



● PROGRAMA DE PREVENCIÓN · ESCUELAS Y UNIVERSIDADES

# The Body Image Program

(BIP) · Prevención de trastornos alimentarios



Prevenir la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios en adolescentes y jóvenes, desde un enfoque basado en evidencia.



**Lic. Sofía Bosch**

Moduladora del programa · Proyecto Salto

# ¿Qué es el Body Image Program?

El BIP está diseñado para adolescentes de escuela secundaria y para mujeres universitarias, con el objetivo de **prevenir los trastornos alimentarios y la insatisfacción corporal**. Fue desarrollado por el Dr. Eric Stice, profesor e investigador de la Universidad de Stanford.

El Dr. Stice, actualmente profesor de psiquiatría y ciencias del comportamiento en Stanford, ha dedicado gran parte de su carrera a investigar los factores de riesgo que predicen los trastornos alimentarios. Ha recibido numerosos premios por su labor en la **prevención y concientización**, gracias al desarrollo y la implementación exitosa del BIP.

El programa utiliza una variedad de ejercicios verbales, escritos y conductuales para crear **disonancia** en las participantes, involucrándolas en una crítica del ideal de belleza. Además, incluye actividades de **aceptación corporal** y juegos de roles diseñados para contrarrestar las afirmaciones sobre el ideal de belleza y ayudar a resistir la presión de grupo.



## Dr. Eric Stice · Universidad de Stanford

Creador del programa y referente internacional en la investigación de factores de riesgo y la prevención de los trastornos alimentarios.

El BIP fue creado para que jóvenes y adolescentes establezcan **relaciones más saludables con su cuerpo** y desarrollen una mirada crítica frente a las presiones sociales y los costos de perseguir los ideales de belleza.

## EL PROGRAMA

# ¿Cómo es el programa?

Dos encuentros de dos horas, con una semana de diferencia. En ese intervalo las participantes realizan actividades relacionadas con el contenido trabajado, especificadas en el primer encuentro.

2

encuentros

2h

cada encuentro

1

semana entre ambos

≤15

participantes por grupo

## LOS TEMAS QUE TRABAJAMOS

1

Definir la figura ideal y explorar sus orígenes.

3

Explorar formas de resistir las presiones sobre la figura ideal.

5

Aprender nuevas maneras de hablar positivamente sobre nuestros cuerpos.

2

Examinar los costos de perseguir ese ideal.

4

Desafiar nuestras propias preocupaciones relacionadas con el cuerpo.

6

Responder mejor a futuras presiones para bajar de peso.

El BIP se apoya en la **disonancia cognitiva**: al involucrarse en una crítica activa del ideal de belleza, las participantes alinean sus actitudes y conductas hacia una relación más sana con su cuerpo.

# ¿Qué respaldo científico tiene?

El BIP es actualmente el programa de **prevención de trastornos alimentarios con mayor evidencia científica de efectividad en el mundo.**

Se basa en la **disonancia cognitiva**: la tensión psicológica que surge cuando hay inconsistencia entre las creencias de una persona y sus acciones. Ese malestar motiva a buscar coherencia, lo que puede producir cambios en actitudes, creencias y comportamientos. Las investigaciones muestran que los programas de prevención centrados en la disonancia logran la **mayor reducción de los factores de riesgo** de los trastornos alimentarios.

## ● Reduce factores de riesgo

Internalización del ideal de delgadez, insatisfacción corporal, dieta y afecto negativo, junto con síntomas y deterioro funcional.

## ● Efectos duraderos

Estudios de seguimiento a largo plazo muestran que gran parte de los efectos persisten durante años.

## ● Mejora la imagen corporal

Desarrolla efectos positivos como el aumento de la apreciación corporal.

## ● Implementación internacional

Aplicado en escuelas y universidades de distintos países, con resultados altamente satisfactorios.

Que jóvenes y adolescentes entablen **relaciones más saludables con su cuerpo**, desarrollen una visión crítica de las presiones sociales y comprendan los costos de vivir persiguiendo los ideales de belleza.

EL PROPÓSITO DEL PROGRAMA

# Hablemos



## Lic. Sofía Bosch

Psicóloga (Universidad Austral) · Proyecto Salto

**Email:** proyectosalto.org@gmail.com **WhatsApp:** +54 9 11 6410 1999

## REFERENCIAS

- Amaral, A. C. S., Stice, E., & Ferreira, M. E. C. (2019). A controlled trial of a dissonance-based eating disorders prevention program with Brazilian girls. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32, 13.
- Halliwel, E., Jarman, H., McNamara, A., Risdon, H., & Jankowski, G. (2015). Dissemination of evidence-based body image interventions: A pilot study into the effectiveness of using undergraduate students as interventionists in secondary schools. *Body Image*, 14, 1–4.
- Olson, K. L. L., Thaxton, T. T., & Emery, C. F. (2018). Targeting body dissatisfaction among women with overweight or obesity: A proof-of-concept pilot study. *The International Journal of Eating Disorders*, 51, 1–5.
- Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H., & Rohde, P. (2019). Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clinical Psychology Review*, 70, 91–107.
- Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. M. (2020). Clinician-led, peer-led, and internet-delivered dissonance-based eating disorder prevention programs: Effectiveness through 4-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(5), 481–494.
- Stice, E., Durant, S., Rohde, P., & Shaw, H. (2014). Effects of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program at 1- and 2-year follow-up. *Health Psychology*, 33, 1558–1567.
- Stice, E., Chase, A., Stormer, S., & Appel, A. (2001). A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 247–262.
- Stice, E., Marti, C. N., Spoor, S., Presnell, K., & Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: Long-term effects from a randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 329–340.
- Hudson, T. A., Amaral, A. C. S., Stice, E., Gau, J., & Ferreira, M. E. C. (2021). Dissonance-based eating disorder prevention among Brazilian young women: A randomized efficacy trial of the Body Project. *Body Image*, 38, 1–10.