

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria  
de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Marco Antonio Morales Melgarejo

Lima – Perú

2018

## **DEDICATORIA**

Esta tesis la dedico a mi mentor, padre, amigo que ahora solo vive en mi recuerdo Eduardo Ramírez Menacho en el que en vida fue, un gran ser humano, amigo y gran padre para mí.

A mis Padres en especial a mi Madre Cristina que hasta ahora me acompaña con sus dulces palabras, motivándome, siendo el motor que guía mi vida.

A mi enamorada, por brindarme su afecto y cariño durante todo este tiempo.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento a Dios y mi familia por tanto amor, siempre a mi lado como luz en mi camino.

Sumo de manera muy especial mi agradecimiento a mi casa de estudios, Universidad Inca Garcilaso de la Vega docentes en general, a mis asesores designados Fernando Ramos Ramos y María Elena Coronado por su atención y dirección, que hicieron posible cumplir este objetivo

Agradezco de manera anticipada a cada una de las personas que tendrán acceso a este trabajo de investigación el cual ha sido elaborado con mucha dedicación.

## **PRESENTACION**

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, bajo la modalidad de SUFICIENCIA PROFESIONAL, presento mi trabajo de investigación denominado: "IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DEL 4TO. Y 5TO. GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 892- 8187 DEL DISTRITO DE SANTA ROSA-LIMA - 2018".

Esperando, señores miembros del jurado que la presente investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

***Marco Antonio Morales Melgarejo***

## **INDICE**

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de anexos	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>15</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
1.1 Descripción de la Realidad Problemática	15
1.2 Formulación del Problema	24
1.2.1. Problema General	24
1.2.2. Problemas Específicos	24
1.3 Objetivos	24
1.3.1. Objetivo general	24
1.3.2. Objetivos específicos	24
1.4 Justificación e Importancia	25
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>28</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>28</b>
2.1. Antecedentes Internacionales	28
2.1.1. Antecedentes Nacionales	33
2.1.2. Antecedentes Regionales	37
2.2. Bases Teóricas	39

2.2.1.	Modelos influyentes de la Variable	39
2.2.2.	Enfoques	40
2.2.3.	Factores	44
2.3.	Definición Conceptual	48
	<b>CAPÍTULO III.</b>	50
	<b>METODOLOGÍA</b>	50
3.1.	Tipo y diseño de investigación	50
3.1.1.	Tipo y enfoque	50
3.1.2.	Nivel	50
3.1.3.	Diseño	51
3.2.	Población y muestra	52
3.3.	Identificación de variables y su operacionalización	53
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	55
3.4.1.	Técnicas de investigación	55
3.4.2.	Instrumentos de recolección de información	56
	<b>CAPÍTULO IV</b>	61
	<b>PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	61
4.1	Procesamiento de Resultados	61
4.2	Presentación de resultados	61
4.3	Análisis y Discusión de Resultados	67
4.4	Conclusiones	72
4.5	Recomendaciones	73
	<b>CAPÍTULO V</b>	75
	<b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b>	75
5.1.	Descripción de la realidad problemática	76

5.2.	Objetivos	77
5.3.	Alcance	77
5.4.	Justificación	77
5.5.	Metodología de la intervención	78
5.6.	Recursos/ Instrumento/ material a utilizar	79
5.7.	Cronograma	81
5.8.	Bibliografía	81
	<b>REFERENCIAS</b>	90
	<b>ANEXOS</b>	95
Anexo 1.	Matriz de Consistencia de la Imagen Corporal	96
Anexo 2.	Carta de presentación a la Institución Educativo N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.	97
Anexo 3.	Cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q (Taylor, Cooper Fairburn (1987) Adaptado por Zambrano (2013).	98
Anexo 4.	Baremos del cuestionario de Imagen Corporal Adaptado por Zambrano (2013).	99
Anexo 5.	Factores del cuestionario de Imagen Corporal Adaptado por Zambrano (2013). Factor 1: Insatisfacción de la Imagen Corporal Factor 2: Preocupación por el Peso Corporal	99
Anexo 6.	Autoinstrucciones (Plan de Intervención)	100
Anexo 7.	(Autoregistros) Pensamiento- Emociones- Conducta (Plan de Intervención)	101

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de la muestra estudiada según sexo	52
Tabla 2.	Distribución de la muestra estudiada según grado de instrucción	52
Tabla 3.	Distribución de la muestra estudiada según edad	53
Tabla 4.	Operacionalización de la variable Imagen Corporal Adaptado por Zambrano (2013).	54
Tabla 5.	Los 2 Factores del cuestionario de Imagen Corporal Adaptado por Zambrano (2013).	60
Tabla 6.	Los Baremos del cuestionario de Imagen Corporal Adaptado por Zambrano (2013).	60
Tabla 7.	Medidas descriptivas de la variable imagen corporal (Media, Mínimo y Máximo).	62
Tabla 8.	Medidas descriptivas de los 2 factores: Insatisfacción Corporal y preocupación por el peso corporal (Media, Mínimo y Máximo).	62



## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Esquema de actitudes y modelo cognitivo conductual de desarrollo de la Imagen Corporal, Cash T. y prunzky T. 2004).	41
<b>Figura 2.</b> Esquema de las tres imágenes Interrelacionadas Perceptual, cognitiva, emocional y conductual. Pruzinsky y Cash (1990).	45
<b>Figura 3.</b> Esquema de elaboración propia a partir del modelo de Imagen Corporal de (Slade 1994).	47
<b>Figura 4.</b> Resultados de la distribución de los niveles del puntaje total de Imagen Corporal de estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.	64
<b>Figura 5.</b> Resultados de la distribución de los niveles de Insatisfacción de Imagen Corporal de estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.	65
<b>Figura 6.</b> Resultados de la distribución de los niveles de Preocupación por el Peso Corporal de estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.	66

## RESUMEN

La presente investigación es de tipo descriptiva aplicada y enfoque cuantitativo. El diseño no experimental, transversal. El objetivo general fue determinar el nivel de imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima. El instrumento de evaluación fue el Cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q. (Taylor, Cooper y Fairburn (1987) (adaptado por Zambrano, 2013). La información se procesó con el programa SPSS 22. La población estuvo compuesta por 70 alumnos del cuarto y quinto año de educación secundaria; El 35.71% de sexo masculino y 64.29% de sexo femenino, el 44.29% cursan el cuarto año y el 56.71% cursan el quinto año de educación secundaria. Los resultados muestran que un 30% de alumnos muestran una extremada preocupación por su imagen corporal. Con los resultados se elaboró el programa de intervención denominado “Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana” No se persigue que los alumnos cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo.

Palabra clave: Imagen Corporal, Insatisfacción corporal, Preocupación por el peso, Adolescencia, Sobrepeso.

## **ABSTRACT**

This thesis is descriptive type applied and quantitative approach. The non-experimental, transversal design. The general objective is determine the body image level of high school students from fourth and fifth year of Educational Institution N ° 892- 8187, Santa Rosa district, Lima. The evaluation instrument was the Body Shape Questionnaire B.S.Q. (Taylor, Cooper and Fairburn (1987) (adapted by Zambian, 2013). The information was processed with the SPSS 22 program. The population was composed of 70 students of the fourth and fifth year of high school education, 35.71% of male and 64.29% female, 44.29% from last year and 56.71% of the fifth year of high school The results show that 30% of students show extreme concern for their body image of "Change your mind now and change your body tomorrow" It is not intended that students change their body, but change their mind about their body.

Keyword: Body image, Body dissatisfaction, concern for weight, Adolescence, Overweighth.

## INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación se enfoca en conocer el nivel de Imagen Corporal de los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.

De acuerdo a la bibliografía consultada, podemos señalar que en todo el mundo y a lo largo de las diferentes culturas se construyen estereotipos, la sobrevaloración de la Imagen Corporal se ha incrementado en una cultura basada en la percepción, la importancia de una imagen idealizada, esta tendencia es encabezada por los medios de comunicación, la presión social y afecta sobre todo a los adolescentes y mujeres en mayor medida, incrementando así la preocupación por la imagen corporal modificando pensamientos, emociones y conductas.

Actualmente la cultura occidental promueve “la belleza del cuerpo” como meta para conseguir el éxito deseado en distintas áreas del ser humano. Una consecuencia observable se da en nuestros jóvenes que son los más vulnerables, que otorgan una importancia desmesurada a su cuerpo y apariencia física. Rodríguez y Cruz (2006) señalan que si bien es verdad la preocupación por la apariencia física alcanza su punto más alto en la adolescencia, el culto al cuerpo es una variable que se mantiene más o menos constante a lo largo de toda la vida.

Según la OMS, los adolescentes, atraviesan diversas transformaciones en el ámbito fisiológico, psicológico y cognitivo, este proceso dura entre los 10 y 19 años de edad. La adolescencia registra un 20% de la población mundial y se considera que la población peruana registra el 32.6% y la conforman menores entre 12 a 17 años. Apaza (2016).

La evaluación de la imagen corporal puede realizarse a través de múltiples instrumentos, sin embargo, para el presente trabajo de investigación, el instrumento elegido por su alta confiabilidad y validez es el Body Shape Questionnaire (BSQ). Este es un instrumento creado Cooper, Taylor, Cooper y

Fairbun en 1987, ha sido traducido a diferentes idiomas y es muy usado, además, ha demostrado sus propiedades psicométricas a través de estudios realizados en países con culturas tan diversas como, Reino Unido, España, México, Francia, Colombia y Perú, fue adaptada a la población limeña por Flores (2009) y por Zambrano (2013). El objetivo de este instrumento es medir el nivel de preocupación por la imagen y el peso corporal, la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la desvalorización por la apariencia física, sentimientos de baja autoestima y el deseo de perder peso.

El presente estudio se enfoca en conocer el nivel de imagen corporal de los estudiantes e identificar el porcentaje de insatisfacción corporal, lo cual permitirá realizar un plan de intervención en esta etapa y así prevenir o disminuir diversos trastornos asociados como ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos de conducta alimentaria, Según diferentes estudios confirman que la insatisfacción corporal sería un factor relacionado a los trastornos de conducta alimentaria (Faunce, 2002, Flores, 2009, Gismero, 2001; Rivarola, 2003, Raich, 2004).

Desde esta perspectiva se realizó una investigación que se organiza en cinco capítulos constituidos de la siguiente manera:

El Capítulo I comprende el PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA en el que se describe la situación problemática, se identifica y formula el problema, presentándose la importancia de la presente investigación.

En el Capítulo II se presenta el MARCO TEÓRICO comprendida en antecedentes, bases teóricas y definiciones conceptuales donde se fundamentan la variable Insatisfacción de la imagen corporal.

El Capítulo III del presente trabajo hace referencia a la METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, mencionando los tipos, diseños y nivel de investigación, la muestra de la población, la identificación de variables y su operacionalización, así como las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El Capítulo IV abarca el PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS, es decir, se refiere a un procesamiento, presentación, análisis de discusión de los resultados, estableciendo las conclusiones y recomendaciones correspondientes.

Finalmente en el Capítulo V, se encuentra el diseño del PROGRAMA DE INTERVENCIÓN denominado: *“Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana”* este programa pretende que los estudiantes que hayan obtenido puntuaciones bajas que se encuentren con una extremada preocupación por su Imagen Corporal y una moderada preocupación, aprendan a verse con mayor objetividad, a sentir menos insatisfacción, preocupación, a pensar de manera más favorable de sí mismos y a comportarse de acuerdo a una manera más gratificante de verse. *No se persigue que cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo.*

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día, podemos observar que cada vez la insatisfacción por la imagen corporal se incrementa vertiginosamente, nuestros jóvenes le otorgan una importancia desmesurada a su cuerpo y apariencia física, Rodríguez y Cruz (2006), como consecuencia de esta problemática, se observa con frecuencia adolescentes haciendo dieta y cuidando excesivamente su alimentación a fin de no subir de peso, para vincularse más a la moda, y a la sociedad. Estos ideales de belleza genera en los adolescentes el deseo de estar más delgados de lo que el cuerpo tiende a ser naturalmente, en este contexto la preocupación por imagen corporal cobra importancia tanto para la salud física, como mental. Además frente a esta problemática existe un riesgo elevado de desarrollar Trastornos de Conducta Alimentaria.

#### **A Nivel Internacional**

La Organización Mundial de la Salud (2017), presentó un informe en el que publica "*En Europa se incrementa la obesidad en la adolescencia*". Los niños con obesidad tienen mayor probabilidad de presentar problemas psicológicos, emocionales por su imagen y peso corporal son más expuestos a burlas, críticas de sus pares y a su entorno social más cercano, incurren en aislamiento social, trastornos mayores, también presentarían problemas de salud como, diabetes, asma, problemas para respirar, dolores musculares, dificultades cardiacas según refiere la OMS (2017). El informe Obesidad Adolescente y Comportamientos Relacionados 2002-2014, presentado en Portugal, estima que el 19% de los jóvenes adolecen de este mal nutricional y pertenecen a 27 países, Los puntajes más significativos se encuentran al sur de Europa y el Mediterráneo, con Grecia a la cabeza (6.5%), seguido por Croacia (5,1%). Portugal (5%), España (4,7%) e Italia (4,7%). Este informe también resalta que 4 de cada 5 adolescentes con obesidad continuará con problemas con el peso corporal cuando sean adultos

presentando factores de riesgo en su salud y ser estigmatizado y discriminado por su imagen y peso corporal, advirtió el Dr. Joao Breda, de la OMS.

Según este informe de la OMS, la desigualdad es otro factor de riesgo. La etapa de la adolescencia de quienes residen en un entorno familiar de bajo nivel socioeconómico, tienen mayor probabilidad de tener obesidad, esto nos indica que los eventos para impulsar estilos saludables de vida no le llega a esta población, por lo que recomienda a los Estados que desarrollen políticas direccionadas especialmente a educar y a influenciar para que puedan tener una alimentación saludable sobretodo en esta etapa de la adolescencia donde se incrementan los riesgos, además se necesita esfuerzos para diseñar momentos donde el ejercicio físico sea programado como una parte integral de su estilo de vida. El control de la obesidad constituye uno de los importantes retos de la salud pública para el presente siglo.

También la Organización para la alimentación y la agricultura (FAO) ha presentado en el año 2016, el informe *“FAO analiza el impacto de los hábitos alimenticios en el medio ambiente y la imagen corporal”*. Pocos son los gobiernos que han diseñado guías para estimular una alimentación saludable y que a su vez afronte el cambio climático. Esta investigación es publicada por la Red de Investigación sobre el Clima y la Alimentación (FCRN) y la FAO y la Universidad de Oxford advierte que el incremento de carnes y alimentos con alto porcentaje de azúcar y grasas están relacionadas con las enfermedades no transmisibles causando decesos prematuros. Carlos Gonzales-Fischer, autor principal sugiere que las dietas ricas en frutas y verduras cereales integrales, legumbres, son buenas para nuestro organismo y tienen impactos ambientales menores que los hábitos alimenticios dañinos y no sostenibles, estos malos hábitos alimenticios aprendidos sugieren posteriormente experimentar una inconformidad, ansiedad, la cual genera sentimientos ambiguos, que tienen que ver con la percepción de su propia Imagen Corporal, generando insatisfacción.

Otro organismo internacional como el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en el 2015, ordenó a América Latina y el Caribe a cambiar la publicidad de productos alimenticios y bebidas poco saludables dirigido a niños, la misma que se convierte en un problema de salud que es la obesidad, el cual incrementa la insatisfacción con la imagen corporal, esta investigación fue



realizada por UNICEF con el apoyo del Instituto de Nutrición de Centro de América y Panamá (INCAP), este estudio revela que la publicidad en las redes sociales de este tipo de alimentos y en los colegios tienen la intención de incrementar el consumo de productos no saludable causantes de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. El sobrepeso es una epidemia, cerca de 16 millones de estudiantes y 4 millones de preadolescentes en Latinoamérica tienen sobrepeso se ha incrementado preocupantemente. Este porcentaje es el 10% de la población menor de 18 años. Este tipo de publicidad realizada en 32 países concluyó que únicamente 10 cuentan con alguna supervisión que controla esta práctica. También se tomó una muestra de 18 compañías en Argentina, México y costa rica evidenciando 32 cuentas de Twitter, 58 plataformas web, 29 canales de YouTube y 83 perfiles en Facebook, los cuales utilizaban plataformas publicitarias que influenciaban negativamente en los adolescentes y niños.

Este tipo de publicidad utiliza técnicas de promoción, utilizan imágenes de otros niños, caricaturas para atraer otros infantes, contienen simbología relacionados con la música, el deporte. UNICEF 2015 ordenó a las autoridades a regular los mensajes publicitarios desarrollando políticas públicas pidiendo el compromiso de la sociedad civil para supervisar su cumplimiento. Los medios y la publicidad están dirigidas a influenciar creando expectativas de lo que deben ser, para que sean aceptados, la imagen y el peso corporal impuesto que no guarda relación con la imagen y el peso corporal obtenido, ya que el sobrepeso y la obesidad serán las más predominantes debido a la manipulación de la publicidad en los alimentos dirigida a los niños, que logra manipular los deseos para lograr nuevas conductas de compra. Los ideales sobre belleza y estar cada vez más delgados de lo que nuestra contextura o biotipo permite de manera natural, en este aspecto la Imagen Corporal cobra importancia para el ser humano. El modelo influyente cultural se inician desde la edad temprana, para ello toma como indicador los últimos años, cuando se desarrollan iconos de la belleza en la niñez en juguetes tradicionales (Barbie y Kent) presentándose como modelo de estética, siendo la figura delgada la similitud de la belleza, inculcando esta idea, sembrando consiguiendo adeptos desde la infancia y en el proceso de formación del niño incrementando su impacto en la adolescencia.

La Imagen Corporal no se reduce solo al físico únicamente, sino también está relacionado con sentimientos y pensamientos sobre cómo nos observamos, nuestra percepción del cuerpo, a ello se relacionan el impacto cultura donde se construyen estructuras a seguir, ya que mayormente se concluye que el sexo femenino para denominarse bella tiene que ser flaca, lucir un hermoso cabello, una linda figura, piel, los varones ser atléticos, altos, espalda ancha.

Ministerio de Salud - Gobierno de Chile (2014). Documentó un artículo sobre *“Perfeccionismo e Insatisfacción corporal en los Trastornos alimenticios”* entre el perfeccionismo e insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria (TCA). La definición de Perfección está relacionada con perseguir altos estándares personales en todas las áreas incluidas la exigencia del arreglo personal, en términos del logro de estos modelos idealizados. La Insatisfacción corporal es el reflejo de ciertas creencias de que algunas partes del cuerpo relacionadas con el cambio de la imagen y figura durante el periodo de la pubertad son demasiado grandes para su edad, muslos, nalgas, incrementando ese conflicto en esa etapa impactando en su imagen y autoestima, finalmente se resume que la Insatisfacción corporal está relacionado a cierta alteración de la imagen corporal consideradas en los Trastornos de Conducta Alimentaria, fundamental causa de la anorexia, la denominada “imagen corporal distorsionada”.

### **A Nivel Nacional**

Nuestro país no es ajeno a esta realidad, tal como lo refleja el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi (2003) que realizó un estudio a diversas zonas de nuestro país: En la sierra, Ayacucho, Cajamarca y Huaraz, la muestra fue de 1568 estudiantes, hombres y mujeres de la misma edad, de ellos, el 11.6% se sentía insatisfecho con su aspecto físico e imagen corporal, el 5.9% tenía problemas alimenticios, En la selva, Iquitos, Tarapoto, Pucallpa se entrevistaron a 1860 adolescentes en el 2004 con características similares. El 9.8% estaba insatisfecho con su imagen corporal mientras que el 5.1% presenta riesgo de caer en algún trastorno alimenticio.

Otro estudio realizado en el Perú por la misma INSM “Honorio Delgado Hideyo Noguchi” (2004) en Lima, Callao y en departamentos de la selva y la sierra. Los hallazgos muestran que las zonas rurales como urbanas se encontraron patologías que guardaban relación con la preocupación corporal así como comportamientos riesgosos causados por el deseo de perder peso. En Lima y Callao, se contó con una muestra de 991 adolescentes de 12 y 17 años de ambos sexos, los resultados evidenciaron que el 16.1% presentaba incomodidad con su imagen física, y donde el 43.4% lo consideraba regular. Por otro lado, resaltaron que un 8.3% denota una predisposición a los trastornos alimenticios y un 3.8% presentaba conductas bulímicas, querían bajar de peso induciéndose a los vómitos o ingiriendo supresores, diuréticos, laxantes o sometiendo a intensos ejercicios diarios. De igual manera, los inconvenientes con la autoimagen guardan relación con el 5.4% de los deseos suicidas y el 5.6% de los intentos por suicidarse.

El Ministerio de Salud (MINSA) 2012, refiere que las necesidades nutricionales en la etapa de la adolescencia están muy relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios en la etapa de la pubertad. Las campañas con relación a una alimentación y nutrición saludable en la adolescencia, deben tomar en cuenta estos factores y considerar los cambios que se dan en la evolución de la personalidad en la etapa de la adolescencia, afianzando su independencia, en esta búsqueda de nuevos modelos de socialización, la insatisfacción por la figura e Imagen corporal que direccionan nuevos estilos de vida y modelos de alimentación. La importancia que le dan a la imagen corporal en la adolescencia se evidencia con el incremento de dietas restrictivas para ser parte de un modelo de ideal de belleza, impuesto por los estereotipos sociales causando importantes trastornos de alimentación (anorexia, bulimia y vigorexia). Por ello, la importancia de trabajar de manera multidisciplinaria a nivel familiar y educativo implementando temas relacionados con la autoestima, respeto, hábitos alimentarios saludables y amor por su cuerpo y la vida.

En el Perú en el 2014 se registró un aumento en los casos de anorexia y bulimia. ” *Hay más de 500 casos de bulimia y de anorexia en el Perú*” En total, hay 1,062 personas que enfrentan algún tipo de trastornos de conducta alimentaria, según el Ministerio de Salud, La bulimia y la anorexia se puede iniciar a partir de los 9 años y reaparecer también en adultos hasta 60 años, un testimonio revelado

por una paciente *“Caí en la anorexia a raíz de mi insatisfacción, me sentía gorda, se reían de mí, me insultaban, me ponían calificativos, me invadía la soledad”*, en menor porcentaje los chicos experimentan y prefieren el silencio sin evidenciar la anorexia, este trastorno de conducta alimentaria junto a la bulimia, perjudica en su mayoría a todos los adolescentes del país. Yuri Cutipé, responsable de la Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), informó a Perú 21 que hasta junio se atendió a 332 pacientes con anorexia y 185 con bulimia, estos males suelen aparecer más entre los 12 y 17 años, aunque hay menores de 9 años que los padecen. Se confirmó que de cada 10 pacientes, 9 son mujeres, además, existe un 80% de probabilidades que estos problemas vuelvan a aparecer.

Nuevamente en el 2014 se presentan 1,062 casos de trastornos alimenticios en general, un año anterior a este informe se presentaron 2,258 de los cuales 743 fueron anorexia y 395 bulimia. Quienes padecen esos males utilizan, laxantes o diuréticos, a veces roban en supermercados para sobrealimentarse, las causas son la depresión, la baja autoestima, obesidad que pueden causar enfermedades, muchos de estos pacientes en su mayoría provienen de familias disfuncionales, tienen pasados de violencia sexual, víctimas de bullying, sumado también a la publicidad que vende una imagen irreal tanto del hombre como de la mujer.

Finalmente en el Perú (2015), según el diario la república, se registró un Aumento de 8% a 12%.casos de anorexia y bulimia entre hombres debido a influencias sociales que sugieren que la contextura delgada es igual a belleza, en la actualidad el incremento de varones en la etapa de la adolescencia, que considera la belleza sinónimo de delgadez que lo llevará al éxito, por lo que incorporan comportamientos inadecuados para obtener el modelo físico, inconscientemente terminan obsesionándose y desarrollando un trastorno de conducta alimentaria como es la bulimia y la anorexia, En la actualidad es usual ver hombres que se depilan, usan cremas, van a estéticas de belleza, están muy atentos con su peso e imagen corporal, el exceso de preocupación por el cuidado corporal da inicio a conductas obsesivas creando trastornos de conducta de alimentaria.

Con el objetivo de alcanzar el “físico idóneo”, los varones comienzan a disminuir sus raciones alimenticias y como no son tan abiertos para expresar su temor a subir de peso, utilizan pretextos para evadir y no reconocer el trastorno, la especialista informó que en los hombres adultos jóvenes con TCA se presentaron como otras enfermedades, pero es lo mismo. Los hombres más adultos exteriorizan por medio de la alimentación sectorizada y patológica como la ortorexia, que es la obsesión por ingerir productos de cierta forma y marca, que puede llevar a una desnutrición y hasta la muerte. Los principales factores de riesgo son la anorexia y la bulimia.

**Anorexia:** La anorexia nerviosa es un trastorno del comportamiento alimentario que consiste en la decisión voluntaria de restringir al máximo la ingesta de alimentos, con el fin de adelgazar. Se caracteriza, por tanto, por una reducción significativa y exagerada del peso corporal. Para obtener este objetivo se suele comer muy poco, hacer ejercicio físico desmesurado, autoinducirse vómitos y se emplean laxantes, diuréticos, etc.

**Bulimia:** Trastorno de la alimentación de origen neurótico que se caracteriza por períodos en que se come compulsivamente, seguidos de otros de culpabilidad y malestar, con provocación del vómito; se observa generalmente en mujeres y adolescentes.

## **A Nivel Local**

En el Distrito de Santa Rosa se han realizado pocas investigaciones relacionadas acerca de la Imagen corporal, sus implicaciones físicas, psicológicas, afectivas y la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria. Este estudio pretende medir y describir el nivel de imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la IE N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa.

La Institución Educativa se encuentra ubicado en el Asentamiento Humano, La Arboleda del distrito de Santa Rosa, siendo uno de los distritos más populosos del Cono Norte de Lima, limita por el norte con el Distrito de Ancón y por el Sur con Ventanilla, Por el Este con el Distrito de Ancón y por el Oeste con el Mar

Peruano, El clima es cambiante en invierno, la temperatura promedio se encuentra en 17°C a 19°C. Según el Censo Nacional 2017, tiene una población de 10,903 habitantes, Realizando una proyección al año 2011, con una tasa de crecimiento poblacional de 3.34% se tiene 12,886 habitantes, La tasa de crecimiento se ha calculado tomando como referencia los datos de los últimos censos del año 1993 y 2007.

El A.H. La Arboleda se ubica en una quebrada y a los extremos cerros, cuenta con redes de agua y desagüe que están ubicadas en las vías, las invasiones crecieron en los últimos años en los cerros que careciendo de agua y desagüe, dependen de los aguateros, las poblaciones crece y genera un grave problema social, adicionalmente los medios de transporte se desplazan con problemas, debido a los espacios planificados para las futuras pistas presentan un gran deterioro y en época de lluvias se agrava activando quebradas, quedando intransitables las calles que nunca fueron pavimentadas, se advierte dificultades en el desarrollo económico en la zona, prolongando tiempo de transporte y elevado costo, colocándolo en una situación de desventaja, lo que ocasiona un bajo nivel de vida de los pobladores y de los estudiantes evaluados, será importante tomar en consideración estos factores para comprender mejor el nivel de satisfacción o insatisfacción que experimentan.

Según Paul Martin, representante de Unicef (2014), el 76,9% de las adolescentes entre 17 y 18 años de la zona urbana han terminado la secundaria. En el área rural terminaron solo el 42,5%. “Hoy los niños y las niñas van al colegio en porcentajes muy parecidos, sin embargo las condiciones de vida son distintas comparados a sus pares de las zonas urbanas. Las diferencias se incrementan, y las niñas de zonas rurales y de barrios pobres van quedando rezagadas, con menos posibilidades de hacer realidad su proyecto de vida”, las menores desean terminar el colegio y ser profesionales. Sin embargo, muchas de ellas se ven obligadas a realizar funciones que no son recomendadas para su edad, como la de velar por sus pequeños hermanos, tener que salir a contribuir con la economía familiar, se suma la violencia en sus hogares y también la discriminación de género.

Para entender mejor la realidad problemática de esta variable espacial y demográfica, se realizó entrevistas a la Directora, Docentes y Padres de familia. La entrevista a la Directora de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima. La entrevista fue muy cordial, mostro ser una persona muy amable considera que es muy importante el tema que nos lleva a investigar, refiere que el área total de colegio es de 14,000.00 metros cuadrados y que cuenta con 498 estudiantes a nivel general, cuenta solo con 4 personas que integran el área administrativo lo cual dificulta ciertas labores para apoyar mejor a sus alumnos, tiene a su disposición 18 docentes en turnos parciales para el dictado de curricular, menciona que el estado no les otorga un presupuesto para contar por el momento con el Dpto. de RRHH, Psicología o algún tipo de apoyo Psicológico para sus alumnos, refiere la Directora que ha podido observar casos de bullying, baja autoestima, cierta preocupación por la imagen corporal en algunos de los estudiantes, refiere que hasta la fecha no se ha implementado ningún taller que aborde temas relacionados a la imagen corporal.

Se entrevistó también a las dos docentes responsables del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa, la profesora Gladys Gonislla Díaz y Ana Martell Moya, ambas refieren que algunas aulas están inoperativas, poco apoyo del estado, observan que algunas campañas de salud que se han realizado no han tomado en cuenta el apoyo de los psicólogos, han escuchado refieren de algunos padres de familia de alumnas del 4to grado de educación secundaria que sus hijas no querían comer y que posiblemente refiere que el origen esté relacionado con la preocupación de su figura corporal.

Finalmente, se entrevistó a 4 padres de Familia de la Institución que esperaban a sus hijos en la puerta del colegio, se les informo el motivo de nuestra presencia obedecía a una investigación sobre la imagen corporal, manifestaron su agrado, solicitaron que evalúen a sus hijas y que se dicten talleres relacionados a la imagen corporal, finalmente mencionaron que van a coordinar con la directora del colegio.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es el nivel de Imagen Corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima?

### **1.2.2 Problemas Secundarios**

¿Cuál es el nivel de Insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Rosa - Lima?

¿Cuál es el nivel de Preocupación por el peso corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de Imagen Corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de Insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima.

Indicar el nivel de Preocupación por el peso corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima.



#### **1.4. Justificación e Importancia**

Es importante que se lleve a cabo este proyecto de investigación debido a que en los últimos años la sobrevaloración de la Imagen Corporal se ha incrementado, nuestros jóvenes le otorgan una importancia desmesurada a su cuerpo y apariencia física y muchas veces se someten a prácticas inadecuadas con el fin de lograr la imagen idealizada, en esta etapa de la adolescencia es muy importante cómo son percibidos por sus pares algunos harían cualquier cosa para formar parte del grupo y no ser excluidos, situación la cual les genera estrés, frustración y tristeza.

Señalan que si bien es verdad la preocupación por la apariencia física alcanza su punto más alto en la adolescencia, el culto al cuerpo es una variable que se mantiene más o menos constante a lo largo de toda la vida. Rodríguez y Cruz (2006)

Es preocupante el hecho de que la insatisfacción de la imagen corporal sea una de los principales factores predisponentes, precipitantes y mantenedores de los TCA, depresiones, problemas psicológicos, emocionales, sobre todo en una población adolescente que se observa frágil con una baja autoestima, se suman las presiones culturales y a las exigencias establecidas por la sociedad, de no contar con los recursos necesarios para afrontarlos, estos estudiantes incrementaran una serie de alteraciones relacionadas con su percepción, emoción y conductas poco saludables aumentando la probabilidad de que en la edad adulta padezcan diversos trastornos relacionados.

Para Raich (2004) a lo largo de sus investigaciones ha encontrado que la insatisfacción corporal va asociada a una baja autoestima, es decir, uno como persona no se valora, no aprecia sus habilidades y destrezas.

Esta investigación pretende contribuir a entender la problemática a nivel general de la variable Imagen Corporal tomando en cuenta la población adolescente en todo el mundo y en nuestro país, hace necesario seguir investigando para que cada vez se puedan establecer mejores acciones desde un enfoque multidisciplinario y preventivo.

En el Perú se han realizado pocas investigaciones acerca de la imagen corporal, Este estudio pretende medir el nivel de la imagen corporal en adolescentes con la finalidad de seguir aportando a que otros investigadores, profesores, padres de familia, les resulte de gran utilidad para ayudar a fundamentar la urgencia de continuar con campañas para prevenir, promocionar y facilitar la dirección de actividades de educación alimentaria, la adquisición de conductas nutricionales positivas, inteligencia emocional, todo ello en busca de un completo desarrollo mental y físico que preserve la salud y mejore la calidad de vida de este grupo de adolescentes que son el futuro.

Mi Formación y experiencia profesional como entrenador físico influyó para que yo realice esta investigación sobre la “Imagen corporal” a lo largo de 13 años he tenido la oportunidad de laborar en distintas cadenas de gimnasios, he tenido el gusto de recibir a cientos de personas que llegaban preocupados por su imagen corporal, ayudar a bajar de peso a estas personas dependía gran parte de su motivación, muchas de ellas estaban dispuestas a conseguir resultados con poco compromiso, algunas se frustraban y abandonaban el entrenamiento a mitad de camino.

El área de nutrición aportaba de manera integral al entrenamiento, sin embargo los recursos con los que cuenta una nutricionista o un entrenador físico son limitados cuando se trata de personas que les cuesta modificar o cambiar sus creencias instaladas poco saludables con relación a su imagen y peso corporal, malos hábitos alimenticios, ansiedad, es donde considero que el Psicólogo Clínico, tiene las competencias para detectar lo que está detrás de las conductas y la excesiva preocupación por la imagen y el peso corporal, otro problema existente es el uso y la venta indiscriminada de quemadores de grasas, esteroides, anabólicos que consumen muchas de estas personas que no están conformes y a medida que su preocupación aumenta recurren a estos productos creando dependencia los cuales son cada vez más adictivos.

Basándome en diversas investigaciones y autores que han escrito sobre la imagen corporal, tal como se podrá observar en el siguiente capítulo, que contiene el Marco Teórico, justifico la realización del presente trabajo de investigación que permitirá determinar el nivel de Imagen Corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima. A través del cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q. (Taylor, Cooper y Fairburn (1987) (adaptado por Zambrano, 2013).

Finalmente con los resultados obtenidos se plantea un programa de intervención denominado *“Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana”* este programa tiene la finalidad de que los estudiantes aprendan a verse con mayor objetividad, a sentir menos insatisfacción, preocupación, a pensar de manera más favorable de sí mismos, *“No se persigue que cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo”*.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Munguía L, Mora M, Raich R. (2015) España. Dpto. de Psicología Clínica y de la Salud, Universidad Autónoma de Barcelona realizó un estudio titulado ***“Modelo estético, Imagen Corporal, autoestima y sintomatología de trastornos alimentarios en adolescentes mexicanas y españolas”*** El objetivo de este estudio fue encontrar el vínculo del país de nacimiento de los evaluados con la insatisfacción de la imagen corporal, la interiorización del ideal estético y la autoestima en el desarrollo de sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes de México y España. Participaron 117 mujeres, 68 mexicanas y 49 españolas los instrumentos seleccionados fueron los “Cuestionario para la evaluación de los trastornos de la conducta alimentaria” (EDE-Q), “Cuestionario de imagen corporal” (BSQ), “Cuestionario de influencias del modelo estético corporal” (CIMEC-26) “Escala de autoestima de Rosenberg” (RSES). Y fueron aplicados en 3 institutos en España y 4 escuelas México.

Este estudio revela que no hay diferencias entre la influencia de los factores de riesgo y el desarrollo de síntomas de trastornos alimentarios en estos 2 países, al margen del país, se encontró un efecto positivo y significativo en que el aumento en la insatisfacción con la imagen corporal y la interiorización del ideal estético corresponde a un aumento en la presencia de sintomatología. En un estudio prospectivo desarrollado por Stice, Marti y Durant (2011), la insatisfacción corporal se identificó como el factor de riesgo más importante en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Los adolescentes presentan más de 24% de insatisfacción con su imagen corporal los resultados muestran cuatro veces mayor probabilidad de trastornos de la conducta alimentaria. Este estudio parece coincidir con la literatura en relación a que las alteraciones de la conducta alimentaria no se limitan a las sociedades occidentales del primer mundo, sino que están presentes igualmente en sociedades en vías de desarrollo.

Los resultados coinciden con algunos autores como ( Vázquez., 2011), que señalan la presencia de valores, creencias, preferencias y fobias estéticas similares en mujeres de diferentes contextos culturales, imágenes globalizadas son cada vez más homogéneas, tanto en la propuesta de belleza física, etnia, raza y clase social y vinculan las definiciones de belleza y atractivo físico con ideas de éxito, las mujeres de distintos contextos culturales presentarían el mismo riesgo de desarrollar insatisfacción con la imagen corporal o un TCA, con relación a la preocupación de la imagen corporal, Gómez-Peresmitre y Acosta (2000) encuentra alumnas del sexo femenino de 17 años de edad que los niveles de insatisfacción corporal eran significativamente superiores en las adolescentes mexicanas que en las españolas, a pesar de la existencia de un modelo ideal de imagen corporal compartido, entre estas mujeres había un porcentaje más alto de mexicanas que de españolas, lo que les llevo a concluir que el efecto de las influencias socioculturales ha ido cambiando a lo largo del tiempo al igual que las culturas.

Asimismo encontramos en la investigación de Fernández J, Gonzales M, Contreras O, Cuevas R. (2015) España. El estudio titulado ***“Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes”*** El tipo de investigación, cuantitativo descriptivo correlacional, la población estudiada se llevó a cabo con 447 estudiantes de Educación Secundaria y 1ero de Bachillerato, las edades entre los 12 y los 17 años, se utilizaron los siguientes instrumentos de medición, el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi (2004), para valorar el autoconcepto físico, consta de 36 ítems conformado por cuatro escalas (atractivo físico, habilidad física, condición física y fuerza) y dos escalas generales (autoconcepto físico general y autoconcepto general y para medir la insatisfacción corporal se utilizó el *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (adaptado por Raich, 1996). para medir en población femenina la insatisfacción producida por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la auto desvalorización por la apariencia física, el deseo de perder peso y la evitación de situaciones en las que la apariencia física pudiera atraer la atención de otros. El BSQ es un cuestionario formado por 34 ítems, con seis opciones de respuesta tipo Likert, con cuatro categorías para la calificación: no hay preocupación por la imagen corporal (puntuación < 81), leve preocupación (81-110), preocupación moderada (111-140) y preocupación extrema (> 140 puntos).

Después de la recolección y tabulación; se observaron 6 casos de participantes con errores por omisión por falta de información y respuesta, y se descartó de la muestra de estudio. Finalmente con 441 participantes, se realizaron los análisis estadísticos descriptivos e inferencial utilizando el SPSS versión 20.0. Los hallazgos confirman la importancia de la construcción del autoconcepto de la mujer adolescente, aquellas que tienen las percepciones positivas sobre su imagen corporal, señalan también que las mujeres que se acercan al estereotipo de la delgadez se sienten mejor físicamente, más simpáticas y con un autoconcepto más alto, señala también que la preocupación por la figura corporal se relaciona con un autoestima más pobre. En la adolescencia es imprescindible el concepto de su físico, el estudio alerta, una vez más, de la urgencia de iniciar intervenciones en el ámbito educativo, Finalmente los resultados estadísticos muestran que el 58.73% no tiene preocupación por la imagen corporal, el 17.91% tiene una leve preocupación, el 12.02% obtuvo una moderada preocupación y el 11.34 % tiene una extremada preocupación.

Dávila PA, (2013) Ecuador en su trabajo titulado ***“Insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de bachillerato de los colegios particulares mixtos- Ecuador”*** Este estudio tuvo el objetivo de determinar el grado de preocupación con la imagen corporal en estudiantes de bachillerato de los colegios particulares mixtos. El estudio descriptivo conformado por 370 alumnos, el instrumento que se aplicó el cuestionario de imagen corporal BQS. Encontramos que los adolescentes al comparar los modelos sociales, los estereotipos con su figura corporal incrementaron su preocupación, causando una valoración negativa de sí mismos y un auto rechazo, según el rango de edad estudiada fue de 15 y 16 años. Esta investigación sostiene que la insatisfacción se incrementa conforme avanza la edad, los estudiantes de 16 años o menos presentan un 22,3% mientras que los alumnos de 19 años o más fue de 28,6%, según sexo, Las mujeres presentan mayor insatisfacción con la imagen corporal (29,6%) en comparación con 15,2% en el sexo masculino. La conclusión final existente es que existe una población adolescente con insatisfacción de imagen corporal y el sexo con mayor insatisfacción de imagen corporal fue el femenino (55,7%), (11,9%) presentó insatisfacción leve; 8,6% insatisfacción moderada y el 2,7% insatisfacción extrema.

En la investigación de Soto M, Cáceres K, Faure M, Gasquez M, Marengo L (2013) (Valparaíso-Chile). El estudio titulado ***“Insatisfacción corporal, búsqueda de la delgadez y malnutrición por exceso, un estudio descriptivo correlacional en una población de estudiantes de 13 a 16 años de la ciudad de Valparaíso”*** Este estudio tenía el objetivo de identificar el nivel de insatisfacción de imagen corporal y búsqueda de la delgadez, la población conformada por 291 alumnos entre 13 a 16 años, el instrumento utilizado fue cuestionario EDI 2, se determinó el IMC (peso/talla<sup>2</sup>) a cada uno de ellos. Los resultados demuestran que el 27,5 % de la población total (51% mujeres, 49% varones) tienen desnutrición, el 2,1% de los varones y el 13 % de las mujeres presentaron preocupación leve por su imagen corporal; el 11 % de los hombres y 21,9 % de las mujeres presentaron preocupación extrema por la imagen corporal. Puntaje total de I.C (32.5) (16.5). Las mujeres presentan un mayor riesgo de preocupación por la imagen corporal y búsqueda de la delgadez.

La investigación revela que la incomodidad por la figura corporal, la auto imagen de la obesidad y buscar la delgadez es aún más en las mujeres, los hallazgos son similares a estudios realizados por Merino, Moreno, Ortiz y Unikel donde analizaron actitudes alimenticias y la satisfacción de la figura corporal en la adolescencia. La información obtenida revela que los TCA en los adolescentes Europeos son semejantes a los obtenidos en Chile y nos hacen pensar como su influencia atraviesa culturas y fronteras, finalmente cabe la pregunta si los planes dietéticos muy difundidos son frecuentes y conforman una manera inadecuada de alimentarse o son una grave amenaza a la alimentación saludable.

Entre los referentes internacionales, encontramos el estudio de Gonzales M, André A, García E, López N, Mora A, Morrodán M (2010), España. Desarrolló un estudio titulado ***“Asociación entre la actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños”*** Teniéndose como objetivo primordial evaluar la relación entre la composición corporal, la autopercepción de la imagen corporal y el tipo e intensidad del ejercicio físico practicado en un grupo de jóvenes madrileños, Este estudio de diseño descriptivo correlacional, metodología cuantitativa, estuvo conformada por una población de 523 estudiantes entre los 13 y los 19 años de edad.

El instrumento utilizado fue el cuestionario sobre hábitos de actividad física, se realizaron mediciones antropométricas, calcularon el Índice de Masa Corporal y el porcentaje de grasa corporal, se realizó la adaptación del método propuesto por Stunkard y Stellard, la que fue modificada por Collins en el que se muestran siluetas corporales de ambos géneros que les corresponde un Índice de Masa Corporal concreto.

Los hallazgos revelan que los estudiantes, independientemente del género, muestran un auto concepto equivocado de su cuerpo y en promedio, creen tener un IMC superior al que tienen realmente. Los resultados muestran que el 46,2% de los chicos están satisfechos con su figura, frente a un 37,4% de las chicas. Obteniendo un 58.2 % de insatisfechos con su figura corporal. El 50,2% se perciben más gruesas de lo que desearían estar, frente al 28,6% de los varones. El doble de varones (25,3%) que de mujeres (12,3%) se percibe más delgado de los que les gustaría ser. El 62,6% de varones realizan actividad física extraescolar frente a 37,8% de las mujeres. El 71,4% de los chicos realizan ejercicio físico en equipo y el 78,5% de las chicas realizan ejercicio físico individual. Este estudio muestra que los estudiantes de ambos sexos se perciben con mayor IMC del que realmente poseen y que los hombres presentan mayor distorsión de su propia imagen corporal que las mujeres y a pesar de ello se muestran más satisfechos.

Trejo PM, Castro D, Facio A, Mollinedo FE, Valdez G. México (2010), se realizó otro estudio con el objetivo de medir la ***“Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes”***. El estudio fue descriptivo, correlacional y comparativo, La muestra estuvo conformada por 231 alumnos de una secundaria pública, para medir la preocupación con la imagen corporal se utilizó el Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ). Los resultados evidencian que el 81.8% de los adolescentes entre varones y mujeres no muestran preocupación por su imagen corporal, el 17.7 % presento preocupación leve y 0.5% preocupación moderada. La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 32%. Se encontró una correlación positiva y significativa entre el índice de masa corporal y la insatisfacción con la imagen, los adolescentes con mayor índice de masa corporal y del sexo femenino son los más susceptibles a sentirse insatisfechos.



### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

En nuestro medio, encontramos el trabajo de Apaza (2016), Puno, desarrolló un estudio titulado ***“Estado Nutricional e Imagen Corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria comercial 45- Emilio Romero Padilla- Puno 2016”*** El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el estado nutricional e imagen corporal, la investigación fue de tipo no experimental descriptivo con diseño correlacional, Este estudió lo conformaban 113 estudiantes del 5to grado, los instrumentos utilizados fueron Ficha de Evaluación Nutricional y Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ). Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva.

Los resultados fueron los siguientes: El índice de masa corporal evaluada en forma general, muestra que el 74% de adolescentes se encuentran con un estado nutricional normal, 79% con sobrepeso, 6% con riesgo de delgadez, 4% con delgadez y 1% con obesidad. En cuanto a la preocupación por imagen corporal se muestra que el 73% de adolescentes no están preocupados por su imagen corporal, el 13% presenta leve preocupación con su imagen, el 9% moderada preocupación, y el 4% extrema preocupación de la imagen corporal.

Enríquez (2015), Lima. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. desarrolló un estudio titulado ***“Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, Institución Educativa Hosanna - Miraflores”*** El objetivo de este estudio fue determinar la autopercepción de la imagen corporal que tienen los adolescentes de la Institución Educativa “Hosanna” desde el enfoque cuantitativo, explorar la autopercepción de la imagen corporal y conductas para cambiarla o mantenerla en estudiantes de la Institución Educativa “Hosanna” desde el enfoque cualitativo, este estudio fue conformado por 108 estudiantes, entre 14 años de 1° a 5° de secundaria de la Institución Educativa “Hosanna” del distrito de Miraflores, Se registró información antropométricas de peso y talla, así mismo se aplicó el cuestionario de autopercepción de imagen corporal según la imagen corporal percibida, se destinó a los estudiantes en entrevistas a profundidad y grupales.

Los adolescentes manifestaron dos tipos de insatisfacción corporal, insatisfacción con una parte de su figura corporal determinada y preocupación con su peso corporal, los adolescentes indicaron a sus padres y amigos como factores de influencia en la decisión de prácticas para corregir su imagen corporal, identificándose como principales el realizar dieta, practicar ejercicios y tomar medicamentos. Finalmente, los resultados obtenidos concluyen que de los 108 adolescentes evaluados, el 63% tenía un índice de masa corporal para la edad normal, un 27.8% sobrepeso y un 9.3% obesidad; la proporción de adolescentes mujeres con obesidad fue mayor a la de los hombres. Así mismo, un 36.1% de adolescentes tenía una percepción equivocada respecto a su peso y un 50.9%, una percepción equivocada con respecto a su talla. A su vez, los adolescentes manifestaron dos tipos de insatisfacción corporal: insatisfacción con una parte de su cuerpo específico e insatisfacción con su peso.

Santiago y Zurita (2014), su trabajo de investigación titulado ***“Niveles de preocupación por la imagen corporal en las adolescentes de una Institución Educativa estatal y privada, Chiclayo-2013”***, su estudio fue comparativo y utilizaron el cuestionario “Body Shape Questionnaire” (BSQ), así mismo la población estuvo conformada por 142 adolescentes de sexo femenino, 71 de las cuales pertenecen en una Institución Educativa Estatal y las otras 71 a una Institución Educativa Privada, cuyas edades oscilan entre 15 y 18 años de edad. Con relación a los hallazgos encontrados es que las adolescentes de la Institución Educativa Estatal, presentan preocupación por la Imagen Corporal moderada o extrema en igual proporción a las adolescentes que pertenecen a la Institución Educativa Privada, en un 29 %. Por otro lado en un 33.8 % las adolescentes de la Institución Educativa Estatal presentan nivel leve de preocupación por la Imagen Corporal, siendo en mayor proporción en las estudiantes de la Institución Educativa Privada. Así mismo el 29.6% de las adolescentes de la Institución Educativa Estatal presentan nivel moderado del factor Insatisfacción Corporal en comparación de las estudiantes de la Institución Educativa Privada, cuyo 29.6% no presentan preocupación respecto a este factor.

En el factor malestar con la figura el 32.4% de las adolescentes de la Institución Educativa Estatal presentan nivel leve, también encontrándose un 40.8% de los estudiantes de la Institución Educativa Privada esta categoría. Por último, en el factor de Devaluación de la Figura, el 31% de las adolescentes de la institución Educativa Estatal presentan nivel leve, el 42.3% de las estudiantes de la Institución Educativa Privada se ubican en el nivel moderado.

Campos (2012) Lima. Desarrolló un estudio titulado ***“Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el body Shape Questionnaire”*** El objetivo de este estudio fue determinar el porcentaje de insatisfacción corporal en estudiantes universitarias, así como su relación con otros factores como la edad, actividad física e índice de masa corporal, Este estudio transversal descriptivo donde participaron 124 estudiantes universitarias de la escuela de Medicina de entre 19 y 27 años. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron el cuestionario sobre insatisfacción corporal (BSQ), el cuestionario de actividad física (IPAQ), y el Índice de Masa Corporal (IMC). La muestra del estudio fue de 124 mujeres universitarias entre 19 a 27 años con un promedio de edad de 22,9 (DE= 1,48). Se dividió en dos grupos, el primero entre 19 a 23 años y otro entre 24 a 27 años, que correspondían al 64,5% y 35,4% respectivamente.

Los estudios muestran que frecuentemente el género femenino están preocupadas con su figura. Los resultados de este estudio no fueron estadísticamente importantes, no podemos relacionar la preocupación corporal, la edad, y nivel de actividad física. La preocupación corporal es un riesgo para trastornos de conductas alimentarias, depresión y baja auto-estima, de modo que, la importancia de prevenir la insatisfacción de la imagen corporal. Las conclusiones finales de este estudio sostienen que el % de preocupación corporal en mujeres es parecido al encontrado en otros estudios. Se halla relación positiva e importante al relacionar el IMC e insatisfacción corporal. Los resultados mostraron que un 60.5% de las universitarias presentó insatisfacción corporal se encontraron insatisfechas con su cuerpo, a medida que aumenta el Índice de Masa Corporal fue mayor la insatisfacción corporal en las jóvenes universitarias y el 39,5% no se encontraron insatisfechas.

Lúcar (2012) Lima. Desarrolló una investigación titulada **“Insatisfacción de la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en un grupo de adolescentes mujeres”** El estudio buscó argumentar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en adolescentes mujeres. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes mujeres entre 11 y 17 años pertenecientes a una institución educativa pública de Lima Metropolitana, a quienes se les aplicó el “Body Shape Questionnaire” (BSQ) y el Cuestionario de Influencias sobre el Modelo Estético Corporal (CIMEC-26). Los resultados muestran que el nivel de insatisfacción corporal y la influencia del modelo estético de delgadez están relacionados a la edad/grado y al tipo de relación reportada con los padres. El mayor riesgo de baja satisfacción y mayor influencia del modelo se evidenció entre los 14 años.

Finalmente, se halló una relación fuerte entre los factores socioculturales y la identificación de la preocupación corporal. Asimismo, los resultados revelan que a mayor insatisfacción por el incremento del peso corporal o por tener obesidad, existiría una alta inclinación hacia artículos, reportajes, libros y temas relacionados con la delgadez. Este estudio muestra como un aporte para comprender la asociación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el modelo estético de delgadez actual, los resultados revelan que el 11.7 % presenta un nivel extremo de insatisfacción corporal, señalamos algunas de sus limitaciones, las dificultades de medición de la variable influencia del modelo estético de delgadez. Asimismo, sería interesante que se realizaran investigaciones sobre la relación entre las variables estudiadas, la calidad de las relaciones parentales y el género masculino.

Caballero (2008) Lima. Desarrolló un estudio titulado **“Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzáles de Fanning, 2007”**, utilizaron una metodología de tipo descriptivo y de corte transversal, así mismo la población estuvo conformada por estudiantes adolescentes del 5to año de secundaria de la I. E. Teresa Gonzáles de Fanning, conformada por una muestra de 84 estudiantes con edades entre los 15 a 17 años, La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento fue un formulario tipo Likert.

En dicho estudio se obtuvo los siguientes resultados: En cuanto a la autopercepción de la imagen corporal de las estudiantes adolescentes del 5to año de secundaria de la I. E. Teresa Gonzáles de Fanning, el 65.4% presentan una autopercepción favorable y el 34.6% una autopercepción de la imagen corporal desfavorable está relacionado con la dimensión perceptual en la cual las adolescentes están de acuerdo y consideran que el tamaño de sus caderas y pechos están hechas a su medida y en la dimensión conductual, está dado por que realizan una actividad física como estilo de vida para bajar de peso, sin embargo, se identificó un puntaje significativo que tiene la percepción desfavorable vinculado a los aspectos cognitivos, debido a que piensan y se sienten ansiosos por disminuir medidas en distintas partes de su cuerpo, los hallazgos identifican que no se sienten conforme preocupándose cuando confirman que han subido de peso.

### **2.1.3. Antecedentes Regionales**

Zambrano (2013), Distrito Santa Rosa. Desarrolló un estudio titulado ***“Adaptación Psicométrica del Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en adolescentes de Nivel Secundaria del distrito de Santa Rosa, Lima”*** Este estudio es de tipo descriptivo, diseño no experimental transaccional, el objetivo fue adaptar el cuestionario de Imagen corporal de Cooper en adolescentes de nivel secundaria para el Distrito de Santa Rosa, Lima y medir el nivel de insatisfacción de imagen corporal según sexo y edad, se realizó una adaptación lingüística y la muestra estuvo conformada por 300 alumnos del nivel secundaria (1ro a 5to) entre 11 y 17 años. Se utilizó un muestreo aleatorio, para incrementar el nivel de generalización de la adaptación. La evaluación se realizó en tres colegios representativos del distrito de Santa Rosa, Lima. En el colegio particular nuestro maravilloso mundo y en dos Instituciones educativas estatales Miguel Grau y finalmente en la Arboleda la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.

La confiabilidad obtenida para esta prueba fue de 0.950, donde se observa que alcanza un nivel aceptable; semejante en otros estudios internacionales y nacionales Rousseau (2005), Castrillón (2007), Ochoa (2008), Flores, M. (2009), Vásquez (2011). La confiabilidad por el método de mitades para la muestra se obtuvo mediante el análisis del coeficiente de Spearman, dando un resultado de 0.921, lo cual nos indica que es una correlación aceptable (Hernández, 2010).

Otra evidencia de este estudio es la validez del cuestionario se obtiene a través de la interpretación de los factores de la estructura de los ítems, en una muestra de estandarización para estudiantes de 11 a 17 años del distrito de Santa Rosa, Lima. De esta manera la validez de constructo mediante el análisis factorial dio como resultado 2 factores, al igual que la adaptación colombiana del Cuestionario de la imagen Corporal (2007), donde el resultado de la prueba permite obtener el puntaje total acerca del nivel de la Imagen corporal y de las dos Sub-escalas como insatisfacción corporal y preocupación con el peso.

Se concluye que el Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper es un instrumento con características psicométricas apropiadas para el Distrito de Santa Rosa, Lima. Los resultados de este estudio fueron que un 63.53% obtiene una mediana de 41.5% lo cual significa que el 50% de los estudiantes obtuvieron un puntaje menor a 81, lo cual los ubica en la categoría no hay Insatisfacción Corporal para este factor, concluyó en lo referente a las variables medidas los resultados demuestran que la mayor sintomatología de insatisfacción de imagen corporal, la obtienen las mujeres respecto a los varones y en cuanto a la edad no se encontraron diferencias significativas.

## **2.2. Bases Teóricas**

La imagen corporal podemos definirla según Raich (2001) como un concepto complicado, que abarca la percepción propia de nuestro cuerpo y de todas sus partes, las limitaciones y movimientos corporales, pensamientos, emociones y evaluaciones que realizamos y sentimos y las cogniciones e impresiones que obtenemos de nuestro comportamiento.

Según Body image a handbook of theory, research & clinical practice 2004, Los estudios sobre la Imagen corporal han ido creciendo poco a poco durante las últimas cinco décadas, de igual manera lo es la amplia investigación que se ha realizado sobre la imagen corporal en diversos contextos.

En la actualidad existen diversas teorías, modelos o enfoques que buscan explicar, entender un poco más acerca de la imagen corporal entre las más representativas se resumen las siguientes:

### **2.2.1. Modelos influyentes en la formación de la Imagen Corporal**

#### **2.2.1.1. Modelos biológicos.-**

Etcoff (1994, citado por Rodríguez, 2013) indica que nuestra percepción de la belleza física podría ser innata y universal, así como que los mecanismos neuronales que procesan dicha información están moldeados filogenéticamente. En este sentido, se indica que bebés de 2 meses de edad prefieren observar rostros que las personas consideran como caras bellas, que son indicadores de fertilidad y salud.

#### **2.2.1.2. Modelos explicativos psicodinámicos.-**

Los actuales modelos psicodinámicos apoyan por el inicio de la imagen corporal en términos de interacción con otros y su entorno social que envuelve a la persona (Rodríguez, 2013).

### **2.2.1.3. Modelos explicativos de tradición conductista.-**

El condicionamiento evaluativo, se explica cómo la experiencia directa con determinadas situaciones aversivas actuaría como estímulos inconscientes, que lleva a que dichas zonas del cuerpo o el propio cuerpo en su mayoría generen en el ser humano las mismas reacciones emocionales negativas que experimentaron cuando fueron burlados o insultados. Se enfoca en el proceso del aprendizaje de los estímulos que resultan agradables o aversivos, convirtiéndose en un mediador importante el condicionamiento (Rodríguez, 2013).

### **2.2.1.4. Modelos explicativos desde el enfoque cognitivo conductual.-**

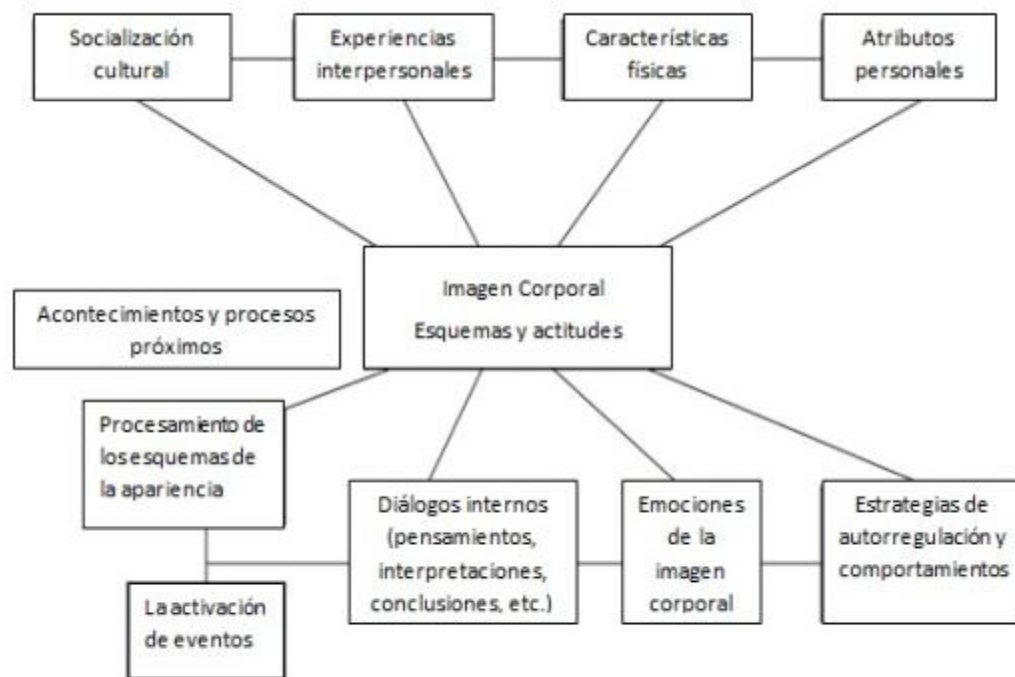
La mayoría de estudios recientes sobre la imagen corporal derivan de manera indirecta o directa de las creencias, modelos cognitivos de conducta de la psicología. Un enfoque integrador, (cognitivo-conductual) se centra no solo en la parte teórica sino de una extensa tradición de ideas, formas de aprendizaje cultural y facilitación cognitiva de conductas y emociones. Para explicar los elementos básicos de un modelo cognitivo-conductual, se refieren a hechos pasados, atributos, y experiencias que predisponen o influyen en la forma de pensar, sentir y actuar de cada persona en relación con su cuerpo. Destacamos entre estos factores históricos: socialización cultural, experiencias interpersonales, características físicas y los atributos de la personalidad. (Raich, 2000).

El enfoque Cognitivo Conductual de *Aaron.T. Beck*, afirma que ante una situación, los individuos no responden automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivos también llamados *creencias nucleares*. El Enfoque Racional emotiva conductual de *Albert Ellis*, considera que los problemas conductuales y emocionales podían tener su génesis a partir de sus tres fuentes: la del pensamiento, la emocional y la conductual. Enfatizó en cómo los pensamientos inciden en las alteraciones psicológicas. Ellis consideraba que su teoría se podía resumir en la frase del famoso filósofo griego estoico Epíteto, el cual afirmaba que "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos".



La imagen corporal es medida tomando en consideración la insatisfacción o satisfacción con el propio cuerpo, siendo de gran importancia las creencias de autoevaluación. El campo de la imagen corporal se refiere a la importancia cognitiva, conductual y emocional del cuerpo en torno a la autoevaluación. En este modelo los puntos más importantes en el ser humano que son influyentes respecto a su imagen corporal, incluyendo diálogos internos, emociones y acciones de autorregulación de la imagen corporal. (Raich, 2004). Podemos observar su modelo explicativo en la figura 1.

**Figura N° 1.** Esquema de actitudes y modelo cognitivo conductual de desarrollo de Imagen Corporal, (Cash T PrunzkyT.2004)



Fuente: (Body image a handbook of theory, research, & clinical practice. Cash T. y prunzky T. 2004: 39).

### 2.2.1.5. Modelos explicativos desde la postura psicoanalítica.-

Paul Schilder (1983) sostiene que tantos los elementos gnósticos como prácticos del esquema corporal son moldeados por la acción de la libido. En este sentido, la vivencia corporal y la diferenciación del propio cuerpo corresponden a la experiencia libidinal de cada individuo y a un conjunto de factores antropológicos,

fisiológicos y psicológicos. De este modo, la percepción sobre la apariencia corporal corresponde a la experiencia de que vivimos dentro de una unidad corporal que fusiona cuerpo, mente y cultura, configurándose como el espacio donde confluyen los pensamientos, sensaciones, percepciones, actitudes, valores y juicios sobre nuestro cuerpo. (Hutchinson 1982 citado en Espina 2001).

Según refiere Rodríguez y Valbuena (2015) la insatisfacción corporal se origina a partir de una serie de aspectos personales (emocionales, genéticos y las creencias sobre el cuerpo), familiares (inadecuados modelos o estilos de crianza deficientes) y culturales (mayor valor al aspecto físico, presión de pares o los medios informativos) los cuales dificultan o deterioran la percepción corporal, motivando a las personas a la práctica de conductas que les permitan obtener la imagen deseada.

## **Factores importantes de la Imagen Corporal**

### **1. Factor biológico**

Price (2006, citado por Rodríguez, 2013), sostiene que la imagen corporal se desarrolla ontogénicamente en dos fases; en primer lugar, a nivel intrauterino, se construye una imagen corporal primitiva a partir de los movimientos espontáneos que lleva a cabo el feto. Estos movimientos embrionarios podrían contribuir al desarrollo de una representación corporal en ambos hemisferios, enviando inputs bilaterales a la corteza parietal posterior derecha, centro de procesamiento de la imagen integrada del cuerpo. Tras el nacimiento, la consolidación de nuestra imagen corporal toma gran parte de la primera década vital, aprendemos a delimitar la representación del propio espacio egocéntrico a partir de la información kinestésica y somato-sensorial que aferentemente enviamos hacia nuestro cerebro; así como a través de la observación de los cuerpos de otras personas a partir de neuronas espejo.

### **2.-Factores ligados a la etapa evolutiva**

El ser humano va interiorizando las vivencias de nuestro cuerpo en distintas etapas de su vida, y que las mujeres sufren mayores variaciones debido a los embarazos, los bebés de 4-5 meses distinguen los objetos del exterior y a su cuidador, a los 12 meses empiezan a caminar y a conocer su entorno. Los niños entre el año y los 3

años tienen como experiencia la relación entre el ambiente y el cuerpo, con el aprendizaje motor y el control de esfínteres. A los 4-5 años, los niños utilizan el cuerpo para describirse a sí mismos y experimentar sus fantasías, se suman así los sentidos de la vista, el tacto, el sistema motor y sensorial. En la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad, de auto-concepto y autoestima. Es la etapa de la autoconocimiento y el auto-escrutinio, de la comparación cultural y la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento cultural, que da lugar a la mayor o menor preocupación con el cuerpo (Pruzinsky, et al, 1990).

### **3.- Factores ligados al desarrollo físico**

Los cambios corporales relacionados a la pubertad señalan a ambos géneros a una serie de resultados, muy diferentes a adaptarse con relación al ideal de belleza impuesto. Así pues, las chicas experimentan un desarrollo de sus caracteres sexuales secundarios que las alejan de su canon estético (ensanchamiento de caderas y aumento de tejidos grasos) y los chicos sufren una serie de cambios que los aproximan a su ideal estético de masculinidad (incremento de la masa muscular) (Rodríguez, 2013).

### **4.- Factores psicosociales**

En la actualidad la cultura con relación a la belleza y la estética ha experimentado varios cambios, donde se observa una cultura de perfección física como sinónimo de éxito. La idea de la imagen perfecta en la sociedad ha alcanzado una gran influencia, gracias a los medios de comunicación (internet, televisión, revistas) y los criterios estéticos de esta cultura, se puede mencionar que la nueva moda de un cuerpo esbelto la fija la sociedad. El venerar la imagen se convierte en un factor de riesgo que puede impactar severamente, mucho más en los adolescentes y al sexo femenino de distintas edades y niveles socioeconómicos, ocasionando comportamientos pocos saludables en los jóvenes de hoy. La sociedad impone estas ideas para ser aceptados por un específico grupo social. Se sostiene que la figura perfecta está unida al sexo y la cultura, generación, comúnmente artistas, deportistas y modelos. Salaberria, (2007) describe los siguientes factores:

**Características personales:** el sentimiento de ineficacia, la inseguridad, la baja autoestima, hacen que un ser humano se centre en conseguir el perfecto aspecto físico para compensar ciertos vacíos y sentimientos.

**Desarrollo físico y feedback social:** Las transformaciones que se dan en la pubertad, el desarrollo precoz o tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad.

**Otros factores:** las enfermedades, los accidentes traumáticos, la obesidad, haber sido víctima de abuso sexual, fracasado en deportes, sensibilizan y hacen más consciente a una persona sobre su apariencia física.

**La familia:** el aprendizaje que reciben de figuras significativas como son los padres muy preocupados por la belleza y el cuerpo, con frecuentes verbalizaciones negativas y prestando una atención excesiva hace que un niño/a aprenda esas actitudes. El ser criticado o sufrir burlas hacia el cuerpo por parte del grupo de iguales hace a una persona más vulnerable.

**Moda:** Las frecuentes comparaciones con otras personas con relación a supuestas cualidades de belleza tienen consecuencias devastadoras en distintas áreas de su vida. La imagen de uno mismo se ve impactada por circunstancias sociales masivas y por modas. La estética y los ideales de belleza son socialmente determinados por la cultura, varían según, la moda, la tendencia que influirán sobre interacciones sociales, el establecimiento del auto concepto y juicios sobre la propia imagen corporal. (Hurlock, 1991).

La imagen corporal es percibida de manera muy subjetiva en la que interfieren diversas variables en relación con la experiencia, las ideas, la educación, la motivación, y la sociedad de quien observa; sin embargo la actitud que tenga el otro puede cambiar esa percepción. El auto concepto influye de manera importante en la forma que piensa, que actúa, de sentir y de interactuar con su entorno. Esta imagen no es inamovible sino va cambiando, según la etapa de su vida y que experiencias lo acompañan, que tiene que ver con la forma que el ser humano imagina como los otros lo observan. (Cash, T. & Pruzinsky, T. 2004)

La imagen corporal puede verse influenciada por las experiencias vividas, la ansiedad, la sobrecarga laboral, por los años y la aceptación de los cambios permite una mejor adaptación. Las distorsiones de la imagen corporal o una obsesiva preocupación por la parte física pueden causar problemas psiquiátricos

como en el ámbito alimenticio, el exceso de ejercicios físicos son variables significativas en el diagnóstico. En los trastornos alimentarios la percepción distorsionada del peso y la forma corporal son elementos fundamentales de la bulimia y la anorexia nerviosa, como criterios para el diagnóstico. Por otro lado todas las investigaciones que argumentan la aparición de estos trastornos tienen como referencia la insatisfacción corporal como variable de riesgo (Cooper, 1987)

Pruzinsky y Cash (1990), conceptualizan tres imágenes interrelacionadas que a continuación se describen:

**Componente perceptivo:** Esta referido a la precisión con que se percibe en la forma del cuerpo, el peso y el tamaño total o sus partes. La alteración de este componente da lugar sobreestimaciones o subestimaciones es cuando el cuerpo se observa en unas dimensiones superiores o inferiores a lo que realmente son.

**Componente cognitivo-afectivo:** Involucra actitudes, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o sus partes. Desde el área emocional la imagen corporal guarda experiencias de placer, displacer, rabia, impotencia, satisfacción, disgusto, entre algunos más.

**Componente conductual:** Se refiere a comportamientos derivados de la autopercepción y de los sentimientos relacionado con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje y otros más.

**Figura N° 2.** Esquema de las tres imágenes interrelacionadas perceptual, Cognitiva, emocional y conductual. Pruzinsky y Cash (1990).

<b>Una imagen perceptual</b>
Se refiere a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes.
<b>Una imagen cognitiva</b>
Incluye pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo.
<b>Una imagen emocional</b>
Incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo.

Fuente: adaptada de Cash y Pruzinsky (1990).

Siguiendo a Cash (1991) la imagen corporal sugiere la percepción de imágenes y cálculos del volumen y forma de diversas características del cuerpo. De forma cognitiva implica una atención principal en la corporalidad y autoafirmación que no tienen que ver con el proceso, creencias y experiencias corporales. Emocionalmente lleva emociones relacionadas a la apariencia físicamente, como pueden ser: experiencias de gusto o disgusto, satisfacción o insatisfacción.

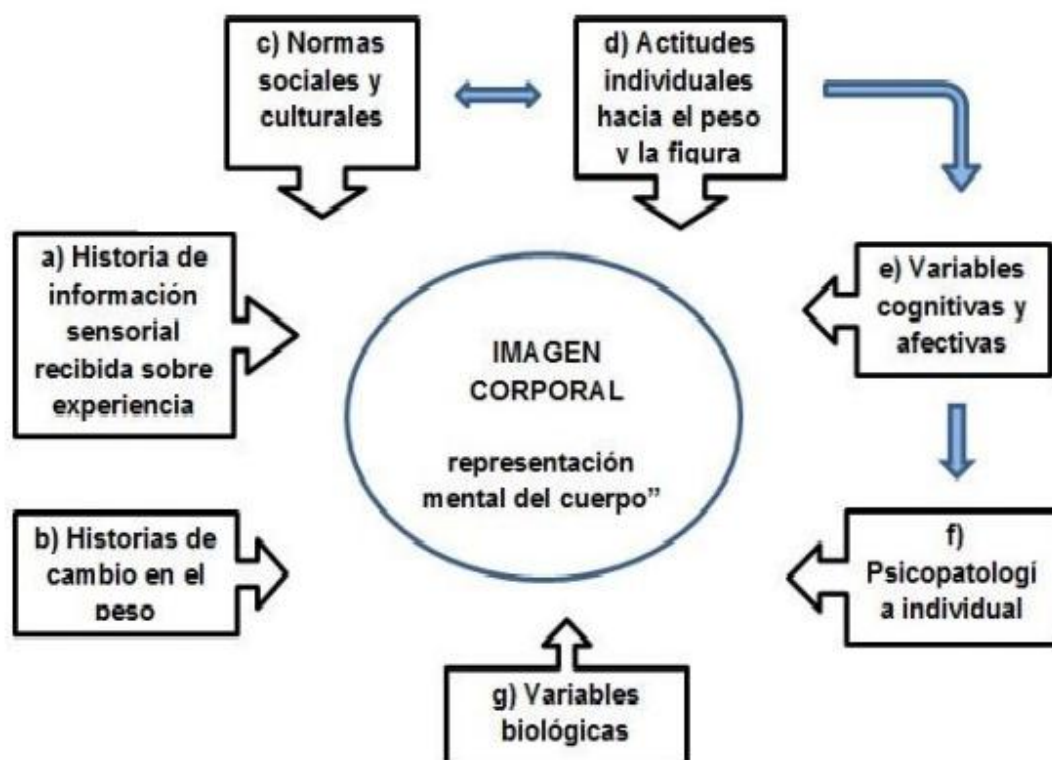
En estos 10 últimos años, se han llegado a diferentes conclusiones provenientes de las revisiones acerca de la imagen corporal y otros términos relacionados con ella (Pruzinsky y Cash, 1990).

- 1.** Existen 3 constructos importantes en la imagen corporal: Pensamientos, percepciones y sentimientos y experiencias corporales.
- 2.** La definición de la Imagen Corporal es variada. La experiencia con relación al cuerpo lleva a tener conductas frente a la imagen corporal, la autopercepción, el volumen, límites y posición del cuerpo, competencia social y otro tipo de aspectos relacionados con la salud y enfermedad, estado físico y género de uno mismo/a. (Cash y Fisher, 1990).
- 3.** La realidad objetiva no se relaciona con las experiencias de la imagen corporal, ya que estas son individuales, personales y subjetivas.
- 4.** se puede evidenciar diferentes experiencias con su cuerpo en los periodos de consciencia. (Krueger, 1990)
- 5.** Los sentimientos sobre sí mismo, están relacionados a las experiencias sobre la imagen corporal. Desde el momento en el que corporalmente se activan esquemas, se generan respuestas cognitivas y emocionales que dirán como nos sentimos. (Rosario, 1984).
- 6.** La cultura delimita nuestra propia imagen corporal. Las personas se desarrollan evolutivamente y culturalmente, se produce una evolución paralela, la de la imagen corporal. Esta evolución comienza a los 2 años, momento en el que se toma consciencia de uno mismo. A partir de entonces se desarrollan muchos cambios físicos y de apariencia en cada etapa del desarrollo corporal y marco social en el que se ubican ciertos patrones corporales. La configuración de la propia imagen corporal no termina nunca, extendiéndose hasta el término de la vida.

7. Las experiencias corporales se encuentra en continuos cambios, por lo que se afirma que la imagen corporal no es fijo.
8. hay seres humanos muy insatisfechos por su imagen que en cualquier situación revisan la información según su competencia o atractivo corporal. Por lo tanto, se confirma que la imagen corporal influye en el proceso de la información.
9. La imagen corporal afecta nuestras conductas, ya sea de manera inconsciente, o consciente por lo que la imagen corporal influye y modifica la conducta de la persona.

Slade (1994) dirige su meta y representa mentalmente generando y transformando diferentes elementos psicológicos personales y sociales. Podemos observar su modelo explicativo en la figura 3.

**Figura N° 3.** Esquema de elaboración propia a partir del modelo de Imagen Corporal según Slade (1994).



## **2.3. Definiciones Conceptuales**

La definición de imagen corporal es un constructo teórico utilizado en el área médica en general, psicológica, psiquiátrica, también en la sociología. Los primeros autores a esta definición está el psiquiatra neurólogo Paul Schilder (1886–1940), quien es el primero que impulsa el análisis multidimensional de la definición de imagen corporal, complementando aportes del psicoanálisis, la fisiología y de la sociología.

Schilder, sostiene que la consolidación de conocer el propio cuerpo se desarrolla desde una simple noción de la percepción concreta, gracias al contacto con la realidad, “aquellas partes de nuestro cuerpo que guardan un contacto estrecho y múltiple con la realidad, son las más importantes”, mencionando los pies, piel, ojos, la nariz, la boca y las manos, En cada ser humano, indica Schilder, todos los mecanismos deben estar integrados, integrando una unidad, para conocer su propio cuerpo, es decir, obtener el logro de una clara percepción de la imagen corporal.

### **2.3.1. Imagen corporal**

Rosen (1995) “la imagen corporal es la forma en la que una persona se observa, piensa, siente y actúa frente a su propio cuerpo, el cual se va consolidando a lo largo de cada etapa de la vida.

Schilder (1950) “La imagen corporal es la proyección de nuestro propio cuerpo que construimos en nuestra mente, quiere decir, como nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”.

Slade (1994) “señala que “la Imagen Corporal es una forma de representar mentalmente la figura corporal, su tamaño y su forma, las cuales se ven impactadas por factores biológicos, sociales, individuales, históricos, culturales, que cambian en el tiempo”.

La Organización Mundial de la Salud (2011), define la imagen corporal como una función mental que tiene una relación con la representación y la consciencia de una persona hacia su propio cuerpo, es la forma en la cual el ser humano se ve a sí misma y cómo se siente con su cuerpo.



### **2.3.2. Insatisfacción con la imagen corporal**

La Insatisfacción por la imagen corporal es una expresión de conflicto de la persona con relación al tamaño y la forma de su cuerpo o partes de él que no encaje con una realidad objetiva según Solano y Cano (2010).

La insatisfacción por la imagen corporal la definen diferentes autores como la insatisfacción del sujeto con la forma general de su cuerpo, además el mismo autor sostiene que la insatisfacción corporal es una de las causas principales de la instauración de los trastornos alimentarios, pues la insatisfacción corporal se deriva de una comparación entre los modelos sociales de belleza y el propio cuerpo. (Garner, 1998).

### **2.3.3. Preocupación por el Peso Corporal**

Según Pollock, Wilmore (1993) La Preocupación por el peso corporal, es un componente más de la ansiedad, significa causar temor o inquietud por tratarse de una afección psíquica en relación al sobrepeso que es la condición en la que el peso de la persona pasa lo estimado de la población en relación al sexo, talla y somatotipo. (O'Neill, 1985).

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

**3.1.1. Tipo:** La presente investigación es de tipo Descriptiva y Aplicada de enfoque Cuantitativo.

La investigación estuvo orientada al conocimiento actualizado de la variable Imagen Corporal, en la población de estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa Lima, cuyas edades fluctúan entre los 14 a 17 años, La investigación es descriptiva, según Hernández, Fernández y Baptista. (2014). Menciona lo siguiente: *“la meta del investigador es describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; detallar cómo son y cómo se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas que se sometan a un análisis”*. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

Es Aplicada porque nos permitirá poder resolver problemas y porque se usaron los conocimientos adquiridos, así como también se adquirieron nuevos conocimientos respecto a la variable Imagen Corporal, para luego, implementar y sistematizar la práctica basada en investigación (Murillo 2008).

Cuantitativo, porque los datos han sido recopilados y analizados de forma estructurada, basándonos en distintas fuentes. Además se ha usado herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener los resultados. Tal como señala Rodríguez Peñuelas (2010) en su libro Métodos de Investigación:

El método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas

operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico (p.32).

**3.1.2. Diseño:** Se trata de un diseño no experimental, Transversal.

El diseño de la investigación es no experimental porque ha permitido indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta la variable Imagen Corporal, en la población de estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima, a través del cuestionario de Imagen Corporal “Body Shape Questionnaire” (B.S.Q. Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) Adaptado por Zambrano (2013). Tal como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2004) *“La investigación no experimental es la que se realiza sin manipular deliberadamente variables; lo que se hace en este tipo de investigación es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos”*.

Es Transversal porque se ha recolectado la información sobre la variable Imagen Corporal, por única vez en el mes de octubre 2017 en la población de estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa Lima, como indican Hernández, Fernández y Baptista (2004) en su libro Metodología de la Investigación:

En los diseños transversales se busca recolectar datos en un solo momento en un único tiempo, su propósito es describir una o más variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía a algo que sucede (p. 270).

El diagrama del diseño es el siguiente:



Dónde:

O<sub>1</sub> = Imagen corporal

M = Muestra

### 3.2. Población y muestra

La Población total de estudiantes, está conformada por 70 alumnos de ambos sexos, que se encuentran actualmente cursando el cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.

La Muestra censal es considerada cuando se selecciona el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. En este sentido Ramírez (1997) “define la muestra censal como aquella en donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”. En este estudio no se discriminó a nadie, está conformado por 70 alumnos de ambos sexos, 45 mujeres y 25 hombres, el rango de edades es de 14 a 17 años, estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima.

**Tabla N° 1.** Distribución de la Muestra estudiada según sexo.

Estudiantes	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	45	64.29 %
Masculino	25	35.71 %
Total	70	100 %

**Tabla N° 2.** Distribución de la Muestra estudiada según Grado de Instrucción.

Grado	Frecuencia	Porcentaje
4to	31	44.29 %
5to	39	56.71 %
Total	70	100 %

**Tabla N° 3. Distribución de la Muestra estudiada según Edad**

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	2	2.86 %
15	15	21.43 %
16	28	40.00 %
17	19	27.14 %
18	6	8.57 %
Total	70	100 %

### **3.3. Identificación de variables y su operacionalización**

La variable del presente trabajo de investigación es la Imagen corporal. Según su naturaleza es una variable cuantitativa, puesto que fue medida numéricamente. (Schilder, 1950). *“La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”*

Slade 1994, citado por Castrillón, Luna, Avendaño & Pérez, 2007,) propone que “la Imagen Corporal es una representación mental amplia de la Figura Corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían en el tiempo”.

#### **3.3.1. Operacionalización de la variable**

Operacionalmente se determina con el cuestionario de Imagen Corporal “Body Shape Questionnaire” (B.S.Q. Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) Adaptado por Zambrano (2013) para adolescentes de nivel secundaria del distrito de Santa Rosa Lima, con 2 factores al igual que la adaptación Colombiana del Cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q (2007). La prueba cuenta con dos factores: *insatisfacción corporal y preocupación por el peso* (Castrillón, Luna, Avendaño & Pérez, 2007).

**Tabla N° 4. Operacionalización de la Variable “Imagen Corporal  
“mediante el instrumento Cuestionario de imagen corporal (B.S.Q)**

*Adaptado por Zambrano (2013)*

VARIABLE	DIMENSIONES	PESO	N° ITEMS	INDICADORES	NIVELES
<p><b>Imagen corporal</b></p> <p>La imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, la cual se va construyéndose a lo largo de las diferentes etapas de la vida”. Rosen (1995)</p>	<p><b>Insatisfacción con la imagen corporal</b></p> <p>Es una manifestación de desacuerdo del individuo con la forma y tamaño de su cuerpo o partes de él que no se corresponde con una realidad objetiva. Solano y Cano (2010).</p>	58.82 %	20	<p><b>Insatisfacción con la imagen corporal</b></p> <p>(1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31,32)</p>	No hay Insatisfacción
					Moderada Insatisfacción
	<p><b>Preocupación por el peso</b></p> <p>Es un componente más de la ansiedad, significa causar temor o inquietud por tratarse de una afección psíquica en relación al sobrepeso que es la condición en la que el peso del individuo excede del promedio de la población en relación al sexo, la talla y el somatotipo. Según Pollock, Wilmore (1993), (O’Neill, 1985).</p>	41.18 %	14	<p><b>Preocupación por el peso</b></p> <p>(2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33,34)</p>	No hay Insatisfacción
					Moderada Insatisfacción
					Extrema Insatisfacción
		<b>100 %</b>			

### **3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

Se utilizó la técnica psicométrica, porque nos proporciona de manera objetiva y estandarizada un resultado basado en la aplicación, calificación e interpretación sin la intervención o modificación hecha por el evaluador dado a través de la confiabilidad y validez de acuerdo a situaciones específicas. (Anastasi & Urbina, 1998). El abordaje metodológico es cuantitativo, puesto que es un proceso de secuencias que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y en el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández, 2014).

#### **3.4.1. Técnicas de investigación**

La técnica utilizada fue la encuesta, los datos fueron recolectados a través de un instrumento psicométrico.

#### **3.4.2. Instrumentos de recolección de información**

En la presente investigación se utilizó el Cuestionario de Imagen Corporal Body Shape Questionnaire (B.S.Q. Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), este Instrumento de medición cuenta con una aceptable confiabilidad y validez, la misma que ha sido probada en distintas áreas de la Psicología, en la clínica y educativa mayormente y en distintos países como Reino Unido, Colombia, Francia, España, México, Perú.

El objetivo del cuestionario es presentar una medida objetiva en la población sobre la preocupación por el peso y la insatisfacción corporal asimismo conocer la autovaloración de la apariencia física y la evitación de situaciones en las que la apariencia física pudiera atraer la atención de otros. Mide la insatisfacción que la persona tiene hacia su cuerpo, con el fin de evaluar trastornos en la imagen corporal en puntuaciones elevadas y se usa para discriminar la población normal de la población clínica.

La forma de aplicación del cuestionario es a nivel individual o grupal, dependiendo del evaluador. El cuestionario consta de 34 preguntas que evalúan dos factores: insatisfacción corporal y preocupación por el peso. Responde a una escala tipo Likert de 6 puntos que van de “nunca” a “siempre”. La puntuación total oscila de 34 a 204 puntos, siendo que a mayor puntuación indica un riesgo a presentar un trastorno alimentario. La persona evaluada responde de acuerdo a su auto percepción y el grado en el que se identifica con cada ítem, en un rango de cuatro semanas últimas.

En España fue adaptada por Raich en colaboración con Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater (1996). En el Perú, este cuestionario fue adaptado por Flores (2009) a una muestra de estudio de adolescentes entre 16 a 21 años.

En Perú existía una limitación con relación al instrumento adaptado por Flores (2009) el cual se dirigía a una muestra de universitarios, sin embargo se pretendía realizar investigaciones a una muestra menor de pre-adolescentes en etapa escolar debido a que son una población mucho más vulnerable que de forma permanente se encuentran bajo constantes críticas, tanto del grupo más cercano, familia, amigos y la misma sociedad, es por ello que ante la limitación existente de no contar con un instrumento psicométrico para estudiantes de 11 a 17 años, que mida los niveles de la imagen y peso corporal, Zambrano (2013) decide adaptar este instrumento para una población de adolescentes de nivel secundaria del distrito de Santa Rosa- Lima.



**CUESTIONARIO DE IMAGEN CORPORAL BSQ DE COOPER, TAYLOR,  
COOPER Y FAIRBURN (1987)  
FICHA TECNICA**

**Nombre:** Cuestionario de la Imagen Corporal

**Nombre Original:** Body Shape Questionnaire

**Autores:** Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987)

**Adaptación peruana:** Lynn Katherine Zambrano Bravo (2013)

**Administración:** Individual, Colectiva y autoaplicable

**Duración:** Aproximadamente de 10 a 20 minutos.

**Aplicación:** Para una población de adolescentes de 11 a 17 años de nivel secundaria del distrito de Santa Rosa- Lima.

**Significación:** Evalúa la preocupación por la Imagen Corporal en base a 2 factores. Insatisfacción de la imagen corporal y Preocupación por el peso corporal.

**Número de ítems:** La escala está formada por 34 ítems.

**Descripción:** Instrumento auto administrado de 34 preguntas cerradas de respuestas tipo Likert de 6 grados (1=nunca a 6=siempre).

**Normas de aplicación:** Se trata de que la persona que lo rellene valore cada uno de los 34 ítems (afirmaciones) respecto a una escala de 1 a 6 en la medida en que ajuste la afirmación a sus sentimientos acerca de su satisfacción corporal en las últimas 4 semanas.

**Corrección, Interpretación:** Las respuestas toman los siguientes puntajes:

Nunca: 1 punto

Raramente: 2 puntos

Alguna vez: 3 puntos

A menudo: 4 puntos

Muy a menudo: 5 puntos

Siempre: 6 puntos

Para la corrección se suma los puntos (1-6) dados en cada ítem y se obtiene una puntuación total que oscila entre de 34 a 204 puntos. La calificación de los puntos de corte fueron los siguientes y se establecieron 3 categorías:

0 a 82 puntos: **No hay** Insatisfacción por la imagen corporal

83 a 130 puntos: **Moderada** Insatisfacción por la imagen corporal

131 a 204 puntos: **Extrema** Insatisfacción por la imagen corporal

Los 2 factores que se determinaron en función al análisis estadístico y cualitativo fueron los siguientes:

### **Insatisfacción con la imagen corporal**

(1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31,32)

Es una manifestación de desacuerdo del individuo con la forma y tamaño de su cuerpo o partes de él que no se corresponde con una realidad objetiva. Solano y Cano (2010).

### **Preocupación por el peso**

(2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33,34)

Según Pollock, Wilmore (1993) Es un componente más de la ansiedad, significa causar temor o inquietud por tratarse de una afección psíquica en relación al sobrepeso que es la condición en la que el peso de la persona pasa lo estimado de la población en relación al sexo, talla y somatotipo. (O'Neill, 1985).

**Confiabilidad:** El coeficiente de consistencia interna (Alfa de Cronbach), Obtenido en otras investigaciones internacionales, refuerzan aún más la confiabilidad del cuestionario, que se ubica entre 0.95 a 0.98, La confiabilidad obtenida para esta prueba fue de 0.950, donde se puede apreciar que alcanza un nivel aceptable; semejante en otros estudios internacionales y nacionales Rousseau (2005), Castrillón (2007), Ochoa (2008), Flores, M. (2009), Vásquez (2011). La confiabilidad por el método de mitades para la muestra se obtuvo mediante el análisis del coeficiente de Spearman, dando un resultado de 0.921, lo cual nos indica que es una correlación aceptable (Hernández, 2010).

## **Validez**

Otra evidencia es la Validez del cuestionario se obtiene a través de la interpretación de los factores de la estructura de los ítems, en una muestra de estandarización para estudiantes de 11 a 17 años del distrito de Santa Rosa, Lima. De esta manera la validez de constructo mediante el análisis factorial dio como resultado 2 factores, al igual que la adaptación colombiana del Cuestionario de la imagen Corporal (2007), donde el resultado de la prueba permite obtener datos acerca del nivel de la insatisfacción total y de las dos Sub-escalas como insatisfacción corporal y preocupación con el peso.

### **Confiabilidad y validez en el Perú:**

El Cuestionario de Imagen Corporal fue adaptado por Zambrano (2013) a una población de adolescentes de 11 a 17 años, su investigación fue realizada en el distrito de Santa Rosa, Lima, con una muestra de 300 alumnos de ambos géneros, de nivel secundaria del (1ro grado al 5to grado) la evaluación se realizó en tres colegios representativos del distrito de Santa Rosa: Los colegios estatales Miguel Grau, La Institución Educativa 8187 y el colegio particular Nuestro Maravilloso Mundo. Se utilizó un muestreo aleatorio, para incrementar el nivel de generalización de la adaptación. Los criterios de calidad, los resultados de esta adaptación en relación a la características descriptivas, la confiabilidad y la validez del Cuestionario de imagen Corporal, ofrecen una consistente fundamentación para el uso de este instrumento dentro del área clínica y educativa.

**Tabla N° 5.** Los 2 factores o dimensiones del Cuestionario de Imagen Corporal, adaptado por Zambrano (2013) Lima – Perú.

---

**Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper Adaptación 2013**

---

**1.- Insatisfacción con la imagen Corporal**

1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31,32

**2.- Preocupación por el peso Corporal**

2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33,34

**Total de factores : 2**

**Total de ítems : 34**

---

**Tabla N° 6.** Se obtuvieron los siguientes baremos para los 2 factores del cuestionario D1. Insatisfacción Corporal y D2. Preocupación por el peso y el puntaje total de imagen corporal para estudiantes de educación secundaria del distrito de Santa Rosa-Lima

	Imagen Corporal	D1. Insatisfacción Corporal	D2. Preocupación por el peso
No hay Insatisfacción	0 - 82	0 - 48	0 - 35
Moderada Insatisfacción	83- 130	49 - 76	36 - 56
Extrema Insatisfacción	131 - 204	77 - 120	57 - 84

---

## CAPÍTULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de Resultados

Luego de recolectar la información con el Cuestionario de Imagen Corporal “Body Shape Questionnaire”, se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS 22 y MS Excel 2017).
- Determinar la distribución de las frecuencias y los porcentajes de los datos del instrumento de investigación respecto a las variables intervinientes.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas y medidas de tendencia central: Estadísticas descriptivas de tendencia central, como la Media aritmética y el análisis de frecuencia
- Finalmente se procedió a la aplicación de las siguientes técnicas estadísticas: la media aritmética, valor máximo y mínimo.
- Media Aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum^{n} X_i}{n}$$

#### 4.2. Presentación de los Resultados.

A continuación se presentan los resultados, el análisis y discusión de frecuencias del presente estudio, obtenidos de la recolección de datos, en base a los 2 factores que intervienen en el instrumento: Insatisfacción de la imagen corporal y preocupación por el peso corporal, los datos son los siguientes:

**Tabla N° 7.** Medidas descriptivas de la variable *Imagen Corporal*:

<b>Estadísticos</b>		
Imagen Corporal		
N	Válido	70
	Perdidos	0
Media		77,36
Mínimo		34
Máximo		149

El Puntaje total de la variable **Imagen Corporal** se puede observar:

- Una media de 77,36 que se categoriza como “Extremada preocupación de I.C”.
- Un mínimo de 34 que se categoriza como “Moderada preocupación de I.C”.
- Un máximo de 149 el cual se categoriza como “No hay preocupación de I.C”.

**Tabla N° 8.** Medidas descriptivas de los factores: *Insatisfacción de la imagen corporal y preocupación por el peso corporal.*

<b>Estadísticos</b>			
		Insatisfacción Corporal	Preocupación por el peso
N	Válido	70	70
	Perdidos	0	0
Media		39,59	37,77
Mínimo		20	14
Máximo		82	75

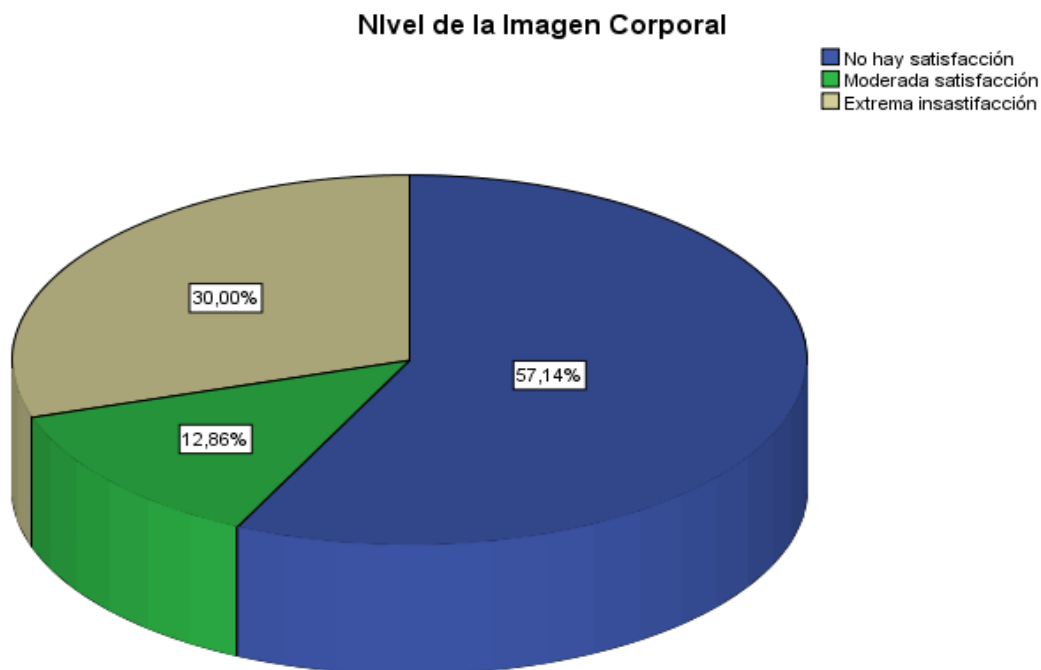
En el Factor **Insatisfacción de la imagen corporal** se puede observar:

- Una media de 39,59 se categoriza como “Moderada insatisfacción de I.C”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Extremada insatisfacción de I.C”.
- Un máximo de 82 el cual se categoriza como “No hay insatisfacción de I.C”.

En el factor **preocupación por el peso corporal** se puede observar:

- Una media de 37.77 se categoriza como “Extremada preocupación por P.C”.
- Un mínimo de 14 que se categoriza como “Moderada preocupación por P.C”.
- Un máximo de 75 el cual se categoriza como “No hay preocupación por P.C”.

**Figura N° 4.** Resultados generales de la distribución de los niveles de “La Imagen Corporal”.

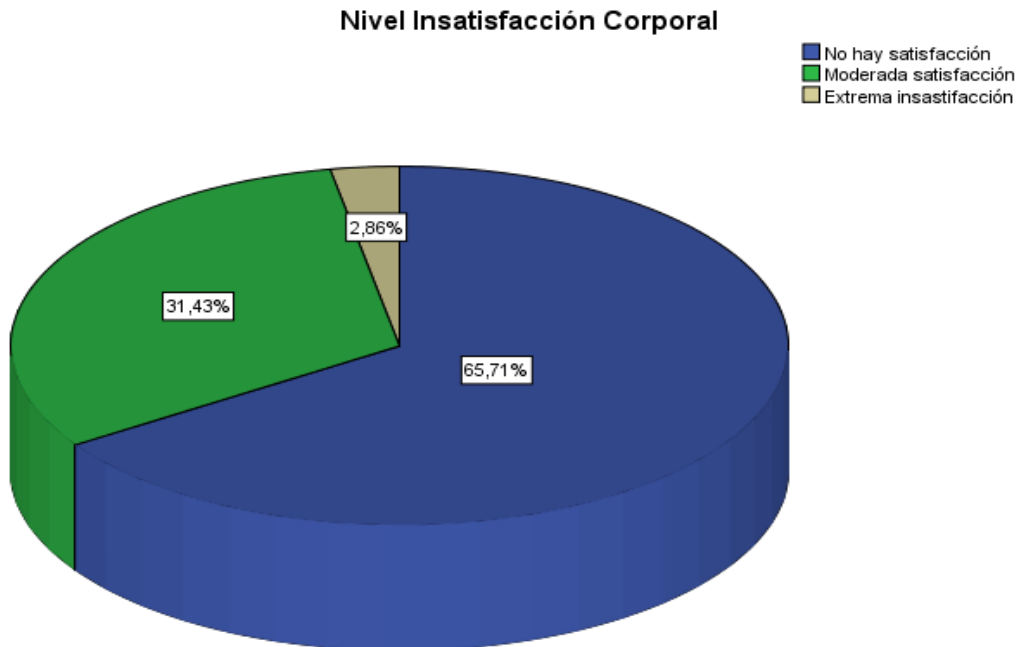


Los resultados de este estudio muestran que existe una “*Extremada preocupación por la Imagen corporal*” en el grupo analizado es del 30 %, seguido por un 12.86 % de alumnos que se encuentran con una “*Moderada preocupación por la imagen corporal*” grupo en factor de riesgo de intensificar su nivel sino se le da el soporte adecuado y finalmente un 57.14 % que se encuentra en la categoría “*No hay preocupación por su Imagen Corporal*”.

Referente a los resultados ya mencionados, a continuación se mostraran los gráficos estadísticos para así observar los resultados obtenidos de los niveles (No hay preocupación por la Imagen Corporal), Moderada preocupación por la imagen corporal y Extremada preocupación por la Imagen corporal) distribuidas en los dos factores que la conforman:



**Figura N° 5.** Resultados de la distribución de los niveles “Insatisfacción por la Imagen Corporal”. (Factor 1).

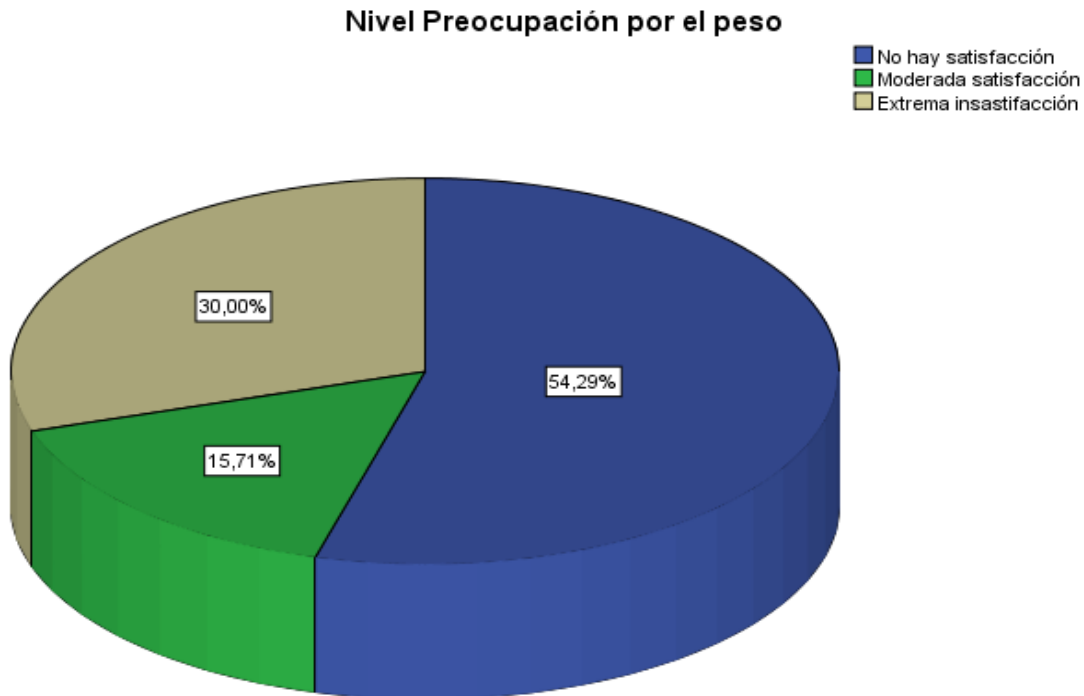


▪ Comentario:

El Nivel de Insatisfacción por la imagen Corporal predominante en los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima se encuentra en la categoría **“No hay Insatisfacción por la imagen corporal”** Teniendo como resultado:

- Se observa que el 65.71 % de los estudiantes predomina que **“No hay Insatisfacción por la imagen corporal”**
- Se observa que el 2.86 % de los estudiantes presentan una **“Extremada Insatisfacción por la imagen corporal”**

**Figura N° 6.** Resultados de la distribución de los niveles “Preocupación por el peso corporal” (Factor 2).



▪ Comentario:

El Nivel de la preocupación por el peso corporal predominante en los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, se encuentra en la categoría **“No hay preocupación por el peso corporal”** Teniendo como resultado:

- Se observa que el 54.29 % de los estudiantes predomina que **“No hay preocupación por el peso corporal”**
- Se observa que el 30 % de los estudiantes presentan una **“Extremada preocupación por el peso corporal”**

### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

Por medio del presente estudio se pretendió evaluar los niveles de Imagen Corporal en un grupo de 70 estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa - Lima. Para ello por medio de la evaluación realizada con el Cuestionario de Imagen Corporal Body Shape Questionnaire” adaptado por Zambrano (2013) Lima – Perú, se hallaron los puntajes de los dos factores que componen la Imagen Corporal, seguidamente se procedió a la examinación de los niveles de la Imagen Corporal utilizando los niveles indicados en la adaptación Peruana del Cuestionario de Imagen Corporal propuesto por Zambrano (2013). quienes plantean que si la persona se encuentra en la categoría diagnóstica *“extremada preocupación por su imagen corporal”*, experimentarán malestar, incomodidad, usualmente en esta categoría diagnóstica los evaluados presentan mucha ansiedad, no pueden desenvolverse con normalidad en sus actividades cotidianas, adoptan actitudes de subestimación, conductas nocivas, dietas excesivas, ejercicio intenso, Inducirse al vómito, purgas y existiría una señal de alarma de un posible trastorno de conducta alimentaria.

Si la persona se encuentra en la categoría diagnóstica *“moderada preocupación por su imagen corporal”* frecuentemente en este nivel los evaluados experimentan malestar con su figura corporal que los lleva a evitar ciertas situaciones que les generan inconformidad con su cuerpo, sin embargo si pueden desenvolverse en su vida cotidiana. Por el contrario, si no se encuentra en ninguna de las categorías diagnósticas anteriormente mencionadas, la persona *“no tiene preocupación por su Imagen corporal”*, usualmente tienen una mejor autoestima, se sienten y se ven con mayor objetividad, aprendieron a sentir menos insatisfacción, a pensar de manera más favorable de sí mismos, y algún cambio en su imagen no interfiere en sus actividades diarias y se relacionan saludablemente.

A partir de ello se analizó los resultados obtenidos referentes a los niveles de imagen corporal, en relación al Objetivo General del Estudio, estos indicaron que existe una preocupación por la Imagen Corporal en la muestra estudiada, encontrando un puntaje significativo del 30% que los ubica en la categoría diagnóstica *“Extremada preocupación por la imagen corporal”*, puesto que se identificaron las dos dimensiones o factores de la Imagen Corporal en los

evaluados (Insatisfacción de la Imagen Corporal y Preocupación por el peso corporal). Sin embargo se encontró que un 12.86% de los estudiantes se ubican en la categoría de *“Moderada preocupación por su Imagen Corporal”* porcentaje con cierto factor de riesgo de incrementar su nivel de no recibir la intervención profesional oportuna y finalmente este estudio revela que el 57.14% de los estudiantes *“no presentaron preocupación por su Imagen Corporal”*.

Los resultados obtenidos en este estudio muestran que el mayor porcentaje de alumnos no tiene preocupación por su imagen corporal (57.14%), sin embargo debemos prestar atención a este 42.86% que se subdivide entre la categoría moderada preocupación (12.86%) y extremada preocupación por la imagen corporal (30%), debido a que si no se les otorga el apoyo oportuno y un diagnóstico más profundo de esta muestra en factor de riesgo podrían desarrollar en el futuro diversas complicaciones a nivel psicológico, afectivo y trastornos de conducta alimentaria. Según diferentes estudios confirman que la insatisfacción corporal sería un factor relacionado a los trastornos de conducta alimentaria (Faunce, 2002; Flores, 2009, Gismero, 2001; Rivarola, 2003; Raich, 2004).

Similares resultados fueron los obtenidos en la investigación del estudio realizado por Fernández J, Gonzales M, Contreras O, Cuevas R. (2015) España. El estudio titulado *“Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes”*, los resultados indicaron que el 58.73% de evaluados se ubican en la categoría diagnóstica *“No tiene preocupación por su Imagen Corporal”*, y el 11.34% tiene *“extremada preocupación por la Imagen Corporal”*, según sus autores, abordan el problema desde los tres diferentes componentes de la imagen corporal, el cognitivo, el conductual y el perceptivo, tomaron en cuenta el IMC. Se encuentran también resultados muy similares en otro estudio realizado por Apaza (2016), Puno-Perú titulado *“Estado Nutricional e Imagen Corporal en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria comercial 45-Emilio Romero Padilla”*. Este estudio revela niveles elevados del 73% de adolescentes evaluados no están preocupados por su imagen corporal, y el 4% de los evaluados muestra niveles bajos ubicándose en la categoría *“extrema preocupación de la imagen corporal”*.

En relación a los **objetivos específicos**, los resultados de los niveles obtenidos de cada uno de los dos factores que compone la Imagen Corporal en esta muestra de estudio son los siguientes: En cuanto al **Factor “Insatisfacción con la imagen Corporal”**, los resultados obtenidos muestran que existen niveles elevados del 65,71% de los alumnos que se ubican en la categoría diagnóstica “*No tienen insatisfacción con la imagen corporal*” y solo el 2.86% presentaron niveles bajos, los mismos que se ubican en la categoría diagnóstica “*extremada insatisfacción con la imagen corporal*”. Similar resultado se observa en la investigación de Caballero (2008), titulado “*Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzáles de Fanning*”, en cual el 65.4% se encuentra en un nivel alto categorizándose en “*No tiene insatisfacción con la imagen corporal*” y solo el 34.6% presentaron niveles bajos, los mismos que se ubican en la categoría diagnóstica “*extremada insatisfacción con la imagen corporal*”.

En Lima en el distrito de Santa Rosa se realizó también un estudio de investigación por Zambrano (2013) titulado “*Adaptación Psicométrica del Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en adolescentes de Nivel Secundaria del distrito de Santa Rosa, Lima*” quien realizó un estudio en 3 colegios y una de ellas fue en la misma Institución educativa 8187 ubicada en el mismo Distrito de Santa Rosa, Lima en el que ahora se vuelve a realizar dicho estudio. Zambrano (2013) obtuvo un 63.53% con una mediana de 41.5% lo cual significa que el 50% de los estudiantes obtuvieron un puntaje menor a 81, lo cual nos indica que el mayor porcentaje se encuentra en la categoría “*No hay Insatisfacción con la imagen corporal*” para este factor. Concluyó que las alumnas obtienen una mayor frecuencia respecto a los varones y según la edad no se encontraron diferencias significativas.

**Una posible explicación** al resultado obtenido en este estudio donde los niveles predominantes se encuentran en la categoría “*No hay insatisfacción con la imagen corporal*” serían las condiciones del entorno donde se desarrollan y viven estos alumnos evaluados, los modelos referentes, familiares, padres, amigos siguen estilos de vida y conductas muy similares que evidencian un conjunto de creencias instaladas que conllevan a la despreocupación por su imagen y peso

corporal, El entorno y las interacciones donde la imagen, el arreglo personal y el estilo de vida saludable, no es tan importante porque existe mayor importancia en resolver otras necesidades básicas como las económicas en las que todos cooperan debido a que pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, donde los estudiantes no solo se dedican a estudiar sino comparten roles en el apoyo tanto económico, como en el cuidado de sus hermanos menores.

Según refiere Rodríguez y Valbuena (2015) la insatisfacción corporal se origina a partir de una serie de aspectos personales, emocionales, genéticos y las creencias sobre el cuerpo, influencia de familiares, inadecuados modelos o estilos de crianza deficientes y culturales le dan menor o mayor valor al aspecto físico, presión de pares o los medios informativos los cuales dificultan o deterioran la percepción corporal, motivando a las personas a la práctica de conductas que les permitan obtener la imagen deseada

Con respecto a los resultados obtenidos en el factor ***Preocupación por el Peso Corporal***, podemos observar la presencia de niveles elevados del 54.29% de los alumnos evaluados que se ubican en la categoría diagnóstica “No tienen preocupación por su peso corporal” y sólo el 15.71% de los alumnos presentan un nivel bajo ubicándose en la categoría diagnóstica “Moderada preocupación por su peso corporal”. Semejantes fueron los resultados obtenidos en México (2010), por Trejo PM, Castro D, Facio A, Mollinedo FE, Valdez G. en su investigación denominada “*Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes*”. La muestra estuvo conformada por alumnos de secundaria de una Institución Educativa, pues los resultados evidenciaron que el 81.8% de los evaluados no mostraron preocupación con su imagen corporal, y 0.5% presenta una preocupación moderada. Los resultados mostraron también que el 32% de los evaluados si presentaron una preocupación por su peso corporal y el 68% no presentaban preocupación por su peso corporal.

Los resultados de este estudio evidencian que existe un mayor porcentaje de alumnos evaluados con (extremada preocupación por el peso Corporal 30% en el Factor 2), a diferencia de los que presentan una (extremada insatisfacción por su imagen corporal 2.86% en el Factor 1). Este hallazgo significativo del 30% de alumnos evaluados experimentan un fuerte miedo a engordar y un persistente deseo de perder peso, se identifican posibles riesgos de salud en este grupo de adolescentes en el futuro.

***Una posible explicación*** al resultado obtenido sería que en la etapa de la adolescencia, es casi normal que los alumnos presenten un ligero sobrepeso u obesidad, pero al mismo tiempo son perceptiblemente más fácil de identificar por el volumen de su cuerpo y a convertirse en el centro de burla, de humillación, ataques por parte de sus compañeros, pares y la sociedad en general que impone la delgadez como sinónimo de éxito, aceptación, lo que explica algunas conductas dirigidas más a la pérdida de peso corporal, comparado a la insatisfacción que le puede producir su propia imagen.

#### 4.4. Conclusiones

1.- En función al objetivo general propuesto en el presente estudio, medir el nivel de Imagen Corporal en una muestra de 70 estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa-Lima, concluye que el puntaje predominante se ubica en la categoría *“No hay preocupación por la Imagen Corporal”*. Sin embargo existe un puntaje alarmante de alumnos/as que presentan una *“extremada preocupación por su imagen corporal”*, lo cual genera en ellos malestar, incomodidad, usualmente en esta categoría diagnóstica los evaluados experimentan mucha ansiedad, no pueden desenvolverse con normalidad en sus actividades cotidianas, adoptan actitudes de subestimación, conductas nocivas, dietas excesivas, ejercicio intenso, inducirse al vómito, purgas.

2.- En función al primer objetivo específico encontramos de manera similar con el puntaje general *“No hay Insatisfacción con la imagen corporal”*, sin embargo que existen alumnos/as con factores de riesgo que presentan una *“moderada insatisfacción con imagen corporal”*, ubicándose esta categoría como el segundo puntaje más alto obtenido en este primer factor, frecuentemente en esta categoría diagnóstica los evaluados experimentan malestar con su figura corporal que los lleva a evitar ciertas situaciones que les generan inconformidad con su cuerpo, sin embargo si pueden desenvolverse en su vida cotidiana.

3.- En función al segundo objetivo específico propuesto encontramos que *“no hay preocupación por el peso corporal”* , sin embargo se evidencio una gran alerta con los resultados obtenidos demostrando que el segundo puntaje predominante en este factor se ubica en la categoría *“Extremada preocupación por el peso corporal”* en esta categoría diagnóstica los evaluados experimentan sentimientos intensos de inconformidad más que por la imagen es por las dimensiones y el peso corporal en su totalidad, algunas veces podrían presentar sobrepeso, obesidad, impidiendo así entablar relaciones saludables en su vida cotidiana.



#### **4.5. Recomendaciones**

Se recomienda a la Directora de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima desarrollar campañas preventivas en coordinación con los centros de salud más cercanos, con el objetivo de realizar un trabajo multidisciplinario donde periódicamente intervengan psicólogos y nutricionistas con el fin de detectar trastornos de conducta alimentaria, debatir y reestructurar modelos cognitivos erróneos con relación a la imagen y peso corporal y finalmente recibir una asesoría nutricional en estilos de alimentación saludable para adolescentes.

Se le recomienda reforzar el dictado de talleres a los alumnos que hayan obtenido una extremada y moderada preocupación por su imagen y peso corporal complementando temas relacionados con imagen corporal, sobrepeso, obesidad, autoestima, trastornos de alimentación, anorexia, bulimia, vigorexia, Inteligencia emocional, autocontrol, relajación, resolución de problemas y prevención de recaídas.

Se le recomienda implementar desde un enfoque preventivo el dictado de talleres desde la educación primaria en temas relacionados con imagen corporal, sobrepeso, obesidad, autoestima, trastornos de alimentación, anorexia, bulimia, vigorexia, Inteligencia emocional, resolución de problemas, insatisfacción de la imagen y el peso corporal.

Se recomienda mejorar las vías y canales de comunicación entre la dirección, el personal docente, los padres de familia para poder ayudar de manera sistémica al adolescente que pueda presentar una moderada y extremada preocupación por su imagen y peso corporal que son los principales grupos que necesitan restablecer una imagen corporal saludable y positiva, sin caer al lado opuesto del descontrol de comer exageradamente, reforzando indirectamente la despreocupación por la imagen, el sobrepeso, la obesidad que es considerado en la actualidad otro de los desafíos de salud pública más serios del siglo 21.

Se recomienda el Programa de Intervención: “*Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana*” con este programa “no se persigue que cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo».

Se recomienda realizar intervenciones psicológicas individuales con los alumnos que hayan presentado recaídas y presenten conductas de riesgo.

Se recomienda implementar una campaña donde se integre la actividad física saludable, el soporte emocional y el conocimiento de una alimentación saludable, que busque mejorar nuestra calidad de vida.

Se recomienda en el futuro realizar más investigaciones sobre la imagen y peso corporal, que evalúen distintos niveles socioeconómicos, con el objetivo de determinar si el entorno en general ejerce gran influencia.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

**“Cambia tu mente ahora y cambiaras tu cuerpo mañana”**

#### **Introducción**

La presente propuesta de intervención tiene el propósito de disminuir el nivel de insatisfacción de imagen corporal y mejorar la autoestima de los adolescentes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892-8187 del distrito de Santa Rosa-Lima, según los resultados del estudio sobre imagen corporal arrojó que la mayoría de estudiantes no presentan preocupación por su imagen corporal, sin embargo existe un 30% de adolescentes que si presentan una extremada preocupación por su imagen corporal y el 12.86% presenta una moderada preocupación, por esa razón se vio conveniente trabajar con estos dos grupos de alumnos.

En todo el mundo y a lo largo de las diferentes culturas se construyen estereotipos, la sobrevaloración de la imagen corporal se ha incrementado en una cultura basada en la percepción, la importancia de una imagen idealizada, esta tendencia es encabezada por los medios de comunicación, la presión social, baja autoestima y afecta sobre todo a nuestros jóvenes quienes le otorgan una importancia desmesurada a su cuerpo y apariencia física, muchas veces se someten a prácticas inadecuadas con el fin de lograr la imagen idealizada como sinónimo de éxito impuesta sutilmente por la sociedad.

Se implementó este programa de intervención el cual se basa en el enfoque Cognitivo Conductual de Aaron.T. Beck y el Enfoque Racional emotiva conductual de Albert. Ellis los mismos que ayudará a modificar pensamientos, sentimientos y conductas erróneas impuestas por la sociedad y algunos otros aspectos que finalmente impactaron negativamente en los adolescentes.

Finalmente este programa pretende que los estudiantes aprendan a verse con mayor objetividad, a sentir menos insatisfacción, preocupación, a pensar de manera más favorable de sí mismos y a comportarse de manera más gratificante. *“No se persigue que cambien su cuerpo, sino que cambien su mente respecto a su cuerpo”.*

### **5.1.- Descripción de la realidad problemática**

En vista de que los resultados generales revelan que los alumnos no presentan preocupación por su imagen corporal, se vio conveniente trabajar con los alumnos que presentan extrema y moderada preocupación por su imagen corporal, según los resultados de la imagen corporal, existe un número significativo de alumnos/as que presentan una “extrema preocupación por su imagen corporal”, lo cual genera en ellos malestar, mucha ansiedad, no pueden desenvolverse con normalidad en sus actividades cotidianas, adoptan actitudes de subestimación, dietas excesivas, ejercicio intenso, inducción al vómito, purgas.

En cuanto al Factor “Insatisfacción de la Imagen Corporal”, los evaluados presentan una “moderada insatisfacción” experimentan malestar con su figura corporal que los lleva a evitar ciertas situaciones que les generan inconformidad con su cuerpo, a pesar de esto, ellos aún pueden desenvolverse en su vida cotidiana.

En el Factor “Preocupación por el peso corporal”, los alumnos muestran una “Extrema preocupación por el peso corporal” experimentan sentimientos intensos de inconformidad más que por la imagen es por las dimensiones y el peso corporal en su totalidad, algunas veces podrían presentar sobrepeso, obesidad, impidiendo así entablar relaciones saludables en su vida cotidiana. Siendo estos los problemas más preocupantes, nos plantearemos los siguientes objetivos.

## **5.2.- Objetivos**

### **5.2.1 Objetivos General**

Desarrollar la autoestima en los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa-Lima, mediante talleres y sesiones para mejorar la Imagen de sí mismos y la relación con los demás.

### **5.2.2 Objetivos Específicos**

Ayudar al autoconocimiento de sí mismo de los estudiantes por medio de la autorreflexión y el dialogo interactivo.

Mejorar el autoconcepto de los estudiantes reformulando los pensamientos, sentimientos y conductas por medio de técnicas de reestructuración cognitiva.

## **5.3.- Alcance**

A 70 alumnos de ambos sexos, 45 mujeres y 25 hombres, el rango de edades es de 14 a 17 años, estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria.

## **5.4.- Justificación**

Es importante que se lleve a cabo este programa de intervención debido a que en los últimos años la sobrevaloración de la Imagen Corporal se ha incrementado en distintas culturas y en nuestro medio no deja de ser ajeno, nuestros jóvenes le otorgan una importancia desmesurada a su cuerpo y apariencia física y muchas veces se someten a prácticas inadecuadas con el fin de lograr la imagen idealizada como sinónimo de éxito, esta tendencia es encabezada por los medios de comunicación, la presión social, baja autoestima y que sobre todo afecta a los adolescentes.

En esta etapa de desarrollo, es muy importante cómo son percibidos por sus compañeros(as) algunos harían cualquier cosa para formar parte del grupo y no ser excluidos, situación la cual les genera estrés, frustración y tristeza. La aceptación del grupo de pares, al igual que el aspecto físico, son dos elementos especialmente importantes en la adolescencia y que se relacionan con la autoestima.

Finalmente se pretende dar un aporte por medio de este plan de intervención a favor de los estudiantes para que aprendan a aceptarse tal como son y que le permitan desarrollarse con éxito en los diversos ámbitos.

## **5.5.- Metodología**

### **5.5.1. Actividades a realizar**

El programa de intervención se desarrolla en 8 sesiones, tiene el enfoque Cognitivo Conductual de A.T. Beck, Enfoque Racional emotiva conductual de A. Ellis, como una estrategia metodológica se caracteriza principalmente el trabajo grupal y el intercambio que permite la reflexión de los adolescentes, con la orientación del facilitador que motiva, ordena la secuencia y el debate, propiciando la profundización de ideas. Esta intervención busca cumplir con los objetivos propuestos, los cuales se dividen en 8 sesiones constituidos de la siguiente manera:

Sesión Inaugural: “Despertando lo más lindo de mi”

Sesión 1: “Me descubro, me conozco y me quiero”

Sesión 2: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis pensamientos con relación a mi imagen y peso corporal”

Sesión 3: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis emociones y sentimientos con relación a mi imagen y peso corporal”

Sesión 4: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis conductas con relación a mi imagen y peso corporal”

Sesión 5: “Influencia del modelo impuesto por la sociedad”

Sesión 6: “Trastorno de conducta alimentaria, Anorexia, Bulimia”

Sesión de cierre: “Me busque y me encontré, gracias.

Las sesiones se distribuyeron de la siguiente manera: Para los adolescentes que obtuvieron un 30% de extrema preocupación por su imagen corporal se les asignó 3 sesiones. Seguidamente los alumnos que obtuvieron un 12.86% tenían una moderada preocupación por su imagen corporal y se le asignó 2 sesiones. Finalmente el 57.14 % de adolescentes que no presentaron preocupación por su imagen corporal se le asignó solo 1 sesión de manera preventiva. Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos, se llevará a cabo una vez por semana.

Además de la presentación del tema, el taller sesión tiene los siguientes momentos pedagógicos:

- **Motivación:** es el momento en el cual el psicólogo crea las condiciones, despierta y mantiene el interés de los asistentes en la recepción aprendizaje
- **Desarrollo de la sesión:** En este momento se buscará que el asistente pueda interactuar con el nuevo conocimiento, reestructurando antiguas creencias obstaculizadoras.
- **Cierre (evaluación):** se orientará hacia la búsqueda del conocimiento, buscando la conciencia del aprendizaje. Al término de la sesión será la reflexión sobre los procesos y la forma en la que ha sido aprendida.

### **5.5.2. Estrategias o técnicas**

La técnica implementada en este programa de intervención está basada en el enfoque Cognitivo Conductual de A.T. Beck, y Enfoque Racional emotiva conductual de A. Ellis los mismos que ayudará a modificar pensamientos, sentimientos y conductas erróneas instaladas en los adolescentes.

## **5.6.- Recursos**

### **5.6.1. Recursos Humanos**

- Psicólogo.
- Directora de la Institución Educativa
- Docentes

### 5.6.2. Recursos Materiales

- Proyector multimedia con audio.
- Pizarra acrílica, copias de material a repartir
- Rotafolios
- Papelógrafos
- Hojas de papel bond
- Lápices y plumones delgados y gruesos
- Cartulina
- Impresiones

### 5.6.3. Recursos Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Costos (S/.)</b>
Proyector	390.00
Rotafolios	40.00
Papelógrafos	30.00
Pizarra	60.00
Hojas de papel bond	20.00
Lápices y plumones delgados y gruesos	30.00
Cartulina	10.00
Impresiones	5.00
Movilidad	10.00
<b>Total</b>	<b>595.00</b>



## 5.7. Cronograma

TIEMPO  ACTIVIDADES	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión Inaugural: "Despertando lo más lindo de mí"			X									
Sesión 1: "Me descubro, me conozco y me quiero"				X								
Sesión 2: "Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis pensamientos con relación a mi imagen y peso corporal"					X							
Sesión 3: "Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis emociones y sentimientos con relación a mi imagen y peso corporal"						X						
Sesión 4: "Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis conductas con relación a mi imagen y peso corporal"							X					
Sesión 5: "Influencia del modelo impuesto por la sociedad"								X				
Sesión 6: "Trastorno de conducta alimentaria, Anorexia, Bulimia"									X			
Sesión de cierre: "Me busque y me encontré, gracias."										X		

## 5.8. Bibliografía (ya están incluidos en bibliografía general)

## Sesión Inaugural: “Despertando lo más lindo de mí”

**Objetivo específico:** Motivar a los adolescentes para que asistan y participen en las sesiones siguientes

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Presentación del taller y las sesiones que serán impartidas	Informar y motivar a los adolescentes a que participen de este proceso cumpliendo con las reglas básicas.	<p>Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión:</p> <p><b>Sesión Inaugural: “Despertando lo más lindo de mí”</b></p> <p><b>Sesión 1:</b> “Me descubro, me conozco y me quiero”</p> <p><b>Sesión 2:</b> “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>pensamientos</u> con relación a mi imagen y peso corporal”</p> <p><b>Sesión 3:</b> “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>emociones y sentimientos</u> con relación a mi imagen y peso corporal”</p> <p><b>Sesión 4:</b> “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>conductas</u> con relación a mi imagen y peso corporal”</p> <p><b>Sesión 5:</b> “Influencia del modelo impuesto por la sociedad”</p> <p><b>Sesión 6:</b> “Trastorno de conducta alimentaria, Anorexia, Bulimia”</p> <p><b>Sesión de cierre: “Me busque y me encontré, gracias”</b></p> <p><u>Reglas básicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privacidad</li> <li>• Respeto entre los integrantes</li> <li>• Puntualidad</li> <li>• No se permiten agresiones físicas ni verbales entre los participantes.</li> </ul>	Proyector, pizarra y plumones	15’
Dinámica de integración “conociéndonos más”	Integrar y crear un buen clima de aprendizaje	<p>Seguidamente se realiza la presentación de los alumnos incluyendo el facilitador para ello se realiza la siguiente dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar parejas</li> <li>• Cada participante escribirá en una hoja de papel la siguiente información: Nombre, edad, cumpleaños, grupo musical, cantante favorito, comida preferida, color favorito, pasatiempo favorito, que quiere hacer cuando termine el colegio y como le gustaría que fuese su pareja.</li> <li>• Él/ la adolescente entregará a su pareja la hoja con su datos.</li> <li>• El facilitador señalará a cada participante su turno para que presente a su pareja, leyendo la hoja que recibió.</li> <li>• Finalizada la presentación se reforzará la importancia de la participación de las sesiones :</li> </ul>	Hojas Cuaderno Lapiceros	30’
Compromiso	Invitar a los alumnos a participar y a que se comprometan con el proceso	Se entrega una hoja en blanco donde cada uno de los adolescentes se comprometerá con el objetivo de cumplir lo pactado durante el proceso.	Hoja y Lápiz	15’

## Sesión 1: “Me descubro, me conozco y me quiero”

**Objetivo específico:** Ayudar a que los estudiantes exterioricen los aspectos positivos y negativos de su figura corporal.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión.	Humanos	5'
Dinámica “El reflejo de la caja maravillosa”	Reflexionar sobre la aceptación de su figura corporal.	Señalar a los adolescentes que cualquier intento de mejorar nuestra imagen personal, se inicia por una aceptación personal, identificando las partes de nuestro cuerpo que nos desagradan y luego las que más nos agrada. Se entrega un lapicero y una hoja de papel a cada adolescente se solicita que tracen una línea al centro de la hoja y que en una mitad escriban las partes de su cuerpo que nos le agrada y que les agrada. Para cada afirmación añadir ¿por qué? Se les brindará un tiempo prudente, alentándolos a ser sinceros informándoles que sus hojas no serán compartidas.  Luego se les indicará que todos se van a retirar e ingresarán uno a uno y que se les va a enseñar algo maravilloso y como tal merece cuidado. Pedir que entre el primero y que abra la caja donde está guardado el espejo, mientras mira su imagen decirle “ Tú eres lo más importante, eres único, eres tú, eres tu cuerpo, cuidalo. Se repetirá el mismo procedimiento con todos los alumnos.	Hojas, Lapiceros, Espejo, Una caja de cartón	15'
Exposición del tema	Dar a conocer la importancia del autoconocimiento y la formación de nuestra imagen	Se explicará a los participantes los diversos puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi identidad</li> <li>• La Autoestima</li> <li>• No temas conocerte cada vez más</li> <li>• La sobrevaloración de la imagen corporal</li> <li>• La imagen que proyectas.</li> <li>• Que te agrada y te desagrada de tu imagen corporal</li> <li>• Influencia de la sociedad actual en tu imagen</li> </ul>	Proyector	25'
Evaluación	Evaluar qué puntos de la sesión resultaron de mayor interés para cada adolescente.	A partir de la dinámica y la exposición impartida, se reflexionará acerca de cuáles son los problemas que identificaron, los cuales serán redactados de forma anónima en una hoja en blanco, para luego compartirlo entre los estudiantes para pedirle su opinión respecto a cómo podríamos solucionar dicho problema.	Hoja y Lápiz	15'

## Sesión 2: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis pensamientos con relación a mi imagen y peso corporal”

**Objetivo específico:** Ayudar al estudiante a que analice y reformule su manera de pensar con relación a su peso e imagen corporal.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión y los logros de las sesiones anteriores	Humanos	5'
Motivación - Presentación del video “Aprender a debatir tus pensamientos, Reestructuración Cognitiva” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hw3jNUzbNk">https://www.youtube.com/watch?v=hw3jNUzbNk</a>	Generar un clima de apertura y reflexión para el desarrollo del taller.	Se proyectará en DVD un video sobre “Aprender a debatir tus pensamientos, Reestructuración Cognitiva” al terminar se agruparán los adolescentes en grupos de 5 y posteriormente saldrán a exponer al resto de sus compañeros el tipo de pensamientos distorsionados que han identificado durante la proyección y si alguna guarda similitud con él o ella.	Proyector, pizarra acrílica y plumones	10'
Exposición del tema	Dar a conocer la importancia de identificar nuestros pensamientos y como controlarlas	Se explicará a los participantes el origen de diversos pensamientos automáticos y creencias que empujan a sentir y actuar de una manera inadecuada, se explicará a los alumnos los diversos puntos: Pensamientos sobre nuestro cuerpo Creencias e ideas establecidas sobre nuestra imagen. Magnificación (catástrofe) Minimización Los Deberías, Etiquetación, etc. Diferenciar pensamientos razonables y no razonables Creencias o datos objetivos (“Tengo estrías en los muslos”) Juicios de valor (“Como no estoy delgado, nadie me va a querer”). Pensamientos erróneos (“Como tengo tantos granos, nadie me quiere”) Registrando mis pensamientos. (Antes durante y después)	Pizarra acrílica y plumones	25'
Aplicación de las autoinstrucciones y los autoregistros. (Pensamientos)	Enseñar a los estudiantes a llenar los autoregistros de sus emociones e ir disminuyendo las más perturbadoras por medio de las autoinstrucciones	Se le brindará a cada participante las autoinstrucciones (Anexo 6) y la de autoregistros (Anexo 7) explicando paso a paso la manera de como rellenarla y como esta puede ayudar a resolver adecuadamente una situación en la que los pensamientos nos llevan a tener un comportamiento inadecuado.	Hoja de autoregistros y autoinstrucciones (Anexo 6 y 7)	15'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	A partir de los auto instructivos se desarrollarán frases que motiven y que sirva para un mejor desenvolvimiento en vida diaria del adolescente.	Hoja	5'

### Sesión 3: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis emociones y sentimientos con relación a mi imagen y peso corporal”

**Objetivo específico:** Ayudar al adolescente a que analice y cambie sus emociones negativas con relación a su peso e imagen corporal

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión y los logros de las sesiones anteriores	Humanos	5'
Motivación - Presentación del video “Insatisfacción Corporal , Reestructuración Emocional” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P8rN2wabsmc">https://www.youtube.com/watch?v=P8rN2wabsmc</a>	Generar un clima de apertura y reflexión para el desarrollo del taller.	Se proyectará en DVD un video sobre <b>“Insatisfacción Corporal, Reestructuración Emocional”</b> al terminar se agruparán de 5 y posteriormente saldrán a exponer al resto de sus compañeros las emociones perturbadoras que han identificado durante la proyección y si alguna guarda similitud con él o ella.	Proyector, pizarra acrílica y plumones	10'
Exposición del tema	Dar a conocer la importancia de identificar nuestros emociones y como regularlas	Se explicará a los participantes de cómo una cadena de pensamientos empujan a sentir emociones perturbadoras y actuar de una manera inadecuada, se explicará a los alumnos los diversos puntos: Emociones en relación con el cuerpo: Emociones perturbadoras. Preocupación, ansiedad y tristeza La depresión por no perder peso, Estados de ánimo y sentimientos de culpa Registrando en que momento siento mayor ansiedad.	Pizarra acrílica y plumones	25'
Aplicación de las autoinstrucciones y los autoregistros.( Emociones)	Enseñar a los estudiantes a llenar los autoregistros de sus emociones e ir disminuyendo las más perturbadoras por medio de los autoinstrucciones	Se le brindará a cada participante las autoinstrucciones (Anexo 6) y la de autoregistros (Anexo 7 ) explicando detalladamente la manera correcta de completar la información y como esta puede ayudarlos a regular de manera progresiva las emociones negativas, preocupación, ansiedad y la tristeza.	Hoja de autoregistros y autoinstrucciones (Anexo 6 y 7)	15'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	A partir de los autoinstrucciones se desarrollarán frases que motiven y que sirva n para un mejor desenvolvimiento en la vida diaria del adolescente.	Hoja	5'

**Sesión 4: “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis conductas con relación a mi imagen y peso corporal”**

**Objetivo específico:** Ayudar a los estudiantes a que analicen y reformulen sus conductas con relación a su peso e imagen corporal

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión y los logros de las sesiones anteriores	Humanos	5'
Motivación - Presentación del video “Tratamiento de la imagen corporal” <a href="https://www.youtube.de/watch/dailymotion/x40htp2">https://www.youtube.de/watch/dailymotion/x40htp2</a>	Ayudar a los estudiantes a identificar conductas problema por medio del video	Se proyectará en DVD un video sobre “Tratamiento de la imagen corporal” al terminar se agrupara n los adolescentes en 5 y posteriormente saldrán a exponer al resto de sus compañeros las conductas problema que hayan identificado durante la proyección y si alguna guarda similitud con ellos.	Proyector, pizarra acrílica y plumones	10'
Exposición del tema	Ayudar a identificar conductas nocivas y como las hemos reforzado sin darnos cuenta	Se explicará a los participantes de como una cadena de conductas tuvieron un punto de partida , se describirá el impacto a nivel <i>conductual, usualmente</i> organizan su estilo de vida alrededor de su preocupación corporal y los lleva a: Iniciar voluntariamente una dieta Elimina alimentos de alto contenido calórico Realiza ayunos Comer cantidades inferiores que los demás. Incremento del gasto calórico: hiperactividad física. Rituales en torno a la comida y el peso Pesarse de manera frecuente Vestirse con ropa muy holgada, Tienen que ocultar su figura. Conductas de evitación social y aislamiento.	Pizarra acrílica y plumones	25'
Aplicación de las autoinstrucciones y los autoregistros.( Conductas)	Enseñar a los estudiantes a llenar los autoregistros de conductas problema y reflexionar por medio de los autoinstrucciones	Se le brindará a cada participante las autoinstrucciones (Anexo 6) y la de autoregistros (Anexo 7) explicando detalladamente la manera correcta de completar la información y como esta puede ayudarlos a modificar conductas problema.	Hoja de autoregistros y autoinstrucciones (Anexo 6 y 7)	15'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	A partir de los autoinstrucciones se desarrollarán conductas apropiadas que sirvan para un mejor desenvolvimiento en la vida diaria del adolescente.	Hoja y lápiz	5'

**Sesión 5: "Influencia del modelo impuesto por la sociedad"**

**Objetivo específico:** Ayudar a los estudiantes a que analicen la influencia que ejerce la sociedad sobre su imagen corporal.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión y los logros de las sesiones anteriores	Humanos	10'
Motivación - Presentación del video "La sociedad y la imagen corporal" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cN95JVx1SRM">https://www.youtube.com/watch?v=cN95JVx1SRM</a>	Ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre la influencia de una sociedad	Se proyectará en DVD un video sobre "La sociedad y la imagen corporal" al terminar se agruparan los adolescentes en 5 y posteriormente saldrán a exponer al resto de sus compañeros los puntos más relevantes que han observado.	Proyector,	15'
Exposición del tema	Dar a conocer la importancia de la influencia de la sociedad en los adolescentes	Se explicará a los participantes de como la influencia de la sociedad ejerce presión en los adolescente intensificando los niveles de insatisfacción por la imagen corporal, los temas a compartir son:  La cultura occidental Esteretipos Sociedad y adolescencia Medios de comunicación Publicidad e Imágenes Productos de belleza Productos Light La delgadez impuesta Dietas enlatadas.	Proyector, pizarra acrílica y plumones	25'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	Se comprueba lo aprendido a partir de las preguntas que formulará el expositor al final de la sesión y en la que cada adolescente compartirá con sus compañeros reforzando lo aprendido y transcribiendo en la pizarra su aporte.	Pizarra plumones	10'

**Sesión 6: “Trastorno de conducta alimentaria, Anorexia, Bulimia”**

**Objetivo específico:** Sensibilizar a los adolescentes a conocer cada vez más sobre los peligros de los trastornos alimentarios.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Acogida y presentación del taller	Recibir a los estudiantes y brindar una introducción al tema de la sesión.	Palabras de recibimiento y bienvenida a los participantes recordando las pautas de comportamiento para la sesión y los logros de las sesiones anteriores	Humanos	10'
Motivación - Presentación del video “Desórdenes Alimenticios en La Adolescencia” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IDJeBDevdBI">https://www.youtube.com/watch?v=IDJeBDevdBI</a>	Sensibilizar a los estudiantes a reflexionar sobre los Trastornos alimenticios por medio de este video	Se proyectará en DVD un video sobre “Desórdenes Alimenticios en La Adolescencia” al terminar se agruparan los adolescentes en 5 y posteriormente saldrán a exponer al resto de sus compañeros los aspectos que más lo ha sensibilizado	Proyector, pizarra acrílica y plumones	15'
Exposición del tema	Dar a conocer la importancia de los trastornos alimenticios, en los adolescentes	Se explicará a los participantes de como los trastornos de conducta alimentaria puede convertirse en una factor de riesgo para los adolescente, los temas a compartir son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de conducta alimentaria</li> <li>• Anorexia</li> <li>• Bulimia</li> <li>• Vigorexia</li> </ul>	Proyector, pizarra acrílica y plumones	25'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	Se comprueba lo aprendido a partir de las preguntas que formulará el expositor al final de la sesión y en la que cada adolescente compartirá con sus compañeros reforzando lo aprendido y transcribiendo en la pizarra su aporte.	Pizarra Hoja	10'



### Sesión de cierre: “Me busque y me encontré, gracias

**Objetivo específico:** Ayudar a los estudiantes a compartir los logros de cada una de las sesiones describiendo su experiencia personal

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Cierre las sesiones y palabras de despedida	Ayudar a reflexionar a los adolescentes sobre lo aprendido en las sesiones.	Se pide a los adolescentes que compartan lo aprendido de cada una de las siguientes sesiones : <b>Sesión Inaugural: “Despertando lo más lindo de mí”</b> <b>Sesión 1:</b> “Me descubro, me conozco y me quiero” <b>Sesión 2 :</b> “ Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>pensamientos</u> con relación a mi imagen y peso corporal” <b>Sesión 3:</b> “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>emociones y sentimientos</u> con relación a mi imagen y peso corporal” <b>Sesión 4:</b> “Mejorando mi autoconcepto, cambiando mis <u>conductas</u> con relación a mi imagen y peso corporal” <b>Sesión 5:</b> “Influencia del modelo impuesto por la sociedad” <b>Sesión 6:</b> “Trastorno de conducta alimentaria, Anorexia, Bulimia” <b>Sesión de cierre: “Me busque y me encontré, gracias”</b>	Humanos	15'
Dinámica de cierre “Me busque y me encontré”	Ayudar a identificar posibilidades, deficiencias y obstáculos que permitan poner en práctica lo aprendido.	I. Se divide a los adolescentes en grupos de 4, se le otorgan dos hojas de papel, lápices y un sobre a cada participante. Se les indica que escriban en una lista las cinco fuerzas que crean tener y que les ayudaría en sus metas personales II. Una vez terminada la actividad anterior, se les pide que escriban ahora 5 debilidades y/o deficiencias posibles de corregir. III. Cada participante irá mencionando a sus tres compañeros los pasos y obstáculos que cree tener para el logro de sus metas. Los demás le darán sugerencias de pasos a seguir, el orden de ellos para empezar ese mismo día y lo que va a lograr cuando lo haga, finalmente los participantes escribirán un contrato consigo mismo.	Pizarra acrílica y plumones	30'
Evaluación	Comprobar el aprendizaje adquirido por los adolescentes	Se comprueba lo aprendido a partir de las preguntas que formulará el expositor al final de la sesión y en la que cada adolescente compartirá con sus compañeros reforzando lo aprendido y transcribiendo en la pizarra su aporte.	Hoja	15'

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Apaza, Y. (2016). *Estado Nutricional e Imagen Corporal en adolescentes de la Institución Educativa secundaria comercial N<sup>a</sup> 45 “Emilio Romero Padilla.*

Recuperado de:

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3434/Apaza\\_Aquise\\_Yaneth.pdf?sequence=1](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3434/Apaza_Aquise_Yaneth.pdf?sequence=1)

Caballero, L. (2008). *Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa Teresa Gonzáles de Fanning, 2007.* Recuperado de:

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/529/1/Caballero\\_hl.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/529/1/Caballero_hl.pdf)

Campos, S. (2012). *Insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia medida con el Body Shape Questionnaire.*

Recuperado de:

<http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/viewFile/1226/>

Castrillón, D; Luna, I; Avendaño, G y Pérez, A. (2007). *Validación del BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana.* Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>

Centro de noticias de la ONU.2015 UNICEF *urge a regular la publicidad dirigida a niños de alimentos no saludables.* Recuperado de:

<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=32745>

Centro de noticias de la ONU.2016 FAO *analiza el impacto de los hábitos alimenticios en el medio ambiente.* Recuperado de:

<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=35104>

Centro de noticias de la ONU. 2017 *Sigue en aumento la obesidad adolescente en Europa.* Recuperado de:

<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=37338#.WlwMa7zibMw>

Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z y Fairburn, C. (1987). *The development and validation of the Body Shape Questionnaire*. Recuperado de:  
<http://www.psych.org/tools/bsq/>

Common, S. (2013) “*La sociedad y la imagen corporal*”. Video Recuperado de:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cN95JVx1SRM>

Dávila PA, Carrión EP. *Insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de bachillerato de los colegios particulares mixtos. Cuenca 2013-2014*. Tesis de grado. Universidad de Cuenca; 2014.

Diario Perú 21. (2014) *Hay más de 500 casos de bulimia y de anorexia en el Perú* Recuperado de: <https://peru21.pe/lima/preocupante-hay-500-casos-bulimia-anorexia-peru-179481>

Diario La República (2015). *Aumento de 8 a 12% casos de anorexia y bulimia entre hombres debido a factores culturales que imponen la delgadez como un sinónimo de belleza*. Recuperado de: <http://larepublica.pe/sociedad/851140-aumentan-casos-de-anorexia-y-bulimia-entre-hombres>

Enríquez, R. (2015). *Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna- Miraflores*. Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Nutrición. Lima - Perú. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3940>

Every. (2012) “*Tratamiento de la imagen corporal en adolescentes*”. Video Recuperado de: <https://www.everytube.de/watch/dailymotion/x40htp2>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2015) *UNICEF hace un llamado a los gobiernos, sector empresarial y sociedad civil a trabajar juntos para mejorar las prácticas publicitarias dirigidas a la niñez y a la adolescencia*. [Revista en Internet]. Disponible en: [http://www.unicef.org/lac/media\\_30193.htm](http://www.unicef.org/lac/media_30193.htm).

Fernández J, Gonzales M, Contreras O, Cuevas R. *Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes (2015)* Revista Latinoamericana Psicología. Colombia 2015: 25 -33 Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/805/80535395003.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2011. Recuperado de:  
[https://www.unicef.org/SOWC-2011-Main-Report\\_SP\\_02092011\(1\).pdf](https://www.unicef.org/SOWC-2011-Main-Report_SP_02092011(1).pdf)

Flores, M (2009). *Validez y confiabilidad del body shape questionnaire en adolescentes universitarias de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Gómez, A. Beriso, B. Guerra, M. (2002). *Cuaderno de terapia cognitiva conductual*. Ed. EOS, S.A. Madrid- España.

Gonzales M, André A, García E, López N, Mora A, Morrodán M. *Asociación entre la actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños*. (2010) Disponible en:  
[http://www.nutricion.org/publicaciones/revista\\_2010\\_03/Asociacion\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Asociacion_actividad_fisica.pdf)

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación 5ta Ed.* El Comercio, Perú.

Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (INSM “HD-HN”). (2004). *Estudios Epidemiológicos en Salud Mental*. Lima – Perú. Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/articulos/4.html>

Kaufman, L. (2016) *“Desórdenes Alimenticios en La Adolescencia”*. Video Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=IDJeBDevdBI>

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2016. *Insatisfacción corporal y conductas de control del peso en chicas adolescentes con sobrepeso*. Recuperado de: [pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-154922](http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-154922)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2002. *La influencia de modelos estéticos e insatisfacción corporal en estudiantes de danza con trastorno alimentario*. Recuperado de: [pesquisa.bvsalud.org/bvsvs/resource/es/ibc-18199](http://pesquisa.bvsalud.org/bvsvs/resource/es/ibc-18199)

Landeo E. *Realidad problemática la Arboleda- Santa Rosa- Lima*. Revista Digital de arquitectura digital, Recuperado de:  
<http://apuntesdearquitecturadigital.blogspot.pe/2013/10/asentamiento-humano-la-arboleda-en-el.html>

Lúcar, M. (2012). *Insatisfacción con la Imagen Corporal e Influencia del Modelo Estético De Delgadez en un grupo de adolescentes mujeres*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de:  
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1723>

Ministerio de Salud. *Registro un aumento en los casos de anorexia y bulimia*. [Revista en Internet] 2010. Disponible en:  
[http://www.diariosalud.net/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=15204](http://www.diariosalud.net/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=15204).

Ministerio de Salud - Gobierno de Chile 2014. *Perfeccionismo e Insatisfacción corporal en los Trastornos de la conducta alimentaria*. Rev. Chil Neuro-Psiquiat 2014; 52 (2): 103-114 Recuperado de:  
<http://www.bibliotecaminsal.cl/perfeccionismo-e-insatisfaccion-corporal-en-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>

Ministerio de Salud 2012. *Alimentación y Nutrición construyamos un Perú saludable* Recuperado de: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/102.pdf>

Munguía L, Mora M, Raich R. *Modelo estético, imagen corporal, autoestima y sintomatología de trastornos alimentarios en adolescentes mexicanas y españolas*. (2015) Psicología Conductual; Madrid Vol.24: 273-283. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/805/80535395003.pdf>

Natt. (2014) *“Insatisfacción Corporal, Reestructuración Emocional”*. Video Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=P8rN2wabsmc>

Pruzinsky, T. & Cash, T. (1990). *Body images: development, deviance and changes*. Nueva York. Guilford Press. Recuperado de:

<http://hedatuz.euskomedia.org/4564/1/08171183.pdf>

Psico Fácil. (2017) “*Aprendiendo a debatir tus pensamientos, reestructuración Cognitiva*”. Video Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-hw3jNUzbNk>

Raich, R. (2001). *Imagen corporal conocer y valorar el propio cuerpo*. Ed. Pirámide, Madrid-España. P. 24 - 25.

Rodríguez, J. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*. Ed. Síntesis, S.A. Madrid-España.

Santiago, S & Zurita, T (2014). “*Niveles de preocupación por la Imagen Corporal en las adolescentes de una institución Educativa Estatal y Privada, Chiclayo - 2013*”. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú. Cód. T/150/Z96/2014.

Soto M, Cáceres K, Faure M, Gasquez M, Marengo L. *Insatisfacción corporal, búsqueda de la delgadez y malnutrición por exceso ciudad de Valparaíso*. Scielo. 2013 Marzo; 40(1).

Trejo PM, Castro D, Facio A, Mollinedo FE, Valdez G. *Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes*. Revista Cubana .2010; 26(3)144-154. [http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol26\\_3\\_10/enf07310.pdf](http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol26_3_10/enf07310.pdf)

Tua, A. (2017) “*Teorías cognitivo conductuales Albert Ellis y Aaron Beck*”. Recuperado: <https://es.slideshare.net/aliriotua/teoras-de-albert-ellis-y-aaron-beck>.

Unicef (2014) Paul M, Recuperado de: <https://elcomercio.pe/peru/ninas-colegios-rurales-problematika-estudiar-308045>.

Zambrano, L. (2013). *Adaptación Psicométrica del Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en adolescentes de secundaria del distrito de Santa Rosa, Lima*. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/>

# ANEXOS

**ANEXO N° 1: Matriz de consistencia**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 892- 8187 DEL DISTRITO DE SANTA ROSA-LIMA"**

**AUTOR: BACHILLER MARCO ANTONIO MORALES MELGAREJO**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>VARIABLE</b>
<b>PROBLEMA PRINCIPAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>POBLACIÓN</b>	<b>IMAGEN CORPORAL</b>
¿Cuál es el nivel de Imagen Corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima - 2017?	Determinar el nivel de Imagen Corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima- 2017	La Población estuvo conformada por 70 estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa	Según Rosen (1995) indica que "la imagen corporal es la forma en la que una persona se observa, piensa, siente y actúa frente a su propio cuerpo, el cual se va consolidando a lo largo de cada etapa de la vida".
<b>PROBLEMA SECUNDARIO 1</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO 1</b>	<b>MUESTRA</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>
¿Cuál es el nivel de Insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa ?	Identificar el nivel de Insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa.	Serealizo un muestreo censal, no probabilístico,intencionado. La muestra evaluada esta conformada por 70 alumnos de ambos sexos, el rango de edades es de 14 a 17 años de cuarto y quinto año de educación	El puntaje se obtuvo a través del Cuestionario de Imagen Corporal Body Shape Questionnaire" conformado por 34 ítems, adaptado por Zambrano (2013) a una muestra de estudiantes del distrito de Santa Rosa-Lima.
<b>PROBLEMA SECUNDARIO 2</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO 2</b>	<b>La investigación es:</b>	<b>Puntaje Tipo Likert:</b>
¿Cuál es el nivel de Preocupación por el peso corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa?	Indicar el nivel de Preocupación por el peso corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa	( ) Basica (x) Aplicada (x) Descriptiva ( ) Correlacional ( ) Explicativa (x) Cuantitativa	Las respuestas toman los siguientes puntajes: tipo Likert de 6 grados (1=nunca a 6=siempre). La puntuación total oscila: Nunca: 1 punto Raramente: 2 puntos Alguna vez: 3 puntos A menudo: 4 puntos
		<b>DISEÑO</b>	<b>FACTORES Ó DIMENSIONES</b>
		( ) Experimental (x) No experimental (x) Transversal	Los 2 factores o dimensiones del Cuestionario de Imagen Corporal, adaptado por Zambrano (2013) Lima – Perú.
		<b>CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS</b>	<b>F1.- Insatisfacción con la imagen Corporal</b>
		Sexo Femenino 64.29% 45 Sexo Masculino 35.71% 25 Grado 4to 44.29% 31 Grado 5to 56.71% 39	1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31,32
			<b>F2.- Preocupación por el peso Corporal</b>
			2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33,34





# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 19 de octubre del 2017

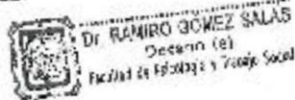
Carta N° 2915-2017-DFPTS

Señorita  
ROCÍO DEL CARMEN TOMASTO TORRE  
DIRECTORA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA N° 892-8187  
LA ARBOLADA DISTRITO DE SANTA ROSA  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Marco Antonio MORALES MELGAREJO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 10-267223-0, quien desea realizar una muestra representativa de Investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



RGS/et  
Id. 758651



### ANEXO N° 3: Cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q. (Taylor, Cooper y Fairburn (1987) Adaptado Zambrano (2013)

Código: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Nos gustaría saber cómo te has estado sintiendo con relación a tu figura en las ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS. Por favor lee cada pregunta y marca el casillero que mejor corresponda a tu elección. Recuerda que no hay respuesta correcta o incorrecta, sólo ubica lo que esté más de acuerdo con tu experiencia y no olvides y no olvides responder a todas las afirmaciones.

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. Cuando te has aburrido ¿te has preocupado por tu figura?						
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has estado sintiendo que deberías ponerte a dieta?						
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en relación con el resto de tu cuerpo?						
4. ¿Has tenido miedo de engordar?						
5. ¿Te ha preocupado que tu cuerpo no sea lo suficientemente firme?						
6. Estar llena (p.ej. después de una gran comida), ¿te ha hecho sentir gorda?						
7. ¿Te has sentido tan mal por tu figura que te has puesto a llorar?						
8. ¿Has evitado correr porque tu carne podría tambalear?						
9. ¿Estar con chicas delgadas te ha hecho tomar más conciencia de tu propia figura?						
10. ¿Te has preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11. El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda?						
12. Al fijarte en la figura de otras chicas ¿has sentido que tu figura se compara desfavorablemente?						
13. Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (p.ej. mientras ves televisión, leyendo, escuchando conversaciones)?						
14. Estar desnuda, por ejemplo cuando te bañas, ¿te ha hecho sentir gorda?						
15. ¿Has evitado ponerte ropa que te hace particularmente consciente de la forma de tu cuerpo?						
16. ¿Te has imaginado reduciendo partes grasosas de tu cuerpo?						
17. ¿Comer dulces, pasteles u otra comida con muchas calorías te ha hecho sentir gorda?						
18. ¿Has evitado ir a situaciones sociales por (p.ej. fiestas) porque te has sentido mal por tu figura?						
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda y redondeada?						
20. ¿Te has sentido avergonzada con tu cuerpo?						
21. ¿Preocuparte por tu figura te ha hecho hacer dieta?						
22. ¿Te has sentido más contenta por tu figura cuando tu estomago ha estado vacío (p.ej. en la mañana)?						
23. ¿Has pensado que la figura que tienes se debe a tu falta de control?						
24. ¿Te ha preocupado que otras personas noten rollos en tu cintura o estomago?						
25. ¿Has sentido que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?						
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?						
27. Cuando estas con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (p.ej sentada en un sofá o un asiento d autobús)?						
28. ¿Te ha preocupado que tu cuerpo tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29. ¿Ver tu reflejo (p.ej. en un espejo o en la ventana de una tienda) te ha hecho sentir mal por tu figura?						
30. ¿Te has pellizcado parte del cuerpo para ver cuánta grasa tenías?						
31. ¿Has evitado situaciones en las que las personas podrían ver tu cuerpo (p.ej. vestidores comunes o duchas en las piscinas)?						
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?						
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?						
34. ¿Preocuparte por tu figura te ha hecho sentir que debes hacer ejercicios?						

**ANEXO N° 4: Baremos del Cuestionario de Imagen Corporal - Adaptación del BSQ en el Perú Zambrano 2013**

Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa, Lima  
(4to y 5to año de educación secundaria)  
N= 70 alumnos

	<b>Imagen Corporal</b>	<b>D1. Insatisfacción Corporal</b>	<b>D2. Preocupación por el peso corporal</b>
<b>No hay Insatisfacción</b>	<b>0 - 82</b>	<b>0 - 48</b>	<b>0 - 35</b>
<b>Moderada Insatisfacción</b>	<b>83- 130</b>	<b>49 - 76</b>	<b>36 - 56</b>
<b>Extrema Insatisfacción</b>	<b>131 - 204</b>	<b>77 - 120</b>	<b>57 - 84</b>

**ANEXO N° 5: Factores del Cuestionario de Imagen Corporal - Adaptación del BSQ en el Perú Zambrano 2013**

**Imagen Corporal**

**FACTOR 1- Insatisfacción con la Imagen Corporal**

(1,3,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,25,26,27,29,31,32)

**FACTOR 2- Preocupación por el peso Corporal**

(2,4,5,6,9,16,21,22,23,24,28,30,33,34)

## ANEXO N° 6: Autoinstrucciones - Plan de Intervención

### AUTOINSTRUCCIONES

(Meichenbaum, 1974)

Otra técnica de gran utilidad para guiar nuestro diálogo interno y cambiar las emociones perjudiciales que aparezcan es la técnica de las autoinstrucciones.

<b>OBJETIVO:</b> Afrontar la emoción en situaciones que nos desencadenen emociones negativas		
<b>Cómo hacerlo</b>		<b>Ejemplos de autodiálogo</b>
CUANDO LA EMOCIÓN EMPIEZA	<p>Utilizamos la emoción como señal.</p> <p>Recordamos nuestro objetivo.</p>	<p>Si me siento mal es una señal de que puedo empezar a afrontar la situación.</p> <p>Mi objetivo es afrontar la emoción negativa.</p>
ANTES Y DURANTE EL AFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN	<p>Ponemos en marcha nuestro plan de control que consiste en <b>guiarnos mediante comentarios positivos</b>, que hemos preparado con anterioridad para decirnos antes y durante el afrontamiento de la situación.</p> <p>Para ello, podemos utilizar tarjetas en donde previamente hayamos escrito estos comentarios, facilitando así su recuerdo, en caso de que lo necesitemos.</p>	<p><b>ANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No hay motivo para preocuparse.</li> <li>✓ Puedo relajarme.</li> <li>✓ Ya lo resolví con éxito en otra ocasión.</li> <li>✓ Los pensamientos negativos no me ayudan nada.</li> <li>✓ .....</li> </ul> <p><b>DURANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Voy a mantener el control.</li> <li>✓ Puedo hacerlo, de hecho lo estoy haciendo.</li> <li>✓ Si no pienso en el miedo no lo tendré.</li> <li>✓ Si estoy tenso/a, respiraré profundamente y me relajaré.</li> <li>✓ Si cometo errores es normal, puedo corregirlos.</li> <li>✓ Me concentraré en la tarea.</li> <li>✓ Puedo mantener la tensión dentro de límites manejables.</li> <li>✓ He sobrevivido a esto y a otras cosas peores anteriormente.</li> <li>✓ .....</li> </ul>
DESPUÉS DE HABER AFRONTADO LA SITUACIÓN	<p>Nos elogiamos por habernos enfrentado a la situación.</p>	<p><b>DESPUÉS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lo conseguí o por lo menos lo he intentado.</li> <li>✓ La próxima vez no tendré que preocuparme tanto.</li> <li>✓ Puedo disminuir la ansiedad relajándome.</li> <li>✓ Tengo que decirte a ..... lo bien que lo he hecho.</li> <li>✓ Me he dado la oportunidad de aprender, me haya salido como me haya salido y eso es lo importante.</li> <li>✓ .....</li> </ul>

**ANEXO N° 7: (Autoregistros) Situación Pensamiento-Emociones-Conducta**

**Plan de Intervención**

**REGISTRO DE SITUACIÓN-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-CONDUCTA**

NOMBRE: ..... FECHA: .....

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN REACCIONES FÍSICAS	CONDUCTA
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Describe el acontecimiento o suceso que motiva la emoción desagradable.</li> <li>El recuerdo o la corriente de pensamientos que la provoca.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Anota los pensamientos que preceden a la emoción y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza.</li> <li>Evalúa el grado de creencia de esos pensamientos de 0 a 100.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Especifica si te sientes ansioso/a, triste, enfadado/a, deprimido/a etcétera.</li> <li>Evalúa la intensidad de la emoción de 0 a 100.</li> <li>Describe tus reacciones físicas.</li> </ol>	<p>¿Qué hago ante esta situación?</p> <p><b>Duración:</b> tiempo que dura el proceso.</p> <p><b>CONSECUENCIAS</b></p> <p>¿Qué pasa después?</p>