

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN – TACNA

Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades

Escuela Profesional de Educación

**RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y PERCEPCIÓN DE LA
IMAGEN CORPORAL EN ALUMNAS DEL TERCER AÑO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.
SANTÍSIMA NIÑA MARÍA EN EL AÑO
2016 DEL DISTRITO DE TACNA.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. DANIELA FABIOLA HUACASI VARGAS

Para optar por el Título Profesional de:

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN IDIOMA
EXTRANJERO TRADUCTOR E INTÉRPRETE**

TACNA-PERU

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN-TACNA

Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades

Escuela Profesional de Educación

**RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y PERCEPCIÓN DE LA
IMAGEN CORPORAL EN ALUMNAS DEL TERCER AÑO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.
SANTÍSIMA NIÑA MARÍA EN EL AÑO
2016 DEL DISTRITO DE TACNA.**

Tesis sustentada y aprobada por unanimidad el 19 de setiembre del 2017;
estando el jurado calificador integrado por:

PRESIDENTE :


Mgr. Pascual Puma Estaca

SECRETARIO :


Mgr. Domingo Pérez Yufra

MIEMBRO :


Mgr. Silvia Bazán Velásquez

ASESOR :


Mgr. Carlos Pauca Lazo

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi familia; en especial a mi madre, ya que siempre ha buscado la forma de poder ayudarme a pesar de que la situación se haya tornado difícil en algunos momentos de nuestras vidas.

A mi compañero de vida, por su amor, comprensión y por haberme demostrado que en todo momento puedo contar con él.

A mi asesor de tesis por su paciencia, dedicación, consejos y motivación durante la elaboración de este estudio.

Con todo mi cariño les dedico este trabajo a ustedes.

CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I : Planteamiento del problema	
1.1 Descripción del problema.....	5
1.1.1 Antecedentes del problema	10
1.2 Formulación del problema.....	19
1.3 Justificación del problema.....	20
1.4 Objetivos de investigación	22
1.4.1 Objetivo General.....	22
1.4.2 Objetivos Específicos	22
1.5 Hipótesis	23
1.5.1 Hipótesis general	23
1.5.2 Hipótesis específicas	23
1.5.3 Operacionalización de variables	24
CAPÍTULO II : Marco teórico	
2.1 Bases teórico-científicas	31
2.1.1 Autoestima.....	33

2.1.1.1	Importancia de la autoestima	39
A)	Una poderosa necesidad humana	39
B)	Las buenas decisiones requieren de alta autoestima	42
C)	Mejora las relaciones con los demás	43
2.1.1.2	Desarrollo de la autoestima	45
2.1.1.3	Componentes de la autoestima	52
A)	Autoconocimiento	52
B)	Autoconcepto	53
C)	Autoevaluación	55
D)	Autoaceptación	56
E)	Autorespeto	57
2.1.1.4	Teoría de la autoestima de Coopersmith	58
2.1.1.4.1	Niveles de autoestima	61
A)	Muy alta autoestima.....	62
B)	Alta autoestima	64
C)	Autoestima media o relativa.....	66
D)	Baja autoestima	67
E)	Muy baja autoestima.....	69
2.1.1.5	Autoestima y adolescencia	71
2.1.2	Imagen corporal.....	76
2.1.2.1	Definiciones	76
2.1.2.2	Componentes de la imagen corporal	80
A)	Componente perceptual:.....	81

B)	Componente subjetivo (<i>cognitivo-afectivo</i>):	82
C)	Componente conductual:	82
2.1.2.3	Factores que influyen en la consolidación de la imagen corporal	83
A)	Estereotipos de belleza.....	84
B)	Medios de comunicación	86
C)	Familia	89
D)	Grupos de iguales.....	90
2.1.2.4	Importancia de la imagen corporal.....	92
2.1.2.5	Imagen corporal y adolescencia	94
2.1.3	Autoestima e imagen corporal	98
2.2	Definición de términos	100
CAPÍTULO III : Marco metodológico		
3.1	Tipo y diseño de la investigación	104
3.2	Unidades de investigación	105
3.2.1	Población.....	105
3.2.2	Muestra.....	105
3.3	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	106
3.4	Presentación análisis e interpretación de resultados	110
CAPÍTULO IV : Resultados		
4.1	Inventario de la autoestima de Coopersmith.....	112
4.2	BSQ (Body Shape Questionnaire)	130
4.3	Contraste de hipótesis	239
4.4	Discusión de resultados.....	246

CONCLUSIONES	251
RECOMENDACIONES.....	253
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXOS.....	123

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Escala de mentiras.....	112
Tabla 02: Dimensión personal (Sí mismo).....	114
Tabla 03: Dimensión social (Pares).....	117
Tabla 04: Dimensión familiar (Hogar).....	120
Tabla 05: Dimensión académica (Escolar).....	123
Tabla 06: Autoestima total.....	126
Tabla 07: ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?	130
Tabla 08: ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?	134
Tabla 09: ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?	138
Tabla 10: ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?..	141
Tabla 11: ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?	144
Tabla 12: Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?....	147
Tabla 13: Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	150
Tabla 14: ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?	153
Tabla 15: ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea	

	suficientemente firme?	156
Tabla 16:	Sentirte lleno (después de la comida) ¿te ha hecho sentir gordo/a?	159
Tabla 17:	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?	162
Tabla 18:	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?	165
Tabla 19:	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?.....	168
Tabla 20:	¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?	171
Tabla 21:	Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?	175
Tabla 22:	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?	178
Tabla 23:	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?	181
Tabla 24:	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?.....	184
Tabla 25:	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol (que no puedes controlar el comer menos)?	187
Tabla 26:	¿Has pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados/as que tú?	190
Tabla 27:	Verte reflejado en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?	193
Tabla 28:	¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?	196

Tabla 29:	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?	199
Tabla 30:	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?.....	202
Tabla 31:	¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?	205
Tabla 32:	¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	208
Tabla 33:	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?.....	211
Tabla 34:	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?....	213
Tabla 35:	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?	217
Tabla 36:	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?	220
Tabla 37:	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?.....	223
Tabla 38:	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?	226
Tabla 39:	¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?	229
Tabla 40:	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?	232
Tabla 41:	Percepción de la imagen corporal (34 ítems) (agrupado)	235
Tabla 42:	Coeficiente de Correlación de Pearson entre las variables 'Autoestima' y 'Percepción de la imagen corporal'.....	239
Tabla 43:	Prueba de chi-cuadrado.....	241

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 01: Escala mentira.....	113
Gráfico 02: Dimensión personal (Sí mismo).....	115
Gráfico 03: Dimensión social (pares).....	118
Gráfico 04: Dimensión familiar (Hogar).....	121
Gráfico 05: Dimensión académica (Escolar).....	124
Gráfico 06: Autoestima total.....	127
Gráfico 07: ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?	131
Gráfico 08: ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?	135
Gráfico 09: ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?	139
Gráfico 10: ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?	142
Gráfico 11: ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?	145
Gráfico 12: Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?... ..	148
Gráfico 13: ¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	151
Gráfico 14: ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?	154
Gráfico 15: ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?	157

Gráfico 16:	Sentirte lleno (después de la comida) ¿te ha hecho sentir gordo/a?	160
Gráfico 17:	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?	163
Gráfico 18:	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?	166
Gráfico 19:	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?	169
Gráfico 20:	¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?	172
Gráfico 21:	Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?	176
Gráfico 22:	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?	179
Gráfico 23:	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?	182
Gráfico 24:	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?.....	185
Gráfico 25:	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol (que no puedes controlar el comer menos)?	188
Gráfico 26:	¿Has pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados/as que tú?	191
Gráfico 27:	Verte reflejado en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?	194
Gráfico 28:	¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?	197
Gráfico 29:	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha	

	preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?	200
Gráfico 30:	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?.....	203
Gráfico 31:	¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?	206
Gráfico 32:	¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	209
Gráfico 33:	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?...	212
Gráfico 34:	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?..	215
Gráfico 35:	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?	218
Gráfico 36:	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?	221
Gráfico 37:	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?.....	224
Gráfico 38:	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?	227
Gráfico 39:	¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?	230
Gráfico 40:	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?	233
Gráfico 41:	Percepción de la imagen corporal (34 ítems) (agrupado)	236
Gráfico 42:	Prueba de chi-cuadrado.....	242
Gráfico 43:	Prueba de hipótesis (Autoestima).....	243
Gráfico 44:	Prueba de hipótesis (Imagen Corporal).....	245

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito central establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y la percepción de la imagen corporal que presentan las adolescentes. Se utilizó el tipo de investigación puro o básico, de diseño no experimental, de corte transversal correlacional.

Se tomó como muestra la población constituida por 90 adolescentes femeninas, que cursaban el tercer año de educación secundaria en la I.E. Santísima Niña María durante el año 2016; para poder recolectar los datos se les aplicó el “Inventario de la Autoestima de Coopersmith” y el Cuestionario “BSQ”.

Como conclusión, se destaca que, a través de este estudio se ha demostrado que existe una relación directa y estadísticamente significativa entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal

Palabras clave: *adolescencia, autoestima, estereotipos, imagen corporal, medios de comunicación.*

ABSTRACT

The present study had as main purpose to establish the relationship between the level of self-esteem and body image perception that the adolescents have. It was used the type of pure or basic, non-experimental, correlational cross-section research.

We sampled the population constituted by 90 female adolescents, who attended the third year of high school in Santísima Niña Maria School during 2016; to collect the data it was applied the Coopersmith's Self-esteem Inventory and the Body Shape Questionnaire (BSQ).

As conclusion, it is emphasized that through this study it has been shown that there is a direct and statistically significant relationship between self-esteem and body image perception.

Keywords: *adolescence, self-esteem, stereotypes, body image, media.*

INTRODUCCIÓN

A través de la historia se ha podido constatar que cada periodo ha poseído determinados estereotipos e ideales de belleza establecidos por el contexto social; entre los cuales el interés por el cuerpo ha tenido una gran relevancia.

Actualmente y sobre todo en la cultura occidental, los criterios socioculturales atribuyen ideales de belleza difíciles de alcanzar para el individuo común; además se le otorga un valor más elevado a la apariencia física que a otros aspectos de mayor relevancia en la persona.

Este culto al cuerpo, que lo hace ver como un objeto, es reforzado por los medios de comunicación, uno de los principales difusores de estos estereotipos, que repercuten notablemente en la perspectiva de las personas; ya que éstas relacionan el ideal de belleza con el éxito, apoyando de esta forma a una cultura de delgadez.

Esta instigación constante de imágenes conduce a una distorsión de la realidad, de la percepción de la imagen corporal del individuo; ocasionando el aumento de los sentimientos de vulnerabilidad, inseguridad y patologías como el trastorno dismórfico corporal.

Y son los adolescentes los que se encuentran con mayor exposición a los modelos estéticos corporales imperantes en la sociedad actual, son ellos las principales víctimas de esta cultura de delgadez; puesto que, atraviesan por una etapa de gran vulnerabilidad al encontrarse en un periodo de desarrollo en el cual van adquiriendo las pautas conductuales necesarias, desarrollando el ámbito cognitivo y emocional esencial para actuar en el medio social y entrar a la vida adulta.

Pero por la presión social a la que son sometidos y la carencia de una autoestima positiva, los adolescentes tienden a compararse con los modelos sociales de belleza, lo que les genera sentimientos de preocupación y rechazo por su apariencia física incluso cuando su peso corporal está dentro de los límites normales.

Por ello, la preocupación masiva por la imagen corporal hace necesario realizar una revisión para conocer cuál es el impacto que tienen los estereotipos imperantes de la sociedad en los adolescentes.

Asimismo, uno de los desafíos de la educación es el cambio de la práctica y actitud tanto de docentes como de estudiantes, lo cual requiere interiorizar nuevos conocimientos que mejoren la relación entre ambos.

Por ese motivo, el presente estudio es de suma importancia y tiene por finalidad fundamental establecer la relación entre el nivel de autoestima y la percepción de la imagen corporal. Se eligió realizar este estudio con adolescentes por ser el grupo de edad que se encuentra susceptible a la influencia social.

El desarrollo del trabajo de investigación se realizó en cuatro apartados o capítulos.

En el capítulo I, se da a conocer el "Planteamiento del problema"; en el cual se presenta una descripción del problema de investigación; respecto a la autoestima y a la percepción de la imagen corporal, además se muestra los antecedentes relacionados con nuestro estudio; asimismo se formulan los problemas de nuestra investigación, y se da lugar a la justificación del estudio, a los objetivos planteados, las hipótesis y la operacionalización de variables.

En el capítulo II, denominado "Marco teórico", se desarrollan diversos aspectos de las variables de estudio 'Autoestima' e 'Imagen Corporal', así como los componentes y factores que las constituyen, la importancia que tiene cada una, la relación que guardan con la etapa de la adolescencia y el vínculo que existe entre ellas. Así también, se presentan las definiciones de los términos trascendentes de la investigación, que son convenientes para una mejor comprensión del tema.

En el capítulo III, titulado "Marco metodológico", se considera una descripción del tipo y diseño de estudio, las unidades de investigación; la cual estuvo constituida por 90 estudiantes femeninas, también se da a conocer las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos.

En el capítulo IV, denominado "Resultados", se brinda una descripción del trabajo de campo, es decir, los pasos que seguimos para llevarlo a cabo; así también, se presentan los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos y el análisis e interpretación de los mismos.

Finalmente, se incluyen en el trabajo de investigación las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos respectivos que ayudan a una mejor comprensión del trabajo de tesis.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

La pubertad es el periodo en el que se manifiestan una serie de cambios físicos en el ser humano, durante el cual el esquema psicológico que el sujeto tiene de su cuerpo se encuentra susceptible a la influencia de sus vivencias personales y el ambiente sociocultural en el que se desarrolla.

Este periodo marca el inicio de la adolescencia, que es el tiempo de transición psicosomática que se da entre la infancia y la adultez. Durante esta etapa, además de la evolución biológica, se adquieren criterios conductuales y el desarrollo cognitivo y emocional necesario para una buena y adecuada conducta social.

Asimismo, la adolescencia es la etapa fundamental del desarrollo psicológico de una persona, ya que se moldea la personalidad, se fortalece la conciencia del “yo” (adquirida en la primera infancia), se refuerza la identidad sexual y se fortalece el sistema de valores.

Un aspecto importante del desarrollo durante la adolescencia es la construcción y establecimiento de la identidad, la cual conlleva a diversos cambios en el comportamiento; sobre todo porque el adolescente comienza a preocuparse por su estructura corporal, por la obtención del peso ideal y le otorga demasiada importancia a su apariencia física, lo cual va tomando lugar en la formación de la imagen corporal de sí mismo.

Schilder (1958) en su obra titulada “Imagen y apariencia del cuerpo humano”, propone que la construcción del conocimiento del propio cuerpo se desarrolla desde una vaga noción a la percepción concreta, gracias al indispensable contacto con la realidad, por lo que aquellas partes de nuestro cuerpo que guardan un estrecho y múltiple contacto con la realidad son las más importantes; dentro de las cuales se deben mencionar los ojos, la nariz, la boca, las manos, los pies y la piel.

Entonces se puede entender a la imagen corporal como la representación mental del propio cuerpo, que se adquiere y forma a través del continuo contacto con el mundo.

Baile (2010) en su libro “¿Qué es la imagen corporal?”, considera a la imagen corporal como un “constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una

representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (p. 5).

Entonces la percepción que se tiene de la imagen corporal puede ser igual, parecida o completamente diferente a la imagen que la persona proyecta en el espejo ya que está compuesta por múltiples componentes.

Es así que la imagen corporal que posee un individuo constituye una parte muy importante de la autoestima. Muchas veces ocurre que personas con una apariencia física que se aleja de los patrones de belleza pueden sentirse bien con su imagen corporal; y de modo contrario, personas socialmente evaluadas como bellas pueden no sentirse así.

La belleza siempre ha sido de suma importancia para los seres humanos, estudiada por diversos filósofos, descrita por múltiples escritores; tendemos a estereotiparla poniendo etiquetas y características muy específicas para considerar lo que es bello.

Para Jungmann (1873) en su obra “La belleza y las bellas artes”, considera que la belleza es como “una excelencia común a las cosas

materiales y a las inmateriales, pero en las últimas se muestra en un grado mucho más elevado” (p.19).

Actualmente el concepto de belleza va asociado a ciertos rasgos corporales; y a pesar de que su significado abarque más que solo la apariencia física, la moda y los medios de comunicación han implantado modelos estéticos corporales que son casi imposibles de obtener.

Si antes los modelos eran delgadas, y con una altura sobresaliente, ahora es una figura extremadamente delgada de vientre liso, piel cuidada y bronceada, piernas largas y tonificadas; y son los adolescentes las principales víctimas de toda esta influencia, pues en su mayoría se muestran más insatisfechos con su físico.

El poder de esta presión social, ejercido principalmente desde la publicidad y los medios de comunicación, queda reflejado en el hecho de que esta preocupación por el peso se produce incluso cuando se encuentra dentro de los límites normales.

El entorno social, particularmente la familia y los pares, también tiene un importante papel en la formación de la imagen corporal de los

adolescentes, muchos de ellos se preocupan por su físico, por estar delgados, por la forma de vestirse o verse bien; es así que si son criticados, se puede alterar la percepción que cada uno tenga de sí.

El cuerpo del adolescente en evolución le plantea no sólo como es, sino cómo desearía ser. Los adolescentes tienen la sensación de poder elegir entre varias opciones en muchos aspectos de su vida: académico, laboral, deportivo, social, etc. Por lo tanto piensan que también pueden elegir el cuerpo que quieren; sin embargo los condicionantes biológicos hacen que no sea así por completo.

Considerando todo lo antes escrito, durante la realización de nuestras prácticas pre profesionales en la I.E. Santísima Niña María en el tercer año de educación secundaria de la ciudad de Tacna, hemos observado en las estudiantes una tendencia a la preocupación por su figura física, a mantener un peso corporal bajo; además expresaban deseos de hacer modificaciones en sus estructuras corporales, reflejaban sentimientos negativos sobre su propia apariencia física, mostraban deseos por realizar prácticas adelgazantes, así como preocupación por el tamaño de sus muslos y abdomen, por la cantidad de comida que ingieren, y sobre todo comparaban sus figuras corporales con el de otras

personas de forma negativa, a pesar de que a simple vista su peso corporal estaba dentro de los límites normales.

Por ello, era de gran importancia tomar las medidas necesarias para analizar la percepción de la imagen corporal de las alumnas, para identificar el porcentaje de adolescentes que presentan un elevado nivel de insatisfacción con su imagen corporal, y así poder brindarles la ayuda necesaria antes de que continúen consolidando su imagen corporal de manera errónea, debilitando su autoestima y poniendo en riesgo su propia salud.

1.1.1 Antecedentes del problema

Luego de haber efectuado la revisión de los antecedentes concernientes a nuestro estudio, hemos encontrado algunas investigaciones en relación a nuestra temática. Es así que tenemos:

En el ámbito nacional Miriam Lúcar Flores (2012), de la Pontificia Universidad Católica del Perú, de la ciudad de Lima, en su tesis titulada “INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL E INFLUENCIA DEL

MODELO ESTÉTICO DE DELGADEZ EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES MUJERES”, llega a esta importante conclusión:

El puntaje total de la variable insatisfacción con la imagen corporal presenta una media de 71.56 (DE= 31.696). Considerando los resultados globales, se encontraron 21 casos (11.7 %) que superaban los 112 puntos, valor establecido como punto de corte (Castrillón et al, 2007). De estos, 13 se encontraban en un rango de preocupación moderada y ocho evidenciaban una preocupación extrema. (Lúcar, 2012, p.22)

Relacionado con nuestra investigación, la conclusión propuesta por Miriam Lúcar, nos manifiesta que existe una cantidad preocupante de casos que superan el punto de corte del instrumento de insatisfacción de la imagen corporal, lo cual significa que, esas adolescentes poseen hábitos y conductas perjudiciales para su propia salud. Además la media indica que existe poca aceptación de la imagen corporal.

Raysa Emelin Enríquez Peralta (2015), de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en la ciudad de Lima, desarrolló un estudio denominado “AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y PRÁCTICAS PARA CORREGIRLA O MANTENERLA EN

ADOLESCENTES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA «HOSANNA», llega a esta valiosa conclusión:

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, las adolescentes presentaban mayores porcentajes de percepción equivocada de peso y talla. Los adolescentes manifestaron dos tipos de insatisfacción corporal, insatisfacción con una parte de su cuerpo específico e insatisfacción con su peso. (Enríquez, 2015, p.40)

El estudio realizado por Raysa Enríquez permite analizar la percepción que los adolescentes poseen sobre su imagen corporal, se resalta la existencia de un grupo de féminas que expresan sentimientos negativos sobre sí mismas, es decir, no se encuentran conformes con la apariencia física que proyectan hacia los demás, mostrando de esa forma insatisfacción de sus estructuras corporales.

Lisbeth Karina Caballero Huarcaya (2007), de la Universidad Nacional de San Marcos, en la ciudad de Lima, realizó un estudio sobre la “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”. En una de las conclusiones a las que llega esta autora, manifiesta que:

Existe relación significativa entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de educación secundaria de la I. E. teresa Gonzáles de Fanning, en un 95% al aplicar la prueba estadística del chi cuadrado, es decir cuando la autopercepción es favorable los hábitos son saludables, por lo que se acepta la hipótesis de estudio. (Caballero, 2007, p. 61)

La conclusión mencionada anteriormente indica que una mala percepción de la imagen corporal puede afectar la salud de los adolescentes. Uno de los problemas más frecuentes son los trastornos de la alimentación; los cuales si no son diagnosticados y tratados a tiempo pueden conducir a un desequilibrio emocional concluyendo en la muerte o el suicidio.

A nivel internacional Pedro Andrés Dávila Arciniegas y Patricio Esteban Carrión Ávila (2014) de la Universidad de Cuenca, en el país de Ecuador, a través de su tesis denominada “INSATISFACCIÓN CON LA

IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS PARTICULARES MIXTOS. CUENCA. 2013-2014”, llegan a esta importante conclusión:

La insatisfacción con la imagen corporal es una realidad que está presente en nuestros adolescentes, se encontró que el 11,9% presentó insatisfacción leve, el 8,6% insatisfacción moderada y el 2,7% insatisfacción extrema; en relación con el sexo se encontró que el 29.6% de mujeres presentaban insatisfacción con la imagen corporal en tanto que para los hombres resultó un 15.2%; así mismo en lo que respecta a la edad se encontró que la mayor insatisfacción con la imagen corporal se hallaba en edades iguales o mayores a los 19 años. (Dávila, 2014, p. 50)

Efectivamente, en la actualidad la mayoría de adolescentes no está satisfecho con su imagen corporal; además que se encuentran en una etapa donde sienten que la imagen externa los colocará en un determinado puesto de apreciación social, creando en ellos altos índices de insatisfacción; pero todo esto afecta en mayor predominancia al género femenino, que se ve sometido a diversos estereotipos imposibles de alcanzar para el común de la población.

María Amparo Ortega Becerra (2010), de la Universidad de Granada, del país de España, en su trabajo de investigación denominado "RELACIÓN ENTRE LA INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL, AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO FÍSICO Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN EL ALUMNADO DE PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA CIUDAD DE JAÉN", manifiesta lo siguiente:

La apreciación de su cuerpo y la mala visión del mismo, es mayor en las chicas que en los chicos, estas diferencias son significativas por género. En general respecto a la afirmación estoy satisfecho conmigo mismo, lo manifiesta en el grupo de chicos, el 81,8% responde de forma afirmativa en las opciones "positivas", frente al 76,7% de las chicas; pero aun siendo de forma global los porcentajes similares, hay que resaltar la diferencia en la opción "totalmente de acuerdo". Donde el alumnado masculino supera en 15 puntos al alumnado femenino. (Ortega, 2010, p. 411)

El estudio realizado por María Ortega, confirma que existe una gran insatisfacción y poca apreciación de la imagen corporal en los adolescentes. Además es el género femenino el que se encuentra

mayormente afectado en sus niveles de aceptación, por no llegar a tener la composición corporal que la sociedad desea.

Manuel Alejandro Aguilar Figueroa y Romeo Enrique Mauricio Villagrán País (2010), de la Universidad de San Carlos del país Guatemala, en su estudio denominado “INCIDENCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA CONSOLIDACION DE LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES ADOLESCENTES”, manifiestan en su conclusión más importante lo siguiente:

Se verifica y acepta la hipótesis de investigación: Una Autoestima con un nivel positivo alto propicia la satisfacción y auto aceptación de la Imagen Corporal en mujeres adolescentes que reciben terapia en la Unidad Popular de Servicios Psicológicos durante el año 2009. (Aguilar y Villagrán, 2010, p. 54)

Debido a que la imagen corporal es un constructo mental, resulta imprescindible evaluar cómo la autoestima incide en la consolidación de la propia imagen corporal en mujeres adolescentes. Por ende, la conclusión propuesta por Manuel Aguilar en su trabajo de investigación es de gran importancia para nuestro estudio, ya que confirma la estrecha relación entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal.

Marina Contreras Moreno (2008) de la Universidad Iberoamericana, perteneciente al país de México, realizó un estudio denominado "IMAGEN INTERNA-EXTERNA: LAS DOS CARAS DE LA AUTOESTIMA", en el cual llega a esta significativa conclusión:

El grupo de modelos tiene menor insatisfacción en el total de sus partes corporales ($\mu = 133.00$, $\sigma = 35.56$), $t(27) = -2.231$, $p = .05$ en comparación del grupo de población normal ($\mu = 160.73$, $\sigma = 31.37$). Respecto a la insatisfacción en el busto el grupo de las modelos tiene puntajes menores de insatisfacción ($\mu = 11.14$, $\sigma = 4.03$), $t(27) = -2.991$, $p = .05$ en comparación con las demás mujeres ($\mu = 16.00$, $\sigma = 4.65$). La insatisfacción en la cintura en el grupo de las modelos es menor ($\mu = 13.46$, $\sigma = 6.04$), $t(28) = -2.934$, $p = .05$ en comparación con las mujeres de la población general ($\mu = 17.60$, $\sigma = 4.82$). (Contreras, 2008, p.52)

En relación con nuestro tema, esta conclusión es de suma importancia pues nos evidencia que existe una menor aceptación en la imagen corporal de la población femenina común; mientras que en el grupo de modelos es todo lo contrario, puesto que hay una mayor aceptación de la misma.

Itatí Nadine Luty (2013), de la Universidad Abierta Interamericana, del país de Argentina, en su tesis “PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES COMO APROXIMACIÓN CUALITATIVA AL ESTADO DE NUTRICIÓN”, presenta la siguiente conclusión:

Luego de realizar el trabajo de campo se pudo comprobar que el 100% de las adolescentes de ambos colegios con un IMC que indicaba un bajo peso no fueron capaces de indicar de forma correcta que silueta se adecuaba mejor a su peso actual, es decir que presentan una distorsión de su imagen corporal. (Nadine, 2013, p.82)

En efecto, la sociedad ha producido un concepto de belleza centrado en la apariencia física, realizando figuras perfectas con cánones irreales que llegan a distorsionar el pensamiento de las adolescentes.

Con toda la información analizada, se puede demostrar que existe una preocupante percepción de la imagen corporal, que recae en predominio sobre el género femenino; lo que conlleva a que establezcan comparaciones entre su apariencia y los modelos ideales sociales, que al ser poco realistas les pueden generar insatisfacción corporal, ansiedad,

depresión, trastornos alimenticios, y sobre todo debilitar el desarrollo de una autoestima positiva.

1.2 Formulación del problema

- ¿Qué relación existe entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?

1.2.1 Formulación de los sub problemas

- ¿Cuál es el nivel de autoestima que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?
- ¿Cuál es el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?

1.3 Justificación del problema

En vista de que nuestra sociedad no es ajena a los problemas de este mundo globalizado es, sin lugar a duda, importante aportar con investigaciones como ésta, que contribuyen a futuros estudios, ya que se puede recoger los aportes dados para su ejecución práctica; además que permite a posteriori sentar bases sobre los problemas que se vive en nuestra sociedad, específicamente en temas relacionados a nuestros adolescentes, como lo es la percepción de la imagen corporal.

Como profesional de la enseñanza es de gran relevancia conocer el nivel de autoestima que poseen los adolescentes, así como la percepción de la imagen corporal que tienen; y el medio escolar es uno de los más idóneos para la realización de esta investigación.

Tener una buena o mala imagen corporal influye en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas; además, en la forma cómo nos respondan los demás. Por tal motivo el tener una imagen corporal distorsionada en muchos casos lleva a los individuos a tratar de revertir esa situación de forma inmediata, sin medir las consecuencias futuras.

Por ello el presente estudio es de gran interés, debido a que en los últimos años se han incrementado los problemas relacionados a la apariencia física, así como el hecho de poner en riesgo la salud.

El estudio genera un impacto social, educativo y poblacional, puesto que es en la adolescencia y más aún en el periodo escolar donde se forman los comportamientos y actitudes que guían la etapa adulta.

Los beneficiarios son, de manera directa, las instituciones educativas, quienes a través de sus directivos, pueden aplicar propuestas de intervención; así como las familias y la comunidad pueden brindar ayuda oportuna para mejorar la calidad de vida de esta población, así también, generar intervenciones para disminuir los problemas en los casos con predominancia a la insatisfacción de la imagen corporal.

La investigación es de carácter innovador pues la percepción que se tiene de la imagen corporal está continuamente fluctuando, cambiando y renovándose, por lo que en cualquier instante se puede brindar una opinión de interrogantes que verifiquen su condición; además porque a pesar de que la temática se ha tratado en otros países, este estudio se ha realizado desde una perspectiva distinta y en un contexto totalmente diferente.

1.4 Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo General

- Establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la imagen corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Descubrir el nivel de autoestima que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.
- Hallar el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

- Existe una relación directa entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la Imagen Corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.

1.5.2 Hipótesis específicas

- Las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna se caracterizan por tener un bajo nivel de autoestima.
- Las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna se caracterizan por tener un bajo grado de satisfacción de la imagen corporal.

1.5.3 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICION
V 1: AUTO-ESTIMA	Coopersmith (1967), indica que entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito.	La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos; presente en el área personal, social, familiar y académica.	Personal (Si Mismo)	Reconoce la seguridad que posee de sí mismo	2. Estoy seguro de mí mismo. 3. Deseo frecuentemente ser otra persona. 17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago. 24. Me siento suficientemente feliz. 29. Me entiendo a mí mismo. 30. Me cuesta comportarme como en realidad soy. 37. Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha). 38. Tengo una mala opinión de mí mismo. 43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo. 44. No soy tan bien parecido como otra gente. 45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo. 51. Soy un fracaso. 58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.	Técnica de la encuesta cuyo instrumento es el 'Inventario de la Autoestima de Coopersmith'	Escala ordinal 60 o más Muy Alta 55-59 Alta 48-54 Media 40-47 Baja 39 o menos Muy Baja

V 1: AUTO-ESTIMA	En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo.(Citado en Doménech, 2005,p.91)			Expresa la responsabilidad que posee en sus propias acciones	15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer. 23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo. 50. A mí no me importa lo que pasa. 52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan. 57. Generalmente las cosas no me importan.		
				Establece aspiraciones	1. Paso mucho tiempo soñando despierto. 8. Desearía ser más joven. 9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.		
				Expresa estabilidad frente a los desafíos.	16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas. 22. Me doy por vencido fácilmente. 31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.		
				Muestra la valoración de sus habilidades.	10. Puedo tomar decisiones fácilmente. 36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.		
				Social Indica la relación que posee con sus amigos	18. Soy popular entre compañeros de mi edad. 46. A los demás "les da" conmigo (me persiguen, me molestan y no me sueltan)		

V 1:

AUTO-
ESTIMA

(pares)	Determina el sentido de pertenencia y vínculo con los demás.	11. Mis amigos gozan cuando están conmigo. 32. Los demás casi siempre siguen mis ideas.
	Reconoce las habilidades sociales que posee.	4. Soy simpático. (Hago reír a los demás, soy agradable). 25. Preferiría jugar con niños menores que yo. 39. No me gusta estar con otra gente. 53. Las otras personas son más agradables que yo.
Familiar (Hogar Padres)	Expresa la relación que posee con su familia.	5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos. 12. Me incomodo en casa fácilmente 40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
	Identifica el respeto y la consideración que existe en su familia.	19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos. 33. Nadie me presta mucha atención en casa. 47. Mis padres me entienden

V 1: AUTO-ESTIMA			Reconoce las aspiraciones familiares.	26. Mis padres esperan demasiado de mí. 54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
		Académi- ca	Reconoce sus capacidades y limitaciones para afrontar las tareas académicas	7. Me abochorno (me da vergüenza) pararme frente al curso para hablar. 28. Me gusta que el profesor me interroge en clase.
		(Escuela)	Determina la satisfacción de trabajar en forma grupal e individual.	14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela). 21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
			Reconoce las dificultades que presenta durante el proceso educativo.	35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría. 42. Frecuentemente me incomoda la escuela. 49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa. 56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	TECNICA E INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
V 2: IMAGEN CORPORAL	Raich (2001) define la imagen corporal como “un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y	La percepción de la imagen corporal es un constructo psicológico complejo que incluye los componentes perceptivos, cognitivo-afectivos y conductual.	Componente perceptual	Expresa el concepto que tiene sobre la forma y tamaño de su cuerpo	3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o glúteos son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo? 12. ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente? 16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo? 19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a? 22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?	Técnica de la encuesta cuyo instrumento es el cuestionario BSQ (<i>Body Shape Questionnaire</i>)	Escala ordinal tipo Likert
			Componente subjetivo	Muestra preocupación por la figura de su cuerpo.	1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura? 2 ¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta? 4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)? 5. ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme? 10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas? 24. ¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura? 27. Estando en compañía de otras personas, ¿te		Menor a 81: Satisfacción con su imagen corporal. 81-110: Leve insatisfacción con su imagen corporal

V 2: IMAGEN CORPO- RAL	valoraciones [...]” (p. 24).				<p>ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?</p> <p>28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?</p> <p>33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?</p> <p>34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?</p>		<p>111-140: Moderada insatisfacción con su imagen corporal</p>
					<p>Reconoce los pensamientos sobre su cuerpo.</p>		<p>6. ¿Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?</p> <p>9. ¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?</p> <p>13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?</p> <p>23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)</p> <p>25. ¿Has pensado que no es justo que otras niñas/os sean más delgadas/os que tú?</p>

V 2: IMAGEN CORPO- RAL				Identifica los sentimientos que posee sobre su cuerpo	<p>7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?</p> <p>11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?</p> <p>14. ¿Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?</p> <p>17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?</p> <p>20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?</p> <p>29. Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?</p>		
			Componente conductual	Manifiesta conductas que se derivan de la percepción sobre su cuerpo.	<p>8. ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?</p> <p>15. ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?</p> <p>18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?</p> <p>21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?</p> <p>26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?</p> <p>30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?</p> <p>31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)</p> <p>32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?</p>		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teórico-científicas

El hombre es un ser social por naturaleza y está en constante relación con otros individuos; éstas relaciones juegan un rol fundamental en su desarrollo integral. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo.

Pero es durante la etapa de la adolescencia donde el contacto con otros individuos, en especial con el de sus grupos de pares adquiere gran relevancia.

En la primera etapa de la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios hormonales que afectan el aspecto físico. Lo que ocasiona que el adolescente tenga un nuevo espacio al cual adaptarse y en el que se le presentan nuevos retos en relación a la percepción de su imagen

corporal, ya que comienza a presentar un nuevo aspecto, esto sumado a su deseo natural de ser aceptado provoca que se compare con los demás.

En esta etapa, por lo general, predomina la disconformidad con el desarrollo del cuerpo. Todas estas transformaciones pueden suponer para el joven una necesidad vital de aceptar y asimilar su nueva imagen corporal.

Comúnmente el adolescente se siente incómodo por alguna característica física que no considera adecuada a los estereotipos de la sociedad. Esto lo lleva a comparaciones con otros adolescentes y a tener sentimientos de vergüenza que pueden generar inadaptación; en especial cuando no posee confianza en sí mismo y cuando no tiene características de una buena autoestima, ya que ésta es la que permite que los individuos puedan enfrentarse de forma positiva a los retos que deban afrontar.

2.1.1 Autoestima

El concepto de autoestima es uno de los más amplios de la psicología moderna, y uno de los que más propone brindarnos ayuda en la comprensión y resolución de la extensa gama de los sufrimientos psicológicos que afligen a los seres humanos.

Según Branden (1993) en su obra “El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico” afirma que es de gran importancia el conocimiento profundo del concepto de autoestima, ya que si la idea que se tiene al respecto no es amplia, los medios que se tomen reflejarán este vacío (p. 20).

La autoestima posee una conceptualización múltiple debido a que a lo largo de la historia se ha planteado el estudio de la misma, ya sea como sinónimo, como segmento o como constructo que abarca términos como autoconcepto, autoreconocimiento, autoevaluación o autoconciencia.

Smelser (1989) en su obra titulada “Teoría del comportamiento colectivo” indica que “disponemos de una percepción bastante firme de lo que significa el término autoestima, tal y como se revela mediante

nuestra propia introspección y la observación de la conducta ajena. Pero cuesta mucho expresar tal comprensión en términos precisos” (Citado en Ortega, 2000, p.47).

William James considerado como el padre de la psicología norteamericana en su libro “The Principles of Psychology” se halla uno de los primeros intentos por definir el concepto de autoestima.

James (1890) indica que para la época había arriesgado todo para ser psicólogo, que se sentiría mortificado si otros supieran mucho más sobre psicología que él. Además afirmaba que sus deficiencias en otras materias no le producirían ninguna sensación de humillación personal. De esa forma concluye que lo que sentimos con respecto a nosotros mismos en este mundo depende enteramente de lo que apostemos ser y hacer.

Lo que James propone es que para basar su autoestima es necesario compararla con los demás en cualquier tema que elija; si nadie más está a su mismo nivel, su autoestima queda satisfecha, pero si alguien lo supera, ésta se destruye.

Aquella definición aún era imprecisa ya que atar la autoestima a cualquier factor fuera de nuestro control volitivo, tal como las elecciones o acciones ajenas, es provocar angustia. La tragedia de muchas personas es que se juzgan a sí mismas de esta manera. (Branden, 1993)

Una aportación de suma importancia con el paso de los años y que presenta de forma más acertada el concepto de autoestima, fue la de Coopersmith, quien nos contribuye en gran medida con su investigación.

Coopersmith (1967) en su obra denominada “The Antecedents of Self-Esteem” nos explica que:

La autoestima es la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito, en resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo. (Citado en Doménech, 2005, p.91)

Es decir, que para Coopersmith, la autoestima estaba basada en el juicio de valor personal que el individuo expresa a través de actitudes hacia sí mismo.

Con el devenir de los años el estudio realizado por Stanley sirvió de fundamento para diversas investigaciones sobre la autoestima, por ende su definición se fue enriqueciendo y perfeccionando.

Es así que Nathaniel Branden (1993) brinda una definición minuciosa de autoestima, en la cual expresa que “es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos” (p. 33). Más concretamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
2. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Por consiguiente, para Branden la autoestima se basa primordialmente en la confianza de la eficacia de la propia mente, en la

capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad. Además la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que puede llegar a ser.

Por otra parte para el psiquiatra granadino Enrique Rojas (2001) en su libro titulado “¿Quién eres?”, la autoestima:

Se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás. (p.320)

De esta definición, Rojas realiza un análisis al respecto y entiende que gran parte de la autoestima es:

Percibir correctamente la realidad, aceptarse a uno mismo, vivir con naturalidad, concentrarse en los problemas y las dificultades, tener un espacio privado que nos de autonomía y mantener unas

relaciones interpersonales profundas previamente seleccionadas que van dando forma, a la larga, a la plenitud personal. (p. 333)

Desde otro punto de vista Marsellach (2002) en su obra “La autoestima en niños y adolescentes”, considera que la autoestima es esencial para la supervivencia psicológica y que es el concepto que tenemos de nuestra valía, por ende, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias sobre nosotros mismos que hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Es decir que, Marsellach alude a los sentimientos que albergamos sobre nuestra persona y que son el componente afectivo del sí-mismo; además resalta que la autoestima se encuentra en un proceso de desarrollo a lo largo de la vida de la persona.

Rodríguez (2012) en su libro “Autoestima: clave del éxito personal” presenta un concepto semejante al anterior, ya que considera que “cada individuo es la medida de su amor a sí mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta” (p.2). Con ello se reafirma que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre

alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Esencialmente, la gran mayoría de autores parecen estar de acuerdo en que la autoestima es el valor que se asigna a uno mismo, y suele estar en relación a las áreas de influencia del entorno familiar, académico y social.

Es entonces de suma importancia poder comprender el significado que la autoestima posee, pues “el valor de una definición precisa es la que nos permite distinguir un aspecto particular de la realidad de todos los demás, de tal forma que podamos pensar y trabajar con él con claridad y concentración” (Branden, 1993, p.19).

2.1.1.1 Importancia de la autoestima

A) Una poderosa necesidad humana

La necesidad de la autoestima es el resultado de hechos inherentes a nuestra especie; el primero es que la supervivencia y el dominio del medio ambiente dependen del uso apropiado de nuestra conciencia, por

ende nuestras vidas y el bienestar dependen de la capacidad que poseemos de pensar.

El segundo es que el uso de nuestra conciencia no es automático, no está “construido” por la naturaleza, somos nosotros quienes regulamos su actividad y por tanto tenemos una responsabilidad respecto a ello. Y es la autoestima la que nos permite construirla apropiadamente.

El tener una autoestima negativa impide nuestro crecimiento psicológico, disminuye nuestra resistencia al enfrentamos a las dificultades de la vida, decaemos fácilmente ante vicisitudes y se está más determinado a evitar el dolor que a experimentar la alegría. En cambio si poseemos una autoestima positiva, tendremos confianza en nosotros mismos, responderemos de forma apropiada antes los desafíos y las oportunidades.

Según Branden (1993) “La autoestima fortalece, da energía, motiva. Nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros: experimentar satisfacción” (p. 34).

Por otra parte el psicólogo Abraham Maslow (1954) al proponer su teoría sobre la motivación humana, clasificó las necesidades humanas en cinco categorías y las representó mediante una pirámide, colocando en la base las necesidades básicas; en el segundo nivel las de seguridad; en el tercer nivel las sociales; luego la de autoestima y finalmente la de autorrealización.

Es así que, Maslow (1954) en su obra 'Motivación y personalidad', afirma que la autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo, además todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás.

Satisfacer la necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas; en cambio el no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o poseer sentimientos de fracaso y frustración.

Por todo ello, la autoestima es una necesidad ya que efectúa una contribución esencial al proceso de la vida. Sólo una persona que se ama y respeta es capaz de utilizar todo su potencial, en un proceso que día a día lo lleva a su total autorrealización.

B) Las buenas decisiones requieren de alta autoestima

En la actualidad existe una variedad de opciones y elecciones a las cuales podemos acceder, nos enfrentamos a una infinita posibilidad de decisiones, pero para tomar las que son correctas es necesario cierto nivel de autonomía y juicio independiente.

“Cuanto más elecciones y decisiones necesitemos tomar conscientemente, más urgente será nuestra necesidad de autoestima” (Branden, 1993, p. 37).

Es necesario confiar en la eficacia de nuestras mentes, en nuestra capacidad para pensar, aprender y comprender. Si uno es constante obtendrá más triunfos que fracasos; por el contrario, cuanto más se dude de la propia eficacia y desconfiemos de nuestro pensamiento, en vez de perseverar nos rendiremos con facilidad.

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimenta. La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y poco exigente; limitarse a ello solo debilita la autoestima. (Branden, 1993)

Por su parte Rodríguez (2012) indica que una buena autoestima “no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones ” (p.24).

Es por ello que mientras tengamos una alta autoestima, estaremos mejor preparados para los desafíos venideros en nuestra vida, cuanto más rápido nos repongamos a los fracasos, mayor energía tendremos para comenzar de nuevo.

C) Mejora las relaciones con los demás

Según el principio de relaciones humanas, tendemos a sentirnos más cómodos, con las personas cuyo nivel de autoestima es similar al nuestro. Lo que implica que personas con autoestima alta se junten con quienes posean un mismo nivel de autoestima, y aquellas con una baja autoestima con personas que tengan un semejante nivel.

Lo anterior mencionado conlleva a generar relaciones desastrosas entre aquellas personas que se subestiman; ya que la unión de dos abismos no forma una cima. (Branden, 1993, p.38)

Rodríguez (2012) afirma que el hombre “fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo” (p.60). Si se tiene problemas con otras personas, se deberá empezar por resolverlos mediante un aprecio crítico y honesto de sí mismo, a reconocer lo que uno se reserva; como temores, alegrías, dudas, sentimientos, etc. y hacerse responsable de ellos para que no interfieran en la relación con los demás.

Además Rodríguez (2012) asegura que la persona que se valora y está consciente de su proceso, está tan ocupada “quedando bien consigo misma”, que no tiene tiempo de fijarse en los errores de los demás. Quizá piense “yo también estoy en ese tú y de mi depende darte algo de lo mío, cubrirte alguna necesidad, enseñarte algo que te haga sentir feliz, apreciarte y pedirte lo que a ese yo, que también eres tú, solo tú puedes darle” (p. 60).

Asimismo cuando nuestra autoestima sea alta estaremos en mayor predisposición a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad ya que no tenderemos a percibirlos como una amenaza y el respeto hacia nosotros mismos será la base del respeto hacia los demás.

2.1.1.2 Desarrollo de la autoestima

Según Mejía (2011) en su libro denominado “La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional”, considera que el concepto del ‘yo’ y la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, iniciando en la infancia y pasando por diferentes etapas de progresiva complejidad.

Erik Erikson en su ‘Teoría del desarrollo psicosocial’ habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida. “Las edades no son rígidas, pueden fluctuar; por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o a los tres años de vida” (Citado en Rodríguez, 2012, p.35).

Para el paso de una etapa a otra se vive una crisis; ésta suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que significa dejar algo seguro y conocido, por algo incierto y desconocido.

En la etapa de “confianza básica” contra “desconfianza” donde queda conformada la autoestima, va desde el nacimiento hasta los dieciocho meses aproximadamente; el niño recién nacido pasa a depender en forma absoluta de su medio ambiente.

Si la madre y la familia proporcionan un cuidado continuo, consistente y adecuado a las necesidades del niño, se generará en él una sensación de confianza básica, que se traducirá en un sentido de esperanza y optimismo frente a la vida. Por el contrario, si el cuidado temprano es variable, impredecible, caótico o maligno, se generará una sensación de desconfianza en el niño (Mejía, 2011, p.5).

Aquella etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevara la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás; ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas.

En la segunda etapa denominada 'autonomía' contra 'vergüenza y duda', que oscila entre los dieciocho meses hasta los tres años, se fija la noción de autonomía del niño.

A medida que el niño sea capaz de controlar esfínteres, usar músculos para moverse, vocalizar, desarrollará una sensación de ser autónomo [...] Si hay sensación de mucho control, de ser avergonzado ante los primeros fracasos, pueden surgir sentimientos de vergüenza, duda e inseguridad. Los resultantes de un desenlace positivo de esta etapa, es la sensación de tener una voluntad propia. (Mejía, 2011, p.5)

Es así que el niño comienza a darse cuenta de lo que pueda dar, empieza a tener autocontrol y fuerza de voluntad.

Rodríguez (2012) sostiene que "El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que le ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona" (p. 36).

En la tercera etapa denominada 'iniciativa' contra 'culpa', que va desde los 3 a los 5 años aproximadamente, el niño ya dirige su voluntad a un propósito; "hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad.

En esta etapa hay mayor preocupación por los genitales, los padres del sexo opuesto y en general una mayor noción de las diferencias entre los sexos.; la identificación con el padre del mismo sexo es crucial en esta etapa. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser reprimidas, sino orientadas.

"Si la etapa anterior se resuelve bien, pasa a la siguiente denominada 'Industriosidad contra inferioridad'. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender" (Rodríguez, 2012, p.36).

Los niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus propios logros e inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado, durante este tiempo son los profesores quienes desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño.

También se desarrolla la capacidad de interactuar socialmente por primera vez fuera de la familia. “En la medida que la interacción educacional y social se desarrolla efectivamente, se logra un sentido de ser competente; en la medida que esto no se da, aparece un sentido de inferioridad” (Mejía, 2011, p.5); gran cantidad de los problemas de rendimiento escolar, de fobias y aislamiento social tempranos, son característicos de esta etapa.

De los 12 a los 20 años aproximadamente; esta fase se denomina ‘Búsqueda de Identidad’ contra ‘Difusión de Identidad’, es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan. “Los cambios físicos y psicológicos de la pubertad, hacen entrar en un periodo de aumento del conflicto psicológico interno, cuya consecuencia será un sentido de continuidad y estabilidad de uno mismo a lo largo del tiempo” (Mejía, 2011, p.6).

La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa (Rodríguez, 2012, p.37).

En la sexta etapa, 'intimidad contra aislamiento', se comienza a compartir, apreciar la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor; la persona ya es madura y busca trascender.

Además el individuo entra a formar parte de la sociedad al desempeñar un trabajo y relacionarse establemente con una pareja, muchas veces formando una familia. "El poder compartir una familia en el desarrollo de la capacidad de intimidad, es la tarea central de esta etapa" (Mejía, 2011, p.6).

En la etapa de 'generatividad contra estancamiento', que va desde los cuarenta años a los sesenta años aproximadamente las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo.

Lo crucial de esta etapa es la capacidad de cuidar y facilitar el desarrollo de las generaciones más jóvenes. Los adultos en esta edad participan de esta tarea siendo padres, profesores o guías.

Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario, las personas se encuentran estancadas,

no aman, no son creativas ni productivas. Viven en el egoísmo, sin propulsión hacia el futuro, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas), su autoestima es baja con todas sus consecuencias (Rodríguez, 2012).

La última etapa, denominada “integridad contra desesperación”, es la integración de todas las etapas. Aquí la seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan sus frutos; al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc.

El adulto acepta la sucesión de las generaciones y de la finitud de la vida natural. Por el contrario, si no se adquiere esta noción de integridad, la desesperación y el temor a la muerte se presentarán como resultado de una vida irrealizada.

Como se pudo comprender, la autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida, a través de las experiencias por las que pasamos; además de los juicios de los demás. Sobre nuestra autoestima influye la forma en la que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos.

En general, cada una de las etapas mencionadas proporciona impresiones, sentimientos y complicados razonamientos sobre el YO. El resultado será un sentimiento personal generalizado de valía o de incapacidad.

2.1.1.3 Componentes de la autoestima

A) Autoconocimiento

Según Rodríguez (2012) “El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales; conocer por qué y cómo actúa y siente” (p.8).

Es decir, que al conocer todos los elementos que desde luego no funcionan por separado sino se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; en cambio si una de esas partes funciona deficiente las otras se verán afectadas.

El autoconocimiento implica darse cuenta y reconocer los propios sentimientos, pensamientos, motivaciones, necesidades, deseos, opiniones, valores, ética, entre otros; y esto significa conocerse de forma profunda e íntima.

El autoconocimiento es de gran relevancia, porque permite al individuo reconocer sus errores y ayudarlo a saber cómo poder corregirlos; además, facilita a las personas una mejor comprensión del por qué reaccionan de una determinada forma, qué es lo que quieren de la vida, cómo trabajan mejor y cómo tener un adecuado control sobre su propia vida.

B) Autoconcepto

Es la idea que una persona tiene acerca de sí mismo, es decir, es el modo cómo el individuo vivencia su propio yo. Es la capacidad que tiene el individuo de verse así mismo, no mejor, ni peor que los demás.

Por su parte Rodríguez (2012) considera que "El autoconcepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la

conducta” (p.8). Es decir, si alguien se cree incompetente, actuará como tal; en cambio si alguien se cree inteligente o apto, actuará de esa forma.

Voli (2010) en su obra titulada “Autoestima para padres: sentirse bien para aprender a educar” admite que “este componente se refiere a la imagen que el niño se forma de sí mismo o, dicho de otra forma, a las asociaciones mentales que adquiere el niño cuando se refiere a sí mismo” (p.119).

Estas asociaciones derivan en gran parte de la forma en que el niño ha sido tratado en el pasado. Sus reacciones emocionales y sus conclusiones sobre sí mismo dependen de la interpretación de sus vivencias y situaciones desde la primera infancia.

“En la mayoría de los casos se ha confirmado que el ejemplo de los padres, la falta o insuficiencia de interacción o la práctica de interacciones negativas han sido el factor de motivación más importante de un autoconcepto negativo” (Voli, 2010 p.121).

Por otro lado si el niño ha sido tratado con afecto y en general como alguien importante; si se le ha respetado, si se le ha ayudado a darse cuenta de sus habilidades más que de sus debilidades y si los padres le han dedicado la necesaria atención, su autoconcepto será básicamente positivo.

Se sentirá importante en el ámbito familiar y escolar primero y en la vida después, y sus estrategias vivenciales se fundarán sobre estas bases; todo ello le ayudará a enfrentarse con ventajas a posibles situaciones de carácter desmotivantes o negativos.

C) Autoevaluación

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisface, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. (Rodríguez, 2012, p.8)

En otras palabras la autoevaluación permite que el individuo califique las situaciones que atraviese; las que considere como favorecedoras ya que le permiten desarrollarse y sentirse satisfecho; y por el contrario si las percibe como “malas”, es porque éstas no le complacen, carecen de interés para el individuo y le hacen sentirse devaluado, le generan perjuicio, le hace sentir incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva.

Por su parte Válek (2007) considera que además de establecer una sensación de identidad reforzada por las opiniones de los demás, se requiere de una constante autoevaluación para el desarrollo de una autoestima positiva.

D) Autoaceptación

Es la capacidad que tiene el ser humano de reconocerse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; el aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los demás.

Para Rodríguez (2012) “La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello” (p.9).

Es decir, que el individuo al aceptar todas las partes de sí mismo como una realidad, al reconocer su forma de ser y sentir, y aceptarse tal como es, puede transformar los aspectos negativos que encuentre.

E) Autorespeto

Rodríguez (2012) considera que el autorrespeto “es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo ” (p.9).

Constantemente las personas se quejan de que los demás les faltan al respeto, sin preocuparse de que es más frecuente que uno mismo no se respete, siendo esto en ocasiones de manera inconsciente.

Por esa razón es necesario ser capaces de valorarnos y apreciarnos; este es un trabajo indispensable y de suma importancia para vivir en armonía con uno mismo y con los demás.

2.1.1.4 Teoría de la autoestima de Coopersmith

Stanley basa la autoestima en una teoría conductual. Asimismo considera a la autoestima como la parte evaluativa y valorativa de nosotros mismos, constituida por el conjunto de creencias y actitudes de una persona sobre sí mismo. (Coopersmith, 1967)

Coopersmith corrobora sus definiciones afirmando que la autoestima es como la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí mismo, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa. (Doménech, 2005, p.91)

Añade además, que no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo, aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresado en las actitudes que toma sobre sí

mismo. Es decir, el concepto utilizado por Coopersmith, se centra en las perspectivas de la autoestima a nivel general, pero acepta que individualmente hay cambios momentáneos, situacionales y limitados.

Asimismo explica que el establecimiento del 'sí mismo' se da en la formulación del concepto que se tiene sobre uno, y está determinado por las interacciones sociales y las experiencias, una vez que el individuo ha establecido el concepto de sí mismo, estará listo para determinar si está o no satisfecho con lo que ve de sí.

Desde la perspectiva que ha adoptado Coopersmith (1967), señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

- Autoestima en el ámbito personal: Consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen y sus cualidades personales, además considera su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.

- Autoestima en el ámbito académico: Es la evaluación que el individuo realiza sobre sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, con sus compañeros de curso y sus profesores; teniendo en cuenta sus conductas autodescriptivas, su capacidad y productividad.

- Autoestima en el ámbito familiar: Consiste en la evaluación que el individuo realiza y mantiene con respecto a sí mismo, en relación con las interacciones que efectúa con los miembros de su grupo familiar, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

- Autoestima en el área social: Es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene en relación con las interacciones sociales que efectúa, especialmente con sus pares.

Como lo vimos ya reflejado esta valoración se puede dar en distintos ámbitos y depende del mundo empírico del individuo, es algo inherente al ser humano y que consciente o inconscientemente hace presencia en sus actuaciones.

2.1.1.4.1 Niveles de autoestima

Cada persona puede presentar en esencia uno de los niveles de autoestima, los cuales poseen determinadas características.

El nivel de autoestima que posee una persona tiene importantes consecuencias en muchos aspectos de la vida; además, puede condicionar de manera notoria el desarrollo personal, la forma de ver y entender el mundo. Asimismo repercute en aspectos como el aprendizaje, la responsabilidad, la profesión, el ámbito amoroso, social, entre otros.

Una autoestima positiva, o una autoestima negativa confieren una serie de características a la persona que, según el caso, proporcionan una serie de ventajas o inconvenientes (Lorenzo, 2007).

Por su parte Coopersmith (1967), plantea que existen distintos niveles de autoestima por lo cual cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones y autoconceptos disímiles.

A) Muy alta autoestima

La mayoría considera que el nivel muy elevado de autoestima no puede ser negativo. Sin embargo, es fácil deducir que, si no es equilibrado este nivel traerá conflictos personales, etapas de soledad y de manera muy probable, fracasos y frustración; justamente como sucede en el extremo contrario.

El poseer una concepción de uno mismo superior a la que el resto de las personas tienen, puede llevar a que el individuo se sienta por encima de los que le rodean, lo cual le vuelve arrogante y vanidoso, y al mismo tiempo se considera merecedor de privilegios especiales.

Además, un exceso de autoestima puede ser síntoma de una serie de problemas psicológicos de una enorme gravedad, como lo son:

- La Personalidad narcisista: El individuo considera que sus habilidades son superiores a las reales y tiene una necesidad excesiva de admiración. Además, es extremadamente egoísta y no toma en cuenta a los demás. Esto hace que no pueda desarrollar una vida feliz y productiva.

Dimaggio (2009) en su obra “Los trastornos de la personalidad”, afirma lo anterior diciendo que “los narcisistas no consiguen coordinarse cooperativamente con los demás, ya que pierden este instrumento de regulación de la conducta” (p. 245).

- Manía: Es una de las fases del trastorno bipolar o maníaco-depresivo. En esta etapa la persona se siente invencible, posee una energía exagerada y lleva a cabo las ideas más desatinadas o peligrosas. Como ejemplo, el individuo puede tener un romance con alguien sin importarle los sentimientos de su pareja, gastar todo su dinero en apuestas, vender sus posesiones sin razón alguna, entre otros.
- Delirio de grandeza: Esto se da en los casos graves de psicosis (esquizofrenia o paranoia), donde el enfermo se cree un personaje importante y actúa como tal. Por ejemplo, puede creer que es un rey y no entenderá por qué los demás no le tratan como tal.

Es así que el exceso de autoestima suele ser en realidad un engaño de la propia mente. Por ejemplo, la gente narcisista tiene una gran cantidad de complejos y miedos y los esconden detrás de una

fantasía de superioridad; esto genera que ellos necesiten demostrar continuamente su superioridad y que los demás alaben todos sus logros; pero cuando no lo consiguen, reaccionan con sentimientos de enojo y deseos de venganza; no obstante todo esto sólo deteriora su relación con los demás y supone un gran desgaste psicológico.

B) Alta autoestima

Este nivel de autoestima está fundado de acuerdo a dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor. Los individuos con un autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentarse de manera positiva a los retos que deba enfrentar.

Tienden a adoptar una actitud de respeto no sólo con ellos mismos sino también con el resto. Por otro lado, en un sujeto con autoestima alta existen menos probabilidades de crítica en relación con las personas que poseen un nivel inferior de autoestima.

Tener una buena autoestima no está relacionado con hechos superficiales como la posesión de un buen nivel económico, la forma de vestir, entre otros. Tener alta la autoestima está en relación al hecho de no compararse con el resto, no poseer sentimientos de resentimiento o rencor, intentar colaborar sin miedo a fracasar y tener un trato agradable con los demás sin pensar en su beneficio personal.

Algunas características que presentan las personas que poseen una alta autoestima son las siguientes:

- Tienen iniciativa y argumentos a la hora de defender algún principio en el que creen.
- Demuestran su expresividad, asertividad, confianza en las propias percepciones.
- Viven el presente, sin dedicarle mucho tiempo al pasado ni al futuro.
- Su capacidad a la hora de resolver un problema es excepcional, sin tener miedo al fracaso o alguna dificultad.
- Se sienten igual al resto aún sabiendo que pueden tener diferencias en lo profesional, la posición económica, entre otros.
- No poseen temor al momento de mostrar sus sentimientos con personas que realmente le transmiten confianza.

- Saben cómo deben estar y cómo tienen que comportarse dependiendo de la situación en la que se encuentren.
- Aceptan nuevas proposiciones, ya que, al no tener miedo al fracaso no poseen ningún inconveniente para intentar desarrollar sus capacidades o habilidades.

En definitiva, cuando se tiene una autoestima alta la persona se acepta tal cual es y valora a los demás; los fracasos no son considerados como un problema, sino como una forma de aprender y desarrollar los conocimientos de uno mismo. Además la persona se siente confiadamente apta para la vida, capaz y valiosa.

C) Autoestima media o relativa

La persona que presenta una autoestima media o relativa está dentro de un nivel aceptable de confianza en sí mismo; no obstante, ésta puede disminuir de un momento a otro, como resultado de la opinión de los demás. Es decir, las personas que tienen este nivel de autoestima se muestran como individuos con firmeza y seguridad ante los otros, pero internamente no lo son.

De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).

Quienes pertenecen a este nivel son personas expresivas y tienen alto número de afirmaciones positivas como en el grupo anterior, pero dependen de la aceptación social y son más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.

En general, tener un término medio de autoestima es oscilar entre los otros dos niveles de autoestima, es decir, sentirse apto e incompetente, acertado y equivocado; manifestar estas incongruencias en el actuar, algunas veces de forma sensata y otras sin reflexionar, reforzando de esta forma la inseguridad.

D) Baja autoestima

Un individuo que posee una baja autoestima tendrá en predominio un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a sí mismo.

De este modo, una persona con baja autoestima se manifestará como víctima frente a sí mismo y frente a los demás, evadiendo y saboteando toda posibilidad de éxito en su vida.

Se considera a una persona con baja autoestima cuando las valoraciones que se hace sobre sí misma son escasas y negativas. Esto con el tiempo producirá ciertos sentimientos de rechazo y en determinadas situaciones no podrá actuar por miedo, timidez o inseguridad.

Algunas de las actitudes o posturas que determinan una autoestima baja son las siguientes:

- Necesidad de aprobación por los demás para poder realizar alguna acción.
- Miedo a equivocarse.
- Inseguridad
- Deseo innecesario por complacer a las personas.
- Irritabilidad
- Predisposición al fracaso, debido a que se concentran en los inconvenientes y los obstáculos más que en las soluciones.

En general las personas con baja autoestima son individuos desanimados, deprimidos, aislados, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse, se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado de los demás, su actitud hacia sí mismos es negativa y carecen de herramientas internas para tolerar situaciones de ansiedad. (Coopersmith, 1967).

E) Muy baja autoestima

El individuo que se encuentre en este nivel comparte las características de la baja autoestima, pero en condiciones mucho más elevadas. Su expresión facial característica es de decepción, desesperanza y temor; las comisuras bucales casi siempre se encuentran inclinadas hacia abajo.

Además de ello, las personas experimentan ansiedad continua ante situaciones de intimidad y afectivas. Esto se debe a la dificultad que experimentan a la hora de sentirse seguras y espontáneas en sus relaciones interpersonales.

Las críticas destructivas son constantes pues se encuentran rodeados de gente que no les ayuda a crecer, que les hace sentir humillados y despreciados.

Asimismo los individuos entran en estados de depresión con mucha facilidad y frecuencia. Canto (2006) en su obra titulada “Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo”, indica que “los estados depresivos son los grandes causantes de reacciones suicidas ya que en todo deprimido existe un suicida en potencia” (p.5).

Otra de las características que poseen es una actitud completamente negativa, esto controla lo que hacen y dejan de hacer. Contemplan al mundo como un entorno hostil en el que se libra una batalla, donde tienen la sensación de que pertenecen al bando perdedor.

2.1.1.5 Autoestima y adolescencia

Según Laza (2009) en su obra “Adolescentes y adultos como sujetos de aprendizaje” indica que si bien el concepto del yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, es en la adolescencia cuando se empieza a tejer el propio relato personal y ese relato constituye el discurso fundamentador de la identidad personal. (p.4)

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita afirmar su identidad, es decir, saber que es un individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Cabe resaltar que en esta etapa el adolescente se percibe a sí mismo como diferente a lo que fue, nota cambiada sus ideas, metas y pensamientos; además percibe su cuerpo como extraño, cambiado y con nuevos impulsos y sensaciones.

Todo esto le genera una “crisis de identidad”, el adolescente se cuestiona automáticamente diversos aspectos como la vocación, los planes para ganarse la vida, el matrimonio, los principios básicos de la existencia, la independencia de la familia y la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

Y a esos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surgen de nuevo, conflictos del pasado que también habrá que afrontar.

El adolescente puede rebelarse y rechazar cualquier valoración que le ofrezca otra persona, o puede encontrarse tan confuso e inseguro de sí mismo que no haga más que pedir a los demás aprobación y consejos de todo tipo. Sea cual fuere su aproximación a su nueva identidad, el adolescente pasará inevitablemente por una reorganización crítica de su manera de apreciarse con el consiguiente cambio en su autoestima.

Durante este tiempo el adolescente pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas, por ello es frecuente que cuando un adolescente obtiene con su esfuerzo personal, el resultado que buscaba, se encuentre orgulloso del logro. En cambio,

si es sobreprotegido jamás podrán tener esa experiencia tan gratificante y tan formativa y cada vez que los mayores le resuelvan la dificultad a la que se enfrenta, se hará más inseguro y desvalido.

Cabe resaltar que durante esta etapa el aspecto social adquiere importancia en demasía, y está estrechamente relacionado con la autoestima ya que se va desarrollando en la interacción social con las personas más significativas como lo son los padres y profesores; pero sobre todo con los amigos.

Es así que la autoestima de los adolescentes se ve afectada positiva o negativamente de acuerdo a los comportamientos que ven en su medio social.

Los padres, por ejemplo, contribuyen positivamente a la autoestima de sus hijos al alentarlos a correr los riesgos necesarios para alcanzar retribuciones, al favorecer la progresiva independencia con la capacidad de asumir responsabilidades y evitar la crítica destructiva.

Los amigos también juegan un importante papel por la lucha que libra el adolescente para ser autónomo, ya que sus dudas y la sensación de agobio pueden ser suavizadas por el grupo de iguales.

Por su parte Marsellach (2002) afirma que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- Singularidad: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

- Modelos o pautas: puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

En general, Laza (2009) afirma que “el concepto de sí mismo es quizás el elemento central de los que integran la identidad personal. Dicho concepto no es un concepto simple, es un conjunto de conceptos, juicios descriptivos y valorativos que el sujeto hace acerca de sí” (p.5).

Un adolescente con una autoestima positiva aprende eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue.

Y lo que es más, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada, podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

2.1.2 Imagen corporal

2.1.2.1 Definiciones

El concepto de la imagen corporal es una construcción teórica muy utilizada en diversos ámbitos como en el de la Psicología, la Psiquiatría, la medicina en general o incluso la Sociología.

Las primeras referencias acerca de la imagen corporal, se encuentran en los trabajos médicos sobre neurología del principio del siglo XX. Las teorías psicoanalíticas son las que dominan en la primera mitad de este siglo y las explicaciones sobre el cuerpo, la imagen corporal y aspectos psicológicos asociados, ponen especial hincapié en las manifestaciones inconscientes.

Desde el punto de vista neurológico, la imagen corporal constituye una representación mental de la conciencia corporal de cada persona. Entonces las alteraciones de la imagen corporal son el resultado de la perturbación en el funcionamiento cortical. Estas son importantes para comprender la integridad o deterioro del funcionamiento psíquico, más no explican la vivencia o experiencia de la imagen corporal completa.

Entre los primeros autores en dedicarse al concepto de imagen corporal podemos encontrar al neurólogo y psiquiatra Paúl Schilder (1958), que propone la primera definición que se realiza sin recurrir a aspectos exclusivamente neurológicos.

En su definición de imagen corporal, indica que 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 (Schilder, 1958).

Schilder propone que la construcción del conocimiento del propio cuerpo se desarrollaría desde una vaga noción a la percepción concreta, gracias al indispensable contacto con la realidad. Además que la experiencia de la imagen del cuerpo, es producto de las facultades creadoras gestálticas de nuestra psique, que se encontraría integrada por una base fisiológica y una configuración libidinal.

Para Cash (1990) en su obra "Body image enhancement: A program for overcoming a negative body image", la imagen corporal implica perceptivamente, imágenes y valoraciones del tamaño y la forma de varios aspectos del cuerpo; cognitivamente, supone una focalización de la atención en el cuerpo y autoafirmaciones inherentes al proceso,

creencias asociadas al cuerpo y a la experiencia corporal; y emocionalmente, involucra experiencias de placer o displacer, satisfacción o insatisfacción y otros correlatos emocionales ligados a la apariencia externa.

De acuerdo con Rosen (1995) en su obra denominada “The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive-behavior therapy”, la imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. Es decir, que se contemplan aspectos perceptivos, aspectos subjetivos como satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad, y aspectos conductuales.

Según Raich (2001) en su libro “Imagen corporal conocer y valorar el propio cuerpo”, define la imagen corporal como “un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones [...]” (p. 24).

Para Ayela (2010) en su obra “Adolescentes: trastornos de alimentación” afirma que “la imagen corporal que cada individuo tiene es una experiencia fundamentalmente subjetiva, y no tiene por qué haber un buen correlato con la realidad” (p.81).

Además Ayela expone que el concepto de la imagen corporal tiene las siguientes características:

- Es un concepto multifacético
- Esta interrelacionada con los sentimientos de autoconciencia, cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos.
- Esta socialmente determinada, desde que se nace existen influencias sociales que matizan la autopercepción del cuerpo.
- No es fija o estática, más bien es un constructo dinámico, que varía a lo largo de la vida en función de las propias experiencias, de las influencias sociales, etc.
- La imagen corporal influye en el procesamiento de información, la forma de percibir el mundo está influenciado por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo.
- La imagen corporal influye en el comportamiento.

Entonces podemos decir que la imagen corporal es la figura de nuestro propio cuerpo formada en nuestra mente. Por lo tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo.

2.1.2.2 Componentes de la imagen corporal

La mayoría de autores reconoce que la imagen corporal está constituida al menos por dos componentes.

Thompson (1990) amplía el término de imagen corporal, además de los componentes perceptivos y cognitivo-emocionales, incluye un componente conductual que se fundamentaría en qué conductas tienen origen en la consideración de la forma del cuerpo y el grado de satisfacción con él. Por ejemplo evitar situaciones donde se vea el cuerpo desnudo o comprar prendas que simulen ciertas partes del cuerpo. Es así que, Thompson concibe el constructo de imagen corporal constituido por tres componentes:

A) Componente perceptual:

Es la precisión con la que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad. Se toman en cuenta aspectos como el tamaño, el peso y la forma del cuerpo; también está relacionado con las medidas que le atribuimos a nuestro cuerpo.

En otras palabras se refiere a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, que incluye información sobre nuestro cuerpo.

Según Rivarola (2005) en su libro titulado “La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios” sostiene que “las teorías perceptuales tratan sobre las percepciones referentes al tamaño del cuerpo con un basamento netamente biológico” (p.152).

La alteración de este componente da lugar a la sobrestimación (percepción del cuerpo en unas dimensiones mayores a las reales) o subestimación (percepción de un tamaño corporal inferior al que realmente corresponde).

B) Componente subjetivo (*cognitivo-afectivo*):

Este componente está constituido por las actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física.

Es así que desde el punto de vista emocional la imagen corporal asocia experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, preocupación, ansiedad. etc.

Por su parte Rivarola (2005) afirma que “dentro de las teorías subjetivas se encuentran las referidas al desarrollo; que hacen hincapié en las etapas evolutivas de la niñez y la adolescencia” (p.152). Es decir, este componente se ve estrechamente relacionado al pasado del individuo y a los factores que le rodean durante su desarrollo.

C) Componente conductual:

Son el conjunto de acciones o comportamientos que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. En otras

palabras son las consecuencias de los componentes anteriores, esto significa que debido a cómo percibo mi cuerpo y cómo me siento con él, tomaré decisiones al respecto; estas pueden ser positivas o negativas.

Por ejemplo, algunas de las conductas negativas son las acciones en las cuales se evade situaciones que exponen el propio cuerpo a los demás, como evitar ir a la playa para no usar traje de baño; otro comportamiento derivado de una percepción y sentimientos negativos hacia el propio cuerpo es usar ropa más holgada, pesarse habitualmente para ver si se ha bajado de peso, vestir siempre teniendo en mente qué color estiliza, peinarse de una determinada manera para lucir más delgada y realizar comparaciones constantes con los demás

2.1.2.3 Factores que influyen en la consolidación de la imagen corporal.

Los cambios corporales que se producen durante la pubertad y adolescencia no son los únicos que repercuten sobre la percepción de la imagen corporal. Existen otros factores que pueden influir sobre la misma.

A) Estereotipos de belleza

El juicio estético que se hace en nuestro país y al que somos sometidos inicia desde que nacemos, donde la beldad y hermosura se asocian a ciertos modelos de belleza; por ejemplo, tener un tono de tez claro es quizá la primera de muchas manifestaciones de prejuicio y discriminación que gran parte de la población realiza contra sí misma. (Gutiérrez, 2004)

El modelo de belleza corporal ideal se caracteriza por un cuerpo delgado, principalmente en los países y clases sociales donde no existe problema para obtener el alimento. Este patrón estético corporal es establecido y compartido socialmente; por consiguiente, ejerce una presión sobre la población, y es el género femenino el que se ve más perjudicado.

Los modelos culturales estéticos son más inflexibles en el caso de las mujeres que en el de los hombres; pues en las primeras, la valoración del atractivo físico es el indicador más importante de su autoconcepto; además tienden a experimentar las modas y la estética de forma predominante, lo que fomenta el cultivo del cuerpo como una forma de

éxito y de aceptación social. Estas valoraciones afectan negativamente la salud de la mujer (García, 2004)

Según Toro y Vilardell (1987) en su obra denominada “Anorexia nerviosa” sostienen que “las mujeres que encarnan las características del modelo delgado tienen razones para autovalorarse positivamente, mientras tanto, quienes se apartan de él muestran insatisfacción corporal y suelen padecer de una baja autoestima” (p. 259).

Ellas se sienten más conformes con su cuerpo si están delgadas y las partes de mayor preocupación son el abdomen, las nalgas, los muslos y las caderas (García, 2004).

Estos estándares de belleza basados en modelos pro delgadez, son interiorizados por los adolescentes y jóvenes, suponiendo un factor de riesgo en el desarrollo de alteraciones de la imagen corporal y su percepción.

Pero aquellos no son los únicos cánones existentes, también se encuentran las características visibles, como una piel libre de celulitis,

estrías, granos, el hecho de poseer una altura promedio de entre 1.70 y 1.75 metros.

Estos estándares cada vez se van haciendo más exigentes para las personas de diferentes edades, lo cual ha generado un incremento en las intervenciones quirúrgicas, proliferación de dietas restrictivas, ejercicio físico exagerado, conductas autolesivas (vómitos, uso de laxantes, consumo de medicamentos para adelgazar “milagrosamente”), con el propósito de mejorar la imagen corporal y responder al modelo estético que los lleva al “éxito” personal. (Rivarola, 2011, p.235)

B) Medios de comunicación

No hay duda de que los medios de comunicación y la publicidad tienen una gran influencia no sólo en niños, sino también en adultos.

Según Hargreaves y Tiggemann (2004) en su obra “Idealized media images and adolescent body image: ‘comparing’ boys and girls”, afirman que las teorías socioculturales de la imagen corporal sugieren que el descontento con el físico se debe a ideales de belleza irrealistas y una de

las formas de transmitir estos ideales es a través de los medios de comunicación masivos.

Esta normativa sociocultural de la belleza y estética del cuerpo se ve reflejada en los medios a través de modelos expuestos, los cuales las personas tienden a asumirlos como imágenes verdaderas e identificables; se da así un proceso dinámico e interactivo entre el medio y la recepción.

Los medios de comunicación constantemente están instigando a los individuos con lo importante que es la imagen corporal en la sociedad y están presentando diferentes medios para modificar el aspecto físico a través de productos para reducir de peso, resaltar atributos físicos, maquillajes, productos para la piel, cabello, entre otros, convirtiendo la mejora del aspecto físico en uno de los negocios más lucrativos. Pero la preocupación exagerada puede llegar a ser muy perturbadora e incluso incapacitante para mucha gente.

Ante estos hechos las personas se vuelven vulnerables, al estar en constante comparación caen incluso en el estrés y preocupación para lograr el tan deseado ideal de belleza.

El principal objetivo de la publicidad para la belleza y las mayores consumidoras de sus productos son las mujeres. La presión hacia la belleza es mucho mayor en mujeres que en hombres, así como también son mucho mayores las cifras de trastornos alimentarios en ellas.

Los contenidos de los mensajes que los medios de comunicación lanzan sobre la imagen corporal de las mujeres, muestran la asociación de la imagen corporal con belleza y éxito claramente inmersos en los estereotipos.

El físico de las mujeres que aparecen en los medios de comunicación en general y en publicidad en particular, es cada vez más inalcanzable, lo que implica riesgos para la salud. La búsqueda de este ideal corporal puede afectar su autoestima y supone una importante dedicación de tiempo. (Sohn, 2009)

La constante presión social ha generado que algunas mujeres al sentirse insatisfechas con su imagen corporal busquen distintas alternativas para lograr alcanzar una imagen perfecta según la que

presentan los medios; así mismo, se someten a distintos procedimientos para corregir lo que consideran como imperfecciones.

Este excesivo énfasis en poseer la imagen ideal ha llevado a que se considere el peso como indicador primordial de la insatisfacción corporal de las mujeres. De hecho la mayoría de personajes femeninos que aparecen en televisión están más delgados que la media de las mujeres.

Es así que se debe hacer frente a desafíos que no existían en épocas pasadas, esto es, la riqueza inestimable de los medios y recursos de información con los que el niño y la niña se ponen en contacto desde épocas tempranas de su desarrollo, así como el abrumador poder de socialización que han adquirido los medios de comunicación de masas.

C) Familia

La autonomía respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes; la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas imperantes que posean.

Es por eso que si los padres están excesivamente preocupados por el cuerpo, con continuas verbalizaciones negativas sobre ellos mismos generarán que el adolescente aprenda esas actitudes.

Junto a los deseos de independencia, el adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos.

Por ello es responsabilidad de la familia restringir el acceso a ciertas fuentes cuyos contenidos son poco apropiados para los menores, pero no se trata sólo de ejercer este control, sino también de enseñarles a ser críticos y a construir una personalidad fuerte que les impida dejarse llevar por modas o tendencias que les marquen los demás.

D) Grupos de iguales

Las adolescentes sufren una serie de transiciones en esta etapa porque su cuerpo experimenta una multitud de cambios. Esos cambios, combinados con el deseo natural de ser aceptados, hacen que les resulte tentador compararse físicamente con los demás. Ésta comparación

continúa con los otros puede ocasionar una elevada insatisfacción en su propia concepción de la imagen corporal.

Según Hurlock (1991) en su obra “Psicología de la Adolescencia”, afirma que “el grupo de compañeros entre los adolescentes es un fenómeno esperable. Permite al adolescente sentirse contenido dentro de una zona intermedia, que ya no es la familia ni la sociedad” (p.223).

Los comentarios de un amigo o compañero pueden ser determinantes en la percepción y el sentimiento sobre el propio cuerpo; además de la forma de actuar del adolescente.

Según Harte (1989) “para los y las adolescentes, es muy importante cómo son percibidos por sus compañeros(as); algunos harían cualquier cosa para formar parte del grupo y no ser excluidos, situación que les genera estrés, frustración y tristeza” (Citado en Santrock, 2004, p.459).

Es así que no existe lugar a duda la relevancia que tiene el grupo de iguales en la vida de cualquier persona, especialmente durante la

adolescencia; ya que en esa etapa, lo que opinan los iguales es un factor muy influyente en el proceso de desarrollo de la autoestima y en la construcción de la imagen corporal.

2.1.2.4 Importancia de la imagen corporal

En la actualidad, existe una preocupación generalizada por la imagen corporal aunque no es algo exclusivo de nuestros días.

De acuerdo con Rodin (1993) en su obra “Cultural and psychosocial determinants of weight concerns. Ann Intern Med”, cada período de la historia cuenta con sus propios estándares de belleza y cada cultura desarrolla diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo.

El desarrollo de una imagen corporal positiva promueve la salud física y emocional, refuerza la autoestima y disminuye la vulnerabilidad al daño.

Por otra parte, aquellos sujetos que al evaluar sus dimensiones corporales manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales, presentan una alteración de la imagen corporal.

Una imagen corporal negativa puede causar ansiedad interpersonal. Si uno no es capaz de aceptarse creerá que los demás tampoco podrán hacerlo. Como resultado de esto no es de extrañar que la persona se sienta incómoda o inadecuada en sus interacciones sociales. A veces puede suceder con personas del propio sexo y a veces del sexo contrario. (Raich, 2004 p. 20)

Un trastorno frecuentemente asociado a una imagen corporal negativa es la depresión. Las personas deprimidas suelen aborrecer su propio cuerpo y viceversa, lo cual llega a convertirse en un círculo vicioso de desesperación. (Otto, Wilhem, Cohen y Harlow, 2001)

El sostenimiento de una imagen corporal negativa, se relaciona con una gama de trastornos psicopatológicos; como los trastornos de la conducta alimentaria, el trastorno dismórfico corporal, las autoagresiones, los trastornos metabólicos como la obesidad y las conductas suicidas, entre otros. Las múltiples consecuencias negativas de los trastornos de la

imagen corporal en la actualidad son consideradas como un objetivo importante en los programas de salud pública. (Rivarola, 2011 p. 236)

Por todo ello es fundamental que la persona tenga una imagen corporal positiva, es decir, que se encuentre satisfecho con sus estructuras corporales; ya que de esta manera, el individuo no se verá inmerso en una serie de trastornos o alteraciones corporales que al final terminarán por afectar su salud física y psicológica.

2.1.2.5 Imagen corporal y adolescencia

La adolescencia es la etapa que va entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Sin embargo la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere. (OMS, 1995, p.27)

Según Salazar (2008) en su obra “Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez”, sostiene que:

La adolescencia es un periodo de transición entre la dependencia de la niñez y la independencia de la edad adulta. En ella, ocurren

diferentes cambios biológicos, sociales y psicológicos en los cuales se genera una sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad que la mayoría de los y las adolescentes superan con éxito. Estos cambios provocan la necesidad de alcanzar una integridad psicológica, coherente con el entorno social en el cual los individuos se desarrollan. (p.67)

Durante esta etapa los adolescentes se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su propia identidad e intentan saber quiénes son, cómo son y hacia dónde se dirige su vida. No solo tratan de comprenderse (representación del yo), sino también evalúan sus atributos, esto va consolidando su autoestima (dimensión de evaluación del yo).

Asimismo, durante esta etapa el organismo experimenta los mayores cambios y es también el período en el que los jóvenes muestran más interés por tener buena apariencia y agradar a los demás, sobre todo al sexo contrario. Además, el individuo se plantea mayores retos puesto que el crecimiento físico está acompañado de un desarrollo emocional e intelectual acelerado.

La capacidad de los adolescentes para el pensamiento abstracto, por contraposición a los patrones de pensamiento concreto de la infancia, les permite realizar tareas propias de este período, como es el establecimiento de su imagen corporal.

Según Cash (1990) la imagen corporal que se va construyendo en la adolescencia no solo es cognitiva; sino también está impregnada de valoraciones subjetivas y determinada socialmente, se produce en forma paralela al desarrollo evolutivo y cultural de la persona.

En la adolescencia, repentinamente lo que se piensa sobre la propia imagen corporal y apariencia externa comienza a ser importante y a causar vulnerabilidad. Depende de muchos factores el que tan vulnerable puede ser un adolescente a un juicio externo, depende de su sensibilidad para recibir críticas, del tipo de personalidad, del grado en que su cuerpo se ajusta al "ideal" cultural, de la naturaleza, frecuencia e intensidad de los mensajes corporales que recibe y del contexto en el que fueron enviados esos mensajes.

Noshpitz (1995) asegura que para integrar su autoimagen, los y las adolescentes exploran detalladamente los cambios corporales experimentados y analizan las posibilidades que les ofrecen en su entorno

para mejorar su apariencia, tales como: prendas de vestir, maquillaje, peinados, gestos, manera de hablar, expresiones faciales y posturas. Estas posibilidades, por lo general, son las que están de moda y las tienden a seguir para no sentirse excluidos y ser aceptados en el grupo de interés. (Citado en Monge, 2005, p.64)

“Es de especial interés el dominio de la imagen corporal; se analiza la evaluación hecha por los y las adolescentes sobre su aspecto físico, el cual es una dimensión especialmente importante de la autoestima durante la adolescencia” (García, 2004, p.63).

Pero conforme integra y evalúa su imagen personal también se acentúa más la preocupación en cuanto a la necesidad de perfección de su aspecto físico, como consecuencia de la presión social que se ejerce desde todos los ámbitos relacionados con el individuo, e introduciendo un mensaje de cómo debe ser el cuerpo ideal, sumándole la idea de que sólo si consigue tener ese cuerpo perfecto conseguirá alcanzar el éxito tanto personal como profesional en la vida.

Salazar (2007) en su obra “Imagen Corporal Femenina y publicidad en revistas”, considera que la existencia de este ideal de belleza

establecido y compartido socialmente, supone una presión significativa para la población en general y, especialmente, para la adolescente quien se encuentra en la etapa de integración de la imagen corporal. De tal manera, si se es delgado hay razones para valorarse positivamente; sin embargo, aquellos y aquellas quienes se apartan del modelo delgado sufren y suelen padecer baja autoestima.

Actualmente y sobre todo en la cultura occidental, los problemas relacionados con la imagen corporal van en aumento y la preocupación exagerada puede llegar a ser altamente perturbadora e incluso problemática para los adolescentes.

2.1.3 Autoestima e imagen corporal

Durante la etapa de la adolescencia es fácil que la auto-imagen de los adolescentes se base en el aspecto de su cuerpo. Esto se debe a que durante esta etapa evolutiva, el cuerpo está en un proceso de cambio, tanto así que se convierte en el principal aspecto de atención de los adolescentes.

La imagen corporal está ligada a su vez al género, que se refiere a las diferencias entre los hombres y las mujeres en cuanto a ideas, valores,

modos de actuar, entre otros. Estas diferencias no tienen un origen biológico sino que son construcciones sociales que determinan lo que significa ser hombre o mujer según la sociedad; estas creencias repercuten en las expectativas y metas de los jóvenes.

Además, según Aguilar (1998) en su manual “Imagen Corporal y Autoestima”, sostiene que “durante esta etapa, la autoestima se suele debilitar ya que el cuerpo cambia, lo que provoca que los adolescentes cuestionen su imagen corporal” (p. 363).

Si el adolescente se centra demasiado en lo que le disgusta de su aspecto físico, su autoestima no se desarrollará sanamente, al igual que la confianza en sí mismo. Ya que tener una imagen corporal positiva significa sentirse bastante satisfecho del propio aspecto físico, valorando el propio cuerpo por sus capacidades y aceptando sus imperfecciones.

Además es necesario que el adolescente reconozca sus propios gustos, intereses, metas y poder alcanzar los objetivos personales a que se sientan capaces y fuertes; y con esa actitud positiva y un estilo de vida saludable (como hacer ejercicio y comer bien) son una buena combinación para desarrollar una alta autoestima en esta etapa (Aguilar,1998).

2.2 Definición de términos

Adolescencia

El vocablo adolescencia proviene del verbo latino adolescere, que significa crecer o llegar a la maduración. Esto no sólo se refiere al crecimiento físico sino también al desarrollo mental. En el aspecto somático representa alcanzar una estatura adulta, la adquisición de rasgos físicos característicos del individuo adulto y el desarrollo del aparato reproductor que hace posible la procreación. (Hurlock, 1991, p.221)

Autoestima

Según Coopersmith (1967) entendemos por autoestima la evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo. (Citado en Doménech, 2005, p.91)

Belleza

Según The Free Dictionary by Farlex (2016) “La belleza es el “conjunto de cualidades de las cosas o de las personas, cuya manifestación sensible produce placer, deleite o admiración”.

Canon

“Modelo o prototipo que reúne las características que se consideran perfectas en su género, especialmente el referido a la figura humana que reúne las proporciones ideales” (Oxford University Press, 2016).

Confianza

Según Pérez (2009) en su portal de internet denominado “Qué es, Significado y Concepto” afirma que “la confianza es la seguridad o esperanza firme que alguien tiene de otro individuo o de algo. También se trata de la presunción de uno mismo y del ánimo o vigor para obrar”.

Estereotipo

“Un estereotipo es una representación repetida frecuentemente que convierte algo complejo en algo simple causando distorsión en dicho

proceso porque hace más énfasis en algunos aspectos del grupo mientras se ignoran otros” (Hernández, 2008, p.38).

Identidad

“Sentido de pertenencia a un grupo étnico, de clase social, cultura o cualquier otra clase de agrupación. Esta identificación supone la apropiación, participación e internalización de los valores y símbolos que caracterizan una identidad determinada” (Pezzi, Chávez y Minda, 1996, p.278).

Imagen corporal

Baile consideraba a la imagen corporal como un “constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción de cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas”. (2010, p. 5)

Personalidad

Se define una personalidad como “la expresión total de un individuo, o dicho de otra manera es la conformación total del hombre,

unitaria, que forma una estructura común con las peculiaridades que distinguen a un individuo de otro” (Quintanilla, 2003, p. 72).

Pubertad

La pubertad “es el periodo transitorio que va desde la infancia a la edad adulta y en el que se produce el brote de crecimiento, se desarrollan los caracteres sexuales secundarios y se alcanza la fertilidad” (Herrera, 1994, p.1).

Trastorno dismórfico corporal

Es la preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico en una persona aparentemente normal. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva. (APA, 1994).

Valoración

Se denomina valoración a “la importancia que se le concede a una cosa o persona. El término puede utilizarse en infinidad de ámbitos, pero remite en la consideración que tiene un elemento con respecto a una mirada subjetiva” (Definición, 2016).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación

El tipo de investigación del estudio es puro o básico, ya que se tuvo por objetivo la descripción y explicación de las características y/o problemas de determinados hechos o fenómenos que se dan al interior de una sociedad. “Este tipo de investigación es esencial para el beneficio socioeconómico a largo plazo” (Tam, 2008, p.146).

El diseño que siguió nuestro estudio de investigación fue no experimental, de corte transversal correlacional, ya que permitió presentar la información tal y como se obtiene en un determinado tiempo y espacio.

Se estudió situaciones que ocurren en el día a día de forma frecuente debido a los cambios y presiones que ejerce la sociedad.

3.2 Unidades de investigación

3.2.1 Población

La población de alumnas del tercer año de educación secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna es de 90 estudiantes.

3.2.2 Muestra

Debido a que la población estaba conformada por las 90 estudiantes que cursaban el tercer año del nivel secundario se consideró tomarlas a todas como muestra, por ser una cantidad pequeña. Por ende, la muestra de nuestra investigación fue de tipo no probabilístico intencional debido a que las 90 estudiantes escogidas, fueron seleccionadas por conveniencia.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones

de un investigador o de un grupo de investigadores [...]. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2010, p.176)

3.3 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Para la variable 'Autoestima' se utilizó el instrumento 'Inventario de Autoestima de Coopersmith', éste es un autorrelato de 58 ítems, en que el estudiante lee una declaratoria y luego decide si su afirmación es "igual que yo" o "distinto a mí".

Además, está referido a la percepción del estudiante en cuatro áreas, que miden puntajes parciales en aspectos de tipo general, social, escolar y hogar con un puntaje total de adaptación general y con una cantidad de ítems para cada una de ellas, así: general, 26 ítems; social, 8; escolar, 8; hogar, 8; finalmente el subtest de mentira, 8.

Este instrumento está debidamente validado y su confiabilidad presenta un buen coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,80$) (Cruz y Quinones, 2012, p.28).

Además ya que posee sus propias pautas y normas de corrección las respuestas obtenidas deben ser comparadas con éstas, y a cada una

que coincida con la pauta se le asigna 2 puntos. Posteriormente, se suman los puntajes obtenidos por cada área, denominado Puntaje Bruto (PB), éste es transformado según las normas del Inventario de Coopersmith y pasa a denominarse Puntaje Transformado (PT); para obtener el Puntaje Total se suman todos los Puntajes Brutos y posteriormente se pasa a su Puntaje Transformado.

Luego de ello se procede a buscar el PT en la siguiente tabla:

PT	Autoestima
39 o menos	MUY BAJA
40 - 47	BAJA
48 - 54	MEDIA
55 - 59	ALTA
60 o más	MUY ALTA

Una de las principales razones por las que se escogió este instrumento es por su fácil comprensión, ya que los estudiantes contestan sin mayor inconveniente este cuestionario, y arroja muy pocas posibilidades de que los adolescentes anulen u omitan alguna respuesta.

Para la variable 'Imagen corporal' se utilizó la técnica de la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario BSQ (Body Shape Questionnaire) (Cuestionario sobre Forma Corporal) diseñado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y adaptado a la población española por Raich (1996).

El BSQ representa una medida objetiva de la preocupación sobre el peso y la imagen corporal, por lo que puede ser usado para evaluar trastornos de la imagen corporal en puntuaciones elevadas.

Este cuestionario es autoaplicado y mide diversos aspectos de la imagen corporal; consta de 34 ítems que se puntúan en una escala tipo Likert de 1 a 6 puntos, siendo el rango de la prueba 34-204.

La valoración se efectúa a través de una escala de frecuencia de seis opciones (1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = A menudo, 5 = Muy a menudo, 6 = Siempre), y para obtener el Puntaje Directo se tiene que sumar las puntuaciones de cada ítem.

Los puntos de corte para este cuestionario son los siguientes (Espina, 2002):

Niveles	Puntaje
Satisfacción con su imagen corporal.	<81.
Leve insatisfacción con su imagen corporal.	81-110.
Moderada insatisfacción con su imagen corporal.	110 - 140.
Extrema insatisfacción con su imagen corporal.	>140.

La decisión de utilizar este cuestionario se fundamentó en las siguientes consideraciones:

- Ser una prueba específica para la evaluación de la percepción de la imagen corporal.
- Su facilidad de aplicación.

La fiabilidad de este cuestionario ha quedado asegurada con los altos índices de consistencia interna que se obtuvieron en el estudio de adaptación en Colombia, donde su Alfa de Cronbach fue de 0,96 con un intervalo de confianza del 95% (Castrillón, Luna, Avendaño y Pérez, 2007 p.21)

3.4 Presentación análisis e interpretación de resultados

Los datos de nuestro trabajo de investigación fueron almacenados mediante la hoja de cálculo del programa estadístico SPSS versión 22.0 para Windows, para poder ser tratados estadísticamente desde dicho programa.

Se enmarcó dentro del paradigma cuantitativo, ya que se hizo uso de la estadística para hallar la moda, es decir, el valor con una mayor frecuencia en la distribución de datos reflejados en frecuencias y porcentajes, así también para comprobar la relación existente entre ambas variables.

Se hizo uso de tablas, gráficos circulares y de barras para la presentación de los datos recogidos; ya que permiten una apreciación estadística más rigurosa.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los instrumentos de nuestro estudio se aplicaron a 90 estudiantes que cursaban el tercer año de educación secundaria de la I.E. Santísima Niña María de la ciudad de Tacna, distrito Tacna.

A continuación presentamos las tablas de frecuencias correspondientes a cada instrumento, con sus respectivos gráficos e interpretaciones.

Asimismo mostramos los resultados en tablas y gráficos de manera global respecto a cada variable de estudio, además de su respectiva media aritmética y la correlación existente entre ambas variables.

4.1 Inventario de la autoestima de Coopersmith

Tabla 01

Escala de mentiras

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	3,3	3,3	3,3
2	12	13,3	13,3	16,7
4	25	27,8	27,8	44,4
6	18	20,0	20,0	64,4
8	32	35,6	35,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

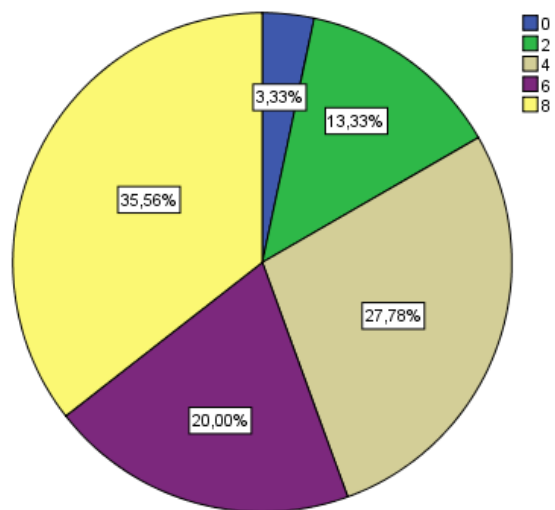


Gráfico 01: Escala mentira

Fuente: Tabla 01

La escala de mentira está estructurada con 8 ítems, cuyo valor de cada uno es de dos puntos, de modo que si el puntaje obtenido en dicha escala resulta igual o superior a 10 puntos, las respuestas no son confiables, es decir, la alumna puede haber respondido sin comprender las instrucciones claramente, al azar, o bien, intentando proporcionar una imagen de sí mismo que concuerda más con lo que ella desearía que sucediera.

Como podemos observar en nuestra tabla y gráfico el máximo puntaje obtenido en esa escala fue de 8 puntos por lo que se considera que las respuestas son confiables.

Tabla 02*Dimensión personal (Sí mismo)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy baja	7	7,8	7,8	7,8
	Baja	16	17,8	17,8	25,6
	Media	22	24,4	24,4	50,0
	Alta	15	16,7	16,7	66,7
	Muy alta	30	33,3	33,3	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90

adolescentes mujeres durante el año 2016.

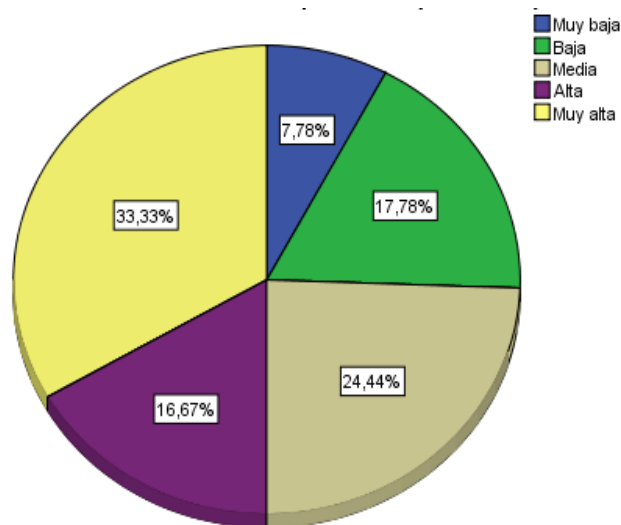


Gráfico 02: Dimensión personal (Sí mismo)

Fuente: Tabla 02

En el gráfico podemos apreciar que respecto a sí mismo, del 100% de las estudiantes encuestadas, el 33,33%, presenta una autoestima muy alta; es decir que, a pesar de que se muestran seguras al tomar decisiones, internamente poseen sentimientos de temor excesivo además poseen conflictos personales y aunque exteriormente se muestran como personas satisfechas con sus características físicas, en momentos de soledad sienten rechazo consigo mismas.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 16,67%, posee una autoestima alta, esto quiere decir que, en las adolescentes imperan los pensamientos positivos sobre sus características, habilidades y rasgos.

Suelen estar contentas consigo mismas, lo que conlleva a una mejor relación con los demás.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 24,44%, posee una autoestima media, es decir que las adolescentes reconocen y valoran positivamente sus rasgos y habilidades, pero esta valoración depende en gran medida de ciertos factores como su estado de ánimo, las consecuencias de sus actos, y el agente social.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 17,78%, presenta una autoestima baja en relación a sí mismas, es decir que presentan algunos pensamientos negativos que les generan sufrimiento y rechazo de sí mismas ya que no se sienten contentas con las características que poseen.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 7,78%, posee una autoestima muy baja respecto a sí mismo, lo que significa que en las adolescentes predominan los pensamientos y sentimientos negativos, además se sienten mal consigo mismas, no confían en sus habilidades o capacidades, tienen temor a equivocarse asimismo se concentran en los inconvenientes y en los obstáculos más que en las soluciones.

Tabla 03*Dimensión social (Pares)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy baja	10	11,1	11,1	11,1
Baja	11	12,2	12,2	23,3
Media	18	20,0	20,0	43,3
Alta	16	17,8	17,8	61,1
Muy alta	35	38,9	38,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90

adolescentes mujeres durante el año 2016.

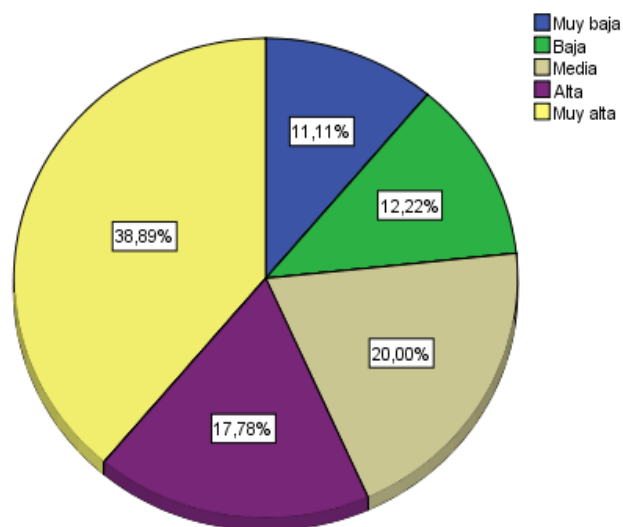


Gráfico 03: Dimensión social (pares)

Fuente: Tabla 03.

En el gráfico podemos apreciar que respecto al ámbito social del 100% de las estudiantes encuestadas, el 38,89%, presentan una autoestima muy alta, esto nos indica que las adolescentes demuestran mucha facilidad para establecer relaciones, pero no logran aceptar a la mayoría de personas, puesto que la forma en la que se manifiestan hacia los demás posee un énfasis de superioridad.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 17,78%, poseen una autoestima alta lo que indica que las adolescentes logran relacionarse fácilmente, estableciendo lazos de amistad en forma estable. Además se sienten aceptadas y tienden a adoptar una actitud de respeto no sólo

con ellos mismos sino con el resto, intentan colaborar sin miedo a fracasar y manifiestan un trato agradable con los demás sin pensar en su beneficio personal.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 20%, presentan una autoestima media respecto al ámbito social, es decir que las adolescentes tienden a establecer relaciones de amistad, pero de manera limitada y sólo cuando se sienten seguras y aceptadas.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 12,22%, poseen una autoestima baja respecto al ámbito social, esto nos indica que las adolescentes presentan dificultad para establecer relaciones interpersonales, ya que la presencia de los otros les incomoda, prefiriendo así estar solas; son incapaces de expresarse y defenderse en circunstancias necesarias, además presentan sentimientos de temor a provocar el enfado de los demás.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 11,11%, presentan una autoestima muy baja respecto al ámbito social, es decir, las adolescentes se inhiben y aíslan generalmente de los demás, tratan de evitar el establecimiento de relaciones interpersonales, sintiendo que las

otras personas son mejores o que poseen más habilidades; y por todo ello experimentan ansiedad continua ante situaciones de intimidad y afectivas.

Tabla 04

Dimensión familiar (Hogar)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy baja	12	13,3	13,3	13,3
Baja	7	7,8	7,8	21,1
Media	12	13,3	13,3	34,4
Alta	20	22,2	22,2	56,7
Muy alta	39	43,3	43,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

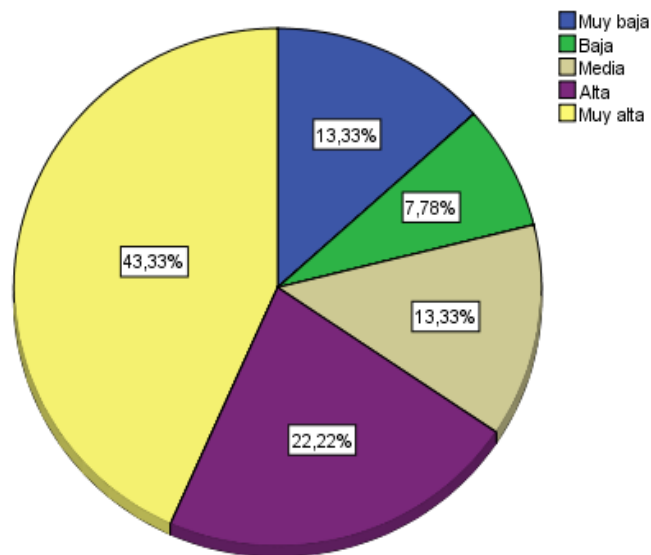


Gráfico 04: Dimensión familiar (Hogar)

Fuente: Tabla 04.

En el gráfico podemos apreciar que respecto a la dimensión familiar, el 43,33%, presenta una autoestima muy alta, esto quiere decir que las adolescentes, a pesar que reconocen que sus padres las toman en cuenta y valoran sus sentimientos, la convivencia con ellos no es del todo placentera. Además que sus progenitores las hacen sentir merecedoras de privilegios especiales, lo cual las puede volver arrogantes y vanidosas en caso que no puedan alcanzar lo que desean.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 22,22%, posee una autoestima alta, lo que significa que, las adolescentes poseen un buen nivel de adaptación e integración al interior del hogar, se sienten

satisfechas por ser reconocidas y apreciadas en su familia, lo que conlleva a que la convivencia sea armónica y placentera.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 13,33%, presenta una autoestima media, es decir, se observa adecuada adaptación y aceptación por parte de la familia, pero se siente valorado y apoyado sólo por sus familiares más cercanos.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 7,78%, posee una autoestima baja, esto quiere decir que, las relaciones familiares de las adolescentes no les satisfacen, lo que genera distanciamiento, escaso compromiso familiar y una problemática convivencia.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 13.33%, presenta una autoestima muy baja, es decir que las adolescentes se sienten incómodas en sus hogares, ya que perciben que son ignoradas por sus familiares cercanos, además que sienten que no pueden satisfacer las altas expectativas que les imponen para ser aceptados y comprendidos.

Tabla 05*Dimensión académica (Escolar)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy baja	8	8,9	8,9	8,9
Baja	21	23,3	23,3	32,2
Media	12	13,3	13,3	45,6
Alta	33	36,7	36,7	82,2
Muy alta	16	17,8	17,8	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

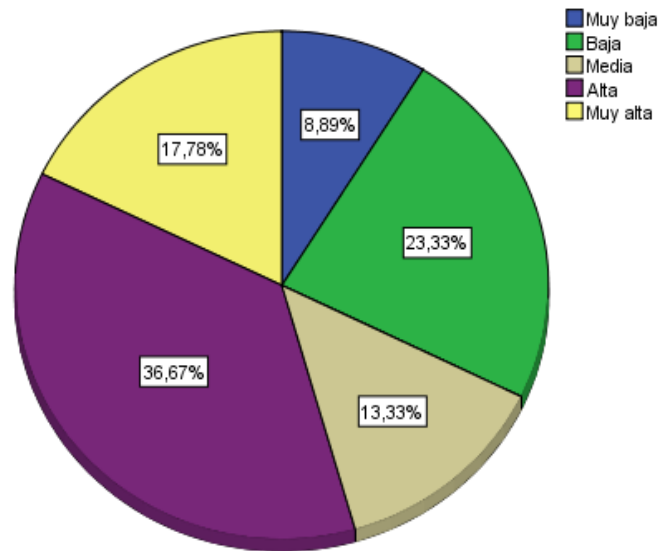


Gráfico 05: Dimensión académica (Escolar)

Fuente: Tabla 05.

En el gráfico podemos apreciar que respecto al ámbito escolar, el 17.78%, posee una autoestima muy alta, es decir, que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje se sienten felices por los logros académicos alcanzados, pero necesitan demostrarlo a los demás para que las alaben, lo que alimenta sus complejos de superioridad considerándose por ende como el miembro más importante del grado, lo que ocasiona que se vuelvan egoístas.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 36.67%, presenta una autoestima alta, es decir, que las adolescentes se sienten bien integradas

a su colegio, se sienten aceptadas por sus profesores y compañeros, además que logran un buen rendimiento académico puesto que poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que las hace enfrentarse de manera positiva a los retos que deban enfrentar, considerando que los fracasos no son problemas, sino una forma de aprender.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 13.33%, posee una autoestima media, esto quiere decir que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje se sienten cómodas en sus colegios y con sus profesores, logran un rendimiento adecuado; pero en ciertas circunstancias experimentan inestabilidad lo que conlleva a que en ciertos momentos se sientan aptos y en otros incompetentes.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 23.33% posee una autoestima baja en relación al ámbito escolar, esto significa que, las adolescentes no se sienten a gusto en su colegio, sienten cierto rechazo por parte de sus profesores y además no consiguen los resultados académicos que esperarían obtener.

Del 100% de las estudiantes encuestadas, el 8.89% presenta una autoestima muy baja en el ámbito escolar, es decir que, las adolescentes

se sienten totalmente rechazadas por sus profesores y sienten un gran descontento por el colegio, además su rendimiento académico es deficitario ya que no posee las habilidades para desenvolverse adecuadamente, lo que le puede ocasionar periodos de depresión continua.

Tabla 06

Autoestima total

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Muy baja	7	7,8	7,8	7,8
Baja	11	12,2	12,2	20,0
Media	23	25,6	25,6	45,6
Alta	18	20,0	20,0	65,6
Muy alta	31	34,4	34,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

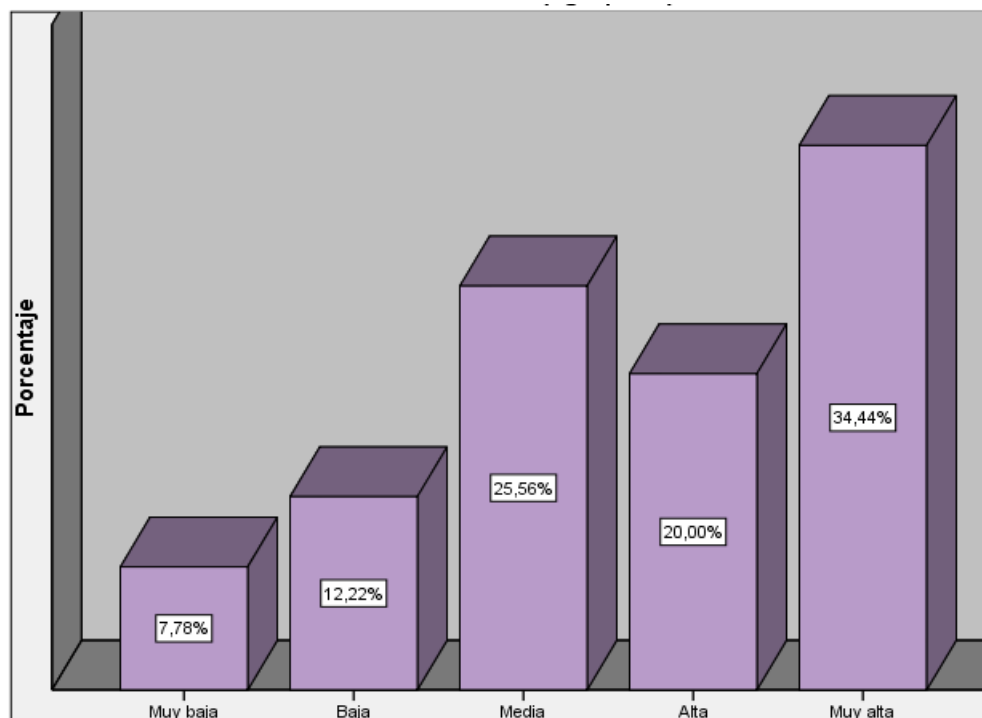


Gráfico 06: Autoestima total

Fuente: Tabla 06.

En el gráfico de la autoestima total, del 100% de adolescentes encuestadas podemos apreciar que, el 34,44%, posee una autoestima muy alta; la mayoría de personas considera que este nivel no es negativo, pero un exceso de autoestima puede ser síntoma de una serie de problemas psicológicos de enorme gravedad como una personalidad narcisista, la manía o el delirio de grandeza. Es así que el exceso de autoestima suele ser en realidad un engaño de la propia mente y a pesar que el individuo suela mostrarse como satisfecho con sus características

físicas y psicológicas, esconden sus complejos y miedos detrás de una fantasía de superioridad.

Del 100% de adolescentes encuestadas podemos apreciar que, el 20%, presenta una autoestima alta, es decir, demuestran su expresividad, asertividad y confianza, sin temor al fracaso pues su capacidad para resolver un problema es excepcional. En general aceptan y valoran a los demás tal cual son, no consideran el fracaso como un problema, se sienten aptas para la vida, capaces, valiosas; y se aceptan a sí mismas.

Del 100% de adolescentes encuestadas podemos apreciar que, el 25,56%, presenta una autoestima media, esto quiere decir que las adolescentes se sienten conformes por el modo en que son aceptadas en distintos ámbitos, las personas que presentan una autoestima media o relativa están dentro de un nivel aceptable de confianza en sí mismo. No obstante, ésta puede disminuir de un momento a otro, como resultado de la opinión de los demás, de esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica).

Del 100% de adolescentes encuestadas podemos apreciar que, el 12,22%, posee una autoestima baja, esto quiere decir que presentan dificultades para integrarse al ambiente familiar, escolar y social, sintiéndose rechazadas, por lo que prefieren el aislamiento. Además tienen en predominio un sentimiento de inseguridad e incapacidad con respecto a ellas mismas. De este modo, se manifestarán evadiendo y saboteando toda posibilidad de éxito en su vida de manera voluntaria. Esto con el tiempo producirá en ellas el continuo sentimiento de rechazo, miedo, timidez e inseguridad.

Del 100% de adolescentes encuestadas podemos apreciar que, el 7,78%, posee una autoestima muy baja, esto significa que las adolescentes perciben que no tienen las habilidades necesarias para adaptarse en los diferentes ámbitos, por lo tanto imperan en ellas sólo pensamientos negativos con respecto a su eficacia. Las críticas destructivas son constantes, pues se encuentran rodeadas de gente que no les ayuda a crecer en diversos aspectos, asimismo entran en estados de depresión con mucha facilidad y frecuencia.

4.2 BSQ (Body Shape Questionnaire)

A) Componente perceptual:

Tabla 07

3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	39	43,3	43,3	43,3
Rara vez	21	23,3	23,3	66,7
A veces	16	17,8	17,8	84,4
A menudo	7	7,8	7,8	92,2
Muy a menudo	4	4,4	4,4	96,7
Siempre	3	3,3	3,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

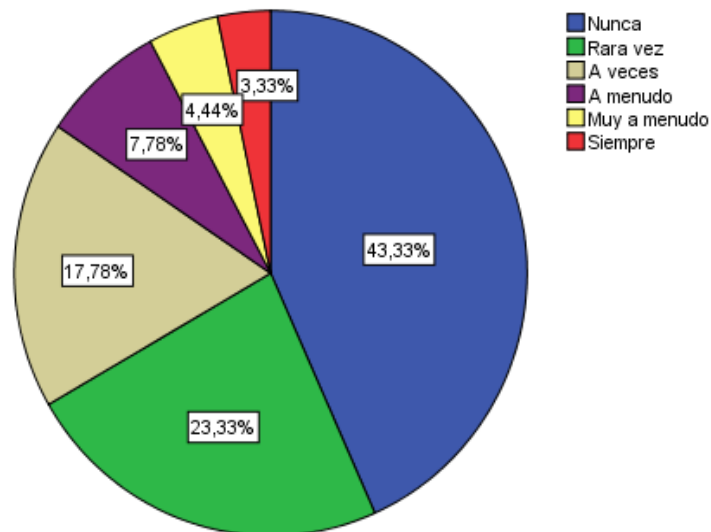


Gráfico 07: 3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?

Fuente: Tabla 07.

En uno de los gráficos pertenecientes al componente perceptual de la imagen corporal, podemos observar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 43,33% nunca ha considerado que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de su cuerpo, es decir, ese es el esquema corporal mental que poseen; por ende se encuentran satisfechas con las partes antes mencionadas pertenecientes a su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 23,33% rara vez ha considerado que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes

en proporción con el resto de su cuerpo, esto nos indica que las adolescentes han presentado pocos momentos en los cuales han sentido una leve insatisfacción con las partes antes mencionadas de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 17.78% manifiesta que a veces ha considerado que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de su cuerpo, esto nos indica que en el esquema corporal mental que poseen, perciben en ocasiones esas características, lo cual conlleva a que no se sientan satisfechas completamente con su apariencia física.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7.78% manifiesta que a menudo considera que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de su cuerpo, esto nos indica que en el esquema corporal mental que poseen tienden a tener presente esas características con frecuencia, ya sea por haber realizado comparaciones con los demás o haber recibido cierta influencia de los medios sociales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4.44% manifiesta que muy a menudo ha considerado que sus muslos, caderas o nalgas son

demasiado grandes en proporción con el resto de su cuerpo, es decir, que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, presentan en su esquema corporal mental esas características con mucha frecuencia, lo cual conduce a que perciban su apariencia física fuera de los estereotipos corporales y por ende a presentar un alto grado de insatisfacción corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3.33% manifiesta que siempre considera que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de su cuerpo, esto nos indica que en el esquema corporal mental de este grupo de adolescentes impera aquella percepción sobre las partes antes mencionadas de su cuerpo, lo cual conlleva a una extrema insatisfacción con su imagen corporal y por ende a conductas y sentimientos negativos sobre ellas mismas.

Tabla 08

12. ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	19	21,1	21,1	21,1
Rara vez	30	33,3	33,3	54,4
A veces	26	28,9	28,9	83,3
A menudo	8	8,9	8,9	92,2
Muy a menudo	2	2,2	2,2	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

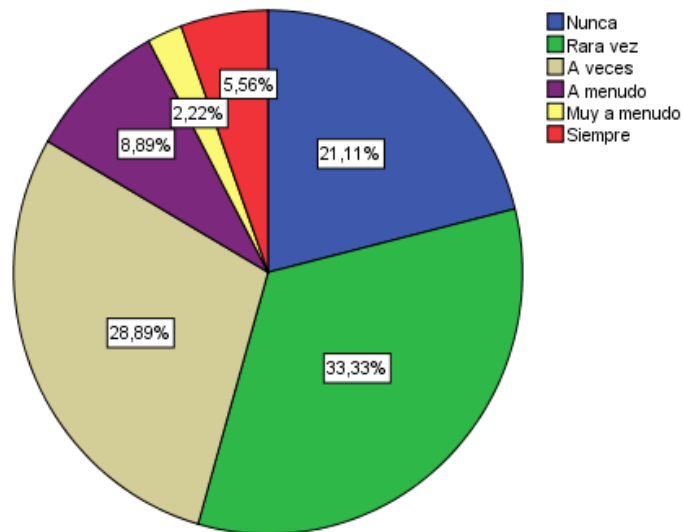


Gráfico 08: 12. ¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?

Fuente: Tabla 08.

En uno de los gráficos pertenecientes al componente perceptual, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 21,11% nunca se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente, es decir, que el concepto que manejan sobre la forma y tamaño de sus cuerpos es satisfactorio, ya que no tienen necesidad de realizar comparaciones de su aspecto físico con el de los demás.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 33,33% rara vez se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de

ellos desfavorablemente, es decir, que las ocasiones en las cuales han realizado ese tipo de acciones ha sido mínima, todo ello nos indica que la percepción de su imagen corporal no es completamente satisfactoria para las adolescentes.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 28.89% manifiesta que a veces se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente, es decir, que el concepto que poseen sobre la forma y tamaño de su cuerpo se ve influenciado por los estereotipos corporales y al sentir que no se ajustan a ellos, realizan comparaciones desfavorables con cierta frecuencia.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8.89% a menudo se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente; esto nos indica que el concepto que poseen sobre la forma y tamaño del cuerpo no se ajusta a los parámetros corporales imperantes en nuestra sociedad, por esta razón presentan cierta insatisfacción con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2.22% muy a menudo se fija en la figura de otros jóvenes y compara la suya con la de ellos desfavorablemente, es decir, este grupo posee un concepto mental

sobre la estructura de su cuerpo que no se ajusta por completo a los parámetros corporales establecidos por la sociedad, por ende tienden a menospreciar su apariencia física.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5.56% siempre se fija en la figura de otros jóvenes y compara la suya con la de ellos desfavorablemente, esto nos indica que el concepto que tienen sobre la forma y tamaño de su cuerpo está fuera de lo que los estereotipos corporales indica como aceptable, generando de esta forma una extrema insatisfacción en la percepción de su imagen corporal y con ello una serie de sentimientos y actitudes negativas.

Tabla 09

16. *¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	63	70,0	70,0	70,0
Rara vez	14	15,6	15,6	85,6
A veces	4	4,4	4,4	90,0
A menudo	2	2,2	2,2	92,2
Muy a menudo	2	2,2	2,2	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

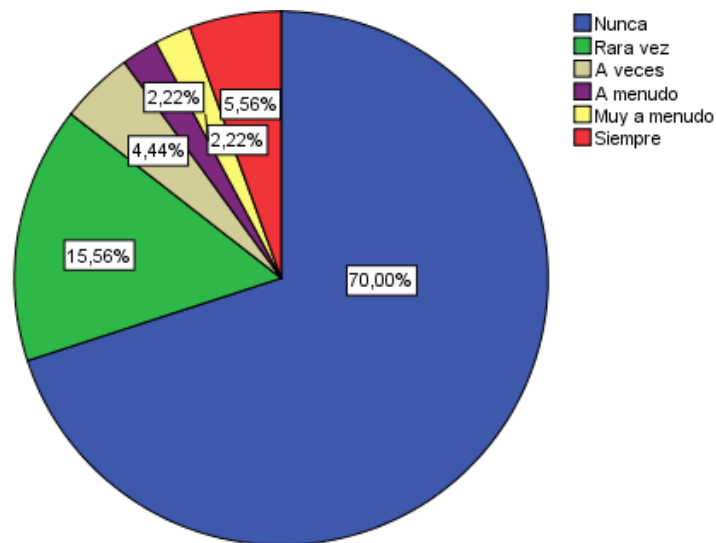


Gráfico 09: 16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?

Fuente: Tabla 09.

En este gráfico, podemos observar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 70% nunca se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, es decir que consideran que el volumen de su cuerpo es adecuado y se sienten satisfechas con ellas mismas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 15.56% rara vez se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, esto nos indica que en algún momento percibieron que el volumen de su cuerpo era elevado, generando que no estuvieran completamente satisfechas con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4.44% a veces se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, es decir, que en ciertos momentos han percibido que el volumen de su cuerpo era elevado, ocasionando que se sientan insatisfechas con su estructura corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2.22% a menudo se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, esto nos indica que con frecuencia han considerado que el volumen de su cuerpo no se adecua a los estereotipos imperantes en nuestra sociedad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2.22% muy a menudo se imagina cortando partes grasas de su cuerpo, es decir, con mucha frecuencia consideran que el volumen de su cuerpo no es el adecuado, por esa razón poseen gran insatisfacción con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5.56% siempre se imagina cortando partes grasas de su cuerpo, esto nos indica que en sus estructuras corporales mentales, consideran que el volumen de su cuerpo es totalmente inadecuado, queriendo así cambiar esta situación sin considerar factores más importantes como su propia salud.

Tabla 10

19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	39	43,3	43,3	43,3
Rara vez	27	30,0	30,0	73,3
A veces	13	14,4	14,4	87,8
A menudo	3	3,3	3,3	91,1
Muy a menudo	1	1,1	1,1	92,2
Siempre	7	7,8	7,8	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

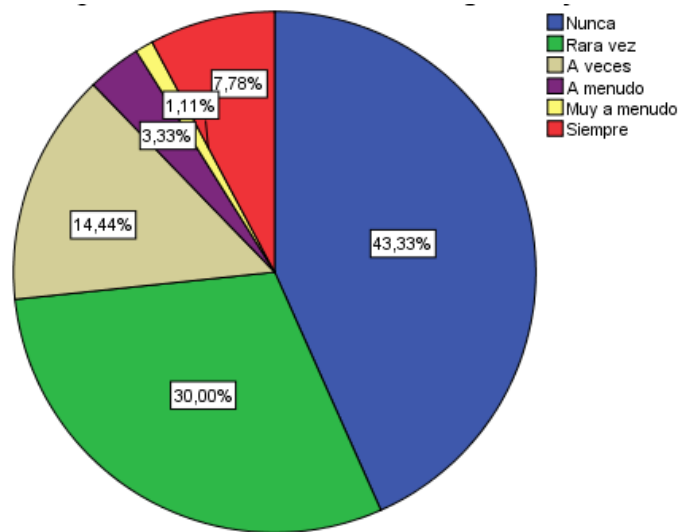


Gráfico 10: 19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?

Fuente: Tabla 10.

En uno de los gráficos pertenecientes al componente perceptual, podemos observar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 43,33% nunca se ha sentido excesivamente subida de peso y llena, por esta razón se encuentran totalmente satisfechas con la apariencia física que proyectan.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 30% rara vez se ha sentido excesivamente subida de peso y llena, esto nos indica que han existido pocas veces en las cuales han considerado en sus estructuras mentales que su peso no es el adecuado.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 14.44% a veces se ha sentido excesivamente subida de peso y llena, es decir, que con frecuencia han considerado en sus estructuras mentales que su peso no es el adecuado.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3.33% a menudo se ha sentido excesivamente subida de peso y llena, esto nos indica que en cierta medida las adolescentes consideran que su peso no es el adecuado, por esta razón no se encuentran completamente satisfechas en ese aspecto.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1.11% muy a menudo se ha sentido excesivamente subida de peso y llena, esto nos indica que con gran frecuencia consideran que su peso no es el apropiado, por ende se encuentran insatisfechas con su estructura corporal mental.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7.78% siempre se siente excesivamente subida de peso y llena, es decir, que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje consideran constantemente que su peso no es el apropiado, por ende manifiestan una extrema insatisfacción con su esquema corporal mental.

Tabla 11

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	32	35,6	35,6	35,6
Rara vez	23	25,6	25,6	61,1
A veces	11	12,2	12,2	73,3
A menudo	8	8,9	8,9	82,2
Muy a menudo	4	4,4	4,4	86,7
Siempre	12	13,3	13,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

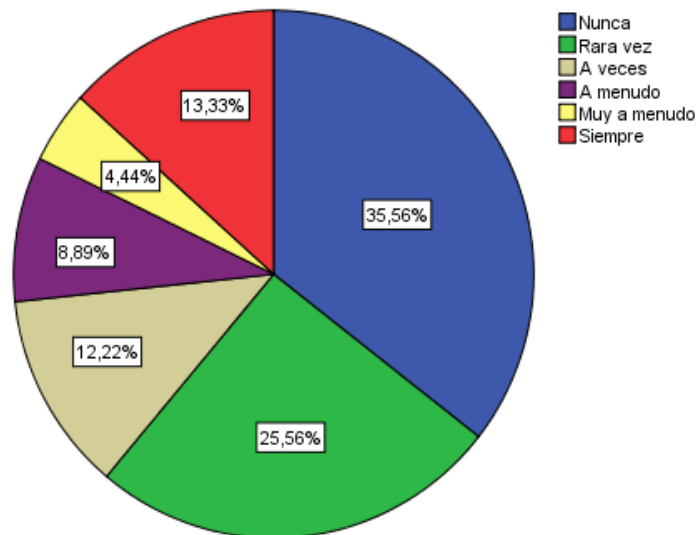


Gráfico 11: 22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?

Fuente: Tabla 11.

En este gráfico, podemos apreciar que, del 100% de las adolescentes encuestadas, el 35,56% nunca se ha sentido más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), es decir, que expresan que el concepto que poseen sobre su cuerpo es el adecuado para ellas, y que no necesitan sentir un abdomen más plano del que ellas poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 25,56 % rara vez se ha sentido más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), esto nos indica que las adolescentes han

atravesado por ciertas ocasiones en las cuales han percibido que su abdomen no es el apropiado, prefiriendo uno más plano al que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 12,22% a veces se ha sentido más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), es decir, en algunas ocasiones han manifestado que el abdomen que tienen no es el apropiado acorde a los estereotipos de belleza.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% a menudo se ha sentido más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), por lo tanto, regularmente consideran que la forma de su abdomen no es apropiada.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% manifiesta que muy a menudo se ha sentido más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), es decir, que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, con gran frecuencia consideran que la forma de su abdomen no es adecuada, prefiriendo así poseer uno más liso y plano del que tienen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 13,33% siempre se siente más a gusto con su figura cuando su estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana), es decir, que las adolescentes manifiestan que la estructura corporal mental que poseen no se ajusta a lo que consideran adecuado, por ende prefieren tener un abdomen más plano del que ellas poseen.

B) Componente subjetivo (*cognitivo-afectivo*):

Tabla 12

1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	11	12,2	12,2	12,2
Rara vez	38	42,2	42,2	54,4
A veces	25	27,8	27,8	82,2
A menudo	7	7,8	7,8	90,0
Muy a menudo	4	4,4	4,4	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

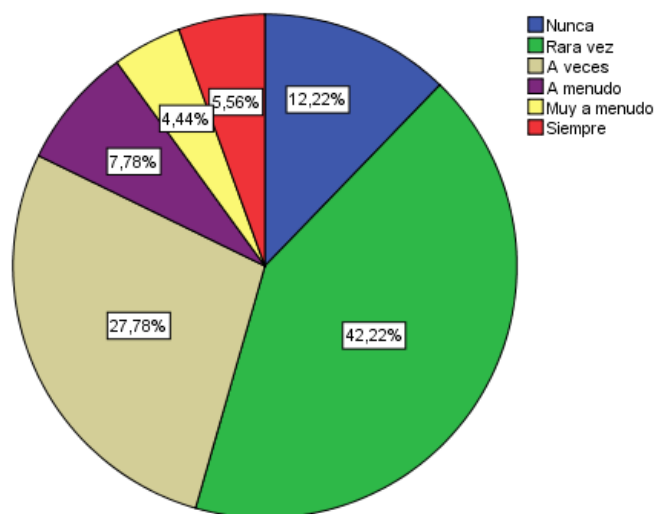


Gráfico 12: 1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?

Fuente: Tabla 12.

En uno de los gráficos pertenecientes al componente subjetivo, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 12,22% nunca se preocupa por su figura cuando se aburre, es decir, no consideran que su apariencia física sea motivo necesario para generar en ellas sentimientos de angustia e intranquilidad, ya que se encuentran totalmente satisfechas con la imagen corporal que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 42,22% rara vez se preocupa por su figura cuando se aburre, esto nos indica que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje generan sentimientos de

angustia e intranquilidad en pocas ocasiones, debido a que no se sienten totalmente satisfechas con la imagen corporal que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 27,78% a veces se preocupa por su figura cuando se aburre, es decir, consideran en cierta medida que la apariencia física que proyectan no es adecuada, por ello se les genera sentimientos de angustia e intranquilidad

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% a menudo se preocupa por su figura cuando se aburre, esto nos indica que las adolescentes regularmente generan sentimientos de angustia e intranquilidad debido a la apariencia física que proyectan.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% muy a menudo se preocupa por su figura cuando se aburre, por lo tanto, las adolescentes pertenecientes a este grupo generan con gran frecuencia sentimientos de angustia e intranquilidad por la apariencia física que proyectan, por ende se encuentran insatisfechas con la imagen corporal que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre se preocupa por su figura cuando se aburre, esto nos indica que están constantemente asediadas por los sentimientos de angustia e

intranquilidad que ellas mismas generan al estar totalmente insatisfechas con la imagen corporal que poseen.

Tabla 13

2. ¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	12	13,3	13,3	13,3
Rara vez	23	25,6	25,6	38,9
A veces	30	33,3	33,3	72,2
A menudo	8	8,9	8,9	81,1
Muy a menudo	12	13,3	13,3	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

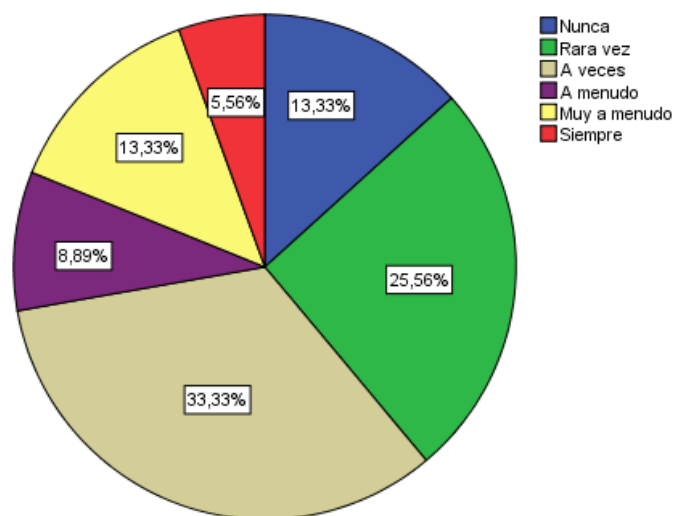


Gráfico 13: 2. ¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?

Fuente: Tabla N° 13

En este gráfico, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 13,33% nunca ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, esto indica que las adolescentes no han presentado sentimientos de angustia e intranquilidad y por ende no consideran que su figura corporal sea motivo necesario para abstenerse en el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 25,56% rara vez ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, es decir que inusualmente han presentado sentimientos de angustia e intranquilidad y por esa razón han considerado que su figura corporal es

motivo para abstenerse en el consumo de alimentos en aquellas ocasiones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 33,33% a veces ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, esto indica que en algunas ocasiones han presentado sentimientos de angustia e intranquilidad y por ello han considerado el abstenerse en el consumo de alimentos

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% a menudo ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, esto nos indica que regularmente las adolescentes presentan sentimientos de angustia e intranquilidad y que durante esos momentos consideran que la figura corporal que poseen es motivo necesario para abstenerse en el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 13,33% muy a menudo ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, es decir que con gran frecuencia generan sentimientos de angustia e intranquilidad; por ello consideran durante esos momentos que la figura corporal que poseen es motivo necesario para abstenerse en el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre ha estado preocupada por su figura que ha pensado que debía ponerse a dieta, es decir, que las adolescentes generan constantemente sentimientos de angustia e intranquilidad y por esa razón consideran que la figura corporal que poseen es motivo suficiente para abstenerse en el consumo de alimentos.

Tabla 14

4. *¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	16	17,8	17,8	17,8
Rara vez	21	23,3	23,3	41,1
A veces	21	23,3	23,3	64,4
A menudo	9	10,0	10,0	74,4
Muy a menudo	8	8,9	8,9	83,3
Siempre	15	16,7	16,7	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

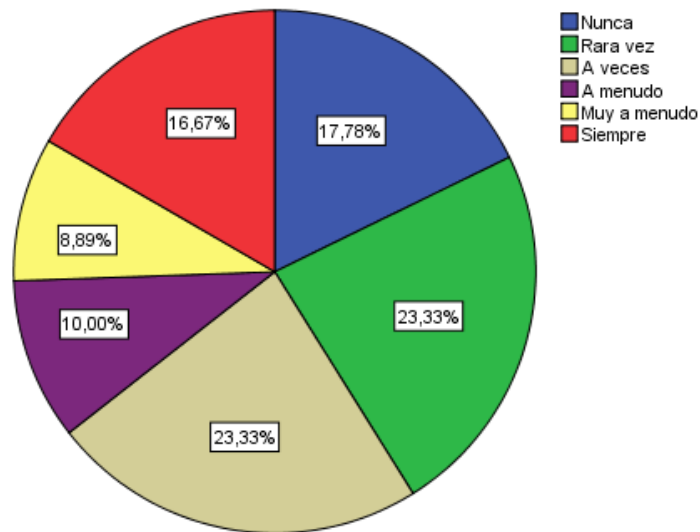


Gráfico 14: 4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?

Fuente: Tabla 14.

En uno de los gráficos pertenecientes al componente subjetivo, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 17,78% nunca ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal, es decir, no les perturba la idea de que se altere la forma de su cuerpo; debido a que en su esquema corporal mental la apariencia física que proyectan definitivamente será adecuada a pesar de que no esté dentro de los estereotipos corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 23,33% rara vez ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal; por lo tanto, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje sólo en ocasiones

particulares les ha perturbado la idea de que la forma de su cuerpo se altere.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 23,33% a veces ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal, lo que indica que en varias ocasiones las adolescentes han atravesado por momentos de angustia al considerar que la forma de su cuerpo cambiase.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 10% a menudo ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal; por lo tanto, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje regularmente son invadidas por el temor a que se altere la forma de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% muy a menudo ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal, es decir que con gran frecuencia han sido perturbadas por la idea de que se altere su forma corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 16,67% siempre ha tenido miedo a aumentar su volumen corporal, esto nos indica que constantemente han sido perturbadas por la idea de que la forma de su

cuerpo cambie, considerando que es despreciable poseer un alto volumen corporal.

Tabla 15

5. *¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	24	26,7	26,7	26,7
Rara vez	27	30,0	30,0	56,7
A veces	18	20,0	20,0	76,7
A menudo	10	11,1	11,1	87,8
Muy a menudo	7	7,8	7,8	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

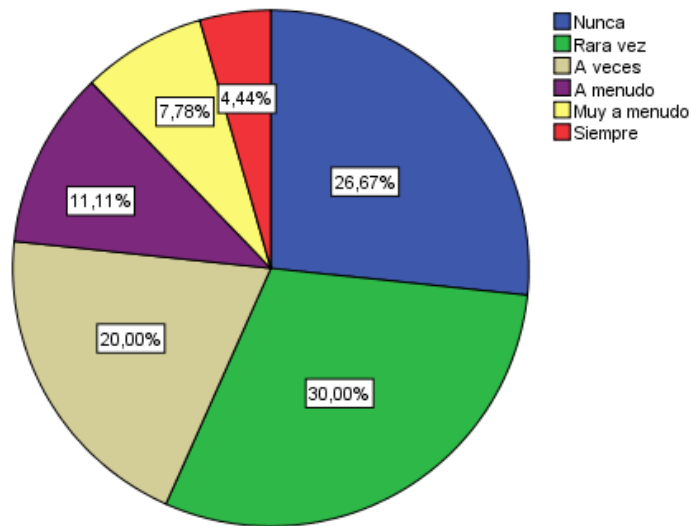


Gráfico 15: 5. ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?

Fuente: Tabla 15.

En este gráfico, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 26,67% nunca se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme; esto nos indica que, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, no consideran como factor importante la tonicidad de su piel; por ende, se encuentran satisfechas con la imagen corporal que poseen a pesar que no se ajuste a los estereotipos corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 30% rara vez se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme, es decir que sólo en ocasiones particulares las adolescentes pertenecientes a este

porcentaje han considerado como factor importante la tonicidad que tiene su piel.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 20% a veces se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme; lo que nos indica que, las adolescentes han considerado en ciertas ocasiones como un factor importante la tonicidad de su piel.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 11,11% a menudo se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme, por lo tanto, las adolescentes regularmente consideran que la tonicidad de la piel es un factor de suma importancia en la figura de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% muy a menudo se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme; esto nos indica que, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje con gran frecuencia consideran como factor importante la tonicidad de su piel.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre se ha preocupado de que su piel no sea suficientemente firme, es decir que consideran la tonicidad de la piel como un aspecto fundamental, tanto así

que son invadidas constantemente con sentimientos de angustia e inestabilidad por el miedo de tener la piel flácida.

Tabla 16

6. Sentirte lleno (después de la comida) ¿te ha hecho sentir gordo/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	31	34,4	34,4	34,4
Rara vez	23	25,6	25,6	60,0
A veces	19	21,1	21,1	81,1
A menudo	5	5,6	5,6	86,7
Muy a menudo	6	6,7	6,7	93,3
Siempre	6	6,7	6,7	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

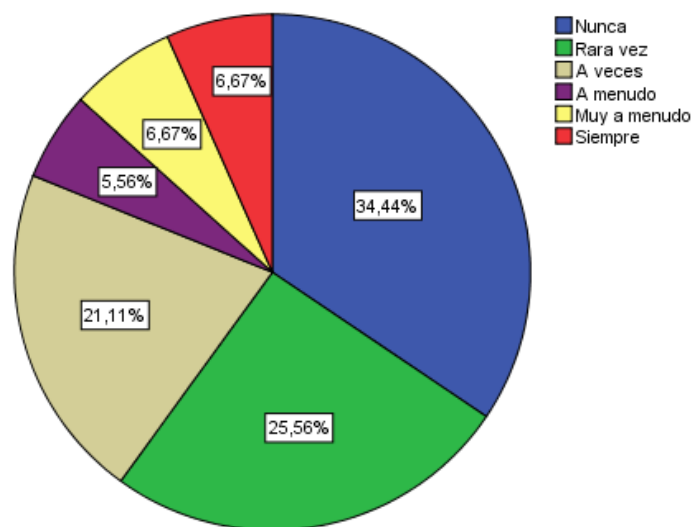


Gráfico 16: 6. Sentirte lleno (después de la comida) ¿te ha hecho sentir gordo/a?

Fuente: Tabla 16.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 34,44% nunca ha sentido que su volumen corporal haya incrementado por sentirse llena después de la comida, es decir, que las adolescentes consideran que la ingesta común de alimentos no cambia significativamente la forma corporal que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 25,56% rara vez ha sentido que su volumen corporal ha incrementado por sentirse llena después de la comida, lo que indica que sólo en ocasiones particulares

las adolescentes consideraron que luego de consumir alimentos se incrementó significativamente su volumen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 21,11% a veces ha sentido que su volumen corporal ha incrementado por sentirse llena después de la comida, lo que nos indica que en ciertas ocasiones las adolescentes estimaron que luego de consumir alimentos se incrementó significativamente su volumen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a menudo ha sentido que su volumen corporal ha incrementado por sentirse llena después de la comida, es decir que regularmente las adolescentes han considerado que luego de consumir sus alimentos su volumen corporal se elevó en gran medida.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6.67% muy a menudo ha sentido que su volumen corporal ha incrementado por sentirse llena después de la comida, es decir que con gran frecuencia las adolescentes consideran que cada vez que consumen alimentos su volumen corporal incrementa significativamente.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% siempre ha sentido que su volumen corporal ha incrementado por sentirse llena después de la comida, esto indica que las adolescentes consideran que cada vez que consumen alimentos su volumen corporal incrementa significativamente, lo que conlleva a disminuir la cantidad de alimentos para mantener una apariencia física ideal.

Tabla 17

7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	69	76,7	76,7	76,7
Rara vez	10	11,1	11,1	87,8
A veces	7	7,8	7,8	95,6
Muy a menudo	2	2,2	2,2	97,8
Siempre	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

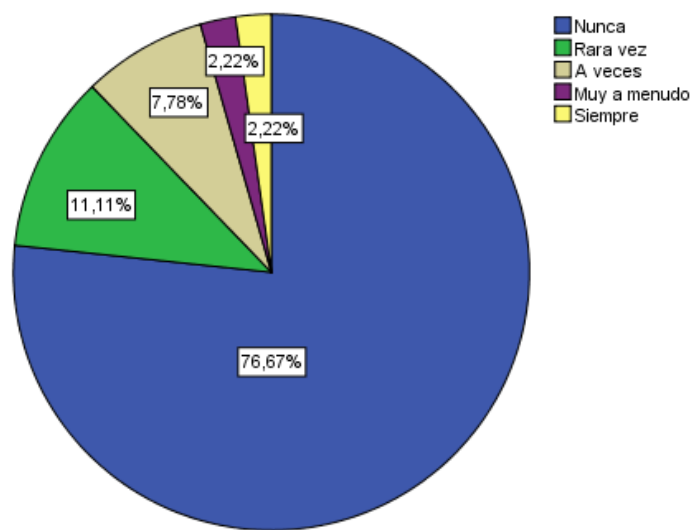


Gráfico 17: 7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?

Fuente: Tabla 17.

En este gráfico, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 76,67% nunca se ha sentido tan mal por su figura que ha llorado por ello, es decir, las adolescentes están totalmente satisfechas con la imagen corporal que poseen y no generan sentimientos de pesadumbre o frustración respecto a su estructura corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 11,11% rara vez se ha sentido tan mal por su figura que ha llorado por ello, esto quiere decir que sólo en ocasiones particulares, ya sea por un comentario o alguna situación en específica, las adolescentes no se han sentido complacidas con su apariencia física.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% a veces se ha sentido tan mal por su figura que ha llorado por ello, esto quiere decir que las adolescentes en ciertas ocasiones han considerado que su figura corporal no era agradable, por ende, generaron sentimientos de pesadumbre y frustración.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo se ha sentido tan mal por su figura que ha llorado por ello, es decir, las adolescentes han considerado con mucha frecuencia que su figura corporal era desagradable, ocasionando en ellas sentimientos de pesadumbre y frustración.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% siempre se ha sentido tan mal por su figura que ha llorado por ello, por lo tanto las adolescentes poseen una extrema insatisfacción de su imagen corporal; además que, constantemente presentan sentimientos de pesadumbre y frustración; atormentándose porque consideran que su apariencia física es desagradable.

Tabla 18

9. *¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	31	34,4	34,4	34,4
Rara vez	26	28,9	28,9	63,3
A veces	20	22,2	22,2	85,6
A menudo	5	5,6	5,6	91,1
Muy a menudo	5	5,6	5,6	96,7
Siempre	3	3,3	3,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

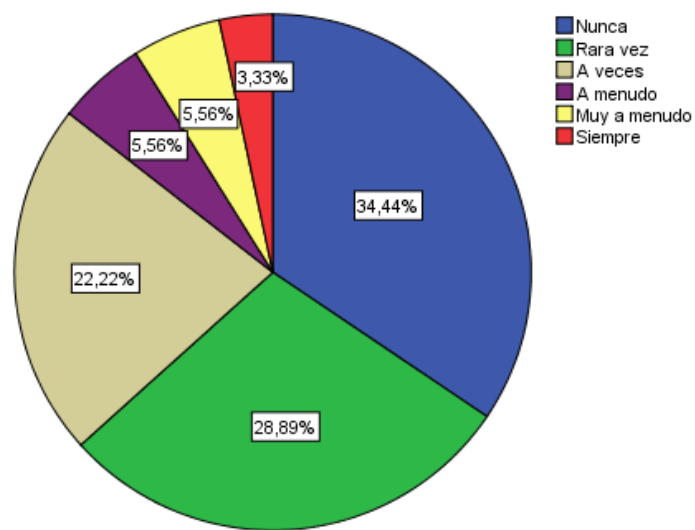


Gráfico 18: 9. ¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?

Fuente: Tabla 18.

En este gráfico, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 34,44% nunca ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada, es decir, para ellas el hecho de relacionarse con gente delgada no implica que se cuestionen su figura corporal o realicen comparaciones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 28,89% rara vez ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada, por lo tanto las adolescentes en ocasiones particulares han cuestionado su figura corporal por encontrarse cerca de personas delgadas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 22,22% a veces ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada, esto quiere decir que las adolescentes en ciertas ocasiones han cuestionado la figura corporal que poseen sólo por el hecho de estar cerca de personas delgadas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a menudo ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada; es decir, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje regularmente cuestionan su figura corporal sólo por estar cerca de personas delgadas; por ende, no se encuentran completamente satisfechas con la imagen corporal que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% muy a menudo ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada, esto quiere decir que las adolescentes al estar cerca de personas delgadas tienden a cuestionar su figura corporal con mucha frecuencia.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% siempre ha reflexionado sobre su figura por estar con gente delgada, es decir, que constantemente están comparando su figura corporal con la de personas

delgadas, por ello se encuentran totalmente insatisfechas con su imagen corporal.

Tabla 19

10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	46	51,1	51,1	51,1
Rara vez	24	26,7	26,7	77,8
A veces	9	10,0	10,0	87,8
A menudo	5	5,6	5,6	93,3
Muy a menudo	2	2,2	2,2	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

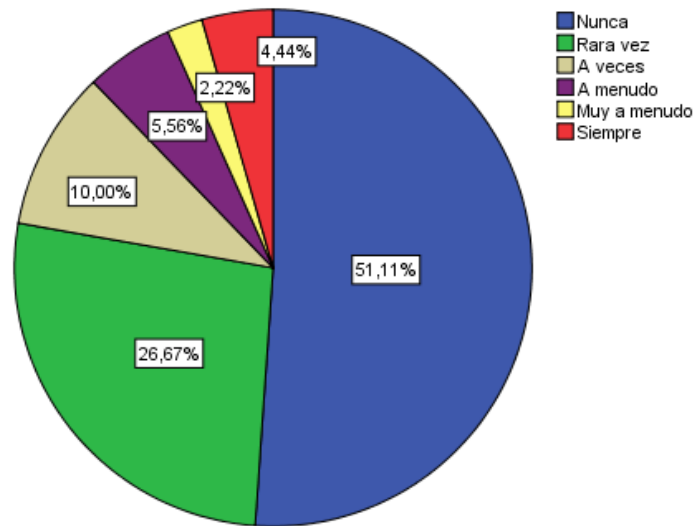


Gráfico 19: 10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?

Fuente: Tabla 19

En este gráfico, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 51,11% nunca se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se sienta; esto quiere decir que, para este grupo de adolescentes el aspecto antes mencionado es insignificante, por ende no les genera sentimientos de angustia o insatisfacción, pues ellas consideran que su estructura corporal es adecuada.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 26,67% rara vez se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se

sientan, esto nos indica que sólo en ocasiones particulares las adolescentes han considerado que poseer un gran volumen corporal en sus muslos es un factor angustiante.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 10% a veces se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se sienta, por lo tanto, el volumen de sus muslos suele generarles, en ciertas circunstancias, sentimientos de angustia e intranquilidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a menudo se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se sienta, es decir, las adolescentes regularmente presentan sentimientos de angustia e intranquilidad por el volumen de sus muslos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se sienta; es decir, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, con gran frecuencia generan sentimientos de angustia e insatisfacción por el volumen que puedan tener sus muslos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre se ha preocupado por el hecho de que sus muslos se ensanchen cuando se

sienta, es decir, para este grupo el aspecto antes mencionado es muy importante; por ello, el volumen que pueda tener sus muslos les genera sentimientos de angustia o insatisfacción, pues consideran que su estructura corporal es inadecuada.

Tabla 20

11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	66	73,3	73,3	73,3
Rara vez	9	10,0	10,0	83,3
A veces	8	8,9	8,9	92,2
A menudo	2	2,2	2,2	94,4
Muy a menudo	4	4,4	4,4	98,9
Siempre	1	1,1	1,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

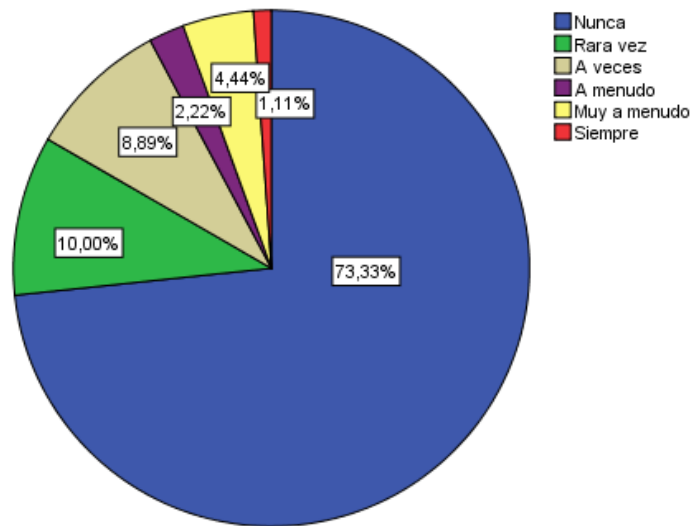


Gráfico 20: 11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?

Fuente: Tabla 20.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 73,33% nunca ha sentido que su volumen corporal haya aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento; este grupo considera que el propósito de la comida es brindar las energías necesarias para el buen funcionamiento de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 10% rara vez ha sentido que su volumen corporal ha aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento, es decir, sólo en ocasiones particulares la ingesta de pequeñas raciones de comida les ha generado

malestar e insatisfacción por considerar que les iba a incrementar el volumen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% a veces ha sentido que su volumen corporal ha aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento, esto nos indica que las adolescentes pertenecientes a este grupo en ciertas ocasiones han considerado que la ingesta de pequeñas raciones de comida está vinculada al incremento del volumen corporal, generándoles malestar y desagrado su consumo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo ha sentido que su volumen corporal ha aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento, es decir, regularmente las adolescentes han relacionado la ingesta de pequeñas raciones de comida con el incremento del volumen corporal significativamente, generando en ellas malestar y desagrado por el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% muy a menudo ha sentido que su volumen corporal ha aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento, es decir, con gran frecuencia las adolescentes pertenecientes a este porcentaje han

considerado que la ingesta de pequeñas raciones de comida les iba a incrementar el volumen corporal, generando de esta forma rechazo y desagrado por el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% siempre ha sentido que su volumen corporal ha aumentado de forma significativa sólo por consumir una pequeña cantidad de alimento, es decir, este grupo está obsesionado por la ración de comida que ingiere, además que realizar este proceso les genera malestar e insatisfacción; por ende, tienden al rechazo de los mismos, lo cual les puede ocasionar una serie de trastornos alimenticios.

Tabla 21

13. Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	47	52,2	52,2	52,2
Rara vez	28	31,1	31,1	83,3
A veces	10	11,1	11,1	94,4
A menudo	2	2,2	2,2	96,7
Muy a menudo	1	1,1	1,1	97,8
Siempre	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

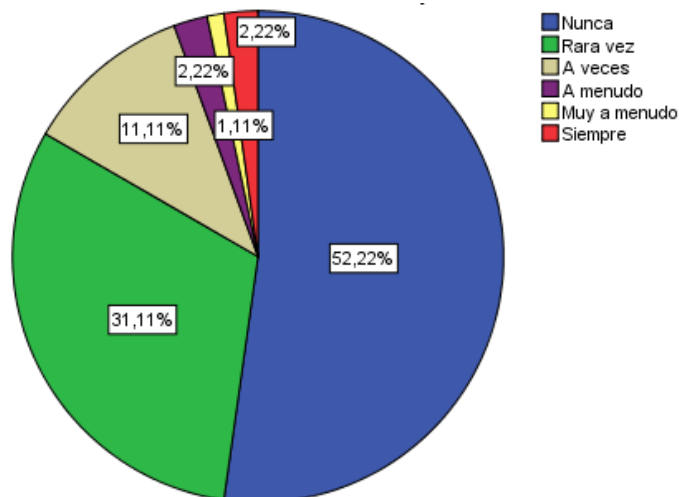


Gráfico 21: 13. Píezar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?

Fuente: Tabla 21.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, se puede apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 52,22% nunca ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, es decir, este grupo está totalmente satisfecho con su imagen corporal; por ello, no tienen necesidad de distraerse haciendo comparaciones o preocuparse por diversos aspectos de sus cuerpos; esto les permite realizar su vida con toda normalidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 31,11% rara vez ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, es decir, no están totalmente satisfechas con su imagen corporal

puesto que en ciertas ocasiones se distraen haciendo comparaciones, o preocupándose por su físico.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 11,11% a veces ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, esto quiere decir que en ciertas ocasiones, no prestan atención a las acciones que realizan por estar pendientes de diversos aspectos de su estructura corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, es decir, que regularmente están preocupadas por diversos aspectos de sus estructuras corporales, realizando constantes comparaciones que les generan sentimientos de preocupación y temor sobre sí mismas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% muy a menudo ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, por lo tanto, las adolescentes con mucha frecuencia se encuentran preocupadas por diversos aspectos de sus figuras corporales, presentando sentimientos de preocupación y temor, lo que ocasiona un déficit en la capacidad de concentración.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% siempre ha tenido interferencias en su capacidad de concentración por pensar en su figura, es decir, están pendientes de diversos aspectos de su cuerpo, realizando constantes comparaciones que generan sentimientos de preocupación y temor, por ello presentan un déficit de atención, además de una extrema insatisfacción con su imagen corporal que no permite desarrollar sus vidas con normalidad.

Tabla 22

14. Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	60	66,7	66,7	66,7
Rara vez	13	14,4	14,4	81,1
A veces	7	7,8	7,8	88,9
A menudo	2	2,2	2,2	91,1
Muy a menudo	3	3,3	3,3	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

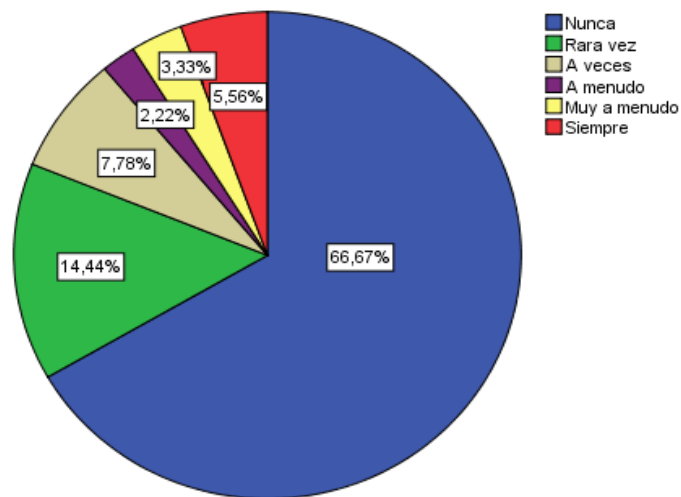


Gráfico 22: 14. Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?

Fuente: Tabla 22.

En este gráfico, se puede apreciar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 66,67% nunca ha sentido que su volumen corporal sea elevado cuando estaba desnuda al bañarse, es decir, el poder apreciar su cuerpo desnudo no les genera ningún cambio en la estructura corporal mental que poseen; puesto que, están satisfechas con su apariencia física en cualquier situación.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 14,44% rara vez ha sentido que su volumen corporal es elevado cuando estaba desnuda al bañarse, por lo tanto, en ocasiones particulares se han mostrado insatisfechas y molestas al apreciar que al estar desnudas la estructura corporal mental que tenían cambia a un volumen corporal más elevado.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% a veces ha sentido que su volumen corporal es elevado cuando estaba desnuda al bañarse, esto quiere decir que el apreciar sus cuerpos desnudos al bañarse, en ciertas ocasiones, les genera malestar, ya que debido a esa situación consideran que su volumen corporal es mayor al que concebían como habitual.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo ha sentido que su volumen corporal es elevado cuando estaba desnuda al bañarse; esto quiere decir que regularmente se han mostrado insatisfechas y molestas al apreciar que sus cuerpos desnudos poseen un mayor volumen en esas condiciones,

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% muy a menudo ha sentido que su volumen corporal es elevado cuando estaba desnuda al bañarse, esto quiere decir que con gran frecuencia se han mostrado insatisfechas y molestas al apreciar que sus cuerpos desnudos poseen un mayor volumen en esas condiciones, generando en ellas sentimientos de frustración y angustia.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre ha sentido que su volumen corporal es elevado cuando estaba desnuda al bañarse, esto indica que las adolescentes al apreciar sus cuerpos se

sienten totalmente insatisfechas, considerando que su volumen corporal ha aumentado en demasía, lo que conlleva a generar sentimientos de angustia, frustración e inquietud hacia ellas mismas.

Tabla 23

17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	45	50,0	50,0	50,0
Rara vez	19	21,1	21,1	71,1
A veces	12	13,3	13,3	84,4
A menudo	7	7,8	7,8	92,2
Muy a menudo	2	2,2	2,2	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

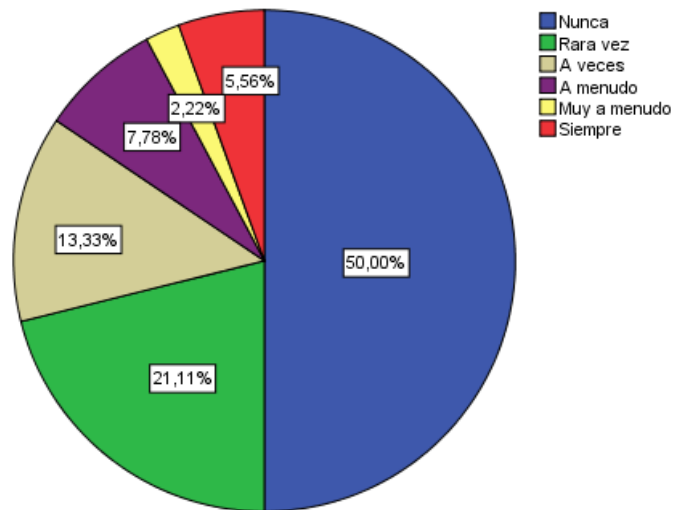


Gráfico 23: 17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?

Fuente: Tabla 23.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 50% nunca ha sentido que su volumen corporal aumentara significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, esto nos indica que no consideran que el consumo de ese tipo de alimentos les aumente el volumen de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 21,11% rara vez ha sentido que su volumen corporal aumentara significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, es decir, sólo en

ocasiones particulares consideran que la ingesta de ese tipo de alimentos les genera un gran aumento de su volumen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 13,33% a veces ha sentido que su volumen corporal aumenta significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, esto significa que, este grupo de adolescentes considera que en ciertas ocasiones el consumo de ese tipo de alimentos altos en calorías, les genera un aumento significativo de sus volúmenes corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% a menudo ha sentido que su volumen corporal aumenta significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías; es decir, las adolescentes pertenecientes a este grupo consideran regularmente que el consumo de ese tipo de alimentos les aumentan el volumen corporal de forma significativa.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo ha sentido que su volumen corporal aumenta significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, es decir, con gran frecuencia consideran que ese tipo de alimentos les aumentan el volumen corporal en gran medida.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre ha sentido que su volumen corporal aumenta significativamente por comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, es decir, las adolescentes en este grupo consideran que existe una gran relación entre el consumo de alimentos altos en calorías con el aumento de sus volúmenes corporales, por ende prefieren evitar ingerirlos.

Tabla 24

20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	34	37,8	37,8	37,8
Rara vez	32	35,6	35,6	73,3
A veces	13	14,4	14,4	87,8
A menudo	3	3,3	3,3	91,1
Muy a menudo	4	4,4	4,4	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

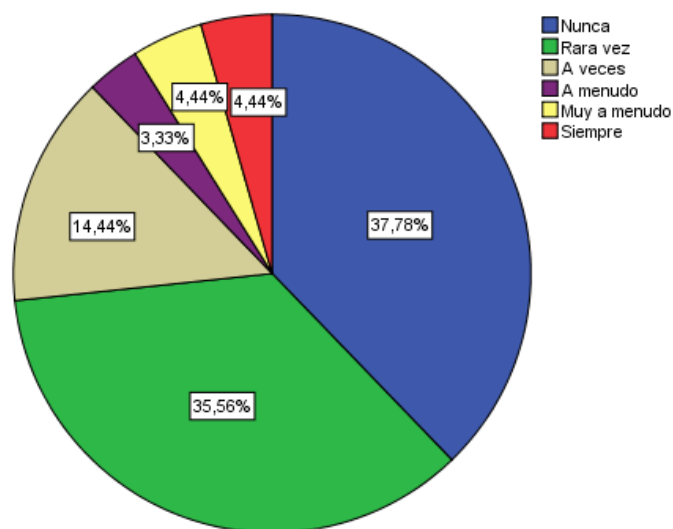


Gráfico 24: 20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?

Fuente: Tabla 24.

En este gráfico, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 37,78% nunca se ha sentido acomplejado por su cuerpo, esto quiere decir que las adolescentes no se sienten retraídas, inhibidas o inseguras respecto a sus figuras corporales, porque se sienten totalmente satisfechas con las estructuras corporales que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 35,56% rara vez se ha sentido acomplejado por su cuerpo, esto significa que sólo en situaciones específicas las adolescentes se sienten retraídas, inhibidas e inseguras respecto a sus figuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 14,44% a veces se ha sentido acomplejado por su cuerpo, esto indica que en ciertas ocasiones se sienten inhibidas e inseguras respecto a sus estructuras corporales, lo cual conlleva a que no se sientan completamente satisfechas con sus figuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% a menudo se ha sentido acomplejado por su cuerpo, es decir, las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, regularmente se sienten inhibidas o inseguras respecto a sus figuras corporales, están insatisfechas con la apariencia física que proyectan a los demás, y esto les genera que no puedan actuar con normalidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% muy a menudo se ha sentido acomplejado por su cuerpo, esto indica que las adolescentes con gran frecuencia se sienten retraídas, inhibidas e inseguras respecto a sus figuras corporales, generándoles problemas en el ámbito personal y social.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre se ha sentido acomplejado por su cuerpo, este porcentaje nos indica que las

adolescentes constantemente se sienten retraídas e inseguras por la imagen corporal que poseen, ocasionando en ellas una extrema insatisfacción y perjudicando su vida diaria a través de su toma de decisiones, por estar fundamentadas en sentimientos de temor y angustia.

Tabla 25

23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol (que no puedes controlar el comer menos)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	41	45,6	45,6	45,6
Rara vez	17	18,9	18,9	64,4
A veces	13	14,4	14,4	78,9
A menudo	8	8,9	8,9	87,8
Muy a menudo	3	3,3	3,3	91,1
Siempre	8	8,9	8,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

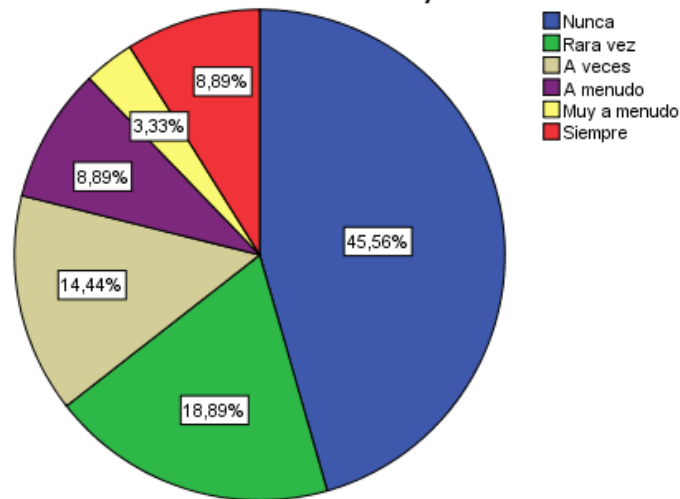


Gráfico 25: 23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol (que no puedes controlar el comer menos)?

Fuente: Tabla 25.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, se puede apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 45,56% nunca ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos), esto quiere decir que las adolescentes no consideran que su figura corporal tenga relación con el control riguroso de la cantidad de comida que ingieren.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 18,89% rara vez ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos), esto quiere decir que las adolescentes pertenecientes a este grupo, en ciertas ocasiones

consideran que su figura corporal tiene relación con el control riguroso de la cantidad de comida que ingieren.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 14,44% a veces ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos), esto quiere decir que las adolescentes en varias ocasiones han considerado que su figura corporal tiene relación con la cantidad de comida que ingieren.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% a menudo ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos); esto quiere decir que, las adolescentes pertenecientes a este grupo frecuentemente consideran que su figura corporal guarda relación con la cantidad de comida que ingieren.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% muy a menudo ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos); esto quiere decir que, las adolescentes pertenecientes a este grupo consideran con mucha frecuencia que su figura corporal tiene relación con la cantidad de comida que ingieren.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% siempre ha pensado que tiene la figura que tiene a causa de su falta de autocontrol (que no puede controlar el comer menos), esto quiere decir que totalmente consideran que su figura corporal tiene relación con la cantidad de comida que ingieren.

Tabla 26

25. ¿Has pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados/as que tú?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	48	53,3	53,3	53,3
Rara vez	19	21,1	21,1	74,4
A veces	15	16,7	16,7	91,1
A menudo	2	2,2	2,2	93,3
Siempre	6	6,7	6,7	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

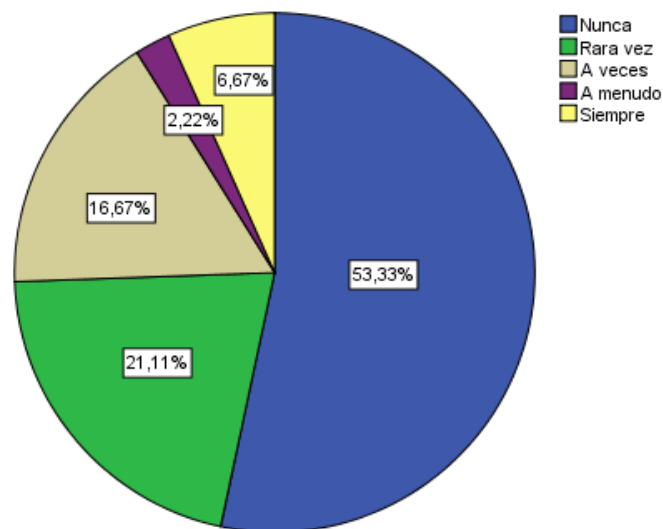


Gráfico 26: 25. ¿Has pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados/as que tú?

Fuente: Tabla 26.

En este gráfico, podemos observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 53,33% nunca ha pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados que ella, esto nos indica que están satisfechas con su estructura corporal, y no poseen la cultura de delgadez imperante en su imagen corporal; por ende, están libres de sentimientos de recelo por la estructura corporal de otras personas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 21,11% rara vez ha pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados que ella, es decir, no están completamente satisfechas con su estructura corporal;

por ello, sólo en ocasiones particulares presentan sentimientos de recelo y envidia por la estructura corporal de otras personas; teniendo en predominancia por algunos momentos la cultura de delgadez dentro de su esquema corporal mental.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 16,67% a veces ha pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados que ella, esto nos indica que las adolescentes en ciertas ocasiones manifiestan sentimientos de recelo y envidia por la estructura corporal de otras personas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo ha pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados que ella, esto nos indica que están insatisfechas con su estructura corporal y poseen la cultura de delgadez imperante en su imagen corporal, por ende regularmente manifiestan sentimientos de recelo y envidia por la estructura corporal de otras personas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% siempre ha pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados que ella, es decir, las adolescentes pertenecientes a este grupo están totalmente insatisfechas con la estructura corporal que tienen, además poseen la

cultura de delgadez imperante en su imagen corporal, por ello constantemente manifiestan sentimientos de recelo y envidia por la estructura corporal de otras personas.

Tabla 27

29. Verte reflejado en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	42	46,7	46,7	46,7
Rara vez	31	34,4	34,4	81,1
A veces	6	6,7	6,7	87,8
A menudo	6	6,7	6,7	94,4
Muy a menudo	1	1,1	1,1	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres

durante el año 2016.

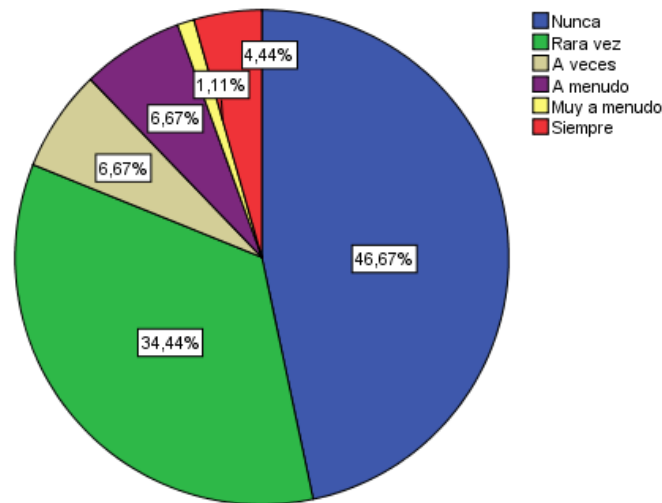


Gráfico 27: 29. Verte reflejado en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?

Fuente: Tabla 27.

En este gráfico, podemos apreciar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 46,67% nunca se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo, es decir, para este grupo el poder observarse físicamente no les genera sentimientos de angustia y frustración; puesto que se encuentran totalmente satisfechas con el esquema corporal mental que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 34,44% rara vez se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo, es decir, que para este grupo el hecho de poder observarse físicamente en ocasiones particulares les genera sentimientos de angustia y frustración,

puesto que por el esquema corporal mental que poseen, no se encuentran totalmente satisfechas con sus estructuras mentales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% a veces se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo; esto quiere decir que, en ciertas ocasiones el poder observarse físicamente les ha generado sentimientos de angustia y frustración; además se encuentran levemente insatisfechas con sus estructuras mentales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% a menudo se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo, es decir, el poder observarse físicamente les genera regularmente sentimientos de angustia y frustración.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% muy a menudo se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo, esto significa que, las adolescentes se han sentido mal respecto a su figura al verse reflejadas, es decir, con gran frecuencia el observarse físicamente les genera sentimientos de angustia y frustración en gran medida, y por el físico que poseen, se encuentran insatisfechas con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre se ha sentido mal respecto a su figura al verse reflejada en un espejo; por lo tanto para las adolescentes de este grupo, el poder observarse físicamente les genera sentimientos de angustia y frustración, puesto que por el esquema corporal mental que poseen, se encuentran totalmente insatisfechas con sus estructuras mentales.

Tabla 28

24. ¿Te ha preocupado que la gente vea “llantitas” en tu cintura?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	33	36,7	36,7	36,7
Rara vez	22	24,4	24,4	61,1
A veces	17	18,9	18,9	80,0
A menudo	6	6,7	6,7	86,7
Muy a menudo	4	4,4	4,4	91,1
Siempre	8	8,9	8,9	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

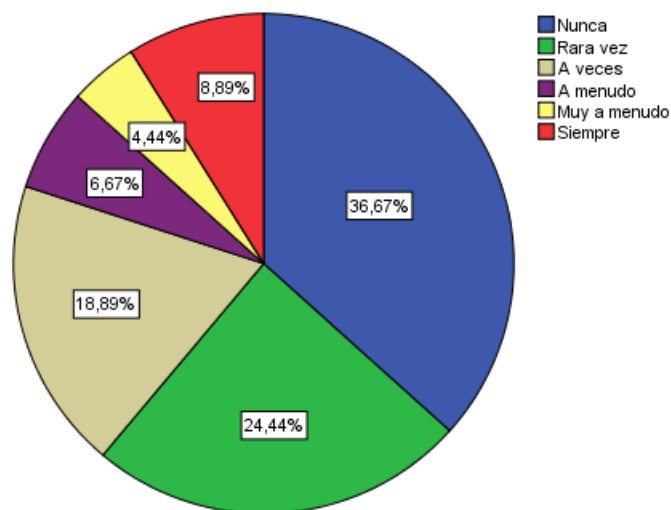


Gráfico 28: 24. ¿Te ha preocupado que la gente vea "llantitas" en tu cintura?

Fuente: Tabla 28.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, se puede apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 36,67% nunca se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, es decir, para este grupo el tener una cintura con cierto volumen corporal no les genera sentimientos de angustia o preocupación.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 24,44% rara vez se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, es decir, las adolescentes sólo en ocasiones específicas están pendientes del volumen que tienen sus cinturas, generándoles sentimientos de angustia y

preocupación al considerar que existe una relación entre una cintura ceñida y la aceptación social.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 18,89% a veces se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, por lo tanto este grupo en ciertas ocasiones ha experimentado sentimientos de angustia y preocupación al considerar que sólo serán aceptadas por los demás si tienen una cintura ceñida.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% a menudo se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, es decir, este porcentaje de adolescentes regularmente se encuentran atentas al volumen que tienen sus cinturas, generándoles sentimientos de angustia y preocupación.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% muy a menudo se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, por lo tanto, con gran frecuencia se encuentran pendientes del volumen que tienen sus cinturas, generando en ellas sentimientos de angustia y preocupación.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% siempre se ha preocupado que la gente vea 'llantitas' en su cintura, es decir, están

pendientes constantemente del volumen que tienen sus cinturas, ocasionándoles profundos sentimientos de angustia y preocupación al considerar que sólo una al tener una cintura ceñida y plana serán aceptadas por los demás.

Tabla 29

27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	63	70,0	70,0	70,0
Rara vez	13	14,4	14,4	84,4
A veces	6	6,7	6,7	91,1
A menudo	3	3,3	3,3	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

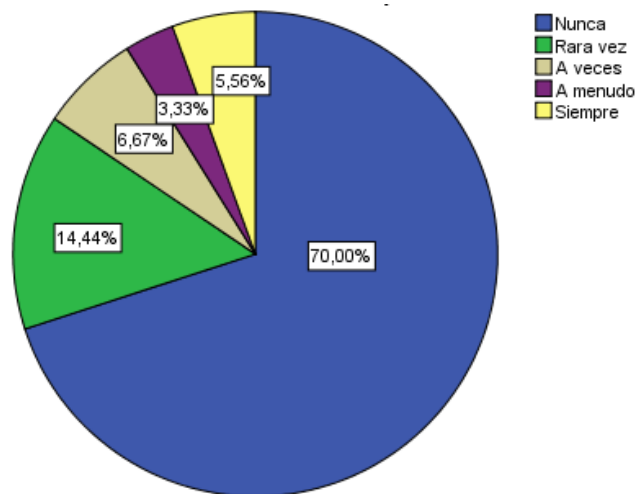


Gráfico 29: 27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?

Fuente: Tabla 29.

En este gráfico, podemos observar que del 100% de adolescentes femeninas encuestadas, el 70% nunca se ha preocupado por ocupar demasiado espacio en compañía de otras personas, esto quiere decir que no les aflige o angustia que su cuerpo ocupe mayor espacio que el de otras personas; por lo tanto, para ellas el tener un gran volumen corporal no es factor que genere sentimientos de intranquilidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 14,44% rara vez se ha preocupado por ocupar demasiado espacio en compañía de otras personas; esto quiere decir que en sólo en ocasiones específicas este

grupo de adolescentes se han sentido afligidas y angustiadas por el hecho de que su cuerpo ocupe mayor espacio que el de los demás.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% a veces se ha preocupado por ocupar demasiado espacio en compañía de otras personas, por lo tanto, en ciertas ocasiones el hecho de tener un gran volumen corporal les ha generado sentimientos de intranquilidad y ansiedad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% a menudo se ha preocupado por ocupar demasiado espacio en compañía de otras personas, esto quiere decir que regularmente se encuentran afligidas y angustiadas por el hecho de que su cuerpo ocupe un mayor espacio que el de los demás, porque para ellas el tener un gran volumen corporal usualmente es considerado como un factor importante en la aceptación social.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre se ha preocupado por ocupar demasiado espacio en compañía de otras personas, es decir, constantemente están generando sentimientos de angustia y aflicción porque su cuerpo ocupe mayor espacio que el de

otras personas; para ellas el tener un gran volumen corporal es un sinónimo de aversión.

Tabla 30

28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	39	43,3	43,3	43,3
Rara vez	21	23,3	23,3	66,7
A veces	17	18,9	18,9	85,6
A menudo	2	2,2	2,2	87,8
Muy a menudo	2	2,2	2,2	90,0
Siempre	9	10,0	10,0	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

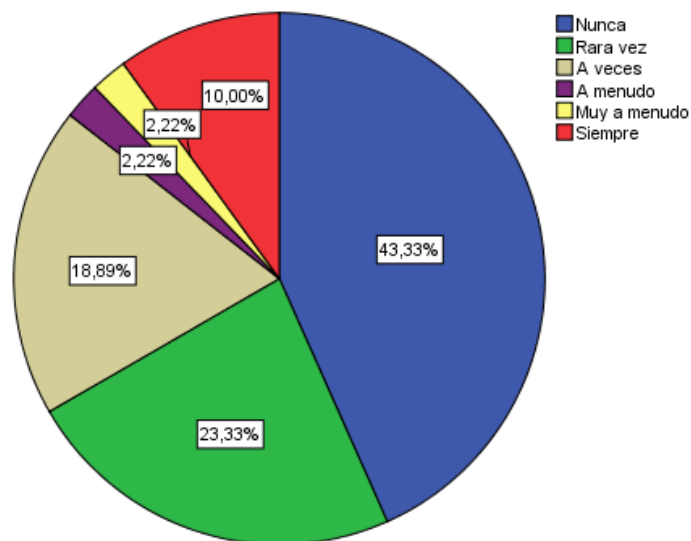


Gráfico 30: 28. ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?

Fuente: Tabla 30.

En este gráfico se puede apreciar que del 100% de adolescentes encuestadas, el 43,33% nunca se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis, es decir, que este grupo de adolescentes no está pendiente de la forma que tenga su piel, además no consideran que tener celulitis sea un aspecto importante en su estructura corporal mental.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 23,33% rara vez se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis, por lo tanto sólo le prestan atención a la forma que tenga su piel en ocasiones específicas, es decir, en esas situaciones suelen considerar que tener celulitis es un aspecto angustiante.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 18,89% a veces se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis; este grupo de adolescentes no anda pendiente de la forma que tenga su piel, pero en ciertas ocasiones consideran que tener celulitis es un aspecto importante en su estructura corporal mental, por ello esa característica les generan sentimientos de angustia e intranquilidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis; esto nos indica que, las adolescentes regularmente le prestan atención a la forma que tenga su piel, por ende en esos momentos aquella característica les generan sentimientos de angustia e intranquilidad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis, esto quiere decir, que con gran frecuencia se encuentran pendientes de la forma que tenga su piel, considerando el tener celulitis como un aspecto angustiante.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 10% siempre se ha preocupado porque su piel tuviera celulitis; por lo tanto, para este grupo de adolescentes la forma que tenga su piel es un factor de gran

importancia, por ello constantemente están pendientes de esa característica, lo que les genera continuos sentimientos de angustia e intranquilidad.

Tabla 31

33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	35	38,9	38,9	38,9
Rara vez	36	40,0	40,0	78,9
A veces	11	12,2	12,2	91,1
A menudo	1	1,1	1,1	92,2
Muy a menudo	3	3,3	3,3	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

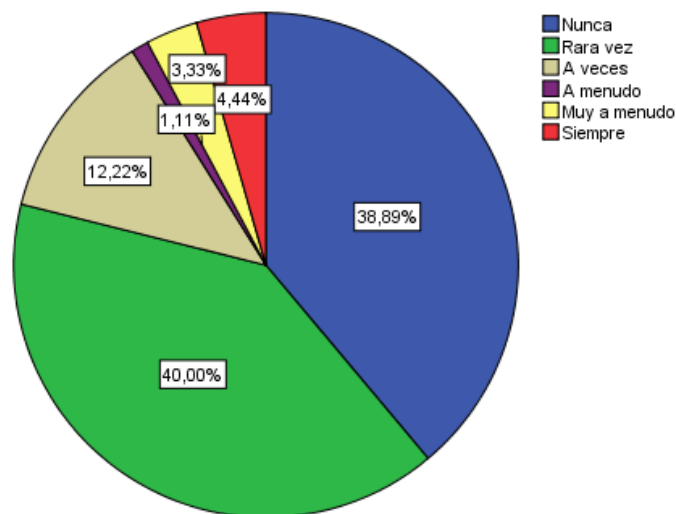


Gráfico 31: 33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?

Fuente: Tabla 31.

En este gráfico se puede observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 38,89% nunca se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente; esto nos indica que, para este grupo el estar cerca de otras personas no es motivo suficiente para realizar comparaciones entre sus estructuras corporales, debido a que se encuentran totalmente satisfechas con sus figuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 40% rara vez se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente, esto significa que sólo en situaciones específicas el estar cerca de otras

personas les ha conducido a reflexionar sobre sus figuras corporales y realizar comparaciones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 12,22% a veces se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente, es decir, este grupo de adolescentes manifiesta en ciertas ocasiones haberse puesto a reflexionar sobre sus características corporales sólo por el hecho de estar cerca de otras personas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% a menudo se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente, es decir, el hecho de estar cerca de otras personas regularmente es motivo suficiente para realizar comparaciones entre sus estructuras corporales, debido a que se no se encuentran totalmente satisfechas con sus figuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% muy a menudo se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente, esto quiere decir que con mucha frecuencia las adolescentes al estar cerca de otras personas realizan comparaciones entre sus estructuras corporales, y analizan detenidamente cada parte de su figura corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre se ha fijado más en su figura cuando estaba en compañía de otra gente, esto nos indica que las adolescentes continuamente se encuentran realizando comparaciones y analizando cada parte de sus cuerpos al estar cerca de otras personas.

Tabla 32

34. *¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	16	17,8	17,8	17,8
	Rara vez	23	25,6	25,6	43,3
	A veces	23	25,6	25,6	68,9
	A menudo	11	12,2	12,2	81,1
	Muy a menudo	5	5,6	5,6	86,7
	Siempre	12	13,3	13,3	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

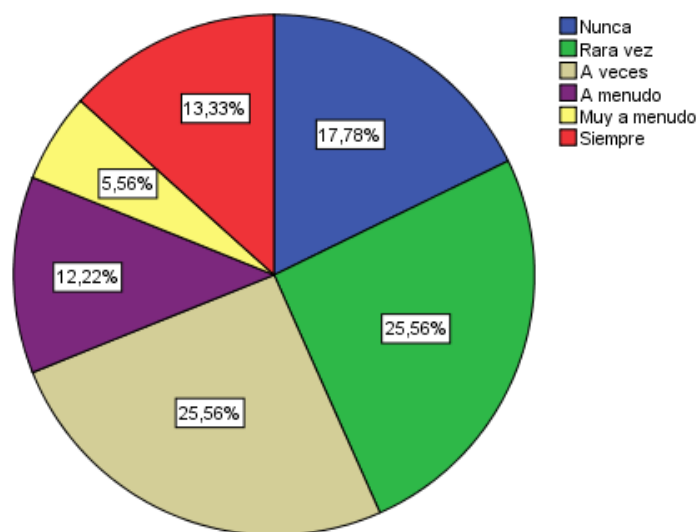


Gráfico 32: 34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?

Fuente: Tabla 32.

En este gráfico perteneciente al componente subjetivo, podemos observar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 17,78% nunca se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, es decir, este grupo de adolescentes se encuentra totalmente satisfecho con sus estructuras corporales, por eso consideran que no necesitan realizar ninguna acción para modificarla.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 25,56% rara vez se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, es decir que, este grupo de adolescentes sólo en ocasiones específicas han

tenido sentimientos de angustia e inestabilidad por sus estructuras corporales que les han llevado a considerar realizar cierto tipo de acciones para modificarla.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 25,56% a veces se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, por lo tanto, esto nos indica que en ciertas ocasiones han manifestado sentimientos de angustia e inestabilidad por sus figuras corporales que les han llevado a considerar realizar cierto tipo de acciones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 12,22% a menudo se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, es decir que este grupo de adolescentes regularmente consideran que necesitan realizar cierto tipo de acciones para modificarlas las estructuras corporales que poseen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% muy a menudo se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, esto nos indica que las adolescentes con mucha frecuencia desean modificar las estructuras corporales que tienen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 13,33% siempre se ha preocupado por su figura que ha pensado que debería hacer ejercicio, esto indica que este grupo se encuentra extremadamente insatisfecho con su imagen corporal, por ello consideran necesario realizar cierto tipo de acciones para modificar su estructura corporal.

C) Componente conductual:

Tabla 33

8. ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	72	80,0	80,0	80,0
Rara vez	14	15,6	15,6	95,6
A veces	2	2,2	2,2	97,8
Muy a menudo	1	1,1	1,1	98,9
Siempre	1	1,1	1,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

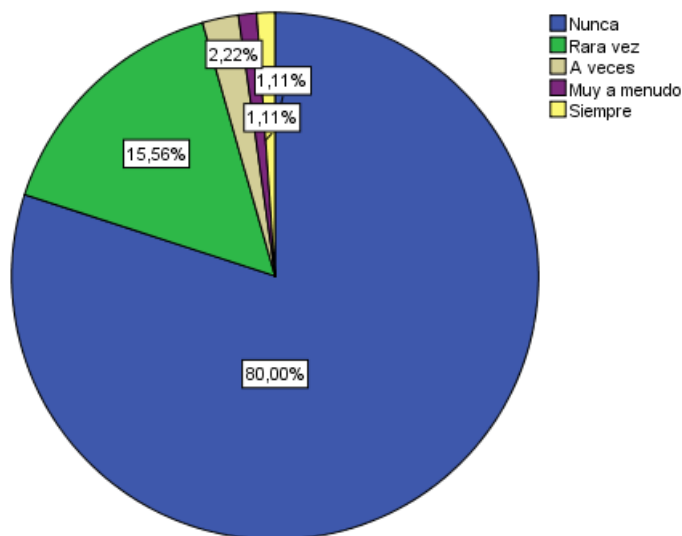


Gráfico 33: 8. ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?

Fuente: Tabla 33.

En este gráfico perteneciente al componente conductual, se puede observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 80% nunca ha evitado correr para que su piel no saltase, es decir, para este grupo el hecho de que la tonicidad de su piel no sea firme, no es considerada como factor primordial para dejar de realizar una acción.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 15,56% rara vez ha evitado correr para que su piel no saltase; por lo tanto, para este grupo de adolescentes la tonicidad de su piel, en ocasiones específicas ha sido considerada como razón suficiente para dejar de realizar una acción.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a veces ha evitado correr para que su piel no saltase , es decir, para este porcentaje de adolescentes el hecho de que la tonicidad de su piel no sea firme, en ciertas ocasiones ha sido un gran motivo para parar cierto tipo de actividad.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% muy a menudo ha evitado correr para que su piel no saltase, es decir, para este porcentaje de adolescentes la tonicidad de su piel, con gran frecuencia les hace sentir avergonzadas, por ese motivo evitan realizar cierto tipo de acciones que revelen aquella característica.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% siempre ha evitado correr para que su piel no saltase, es decir, restringen continuamente ciertas acciones para ocultar la poca firmeza de su piel.

Tabla 34

15. ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	37	41,1	41,1	41,1
Rara vez	22	24,4	24,4	65,6
A veces	17	18,9	18,9	84,4
A menudo	8	8,9	8,9	93,3
Muy a menudo	2	2,2	2,2	95,6
Siempre	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

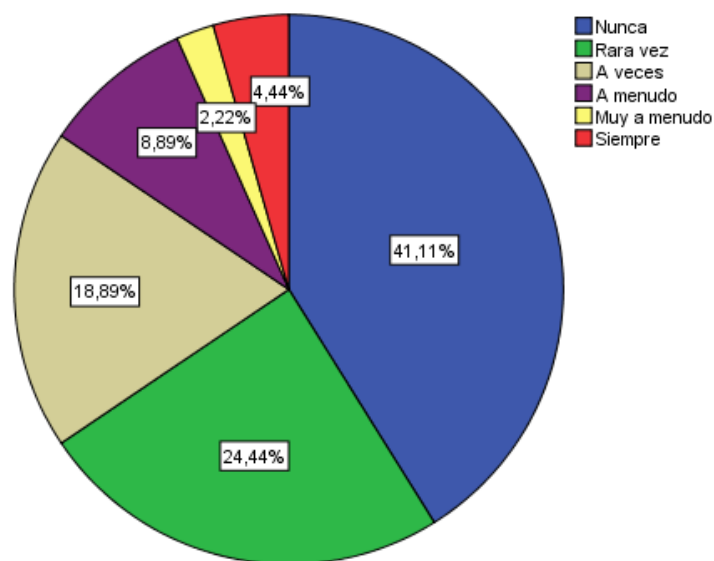


Gráfico 34: 15. ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?

Fuente: Tabla 34.

En este gráfico perteneciente al componente conductual, podemos observar que del 100% de adolescentes encuestadas, el 41,11% nunca ha evitado llevar ropa que marcarse su figura, esto nos indica que este grupo de adolescentes no manifiesta sentimientos de angustia o frustración por sus estructuras corporales, por ello no consideran como algo razonable evitar las prendas de vestir ceñidas al cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 24,44% rara vez ha evitado llevar ropa que marcarse su figura, es decir, sólo en ocasiones específicas manifiestan sentimientos de angustia, frustración e

inseguridad por sus estructuras corporales, lo que las conducen a considerar que deben evitar las prendas de vestir ceñidas al cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 18,89 % a veces ha evitado llevar ropa que marcara su figura; por lo tanto, este porcentaje de adolescentes en ciertas ocasiones presenta sentimientos de angustia, frustración e inseguridad por sus estructuras corporales, que las llevan a evitar las prendas de vestir ceñidas al cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 8,89% a menudo ha evitado llevar ropa que marcara su figura, esto indica que regularmente manifiestan sentimientos de angustia, frustración e inseguridad por sus figuras corporales, esto las lleva a considerar que no deben usar prendas de vestir ceñidas al cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo ha evitado llevar ropa que marcara su figura, es decir, con mucha frecuencia presentan sentimientos de angustia, frustración e inseguridad por sus estructuras corporales, por tal motivo evitan ponerse prendas de vestir que muestren sus figuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% siempre ha evitado llevar ropa que marcara su figura; esto nos indica que, este porcentaje de adolescentes presenta sentimientos de angustia, frustración e inseguridad por sus estructuras corporales, por esa razón evitan a toda costa las prendas de vestir ceñidas al cuerpo, ya que les atormenta que los demás consideren que sus figuras corporales son inadecuadas.

Tabla 35

18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	67	74,4	74,4	74,4
Rara vez	15	16,7	16,7	91,1
A veces	2	2,2	2,2	93,3
A menudo	3	3,3	3,3	96,7
Muy a menudo	1	1,1	1,1	97,8
Siempre	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

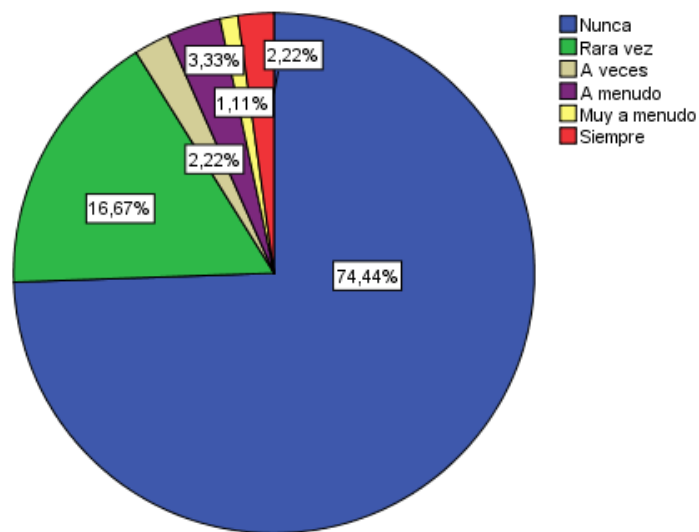


Gráfico 35: 18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?

Fuente: Tabla 35.

En este gráfico se puede apreciar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 74,44% nunca ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, es decir, para este grupo de adolescentes la figura corporal que proyectan no es motivo suficiente para dejar de establecer relaciones sociales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 16,67% rara vez ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, esto significa que sólo en ocasiones específicas consideran que sus

figuras corporales no serán aceptadas por los demás, por ende en esas circunstancias prefieren no establecer ese tipo de relaciones sociales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a veces ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, es decir, en ciertas ocasiones han considerado que las figuras corporales que proyectan no serán aceptadas por los demás, por tal motivo prefieren evitar ciertos tipos de relaciones sociales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% a menudo ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, esto nos indica que las adolescentes regularmente consideran que la figura corporal que proyectan no será aceptada por un grupo de personas, por ende evitan establecer ese tipo de relaciones sociales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% muy a menudo ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, es decir, con gran frecuencia consideran que la figura corporal que proyectan es motivo suficiente para dejar de establecer relaciones sociales, puesto que no se sienten satisfechas con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% siempre ha evitado ir a actos sociales porque se ha sentido mal respecto a su figura, esto nos indica que las adolescentes están extremadamente insatisfechas con la apariencia física que proyectan, por ende consideran que no serán aceptadas en un grupo de personas.

Tabla 36

21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	32	35,6	35,6	35,6
Rara vez	26	28,9	28,9	64,4
A veces	19	21,1	21,1	85,6
A menudo	6	6,7	6,7	92,2
Muy a menudo	2	2,2	2,2	94,4
Siempre	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

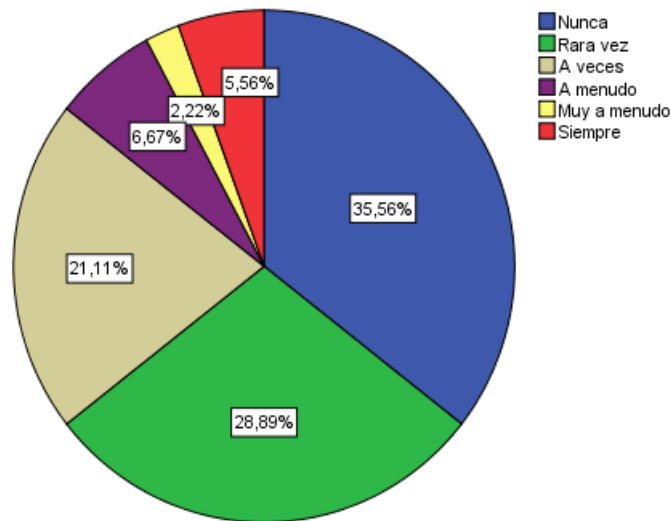


Gráfico 36: 21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?

Fuente: Tabla 36.

En este gráfico se puede apreciar que del 100% de adolescentes encuestadas, el 35,56% nunca se ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura, esto quiere decir que las adolescentes no manifiestan sentimientos de angustia e intranquilidad por sus estructuras corporales; además, están totalmente satisfechas con su imagen corporal, por esa razón no se abstienen en la ingesta de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 28,89% rara vez se ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura, esto significa que las adolescentes en ocasiones específicas han manifestado tales

sentimientos de angustia e intranquilidad por sus estructuras corporales, que las ha conducido a la abstención en el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 21,11% a veces ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura; esto quiere decir que, las adolescentes en ciertas ocasiones han presentado sentimientos de angustia e intranquilidad por sus estructuras corporales que les han llevado a la abstención en el consumo de alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% a menudo se ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura; por lo tanto, las adolescentes regularmente presentan sentimientos de angustia e intranquilidad por sus estructuras corporales, es decir, no están completamente satisfechas con su imagen corporal, por lo cual tienden a evitar la ingesta de ciertos alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo se ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura; esto quiere decir que, las adolescentes con mucha frecuencia manifiestan sentimientos de angustia e intranquilidad por sus estructuras corporales que las conducen a abstenerse en la ingesta de ciertos alimentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% siempre se ha inducido a ponerse a dieta por la preocupación de su figura, esto nos indica que las adolescentes están totalmente insatisfechas con sus estructuras corporales al punto de evitar la ingesta de alimentos.

Tabla 37

26. *¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	78	86,7	86,7	86,7
Rara vez	6	6,7	6,7	93,3
A veces	2	2,2	2,2	95,6
A menudo	2	2,2	2,2	97,8
Muy a menudo	1	1,1	1,1	98,9
Siempre	1	1,1	1,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

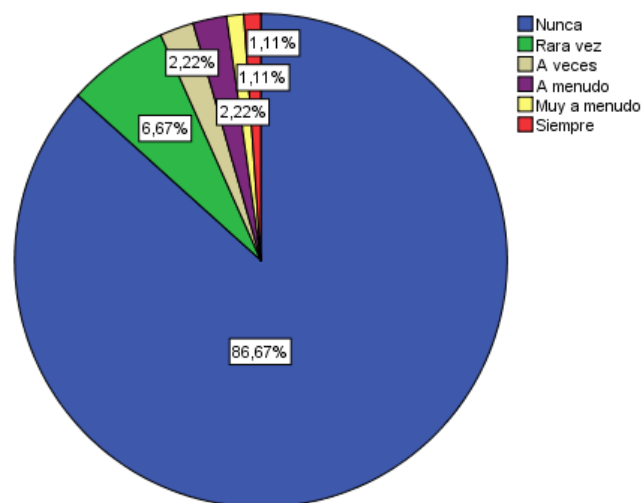


Gráfico 37: 26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?

Fuente: Tabla 37.

En este gráfico se puede observar que del 100% de las adolescentes encuestadas, el 86,67% nunca ha vomitado para sentirse más delgada, esto nos indica que las adolescentes no manifiestan tales sentimientos de angustia y desconfianza sobre sus estructuras corporales que las lleven a realizar ese tipo de acciones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 6,67% rara vez ha vomitado para sentirse más delgada, esto nos indica que sólo en ocasiones específicas las adolescentes han recurrido a ese tipo de acciones para modificar sus estructuras corporales de forma inmediata.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a veces ha vomitado para sentirse más delgada, es decir, las adolescentes en ciertas

oportunidades han realizado ese tipo de acciones para modificar sus figuras corporales, puesto que les ocasionaba sentimientos de frustración y desconfianza.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% a menudo ha vomitado para sentirse más delgada, esto indica que las adolescentes regularmente consideran que realizar ese tipo de acciones les ayudará a modificar sus estructuras corporales, ya que éstas les ocasionan sentimientos de angustia y desconfianza.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% muy a menudo ha vomitado para sentirse más delgada, esto indica que las adolescentes con mucha frecuencia desean tener un volumen corporal menor, para ello recurren a ese tipo de acciones; y a pesar de todas las consecuencias que puede traer, en ellas predomina la preocupación por modificar rápidamente sus estructuras corporales.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% siempre ha vomitado para sentirse más delgada, es decir, constantemente están realizando ese tipo de acciones para cambiar las estructuras corporales que poseen a una de menor volumen, es por ello que se puede afirmar

que este grupo está extremadamente insatisfecho con su imagen corporal.

Tabla 38

30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	29	32,2	32,2	32,2
Rara vez	29	32,2	32,2	64,4
A veces	15	16,7	16,7	81,1
A menudo	5	5,6	5,6	86,7
Muy a menudo	5	5,6	5,6	92,2
Siempre	7	7,8	7,8	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

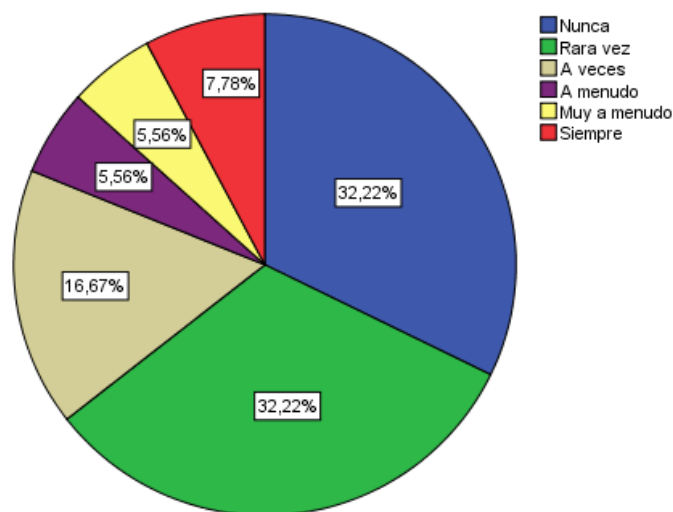


Gráfico 38: 30. ¿Has pellizado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?

Fuente: Tabla 38.

En este gráfico perteneciente al componente conductual, podemos observar que del 100% de las adolescentes femeninas encuestadas, el 32,22% nunca se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, es decir, no presentan preocupación por el volumen de ciertas zonas de su cuerpo, por ende no son conducidas a realizar ese tipo de acciones.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 32,22% rara vez se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, por lo tanto estas adolescentes en ocasiones específicas han experimentado sentimientos de angustia por el elevado volumen de ciertas zonas de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 16,67% a veces se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, lo que nos indica que las adolescentes en ciertas oportunidades han atravesado por sentimientos de inseguridad y angustia debido al elevado volumen de ciertas zonas de su cuerpo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a menudo se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, esto significa que las adolescentes pertenecientes a este grupo manifiestan regularmente sentimientos de inseguridad y poca aceptación por el aspecto físico que tienen.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% muy a menudo se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay; por lo tanto, las adolescentes presentan con mucha frecuencia sentimientos de inseguridad y poca aceptación por su aspecto físico lo cual conlleva a que estén insatisfechas con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% siempre se ha pellizado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, esto significa

que las adolescentes presentan continuamente sentimientos de inseguridad y poca aceptación por su aspecto físico, lo cual conlleva a que estén extremadamente insatisfechas con su imagen corporal.

Tabla 39

31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	33	36,7	36,7	36,7
Rara vez	27	30,0	30,0	66,7
A veces	14	15,6	15,6	82,2
A menudo	5	5,6	5,6	87,8
Muy a menudo	4	4,4	4,4	92,2
Siempre	7	7,8	7,8	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

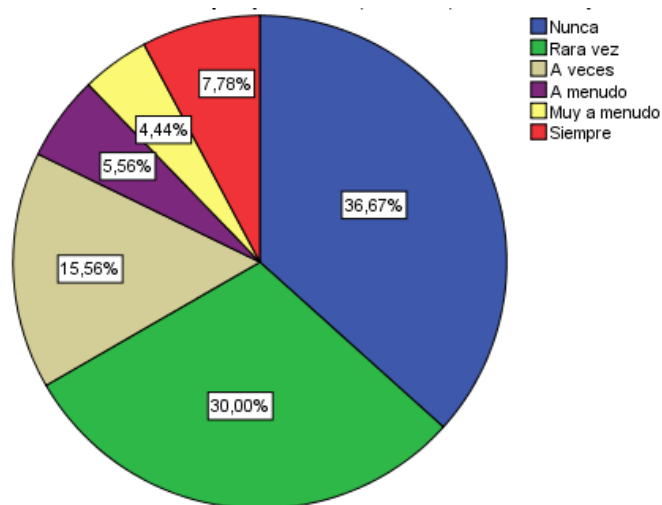


Gráfico 39: 31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?

Fuente: Tabla 39.

En este gráfico se puede observar que del 100% de adolescentes femeninas encuestadas, el 36,67% nunca ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores), esto indica que están totalmente satisfechas con su imagen corporal, por esa razón no se avergüenzan de la apariencia física que proyectan hacia los demás, y no consideran que deban evitar determinadas situaciones sólo para ocultar sus cuerpos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 30% rara vez ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores), es decir, sólo en momentos específicos se han avergonzado

de mostrar sus cuerpos en lugares donde había un determinado grupo de personas.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 15,56% a veces ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores); esto indica que, en ciertos momentos han considerado que su apariencia física no sería aceptada por los demás, por ende decidieron no asistir a determinados lugares, sólo para no mostrar su figura corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a menudo ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores); esto indica que, no están satisfechas con su imagen corporal, por ello se avergüenzan de sí mismas, y regularmente deciden ocultar sus cuerpos y evitar situaciones donde tengan que mostrarlo.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 4,44% muy a menudo ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores), por lo tanto, evaden con gran frecuencia esas circunstancias porque manifiestan sentimientos de angustia y desconfianza sobre las estructuras corporales que poseen y todo ello les genera el temor de no ser aceptadas por los demás.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 7,78% siempre ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños vestidores), es decir, se encuentran extremadamente insatisfechas con su imagen corporal, por esa razón consideran que deben evitar mostrar sus cuerpos, ya que piensan que serán rechazadas por las demás personas.

Tabla 40

32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nunca	76	84,4	84,4	84,4
Rara vez	3	3,3	3,3	87,8
A veces	5	5,6	5,6	93,3
A menudo	1	1,1	1,1	94,4
Muy a menudo	2	2,2	2,2	96,7
Siempre	3	3,3	3,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

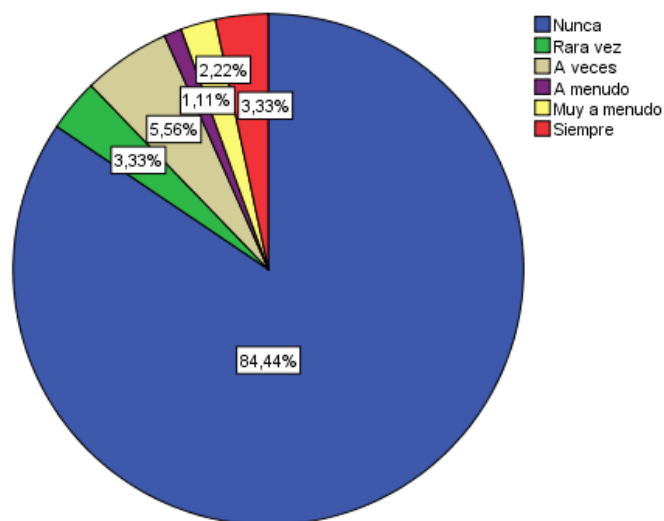


Gráfico 40: 32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?

Fuente: Tabla 40.

En este gráfico perteneciente al componente conductual, se puede apreciar que del 100% de adolescentes encuestadas, el 84,44% nunca ha tomado laxantes para sentirse más delgada, es decir, de ninguna manera consideran que para modificar sus estructuras corporales deban recurrir a ese tipo de medicamentos.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% rara vez ha tomado laxantes para sentirse más delgada, esto nos indica que sólo en ocasiones específicas han recurrido a este tipo de medicamentos para alterar sus estructuras corporales, puesto que no se sienten completamente satisfechas con su imagen corporal.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 5,56% a veces ha tomado laxantes para sentirse más delgada, por lo tanto, las adolescentes en ciertos momentos han tomado este medicamento para cambiar sus estructuras corporales de forma inmediata.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 1,11% a menudo ha tomado laxantes para sentirse más delgada, esto significa que las adolescentes regularmente han recurrido a este medicamento para poder reducir el volumen de su cuerpo inmediatamente.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 2,22% muy a menudo ha tomado laxantes para sentirse más delgada; esto indica que, con gran frecuencia recurren a este método para modificar el volumen de su cuerpo, ya que la condición actual les genera inseguridad y frustración.

Del 100% de adolescentes encuestadas, el 3,33% siempre ha tomado laxantes para sentirse más delgada, es decir, este porcentaje de estudiantes continuamente recurren a este medicamento para poder reducir el volumen de sus cuerpos de forma inmediata, lo cual solo conlleva a una serie de problemas de salud a futuro por el abuso del consumo de laxantes a esa edad; como hemorroides, parálisis intestinal, entre otros.

D) Percepción de la imagen corporal

Tabla 41

Percepción de la imagen corporal (34 ítems) (agrupado)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	La persona está satisfecha con su imagen corporal	66	73,3	73,3	73,3
	Leve insatisfacción con su imagen corporal	13	14,4	14,4	87,8
	Moderada insatisfacción con su imagen corporal	4	4,4	4,4	92,2
	Extrema insatisfacción con su imagen corporal	7	7,8	7,8	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

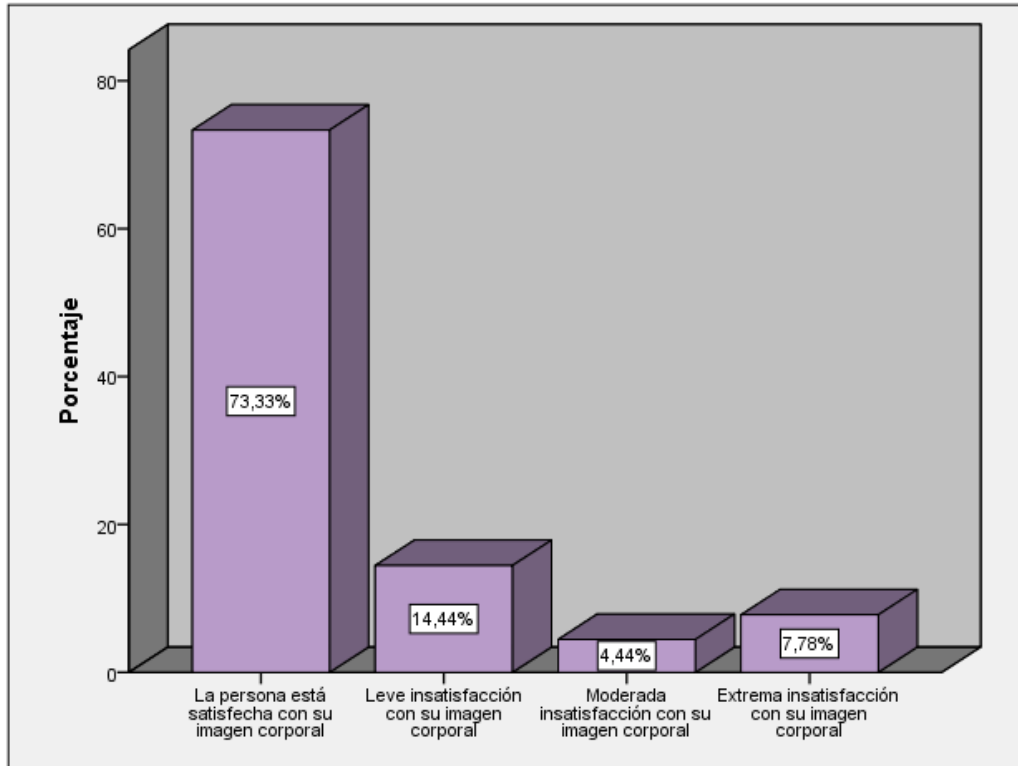


Gráfico 41: Percepción de la imagen corporal (34 ítems) (agrupado)

Fuente: Tabla 41.

La gráfica anterior da una visión global de los grados de satisfacción de la percepción de la imagen corporal en las adolescentes encuestadas.

Del 100% de adolescentes encuestadas se puede apreciar que, el 73,33%, están satisfechas con su imagen corporal, esto significa claramente, que en términos generales las adolescentes se aceptan y

tienen una valoración positiva de la forma, tamaño y volumen de su cuerpo; además, no manifiestan sentimientos de angustia, preocupación o desconfianza por sus estructuras corporales, y no buscan alterar sus cuerpos ni mucho menos demuestran estar avergonzadas por mostrarlos en determinadas ocasiones, como en una piscina o un vestidor.

Del 100% de adolescentes encuestadas se puede observar que, el 14,44%, presenta una leve insatisfacción con su imagen corporal, lo que significa que las adolescentes en ocasiones específicas, ya sea por algún comentario o un acontecimiento en particular, generan sentimientos de angustia, preocupación o desconfianza por sus estructuras corporales, deseando en esos momentos alterar sus estructuras corporales mediante ciertas conductas como el consumo de laxantes, diuréticos o ejercicio en exceso.

Del 100% de adolescentes encuestadas se puede apreciar que, el 4,44% posee una moderada insatisfacción con su imagen corporal, esto indica que la apreciación de sus cuerpos no llega a ser completamente satisfactoria puesto que se sitúan en medio de ambos extremos, por lo tanto se muestran como individuos que están satisfechos con sus figuras corporales frente a las personas; sin embargo, son dependientes de la

aceptación social, tratando de cumplir las expectativas de los demás, por ello suelen manifestar estas incongruencias en el actuar, algunas veces de forma sensata y otras sin reflexionar, reforzando de esta manera la inseguridad y desconfianza por la apariencia física que proyectan.

Del 100% de adolescentes encuestadas se puede observar que el 7,78% presenta una extrema insatisfacción con su imagen corporal, es decir que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje tienen una apreciación totalmente negativa de sus estructuras corporales mentales, por ende consideran que el tamaño y volumen de su cuerpo no es el adecuado, generándoles sentimientos de angustia, preocupación, inestabilidad y desconfianza para poder desenvolverse con normalidad en su vida diaria.

Además, buscan modificar sus formas corporales debido a la presión social que fundamenta sus bases en una cultura de delgadez, lo cual conlleva a una serie de trastornos psicopatológicos como los trastornos de la conducta alimentaria, las autoagresiones, y las conductas suicidas.

4.3 Contraste de hipótesis

Para el contraste de la hipótesis general se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson y la Prueba de chi-cuadrado:

Hipótesis general

H₀: No existe una relación directa entre los niveles de autoestima y los grados de satisfacción de la Imagen Corporal.

H₁: Existe una relación directa entre los niveles de autoestima y los grados de satisfacción de la Imagen Corporal.

Tabla 42

Coeficiente de Correlación de Pearson entre las variables 'Autoestima' y 'Percepción de la imagen corporal'

		Autoestima Total	Percepción de la imagen corporal
Autoestima Total	Correlación de Pearson	1	,247*
	Sig. (bilateral)		,019
	N	90	90
Percepción de la imagen corporal	Correlación de Pearson	,247*	1
	Sig. (bilateral)	,019	
	N	90	90

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith y Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

Hemos tomado como regla de decisión de existencia de significación, la universalmente aceptada en estadística, la cual indica que el nivel de significación sea $p < 0,05$.

Como se puede apreciar en nuestra tabla, a través de la prueba de hipótesis, el resultado del valor 'p' se encuentra por debajo del 0,05% de significancia ($p < 0,05$) ya que en la tabla antes mostrada, el valor que se halló fue de 0,019, esto quiere decir que se descarta la H_0 (que indica que no existe relación entre ambas variables) y se acepta la H_1 (que indica que existe relación entre ambas variables).

Además el índice que hallamos según la correlación de Pearson es de 0,247 lo que significa que existe una correlación directa o positiva respecto a nuestras dos variables, es decir, al aumentar o disminuir el valor de una de ellas entonces el valor correspondiente a la otra también aumentará o disminuirá respectivamente.

Tabla 43

Prueba de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	27,253 ^a	12	,007
Razón de verosimilitud	25,464	12	,013
Asociación lineal por lineal	5,075	1	,024
N de casos válidos	90		

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith y Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

El estadístico de prueba chi-cuadrado indica que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables con un riesgo de 5 % ($p < 0,05$).

- Valor de chi-cuadrado calculado: 27,253
- Valor de chi-cuadrado tabular: 21,026
- Grados de libertad: 12
- Nivel de significancia: 0,05
- Decisión: Se rechaza la H_0

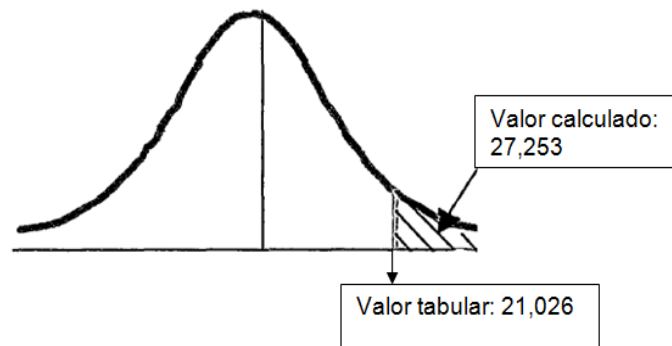


Gráfico 42: Prueba de chi-cuadrado

Fuente: Tabla 43.

Hipótesis específicas

a) La primera hipótesis específica precisa que “Las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 presentan un bajo nivel de autoestima.”

H_0 : Presentan un alto nivel de autoestima.

H_1 : Presentan un bajo nivel de autoestima.

Se plantea la siguiente prueba de hipótesis para la media de la variable autoestima, donde μ implica el valor medio global de los niveles de autoestima:

H_0 : $\mu \geq 55$ (Alto nivel de autoestima)

H_1 : $\mu < 48$ (Bajo nivel de autoestima)

Desarrollamos la prueba de hipótesis en base a la siguiente fórmula:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_{\bar{X}}}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Reemplazando, se tiene: $t = (55 - 48) / (10,351 / \sqrt{90}) = 6,42$

- Valor t calculado: 6,42
- Valor t tabular: -1,6622
- Grados de libertad: 89
- Nivel de significancia: 0,05
- Decisión: Se acepta la H_0

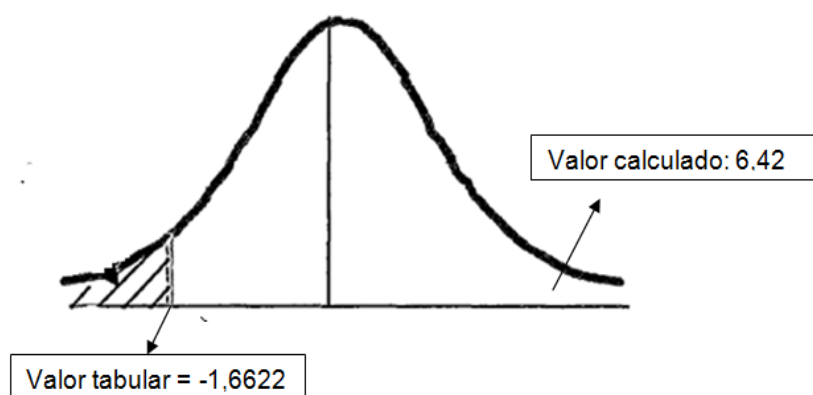


Gráfico 43: Prueba de hipótesis (Autoestima)

Fuente: Inventario de la Autoestima de Coopersmith aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

b) La segunda hipótesis específica precisa que “Las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna poseen un bajo grado de satisfacción de la imagen corporal. ”

H₀: Poseen un alto grado de satisfacción de la imagen corporal.

H₁: Poseen un bajo grado de satisfacción de la imagen corporal.

Se plantea la siguiente prueba de hipótesis para la media de la variable imagen corporal, donde:

H₀: $\mu \leq 80$ (Satisfacción con la imagen corporal)

H₁: $\mu > 140$ (Extrema insatisfacción con la imagen corporal)

Donde μ implica el valor medio global de los grados de satisfacción de la imagen corporal; en base a la siguiente fórmula:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_{\bar{X}}}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Reemplazando, se tiene: $t = (72,39-140)/ (31,907/ \sqrt{90}) = -20,10$

- Valor t calculado: -20,10
- Valor t tabular: 1,6622
- Grados de libertad: 89

- Nivel de significancia: 0,05
- Decisión: Se acepta la H_0

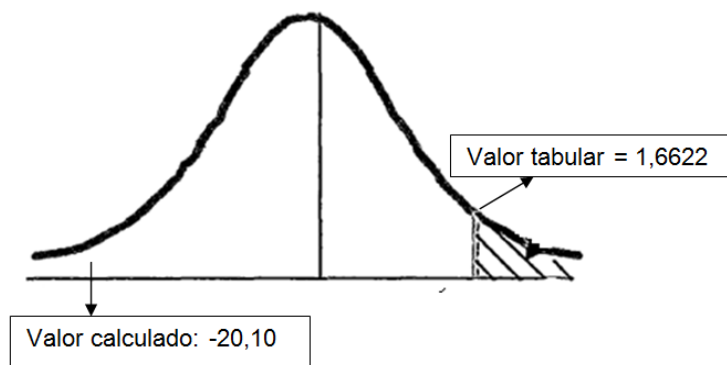


Gráfico 44: Prueba de hipótesis (Imagen Corporal)

Fuente: Cuestionario BSQ aplicado a una población muestral de 90 adolescentes mujeres durante el año 2016.

4.4 Discusión de resultados

Respecto a nuestra primera variable hemos encontrado que el 34.44%, posee una autoestima muy alta, el 20% una autoestima alta, el 25.56% una autoestima media, el 12.22% una autoestima baja y el 7.78% una autoestima muy baja.

Además cabe resaltar que la media de los niveles de autoestima nos indica que el promedio o nivel de autoestima representativo de las estudiantes de tercer año del nivel secundario es alto.

Respecto a nuestra segunda variable 'Percepción de la imagen corporal' hemos hallado que el 73,33%, está satisfecha con su imagen corporal el 14,44% presenta una leve insatisfacción con su imagen corporal, el 4.44% posee una moderada insatisfacción con su imagen corporal y el 7,78% presenta una extrema insatisfacción con su imagen corporal.

Los datos antes mencionados señalan que el mayor porcentaje de las adolescentes encuestadas están satisfechas con su imagen corporal, esto nos indica que se aceptan y tienen una valoración positiva de la

forma, tamaño y volumen de su cuerpo; además de ello la mayoría no presenta sentimientos de angustia, preocupación o desconfianza por sus estructuras corporales, y no consideran alterar sus cuerpos ni mucho menos demuestran estar avergonzadas de ello.

Además de todo lo mencionado, uno de los datos más alarmantes que se ha podido hallar en nuestro estudio es el porcentaje de estudiantes que presentan una extrema insatisfacción con su imagen corporal, que es de 7,78%, esta cifra a pesar de no ser elevada es preocupante, puesto que nos indica que las adolescentes pertenecientes a este porcentaje, no son capaces de aceptarse, y consideran que las estructuras corporales que poseen son despreciables y totalmente inadecuadas, por ello recurren a diversos métodos y actividades para modificar sus cuerpos, sin medir las consecuencias que esto les puede traer.

Según Rivarola (2010) el sostenimiento de ésta imagen corporal negativa “se relaciona con una gama de trastornos psicopatológicos, como los trastornos de la conducta alimentaria, el trastorno dismórfico corporal, las autoagresiones, los trastornos metabólicos y las conductas suicidas, entre otros” (p. 236).

Por otro lado, teniendo en cuenta nuestro objetivo general que era establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la imagen corporal en las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna, la hipótesis planteada fue que existía una relación directa entre ambas variables, lo cual se pudo corroborar a través de la prueba de hipótesis del Coeficiente de correlación de Pearson, presentado en la Tabla 42 y la prueba de chi-cuadrado en la Tabla 43.

Además, el índice que hallamos según la correlación de Pearson fue de 0,247 lo que significa que existe una correlación directa o positiva respecto a nuestras dos variables, es decir, que al aumentar o disminuir el valor de una de ellas entonces el valor correspondiente a la otra también aumentará o disminuirá respectivamente.

Asimismo, como se puede apreciar en la Tabla 42, el resultado del valor 'p' fue de 0,019 y debido a que se encuentra por debajo del 0,05% de significancia ($p < 0,05$) se descarta la Hipótesis nula (que indica que no existe relación entre ambas variables).

Por otro lado, en la Tabla 43 y en el Gráfico 42 se puede apreciar que el valor de chi-cuadrado calculado es 27,253, mientras que el valor de

chi-cuadrado tabular a un 0,05% de significancia y con 12 gl es 21,026. Por esa razón, debido a que el valor de chi-cuadrado calculado es mayor que el valor tabular, éste se encuentra en la zona de rechazo de la Hipótesis nula, por ende se puede afirmar que “existe una relación directa entre los niveles de autoestima y los grados de satisfacción de la Imagen Corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna”

Nuestro primer objetivo específico era descubrir el nivel de autoestima que caracteriza a las alumnas, cuya hipótesis planteada señalaba que se caracterizaban por tener un bajo nivel de autoestima. Mediante la prueba de hipótesis usando el estadístico ‘t’ de Student se puede apreciar que el valor ‘t’ calculado es 6,42 (Gráfico 43), mientras que su valor tabular a un 0,05% de significancia y con 89 gl es -1,6622.

En este caso debido al signo de nuestra hipótesis, la zona de Rechazo del Gráfico 43 se encuentra en el lado izquierdo y como el valor calculado es mayor que el valor tabular; se puede apreciar que se encuentra en la zona de Aceptación de H_0 , es decir, las adolescentes se caracterizan por poseer un alto nivel de autoestima.

Nuestro segundo objetivo específico era hallar el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que caracterizaba a las alumnas, cuya hipótesis planteada señalaba que se caracterizaban por tener un bajo grado de satisfacción de la imagen corporal. Mediante la prueba de hipótesis usando el estadístico 't' y en el Gráfico 44, se puede observar que el valor t calculado es -20,10 y su valor tabular a un 0,05% de significancia y con 89 gl es 1,6622.

En este caso, la zona de Rechazo del gráfico se encuentra en el lado derecho y como el valor calculado es menor que el valor tabular; se puede apreciar que recae en la zona de Aceptación de H_0 , por ello se acepta la Hipótesis nula y se puede decir que las estudiantes se caracterizan por tener un alto grado de satisfacción con su imagen corporal.

CONCLUSIONES

PRIMERA

Mediante la investigación realizada se pudo alcanzar el primer objetivo específico y precisar el nivel de autoestima de la muestra estudiada. Por el estadístico correspondiente se aceptó la hipótesis nula que afirma que dicho nivel es alto.

SEGUNDA

A través del proceso de investigación se logró conocer el grado predominante de satisfacción corporal en la muestra estudiada. De acuerdo a los procedimientos estadísticos empleados, se aceptó la hipótesis nula que demuestra que el grado de satisfacción de la imagen corporal señalado es alto.

TERCERA

Existe una relación directa y estadísticamente significativa entre la autoestima y la percepción de la imagen corporal, en las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna, es decir, al aumentar o disminuir el

valor de una de las variables entonces el valor correspondiente a la otra también aumentará o disminuirá respectivamente.

CUARTA

Además se concluye que a pesar de que las hipótesis específicas propuestas no se cumplieron en este caso, se pudo reafirmar la hipótesis general, por ende, si el adolescente muestra una alta autoestima, la percepción que tenga de su imagen corporal será positiva y saludable.

RECOMENDACIONES

PRIMERA

Se recomienda a la Institución Educativa de las adolescentes encuestadas, poder brindar talleres de capacitación a los padres de familia sobre las características y cambios de un individuo durante la etapa de la adolescencia; para que de esta forma puedan comprender y brindar apoyo oportuno a sus hijas.

SEGUNDA

Se recomienda a la Institución Educativa, considerar la posibilidad de realizar talleres para que las adolescentes y los padres de familia tengan conocimiento de las características y la importancia de una alta autoestima.

TERCERA

Además se recomienda poner en alerta a los encargados de la salud de las estudiantes para identificar a las adolescentes que presentaron una extrema insatisfacción de su imagen corporal y de esta manera se les pueda brindar la correspondiente ayuda y tratamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUILAR, M.A. Y VILLAGRÁN, R. E. (2010). Incidencia de la autoestima en la consolidación de la imagen corporal en mujeres adolescentes. (Tesis para Licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM- IV (4th ed). Washington, DC: American Psychiatric Association.

AYELA, R. (2010). Adolescentes: trastornos de alimentación. Alicante, España: Gamma

BAILE J. (2010). ¿Qué es la imagen corporal? España: Cuadernos del Marques de San Adrián. Centro Asociado de la UNED de Tudela.

BRANDEN, N. (1993). El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico. Madrid, España: Paidós

BRANDEN, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Madrid, España: Paidós

BRANDEN, N. (2005). La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia. México: Paidós.

CABALLERO, L.K. (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. (Tesis para Licenciatura). Universidad Nacional de San Marcos, Perú.

CANTO, P. H. G., & CASTRO, R. E. K. (2006). Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. México, D.F : Red Enseñanza e Investigación en Psicología.

CASH, T. (1990). Bodyimageenhancement: A programforovercoming a negativebodyimage. New York: Guilford.

CONTRERAS, M. (2008). Imagen interna-externa: las dos caras de la autoestima. (Tesis de Maestría). Universidad Iberoamericana, México D.F.

COOPER, P. J. & TAYLOR, M. J. (1988). Body image disturbance in bulimia nervosa. *British Journal of Psychiatry*, 153(2), pp. 32-36.

COOPER, P. J., TAYLOR, M. J., COOPER, Z. & FAIRBURN, C. G. (1987) The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6 (1), pp. 85-494.

COOPERSMITH, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, United States: W.H. Freeman.

CRUZ, F., QUINONES, A. (2012). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica, Veracruz, México. *Unipluri/versidad*. 12 (1) pp. 25-35.

DÁVILA, P.A. Y CARRIÓN, P.E. (2014). *Insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de bachillerato de los colegios particulares mixtos. (Tesis para la obtención del Título de Médico)*. Universidad de Cuenca, Ecuador.

DIMAGGIO, G., & SEMERARI, A. (Eds.). (2009). Los trastornos de la personalidad: modelos y tratamiento. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

DOMÉNECH, E. (Ed.). (2005). Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia. Barcelona, España: Universitat Autònoma de Barcelona.

ENRIQUEZ, R.E. (2015). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa HOSANNA. (Tesis para Licenciatura) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

FARIÑA, F., GARCÍA, P. Y VILARIÑO, M. (2010). Autoconcepto y procesos de atribución: estudio de los efectos de protección/riesgo frente al comportamiento antisocial y delictivo, en la reincidencia delictiva y en el tramo de responsabilidad penal de los menores. *Revista de Investigación en Educación*, 7, pp. 113-121.

GARCÍA, N. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España.

HARGREAVES, D. & TIGGEMANN, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: 'comparing' boys and girls .*Body Image*, 1, pp. 351-361.

HERNÁNDEZ, G. (2008). Las tres "T" de la comunicación en Venezuela Televisión, teoría y televidentes. Caracas, Venezuela: Publicaciones UCAB.

HERRERA, E. (1994). La pubertad. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.

HURLOCK, E. (1991). Psicología de la Adolescencia. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

JAMES, W. (1890). The Principles of Psychology. United States: Henry Holt and Company

LAZA, S. (2009). Adolescentes y adultos como sujetos de aprendizaje. Córdoba, Argentina: El Cid Editor.

LÚCAR, M. (2012). Insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en un grupo de adolescentes mujeres. (Tesis para Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.

MASLOW, A. (1954). Motivación y personalidad. Madrid, España: Díaz de Santos S.A.

MONGE, R. (2005). Ingesta de nutrientes en adolescentes y factores psicosociales asociados. (Tesis doctoral). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

NADINE, I. (2013). Percepción de la imagen corporal en adolescentes como aproximación cualitativa al estado de nutrición (Tesis para Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1995). La salud de los jóvenes. Un reto y una esperanza. Ginebra, Suiza: OMS.

ORTEGA, M. A. (2010). Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado de primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

ORTEGA, P. (2000). Autoestima: Un nuevo concepto y su medida. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

OTTO, M. W., WILHELM, S., COHEN, L. S. & HARLOW, B. L. (2001). Prevalence of body dysmorphic disorder in a community sample of women. *American Journal of Psychiatry*, 158 (12), pp. 2061-2063.

PEZZI, J. P., CHÁVEZ, G., MINDA, P. (1996). Identidades en construcción. Quito, Ecuador: Ediciones Abya Yala.

QUINTANILLA, B. (2003). Personalidad madura, temperamento y carácter. D.F., México: Publicaciones Cruz O., S.A.

RAICH, R. M. (2001). Imagen corporal conocer y valorar el propio cuerpo. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

RAICH, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, pp.15-27.

RIVAROLA, M. F. (2005). La imagen corporal en adolescentes mujeres: su valor predictivo en trastornos alimentarios. Buenos Aires, Argentina: Red Fundamentos en Humanidades.

RODRÍGUEZ, E. M., PELLICER, D. F. G., & DOMÍNGUEZ, E. M. (2012). Autoestima: clave del éxito personal (2a. ed.). D.F., México: Editorial El Manual Moderno.

ROSEN, J. (1995). The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive-behavior therapy. *Cognitive and behavioral practice*, 2, pp.143-166.

RODIN, J. (1993). Cultural and psychosocial determinants of weight concerns. *Ann InternMed*, 119, pp. 643-5.

ROJAS, E. (2001). *¿Quién eres?*, Madrid, España: Ediciones Temas de Hoy S.A.

SALAZAR, Z. (2007). Imagen Corporal Femenina y publicidad en revistas. *Revista de Ciencias Sociales*, 116, pp.71-85.

SALAZAR, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Revista reflexiones*, 87 (2), pp. 67-80.

SAMPIERI, R. H., FERNÁNDEZ, C, BAPTISTA, M. P. (2010). Metodología de la investigación (5ta. ed.). D.F., México: McGraw Hill.

SANTROCK, J. (2004). Adolescencia. Psicología del desarrollo. España: Editorial McGraw Hill.

SCHILDER, P. (1958). Imagen y apariencia del cuerpo humano. Argentina: Editorial Paidós

SOHN, S.H. (2009). Body Image: Impacts of Media Channels on Men's and Women's Social Comparison Process, and Testing of Involvement Measurement. *Atlantic Journal of Communication*, 17(1), pp.19-35.

TAM, J., BERA, G. Y OLIVEROS, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación. *Pensamiento y acción*, 5, pp.145-154.

THOMPSON, J. (1990). Body image disturbance: Assessment and treatment. New York, United States: Pergamon Press.

TORO, J. Y VILARDELL, E. (1987). Anorexia nerviosa. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.

VÁLEK, D. B. M. (2007). Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de Educación Superior. (Tesis de Maestría).Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela.

VOLI, F. (2010). Autoestima para padres: sentirse bien para aprender a educar. Madrid, España: Musivisual.

ENLACES ELECTRÓNICOS

AGUILAR, J. (1998). Imagen Corporal y Autoestima. En Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva. Manual para instructores que trabajan con adolescentes. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/demysex/01-24-imagen-corporal-y-autoestima>

CASTRILLÓN, D., LUNA, I., AVENDAÑO G., PÉREZ, A. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (cuestionario de la figura

corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología* 2007. 10 (1) pp.15-23. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79810103>

DEFINICIÓN (2016). Valoración. Recuperado de: <http://definicion.mx/valoracion/>

ESPINA, A. (2002). Body shape and eating disorders in a sample of students in the Basque Country: a Pilot study. Recuperado de: <http://www.psychologyinspain.com/content/full/2002/full.asp?id=6000>

GUTIÉRREZ, G. (2004) El apartheid estético y social en México: la dura realidad del joven mexicano frente a la moda. Recuperado de: <http://lanic.utexas.edu/project/etext/llilas/ilassa/2004/gutierrez.pdf>

JUNGMANN (1873). La belleza y las bellas artes. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=RoNIAQAAMAAJ&pg=PA323&dq=definicion+de+belleza&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi41_Ht-7MAhVlqR4KHfZBCbMQ6AEIMDAE#v=twopage&q=definicion%20de%20belleza&f=true

MARSELLACH, G. (2002). La autoestima en niños y adolescentes.
Recuperado de:
http://www.saludpr.com/la_autoestima_en_los_ninos_y_adolescentes.htm

MEJÍA, A., PASTRANA J.J. & MEJÍA, J.M (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional.
Recuperado de: <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>

OXFORD UNIVERSITY PRESS (2016). Oxford Dictionaries.
Languagematters. Recuperado de:
<http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/canon>

PÉREZ, J. (2009). Qué es, Significado y Concepto. Recuperado de
:<http://definicion.de/confianza/#ixzz4Frje1afo>

RIVAROLA, M. F. (2011). La autopercepción de la Imagen Corporal en adultos de San Luis. Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Recuperado de: <http://www.aacademica.org/000-052/349>

THE FREE DICTIONARY BY FARLEX (2016). Belleza. Recuperado de:
<http://es.thefreedictionary.com/belleza>

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia lógica

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	ITEMS	METODOLOGIA DE INVESTIGACION
¿Qué relación existe entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?	Establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la imagen corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.	Existe una relación directa entre el nivel de autoestima y el grado de satisfacción de la Imagen Corporal que poseen las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.	V 1: AUTO-ESTIMA	Personal (Si Mismo)	1,2,3,8,9,10,15,16,17,22,23,24,29,30,31,36,37,38,43,44,45,50,51,52,57,58.	Tipo de Investigación: Puro o Básico Diseño: Transversal correlacional Unidades de investigación: Población y muestra: 90 estudiantes que cursaban el tercer año de Educación secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.
				Social (pares)	4,11,18,25,32,39,46,53	
				Familiar (Hogar Padres)	5,12,19,26,33,40,47,54	
				Académica (Escuela)	7,14,21,28,35,42,49,56	
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICAS				
– ¿Cuál es el nivel de	– Descubrir el nivel de	– Las alumnas del tercer año de		Componente Perceptivo	2,12,16,19,22	

<p>autoestima que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?</p> <p>– ¿Cuál es el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna?</p>	<p>autoestima que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.</p> <p>– Hallar el grado de satisfacción de la percepción de la imagen corporal que caracteriza a las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna.</p>	<p>Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna se caracterizan por tener un bajo nivel de autoestima.</p> <p>– Las alumnas del tercer año de Educación Secundaria de la I.E. Santísima Niña María en el año 2016 del distrito de Tacna se caracterizan por tener un bajo grado de satisfacción de la imagen corporal.</p>	<p>V 2: IMAGEN CORPO- RAL</p>	<p>Componente cognitivo-afectivo</p>	<p>1,2,4,5,10, 24,27,28, 33,34,6,9, 13,23,25,7, 11,14,17, 20, 29</p>	<p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: ‘Autoestima’: ‘Inventario de Autoestima de Coopersmith’</p> <p>‘Imagen Corporal’ : cuestionario BSQ (Body Shape Questionnaire)</p> <p>Técnica de procesamiento de datos: Mediante la hoja de cálculo del programa estadístico SPSS.</p>
<p>Componente conductual</p>	<p>8,15,18, 21,26,30, 31,32</p>					

Anexo 02: Instrumentos

Inventario de Autoestima de Coopersmith

1. Paso mucho tiempo soñando despierto.
2. Estoy seguro de mí mismo.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático.
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me abochorno (me da vergüenza) pararme frente al curso para hablar.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.

18. Soy popular entre compañeros de mi edad.
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría jugar con niños menores que yo.
26. Mis padres esperan demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me interrogue en clase.
29. Me entiendo a mí mismo
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha).
38. Tengo una mala opinión de mí mismo.
39. No me gusta estar con otra gente.

40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido.
42. Frecuentemente me incomoda la escuela.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.
44. No soy tan bien parecido como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás "les da" conmigo (me persiguen, me molestan y no me sueltan).
47. Mis padres me entienden.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que pasa.
51. Soy un fracaso.
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé que decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA – COOPERSMITH

HOJA DE RESPUESTAS

Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		

PB T

M:

Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		

PB T

G:

S:

E:

H:

TOTAL:

Cuestionario BSQ (Body Shape Questionnaire)

Lee cada pregunta cuidadosamente y señala con una X donde consideres que corresponda a la respuesta más adecuada para ti.

	PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1.	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
2.	¿Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
3.	¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
4.	¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
5.	¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
6.	Sentirte lleno (después de la comida) ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
7.	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
8.	¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
9.	¿Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
10.	¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
11.	¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?						
12.	¿Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						
13.	Pensar en tu figura ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)?						
14.	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
15.	¿Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
16.	¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
17.	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?						
18.	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
19.	¿Te has sentido excesivamente gordo/a y						

	lleno/a?						
20	¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?						
23	¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol (que no puedes controlar el comer menos)?						
24	¿Te ha preocupado que la gente vea "llantitas" en tu cintura?						
25	¿Has pensado que no es justo que otros chicos/as sean más delgados/as que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?						
27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?						
28	¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?						
29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
30	¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?						
31.	¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?						
32.	¿Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?						
33.	¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?						
34.	¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						

Anexo 03:

**SOLICITO: FACILIDADES PARA LA
APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS**

Señor,

Director de la I.E Santísima Niña María

Prof. Augusto Atahuachi Mamani

Presente.-



Yo, Daniela Fabiola Huacasi Vargas estudiante del quinto año de la carrera profesional de Educación en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, me presento ante usted y expongo:

El interés que tengo en realizar el día miércoles 26 de octubre la aplicación de instrumentos en el marco de mi investigación, titulada: **"RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA Y LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL QUE POSEEN LAS ALUMNAS DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. SANTÍSIMA NIÑA MARÍA EN EL AÑO 2016 DEL DISTRITO DE TACNA"** .

El objetivo central es establecer la relación existente entre el nivel de autoestima y la percepción de la imagen corporal que poseen las alumnas su Institución Educativa.

En el proceso de elaboración del informe de investigación se guardará en todo momento la privacidad necesaria para salvaguardar la identidad de los sujetos estudiados. Por todo ello, solicito su autorización para desarrollar este estudio y me gustaría contar con su colaboración, así como con la del resto de la comunidad educativa, para su desarrollo, en lo que pudiese resultar necesario.

Los resultados de dicha investigación serán entregados a su despacho para que puedan ser utilizados en beneficio de las alumnas.

Por lo expuesto:

Pido a usted acceder a mi solicitud

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Daniela Fabiola Huacasi Vargas".

Daniela Fabiola Huacasi Vargas

Estudiante de la UNJBG