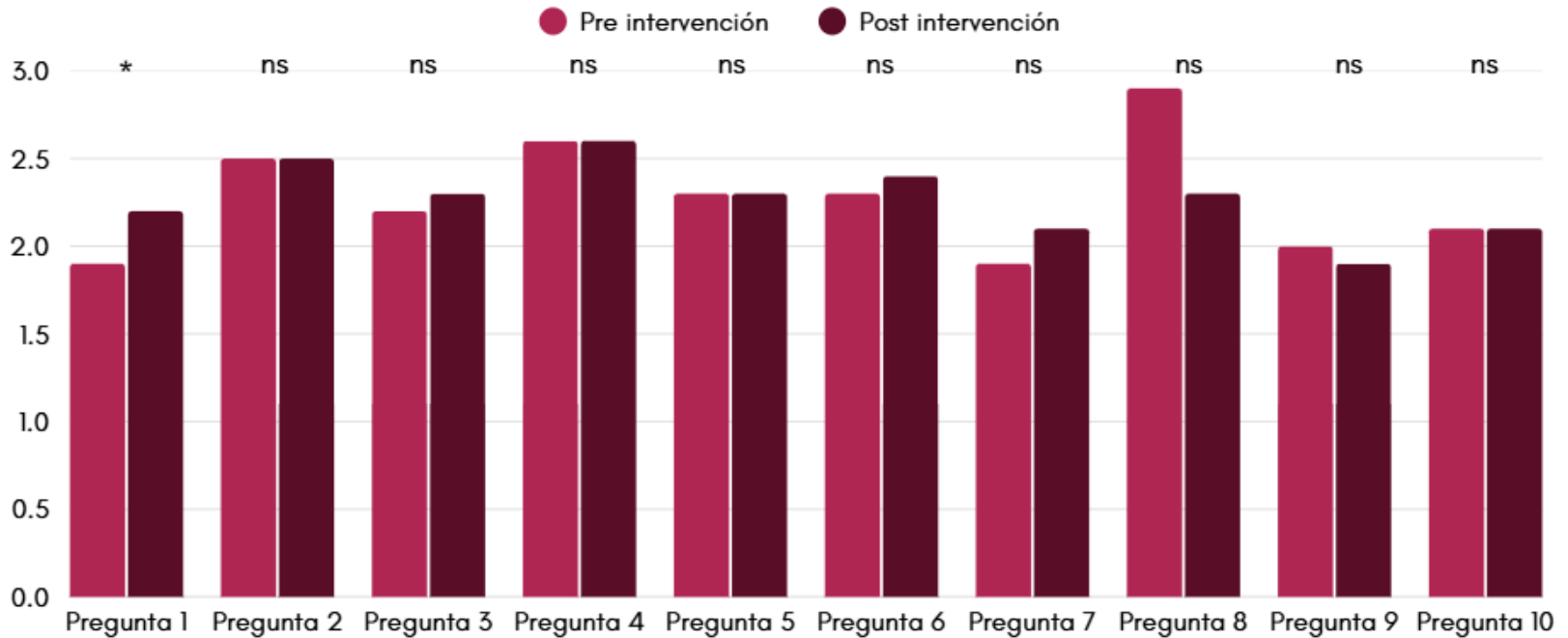


Figura 7. Promedio de puntajes por pregunta pre y post intervención (n=33).

Pregunta 1: Me gusta como soy por fuera (como me veo); Pregunta 2: Creo que todos los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí; Pregunta 3: Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar); Pregunta 4: Me gusta que mi cuerpo puede hacer cosas como jugar, correr, saltar o bailar; Pregunta 5: Disfruto comer diferentes tipos de comidas; Pregunta 6: Me doy cuenta cuando tengo hambre; Pregunta 7: Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan); Pregunta 8: Me gusta como soy por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo); Pregunta 9: Me siento orgullosa (o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero; Pregunta 10: Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon; ns: resultados no significativos; *Valor $p < 0,05$.

- Anexo 7.2

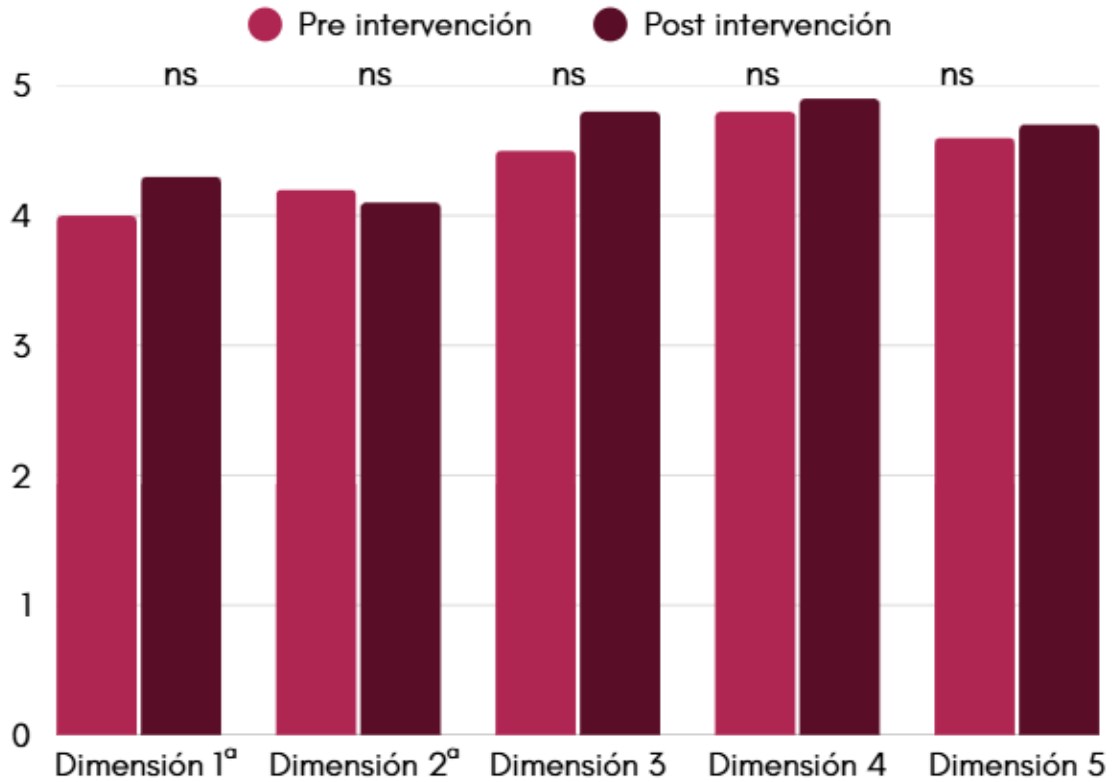


Figura 8. Promedio de puntajes por dimensión pre y post intervención (n=33). Dimensión 1: Aceptación y respeto corporal; Dimensión 2: Autocompasión; Dimensión 3: Imagen corporal positiva; Dimensión 4: Confianza corporal; Dimensión 5: Buena relación con la comida; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon y ^a con test de t de Student para muestras pareadas; ns: resultados no significativos; *Valor p <0,05.

- Anexo 7.3

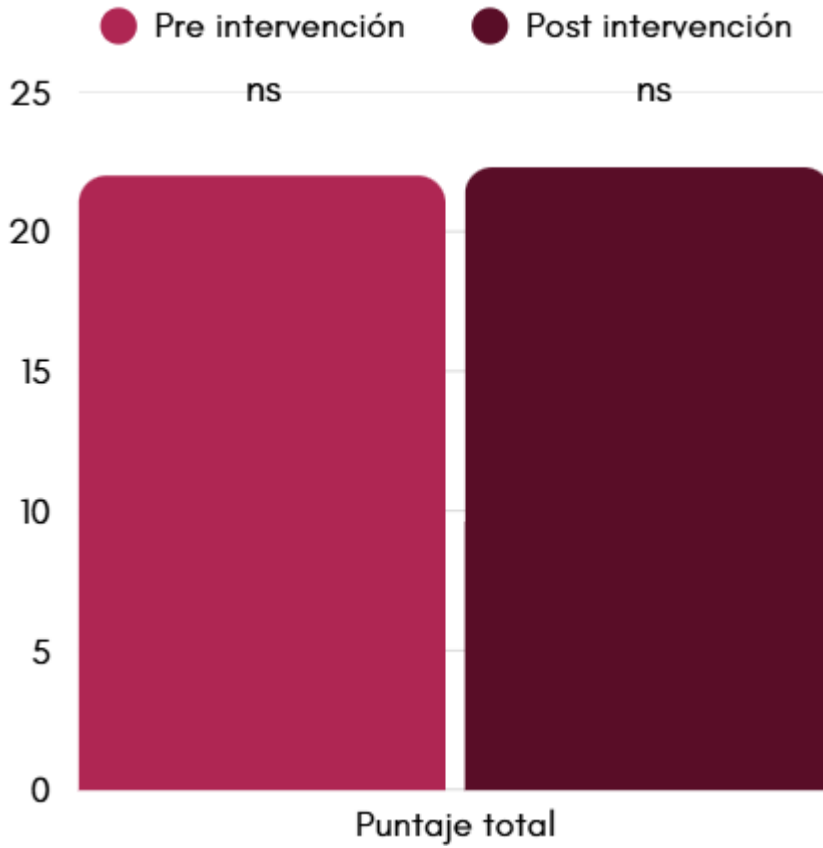


Figura 9. Promedio de puntaje total pre y post intervención (n=33).
Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención
Test utilizado: test de t de Student para muestras pareadas; ns: no significativo;
*Valor $p < 0,05$

- Anexo 7.4

Tabla 5. Comparación de los puntajes de aceptación corporal pre y post-intervención según sexo, rango etario y estado nutricional (n=33)

Variable	n	Pre-intervención \bar{x} (DE)	Post- intervención \bar{x} (DE)	Diferencias pre-post \bar{x} (DE)	Valor p
Sexo					
Hombre	13	20,7 (5,7)	22,8 (6,1)	1,5 (5,7)	0,436
Mujer	15	23,2 (5,0)	22,7 (5,3)	0,2 (2,3)	
Rango etario					
7-9 años	15	21,1 (6,0)	22,7 (5,7)	1,2 (5,4)	0,582
10-12 años	13	23,0 (4,6)	22,8 (5,6)	0,3 (2,3)	
EN					
Normopeso	12	22,1 (5,2)	22,2 (6,5)	1,2 (6,0)	0,723 ^a
Sobrepeso	8	23,8 (4,7)	23,3 (5,2)	-0,3 (1,7)	
Obesidad	8	20,2 (6,3)	23,1 (4,9)	1,3 (2,6)	

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención. EN: estado nutricional; Diferencias pre-post: Diferencia entre puntaje post intervención y puntaje pre intervención; \bar{x} : Media; DE: Desviación estándar; *Valor p<0,05: Test utilizado: prueba t de Student y ^a prueba de Anova.

- Anexo 7.5

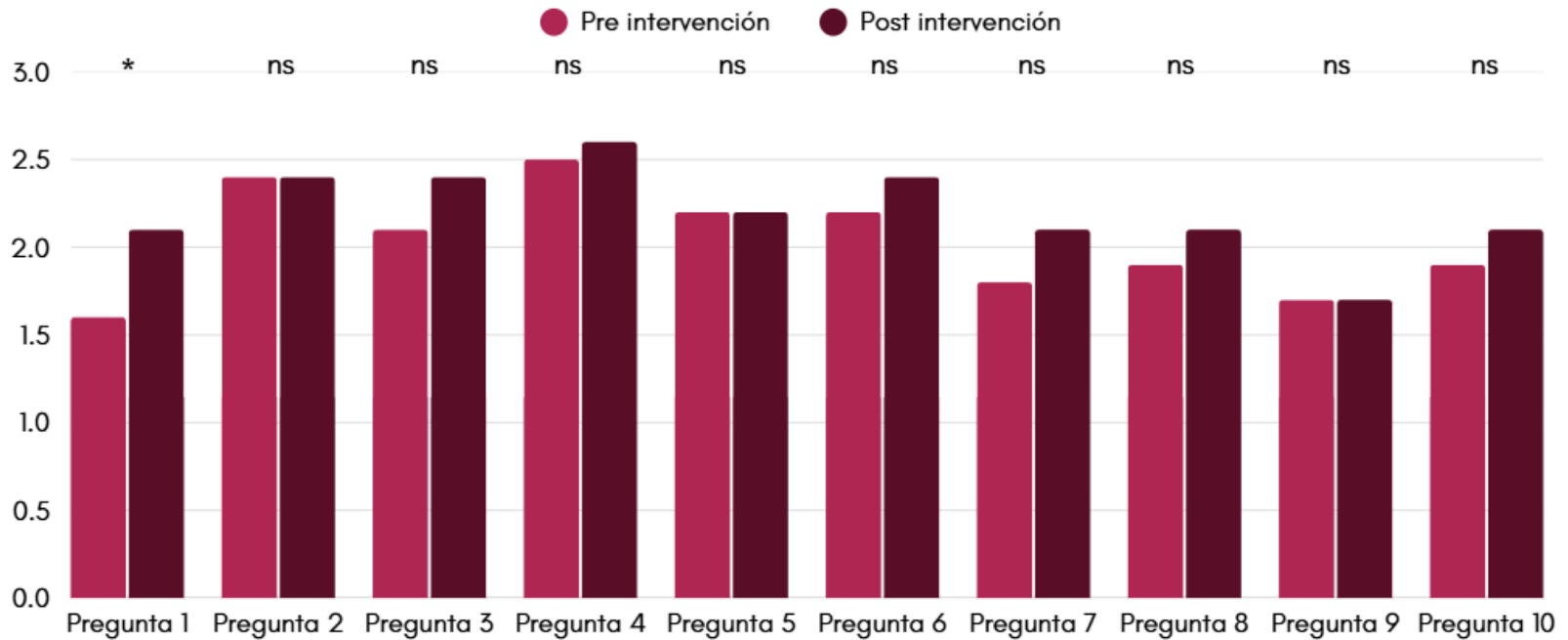


Figura 10. Promedio de puntajes por pregunta pre y post intervención (n=17).

Pregunta 1: Me gusta como soy por fuera (como me veo); Pregunta 2: Creo que todos los cuerpos pueden ser bonitos, aunque sean diferentes entre sí; Pregunta 3: Creo que mi cuerpo me ayuda cuando quiero hacer cosas nuevas (como jugar, correr o dibujar); Pregunta 4: Me gusta que mi cuerpo puede hacer cosas como jugar, correr, saltar o bailar; Pregunta 5: Disfruto comer diferentes tipos de comidas; Pregunta 6: Me doy cuenta cuando tengo hambre; Pregunta 7: Prefiero pensar en las cosas que me gustan de mí (y no en las que no me gustan); Pregunta 8: Me gusta como soy por dentro (como mi forma de ser) y por fuera (como me veo); Pregunta 9: Me siento orgullosa (o) de mí, incluso si algo no me sale como quiero; Pregunta 10: Cuando me equivoco, me digo que está bien y que puedo seguir aprendiendo; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon; ns: resultados no significativos; *Valor $p < 0,05$.

• Anexo 7.6

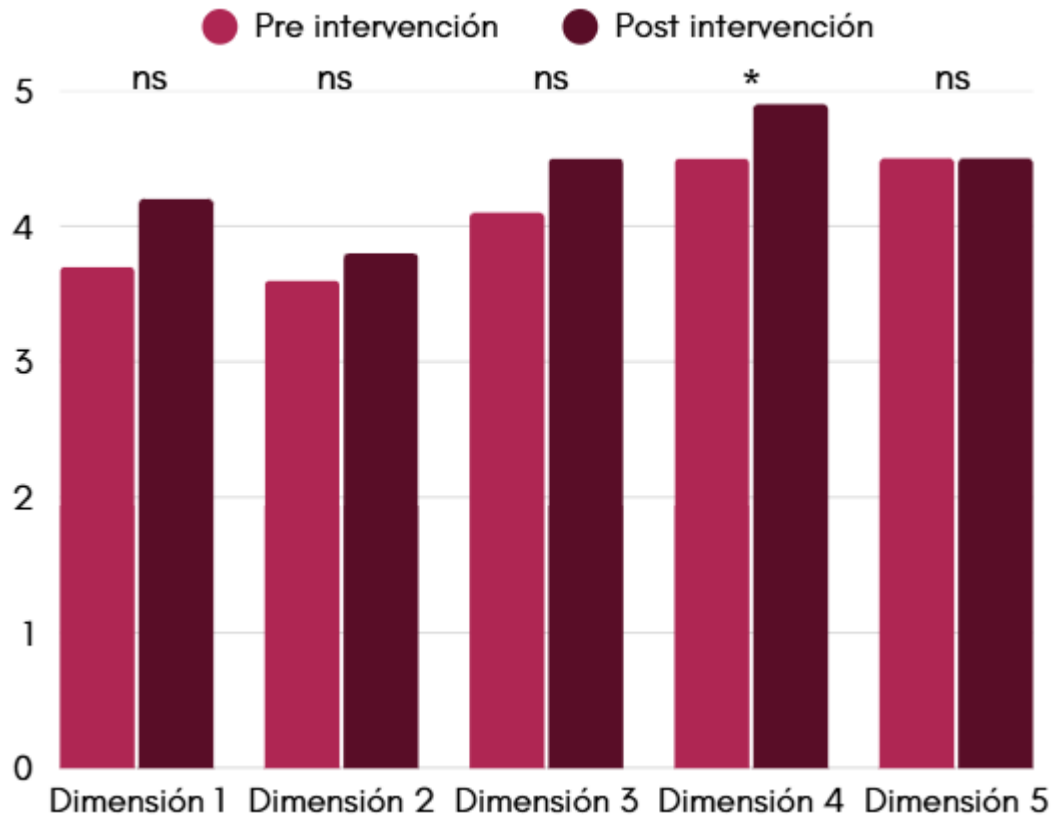


Figura 11. Promedio de puntajes por dimensión pre y post intervención (n=17), Dimensión 1: Aceptación y respeto corporal; Dimensión 2: Autocompasión; Dimensión 3: Imagen corporal positiva; Dimensión 4: Confianza corporal; Dimensión 5: Buena relación con la comida; Test utilizado: prueba de rangos con signo Wilcoxon y ^a con test de t de Student para muestras pareadas; ns: resultados no significativos; *Valor p <0,05.

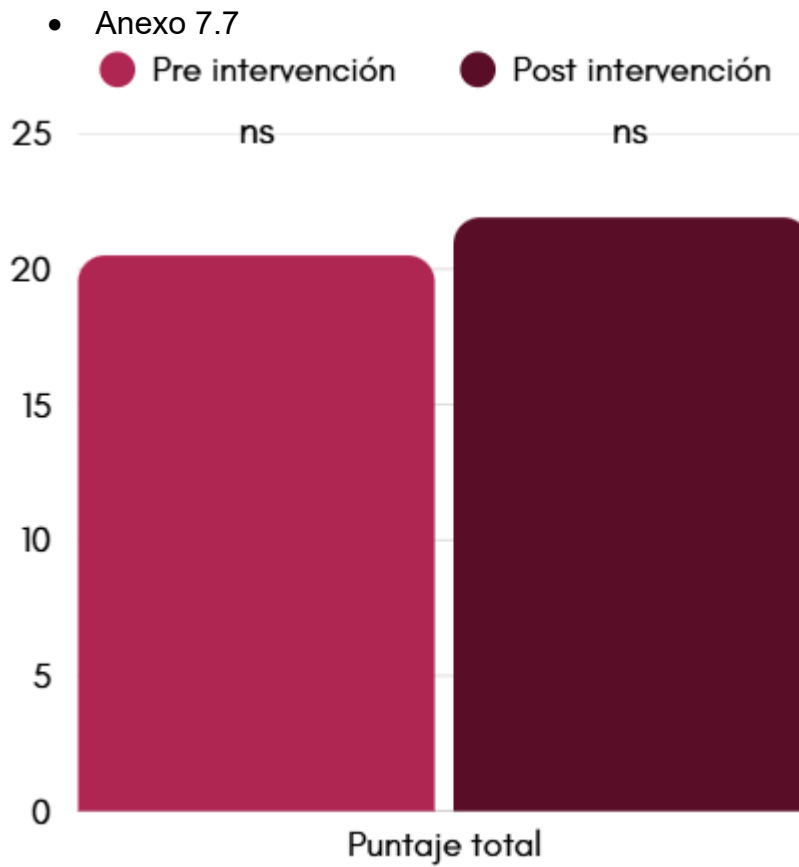


Figura 12. Promedio de puntajes pre y post intervención (n=17).
 Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención
 Test utilizado: test de t de Student para muestras pareadas; ns: no significativo;
 *Valor $p < 0,05$.

- Anexo 7.8

Tabla 6. Comparación de los puntajes de aceptación corporal pre y post-intervención según sexo, rango etario y estado nutricional (n=17)

Variable	n	Pre-intervención \bar{x} (DE)	Post- intervención \bar{x} (DE)	Diferencias pre-post \bar{x} (DE)	Valor p
Sexo					
Hombre	8	19,3 (4,0)	21,8 (5,1)	2,5 (5,9)	0,391
Mujer	9	21,6 (3,7)	22,1 (3,8)	0,6 (2,9)	
Rango etario					
7-9 años	11	20,2 (4,2)	22,4 (4,8)	2,2 (5,2)	0,395
10-12 años	6	21,0 (3,6)	21,2 (3,3)	0,2 (2,8)	
EN					
Normopeso	9	21,3 (3,8)	23,9 (3,7)	2,6 (5,8)	0,600 ^a
Sobrepeso	3	19,7 (6,7)	19,7 (7,0)	0,0 (1,0)	
Obesidad	5	19,4 (2,4)	19,8 (2,0)	0,4 (2,9)	

Pre-Intervención: Puntaje pre intervención; Post-Intervención: Puntaje post intervención. EN: estado nutricional; Diferencias pre-post: Diferencia entre puntaje post intervención y puntaje pre intervención; \bar{x} : Media; DE: Desviación estándar; *Valor $p < 0,05$: prueba t de Student y ^a prueba de Anova.