ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

1. Los datos obtenidos reflejan que existe inclinación de una cantidad mínima de la población a padecer depresión leve(16%), a causa de los trastornos de alimentación: Imagen Corporal; esta relación se ve reflejada en un conjunto de características emocionales que manifestaron los estudiantes, ante la evaluación de su condición física o que la posibilidad de ésta fuera mejor de lo que se encuentra; entre estas características las más señaladas fueron :
   - Se sentirían más seguro
   - Se sentirían más satisfecho
   - Hay inconformidad hacia su Imagen Corporal
   - Experimentan comparación excesiva con otras personas
   - Tienen dificultad para concentrarse
   - Presentan dificultad en el rendimiento académico
   - Tienen preocupación por mantenerse bien
   - Perciben su apariencia física peor que antes
   - Sienten tristeza

Por lo tanto se observo que si existe relación entre los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y las consecuencias de este, se ven en el

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLOGICA DE EL SALVADOR

estado de ánimo del adolescente; no obstante los niveles de depresión moderada y grave se ubicaron en pequeñas porciones de la población; sin embargo no se atribuye a estos estados, que son consecuencias de trastornos de alimentación: Imagen Corporal sino según los estudiantes debido a:

- Causas ajenas al aspecto físico.
- Cansancio por involucrarse en actividades físicas.
- Tristeza que experimentan por problemas familiares.
- No hay preocupación por los cambios futuros del cuerpo.

2. Se identificaron la presencia de modelos ideales a seguir, los cuales se ven constantemente promocionados por los diferentes medios de comunicación (revistas , programas televisivos, periódicos e internet entre otros) esto dió la pauta a que la mayoría de la población investigada seleccionara a cantantes(30%), deportistas(28%) y actores(15%) como los principales modelos ideales a seguir, entre los más nombrados están:

- Cantantes : Shakira , Avril Lavigne y Alejandro Sáenz
- Deportistas : Ronaldo, Ronaldinho y Beckham
- Actores : Tom Cruise, Leonardo Dicaprio y Brad Pitt

Las características por lo que estos modelos ideales fueron seleccionados por los adolescentes fueron: que son figuras públicas, exitosos, famosos, forma de vestir, elegancia etc. las cuales son requeridas para una idealización; de siete categorías expuestas los jóvenes colocaron en un cuarto lugar a los maestros,

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

cuyas características como: personales, desempeño profesional y estilo de vida etc. hacen que formen parte entre los estudiantes como sus modelos a seguir; sin embargo se observó que aunque estos adolescentes no tengan dichas características no les genera malestar en su estado emocional.

3. La percepción en la Imagen Corporal es importante en el adolescente, ya que aborda aspectos de origen que van desde apariencia física, autoestima, calidad en salud mental y pensamientos sobre el estado actual del mismo, hasta resultados extremos como: depresión, insatisfacción corporal etc. Dentro de la investigación (un 72%) considera estar satisfecho con su aspecto físico (Imagen Corporal); sin embargo la preocupación por mantener esta condición corporal es del 76%, que significa que ante su percepción corporal se ubique en límites de normalidad, la preocupación por mantener esa condición ideal esta en porcentajes bastante significativos.

   Las preocupaciones que más se destaca por mantener la Imagen corporal fué específicamente la de mejorar alguna parte del cuerpo y dentro de ellas se destaco:

- De la parte del rostro: insatisfacción por tener cabello abundante o muy poco(17%); por tener una nariz grande o pequeña(10%).

- De la parte del cuello a cintura: manifestaron querer tener más musculatura y más bustos(24%); creen que sus pectorales son muy pequeños para su cuerpo(11%).

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

- De la parte de la cintura hacia abajo: consideraron que sus caderas son muy anchas y otras que son angostas para su cuerpo(14%), que tienen pantorrillas delgadas o muy gruesas para su cuerpo(12%).

  Algunos sectores de la población investigada manifestaron que existen ideas y pensamientos negativos en la percepción de su cuerpo, por lo que se han sometido a diversas actividades para mejorar y/o mantener la Imagen Corporal.

  Entre las actividades más sobresalientes se encuentran: gimnasio y ejercicio excesivo (36%), dietas (24%), productos para el rostro(13%) y bebidas naturales para adelgazar(11%). Estos comportamientos manifiestan la insatisfacción en la percepción que el adolescente tiene sobre su propio cuerpo y muchos de estos procedimientos, están relacionados con los trastornos de alimentación: Imagen Corporal.

4. La alteración perceptual de Imagen Corporal está determinada por las evaluaciones que las personas hacen respecto a su apariencia física. Se concluye que no hay alteración de Imagen Corporal; sin embargo dentro de la investigación se identificó que existen ciertos rasgos que dan pauta en un futuro a desarrollar alteración de la percepción en la Imagen Corporal de los adolescentes estudiados; esto se vio reflejado en:

   - Sienten inconformidad extrema hacia su cuerpo

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLOGICA DE EL SALVADOR

- Presentan preocupación por tener más musculatura y quisieran cambiar ciertos rasgos corporales
- Distorsión en la autopercepcion del cuerpo
- Preocupación por un defecto físico que no es tan obvio entre otros.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

7.2 RECOMEDACIONES

1. Es conveniente que los centros educativos cuenten con programas que contengan información oportuna sobre temas relacionados a la adolescencia, pues existen muchas epidemias silenciosas como los trastornos de alimentación, problemas de Imagen Corporal, depresión etc. que deterioran la salud mental y física de quienes lo padecen; los síntomas no son visibles por lo tanto la familia o personas cercanas pueden pasar inadvertida la problemática y lo peor aún es que hasta el individuo que sufre el problema no se da cuenta de ello, por lo que es necesario que el personal docente esté capacitado y tenga conocimientos actualizados sobre temas que afecten a los adolescentes.

2. Realizar seminarios y talleres de salud mental, donde se trabaje con adolescentes, abordando problemáticas que podrían estar afectando a los jóvenes, promoviendo la aceptación de la Imagen Corporal.

3. Elaborar un programa sobre el manejo de Imagen Corporal, trastornos de alimentación, estados de ánimo depresivos en adolescentes y otros problemas psicológicos como una herramienta metodológica que ayude a disminuir dichos índices en la población adolescente afectada.
4. Se propone que en futuras investigaciones, se plantee la posibilidad de diagnosticar otras variables o patologías asociadas a los

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

trastornos de la conducta alimentaria como es el caso de: ansiedad, trastornos de personalidad entre otros; y las repercusiones que éstos generen en el comportamiento de los individuos.

5. Proponer en un futuro medir el impacto del programa preventivo, sobre la relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación caso especifico: Imagen Corporal con la finalidad, de identificar si el programa ha reducido la problemática y que éste en futuras investigaciones pueda ser adaptado a otros ámbitos, como lo es universidades (clínicas psicológicas), hospitales y otras instituciones que lo necesiten.

6. Es conveniente que la familia y la comunidad se involucren en aquellos casos que se identifiquen jóvenes o grupos de adolescentes que padecen de dichos trastornos, para que sirvan de apoyo en la recuperación de éstos

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

GLOSARIO

1. **Aceptación:** Un reconocimiento sin juicios de uno mismo, de los demás y del mundo.

2. **Actitud:** Un sentimiento positivo o negativo hacia un objeto.

3. **Adicción:** Incapacidad de vencer un habito o una pauta conductual.

4. **Adolescencia:** transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta; se considera que empieza a los 12 o 13 años y termina a los 19 años.

5. **Alimentación:** Es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto esta en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.

6. **Alteración cognitivo - afectivo:** Es la presencia de emociones o pensamientos negativos hacia la apariencia física.

7. **Alteración de Imagen Corporal:** Es la evaluación de las percepciones a partir de factores psicológicos interrelacionados, influencias culturales, concepto del cuerpo ideal que tenga un individuo de su apariencia corporal.

8. **Alteración perceptual:** Es la incapacidad de estimar con exactitud el tamaño corporal.

9. **Anabolizantes:** Hacen referencia a la hormona masculina testosterona. Tiene que ver con el aumento de peso corporal, aumento de la síntesis de proteína, aumento de la masa muscular y producción de sensaciones de bienestar, aumento del apetito y otras.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

10. **Andrógeno:** Nombre genérico de las hormonas sexuales asteroideas que estimulan el desarrollado de los caracteres sexuales masculinos, la más importante es la testosterona.

11. **Anhedonia:** Incapacidad para experimentar placer en la realización de actividades que habitualmente generan sensaciones placenteras.

12. **Anorexia:** Consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo, miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción de forma o tamaño del cuerpo.

13. **Ansiedad:** Estado emocional caracterizado por un temor vago o premonición que puede suceder que puede suceder algo indeseable.

14. **Apariencia:** Aspecto exterior de una persona o cosa.

15. **Apetito:** Un deseo de ingerir alimentos.

16. **Asimetría:** Falta de simetría, especialmente de las partes y órganos opuestos al cuerpo, que normalmente son semejantes.

17. **Aspecto:** Apariencia de las personas y los objetos a la vista.

18. **Autoanalisis:** Investigación por medio de procedimientos de métodos psicoanalítico de los componentes psíquicos de uno mismo.
19. **Autoestima:** Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales, que configura nuestra personalidad.

20. **Autoconcepto:** Sentido del yo incluidos la autocomprension y el autocontrol o autorregulación.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

21. **Autoimagen:** Es una función propia que supone una percepción de las expectativas de los demás y su comparación con la propia conducta.

22. **Autopercepcion:** Percepción de si mismo en tanto sujeto físicamente existente, así como del sistema de atributos físicos que caracterizan al individuo de manera relativamente estable. Incluye la evaluación de lo percibido en forma de aceptación o rechazo e la representación física de la persona.

23. **Aversión:** Rechazo o repugnancia frente a alguien o algo.

24. **Bulimia:** Desorden del apetito en el cual una persona por lo general come cantidades gigantescas de comida y luego se purga con laxantes o induciendo el vomito.

25. **Características sexuales secundarias:** Características fisiológicas de los sexos que se desarrollan durante la adolescencia sin involucrar órganos sexuales.

26. **Cirugías plásticas:** Parte de la medicina que mediante la actividad manual y ayudada por instrumentos modifica o da forma a los tejidos.

27. **Comportamiento:** Actividad global de un organismo que hace posible la adaptación a su medio especifico y le proporciona control e independencia frente a dicho medio.

28. **Culpa:** Sentimiento que es resultado de un conflicto entre el súper yo, en el cual el primero como la autoridad interna, castiga al yo con sentimientos de culpabilidad y una autoestimacion disminuida por permitir la expresión o existencia de impulsos inaceptables.

29. **Delgadez:** Es una reducción difusa de la grasa corporal que determina un peso subnormal. En general se considera delgado al individuo que tiene un peso corporal entre 10% a 20% menor que el peso real.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

30. **Delirio:** Creencia falsa basada en una inferencia incorrecta de la realidad externa, mantenida firmemente a pesar de la evidencia clara en contra.

31. **Depresión:** Problema emocional en que una persona siente que no es feliz y con frecuencia tiene problemas para comer, dormir o concentrarse.

32. **Desarrollo cognoscitivo:** Cambios en los procesos de pensamiento que da como resultado una habilidad creciente para adquirir y usar el conocimiento.

33. **Deterioro:** Disminución de la fuerza o de las facultades físicas o mentales.

34. **Dismorfofobia:** También denominado trastorno dismórfico corporal o síndrome de distorsión de la imagen. Es un trastorno de la percepción y valoración corporal que consiste en una preocupación exagerada por algún defecto inexistente en la apariencia física, o bien en una valoración desproporcionada de posibles anomalías físicas que pudiera presentar un individuo aparentemente normal.

35. **Distorsión:** Deformación de un fenómeno (imágenes, sonidos, señales etc.) producido en su transmisión o reproducción.

36. **Diuréticos:** Son utilizados para ocultar el uso de esteroides, producen una importante eliminación de orina para perder peso rápidamente.

37. **Emociones:** Sentimientos subjetivos como tristeza, felicidad y miedo que surgen en respuesta a situaciones y experiencias que se expresan a través de algún tipo de conducta alterada.

38. **Enemas:** Técnica que consiste en administrar por vía rectal líquidos o soluciones.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

39. **Esbeltez:** Tener poca anchura en proporción o ser delgado o alto.

40. **Equilibrio:** Estado en el que dos o mas fuerzas opuestas alcanzan una relación equivalente.

41. **Estereotipo:** Imagen o idea adoptada por un grupo.

42. **Esteroides:** Derivados sintético de estructura asteroidea y efecto anabolizante y androgénico, se emplea para favorecer la reparación tisular.

43. **Estética:** Estudio de los elementos o componentes de la belleza.

44. **Estrés:** Reacciones fisiológicas y psicológicas del organismo ante las exigencias que se le hacen.
45. **Fatigabilidad:** Cansancio, tendencia a estar cansado o exhausto, disminución progresiva de la amplitud o de la intensidad de una respuesta muscular o de otro genero.

46. **Frustración:** Emoción que ocurre cuando un individuo es incapaz de satisfacer un impulso debido a que la respuesta que lo haría ha sido bloqueada.

47. **Hormonas:** Sustancia química producida en un órgano y transportada por la sangre a otras células del cuerpo donde ejerce un efecto de regulación fisiológica.

48. **Hormonas sexuales:** Hormonas del hombre y la mujer que causan el desarrollo de las características sexuales secundarias, influyen en el umbral de excitación y en las manifestaciones emocionales del impulso sexual.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

49. **Idealización:** Representación de un objeto en términos de los propios ideales o deseos.

50. **Identidad:** Una función propia que supone una conciencia de igualdad y continuidad interna.

51. **Identificación:** Proceso mediante el cual una persona adquiere características, creencias, actitudes, valores y comportamientos de una persona o un grupo.

52. **Imagen Corporal:** Condición multifacética que involucra componentes perceptivos, cognitivos, sentimientos y conductas que la persona presenta como resultado del proceso autoperceptivo.

53. **Imagen Corporal negativa:** Es la manera en que un individuo tiende a observar las características corporales de otra persona como perfectas y subestimar sus propias características.

54. **Imitación:** Ejecución de un acto de la misma manera en que otra persona lo realiza.

55. **Implantes:** Todo aquel material inerte que se inserta parcial o totalmente en el cuerpo con finalidad terapéutica o estética.

56. **Inapetencia:** Falta de apetito.

57. **Inseguridad:** Rasgo de personalidad que se caracteriza por la falta de consistencia en las opiniones, actitudes y conductas, influenciabilidad y facilidad para ceder ante las presiones de otras personas y una escasa capacidad para tomar decisiones.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

58. **Juicio:** Evaluación critica de una persona, objeto o situación.

59. **Languidez:** Estado temporal que se aproxima a la perdida del conocimiento y que presenta síntomas de aturdimiento, debilidad general y en ocasiones nauseas.

60. **Laxantes:** Medicamento purgante.

61. **Liposucción:** Técnica quirúrgica comúnmente empleada en cirugía plástica por la que se extrae acúmulos grasos excedentes por medio de cánulas especiales conectadas a un sistema de aspiración o vació realizando túneles en la zona grasa a tratar.

62. **Maduración:** Desdoblamiento de una secuencia de patrones de conductas programados por los genes determinado biológicamente y relacionados con la edad que incluye la prontitud para desarrollar nuevas habilidades.

63. **Masa Corporal:** Elemento de la composición corporal libre de grasa cuya estimación es útil en los estudios nutricionales. Puede medirse mediante la valoración del contenido total de potasio, densitometría o impedanciometria.

64. **Metabolismo:** Conjunto de procesos químicos y físicos que tienen lugar en los seres vivos. Unos son anabólicos, es decir, de crecimiento y reparación de los materiales consumidos o desgastados y otros son de degradación y gasto de los materiales energéticos(catabolismo), el metabolismo esta regido por el sistema endocrino(regulación a distancia) y por sistemas enzimáticos a nivel celular.

65. **Miedo:** Emoción de temor que surge ante una situación de riesgo o peligro, real o imaginario, que tiende a producir comportamientos de huida o inmovilidad.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

66. **Moda:** Específicamente maneras de vestir irracionales y transitoria, pero también puede referirse a las costumbres, creencias y artes.

67. **Modelo:** Criterio o recurso ideal empleado con propósitos de comparación.

68. **Motivación:** Estado especifico de actividad cerebral endógena que en ciertas ocasiones internas y bajo cierta estimulación sensorial da lugar a una conducta que produce cambios en el medio interno y reduce la actividad inicial.

69. **Musculatura:** Conjunto de músculos esqueléticos del cuerpo.

70. **Nutrición:** Conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo, trasforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de alimentos hasta los tejidos.

71. **Obesidad:** Es un exceso de grasa corporal que por lo general, y no siempre, se ve acompañada por un incremento del peso del cuerpo.

72. **Obsesión por la Imagen Corporal:** Una preocupación crónica y dolorosa por la apariencia física.

73. **Ortorexia:** Es una obsesión psicológica que va eliminando sistemáticamente ciertos alimentos o grupos de alimentos por que se cree que son dañinos para la salud.

74. **Osmoreceptor:** Receptor nervioso que se estimula por partículas disueltas, son osmoreceptores los corpúsculos gustativos, las células neuroepiteliales de la mucosa olfatoria, algunas neuronas de los núcleos supraopticos y paraventricular del hipotálamo etc.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

75. **Percepción:** Proceso de obtener información acerca del mundo a través de los sentidos.

76. **Personalidad:** Manera relativamente coherente y única de sentir, pensar y comportarse de una persona.

77. **Peso corporal:** Parámetro cuantitativo imprescindible para la valoración del crecimiento, el desarrollo y el estado nutricional del individuo.

78. **Potomania:** Consiste en el deseo frecuente de beber grandes cantidades de liquido asociado a una actitud placentera.
79. **Preocupación:** Tener o mostrar interés excesivo o compulsivo en algo.

80. **Presión social:** Cualquier tipo de coerción o fuerza aplicada por una institución o grupo de personas.

81. **Pubertad:** Fase en que una persona alcanza madurez sexual y es capaz de reproducir.

82. **Publicidad:** Es una forma de comunicación masiva, destinada a difundir un mensaje impersonal y pagado a través de los medios, con el fin de persuadir a la audiencia, siendo su meta el consumo de productos o servicios específicos.

83. **Raciocinio:** Acto o proceso de pensar, razonar o derivar una conclusión deductiva.

84. **Reacción:** Respuesta de un organismo ante un estimulo.

85. **Sentimiento:** Descripción subjetiva de tener conciencia de estados corporales que no pueden explicarse confiablemente con referencia a hechos ambientales.

86. **Sobrepeso:** Quiere decir que una persona tiene más grasa en el cuerpo que lo que seria saludable tener.

ORIGEN
biblioteca.utec.edu.sv
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE EL SALVADOR

87. **Subestimar:** Estimar a alguien o algo por debajo de su valor.

88. **Vigorexia:** Una enfermedad de carácter mental causado por trastornos englobados dentro de la dismorfia corporal.

89. **Vitaminas:** Sustancias orgánicas que se encuentran en cantidades pequeñas en muchos alimentos y que son indispensables para el funcionamiento normal del organismo.