

Universidad Tecnológica de El Salvador

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

Carrera Licenciatura en psicología



TEMA:

Relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: imagen corporal.

TRABAJO DE GRADUACIÓN
PRESENTADO POR:

DELMY EDITH LANDAVERDE LANDAVERDE
JAKELINE VALLADARES LEMUS

marzo de 2006

San salvador, el salvador, Centroamérica



PAGINA DE AUTORIDADES

LIC. JOSE MAURICIO LOUCEL
RECTOR

LIC. RAFAEL RODRIGUEZ LOUCEL
VICERRECTORA ACADEMICA

JURADO EXAMINADOR

DR. OSCAR REYNALDO SARAVIA
PRESIDENTE

DR. HERBERT ADONAY ARGUETA
PRIMER VOCAL

LICDA. SILVIA CAROLINA BARRIENTOS
SEGUNDO VOCAL

DICIEMBRE, 2005

SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTRO AMERICA



Agradecimientos

Agradezco a DIOS por darme vida y salud para alcanzar esta meta, gracias por darme sabiduría y estar a mi lado en todo momento.

Agradezco a mi madrecita Martita por el amor incondicional que siempre me ha demostrado, por ser un eje de inspiración, por estar pendiente y apoyarme a lo largo de mi carrera.

A mi padre Mario por estar pendiente y darme sus consejos.

A mi hermano Humberto que desde mi niñez me cuido y dedico de su tiempo.

A mis hermanos Milton y José por cuidarme y quererme, por el apoyo económico que me brindaron.

A mi hermana Vilma Landaverde y hermanos Fredy, Wilson, Leonel por escucharme y confiar en mí.

A mi esposo Tirso por inculcarme tolerancia y apoyarme, por su comprensión y consejos que me dio a lo largo del proceso de grado.

A mis sobrinos por ser el centro de alegría y paz en mi vida

A mis cuñadas por permitirme compartir mis alegrías y tristezas.

A mi compañera de tesis por su confianza y comprensión.

A mi asesora de tesis por el esfuerzo y tiempo que dedico.

Delmy Edith Landaverde Landaverde



AGRADECIMIENTOS

AGRADEZCO A DIOS POR PONER SU MIRADA EN MI Y ESTAR A MI LADO DURANTE EL TRAYECTO DE MI VIDA. POR ESTAR EN LOS MOMENTOS DIFICILES Y AYUDARME A CUMPLIR MIS SUEÑOS.

DOY GRACIAS A MIS PADRES, CRUZ LEMUS Y PEDRO VALLADARES QUE ME APOYARON Y HAN SIDO MI MOTIVACION PARA CUMPLIR MIS METAS. INCULCARON EN MI EL DESEO DE SUPERACION Y LO IMPORTANTE DE CULMINAR CADA SUEÑO QUE ME PROPONGO.

A MIS HERMANAS: JEANNETTE VALLADARES, KARLA VALLADARES, EVELINE VALLADARES, VILMA LEMUS Y ROXANA LEMUS. MIS SOBRINOS JESSICA Y BRYAN. MIS AMIGOS ADRIAN QUINTANILLA Y ERIKA MELGAR. LES AGRADEZCO SU APOYO INCODICIONAL.

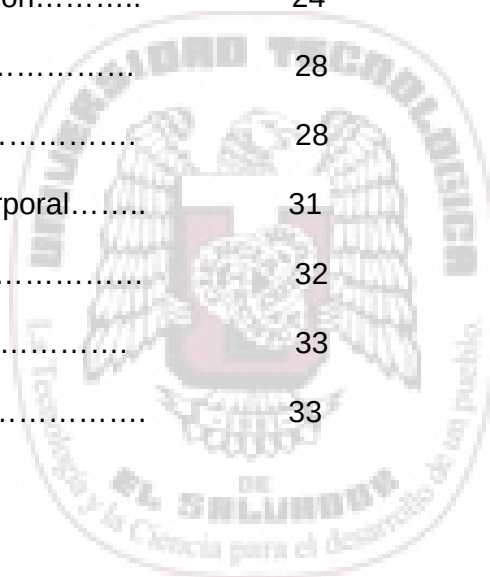
GRACIAS A MIS MAESTROS Y ASESORA POR COMPARTIR CONMIGO SU EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTOS.

JAKELINE VALLADARES LEMUS

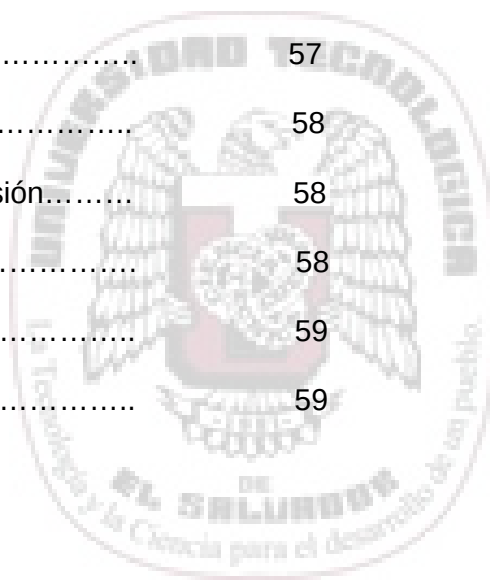


INDICE

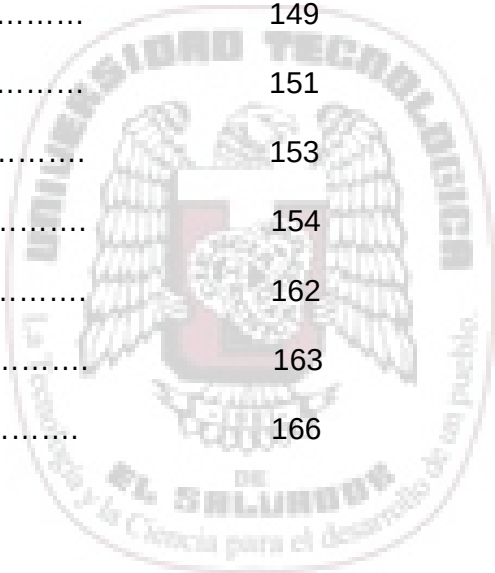
	Pág.
Introducción.....	i –iii
CAPITULO I SITUACION PROBLEMÁTICA	
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Delimitación del problema.....	8
1.3 Justificación.....	9
CAPTULO II SISTEMA DE OBJETIVOS	
2.1 Objetivo general.....	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
CAPITULO III SISTEMA DE HIPOTESIS	
3.1 Hipótesis general.....	14
3.2 Hipótesis específicas.....	14
CAPITULO IV MARCO TEORICO REFERENCIAL	
4.1 Antecedentes históricos de los trastornos de alimentación.....	17
4.1.1 Masa corporal.....	19
4.1.2 Tipos de trastornos de alimentación.....	20
4.1.3 Sintomatología de los trastornos de alimentación.....	24
4.2 Conformación de Imagen Corporal.....	28
4.2.1 Antecedentes históricos de Imagen Corporal.....	28
4.2.2 Influencias de modelos ideales de Imagen Corporal.....	31
4.2.3 Medios de comunicación.....	32
4.2.4 Imagen Corporal.....	33
4.2.4 Aceptación de Imagen Corporal.....	33



4.2.5 Insatisfacción corporal.....	34
4.2.6 Imagen Corporal negativa.....	35
4.2.7 Obsesión por la Imagen Corporal.....	37
4.2.7.1 Sintomatología de obsesión por el cuerpo.....	37
4.2.7.2 Dietas.....	38
4.2.7.3 Cirugías plásticas.....	39
4.3 Alteración de la Imagen Corporal.....	41
4.3.1 Sintomatología general de alteración de Imagen Corporal.....	46
4.4 Sustentación teórica.....	47
4.4.1 Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.....	47
4.4.2 Teoría del aprendizaje por observación de Albert Bandura.....	50
4.5 Adolescencia.....	52
4.5.1 Desarrollo de la pubertad.....	53
4.5.2 Características del desarrollo de la adolescencia.....	54
4.5.3 Crecimiento físico.....	55
4.6 Depresión.....	56
4.6.1 Definición de depresión.....	57
4.6.2 Tipos de depresión.....	57
4.6.3 Sintomatología general de depresión.....	58
4.6.4 Criterios diagnósticos de los niveles de depresión.....	58
4.6.4.1 Depresión leve.....	58
4.6.4.2 Depresión moderada.....	59
4.6.4.3 Depresión grave.....	59



4.6.5 Depresión en el adolescente.....	59
CAPITULO V METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	
5.1 Población.....	61
5.2 Muestra.....	62
5.3 Instrumento.....	65
5.3.1 Generalidades del instrumento.....	65
5.4 Procedimiento general de la investigación.....	68
5.5 Diseño de la investigación.....	70
CAPITULO VI	
6. Análisis de resultados.....	71
6.1 Comprobación de hipótesis.....	73
6.2 Presentación de resultados.....	75
CAPITULO VII CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
7.1 Conclusiones.....	126
7.2 Recomendaciones.....	131
Glosario.....	133
Bibliografía.....	143
CAPITULO VIII : PRESENTACION DEL PROGRAMA	
PREVENTIVO “CONOCER, CUIDAR Y ACEPTAR MI CUERPO”	
Introducción.....	149
Justificación.....	151
Objetivos.....	153
Generalidades del programa	154
MODULO I: CONOCER MI CUERPO	162
1.3 Cambios físicos en la adolescencia.....	163
1.4 Relación entre apetito y ambiente social	166



1.6 Alimentación balanceada	170
1.7 Metabolismo.....	178
MODULO II: CUIDAR MI CUERPO	181
2.3 Imagen Corporal.....	182
2.7 Trastornos de alimentación.....	190
2.8 Consecuencias fisiológicas y psicológicas de los trastornos de alimentación	195
MODULO III: ACEPTAR MI CUERPO	199
3.3 Autoaceptación y equilibrio.....	200
3.4 Estética Corporal.....	201
3.5 Control de la presión social.....	203
3.6 Autoestima y aceptación del cuerpo.....	205
3.10 Motivación y aceptación de Imagen Corporal.....	219
3.11 Depresión en relación a la Imagen Corporal.....	224
3.12 Ansiedad y trastornos de alimentación:	
Imagen Corporal	227
MODULO IV: HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL.....	236
4.3 Técnica cognitiva.....	236
4.4 Técnica conductual.....	238
4.5 Técnica racional emotiva.....	239
Bibliografía.....	240



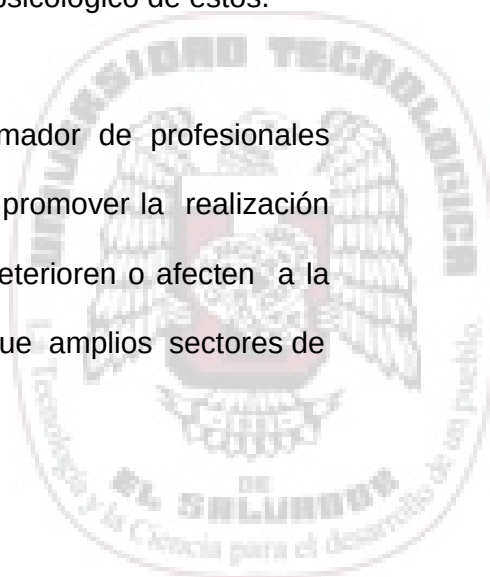
INTRODUCCION

En la actualidad el número de adolescentes que son influenciados a tener una Imagen Corporal aceptada es alta, pues la información que reciben por los diferentes medios de comunicación permiten que se genere una autoexigencia, ya que le han atribuido mucha importancia a la Imagen Corporal constituyéndola como un parámetro para evaluar a las personas. Dichas evaluaciones pueden generar consecuencias graves como depresión, trastornos de alimentación entre otros; que posteriormente afectan la salud física y mental de los individuos.

La sociedad Salvadoreña no está exenta de lo antes mencionado, por lo que en el presente trabajo de investigación se aborda el problema relacionado, entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en adolescentes de centros educativos públicos y privados.

Para ello fué necesario tomar en cuenta la realidad que se vive en el ámbito educativo; escenario que presenta diferentes problemáticas que aquejan a los estudiantes y como consecuencia limitan el desarrollo psicológico de éstos.

Por ello la Universidad Tecnológica como ente formador de profesionales comprometidos con la sociedad, se interesa por promover la realización de investigaciones; que estudien problemáticas que deterioren o afecten a la población. Con esta investigación se contribuye a que amplios sectores de



la población Salvadoreña, mejoren su calidad de vida mediante las alternativas de solución que se propongan.

Esta investigación consta de ocho capítulos en los cuales se pretende abordar la problemática antes planteada y se estructura de la siguiente manera:

Se describe la condición actual sobre Imagen Corporal como parte de los trastornos de alimentación y su relación con los estados de ánimo depresivos; cada uno de estos se desarrolla específicamente enfocándose en la situación que se encuentran los adolescentes de educación media. Además se presenta la delimitación donde se determinó el tiempo en que se realizaría la investigación, las instituciones educativas que participarían y características de la población, luego se planteó la necesidad de realizar una investigación de este tipo.

Se plantean los objetivos a alcanzar en la investigación, los cuales beneficiarían al grupo investigador como también a la población a estudiar.

Se plantean diferentes alternativas de solución las cuales se pretenden comprobar si el fenómeno en estudio ocurriría o no, a través de un sistema de hipótesis.

Se presenta el marco teórico referencial en el que se abordaron diferentes temática como: trastornos de alimentación, Imagen Corporal, depresión



adolescencia y teorías que sustentan la relación con las temáticas antes mencionadas.

La metodología fue necesaria para detallar las áreas de trabajo como: población, muestra, diseño de un instrumento y se describe con precisión el procedimiento de la investigación.

Se realizó el análisis de resultados en el cual se llevó a cabo la comprobación de hipótesis, el análisis cuantitativo y cualitativo por medio de gráficos y tablas.

Conclusiones y recomendaciones, se determinaron en base a los resultados observados; lo que permitió establecer recomendaciones tanto para las instituciones educativas como para futuras investigaciones.

Se presenta la propuesta de un programa preventivo sobre el manejo de Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos en adolescentes con el que se pretende reducir los índices de adolescentes afectados por dicha temática de investigación.





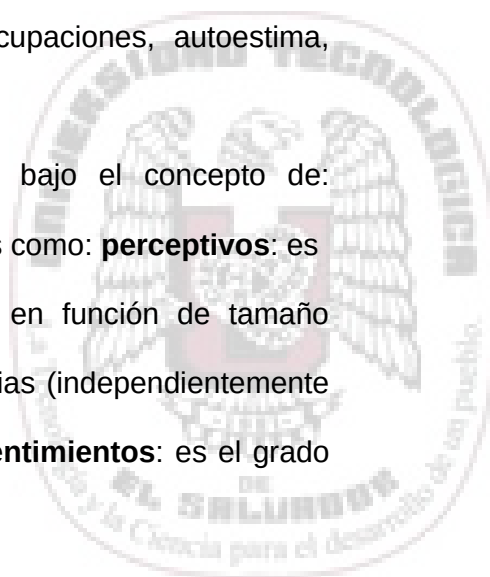
CAPITULO I SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cada época está señalada por un modelo estético del cuerpo basado en determinados estereotipos e ideales, que marcan el límite entre lo bello y lo que no lo es, esto depende de la formación y cambio de estereotipos y modelos de cuerpo según la moda y la época. Los ideales sobre belleza en algunas personas, sobre todo jóvenes genera el deseo de estar más delgados de lo que su cuerpo tiende a ser naturalmente. En este contexto la Imagen Corporal cobra importancia, como parte esencial para el ser humano

Día a día se tiene la práctica de observarse en el espejo: para el trabajo o por arreglo personal; esta práctica en algunas personas permite experimentar ambigüedad en sus sentimientos, como resultado de esa percepción hacia su propia Imagen Corporal; sin embargo no existe un estándar específico de ésta, que establezca cual es la Imagen Corporal perfecta, por el contrario varía a lo largo de la vida a raíz de diversas situaciones que influyen en la persona para que cambie su autopercepción (ejem. estados de animo, preocupaciones, autoestima, obesidad, estereotipos de belleza entre otros).

En esta investigación Imagen Corporal estará bajo el concepto de: condición multifacética que involucra componentes como: **perceptivos**: es la manera como cada persona observa su cuerpo en función de tamaño y forma, **cognitivo**: involucra pensamientos y creencias (independientemente al valor real que la persona tiene) sobre el cuerpo, **sentimientos**: es el grado



de satisfacción con la figura y con las experiencias que propicia el cuerpo, **conductuales**: refiriéndose a la reacción, actitud y comportamiento que la persona presenta como resultado del proceso autoperceptivo.¹

La Imagen Corporal no se limita al aspecto físico, sino también esta relacionado con sentimientos y pensamientos sobre la percepción del cuerpo, a ello se asocian algunas influencias sociales donde se establecen modelos a seguir, ya que generalmente se determina que en la mujer para ser bella debe cumplir con requisitos de ser delgada, tener buena figura, piel y cabello hermoso; para los hombres ser altos, anchos de espalda y atléticos.²

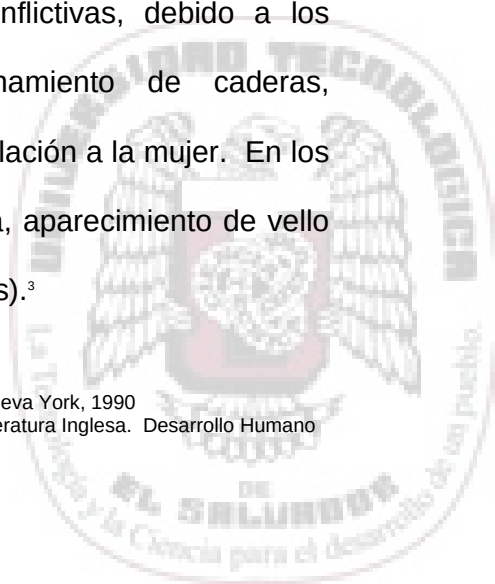
Las influencias sociales se presentan desde la niñez para ello se hace referencia en los últimos años, cuando lanzan el ícono de la belleza infantil en los tradicionales juguetes norteamericanos (Barbie y Kent) presentándolos como modelos de estética corporal, manifestando que delgadez es sinónimo de belleza, inculcando esta idea desde la infancia y durante el desarrollo del individuo cobrando mayor importancia en la adolescencia.

La adolescencia se considera un periodo de transición entre la niñez y la adultez, que viene acompañado de un cambio biológico denominado pubertad lo cuál convierte este proceso en experiencias conflictivas, debido a los cambios físico (crecimiento del busto, ensanchamiento de caderas, aparecimiento de vello púbico y axilar entre otros en relación a la mujer. En los hombres la espalda se ensancha, tono de voz cambia, aparecimiento de vello púbico, vello en axilas y pectorales entre otros cambios).³

¹ Thompson, Psicólogo, Alteración de Imagen Corporal Asesoría y Tratamiento, Nueva York, 1990

² Papalia Diane E. Doctorado en Psicología. Wendkos Olds Sally Profesora en Literatura Inglesa. Desarrollo Humano Sexta Edición, México 1996.

³ Ivid 2



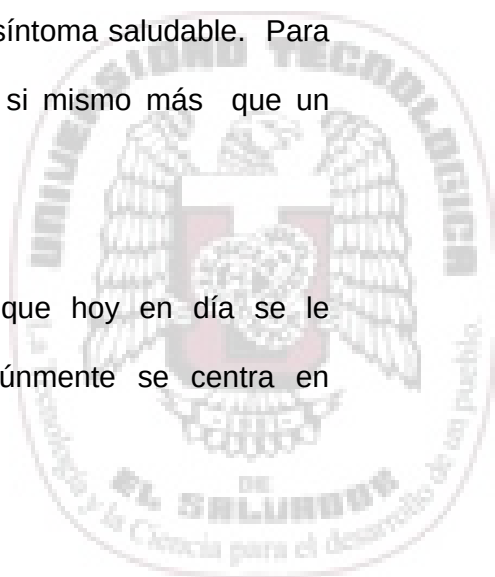
Aunado a estos cambios físicos se desarrolla el aspecto cognitivo, que involucra cambios en el joven en cuanto a percepción, sensación, identificación, asociación, pensamiento, concepción de ideas, juicio, raciocinio, solución de problema y memoria.⁴

Dependiendo de la madurez que el joven desarrolle, así será la forma de enfrentarse a los cambios antes mencionados, también influirá la nutrición y la condición de vida en la que el adolescente se encuentre inmerso. En la adolescencia también se presenta la búsqueda de identidad, necesidad de independencia de los padres y pertenencia a grupos sociales, haciéndolos vulnerables a influencias, por los diferentes medios de comunicación quienes se encargan de dar énfasis a la esbeltez mediante promoción de medicamentos, libros, artículos en internet sobre como perder peso o adquirir musculatura, programas televisivos prometiendo dar la apariencia de los presentadores de los programas, desarrollo de certámenes de belleza los cuales establecen estereotipos de cómo las personas deberían ser.

Es común que las personas incluyendo adolescentes, se sometan a dietas para obtener el cuerpo ideal. Hacer dietas esta avalado por una sociedad de consumo que propugna el enflaquecimiento como un síntoma saludable. Para muchos realizar una dieta adelgazante es un fin en si mismo más que un medio transitorio para alcanzar un peso normal.

Algunos luchan contra una supuesta obesidad lo que hoy en día se le denomina trastornos de la alimentación, que comúnmente se centra en

⁴ Horrocks E. John Psicología de la adolescencia, México 1984



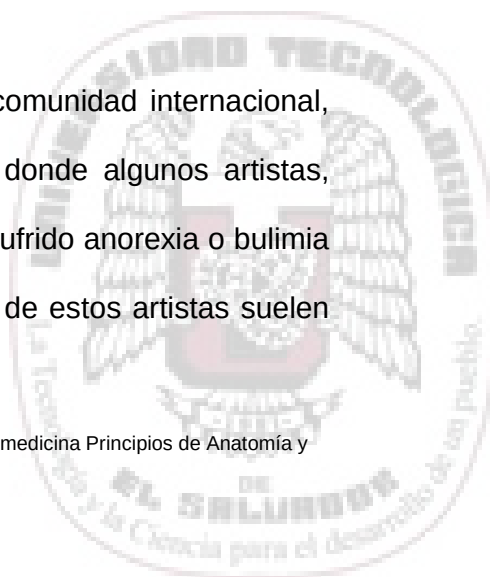
anorexia y bulimia nerviosa; ambas reflejan drásticos estándares de peso corporal impuestos por la sociedad sobre la belleza al exaltar la esbeltez por encima de todo. En los últimos diez años¹ ha crecido el número de personas que se ven afectadas por estos trastornos, ya que el 70% de las personas que padecen bulimia tienen un peso normal solamente un 15% son obesas, mientras que el resto tiene un déficit ponderal (son muy delgadas). Quienes se mantienen en el polo de la anorexia pierden una cantidad importante de peso más del 25% en pocos meses a pesar de lo cual se siguen viendo gordos(as). En menor proporción los trastornos de alimentación afectan al sexo masculino, aunque estadísticamente demuestran que este grupo va en aumento. Hasta hace cinco años un 5% de personas con problemas de alimentación eran hombres y en el año 2003 aumento en un 10%.

La Anorexia Nerviosa: es un trastorno crónico caracterizado por autoinducción de pérdida de peso, trastorno de la Imagen Corporal así como cambios fisiológicos que dan por resultado desnutrición; mientras que **Bulimia Nerviosa:** consiste en un trastorno o síndrome de alteración caracterizado por sobrealimentación, al menos dos veces a la semana seguida de purgas y vómitos autoinducidos, dieta estricta o ayuno, ejercicio vigoroso, uso de laxantes o diuréticos.⁶

Dichos trastornos están cobrando importancia en la comunidad internacional, esto se refleja mayormente en el medio publicitario donde algunos artistas, modelos y actores han aceptado públicamente haber sufrido anorexia o bulimia nerviosa en el trayecto de sus carreras. La mayoría de estos artistas suelen

¹ Cabonel Juan Carlos. Anorexia y Bulimia, México D.F. 2003

⁶ Tortora Herald J. Profesor de medicina. Anagnostacos A. Nicolás P. Profesor de medicina Principios de Anatomía y Fisiología, Sexta Edición México 1993.

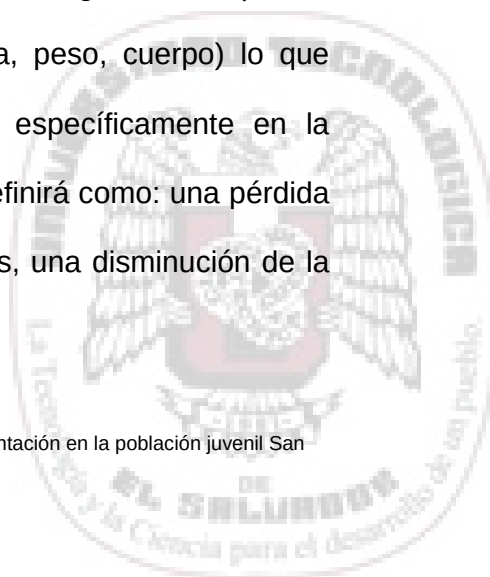


ser jóvenes esbeltos lo que podría permitir que los adolescentes se identifiquen con ellos.

La población salvadoreña no esta exenta de sufrir esta situación, ya que en un estudio realizado sobre los trastornos de alimentación más frecuentes en la población juvenil, determinó que una muestra de 310 sujetos encuestados solamente 55 sujetos pueden encuadrarse en diagnostico de anorexia nerviosa. 18 sujetos del sexo masculino y 37 del sexo femenino, lo que puede interpretarse como una prevalencia mayor en mujeres que en hombres. En relación a la bulimia nerviosa el 29% equivale a 90 sujetos que si se diagnosticaron con bulimia nerviosa, el mayor nivel lo ocupa el 52.21% que pertenece al sexo femenino y el 47.79% son del sexo masculino.⁷ Probablemente esta cifra en la actualidad hayan aumentado, aunque estas dos alteraciones son las más conocidas; existen otros problemas de la conducta alimentaría como: ortorexia, vigorexia, potomania; que posiblemente se estén desarrollando.

Los trastornos de alimentación, como se observo anteriormente afectan a los adolescentes, aunque también existen consecuencias generadas por la inconformidad de la Imagen Corporal (ejem. estatura, peso, cuerpo) lo que podría afectar directamente los estados de ánimo, específicamente en la aparición de depresión que en esta investigación se definirá como: una pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de la

⁷ Ávila Recinos Nancy América. Evaluación diagnostica de los trastornos de alimentación en la población juvenil San Salvador 2001.



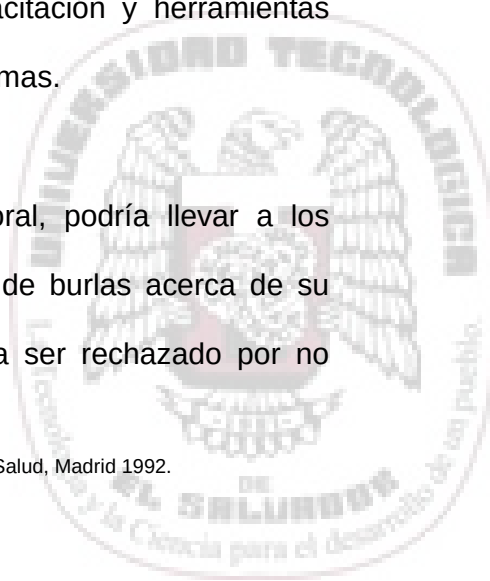
vitalidad que lleva a una reducción del nivel de actividad y cansancio exagerado, que aparece tras un esfuerzo mínimo.⁸

La depresión surge de manera progresiva y gradual lo que puede establecer una depresión leve, moderada o grave. Esto podría afectar dramáticamente el comportamiento y la relación con los demás, lo que posiblemente conllevaría a que el adolescente se sienta inseguro, tenso, lleno de dudas etc. La depresión en algunos jóvenes podría ser resultado de saber que su cuerpo no se ve como a ellos les gustaría que fuera.

En El Salvador la educación media alberga una población vulnerable por las siguientes situaciones deserción estudiantil, problemas conductuales en el colegio, pandillas, desintegración familiar, drogas, alcoholismo entre otros. Es por ello que en el nivel de educación media, se ve la necesidad de que exista información pertinente que brinde la oportunidad a los jóvenes de conocer y orientarse en cuanto a Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos; siendo estos temas a los que no se les da mayor importancia, ya que se tiende a darle prioridad a los problemas antes mencionados. En algunas instituciones de educación media del país; no cuentan con un personal idóneo que tenga la capacitación y herramientas psicoterapéuticas que les permita abordar estos problemas.

Las exigencias en el contexto sobre Imagen Corporal, podría llevar a los adolescentes de colegios capitalinos, a ser víctimas de burlas acerca de su cuerpo, tono de voz, obesidad o enflaquecimiento, a ser rechazado por no

⁸ CIE 10 Trastornos Mentales y del Comportamiento. Organización Mundial de la Salud, Madrid 1992.



tener popularidad que generalmente se consigue con belleza y una Imagen Corporal codiciada por los demás. Considerando que el adolescente permanece la mayor parte del tiempo en sus colegios, permitiendo con más facilidad el desarrollo de esta problemática, se formula la siguiente interrogante:
FORMULACION DEL PROBLEMA:

¿En que medida los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal propicia estados de ánimo depresivos en los adolescentes de bachillerato del municipio de San Marcos?

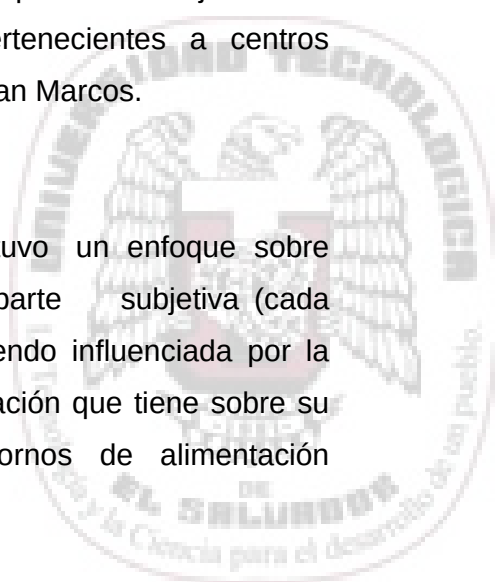
1.2 DELIMITACION DEL PROBLEMA

1.2. Delimitación Temporal: La investigación se realizó en el periodo del 14 de marzo al 12 de diciembre del presente año; teniendo una duración de 10 meses para la elaboración de la investigación. En este lapso de tiempo se pretendió obtener información, que ayudaría a la formación de la situación problemática, marco referencial, diseño del instrumento y otras áreas que exige la investigación.

1.2.2 Delimitación Espacial: La investigación se realizó en tres de los principales centros educativos públicos y privados de la zona metropolitana de San Salvador, específicamente del municipio de San Marcos.

1.2.3 Delimitación Social: La población con que se trabajó fueron estudiantes de bachillerato, ambos sexos, pertenecientes a centros educativos públicos y privados del municipio de San Marcos.

1.2.4 Delimitación Científica: La investigación tuvo un enfoque sobre Imagen Corporal, considerándose esta parte subjetiva (cada persona tiene su opinión sobre su cuerpo) siendo influenciada por la forma como el individuo siente, piensa y la valoración que tiene sobre su cuerpo; lo cual conllevaría a posibles trastornos de alimentación



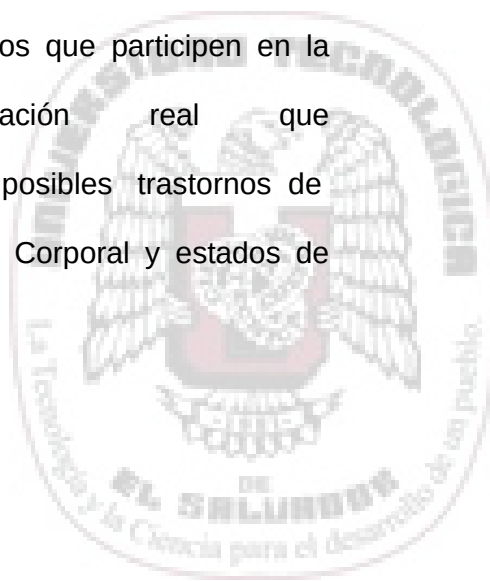
específicamente anorexia y bulimia nerviosa, repercutiendo en estados de ánimo depresivos como leve, moderado y grave. Con lo antes mencionado se pretende abordar la etapa de la adolescencia tomando en cuenta que es una población vulnerable a influencias del entorno, como son opiniones de las demás personas debido a los cambios físicos y psicológicos que conlleva esta etapa.



1.3 JUSTIFICACION

En la última década la Imagen Corporal se ha convertido en un problema creciente que esta cobrando mayor auge, debido a los mensajes publicitarios que hacen referencia a la Imagen Corporal transmitiendo la idea de que estar delgado es el medio para obtener la felicidad y el éxito; los adolescentes son el blanco favorito de la publicidad, ya que disponen de mayor cantidad de tiempo libre para consumir televisión, además son sensibles a seguir modas por los cambios físicos que experimentan lo que hace algunos dudar de su aspecto, pues están en una etapa donde se enfrentan a inseguridades respecto a lo que buscan y quieren; al enfrentarse a situaciones como éstas, pensar y sentir que no encajan con los modelos establecidos por la cultura, posiblemente podría generar estados depresivos, por lo que se considera necesario realizar esta investigación, ya que es un problema creciente y los índices de adolescentes que se ven afectados va en aumento así como también sus consecuencias.

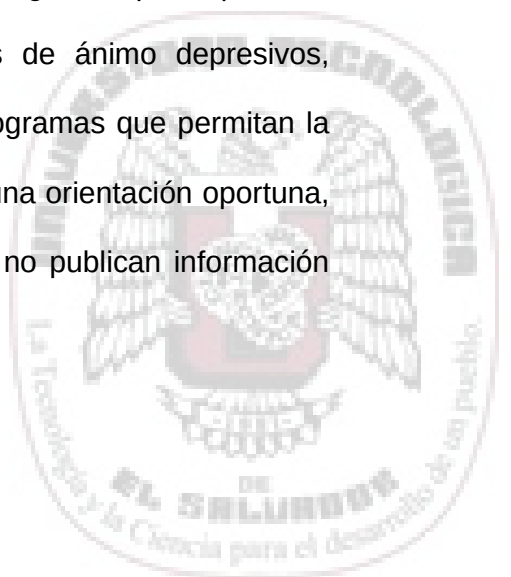
La investigación se considera de importancia porque la población que se beneficiará son los jóvenes de centros educativos que participen en la investigación, ya que se brindará información real que permita orientar a los adolescentes para prevenir posibles trastornos de alimentación, problemas relacionados con la Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos.



La investigación es innovadora, pues no se han realizado estudios con un enfoque que integre estas problemáticas y que sea dirigida a estudiantes de educación media, esto permitirá proporcionar datos significativos tanto para los investigadores como para los centros educativos, brindándoles una visión del estado en que se encuentran sus estudiantes. Esa información proporcionará datos actuales porque la problemática en estudio está incrementando y conociendo que la adolescencia es una etapa inevitable; por lo que se seguirá presentando esta problemática, ya que los jóvenes son los que tienen un mayor riesgo de sufrirlo.

Por las situaciones antes mencionadas se considera que la investigación posee un carácter científico porque se plantean problemas específicos, precisos y claros sometidos a comprobación y a dar alternativas de solución a la problemática de la investigación.

Se elaborará un programa que permita contar con una base teórica que podrá ser utilizada para futuras investigaciones, que brinde información preventiva a los centros educativos, para que cuenten con una herramienta que puedan utilizar para informar a los jóvenes sobre la Imagen Corporal, prevenir los trastornos de alimentación y posibles estados de ánimo depresivos, además servirá como base para promover nuevos programas que permitan la divulgación sobre la temática de estudio, que brinde una orientación oportuna, debido a que los diferentes medios de comunicación no publican información precisa, sino que existe la tendencia a trasgiversarla.



Los adolescentes de dichas instituciones serán mayormente beneficiados, pues con este programa podrán obtener mayor atención y orientación sobre la temática en estudio.

Las problemáticas antes mencionadas han sido estudiadas por separado y en esta investigación se les dará un enfoque integrador, proporcionando información reciente.

Se aportará un instrumento que evaluará la problemática en mención, luego de haber sido elaborado se sometió a evaluación de juicios de expertos que determinaron su confiabilidad; esto permitió que en la aplicación del instrumento se obtuvieran datos reales acerca de la situación de los adolescentes de los centros educativos que participaron en la investigación.

Por lo todo lo antes mencionado y por la riqueza de los datos que se proporcionarán, permitirá que esta investigación sirva de ayuda para las instituciones que lo necesiten.



CAPITULO II

SISTEMA DE OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la relación entre los estados de ánimo depresivos, causados por los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer los estados de ánimo depresivos causados por los trastornos de alimentación: Imagen Corporal en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.
2. Determinar la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal y su relación con los estados de ánimo depresivos, en adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.
3. Conocer la percepción sobre Imagen corporal y la relación de ésta con los estados de ánimo depresivos en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.



4. Determinar si existe alteración perceptual en la Imagen Corporal y su influencia en los estados de ánimo depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.
5. Elaborar un programa preventivo sobre el manejo de Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos, dirigido a adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.



CAPITULO III

SISTEMA DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL:

H1 Existe relación entre los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y la presencia de estados de ánimo depresivos en adolescentes de bachillerato, de centros educativos del municipio de San Marcos.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

1. H1 Los trastornos de alimentación: Imagen Corporal propician estados de ánimo en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

Ho No existe relación entre los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y los estados de ánimo en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

2. H1 Influyen la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

Ho La presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal no influyen, en los estados de ánimo depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.



3. HI La percepción del adolescente sobre su Imagen Corporal, es un factor que influye en los estados de ánimo depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

Ho La percepción del adolescente sobre su Imagen Corporal no es un factor que influye, en los estados de ánimo depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

4. HI Influye la alteración perceptual de la Imagen Corporal en los estados de ánimo depresivos, de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.

Ho No influye la alteración perceptual de la Imagen Corporal en los estados de ánimo depresivos, de los adolescentes de bachillerato del municipio de San Marcos.



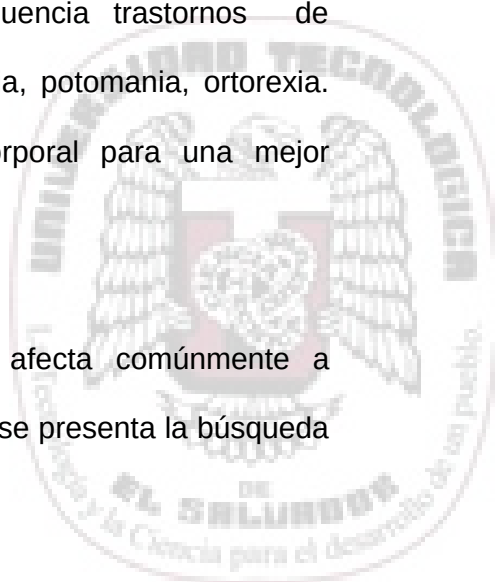
CAPITULO IV

MARCO TEORICO REFERENCIAL

Desde la antigüedad la sociedad ha sido un factor determinante que ejerce influencia en el desarrollo de cada individuo, ya que este se encuentra inmerso en ella interactuando día a día, adquiriendo conocimiento acerca de cómo les gustaría ser o lo que les gustaría tener. La publicidad, revistas, anuncios televisivos entre otros son el medio por el cual se vende referencia, acerca de cómo debería ser el cuerpo, rostro y apariencia general.

Los mensajes enviados por los medios publicitarios con respecto a la apariencia física, están bombardeando la mente de los adolescentes y población general, creando un factor de influencia donde la idea es que si la persona no es como los cánones de belleza que se exigen no podrá alcanzar la felicidad y el bienestar personal; es aquí donde la Imagen Corporal cobra importancia para el individuo, pues surge la preocupación por el aspecto físico y la incomodidad al sentir que no se tiene un cuerpo ideal. Posiblemente podría existir rechazo y crítica hacia el cuerpo lo cual conllevaría a problemas de la Imagen Corporal, generando como consecuencia trastornos de alimentación: anorexia y bulimia nerviosa, vigorexia, potomania, ortorexia. Es necesario conocer la distribución de masa corporal para una mejor comprensión de los trastornos de alimentación.

La mayoría de estos trastornos de alimentación afecta comúnmente a adolescentes, siendo ésta una etapa transitoria donde se presenta la búsqueda



de la identidad, lo que hace vulnerable al joven ante los mensajes sobre apariencia física emitidos por los medios de comunicación especialmente el televisivo.

Los adolescentes en su afán por tener el cuerpo ideal establecido por la sociedad, se podrían valer de medios para lograrlo por ejem. negarse a comer, provocarse vomito, ayunar entre otros; lo que podría llevarlos a desarrollar trastornos de alimentación, en su intento por lograr un cuerpo esbelto y percibir que es una tarea difícil de lograr podrían experimentar sentimientos de tristeza, vacío, melancolía entre otros que finalmente llevaría a una depresión. Por todo lo antes mencionado se destaca la importancia de dar un enfoque que relacione los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos en adolescentes.

4.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN⁹

Los trastornos de alimentación existen desde tiempos antiguos, remontándose específicamente a los ágapes de los romanos quienes como costumbre habitual visitaban los “vomitorium” tras grandes comilonas para vomitar y poder seguir comiendo. En una época posterior se presentan casos de mujeres, consideradas santas por los ayunos tan intensos que hacían.

⁹ Alvarez Sanchez, Doctora, Trastornos de alimentación, Hospital de Nutrición General Universitario Murcia 2001



La primera descripción científica de los trastornos de alimentación, fué en el año 1689 donde el doctor Morton comunica la existencia de una “consunción nerviosa” en una paciente suya en la que no encontró causa de enfermedad para su negativa a comer y su deterioro nutricional.

En los años siguientes hay comunicaciones científicas aisladas. Hace alrededor de un siglo, en 1874, el Dr. Williams Gull acuñó el término “anorexia nerviosa, para referirse a una entidad a la razón poco frecuente, pero muy llamativa cuya incidencia a aumentado en todo el mundo de forma impresionante.

A partir de los años cincuenta, el conocimiento es mayor, en primer lugar porque se estudian los factores biológicos y psicológicos, a la vez que emerge la importancia que los hábitos sociales tienen en el desarrollo de esta enfermedad. De hecho, los modelos de belleza femenina cambian a partir de esa fecha: las curvas deseables de los años anteriores desaparecen para dejar pasar un modelo delgado. El cambio del papel de la mujer en la sociedad, el abandono del hábito de comida en familia, son factores que se evocan para el “aumento” de casos de trastornos de alimentación.



4.1.1 Masa Corporal

Masa corporal: Es la acumulación de grasa en diferentes partes del cuerpo.

¿Como se lleva a cabo la distribución de masa corporal?

Existen hormonas responsables de realizar dicha actividad y la distribución de masa corporal es diferente tanto en el hombre como en la mujer.

El estrógeno es la hormona que afecta directamente a la formación y distribución de grasa. En las mujeres es producida en los ovarios y se encarga de convertir la comida que se ingiere en grasa. Cuanto más estrógeno produzca el cuerpo la grasa se acumulara en partes específicas como: busto, cadera, muslos, abdomen y glúteos.

En el hombre, los testículos secretan pequeñas cantidades de andrógenos los cuales pueden ser responsables del redondamiento temporal de las caderas y de los cambios en los pechos que a menudo se ven al principio de la pubertad. La grasa se acumula en abdomen, parte lumbar, caderas.



La adolescencia es uno de los momentos claves en la creación de grasa y las áreas antes mencionadas cuentan con una preprogramación según sus necesidades.

- ❖ Se considera normal un índice de masa corporal (IMC) que oscile entre 18.5 y 25.
- ❖ Si el IMC es inferior a 18.5, el individuo es demasiado delgado.
- ❖ Si el IMC es superior a 25, el individuo esta obeso.

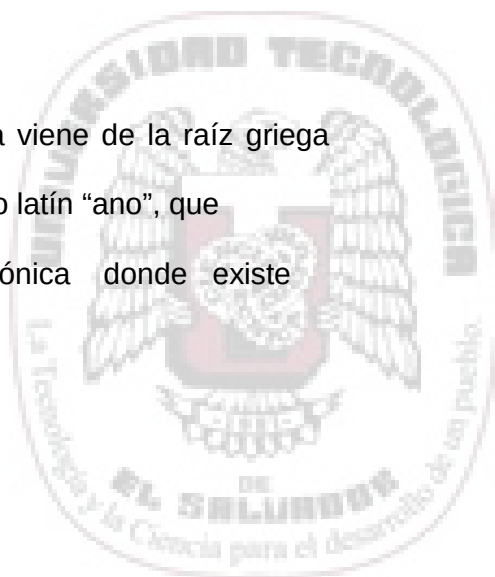
La mayor parte de la vida de las personas gira en torno a alcanzar el peso ideal, vivir pendiente de una cifra, de una báscula lo que conduce a reducir el peso y en ocasiones esto puede poner en peligro la salud. Por lo que la idea de peso ideal y la actitud de cada persona hacia la comida y hacia si mismo debería cambiar pues el peso ideal no significa felicidad y las personas pueden intentar ser felices a pesar de lo que diga la bascula.

Las medidas no son parámetros para definir a las personas pues existen diferentes aspectos a tomar en cuenta como los son la altura, constitución física, edad, el tipo de vida y deporte etc.

4.1.2 Tipos de trastornos de alimentación¹⁰

- ❖ **Anorexia Nerviosa:** La palabra anorexia viene de la raíz griega “exia”, que significa inapetencia y el prefijo latín “ano”, que significa pérdida, desecho. Es una enfermedad crónica donde existe

¹⁰ Ivid Pág. 4



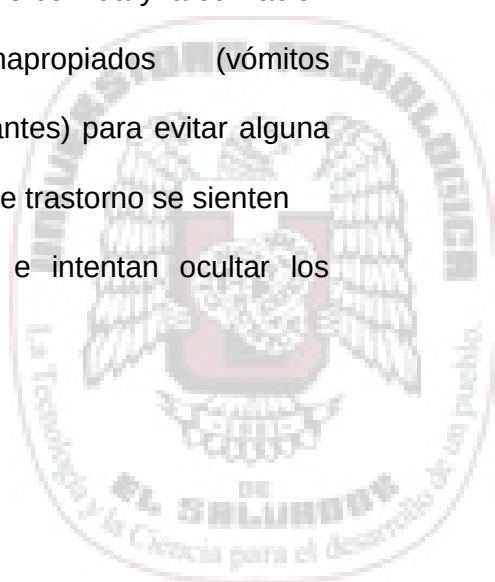
inapetencia, suspensión de alimentos de forma voluntaria; el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, un miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo.

Subtipos de anorexia:

- **Tipo restrictivo:** La pérdida de peso se consigue haciendo dieta, ayunando o realizando ejercicio intenso. Durante la anorexia nerviosa los individuos no recurren a atracones ni a purgas.
- **Tipo impulsivo / purgativo:** El individuo recurre regularmente a atracones o purgas (ambas) provocándose vómitos o utilizando diuréticos, laxantes o enemas de una manera obsesiva. En algunos casos no presentan atracones, pero suelen recurrir a purgas, incluso después de ingerir pequeñas cantidades de comida.

❖ **Bulimia nerviosa:** La palabra bulimia viene del griego “bulimy”: hambre de buey. Consiste en atracones de comida y la utilización de métodos compensatorios inapropiados (vómitos autoprovocados, uso de diuréticos y laxantes) para evitar alguna ganancia de peso. Los individuos con este trastorno se sienten generalmente muy avergonzados por su conducta e intentan ocultar los síntomas.

Subtipos de bulimia

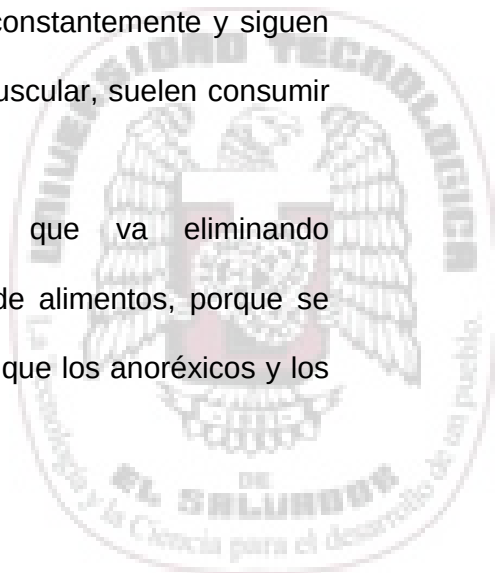


- **Purgativo** : describe a las personas que regularmente se auto inducen el vómito, abusan de laxantes, diuréticos y enemas.
- **No purgativo** : describe a las personas que regularmente ayunan o se aplican dietas excesivas o bien realizan ejercicio de forma compulsiva.

Otros trastornos de alimentación¹¹

- ❖ **Potomania**: Consiste en el deseo frecuente de beber grandes cantidades de líquido, asociado a una actitud placentera. Se descarta el síndrome de sensación de sed, debido a la alteración del osmorreceptor hipotalámico, y que se soluciona reduciendo la osmolalidad plasmática.
- ❖ **Vigorexia**: El término de vigorexia fué utilizado por primera vez por el psiquiatra estadounidense Harrison G Pope, quien describió a la vigorexia como una enfermedad de carácter mental, causada por trastornos englobados dentro de la dismorfia corporal (de ahí su otra definición como “dismorfia muscular”). El perfil del tipo de paciente que padece esta patología corresponde con el de personas que dedican horas a desarrollar su musculatura, se pesan constantemente y siguen una dieta estricta encaminada a ganar masa muscular, suelen consumir hormonas anabolizantes y esteroides.
- ❖ **Ortorexia**: Es una obsesión psicológica que va eliminando sistemáticamente ciertos alimentos, o grupos de alimentos, porque se creen que son dañinos para la salud, mientras que los anoréxicos y los

¹¹ Ivid Pág. 6



bulímicos se enfocan en la cantidad; los ortorexicos se concentran en la calidad. Lo que es más peligroso de la ortorexia es que sus víctimas piensan que van por el camino correcto, sin saber que están arriesgando su salud porque sufren de serias deficiencias de vitaminas y minerales, que pueden provocarles, desde una simple gripe hasta anemia y cáncer.

Subtipos de ortorexia:

- ❖ **Fijación:** La persona elimina un alimento o todo un grupo de alimentos porque cree que son dañinos para su salud. Generalmente son alimentos que forman parte de diversos platillos que son difíciles de evitar como el queso y trigo, lo que reduce las posibilidades de consumir una alimentación variada y completa.
- ❖ **Explicación:** La víctima encuentra una explicación a su comportamiento por ejemplo, decir que les hace daño consumir ciertos alimentos o que se sienten mal después de comerlos.
- ❖ **Intolerancia real:** Es tener sensación alérgica al comer algunos alimentos.¹²

4.1.3 Sintomatología de los trastornos de alimentación

Anorexia nerviosa:¹³

- Prohibirse ciertos alimentos, comer poco o nada, realizar dietas muy severas

¹² Rodríguez Paty, Escritora, Nuevo Trastorno Alimenticio, Revista Kena México 1999.

¹³ Ivid Pág. 6



- Rituales obsesivos con la comida como vivir contando las calorías, preparar comida para otros y negarse a comer.
- Temor intenso a engordar
- Miedo de verse obligado a comer en ciertas ocasiones como celebraciones
- Actividad física excesiva
- Taparse el cuerpo con ropa muy holgada
- Pérdida de peso
- Palidez, excesiva sensibilidad al frío
- Debilidad y mareos
- Irritabilidad
- Ira e inseguridad sobre las propias capacidades
- Aislamiento
- Sentimiento de culpa
- Autodesprecio por haber comido o no.

Bulimia¹⁴

- Preocupación constante acerca de la comida
- Temas de conversación giran alrededor de la comida: peso, dieta, calorías.
- Se traga la comida en forma compulsiva
- Se come a escondidas
- Miedo a engordar
- Evitan situaciones donde se pueda ver socialmente incitado a comer.
- Vómitos autoprovocados
- Consumo de medicamentos adelgazantes

¹⁴ Ivid Pág. 4



- Regímenes rigurosos respecto a la comida
- Abuso de edulcorantes
- Depresión
- Sentimientos de culpa
- Odio hacia si mismo
- Tristeza
- Severa autocrítica
- Necesidad de aprobación social
- La autoestima gira en función al aumento o reducción de peso corporal



Potomania¹⁵

- Deseo frecuente de beber grandes cantidades de líquidos
- Sentir placer al ingerir líquidos descartando el síndrome de sensación de sed
- Histeria y delirios

Vigorexia¹⁶

- Obsesión por su imagen
- Se pesan varias veces al día
- Sus vidas están vinculadas a la actividad física, al gimnasio y a la musculación.
- Dietas exclusivas, que ayudan a desarrollar la masa muscular (pastas, féculas, vitaminas, glucosas etc.)
- Consumen hormonas anabolizantes, esteroides etc.
- Sus relaciones personales son escasas, descuidan las amistades, y se distancian de su núcleo familiar más íntimo, pueden perder parejas, trabajos etc.

¹⁵ Ivid Pág. 6

¹⁶ Ivid Pág. 6



4.1.3 Prevalencia de los trastornos de alimentación¹⁷

Anorexia: Los estudios sobre prevalencia realizado entre adolescentes y jóvenes adultos han revelado un porcentaje del 0,5 -1% para los cuadros clínicos que cumplen todos los criterios diagnósticos de anorexia nerviosa. Existen pocos datos referentes a la prevalencia de estos trastornos en individuos varones. En los últimos años la incidencia de esta enfermedad parece haber aumentado.

Bulimia: La prevalencia de la bulimia nerviosa entre las adolescentes jóvenes y adultos es aproximadamente del 1 – 3%. Entre los varones la prevalencia es diez veces menor.

Potomania: Existen pocos estudios epidemiológicos sobre la prevalencia de esta condición, este comportamiento es más común en estratos socioeconómicos bajos y áreas pocas desarrolladas.

Ortorexia: Es más común en la población femenina.¹⁸

¹⁷ Ivid Pág. 4

¹⁸ Ivid Pág. 23



4.2 CONFORMACION DE IMAGEN CORPORAL

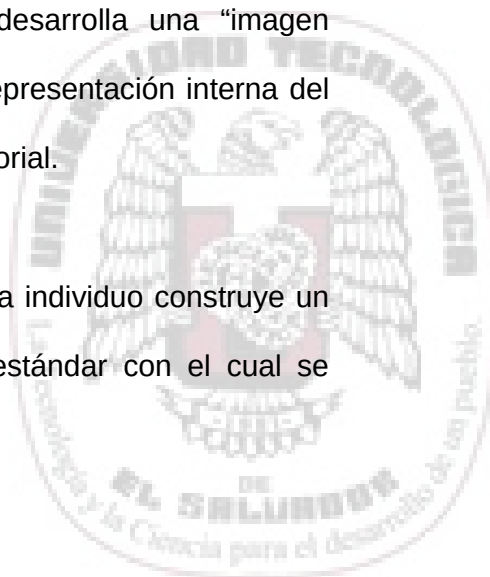
4.2.1 Antecedentes históricos de Imagen Corporal

La Imagen Corporal es un aspecto importante para el ser humano, ya que éste necesita a diario verse y sentirse bien consigo mismo y con la sociedad en general. Esto dependerá de los patrones culturales establecidos, que permitirán al individuo identificarse con el grupo social en que se desenvuelve a diario.

Es aquí donde la Imagen Corporal cobra mayor relevancia, pues los medios de comunicación se encargan de crear en cada individuo la necesidad de tener una Imagen Corporal ideal. En el año de 1905, el Dr. P. Bonnier acuña el término de “aschemata” para definir la sensación de desaparición del cuerpo por daño cerebral.

El Dr. A Pick en 1922, para referirse a problemas con la propia orientación corporal utiliza el término de “autotopagnosia”. A. Pick, igualmente, indicaba que cada persona desarrolla una “imagen espacial” del cuerpo, imagen que es una representación interna del propio cuerpo a partir de la información sensorial.

El Dr. Henry Head, en los años 20, proponía que cada individuo construye un modelo o imagen de sí mismo, que constituye un estándar con el cual se



comparan los movimientos del cuerpo, y empezó a utilizar el término “esquema corporal”.

El Dr. Bruch H. (1962, en su libro Desordenes preceptuales y conceptuales en anorexia y bulimia), en la década de los años 60 del siglo XX, proponiendo los rasgos psicopatológicos de las pacientes anoréxicas, puso de manifiesto por primera vez la importancia de una alteración de la Imagen Corporal en dicho trastorno. A partir de ese momento, se adquirió conciencia en el mundo científico de la necesidad de saber qué es la Imagen Corporal y cuáles podrían ser las técnicas de evaluación para “apresarla”.

En las últimas décadas la Imagen Corporal ha generado una importante atención social y corpus científico, dado que una insatisfacción o alteración de la Imagen Corporal se ha considerado clave dentro de los posibles factores predisponentes, de los trastornos de alimentación.

➤ **CONFORMACION DEL AUTOCONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL**

A. Influencia de modelos ideales: Se refiere a la adquisición de ciertas características físicas o destrezas de un modelo, (cantante, maestros, deportistas entre otros), lo cual en base a dichas características conlleva a la formación de un concepto de Imagen Corporal.



Conformado por:

- Medios de comunicación

B. Imagen Corporal conformado por:

- Aceptación de Imagen Corporal
- Insatisfacción corporal
- Imagen Corporal negativa.
- Obsesión por la Imagen Corporal
 - Dietas
 - Cirugías plásticas.
 - Sintomatología de
- Obsesión por el cuerpo

C. Alteración de la Imagen Corporal: Son las evaluaciones que cada persona tiene respecto a las percepciones sobre creencias acerca del cuerpo ideal.

Conformado por:

- Alteración perceptual.
- Alteración Cognitivo- afectivo hacia el cuerpo.
- Trastorno dismórfico corporal.
- Sintomatología de alteración de Imagen Corporal.



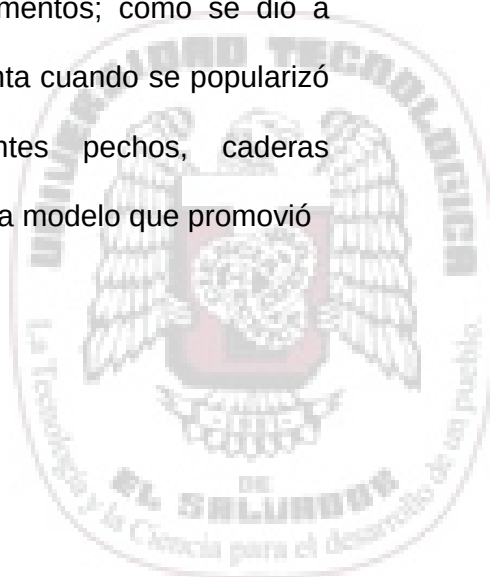
4.2.2 INFLUENCIA DE MODELOS IDEALES DE IMAGEN

CORPORAL¹⁹

En la naturaleza de cada persona esta presente la necesidad de tener un modelo de Imagen Corporal, esto se refleja desde la infancia (querer ser como el héroe de la caricatura más popular) tomando mayor auge en la adolescencia, ya que los medios publicitarios ejercen un alto grado de influencia en esta etapa. Aunque el tener un modelo ideal no es algo permanente, pues lo que es considerado ideal en un momento específico cambia constantemente, por ejemplo: para la mujer, que esté delgada, con apariencia pálida, con medidas corporales inmedibles podría ser lo ideal aunque en los noventas se impone, además que sean atléticas, musculosas, flexibles y posean unos bustos generosos. En los hombres se santifica el cuerpo con músculos bien señalados en el sitio en que le corresponde, sin un ápice de grasa, elegantemente vestidos. Para los hombres, las preocupaciones en cuanto a su estética se centran, generalmente, en la musculatura, calvicie, altura y estomago.

A través de la historia, a la mujer ideal siempre la han mostrado bella, pero cambiando la interpretación según los momentos; como se dió a finales de los cuarenta y principios de los cincuenta cuando se popularizó mujeres de curvas bien pronunciadas, exuberantes pechos, caderas amplias. En 1965, aparece en la revista Vogue una modelo que promovió

¹⁹ Albi Parra Almudena. Tu cuerpo es tuyo, Madrid 2001



una imagen de debilidad femenina, asexual y hambrienta. Su enflaquecimiento hoy común, era por aquel entonces chocante, pero siempre se impuso instantáneamente.

En los noventa importan diferentes modelos de belleza, que dan otra perspectiva del cuerpo ideal. Esta claro que el mito de la belleza ideal se basa en que ni es universal ni es objetiva, la interpretación es individual. La publicidad tiene mucho que ver con la percepción del modelo ideal.

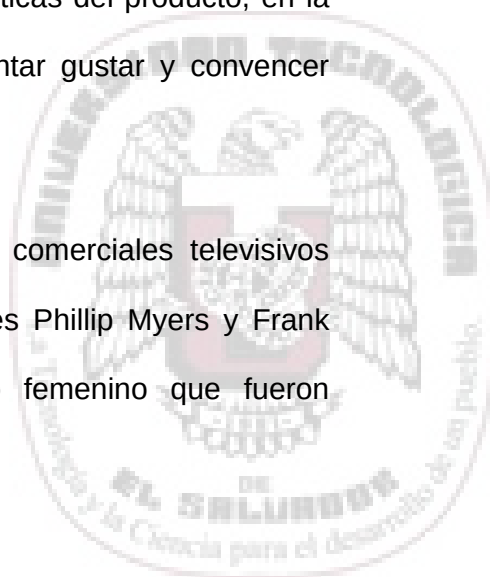
Es importante tomar en cuenta que si la persona se abandona exclusivamente a la percepción visual respecto a la belleza, se abandona a los gustos y modas pasajeras y a la puntuación que desde fuera se otorga.

4.2.3 Medios de comunicación

La publicidad es una de las técnicas que permite acercar el producto al consumidor, de tal manera que comprador y vendedor queden satisfechos y obtengan el mejor beneficio. Se han identificado dos tipos de publicidad: descriptiva y afectiva – emotiva en la primera se informa y persuade describiendo las características del producto, en la segunda deja de lado la descripción para intentar gustar y convencer subjetivamente a las personas.²⁰

En 1992 un estudio que evaluó los efectos de los comerciales televisivos dirigidos a la Imagen Corporal por los investigadores Phillip Myers y Frank Bicocha encontraron que, 76 estudiantes del sexo femenino que fueron

²⁰ Ivid Pág. 31



expuestas a programas y comerciales acerca de cómo obtener el cuerpo ideal concluyendo que tan solo 30 minutos de comerciales sobre el cuerpo ideal puede afectar de manera negativa la percepción del propio cuerpo. También si se exponen a comerciales en un tiempo más corto afecta igualmente negativamente, generando conflictos entre lo que se ve como ideal y la propia percepción del cuerpo, exagerando el tamaño del cuerpo. Una persona ve entre 400 y 600 comerciales al día eso significa que cuando la persona llegue a tener 60 años de edad habrá visto 40 a 50 millones de comerciales. Uno de cada 11 comerciales tendrá un mensaje directo sobre belleza y cuerpo ideal.²¹

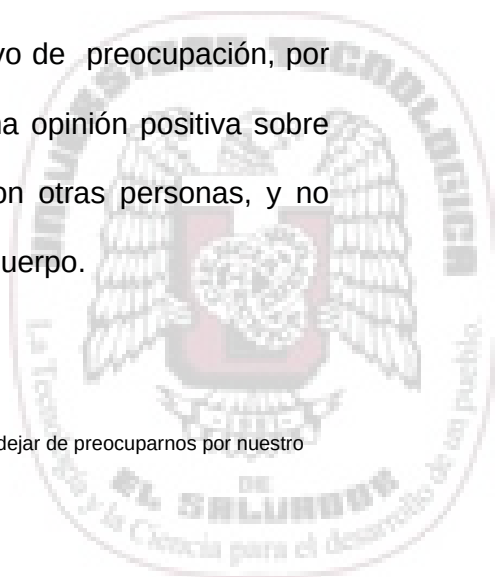
Se observa que la publicidad ejerce influencia en la percepción de Imagen Corporal de cada persona, no solamente por medio de comerciales sino también promoviendo certámenes de belleza donde exaltan la belleza y la esbeltez. Existen otros medios como revistas e internet que promueven tipos de belleza.

4.2.4 IMAGEN CORPORAL

4.2.4.1 Aceptación de la Imagen Corporal

La belleza y esbeltez podrían ser razón de preocupación para muchas personas, aunque no es regla general, ya que posiblemente existan personas a las que la Imagen Corporal no es un motivo de preocupación, por que se sienten satisfechas con su cuerpo y tienen una opinión positiva sobre éste. Son individuos que no suelen compararse con otras personas, y no tienen pensamientos o emociones negativas hacia su cuerpo.

²¹ Johnston, Joni E. Doctorado en Psicología clínica, Por que no me gusto. Como dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico, Ediciones Paidós Ibéricas, Barcelona 1996.



4.2.5 Insatisfacción Corporal

Insatisfacción Corporal es la discrepancia entre la figura que se considera actual y la que se considera ideal. Están presentes juicios valorativos sobre el cuerpo que no coinciden con las características reales.

Pueden

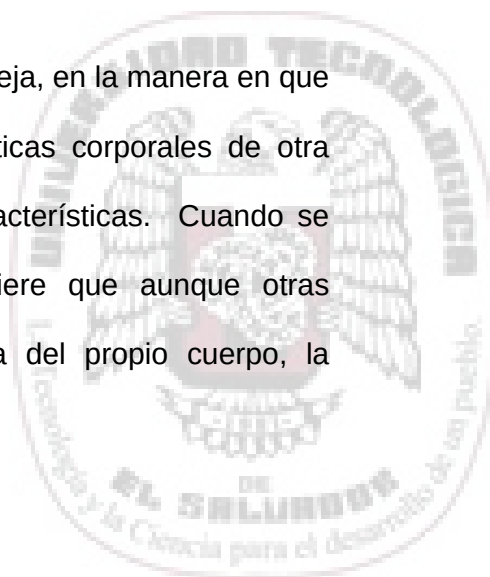
aparecer preocupaciones sobre el cuerpo por ejemplo: preocupaciones faciales, piel, arrugas, cicatrices, acné, manchas.

La insatisfacción podría llevar a las personas a provocarse verdaderas cicatrices al intentar hacerlos desaparecer. También involucra otras partes del cuerpo como lo son el cabello, nariz, orejas, asimetría facial, senos, glúteos, extremidades entre otros. Estas personas pueden acudir a sus médicos de cabecera para solicitar ayuda sobre sus posibles defectos, así como pedir referencias de dermatólogos y cirujanos plásticos. Un aspecto importante a tomar en cuenta en la insatisfacción corporal es que las personas pueden llegar a reconocer que exageran, pero a pesar de ello no se sienten a gusto con su propio cuerpo.

4.2.6 Imagen Corporal negativa²²

Imagen Corporal Negativa muchas veces se refleja, en la manera en que una persona tiende a observar las características corporales de otra persona como perfectas y subestimar sus características. Cuando se habla de Imagen Corporal negativa, se refiere que aunque otras personas hagan comentarios positivos acerca del propio cuerpo, la

²² Ivid Pág. 33



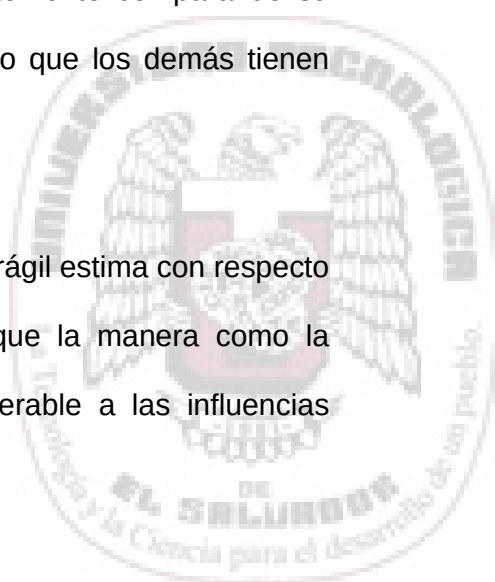
persona siempre pensará que no se ve lo suficientemente bien. No le gusta como se ve su cuerpo y se enfoca en las partes que le parecen “imperfectas” y minimiza o ignora las partes del cuerpo que verdaderamente son atractivas.

Se subestima el tamaño del cuerpo y particularmente le da más importancia a otras personas que tienen ciertas partes del cuerpo que a el/ella le gustaría tener. Siempre están pendientes de personas que tienen piernas, abdominales ideales, entre otras partes del cuerpo y se sienten deprimidos e inseguros cuando encuentran que otras personas sí tienen esas partes como a ellos les gustaría tener.

Una imagen negativa del cuerpo afecta en diferentes maneras. Investigaciones indican que la Imagen Corporal tiene que ver más con percepciones que con la realidad; es lo que se piensa acerca del cuerpo

en lugar de cómo realmente se ve. Entre los aspectos más relevantes para identificar si se tiene una imagen corporal negativa podrían ser, sentir insatisfacción al mirarse en el espejo, estar constantemente comparando su cuerpo con el de otros y siempre pierden; aceptando que los demás tienen mejor cuerpo.

En la Imagen Corporal negativa se tiende a tener una frágil estima con respecto a la apariencia. Tener una estima frágil significa que la manera como la persona se sienta acerca de su apariencia es vulnerable a las influencias



internas (incluye sentimientos, por ejemplo, tristeza.) y externas (ser sensitivo a los comentarios que otras personas hacen acerca del cuerpo). Suelen sentirse amenazada por personas del mismo sexo que consideran atractivas/os, especialmente si no las conoce. También, es influenciada fácilmente por comerciales televisivo que hablan acerca de cómo obtener un cuerpo ideal.

Las personas tienden a darle prioridad al aspecto corporal más que a otros aspectos de si mismos. Ignoran sus sentimientos concentrándose en la apariencia y cuando le dan importancia a los sentimientos siempre son negativos y relacionados a la imagen del cuerpo, juzgándose a si mismos por como se ve su cuerpo.



4.2.7 Obsesión por la Imagen Corporal

La obsesión por la Imagen Corporal es una preocupación crónica con respecto a la apariencia física. Las personas que presentan obsesión por la Imagen Corporal, tendrán sentimientos de fracaso al no obtener el cuerpo deseado y en su lucha para obtenerlo pueden recurrir a dietas o cirugías plásticas, como se ve a continuación.

4.2.7.1 Sintomatología de Obsesión por el cuerpo²⁵

A. Pensamientos

- ❖ Comparación frecuente del propio cuerpo con el de otros.
- ❖ Autocrítica sobre el cuerpo
- ❖ Auto castigo (decirse que es un perdedor por no cumplir con la dieta, entre otros pensamientos).

B. Sentimientos

- ❖ Frustración
- ❖ Depresión
- ❖ Vergüenza
- ❖ Sentimiento de Inutilidad
- ❖ Inseguridad
- ❖ Cambios de Animo

²⁵ Ivid Pág. 33



C. Comportamientos (Acciones)

- ❖ Dietas crónicas
- ❖ Ejercicio excesivo
- ❖ Comprar compulsivamente
- ❖ Constante control de la apariencia física
- ❖ Mejoramiento constante de la apariencia física
- ❖ Cirugías plásticas
- ❖ Pesarse más de una vez al día
- ❖ Evitar eventos sociales que le den énfasis al cuerpo

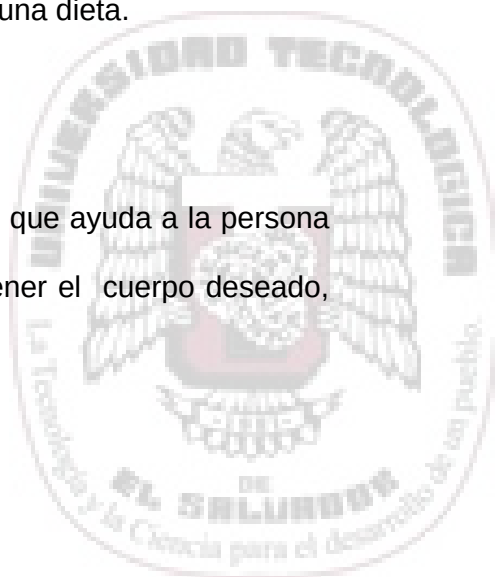
- **Otros aspectos que influyen en la obsesión por la Imagen Corporal:**

4.2.7.2 Dietas²³

La mayoría de veces se suele juzgar a las personas por lo externo, esto puede dar como resultado el que las personas se sometan a realizar dietas para poder lograr el cuerpo “ideal”. La sociedad ha establecido que realizar dietas es algo normal y se les da admiración a las personas que tienen determinación para concluir una dieta.

Aparentemente, realizar dietas parece ser algo exitoso que ayuda a la persona a sentirse mejor porque esta haciendo algo para tener el cuerpo deseado, aunque pueden sentirse bien al progresar mientras

²³ Ivid Pág. 33



hacen la dieta; el hambre y el nivel bajo de energía tiende a dejar a la persona emocionalmente cargado.

El abstenerse de comer mantiene el cuerpo en constante estrés lo cual afecta el aspecto emocional de la persona. Si la persona discontinúa la dieta antes de alcanzar su meta llega a sentirse culpable y frustrada; si después de haber realizado una dieta, vuelve a aumentar de peso empieza a experimentar un profundo sentimiento de fracaso, sentimientos que podrían llevar a una depresión y continúa la insatisfacción con la Imagen Corporal.

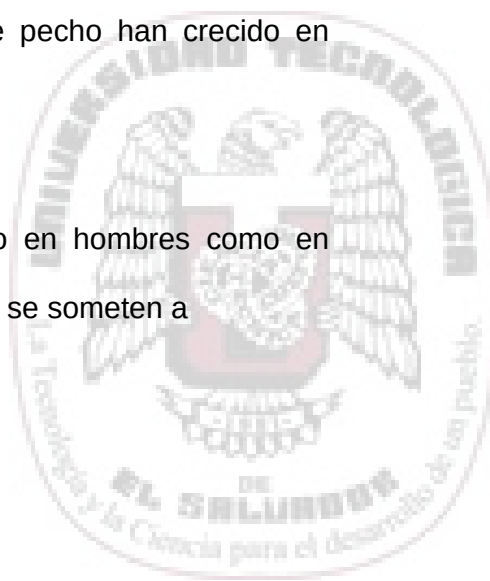
4.2.7.3 Cirugías Plásticas²⁴

Las cirugías plásticas han sido la especialidad que ha crecido más rápido en el área médica desde los años 80's, ya que las personas se encuentran en una constante búsqueda de obtener la Imagen Corporal que este de acuerdo a los ideales del momento. El número de personas que hacen uso de la cirugía plástica se ha elevado en los últimos diez años; entre 1981 y 1990, procedimientos de liposucción han crecido en

un 95%, también procedimientos como implantes de pecho han crecido en popularidad desde 1988 hasta la actualidad.

Las cirugías plásticas se han vuelto populares tanto en hombres como en mujeres. Hoy en día, un número creciente de hombres se someten a

²⁴ Ivid Pág. 33



cirugías plásticas por cuestiones de negocios para verse más fuertes, jóvenes y poder competir en el mundo de los negocios, esto también puede ser una motivación para las mujeres.

La propia percepción del cuerpo es a lo que las personas le dan más importancia. Si los individuos se sienten infeliz con alguna parte de su cuerpo, pueden ver a la cirugía plástica como una opción para sentirse mejor con su Imagen Corporal, aunque las personas más cercanas a ellos los miren como personas atractivas.

La persona en su búsqueda de obtener una Imagen Corporal ideal puede incurrir a realizarse cirugías plásticas una y otra vez, esto puede volverse una opción fácil y hasta cierto punto convertirse en adicción por tratar de mejorar cada parte del cuerpo que le parece desagradable.



4.3 Alteración de la Imagen Corporal²⁶

En esta investigación se entenderá alteración de Imagen Corporal como: una evaluación de las percepciones a partir de factores psicológicos interrelacionados, influencias culturales, concepto del cuerpo ideal y de la percepción personal que tenga un individuo de su apariencia corporal y su capacidad funcional.

Las primeras referencias fueron a finales del siglo XIX cuando se atribuyó por el Dr. Morselli el término de dismorfofobia (miedo a la propia forma). El Dr. H. Bruch (1962 en su libro *Desordenes Perceptuales y Conceptuales en Anorexia y Bulimia*) describía una alteración de la Imagen Corporal en las anoréxicas y la definía, como una desconexión entre la realidad de la forma, estado del cuerpo y de cómo ellas se veían, concretamente como una distorsión en la autopercepción del tamaño del cuerpo.

Formas de alteración en la Imagen Corporal:

1. Alteración perceptual: se manifiesta en la incapacidad de las personas para estimar con exactitud el tamaño corporal.

2. Alteración cognitivo-afectiva: hacia el cuerpo se manifiesta por la presencia de emociones o pensamientos negativos por culpa de la apariencia física.

3. Trastorno Dismórfico Corporal (TDC): También denominado dismorfofobia o síndrome de distorsión de la imagen. Es un trastorno de la percepción y

²⁶ Ayenso Baile José Ignacio, Investigador, ¿Que es la Imagen Corporal? Centro asociado de la UNED de Tudela



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.

Este trastorno aparece en proporciones semejantes en hombres y mujeres, siendo la edad media de inicio los 17 años, época en la que el individuo está más preocupado de su autoimagen y la vida social.

Este trastorno provoca un deterioro en la vida de la persona, el cual demanda constantemente soluciones médicas o quirúrgicas, puede presentar una o varias preocupaciones a lo largo de su existencia, o bien pueden reemplazar un síntoma por otro.

Se desconoce la prevalencia por el secretismo que encierra. Se cree que se encuentra alrededor del 1,5%, aunque puede ser mayor por tal motivo. Andreasen y Bardach (1977) estimaron que alrededor de un 2% de las personas que demandan un tratamiento quirúrgico presentan un TDC. Estas personas no solicitan una consulta psiquiátrica y llegan a ella cuando el cirujano plástico, el otorrinolaringólogo o el dermatólogo los remiten. La media de espera en solicitar tratamiento es de unos 6 años.

Existen tres criterios diagnósticos (Asociación Psiquiátrica Americana APA. 1994):



- Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva.
- La preocupación provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- La preocupación no se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental (ejem. la insatisfacción con el tamaño y la silueta corporal en la anorexia nerviosa).

Etiología del trastorno Dismórfico Corporal

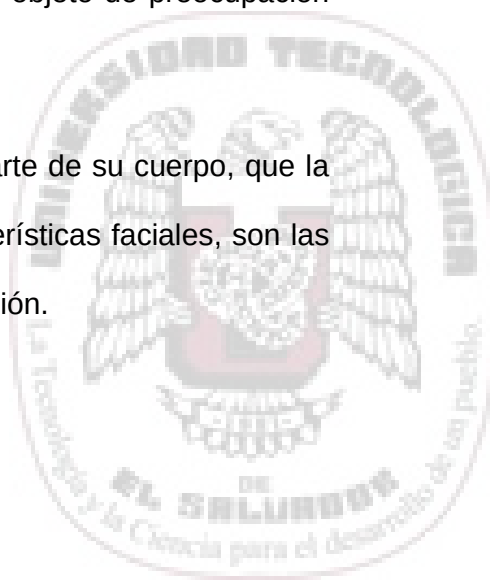
➤ Factores psicológicos de trastorno dismórfico corporal

Individuos ansiosos, perfeccionistas, tristes, son más susceptibles de desarrollar este trastorno. A esto hay que añadir las experiencias vividas.

➤ Factores sociales y culturales de trastorno Dismórfico corporal

Son muchos los anuncios y avisos en medios de comunicación que animan a la compra de cremas, lociones y demás productos para mejorar el aspecto físico. Los defectos que son objeto de preocupación son distintos dependiendo del país y cultura.

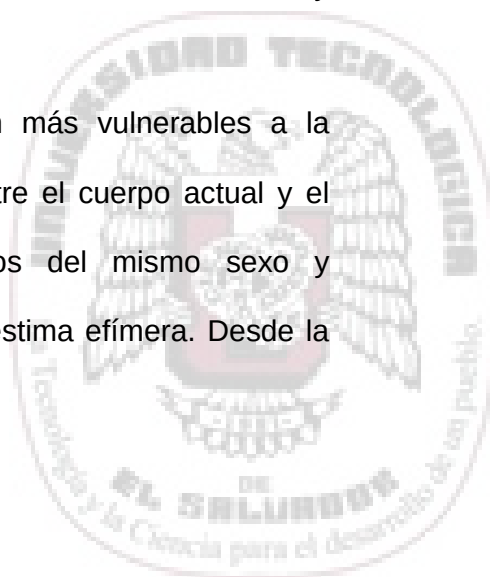
Algunos hombres pueden obsesionarse con alguna parte de su cuerpo, que la perciben deformada o fea. El pelo, la piel y las características faciales, son las localizaciones más frecuentes que son objeto de obsesión.



Las generaciones anteriores no eran asiduas a los gimnasios, ni vivían para el culto al cuerpo. Sus ídolos tenían un físico distinto a los actuales. Se cree que la introducción de anabolizantes y el desarrollo de la mujer, han contribuido a la aparición de estos trastornos. El físico promovido en la sociedad actual se propaga en los medios de comunicación, en los personajes de ficción; cuerpos creados por anabolizantes son expresados como imagen del hombre ideal, y desde la infancia, el niño se ve asaltado por estas imágenes.

Algunos de las personas presentan una historia de violencia y agresividad hacia sus familiares, amigos y médicos. Este hecho aparece en una inesperada y alta incidencia. Los hombres dedicados al culturismo, asiduos de los gimnasios, a menudo se ven frágiles y débiles, a pesar de obtener una musculatura más desarrollada que el resto de los individuos. Se convierten en asiduos visitantes de los gimnasios y siguen estrictos regímenes alimenticios, con suplementos dietéticos. Incluso algunos toman anabolizantes para ganar masa muscular. El uso de éstos comienza frecuentemente en las escuelas. La utilización de estas drogas es un problema por los efectos psiquiátricos a corto plazo, como conductas agresivas, maníacas, y depresión, la exposición a los anabolizantes interfiere con el normal funcionamiento del adolescente y provoca un aislamiento social.

En comparación con las mujeres los hombres son más vulnerables a la utilización de esteroides debido a la discrepancia entre el cuerpo actual y el cuerpo ideal, excesiva comparación con miembros del mismo sexo y compensar la inseguridad con arrogancia y una autoestima efímera. Desde la

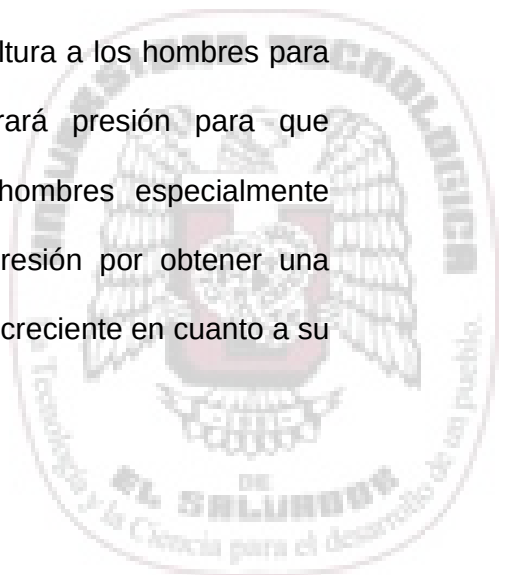


infancia se les ha presionado a ser atléticos y que los hombres para ser aceptados deben tener un cuerpo musculoso.

Existen factores de riesgo que se han inculcado desde la niñez y que podría ser la causa para que los hombres se obsesionen para obtener el ideal de hombre musculoso los cuales son los siguientes:

- Haber tenido sobrepeso o haber sido delgado
- Ser víctimas de burlas por parte de sus compañeros
- Presión por parte de la familia para que sea atlético y participar en deportes
- Exigencia para participar en lucha libre y boxeo
- Padres perfeccionistas y críticos
- Haber sido considerado poco atractivo en la adolescencia

Mientras las expectativas y demandas que exige la cultura a los hombres para que sean atléticos continúen, posiblemente generará presión para que obtengan un cuerpo musculoso ideal. Para los hombres especialmente aquellos que están insatisfechos con su físico la presión por obtener una musculatura ideal los puede llevar a una preocupación creciente en cuanto a su Imagen Corporal.



4.3.1 Sintomatología General en la Alteración de Imagen Corporal

- Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico.
- Malestar clínicamente significativo debido a la preocupación.
- Deterioro social, laboral o de otras áreas importantes para el individuo.
- Distorsión en la autopercepción del tamaño del cuerpo.
- Emociones negativas por culpa de la apariencia física.
- Pensamientos negativos por culpa de la apariencia física.
- Pobre concepto de si mismo.
- Conductas de evitación: evitar mirarse al espejo, encontrarse en lugares públicos por temor a ser vistos.
- Comportamientos repetitivos: pasan horas analizando su aspecto y descubriendo maneras de camuflar el defecto percibido.
- Problemas académicos, con incapacidad de permanecer en la escuela.
- Tristeza, evitan hablar del tema.



4.4 SUSTENTACIÓN TEÓRICA SOBRE IMAGEN CORPORAL

En esta investigación se abordaran diferentes teorías como lo son: la teoría del desarrollo cognoscitivo de Jean Peaget, quien propone las etapas del desarrollo del pensamiento, en la cual se le dará prioridad a *La Etapa de Operaciones Formales*. La teoría de Albert Bandura se enfocará en *El Aprendizaje por Medio de la Observación*, ya que es aquí donde se adquiere un modelo a seguir.

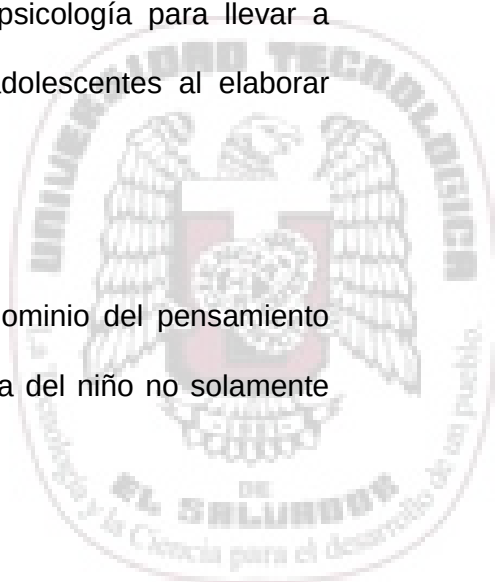
Estas teorías ayudarán a una mejor comprensión acerca de la Imagen Corporal pues se enfocan en como las personas desarrollan el aspecto cognitivo (Peaget) y escogen modelos a imitar para formar un concepto de su Imagen Corporal (Aprendizaje por medio de la observación).

4.4.1 Teoría del Desarrollo Cognoscitivo²⁷

Mucho de lo que se conoce acerca de que piensan los niños y adolescentes se debe al teórico suizo Jean Piaget, quien aplicó sus amplios conocimientos de biología, filosofía y psicología para llevar a cabo observaciones minuciosas con niños y adolescentes al elaborar teorías complejas acerca del desarrollo cognitivo.

Las distintas investigaciones llevadas a cabo en el dominio del pensamiento infantil, le permitieron poner en evidencia que la lógica del niño no solamente

²⁷ Ivid Pág. 2



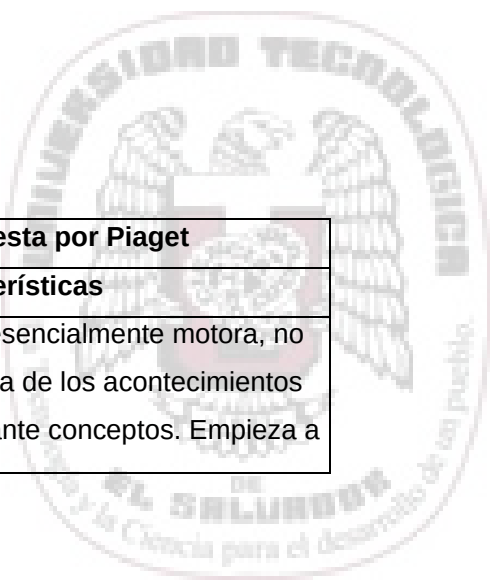
se construye progresivamente siguiendo sus propias leyes, sino que además se desarrolla a lo largo de la vida pasando por distintas etapas antes de alcanzar el nivel adulto.

Para Piaget el desarrollo cognitivo se adquiere de dos formas: la primera, la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como un proceso adaptativo de asimilación y acomodación, el cual incluye maduración biológica, experiencia, transmisión social y equilibrio cognitivo.

La segunda forma de desarrollo cognitivo, se limita a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la adquisición de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas.

La contribución esencial de Piaget al conocimiento fué: haber demostrado que el niño tiene maneras de pensar específicas que lo diferencian del adulto en las siguientes etapas que a continuación se presentan mediante una tabla:

Etapas del Desarrollo Cognoscitivo propuesta por Piaget		
Etapas	Edad	Características
Sensoriomotora	0-2 años	La conducta del niño es esencialmente motora, no hay representación interna de los acontecimientos externos, ni piensa mediante conceptos. Empieza a



		hacer uso de la imitación, la memoria y el pensamiento.
Preoperacional	2-7 años	Es la etapa del pensamiento y del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.
Operaciones concretas	7-11 años	Los procesos de razonamiento se vuelven lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.
Operaciones formales	11-adultez	En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales, desarrollo de la identidad.



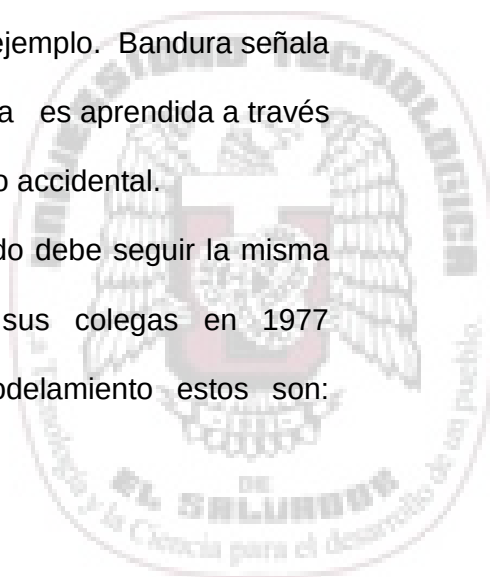
El desarrollo cognoscitivo involucra aspectos como pensamientos y creencias que se van desarrollando desde la niñez. En la primera etapa se desarrolla la parte motora y empieza hacer uso de la memoria e imitación de figuras cercanos a ellos. En la segunda etapa el pensamiento y el lenguaje expresivo se están desarrollando gradualmente y la capacidad de pensar simbólicamente, imitación de conductas continúa. En la tercera etapa se desarrolla el aspecto social, siendo este un ente regulador del comportamiento humano por presiones y exigencias que se inculca a cada individuo, mediante diferentes medios como lo es los medios de comunicación presentando modelos ideales, dándole énfasis a la Imagen Corporal, es aquí donde los jóvenes van adquiriendo patrones de modelos a seguir los cuales son aceptados por la sociedad. En la cuarta etapa el adolescente desarrolla el sentimiento idealista junto con la personalidad e identidad. En el desarrollo de estos aspectos, los jóvenes tienden a seguir los modelos presentados sobre Imagen Corporal por la sociedad para crear su propia identidad.

4.4.2 Teoría de Albert Bandura²⁸

Las ideas de Bandura son mejor conocidas por su énfasis en el proceso de aprendizaje por medio de la observación o el ejemplo. Bandura señala que la mayor parte de la conducta humana es aprendida a través de la observación, ya sea en forma intencional o accidental.

En muchos casos la conducta que se esta aprendiendo debe seguir la misma forma que la actividad modelada. Bandura y sus colegas en 1977 demostraron tres factores que influyen en el modelamiento estos son:

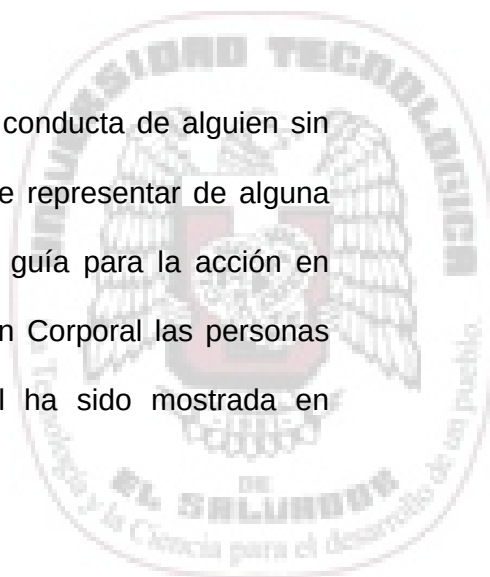
²⁸ Engler Barbara, Teorías de la Personalidad Cuarta Edición , México 1996



Características del modelo, atributos del observador y las consecuencias recompensantes asociadas con una conducta.

El aprendizaje por observación esta regido por tres procesos interrelacionados los cuales son:

- ✓ **Proceso de atención:** Algunas de estas se encuentran relacionadas con las características del modelo, otras con la naturaleza de la actividad y algunas con el sujeto. Algunos modelos son más notorios que otros y, por tanto, son imitados con más facilidad. Bandura señalo que ciertas asociaciones determinan los tipos de actividades a las que se estará expuesto. En la actualidad, la televisión ha ampliado mucho la gama de modelos que están disponibles para las personas; esto cobra más relevancia en la Imagen Corporal, ya que constantemente el medio televisivo esta bombardeando con modelos a seguir como lo son: profesionales, actrices, actores, modelos, cantantes que se presentan la mayoría de ellos como esbeltos y exitosos, haciendo énfasis que este éxito proviene de su aspecto físico; siendo los adolescentes el blanco perfecto.
- ✓ **Proceso de retención:** Cuando se observa la conducta de alguien sin ejecutar de inmediato la respuesta se tiene que representar de alguna manera, con el propósito de usarla como una guía para la acción en ocasiones posteriores. En relación a la Imagen Corporal las personas retienen en su memoria una imagen la cual ha sido mostrada en



revistas, anuncios publicitarios de productos para perder peso entre otros, esta imagen no es reproducida en el momento, sino que posteriormente se asimila y la persona tiene como meta el llegar a tener la figura del modelo que retuvo.

- ✓ **Reproducción Motora:** Con el propósito de imitar a un modelo, un individuo tiene que convertir la representación simbólica de la conducta en acciones apropiadas; es decir la respuesta tiene que ser realizada en espacio y tiempo en la misma forma que lo fue la conducta original. La persona toma medidas para lograr el cuerpo deseado, por medio de conductas que cree que le ayudarán a obtener el modelo ideal de cuerpo.

4.5 ADOLESCENCIA

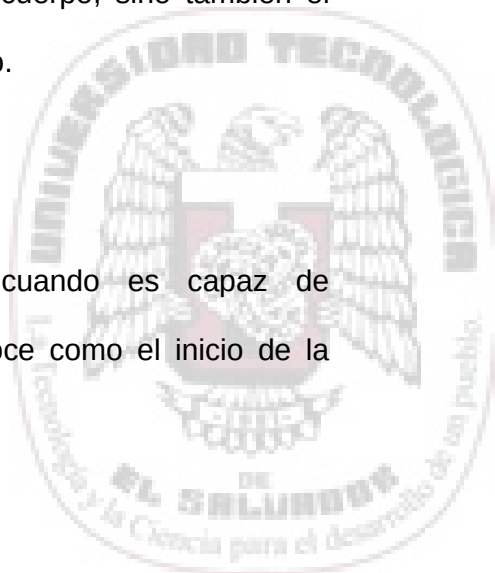
Hacia los 10 o 15 años aproximadamente los niños comienzan una nueva fase de su desarrollo denominada pubertad: es un periodo marcado por profundas transformaciones físicas y psicológicas que anuncian el abandono de la infancia y el comienzo de la edad adulta.

Una revolución hormonal donde no solo cambia el cuerpo, sino también el modo de sentir, percibir y de relacionarse con el mundo.

4.5.1 Desarrollo de la pubertad²⁹

La persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Por lo general a eso se le conoce como el inicio de la

²⁹ Ivid Pág. 2



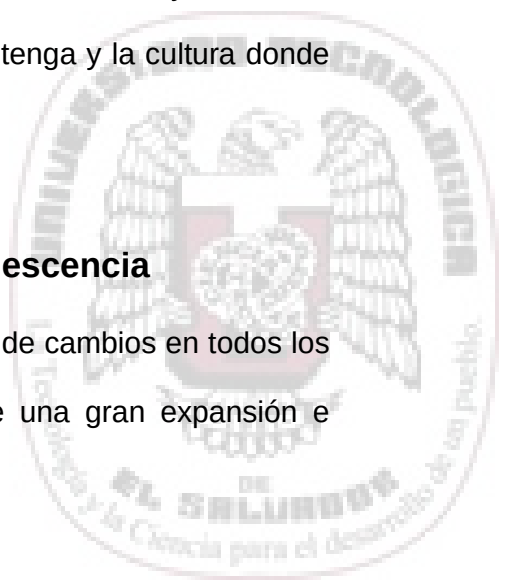
pubertad, pero en realidad este periodo principia con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias (en las niñas senos, vello púbico, vello axilar, ensanchamiento de la pelvis, cambios en la voz. En los niños, vello púbico, vello axilar, vello facial, cambios en la voz, ensanchamiento de la espalda). Las variaciones individuales en el principio de la actividad hormonal son tan marcadas que sería imposible establecer la edad específica del comienzo de la pubertad, en la mayoría de los niños esta edad fluctúa entre los diez y los quince años, y en las niñas generalmente entre los nueve y los catorce años.

En realidad, en cada individuo la pubertad es un proceso gradual que abarca desde el principio de la acción hormonal hasta el logro de la completa madurez sexual. Al terminar la pubertad, el individuo adquiere la capacidad de reproducirse. En general la gente supone que la pubertad comienza a los 10 años.

La adolescencia finaliza cuando el individuo alcanza su madurez emocional y social, y cuando ha cumplido con la experiencia, capacidad y voluntad requeridas para escoger entre una amplia gama de actividades y asumir el papel de adulto, según la definición de adulto que se tenga y la cultura donde viva.

4.5.2 Características del desarrollo de la adolescencia

La adolescencia lleva consigo una gran cantidad de cambios en todos los aspectos de la vida del individuo. Se produce una gran expansión e



intensificación de la vida emocional, cuando el adolescente amplía sus actividades en busca de experiencias y conocimientos, pero al mismo tiempo adopta una actitud defensiva contra las posibles consecuencias.

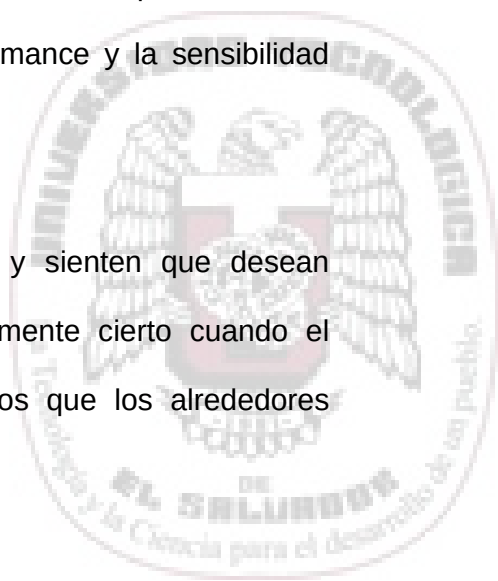
Normalmente es un periodo de esperanzas e ideales, de anhelos que a menudo están divorciados de la realidad; existe apasionamiento por asuntos que las personas mayores consideran de poca importancia.

Durante la adolescencia se observa que las emociones tienden a mostrar mayores variaciones, que unos periodos que la preceden. Los periodos de gran entusiasmo e intentos por alcanzar grandes logros son seguidos por periodos de languidez, depresión, insatisfacción y a un autoanálisis mórbido. Las emociones pueden conducir a violentos

afectos hacia los miembros del sexo opuesto y profundas amistades caracterizadas por abundancia de promesa.

En la adolescencia el hogar se convierte a menudo, en una especie de prisión y empieza a parecer restrictivo, a medida que el deseo de acción y aventura se intensifica increíblemente y la actitud de “hazlo y atrévete”, parece ser el verdadero anhelo de la existencia. La poesía, el romance y la sensibilidad artística se catalogan en un alto grado.

Muchos adolescentes están enamorados del amor y sienten que desean alcanzar y abarcar al universo. Esto es particularmente cierto cuando el entusiasmo se orienta hacia panoramas más amplios que los alrededores



inmediatos, y el adolescente quiere hacer grandes proezas y reformar los males existentes.

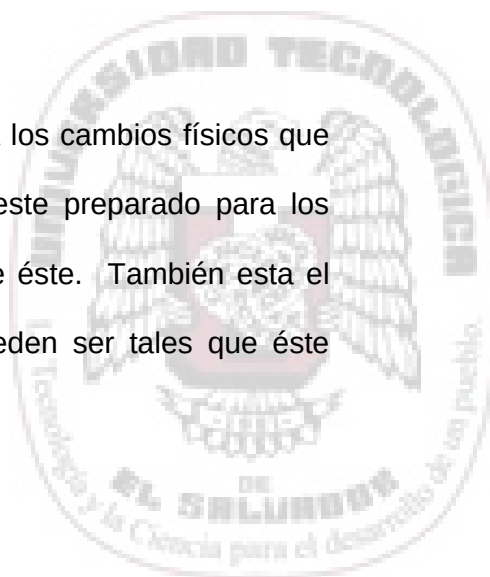
4.5.3 Crecimiento físico³⁰

Es característico de los seres humanos tener un concepto del yo físico, con inclusión de una Imagen Corporal. La idea de una Imagen Corporal creada por el Dr. Schilder(1935) y elaborado por el Dr.Kolb (1959) y el Dr. Schonfeld (1963), postula que la Imagen Corporal evoluciona a partir de factores Psicológicos internalizados, influencias culturales, conceptos del cuerpo ideal, y de la percepción que tenga un individuo de su apariencia corporal y su capacidad personal.

En un sentido real, al cuerpo se le puede considerar como el cúmulo del yo. Cuando ocurren cambios o adiciones físicas que requieren de una revisión radical en el propio concepto del yo físico, suele ser difícil ajustarse a la nueva realidad así como a los nuevos conceptos del yo físico que implica en verdad. Un adulto que descubre que sube de peso, que se le cae el pelo, que pierde la apariencia juvenil o que acumula incapacidades físicas, se encuentra en cierta forma en la misma situación del adolescente que también experimenta cambios físicos que parecen estar fuera de control.

Talvez al adolescente le resulte más difícil ajustarse a los cambios físicos que al adulto, ya que es menos probable que el joven este preparado para los cambios y para reconocer el verdadero significado de éste. También esta el factor adicional, que los valores del adolescente pueden ser tales que éste

³⁰ Ivid Pág. 3

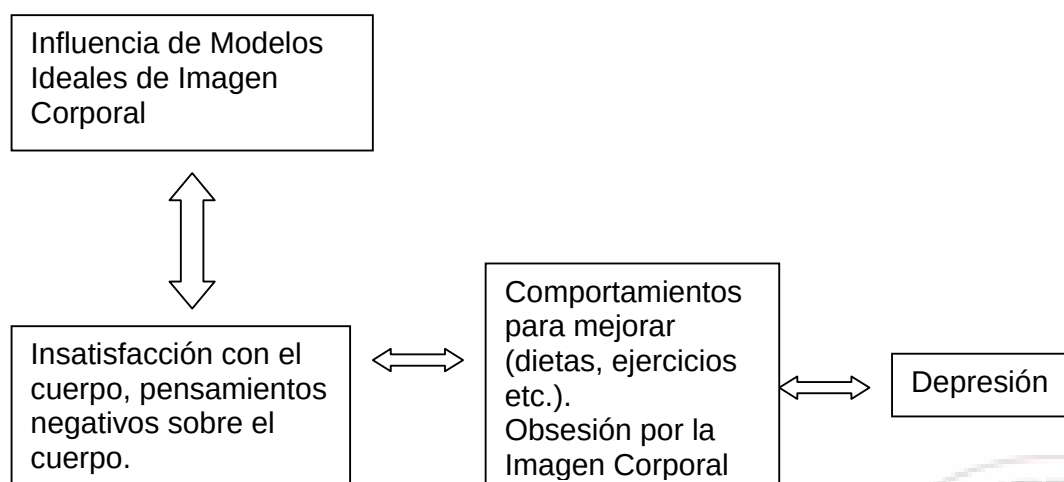


sobreestime la importancia de las cosas físicas y tenga menos deseos que un adulto de aceptar los cambios.

4.6 DEPRESIÓN

Cambios de humor, confusión y presión por parte de los compañeros esta asociado a los años de la adolescencia. Muchos adolescentes están ocupados en su aspecto físico que pierden contacto con su interior y podrían experimentar depresión. Esto se suele observar en la adolescencia, cuando se le da más importancia a la apariencia y le dan un valor a la persona en cuanto a ello.

➤ RELACION DE IMAGEN CORPORAL Y DEPRESIÓN³¹

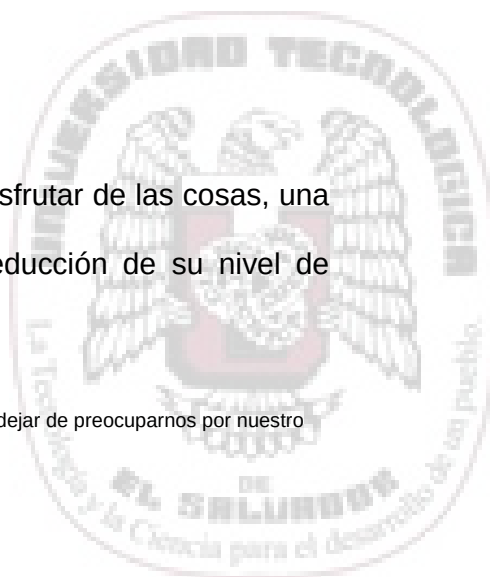


4.6.1 Definición de depresión³²

Es la pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de

³¹ Johnston, Joni E. Doctorado en Psicología clínica, Por que no me gusto. Como dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico, Ediciones Paidós Ibéricas, Barcelona 1996.

³² Ibid Pág. 6



actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso tras un esfuerzo mínimo.

4.6.2 Tipos de depresión³³

Depresión Leve: Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad suelen considerarse como los síntomas más típicos de la depresión. La persona tiene alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo.

Depresión moderada: Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad. La persona suele tener grandes dificultades para poder continuar desarrollando su actividad social, laboral o doméstica.

Depresión Grave: Considerable angustia o agitación, pérdida de estimación de sí mismo, sentimientos de inutilidad o de culpa y el riesgo de suicidio es importante en los casos particularmente graves.

4.6.3 Sintomatología general de la depresión

- Disminución de la atención y concentración
- Pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad
- Ideas de culpa y de ser inútil (incluso en los episodios leves)
- Perspectiva sombría del futuro
- Pensamientos y actos suicidas o de autoagresiones
- Trastornos del sueño

³³ Diagnostico de Prevalencia de Trastornos Psicológicos. Blanca Alegría. El Salvador 2003



- Pérdida del apetito

4.6.4 Criterios Diagnósticos de niveles de Depresión³⁴

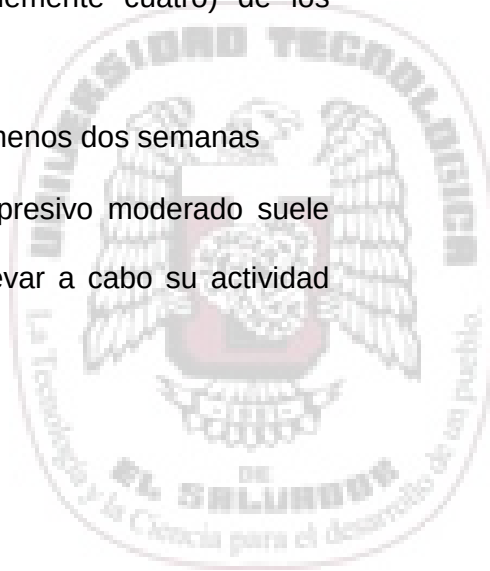
4.6.4.1 Depresión leve

- Animo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar y el aumento de la fatigabilidad suelen considerarse como los síntomas más típicos de la depresión.
- Al menos dos de estos tres deben estar presente para hacer un diagnostico definitivo, además de al menos dos del resto de los síntomas enumerados anteriormente
- Episodio depresivo debe durar al menos dos semanas.
- Suele tener alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo.

4.6.4.2 Depresión Moderada

- Deben estar presentes al menos dos de los tres síntomas más típicos descritos para el episodio depresivo leve así como al menos tres (y preferiblemente cuatro) de los demás síntomas.
- Episodio depresivo debe durar al menos dos semanas
- Una persona con un episodio depresivo moderado suele tener grandes dificultades para llevar a cabo su actividad laboral y social.

³⁴ Ivid Pág. 6



4.6.4.3 Depresión Grave

- Deben estar presentes los tres síntomas típicos del episodio depresivo leve y moderado y además por lo menos cuatro de los demás síntomas, los cuales deben ser de intensidad grave.
- El episodio debe durar normalmente dos semanas.
- Durante un episodio depresivo grave no es probable que el enfermo sea capaz de continuar con su actividad laboral, social o doméstica más allá de un grado muy limitado.

4.6.5 Depresión en el adolescente

Hasta hace poco tiempo la depresión en el adolescente no había recibido demasiada atención. Sin embargo el interés ha ido en aumento de una forma muy clara. Esto se puede deber a una serie de influencias (culturales, medios de comunicación entre otros). La depresión en los adolescentes podría asociarse a preocupaciones por la Imagen Corporal, puede incluir el acné, manchas, figura del cuerpo, entre otras características del cuerpo que no sean de agrado para el adolescente.



CAPITULO V

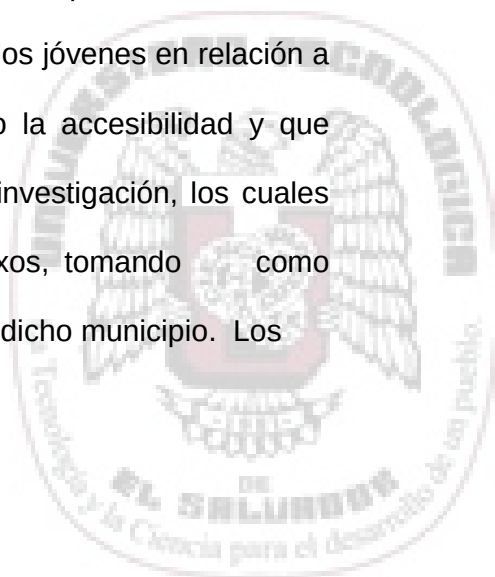
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Población y Muestra:

El tipo de investigación es un estudio correlacional que consiste en ver la relación entre la variable independiente y dependiente. La población utilizada en la investigación es finita porque se enfoca específicamente en adolescentes de bachillerato de un municipio específico de San Salvador.

5.1 Población

La población con la que se realizó la investigación fueron adolescentes de centros educativos públicos y privados del municipio de San Marcos considerándose este uno de los más importantes del departamento de San Salvador, cuya población posee el perfil común de los jóvenes en relación a otros municipios. Además se tomó como criterio la accesibilidad y que cumplieran con los criterios de inclusión para la investigación, los cuales son: adolescentes de bachillerato, ambos sexos, tomando como referencia las instituciones más relevantes de dicho municipio. Los



sujetos en total son N= 1104 de éstos se seleccionó la muestra que la conforman estudiantes de primero a tercer año de bachillerato de las instituciones educativas siguientes: Santa Teresa de Jesús (privada), Complejo Educativo Padre Mario Zanconato (privada) y el Instituto Nacional de San Marcos (pública). Para dicha investigación se tomó el total de la población de las tres instituciones educativas:

Tabla No 1 Instituciones Educativas

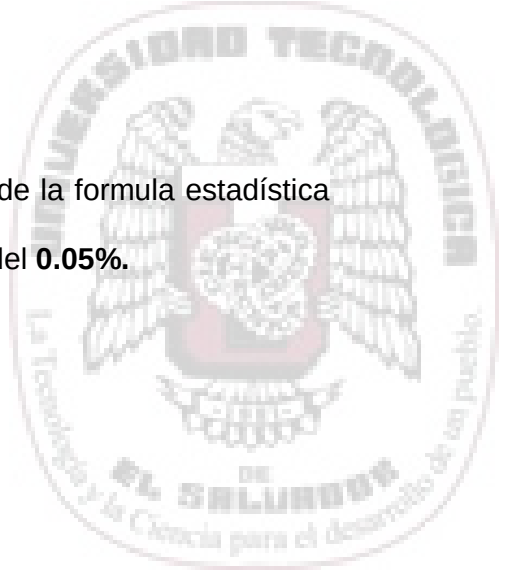
Institución Educativa	Número de alumnos
Santa Teresa de Jesús	451 Alumnos
Complejo Educativo Padre Mario Zanconato	153 Alumnos
Instituto Nacional de San Marcos	500 Alumnos
Total	1104 Alumnos

5.2 Muestra

El muestreo utilizado para la presente investigación es muestreo no probabilístico, debido a que no se cuenta con listados de alumnos de las instituciones que se eligieron; por lo que no se puede utilizar el método al azar, sino que por cuota dicha técnica permite que se apliquen el número de instrumentos asignados a cada institución de acuerdo a la muestra obtenida.

La muestra de la investigación se obtuvo a través de la formula estadística para población finita utilizando un margen de error del **0.05%**.

Cálculo de la muestra:



$$n = \frac{Z^2 P Q N}{(N - 1) E^2 + Z^2 P Q}$$

En donde:

n= Tamaño de muestra

Z= Valor Z curva normal (1.96)

P= Probabilidad de éxito (0.50)

Q= Probabilidad de fracaso (0.50)

N= Población (1104)

E= Error muestral (0.05)

Sustituyendo la fórmula:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.50) (0.50) (1104)}{(1104 - 1) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.50) (0.50)}$$

$$n = \frac{(3.84) (0.25) (1104)}{(1103) (0.0025) + (3.84) (0.25)}$$

$$n = \frac{(0.96) (1104)}{2.75 + 0.96}$$

$$n = \frac{1059.84}{3.71}$$

$$n = 285$$

El total de la muestra de la investigación fué de 285 alumnos, las cuotas por cada institución se presentan a continuación:

❖ **Paso 1: Operacionalización de % de alumnos de instituciones educativas del municipio de San Marcos:**

Santa Teresa de Jesús: $\frac{451 \times 100}{1104} = 41\%$

451 alumnos



Complejo Educativo Padre Mario Zanconato: $\frac{153 \times 100}{1104} = 14 \%$
153 alumnos

Instituto Nacional de San Marcos: $\frac{500 \times 100}{1104} = 45\%$
500 alumnos

TOTAL = 100%

❖ **Paso 2: Muestreo por cuota:**

Santa Teresa de Jesús: $\frac{285 \times 41}{100} = 117$ alumnos

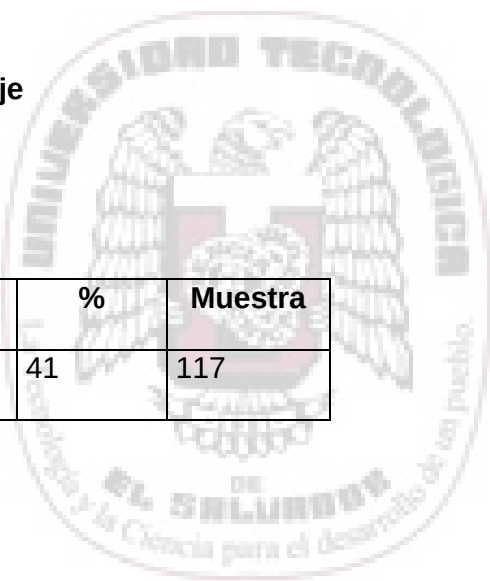
Complejo Educativo Padre Mario Zanconato: $\frac{285 \times 14}{100} = 40$ alumnos

Instituto Nacional de San Marcos: $\frac{285 \times 45}{100} = 128$ alumnos

TOTAL = 285 alumnos

Tabla No 2 muestra y porcentaje

Institución Educativa	F	%	Muestra
Santa Teresa de Jesús	451	41	117



Complejo Educativo Padre Mario Zanconato	153	14	40
Instituto Nacional de San Marcos	500	45	128
Total	1104	100	285

5.3 INSTRUMENTO

Para la recolección de información de la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta. El instrumento que se utilizó en la investigación consiste en un cuestionario que contiene preguntas cerradas, abiertas y de opción múltiple. Para la estructuración del instrumento se tomó en cuenta aspectos como: influencia de modelos ideales de Imagen Corporal, Alteración perceptual de Imagen Corporal y depresión.

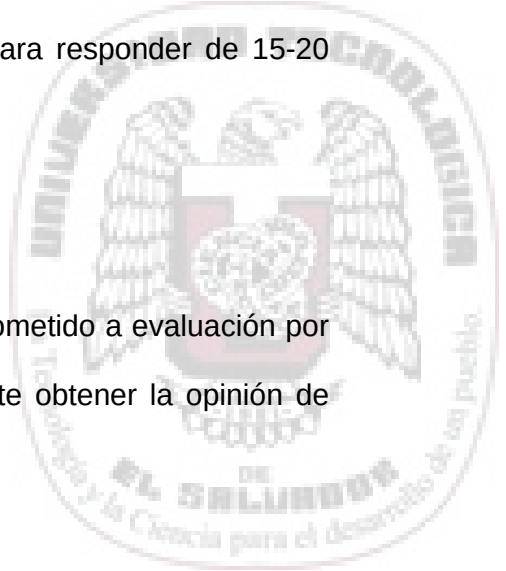
5.3.1 Generalidades del instrumento:

➤ **Características del instrumento:**

El instrumento consta de dos partes, la primera se divide en: datos generales, nombre del centro educativo, nivel académico, edad y sexo; la segunda parte consta de 28 ítems. Su aplicación es de carácter grupal y la forma de contestarse es escrita, con un tiempo para responder de 15-20 minutos.

➤ **Validación de instrumento:**

Para obtener datos confiables el instrumento fué sometido a evaluación por medio de juicios de expertos. Esta técnica permite obtener la opinión de



sujetos expertos en el tema de estudio, lo cual posibilita la validación del instrumento, ya que es sometido a juicio de cada uno de los especialistas en las diferentes áreas: Psiquiatría, Neurología y Psicólogos con amplios conocimientos en metodología de la investigación, expertos en administración y calificación de pruebas psicométricas, etc. Todos ellos hicieron su aporte en mejorar y ampliar el instrumento.

➤ **Descripción del instrumento:**

▪ **Presentación**

El instrumento está diseñado por los siguientes criterios: objetivos, datos generales como sexo, edad, nivel académico, centro educativo y las indicaciones de respuesta.

▪ **Normas de administración:**

El instrumento fue aplicado de forma grupal a estudiantes de los siguientes centros educativos del municipio de San Marcos: Santa Teresa de Jesús, Complejo Educativo Padre Mario Zanconato, Instituto Nacional de San Marcos. El tiempo fue distribuido en 10 minutos para dar indicaciones y aclarar dudas, luego se dio un tiempo de 15-20 minutos para responder el instrumento. El diseño de los ítems consta de preguntas cerradas, abiertas y de opción múltiple las cuales el sujeto puede elegir la respuesta con la que mayor se identifique.

▪ **Áreas que explora:**



La elaboración del instrumento permite indagar si existe relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en los adolescentes. Las diferentes áreas son:

- **Influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal:** Explora la influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal como lo son actores, modelos, cantantes, profesionales, amigos, familia y medios publicitarios a través de los ítems 1-5.
- **Imagen Corporal:** Explora aceptación de Imagen Corporal, insatisfacción corporal, imagen corporal negativa, obsesión por la imagen corporal a través de los ítems 6-15.
- **Alteración de Imagen Corporal:** Explora alteración perceptual, alteración cognitivo-afectivo y trastorno dismórfico corporal a través de los ítems 16-21.
- **Estados de ánimo depresivos:** Explora la existencia de depresión leve, moderada y grave a través de los ítems 22-28.

5.4 PROCEDIMIENTO GENERAL:

- ❖ Fase 1: Delimitación del tema en cuanto a la accesibilidad de la población a investigar.



- ❖ Fase 2: Elaboración de la justificación.

- ❖ Fase 3: Elaboración de objetivos.

- ❖ Fase 4 : Formulación de hipótesis

- ❖ Fase 5. : Elaboración del marco teórico.

- ❖ Fase 6: Contacto con el ministerio de educación.

Con el propósito de obtener datos sobre las instituciones educativas que pertenecen al departamento de San Salvador para poder determinar las instituciones que cuenten con el nivel académico de bachillerato.

- ❖ Fase 7: Determinación de las instituciones educativas.

El equipo investigador determinó el municipio de San Marcos considerando que es uno de los más importantes que representa el perfil común de los adolescentes en relación a los diferentes municipios. Una vez determinado el municipio se establecieron las instituciones educativas más relevantes del municipio de San Marcos que cumplieran con el requisito de bachillerato de los cuales se clasificaron dos instituciones educativas privadas y el instituto Nacional de San Marcos.

- ❖ Fase 8: Contacto con cada una de las instituciones.

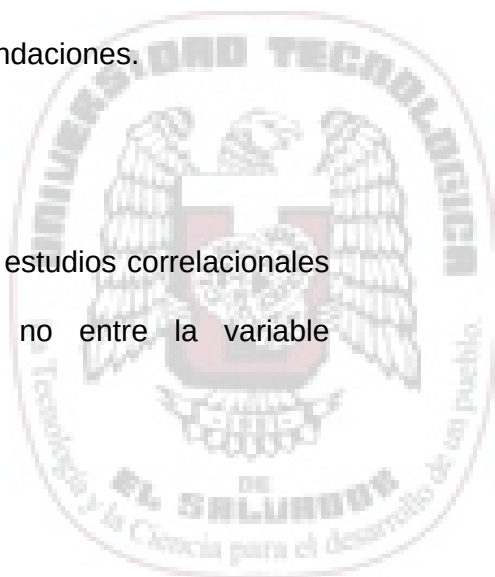


Para ello se realizaron dos visitas a cada una de las instituciones, la primera fué para obtener un dato específico del número de estudiantes y la segunda para la administración del cuestionario.

- ❖ Fase 9: Proceso de aplicación de la formula matemática para extraer la muestra de estudiantes de la población general.
- ❖ Fase 10: Elaboración del instrumento.
- ❖ Fase 11: Validación del instrumento por medio del juicio de expertos.
- ❖ Fase 12: Aplicación del cuestionario a los estudiantes de las instituciones educativas.
- ❖ Fase 13: Calificación, formulación y descripción de los datos obtenidos.
- ❖ Fase 14: Elaboración de un programa de prevención dirigido a los alumnos de los centros educativos.
- ❖ Fase 15: Elaboración de conclusiones y recomendaciones.

1.5 Diseño de la investigación

El tipo de investigación es correlacional, los estudios correlacionales buscan determinar si existe relación o no entre la variable independiente y dependiente.



El diseño de la investigación es no experimental porque no existe manipulación de la variable independiente, para obtener resultados en la variable dependiente.

El estudio es de carácter transversal porque se estudia en un tiempo determinado.



CAPITULO VI

ANÁLISIS DE RESULTADOS

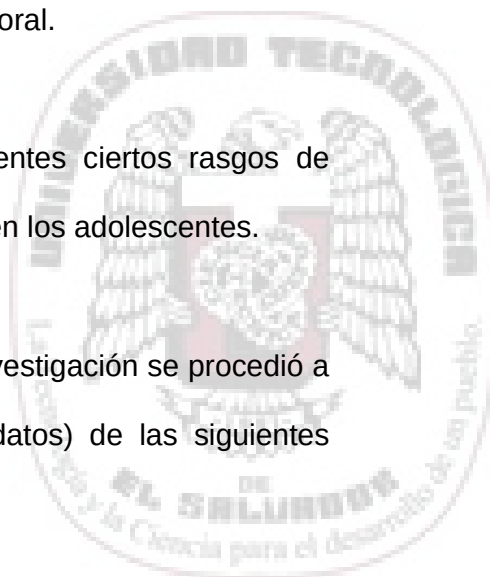
El instrumento se administró en tres centros educativos del municipio de San Marcos los cuales son Santa Teresa de Jesús, Complejo Educativo Padre Mario Zanconato, Instituto Nacional de San Marcos. Evaluándose 285 estudiantes de bachillerato de las tres instituciones educativas de las cuales el 52% fueron del sexo femenino y el 48% del sexo masculino cuyas edades comprenden entre 14 a 19 años.

Se determinó que los adolescentes de las centros educativos antes mencionados otorgan importancia a su Imagen Corporal demostrando que es un factor que influye en los estados de ánimo depresivos ya que la mayoría de los estudiantes encuestados dieron a conocer que si tienen un modelo ideal de Imagen Corporal como quien les gustaría ser; observándose la presencia de modelos en los adolescentes.

En cuanto a la aceptación de Imagen Corporal más de la mitad de la población encuestada respondió que no aceptan su Imagen Corporal.

De acuerdo a los resultados obtenidos, están presentes ciertos rasgos de obsesión y alteración perceptual de Imagen Corporal en los adolescentes.

En el análisis e interpretación de resultados en esta investigación se procedió a tabular los datos en tablas generales (vaciado de datos) de las siguientes



instituciones: Santa Teresa de Jesús, Complejo Educativo Padre Mario Zanconato, Instituto Nacional de San Marcos.

Los resultados obtenidos de la investigación se presentan de una forma detallada en tablas y gráficos; el análisis se realizó de forma cualitativa y cuantitativa, partiendo de los datos obtenidos que responden a los objetivos propuestos y se expresan de la siguiente manera:



6.1 Comprobación de Hipótesis

Al haber realizado el análisis inferencial sobre la relación entre estados de ánimo depresivos y trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en los adolescentes se obtuvo la siguiente información:

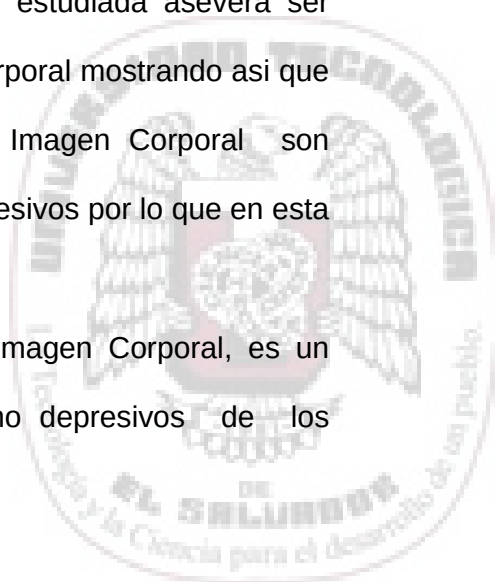
- ❖ Hi “Los trastornos de alimentación: Imagen Corporal propician los estados de ánimo depresivos en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos”.

En cuanto a la relación entre los trastornos de alimentación: imagen Corporal y los estados de ánimo depresivos en los adolescentes se observó que sí existe relación entre ambas variables. Comprobándose así la hipótesis alterna.

- ❖ Hi “Influyen la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal en los Estados de ánimo depresivos en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.”

En Influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal el resultado obtenido demuestra que los Modelos Ideales sí influyen, en los adolescentes dicho resultado se pudo haber dado; ya que al responder cada ítem que evalúa esta área la población estudiada asevera ser influenciada por Modelos Ideales de Imagen Corporal mostrando así que a medida que se tiene un modelo ideal de Imagen Corporal son susceptibles a presentar estados de ánimo depresivos por lo que en esta área se acepta la hipótesis alterna.

- ❖ Hi “La percepción del adolescente sobre su Imagen Corporal, es un factor que influye en los estados de ánimo depresivos de los



adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos”.

En la percepción del adolescente sobre su Imagen Corporal, demuestra que según los resultados obtenidos, los adolescentes presentan problemas relacionados con la percepción hacia su Imagen Corporal, por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.

- ❖ Hi “Influye la Alteración perceptual de la Imagen Corporal en los estados de ánimo depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.”

Así mismo en la alteración perceptual de Imagen Corporal, se observa en los resultados que los adolescentes presentan ciertos rasgos que dan pauta en un futuro a desarrollar alteración de la percepción en la Imagen Corporal. Determinando así que no existe relación entre la alteración de la Imagen Corporal y los estados de ánimo depresivos por lo que no se acepta la hipótesis alterna.

Es importante tomar en cuenta que según los resultados obtenidos si existe relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en los adolescentes.

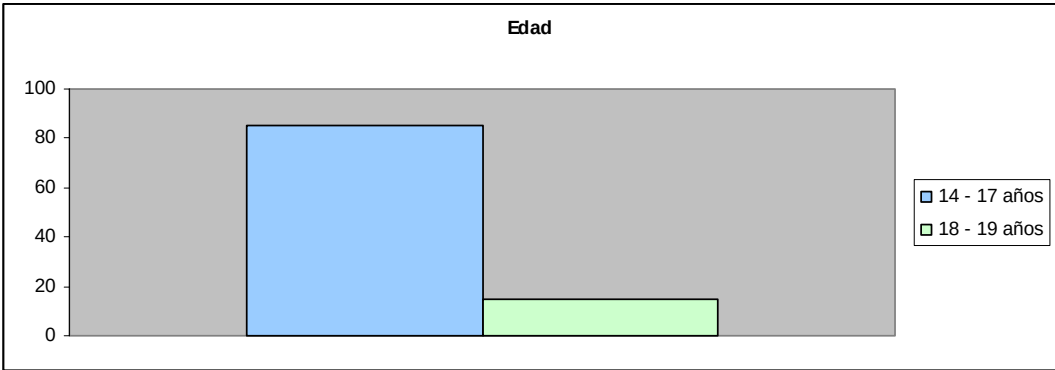


PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Tabla general de resultado: categoría edad

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. 14 – 17 años	111	46	31	13	101	41	243	85
2. 18 – 19 años	6	14	9	22	27	64	42	15
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico general: categoría edad



Análisis

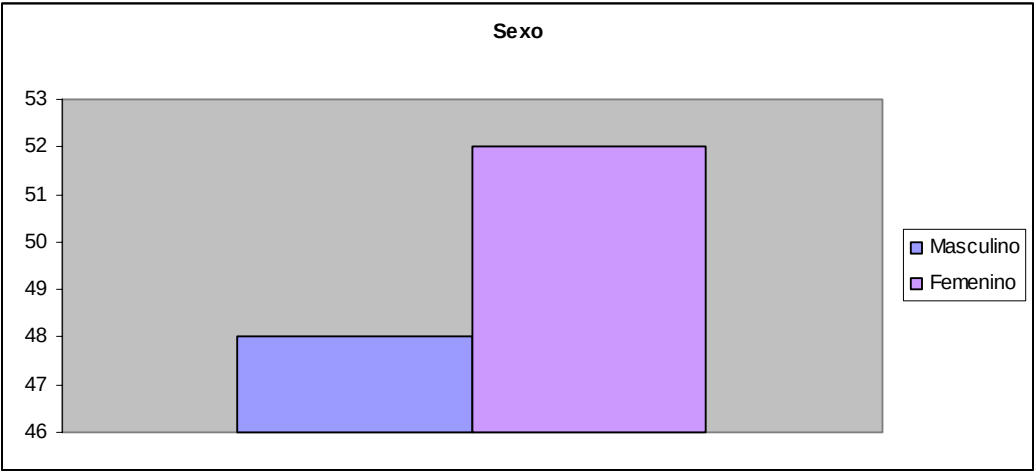
De acuerdo a los 285 alumnos encuestados, el 85 % se ubica entre las edades de 14 a 17 años de edad y un 15 % entre las edades de 18 a 19 años de edad.



Tabla general: categoría sexo

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Masculino	46	33	25	18	67	49	138	48
2. Femenino	71	48	15	10	61	42	147	52
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico general categoría: sexo



Análisis

De los 285 alumnos encuestados, el 48 % pertenece al sexo masculino y el 52% al sexo femenino.

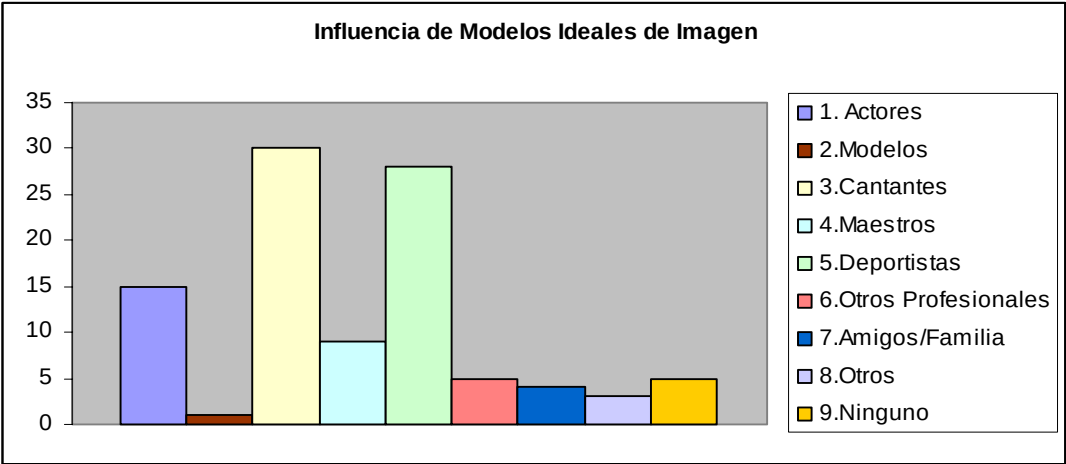


Análisis específico:

Tabla No1 ¿Cuál de los siguientes profesionales o personajes del medio artístico admiras?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Actores	20	45	4	9	20	46	44	15
2. Modelos	2	50	-	-	2	50	4	1
3. Cantantes	34	40	9	10	43	50	86	30
4. Maestros	6	24	4	16	15	60	25	9
5. Deportistas	33	42	14	18	31	40	78	28
6. Otros Profesionales	6	40	5	33	4	27	15	5
7. Amigos/Familia	7	58	-	-	5	42	12	4
8.Otros	3	38	4	50	1	12	8	3
9. Ninguno	6	46	-	-	7	54	13	5
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 1 ¿Cuál de los siguientes profesionales o personajes del medio artístico admiras?



Análisis

Conforme a los resultados obtenidos de los 285 alumnos encuestados, la categoría que ejerce mayor influencia son: cantantes con un 30%, seguida por los deportistas con un 28% y la categoría con menor influencia son modelos ubicándose con un 1%. Se observa que la categoría de cantantes ejerce mayor influencia en el colegio Santa Teresa de Jesús y el Instituto Nacional de San Marcos, mientras que en el centro escolar Padre Mario Zanconato la categoría que influye son los deportistas.

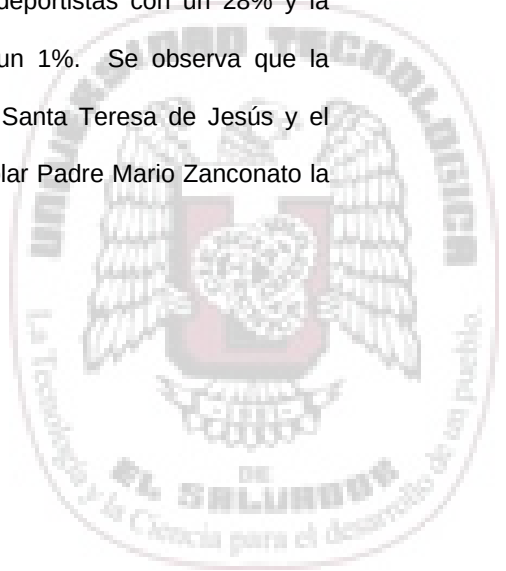
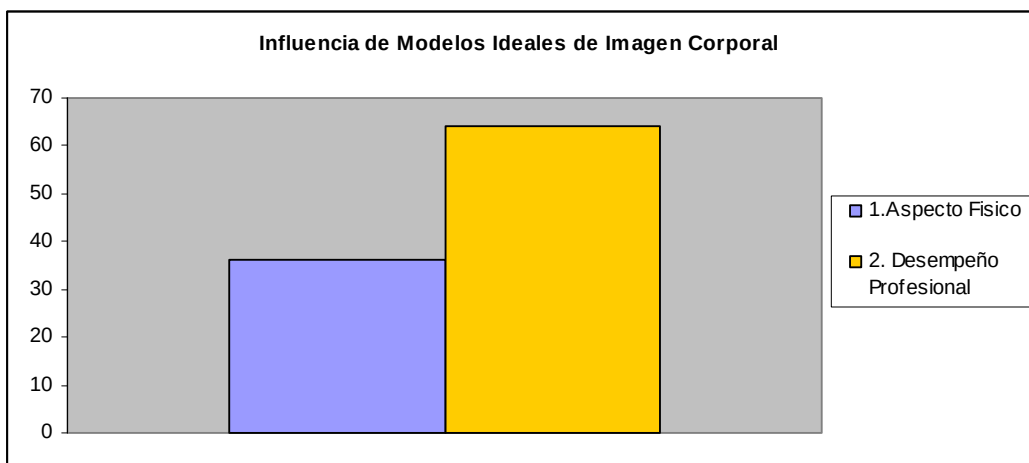


Tabla No 2 ¿Qué es lo que admiras de esa persona?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Aspecto Físico	41	41	13	13	45	46	99	36
2. Desempeño Profesional	70	40	27	16	76	44	173	64
Total	111	41	40	15	121	44	272 *	100

*13 alumnos respondieron no tener profesional/personaje que admiren.

Gráfico No 2 ¿Qué es lo que admiras de esa persona?



Análisis:

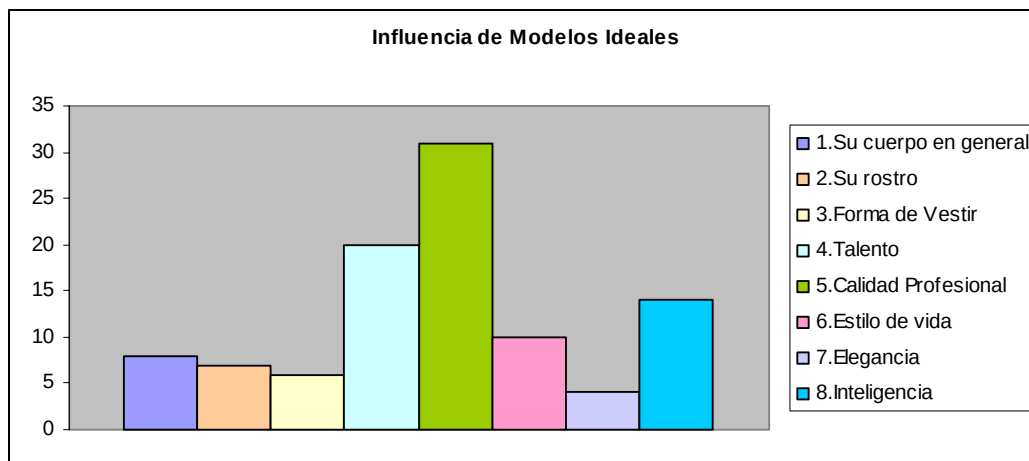
Según los resultados obtenidos de los 285 alumnos encuestados, el 36% respondió que admira el aspecto físico y un 64% admira el desempeño profesional; observándose que en las tres instituciones el desempeño profesional tiene las mayores puntuaciones.



Tabla No 2.1 Especifica lo que más admiras.

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Su cuerpo en general	15	56	10	4	11	40	27	8
2.Su rostro	11	48	3	13	9	39	23	7
3. Forma de vestir	8	40	-	-	12	60	20	6
4. Talento	29	44	11	17	26	39	66	20
5. Calidad Profesional	36	35	16	16	50	49	102	31
6. Estilo de vida	17	52	6	18	10	30	33	10
7. Elegancia	7	54	-	-	6	46	13	4
8. Inteligencia	17	35	4	8	27	57	48	14
Total	140	42	41	12	151	46	332	100

Gráfico No 2.1 Especifica lo que más admiras



Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos de los 285 alumnos encuestados, respecto a lo que más admiran, calidad profesional se ubico en el primer lugar con un 31% y la categoría con menor porcentaje es elegancia con un 4%; determinándose que en las tres instituciones se presenta calidad profesional como la categoría de mayor influencia.

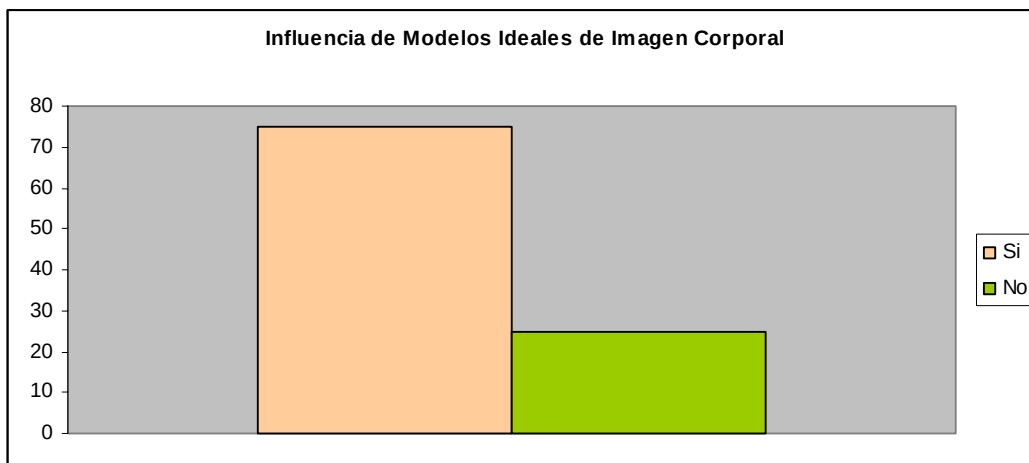


Tabla No 3 ¿Te gustaría ser como ese profesional o medio artístico que elegiste?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	84	41	34	17	85	42	203	75
2. No	27	39	6	9	36	52	69	25
Total	111	41	40	15	121	44	272*	100

* 13 alumnos respondieron no tener profesional/personaje que admiren.

Gráfico No 3 ¿Te gustaría ser como ese profesional o medio artístico que elegiste?



Análisis:

Conforme a los resultados obtenidos de los 272 alumnos encuestados, un 75% dijo que les gustaría ser como ese profesional o personaje que eligieron, mientras que un 25% respondió que no les gustaría ser como ese profesional o personaje que eligieron. Manifestándose que en las tres instituciones los adolescentes respondieron positivamente (opción Si).

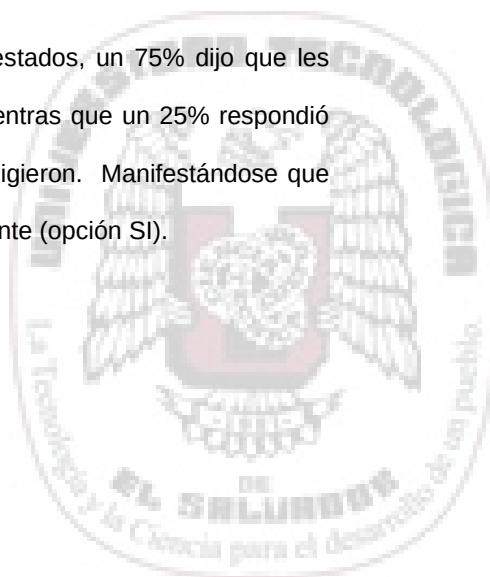
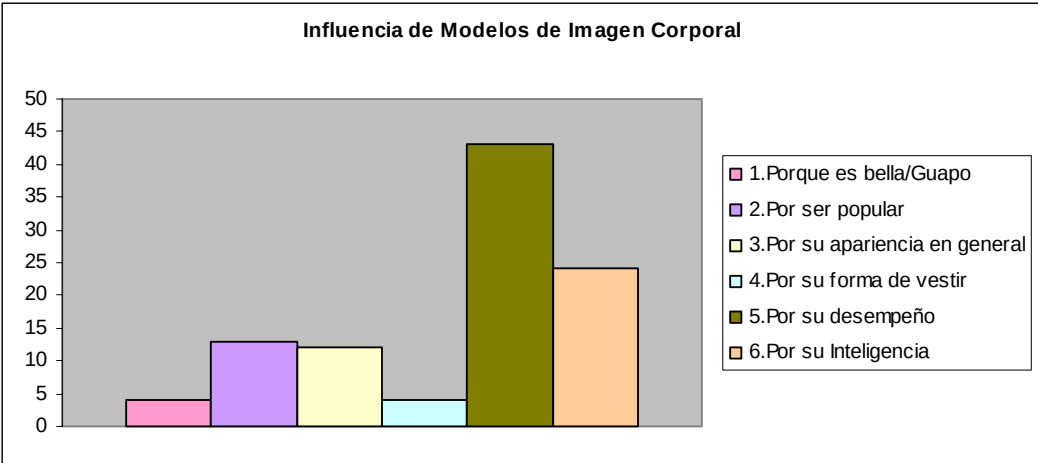


Tabla No 3.1 Si contesto SI, ¿por qué?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Porque es bella/Guapo	4	40	-	-	6	60	10	4
2. Por ser popular	10	28	8	22	18	50	36	13
3. Por su apariencia en general	18	58	3	10	10	32	31	12
4. Por su forma de vestir	7	58	-	-	5	42	12	4
5. Por su desempeño	46	40	16	14	54	46	116	43
6. Por su Inteligencia	26	41	12	19	26	40	64	24
Total	11	41	39	15	119	44	269	100

Gráfico No 3.1 Si contesto SI, ¿por qué?



Análisis:

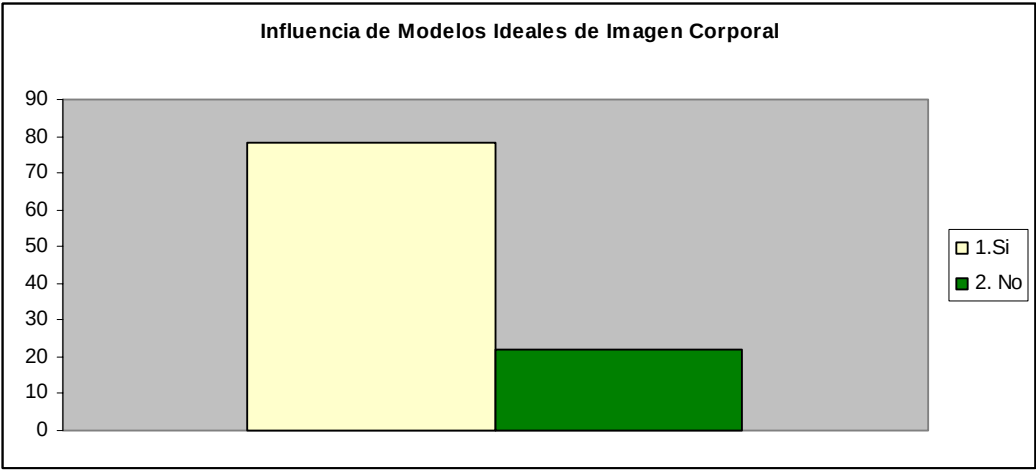
Según los resultados obtenidos, el 43% manifestó que les gustaría ser como ese profesional o personaje por el desempeño de este. Observándose que en las tres instituciones educativas los jóvenes eligieron la misma categoría que es desempeño.



Tabla No 4 ¿Los profesionales o personajes del medio artístico te causan inspiración?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	89	42	29	14	94	44	212	78
2. No	22	37	11	18	27	45	60	22
Total	11	41	40	15	121	44	272 *	100

Gráfico No 4 ¿Los profesionales o personajes del medio artístico te causan inspiración?



Análisis:

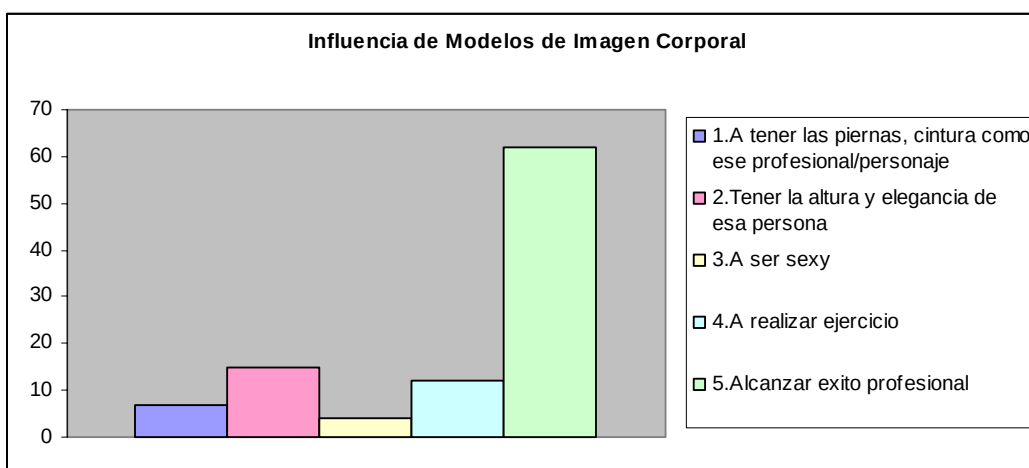
Según los resultados obtenidos, el 78% de la población encuestada manifestaron que los profesionales o personajes del medio artístico sí les causan inspiración y un 22% respondieron que no les causan inspiración. Los resultados expresan que en las tres instituciones los adolescentes se sienten inspirados por los profesionales o personajes que eligieron.



Tabla No 4.1 Si contesto SI, a que te inspiran.

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. A tener las piernas, cintura como ese profesional/personaje.	13	68	-	-	6	32	19	7
2. tener la altura y elegancia de esa persona.	19	46	2	5	20	49	41	15
3. A ser sexy	3	25	1	8	8	67	12	4
4. A realizar ejercicio	20	59	4	12	10	29	34	12
5. Alcanzar éxito profesional	73	43	22	13	76	44	17	62
Total	128	46	29	11	120	43	27	100
							7	

Gráfico No 4.1 Si contesto SI, a que te inspiran.



Análisis:

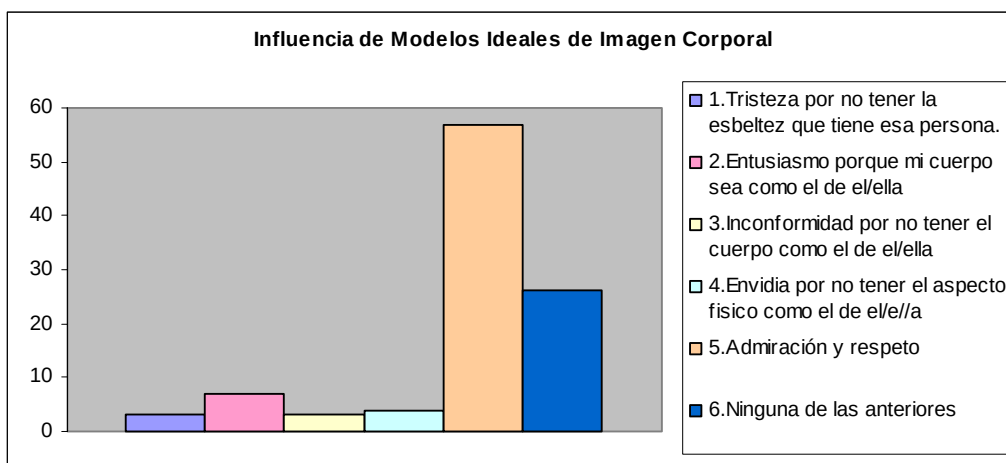
En cuanto a los resultados obtenidos, un 62% respondió que los inspira alcanzar el éxito profesional, siendo esta categoría la que mayor puntuación obtuvo de las tres instituciones. En el colegio Santa Teresa de Jesús y el Complejo Educativo Padre Mario Zanonato, la segunda categoría con más puntuación fué realizar ejercicio, mientras que en el Instituto Nacional de San Marcos la segunda categoría con más puntuación fue la opción número dos (tener la altura y elegancia de esa persona).



Tabla No 5 ¿Que sientes cuando ves al profesional o personaje del medio artístico?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Tristeza por no tener la esbeltez que tiene esa persona.	6	75	-	-	2	25	8	3
2. Entusiasmo porque mi cuerpo sea como el de el/ella	12	60	-	-	8	40	20	7
3. Inconformidad por no tener el cuerpo como el de el/ella.	7	78	-	-	2	22	9	3
4. Envidia por no tener el aspecto físico como el de el/ella.	8	57	-	-	6	43	14	4
5. Admiración y respeto	67	40	25	15	75	44	167	57
6. Ninguna de las anteriores	27	35	15	19	35	46	77	26
Total	127	43	40	14	128	43	295	100

Gráfico No 5 ¿Que sientes cuando ves al profesional o personaje del medio artístico?



Análisis:

En relación a los datos obtenidos, un 57% respondieron que sienten admiración y respeto, un 26% eligió la opción de ninguna de las anteriores, siendo la segunda categoría con mayor puntuación, mientras que en el colegio Santa Teresa de Jesús y el Instituto Nacional de San Marcos la tercera categoría con mayor puntuación fué la opción número dos.

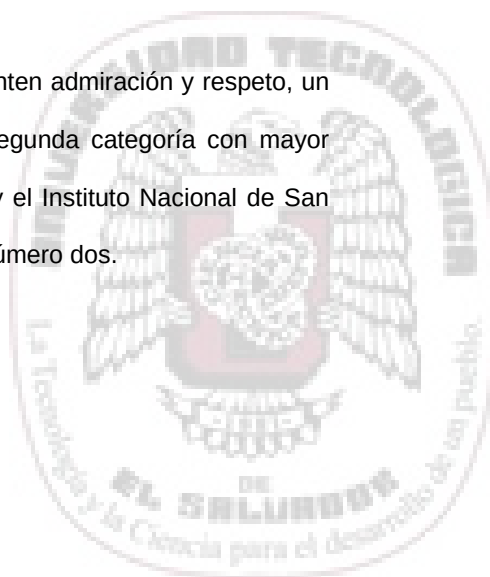
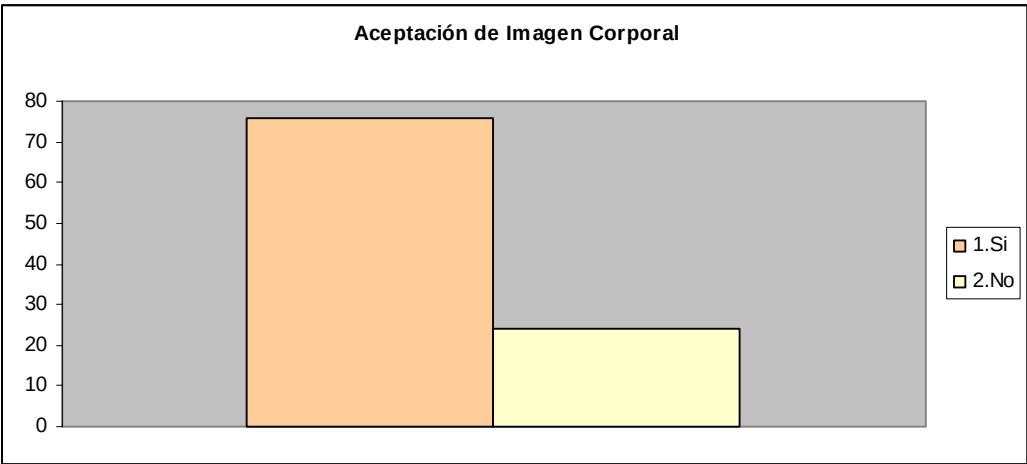


Tabla No 6 ¿Te preocupas por tu aspecto físico?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	101	47	30	14	86	39	217	76
2. No	16	24	10	15	42	61	68	24
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 6 ¿Te preocupas por tu aspecto físico?



Análisis:

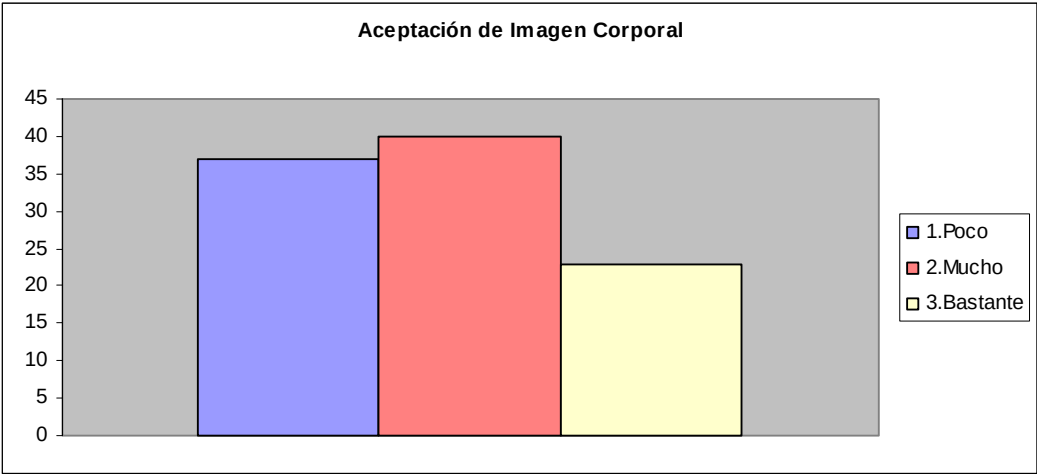
De los resultados obtenidos, un 76% de los sujetos encuestados respondió que se preocupan por su aspecto físico, ubicándose la mayoría de la población en esta categoría y el 24% no se preocupan pos su aspecto físico. De las tres instituciones educativas la más afectada es la población del colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 6.1 Si contesto SI cuanto?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Poco	31	39	14	18	35	43	80	37
2. Mucho	49	56	7	8	32	36	88	40
3. Bastante	21	43	9	18	19	39	49	23
Total	101	47	30	14	86	39	217	100

Grafico No 6.1 Si contesto SI cuanto?



Análisis:

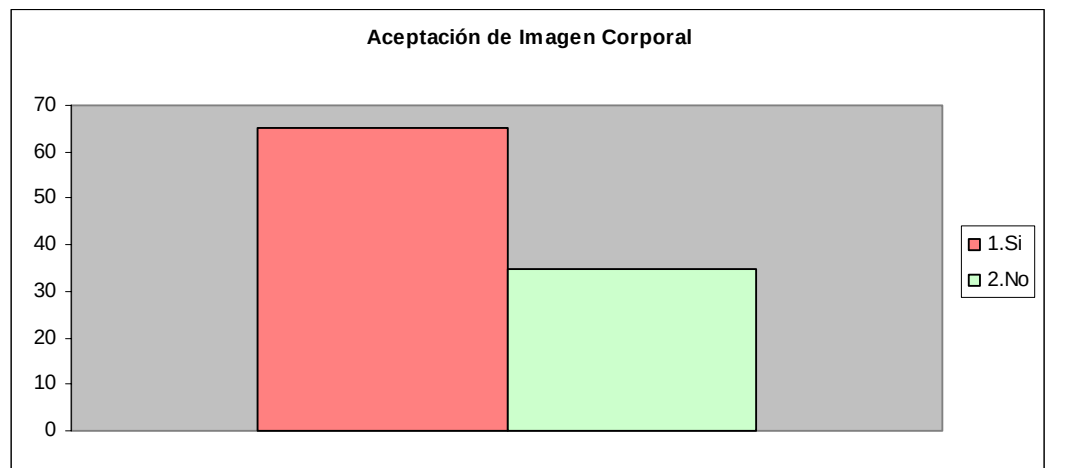
De los resultados obtenidos, un 37% respondió que se preocupan poco, un 40% dijo preocuparse mucho, mientras que un 23% respondió que se preocupan bastante. En relación a las tres instituciones, la mayormente afectada es la población del Colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 7 ¿Buscas en algún medio informativo consejos para mejorar tu aspecto físico?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	65	35	29	16	91	49	185	65
2. No	52	52	11	11	37	37	100	35
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 7 ¿Buscas en algún medio informativo consejos para mejorar tu aspecto físico?



Análisis:

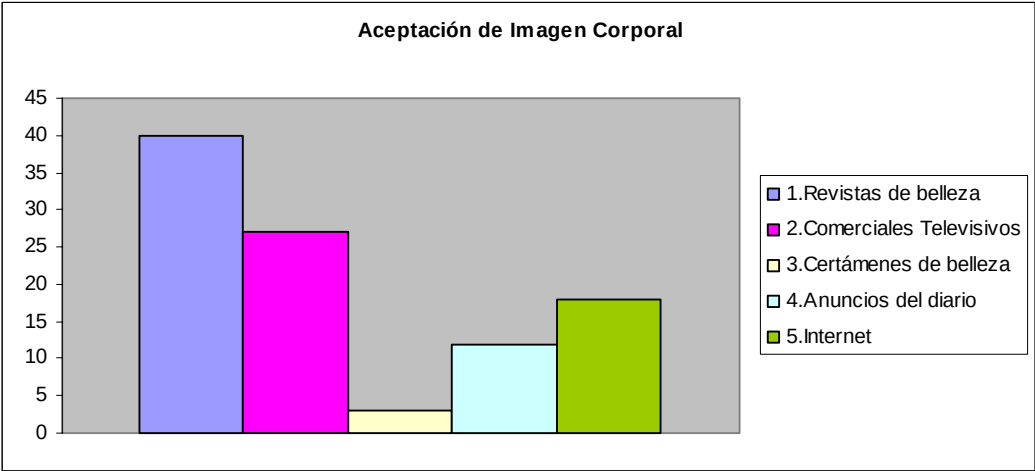
Los resultados demuestran, que un 65 % de la población estudiada buscan consejos para mejorar su aspecto físico en medios informativos, un 35% respondió que no buscan consejos para mejorar su aspecto físico. Siendo el Instituto Nacional de San Marcos mayormente afectado.



Tabla No 7.1 ¿Cuál de los siguientes medios?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Revistas de belleza	42	67	3	5	18	28	63	40
2. Comerciales televisivos	29	67	1	23	13	30	43	27
3. Certámenes de belleza	3	60	-	-	2	40	5	3
4. Anuncios del diario	11	58	2	11	6	31	19	12
5. Internet	15	54	5	18	8	28	28	18
Total	100	63	11	7	47	30	158	100

Gráfico No 7.1 ¿Cuál de los siguientes medios?



Análisis:

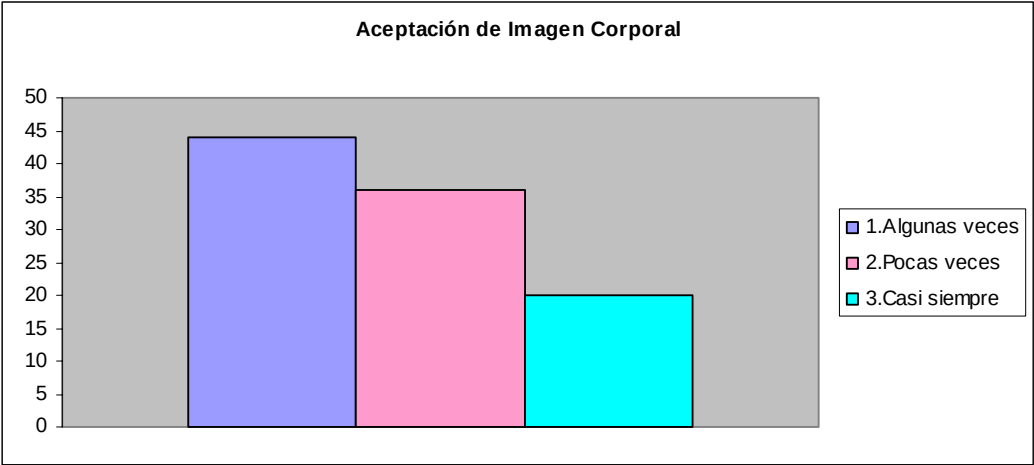
Conforme a los resultados obtenidos, la revistas de belleza constituyen el 40% ubicándose esta categoría con más puntuación de las tres instituciones educativas. La segunda con mayor puntuación es: comerciales televisivos ubicándose en esta categoría el Instituto Nacional de San Marcos y el Colegio Santa Teresa de Jesús, mientras que en el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato la segunda categoría con mayor puntuación fué Internet.



Tabla No 7.2 ¿Con qué frecuencia?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Algunas veces	28	56	5	10	17	34	50	44
2. Pocas veces	23	58	2	5	15	37	40	36
3. Casi siempre	14	61	3	13	6	26	23	20
Total	65	58	10	9	38	33	113	100

Gráfico No 7.2 ¿Con qué frecuencia?



Análisis:

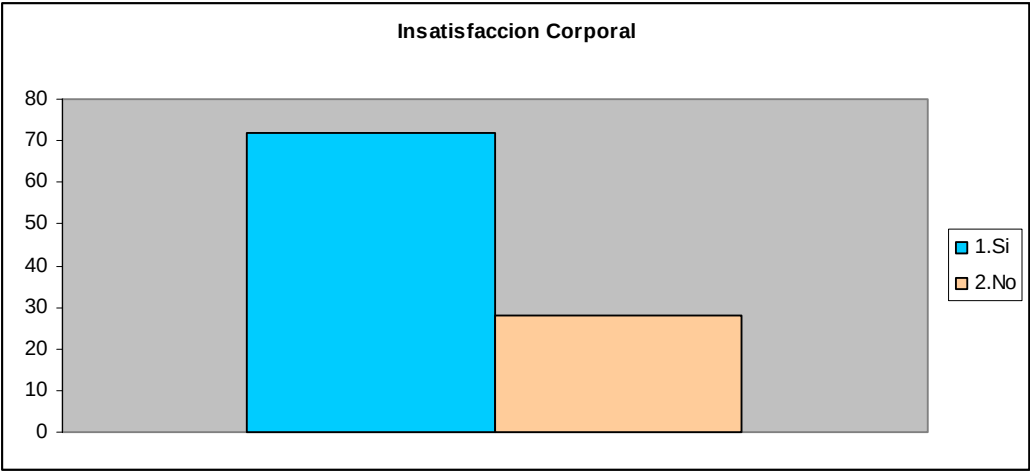
Según los datos obtenidos, un 44% respondió que la frecuencia con que buscan información para mejorar su aspecto físico es la opción número uno (algunas veces), un 36% eligió la opción número dos (pocas veces) y un 20% eligió la opción número tres (casi siempre). De las tres instituciones la mayormente afectada es la población del colegio Santa Teresa de Jesús.

Tabla No 8 ¿Estas satisfecho con tu aspecto físico?



Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	77	37	28	14	101	49	206	72
2. No	40	51	12	15	27	34	79	28
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 8 ¿Estas satisfecho con tu aspecto físico?



Análisis:

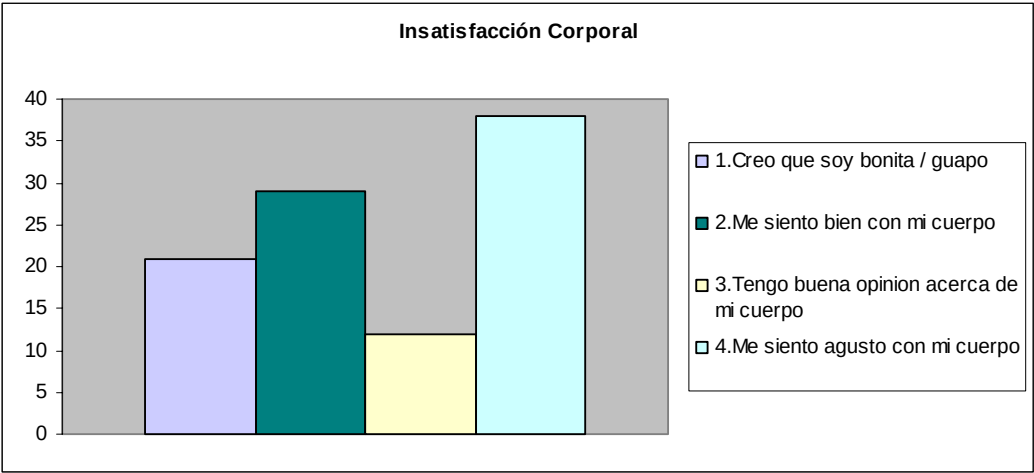
En relación a los datos obtenidos, sobre la satisfacción con el aspecto físico un 72% de la población estudiada respondió que sí se encuentran satisfechos, un 28% respondió que no se sienten satisfechos con su aspecto físico.



Tabla No 8.1 ¿Si contesto SI por qué?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Creo que soy bonita /guapo	27	36	4	5	44	59	75	21
2. Me siento bien con mi cuerpo	42	41	16	16	44	43	102	29
3. Tengo buena opinión acerca de mi cuerpo	11	26	5	12	26	62	42	12
4. Me siento a gusto con mi cuerpo	52	39	18	14	62	47	132	38
Total	132	38	43	12	176	50	351	100

Gráfico No 8.1 ¿Si contesto SI por qué?



Análisis:

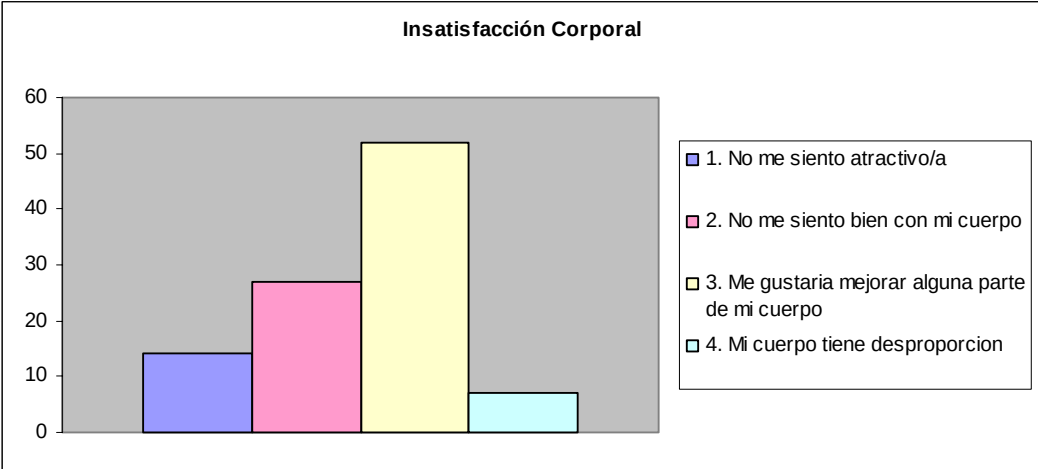
Conforme a los resultados obtenidos, el 38% de los alumnos encuestados dijeron sentirse a gusto con su cuerpo, un 29% eligieron la opción número dos (Me siento bien con mi cuerpo) y un 21% eligieron la opción número uno (Creo que soy bonita/guapo).



Tabla No 8.2 ¿Si contesto NO por qué?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. No me siento atractivo / a	8	42	4	21	7	37	19	14
2. No me siento bien con mi cuerpo	21	58	6	17	9	25	36	27
3. Me gustaría mejorar alguna parte de mi cuerpo	37	54	9	13	22	33	68	52
4. Mi cuerpo tiene desproporción	4	44	2	22	3	34	9	7
Total	70	53	21	16	41	31	132	100

Gráfico No 8.2 ¿Si contesto NO por qué?



Análisis:

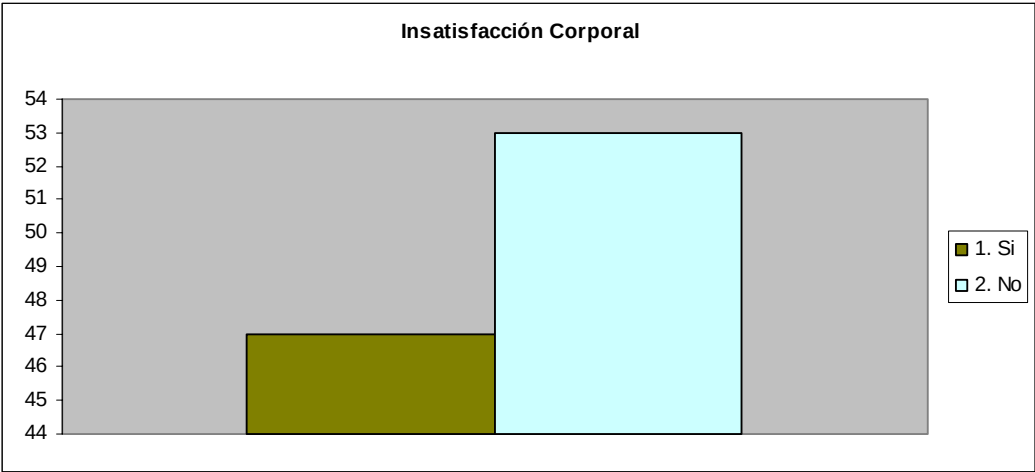
Con los resultados obtenidos, se puede decir que el 52% de la población les gustaría mejorar alguna parte de su cuerpo, un 27% no se sienten bien con su cuerpo y un 7% respondió tener desproporción en su cuerpo. En las tres instituciones se refleja que la categoría con mayor puntuación es la opción número tres (me gustaría mejorar alguna parte de mi cuerpo).



Tabla No 9 ¿Te sentirías mejor si tu cuerpo o rostro fueran diferentes?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	63	47	20	15	50	38	133	47
2. No	54	36	20	13	78	51	152	53
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 9 ¿Te sentirías mejor si tu cuerpo o rostro fueran diferentes?



Análisis:

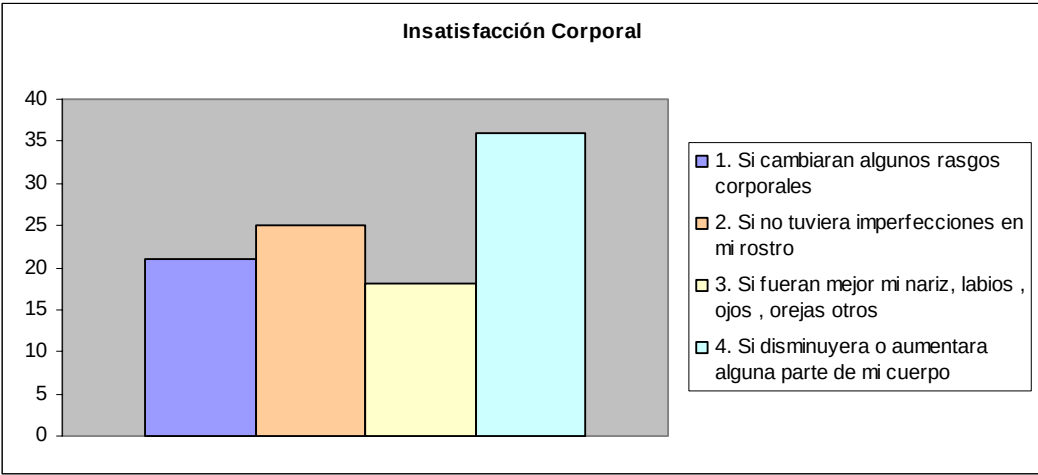
Según los datos obtenidos, un 53% de la población estudiada respondió que no se sentirían mejor si su cuerpo o rostro fueran diferentes, y un 47% respondió que sí se sentirían mejor. De las tres instituciones educativas la más afectada es la población del colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 9.1 ¿Por qué razón?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si cambiara algunos rasgos corporales	20	45	6	13	19	42	45	21
2. Si no tuviera imperfecciones en mi rostro	20	38	13	24	20	38	53	25
3. Si fueran mejor mi nariz, labios, ojos, orejas, otros	21	54	2	5	16	41	39	18
4. Si disminuyera o aumentara alguna parte de mi cuerpo	38	50	11	14	27	36	76	36
Total	99	47	32	15	82	38	213	100

Gráfico No 9.1 ¿Por qué razón?



Análisis:

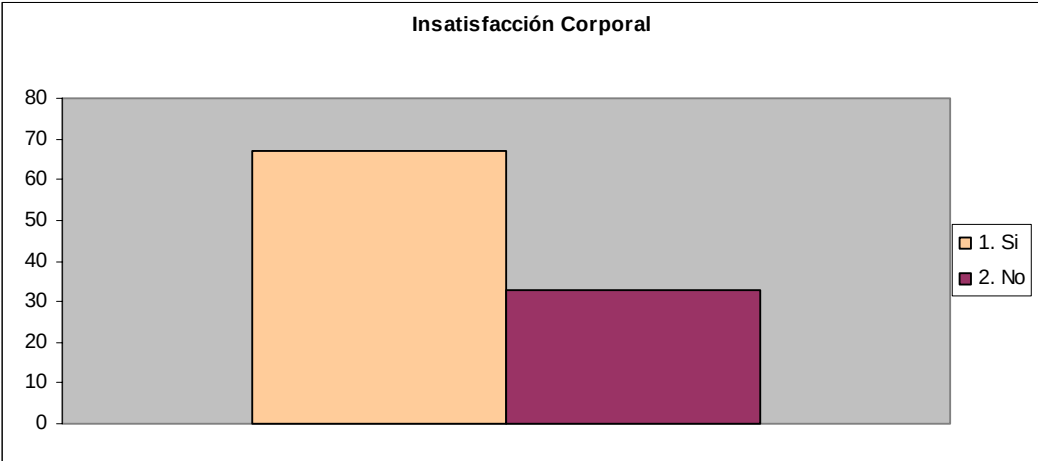
De la población estudiada respecto al porque se sentirían mejor, un 36% eligió la opción número cuatro, siendo esta categoría la que más puntuaciones obtuvo en el colegio Santa Teresa de Jesús y el Instituto Nacional de San Marcos, mientras que el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato la primera categoría se ubica en la opción número dos.



Tabla 10 ¿Alguna vez has pensado que tu cuerpo no se ve bien?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	85	45	27	14	79	41	191	67
2. No	32	34	13	14	49	52	94	33
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico 10 ¿Alguna vez has pensado que tu cuerpo no se ve bien?



Análisis:

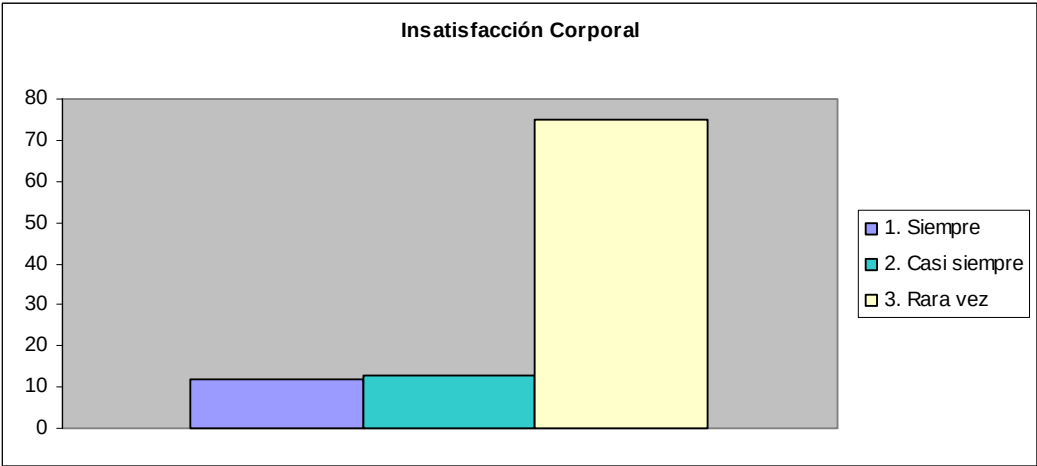
De acuerdo a los datos obtenidos, de los 285 alumnos encuestados el 67% respondió que SI y un 33% respondió que NO. Reflejándose que en las tres instituciones los alumnos han pensado que su cuerpo no se ve bien.



Tabla No 10.1 ¿Con qué frecuencia?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Siempre	11	50	4	18	7	32	22	12
2. Casi siempre	12	48	3	12	10	40	25	13
3. Rara vez	61	42	21	15	62	43	144	75
Total	84	44	28	15	79	41	191	100

Gráfico No 10.1 ¿Con qué frecuencia?



Análisis:

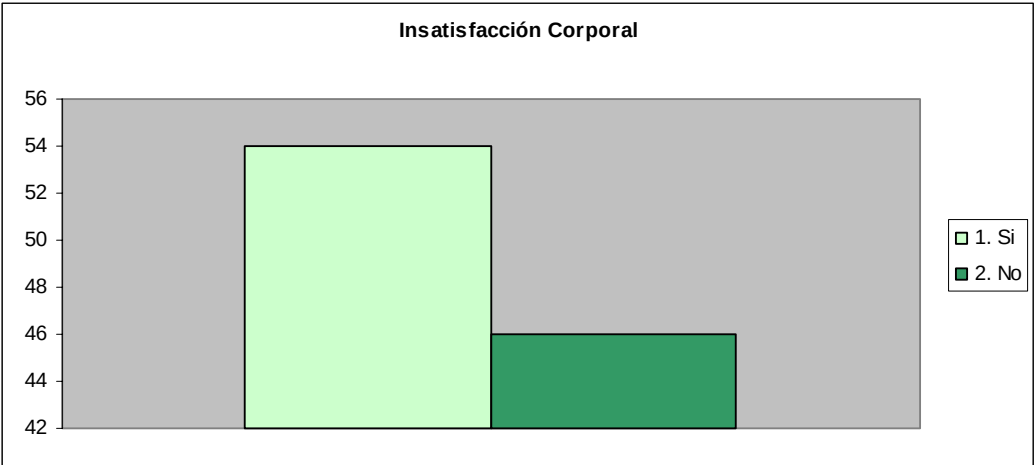
Conforme a los datos obtenidos sobre con que frecuencia la población estudiada piensa que su cuerpo no se ve bien, el 12% dijo que siempre, el 13% dijo que casi siempre y el 75% respondió la opción número tres (rara vez), reflejándose los mismos resultados en las tres instituciones.



Tabla No 11 ¿Te fijas en la apariencia física de los demás?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	74	48	18	12	61	40	153	54
2. NO	43	33	22	17	67	50	132	46
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 11 ¿Te fijas en la apariencia física de los demás?



Análisis:

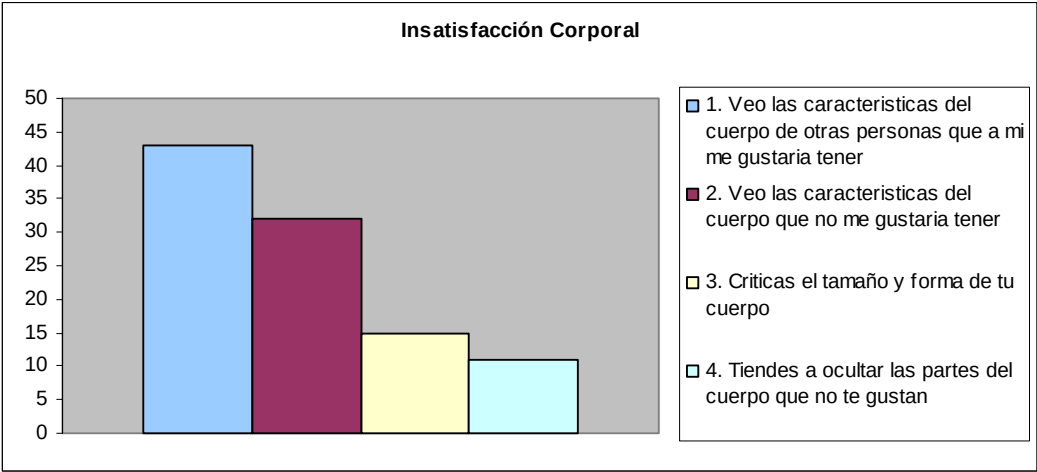
De los resultados obtenidos de los 285 alumnos encuestados, un 54% respondió que SI se fijan en la apariencia física de los demás y un 46% respondió que NO. En comparación con las tres instituciones el colegio mayormente afectado es la población del colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 11.1 ¿En qué te fijas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Veo las características del cuerpo de otras personas que a mi me gustaría tener	57	50	11	10	45	40	113	43
2.Veo las características del cuerpo que a mi no me gustaría tener	42	49	13	16	30	35	85	32
3.Criticas el tamaño y forma de tu cuerpo	18	46	3	8	18	46	39	15
4.Tiendes a ocultar las partes del cuerpo que no te gustan	19	68	3	11	6	21	28	11
Total	136	51	30	12	99	37	265	100

Gráfico No 11.1 ¿En qué te fijas?



Análisis:

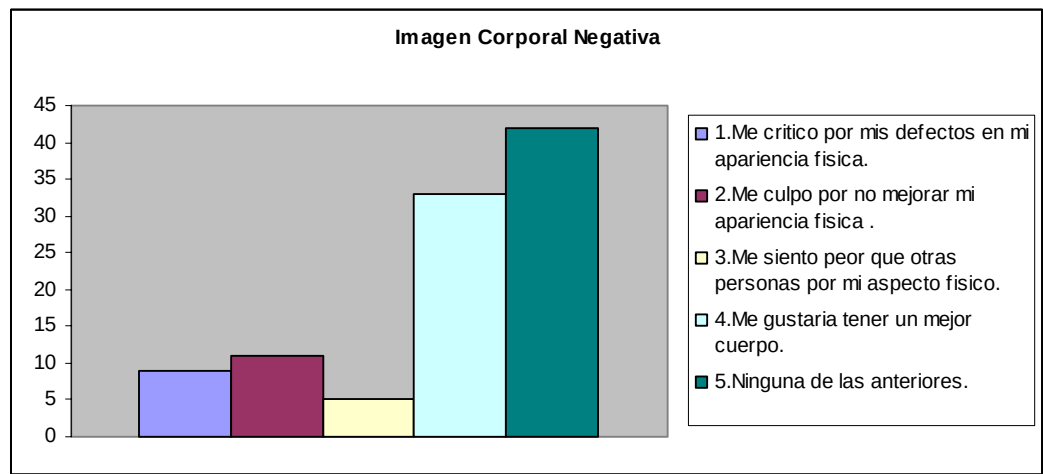
Según los resultados obtenidos, un 43% eligió la opción número uno, ubicándose aquí la mayoría de la población del Instituto Nacional de San Marcos y el colegio Santa Teresa de Jesús; mientras que el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato difiere en relación a estas instituciones, ya que la categoría con mayor puntuación es la opción número dos.



Tabla No 12 ¿De las siguientes opciones cuál se acerca a la opinión que tienes sobre tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1.Mi critico por mis defectos en mi apariencia física	11	37	4	13	15	50	30	9
2.Me culpo por no mejorar mi apariencia física	21	59	3	8	12	33	36	11
3.Me siento peor que otras personas por mi aspecto Físico	11	73	-	-	4	27	15	5
4.Me gustaría tener un mejor cuerpo	59	54	19	17	32	29	110	33
5.Ninguna de las anteriores	39	28	20	14	82	58	141	42
Total	141	42	46	14	145	44	332	100

Gráfico No 12 ¿De las siguientes opciones cuál se acerca a la opinión que tienes sobre tu apariencia física?



Análisis:

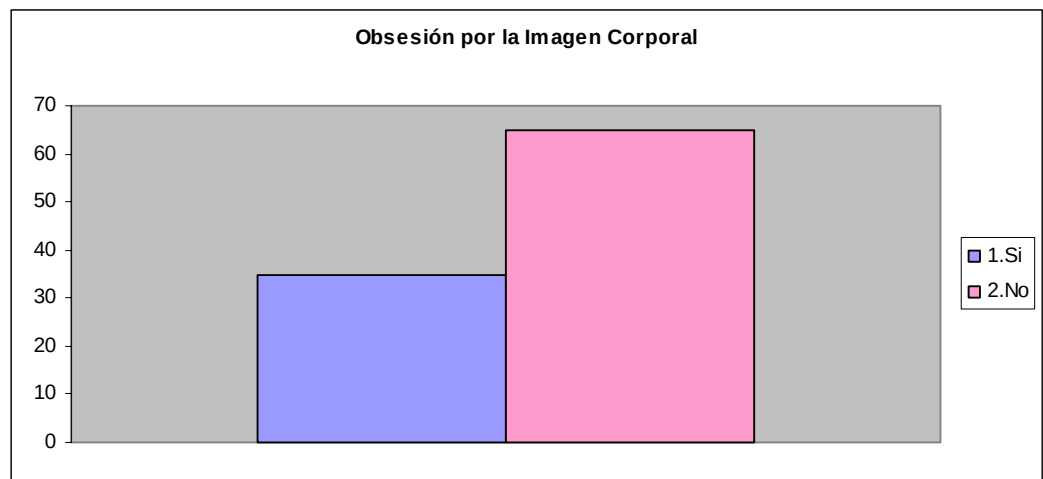
En relación a los datos obtenidos de la población encuestada, la mayor puntuación se ubica en la opción ninguna de las anteriores con un 42%. La segunda categoría se ubica en la opción número cuatro (me gustaría tener un mejor cuerpo) con un 33%. Siendo estas categorías las más relevantes para la población estudiada.



Tabla No 13 ¿Te has sometido a alguna actividad para mejorar tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	53	52	14	14	34	34	101	35
2. No	64	34	26	14	94	52	184	65
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 13 ¿Te has sometido a alguna actividad para mejorar tu apariencia física?



Análisis:

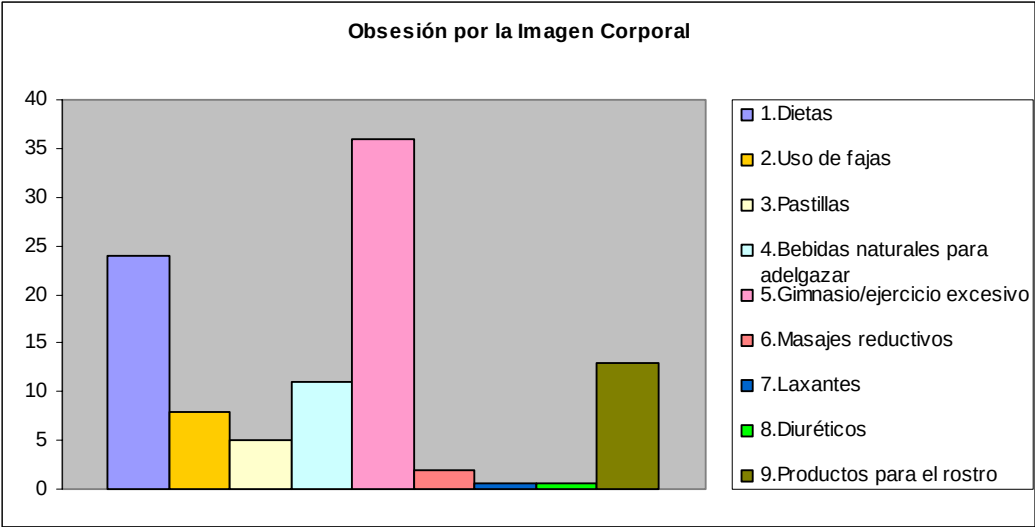
De acuerdo a los resultados obtenidos, un 35% eligió la opción SI y un 65% eligió la opción NO. Se observa que de las tres instituciones educativas la población mayormente afectada es la del colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 13.1 ¿Cuál de las siguientes actividades has realizado?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Dietas	22	56	6	15	11	29	39	24
2. Uso de fajas	10	72	2	14	2	14	14	8
3. Pastillas	4	50	2	25	2	25	8	5
4. Bebidas naturales para adelgazar	11	61	2	11	5	28	18	11
5.Gimnasio/ejercicio excesivo	31	53	9	15	19	32	59	36
6. Masajes reductivos	4	100	-	-	-	-	4	2
7. Laxantes	1	100	-	-	-	-	1	5
8. Diuréticos	1	100	-	-	-	-	1	5
9. Productos para el rostro	4	19	4	19	13	62	21	13
Total	88	53	25	15	52	32	165	100

Gráfico No 13.1 ¿Cuál de las siguientes actividades has realizado?



Análisis:

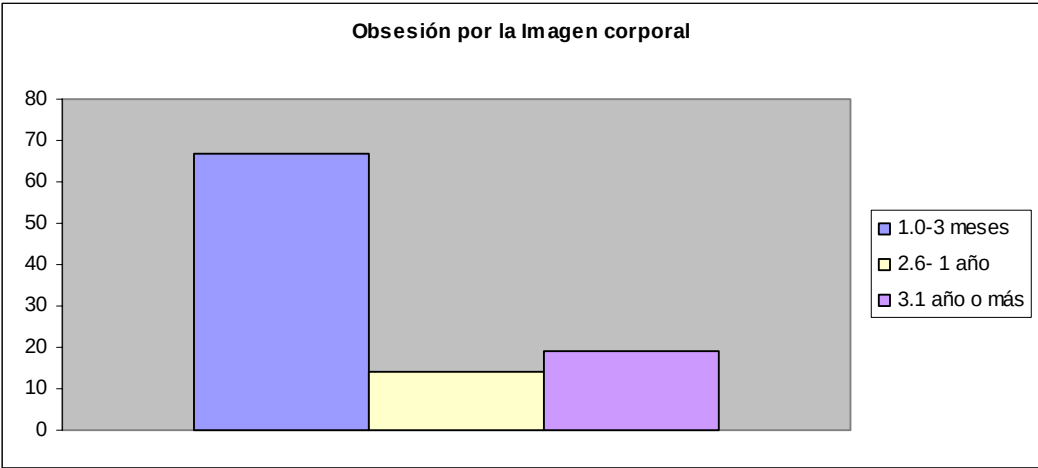
De los resultados obtenidos sobre la población estudiada, un 33% se ubica en la opción número cinco (gimnasio y ejercicio) siendo esta la categoría con mayor puntuación a nivel general y en cada una de las instituciones.



Tabla No 13.2 ¿Por cuánto tiempo?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. 0 – 3 meses	33	49	11	16	24	35	68	67
2. 6 – 1 año	8	57	-	-	6	43	14	14
3. 1 año o más	12	63	3	16	4	21	19	19
Total	53	52	14	14	34	34	101	100

Gráfico No 13.2 ¿Por cuánto tiempo?



Análisis:

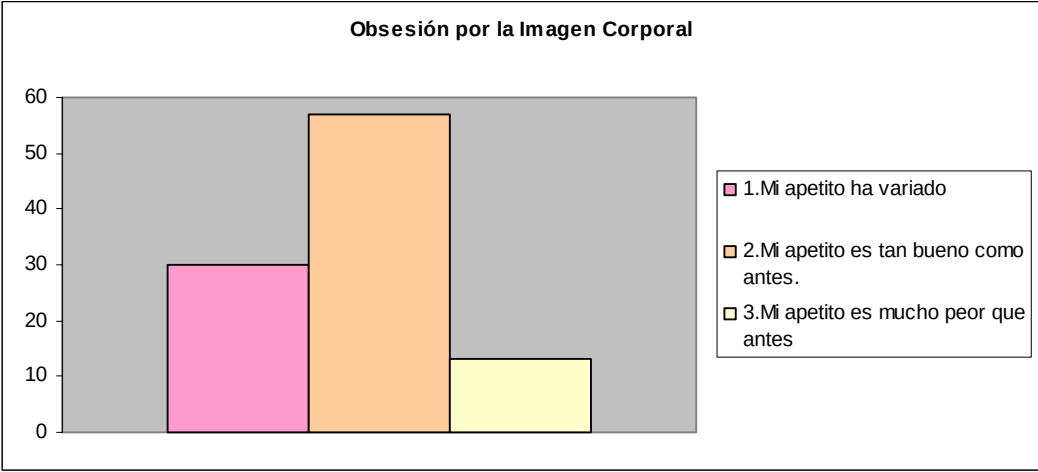
Según los datos obtenidos de la población encuestada, el 67% respondió de 0 - 3 meses siendo esta la categoría con mayor puntuación en las tres instituciones educativas. La segunda categoría se ubica en la opción número tres(1 año o más) observándose que el colegio Santa Teresa de Jesús y el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato eligieron esta categoría en segundo lugar, mientras que el Instituto Nacional de San Marcos la segunda categoría con mayor puntuación es la opción número dos (6 meses a 1 año).



Tabla No 14 ¿Cómo consideras tu alimentación durante el último mes?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Mi apetito ha variado	30	35	14	17	41	48	85	30
2. Mi apetito es tan bueno como antes.	70	43	21	13	72	44	163	57
3. Mi apetito es mucho peor que antes.	17	46	5	14	15	40	37	13
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 14 ¿Cómo consideras tu alimentación durante el último mes?



Análisis:

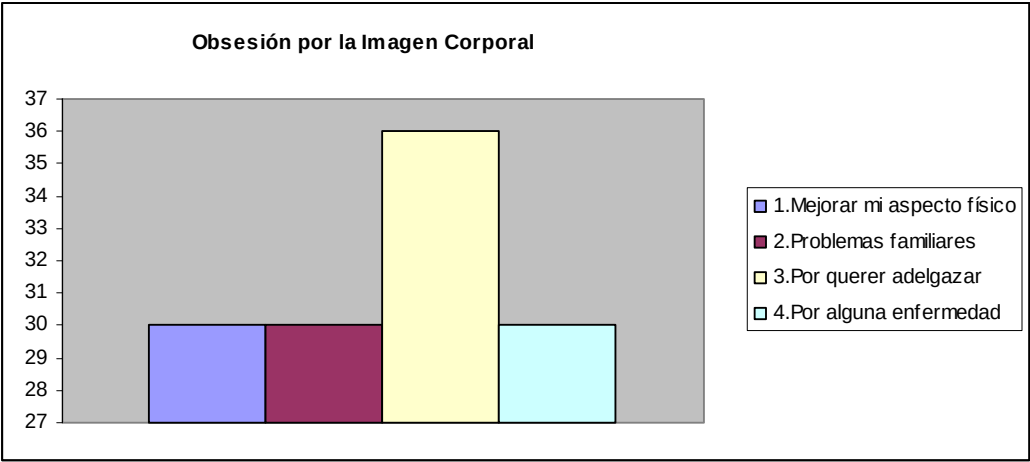
De acuerdo a los 285 alumnos encuestados, un 57% eligió la opción número dos (mi apetito es tan bueno como antes). La segunda categoría con mayor puntuación lo constituye la opción número uno (mi apetito ha variado) con un 30%. Reflejándose los mismos resultados en las tres instituciones.



Tabla No 14.1 ¿Cuál consideras que ha sido la causa de esa variación?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Mejorar mi aspecto físico	13	43	5	17	12	40	30	24
2. Problemas familiares.	11	37	4	13	15	50	30	24
3. Por querer adelgazar	19	53	6	17	11	30	36	28
4. Por alguna enfermedad	9	30	3	10	18	60	30	24
Total	52	41	18	14	56	45	126	100

Gráfico No 14.1 ¿Cuál consideras que ha sido la causa de esa variación?



Análisis:

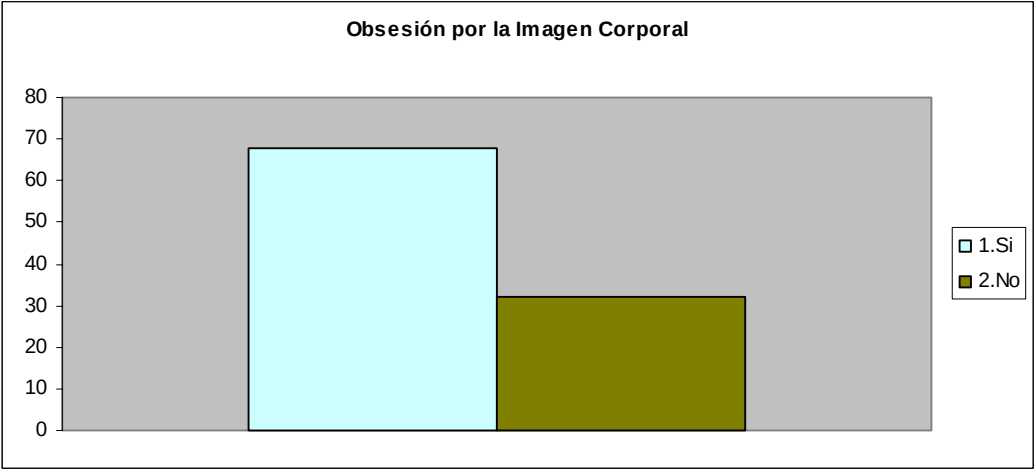
De acuerdo a los resultados obtenidos, la categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número tres (por querer adelgazar) con un 28%. La segunda categoría con mayor puntuación es la opción número uno (mejorar mi aspecto físico) en el colegio Santa Teresa de Jesús y Complejos Educativo Padre Mario Zanconato, mientras que en el Instituto Nacional de San Marcos la segunda categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número dos (problemas familiares).



Tabla No 15 ¿Estas satisfecho con ese peso?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	75	38	27	14	93	48	195	68
2. No	42	47	13	14	35	39	90	32
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 15 ¿Estas satisfecho con ese peso?



Análisis:

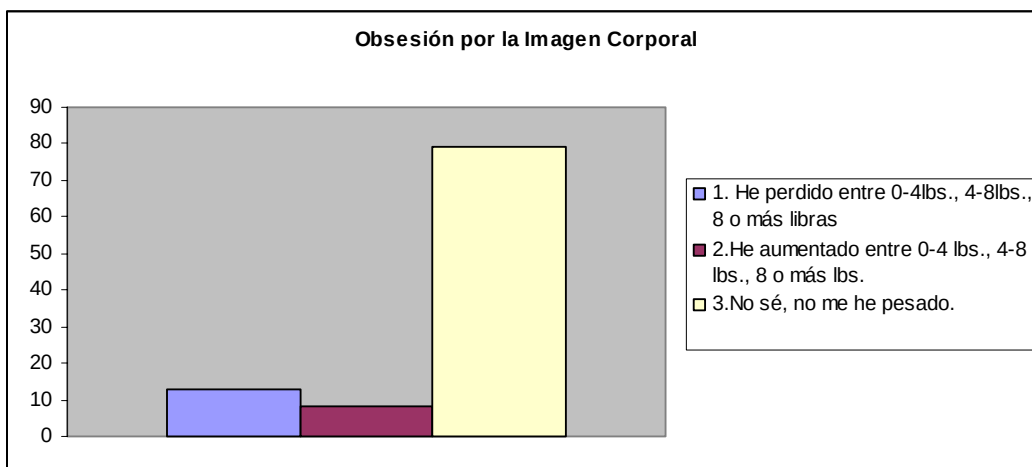
De acuerdo a los 285 alumnos encuestados, un 68% eligió la opción SI y un 32% eligió la opción NO. Se observa que la población más relevante, que no se sienten satisfechos con el peso que tienen es el colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 15.1 ¿Cuánto ha variado?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. He perdido entre 0 – 4 lbs., 4 – 8 lbs., 8 o más lbs.	16	43	5	14	16	43	37	13
2. He aumentador entre 0 – 4 lbs., 4 – 8 lbs., 8 o más lbs.	14	64	1	5	7	31	22	8
3. No sé, no me he pesado.	87	39	34	15	105	46	226	79
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 15.1 ¿Cuánto ha variado?



Análisis:

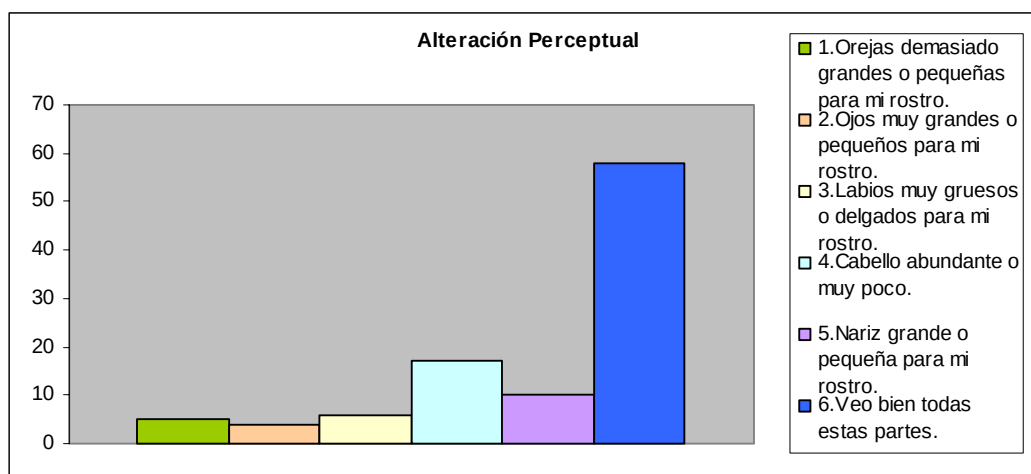
De acuerdo a los datos obtenidos, un 79% se ubica en la opción número tres (no sé, no me he pesado), siendo esta categoría la que mayor puntuación obtuvo de las tres instituciones educativas. La segunda categoría con mayor puntaje, se ubica en la opción número uno (he perdido entre 0 – 4 lbs., 4 – 8 lbs, 8 o más libras). Reflejándose los mismos resultados en las tres instituciones.



Tabla No 16 ¿Cómo ves tu aspecto físico? (Rostro)

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Orejas demasiado grandes o pequeñas para mi rostro.	9	64	1	7	4	29	14	5
2. Ojos muy grandes o pequeños para mi rostro.	5	46	3	27	3	27	11	4
3. Labios muy gruesos o delgados para mi rostro.	11	65	1	6	5	29	17	6
4. Cabello abundante o muy poco.	24	48	5	10	21	42	50	17
5. Nariz grande o pequeña para mi rostro	21	66	4	13	7	21	32	10
6. Veo bien todas estas partes.	59	34	20	12	94	54	173	58
	129	44	34	11	134	45	297	100

Gráfico No 16 ¿Cómo ves tu aspecto físico? (Rostro)



Análisis:

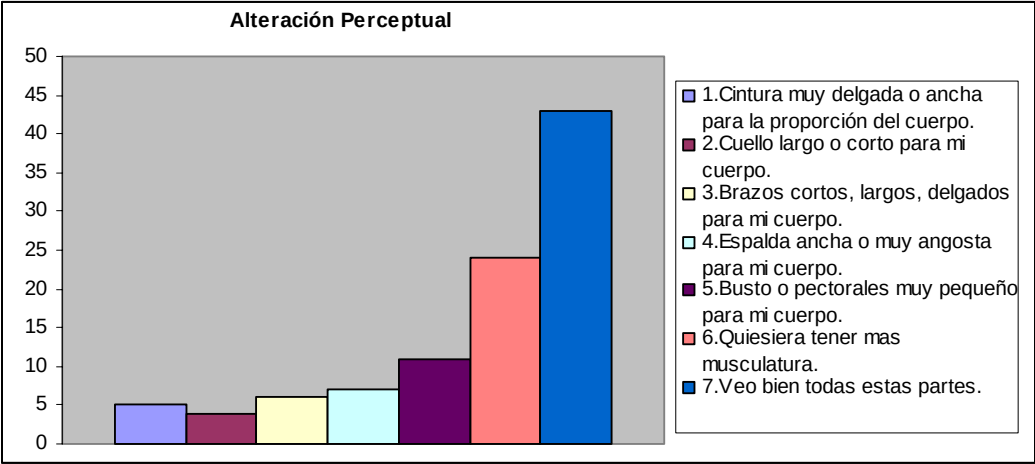
Conforme a los resultados obtenidos de la población estudiada, la categoría con mayor porcentaje es la opción número seis (veo bien todas estas partes) con un 58%. La segunda categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número cuatro (cabello abundante o muy poco) con un 17%.



Tabla No 16.1 Del cuello a la cintura:

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Cintura muy delgada o ancha para la proporción del cuerpo.	6	35	2	12	9	53	17	5
2. Cuello largo o corto para mi cuerpo.	6	50	2	17	4	33	12	4
3. Brazos cortos, largos, delgados para mi cuerpo.	16	73	1	5	5	22	22	6
4. Espalda ancha o muy angosta para mi cuerpo.	17	74	1	4	5	22	23	7
5. Busto o pectorales muy pequeño para mi cuerpo.	21	60	4	11	10	29	35	11
6. Quisiera tener mas musculatura	33	42	11	14	34	44	78	24
7. Veo bien todas estas partes.	46	33	21	15	71	52	138	43
Total	145	45	42	13	138	42	325	100

Gráfico No 16.1 Del cuello a la cintura:



Análisis:

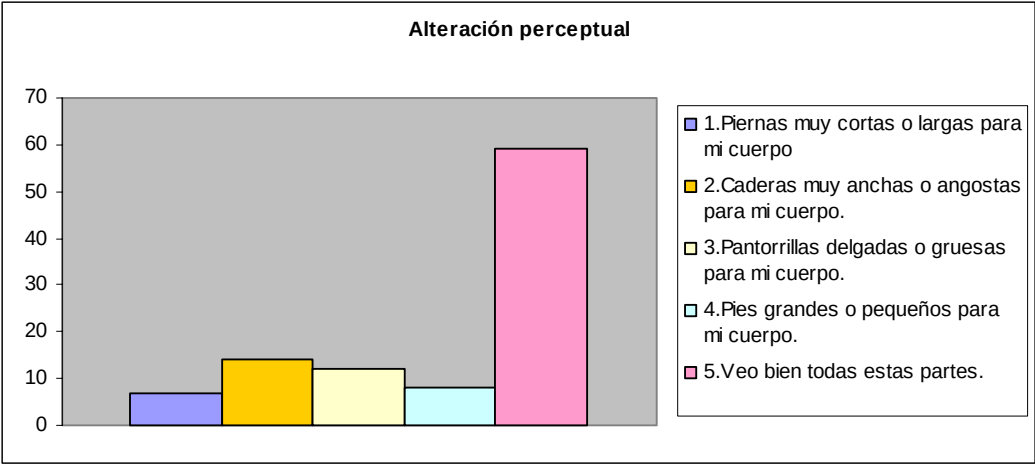
Según los datos obtenidos de la población estudiada, un 43% eligió la opción número siete (veo bien todas estas partes) ubicándose en esta categoría la mayoría de los alumnos. Mientras que en segundo lugar se ubica la opción número seis (quisiera tener más musculatura) con un 24%, reflejándose estas categorías como las más relevantes en las tres instituciones.



Tabla No 16.2 De la cintura hacia abajo:

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Piernas muy cortas o largas para mi cuerpo.	9	41	2	9	11	50	22	7
2. Caderas muy anchas o angostas para mi cuerpo.	27	64	5	12	10	24	42	14
3. Pantorrillas delgadas o gruesas para mi cuerpo.	21	55	3	8	14	37	38	12
4. Pies grandes o pequeños para mi cuerpo.	15	60	3	12	7	28	25	8
5. Veo bien todas estas partes.	59	33	28	16	93	51	180	59
Total	131	43	41	13	135	44	307	100

Gráfico No 16.2 De la cintura hacia abajo:



Análisis:

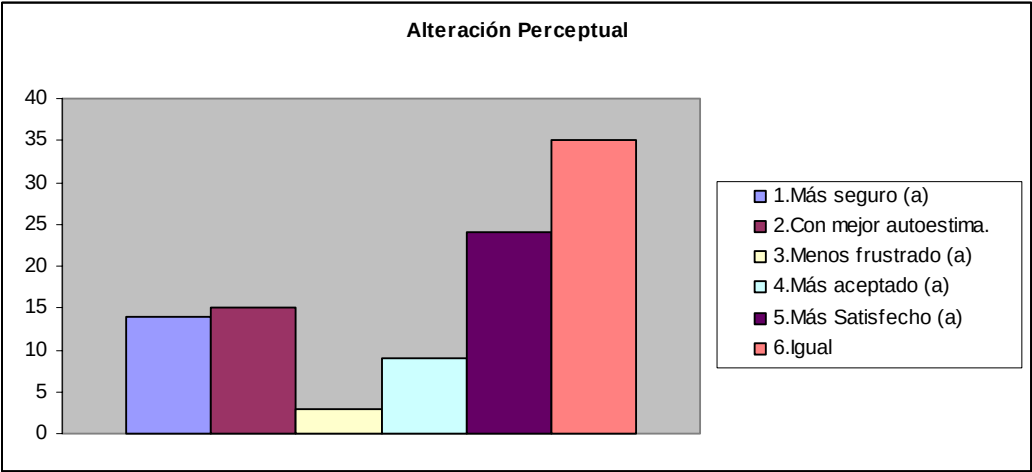
De acuerdo a los datos obtenidos de los alumnos encuestados, la categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número cinco (veo bien todas estas partes). La segunda categoría se ubica en la opción número dos (caderas muy anchas o angostas para mi cuerpo), en relación al colegio Santa Teresa de Jesús y el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato; mientras que en el Instituto Nacional la segunda categoría lo ocupa la opción número tres (pantorrillas delgadas o gruesas para mi cuerpo).



Tabla No 17 ¿Si mejoraras tu apariencia como crees que te sentirías?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Más seguro (a).	28	56	4	8	18	36	50	14
2. Con mejor autoestima.	21	41	8	15	23	44	52	15
3. Menos frustrado (a)	6	55	1	9	4	36	11	3
4. Más aceptado	14	44	3	9	15	46	32	9
5. Más satisfecho	35	42	14	17	35	41	84	24
6. Igual	40	33	19	15	63	52	122	35
Total	144	41	49	14	158	45	351	100

Gráfico Tabla No 17 ¿Si mejoraras tu apariencia como crees que te sentirías?



Análisis:

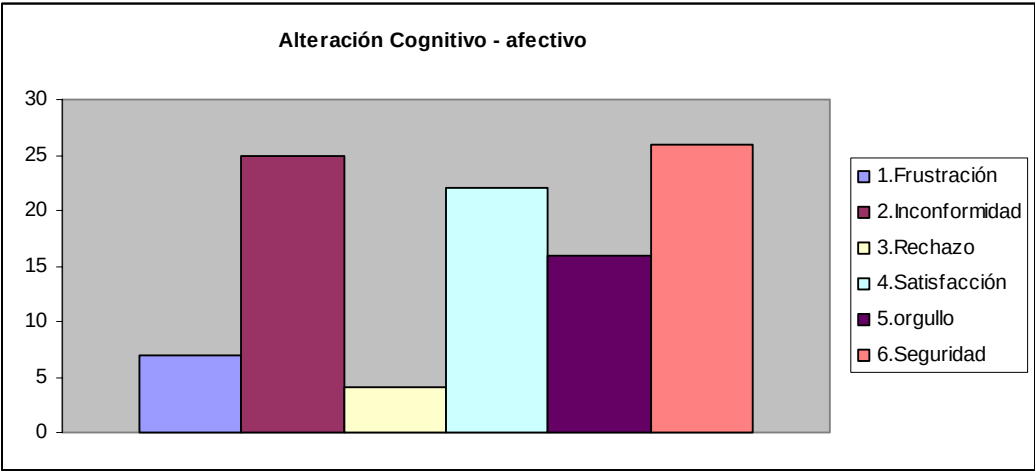
De acuerdo a los resultados obtenidos de los alumnos encuestados, un 35% eligió la opción número seis (igual), un 24% más satisfecho constituyendo ésta la segunda categoría con mayor puntuación en las tres instituciones, y la tercera categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número dos(con mejor autoestima) en relación al Instituto Nacional de San Marcos y el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato, mientras que en el colegio Santa Teresa de Jesús la tercera categoría la constituye la opción número uno(más seguro).



Tabla No 18 ¿Tu apariencia física te genera las siguientes emociones?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Frustración	12	54	5	23	5	23	22	7
2. Inconformidad	45	54	12	15	26	31	83	25
3. Rechazo	8	57	2	14	4	29	14	4
4. Satisfacción	31	43	9	12	33	45	73	22
5. Orgullo	13	25	6	12	33	63	52	16
6. Seguridad	24	28	13	15	48	57	85	26
Total	133	40	47	14	149	45	329	100

Gráfico No 18 ¿Tu apariencia física te genera las siguientes emociones?



Análisis:

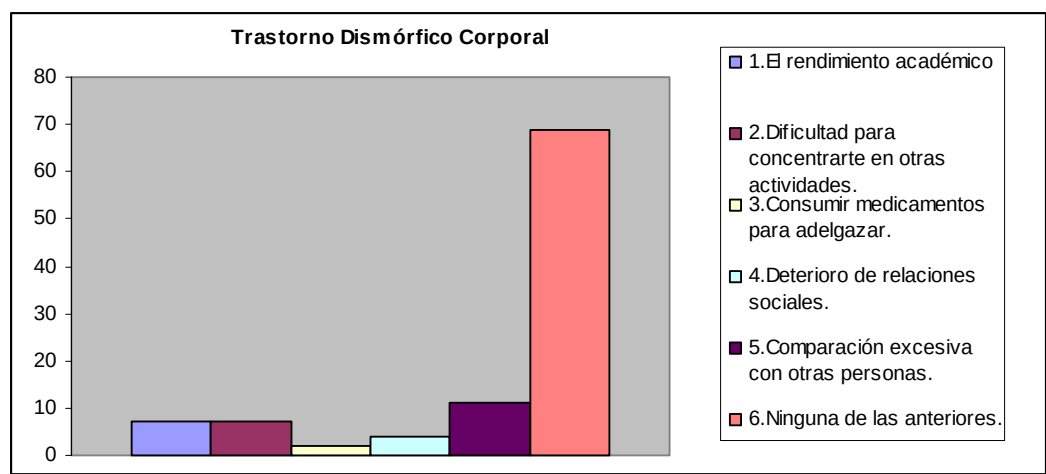
Conforme a los resultados obtenidos, un 26% eligió la opción número seis (seguridad), la segunda categoría con mayor puntuación la constituye la opción número dos (inconformidad) con un 25%. De las tres instituciones estudiadas la población más afectada es la del colegio Santa Teresa de Jesús y el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato.



Tabla No 19 La preocupación constante por mejorar tu apariencia física te afecta en:

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. El rendimiento académico	10	43	2	9	11	48	23	7
2. Dificultad para concentrarte en otras actividades.	12	52	4	17	7	30	23	7
3. Consumir medicamentos para adelgazar.	6	86	1	14	-	-	7	2
4. Deterioro de relaciones sociales.	8	62	1	8	4	30	13	4
5. Comparación excesiva con otras personas.	17	50	4	12	13	38	34	11
6. Ninguna de las anteriores.	78	38	31	14	104	48	213	69
Total	131	42	43	14	139	44	313	100

Gráfico No 19 La preocupación constante por mejorar tu apariencia física te afecta en:



Análisis:

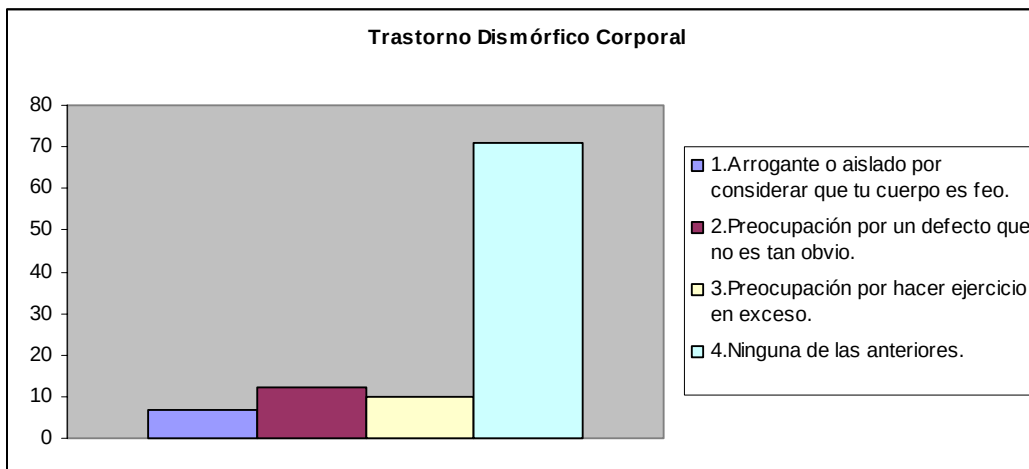
Según los resultados obtenidos, un 69% eligió la opción ninguna de las anteriores, la segunda categoría se ubica en la opción número cinco (comparación excesiva) con un 11%; observándose que en las tres instituciones educativas se reflejan los mismos resultados.



Tabla No 20 ¿Con Cuál de las siguientes expresiones te identificas a causa de la preocupación por tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Arrogante o aislado por considerar que tu cuerpo es feo.	12	57	5	24	4	19	21	7
2. Preocupación por un defecto que no es tan obvio.	16	44	4	12	16	44	36	12
3. Preocupación por hacer ejercicio en exceso.	19	63	5	17	6	20	30	10
4. Ninguna de las anteriores.	75	36	29	14	104	50	208	71
Total	122	41	43	15	130	44	395	100

Gráfico No 20 ¿Con Cuál de las siguientes expresiones te identificas a causa de la preocupación por tu apariencia física?



Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 71% eligió la opción número cuatro (ninguna de las anteriores). En el colegio Santa Teresa de Jesús y Complejo Educativo Padre Mario Zanconato, la segunda categoría con más puntuación la ocupa la opción número tres (preocupación por hacer ejercicio en exceso), mientras que en el Instituto Nacional de San Marcos la segunda categoría con mayor puntuación se ubica en la opción número dos.

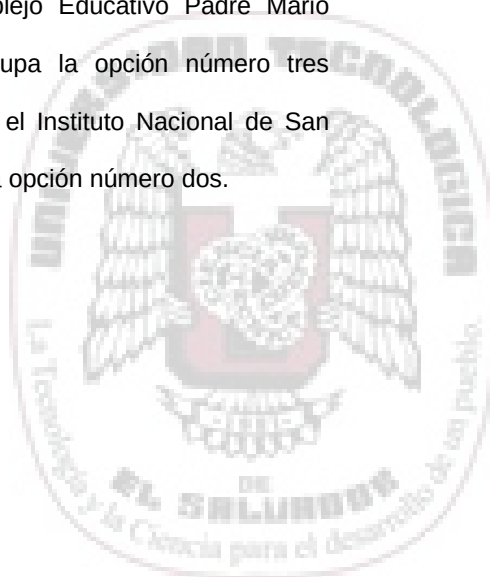
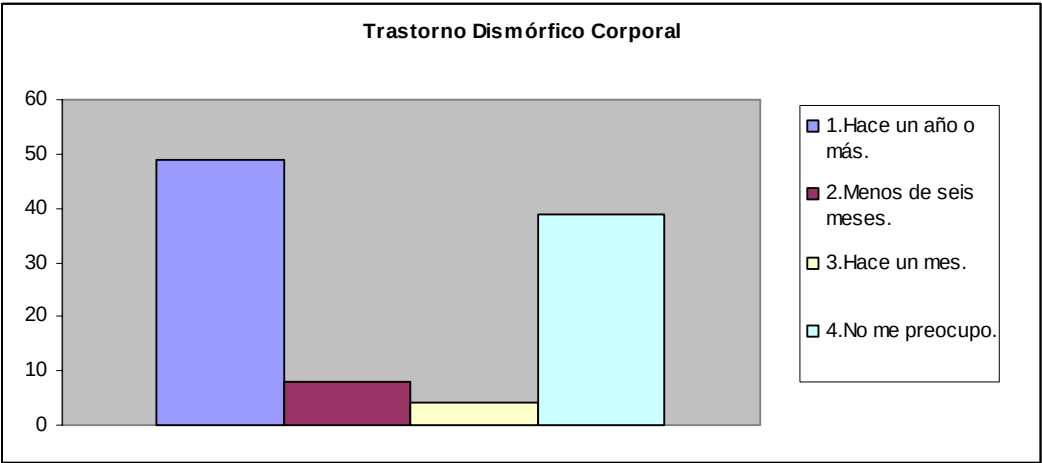


Tabla No 21 ¿Desde cuándo te has preocupado por tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Hace un año o más.	75	54	19	14	45	32	139	49
2. Menos de seis meses.	10	42	1	4	13	54	24	8
3. Hace un mes.	3	30	2	20	5	50	10	4
4. No me preocupo.	29	26	18	16	65	58	112	39
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 21 ¿Desde cuándo te has preocupado por tu apariencia física?



Análisis:

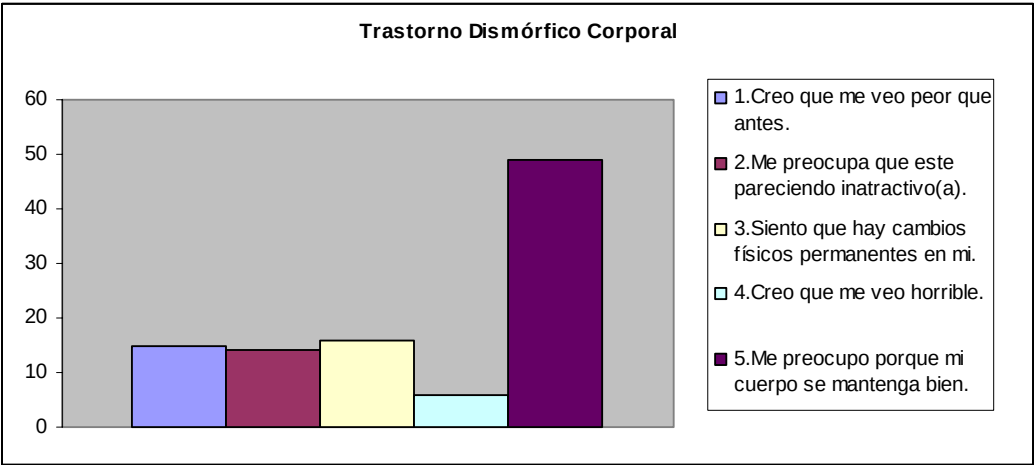
De los 285 alumnos encuestados, un 49% se preocupa por su apariencia física desde hace un año o más, un 39% no se preocupa, un 8% se preocupan desde hace un mes y un 4% eligieron la opción número dos(menos de seis meses). Reflejándose que la población mayormente afectada es la del colegio Santa Teresa de Jesús.



Tabla No 21.1 Cómo te consideras con respecto a tu apariencia física.

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Creo que me veo peor que antes.	16	49	7	21	10	30	33	15
2. Me preocupa que este pareciendo inatractivo (a).	19	61	3	10	9	29	31	14
3. Siento que hay cambios físicos permanentes en mí.	15	42	6	17	15	41	36	16
4. Creo que me veo horrible.	7	50	3	21	4	29	14	6
5. Me preocupo porque mi cuerpo se mantenga bien.	57	52	11	10	41	38	109	49
Total	114	51	30	14	79	35	223	100

Gráfico No 21.1 ¿Cómo te consideras con respecto a tu apariencia física?



Análisis:

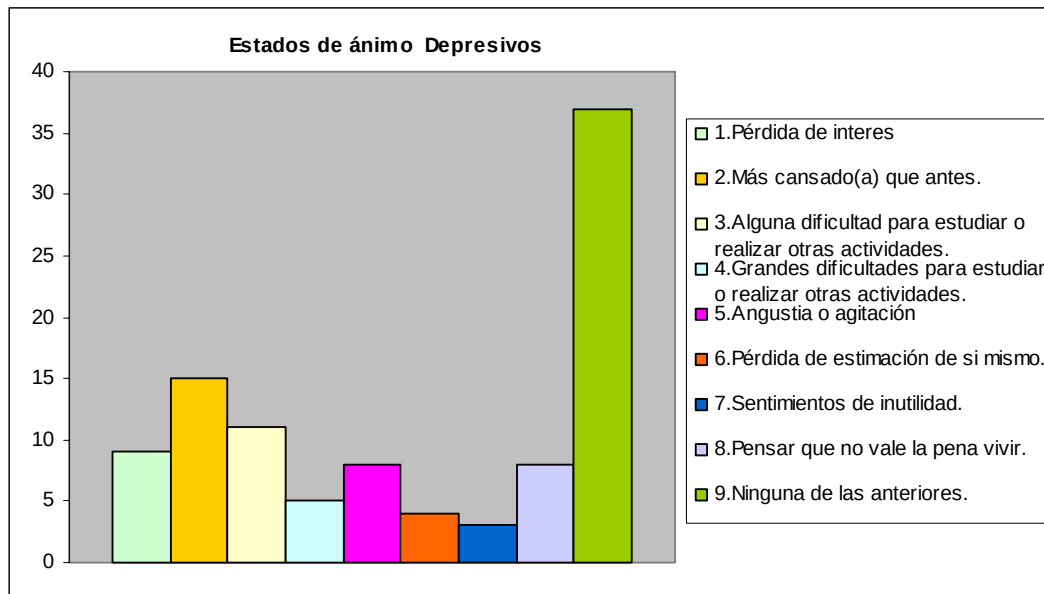
En relación a los datos obtenidos, un 49% eligió la opción número cinco (me preocupo porque mi cuerpo se mantenga bien). La segunda categoría se ubica en la opción número tres (siento que hay cambios físicos permanentes en mi) con un 16%. La tercera categoría se ubica en la opción número uno (creo que me veo peor que antes) con un 15%; siendo estas categorías las más relevantes.



Tabla No 22 ¿Cómo te has sentido durante las últimas dos semanas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Pérdida de interés.	13	38	3	9	18	53	34	9
2. Más cansado(a) que antes.	22	41	5	9	27	50	54	15
3. Alguna dificultad para estudiar o realizar otras actividades.	13	33	5	12	22	55	40	11
4. Grandes dificultades para estudiar o realizar otras actividades.	8	45	4	22	6	33	18	5
5. Angustia o agitación	11	38	3	10	15	52	29	8
6. Pérdida de estimación de ti mismo.	10	63	1	6	5	31	16	4
7. Sentimientos de inutilidad.	5	39	2	15	6	46	13	4
8. Pensar que no vale la pena vivir.	16	67	1	4	7	29	24	7
9. Ninguna de las anteriores.	49	37	23	17	60	46	132	37
Total	147	41	47	13	166	46	360	100

Gráfico No 22 ¿Cómo te has sentido durante las últimas dos semanas?



Análisis:

De acuerdo a los datos obtenidos, un 37% se ubica en la opción ninguna de las anteriores. La segunda categoría con mayor puntuación la constituye la opción número dos (más cansado/a que antes). Reflejándose los mismos resultados en las tres instituciones.

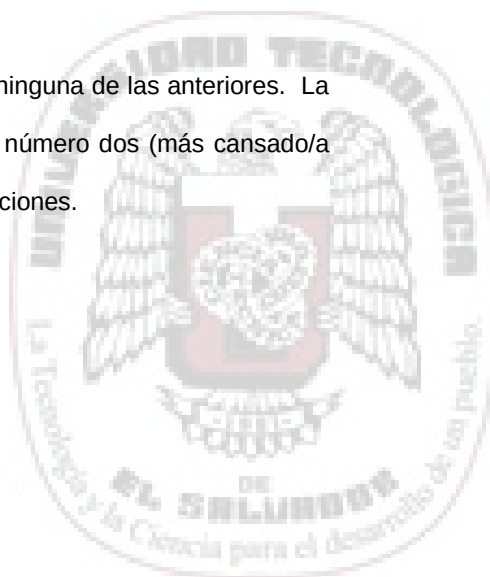
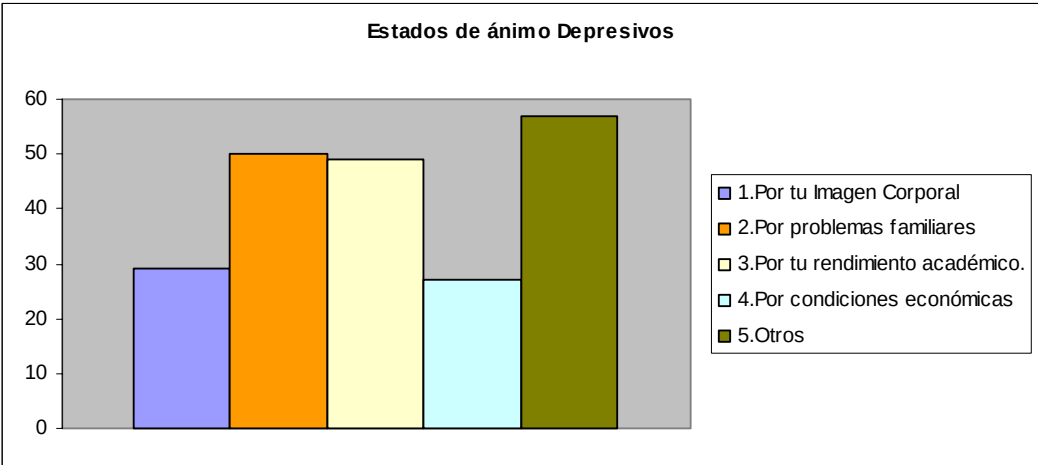


Tabla No 22.1 ¿A causa de que crees que te ha ocurrido las situaciones antes mencionadas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Por tu Imagen Corporal	15	52	4	14	10	34	39	14
2. Por problemas familiares.	26	52	2	4	22	44	50	24
3. Por tu rendimiento académico.	22	45	4	8	23	47	49	23
4. Por condiciones económicas.	12	44	3	11	12	44	27	13
5. Otros	24	42	8	14	25	44	57	26
Total	99	47	21	10	92	43	212	100

Gráfico No 22.1 ¿A causa de que crees que te ha ocurrido las situaciones antes mencionadas?



Análisis:

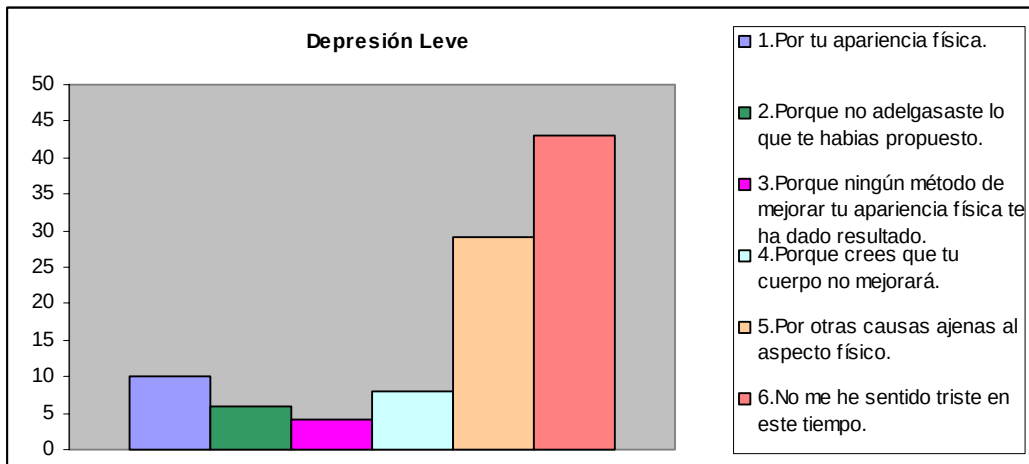
Según los resultados obtenidos de la población estudiada, un 26% eligieron la opción número cinco (otros). En el colegio Santa Teresa de Jesús la segunda categoría con mayor puntuación es la opción número dos (por problemas familiares), en el Complejo Educativo Padre Mario Zanconato el segundo lugar los constituye la opción número uno (Por tu Imagen Corporal), mientras que en el Instituto Nacional de San Marcos la segunda categoría con mayor puntuación es la opción número tres (por tu rendimiento académico).



Tabla No 23 ¿Por cuál de las siguientes razones te has sentido triste durante las ultimas dos semanas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Por tu apariencia física.	14	42	8	24	11	33	33	10
2. Porque no adelgazaste lo que te habías propuesto.	12	67	3	17	3	16	18	6
3. Porque ningún método de mejorar tu apariencia física te ha dado resultado.	5	39	2	15	6	46	13	4
4. Porque crees que tu cuerpo no mejorara.	11	42	4	14	11	42	26	8
5. Por otras causas ajenas al aspecto físico.	42	45	11	12	40	43	93	29
6. No me he sentido triste en este tiempo.	45	34	17	13	71	53	133	43
Total	129	41	45	14	142	45	316	100

Gráfico No 23 ¿Por cuál de las siguientes razones te has sentido triste durante las últimas dos semanas?



Análisis:

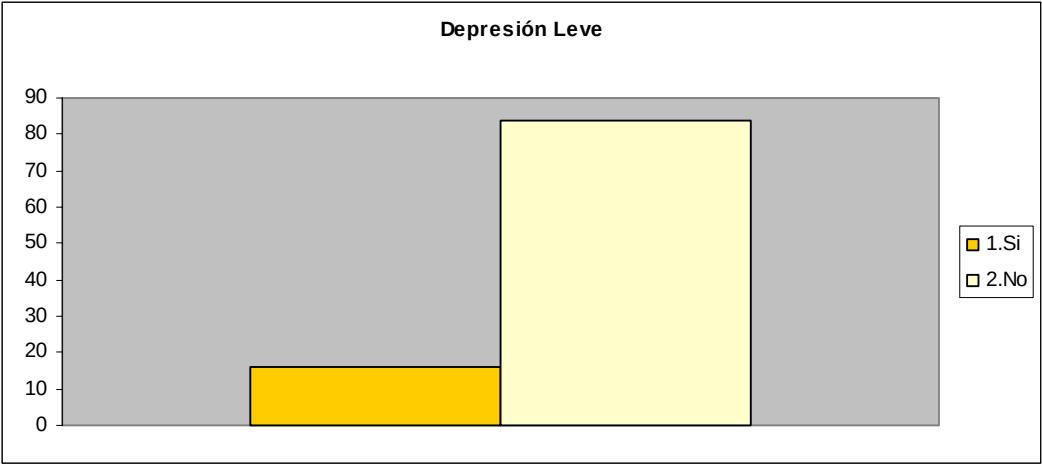
De acuerdo a los resultados obtenidos, un 43% eligieron la opción seis (no me he sentido triste en este tiempo). Un 29% eligió la opción número cinco (por otras causas ajenas al aspecto físico). Un 10% se han sentido triste por su apariencia física, finalmente un 8% se ubico en la opción número cuatro.



Tabla No 24 ¿Tu necesidad por mejorar tu cuerpo te ha llevado a experimentar falta de interés por otras cosas durante las últimas dos semanas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	20	44	8	18	17	38	45	16
2. No	97	40	32	13	111	46	240	84
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico No 24 ¿Tu necesidad por mejorar tu cuerpo te ha llevado a experimentar falta de interés por otras cosas durante las últimas dos semanas?



Análisis:

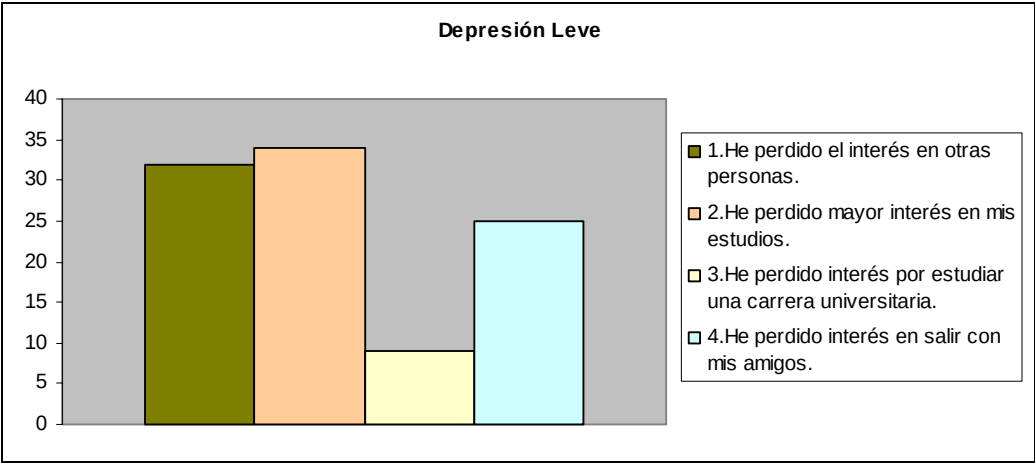
De acuerdo a los resultados obtenidos de los 285 alumnos encuestados, un 84% eligió la opción NO y un 16% eligió la opción SI. Reflejándose las mismas puntuaciones en las tres instituciones.



Tabla No 24.1 ¿A qué tipo de interés se refiere?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. He perdido el interés en otras personas.	13	62	2	9	6	29	21	32
2. He perdido mayor interés en mis estudios.	10	46	4	8	8	36	22	34
3. He perdido interés por estudiar una carrera Universitaria.	-	-	1	17	5	83	6	9
4. He perdido interés en salir con mis amigos.	8	50	2	13	6	37	16	25
Total	31	48	9	14	25	38	65	100

Gráfico No 24.1 ¿A qué tipo de interés se refiere?



Análisis:

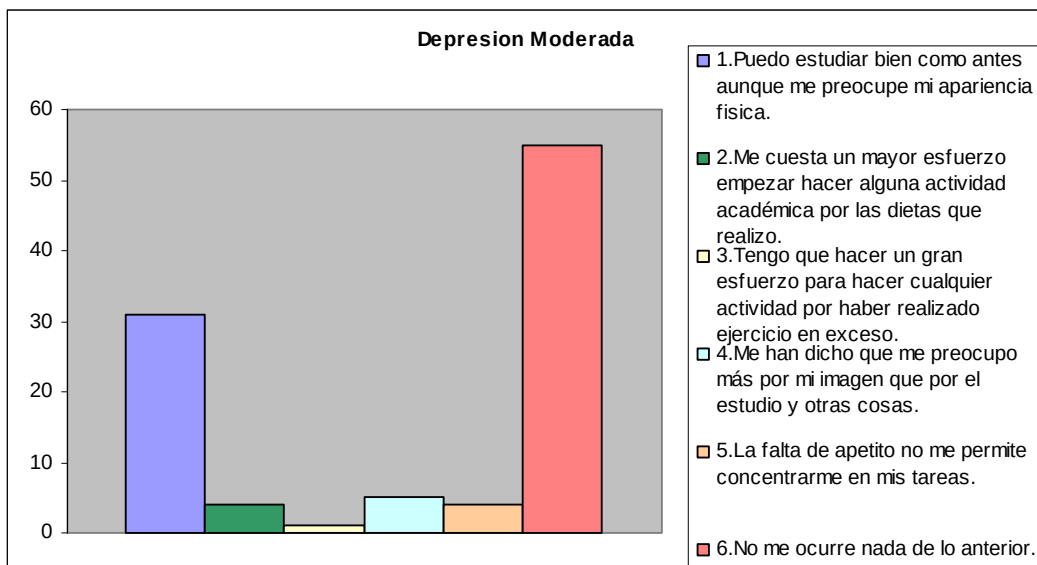
Conforme a los resultados obtenidos, un 34% eligió la opción dos (he perdido mayor interés en mis estudios). La segunda categoría se ubica en la opción número uno (he perdido el interés en otras personas) con un 32%, siendo estas categorías las más relevantes.



Tabla No 25 ¿Cómo consideras que te encuentras en tus estudios a causa de tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Puedo estudiar bien como antes aunque me preocupe mi apariencia física.	45	49	11	12	36	39	92	31
2. Me cuesta un mayor esfuerzo empezar hacer alguna actividad académica por las dietas.	7	54	4	31	2	15	13	4
3. Tengo que hacer un gran esfuerzo para hacer cualquier actividad por haber realizado ejercicio.	2	50	1	25	1	25	4	1
4. Me han dicho que me preocupo mas por mi imagen que por el estudio y otras cosas.	8	50	2	13	6	37	16	5
5. La falta de apetito no me permite concentrarme.	6	50	-	-	6	50	12	4
6. No me ocurre nada de lo anterior.	55	34	23	14	85	52	163	55
Total	123	41	41	14	136	45	300	100

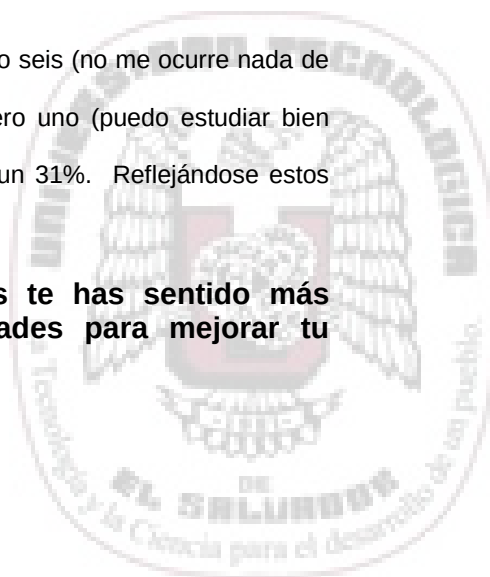
Gráfico No 25 ¿Cómo consideras que te encuentras en tus estudios a causa de tu apariencia física?



Análisis:

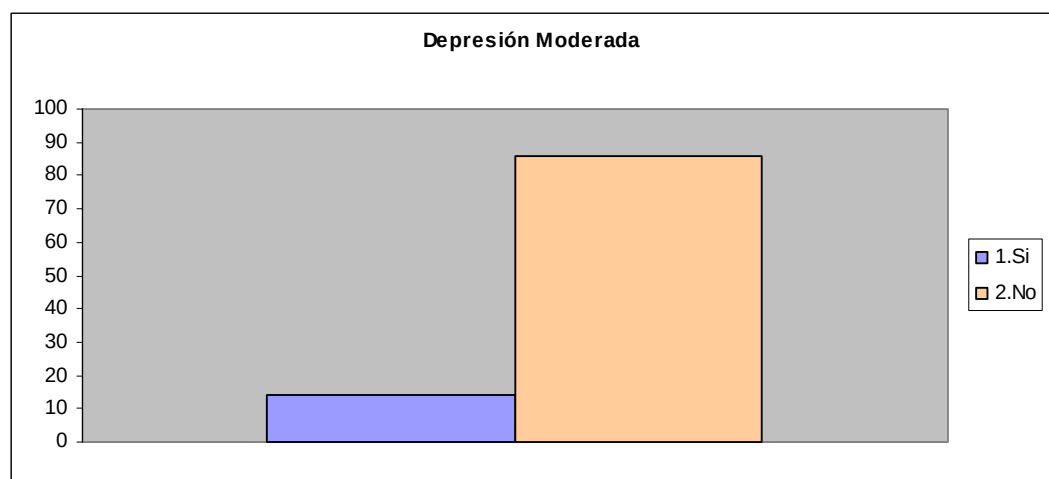
Según los datos obtenidos, un 55% se ubica en la opción número seis (no me ocurre nada de lo anterior), la segunda categoría se ubica en la opción número uno (puedo estudiar bien como antes aunque me preocupe por mi apariencia física) con un 31%. Reflejándose estos resultados en las tres instituciones.

Tabla No 26 ¿Durante las últimas dos semanas te has sentido más cansado que antes por involucrarte en actividades para mejorar tu apariencia física?



Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Si	18	46	7	18	14	36	39	14
2. No	99	40	33	14	114	46	246	86
Total	117	41	40	14	128	45	285	100

Gráfico ¿Durante las últimas dos semanas te has sentido más cansado que antes por involucrarte en actividades para mejorar tu apariencia física?



Análisis:

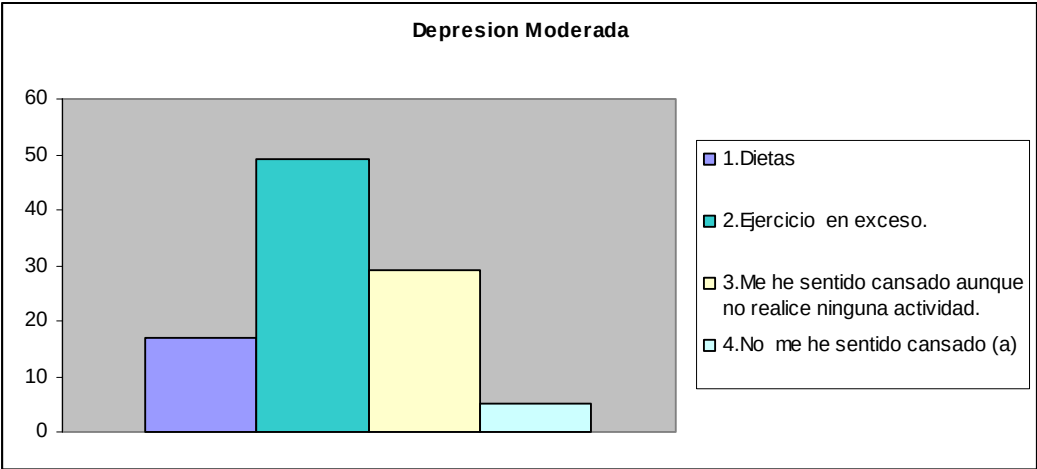
De acuerdo a los datos obtenidos de los 285 alumnos encuestados, un 14% eligió la opción SI y un 86% la opción NO. Reflejándose estos resultados en las tres instituciones.



Tabla No 26.1 ¿Cuál es la que más cansancio te ha creado?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanonato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Dietas	5	71	2	29	-	-	7	17
2. Ejercicio en exceso	10	50	3	15	7	35	20	49
3. Me he sentido cansado aunque no realice ninguna actividad.	4	33	2	17	6	50	12	29
4. No me he sentido cansado (a)	-	-	-	-	2	100	2	5
Total	19	46	7	7	15	37	41	100

Gráfico No 26.1 ¿Cuál es la que más cansancio te ha creado?



Análisis:

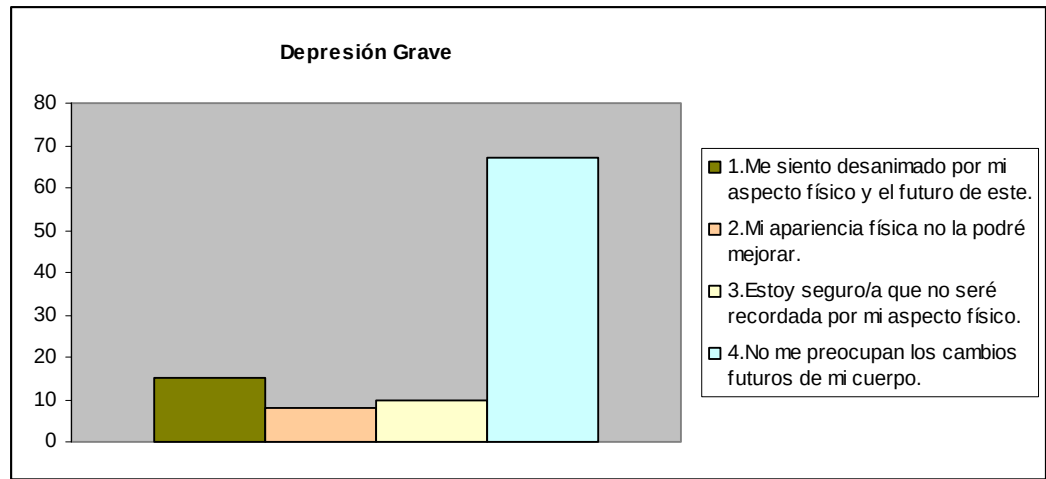
De acuerdo a los resultados obtenidos, un 49% eligió la opción número dos(ejercicio en exceso), un 29% la opción número tres (Me he sentido cansado aunque no realice ninguna actividad), un 17% la opción número uno (dietas) y un 5% respondió la opción cuatro(no me he sentido cansado).



Tabla No 27 ¿Tu apariencia física te genera alguna perspectiva respecto al futuro?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Me siento desanimado por mi aspecto físico y el Futuro de este.	19	44	8	19	16	37	43	15
2. Mi apariencia física no la podré mejorar.	10	46	4	18	8	36	22	8
3. Estoy seguro/a que no seré recordada/o por mi Aspecto físico.	18	62	3	10	8	28	29	10
4. No me preocupan los cambios futuros de mi cuerpo	73	35	26	13	100	50	199	67
Total	120	41	41	14	132	45	293	100

Gráfico No 27 ¿Tu apariencia física te genera alguna perspectiva respecto al futuro?



Análisis:

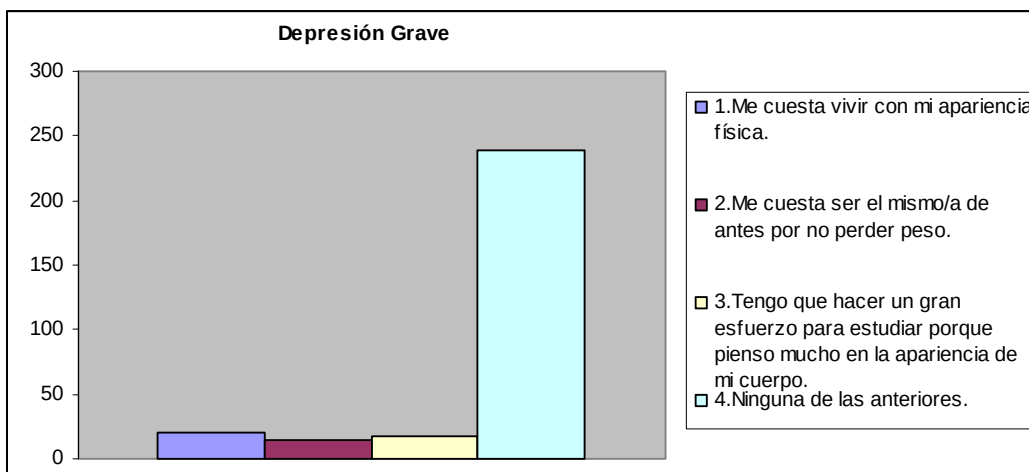
De acuerdo a los resultados un 67% eligió la opción número cuatro, la segunda categoría se ubica en la opción número uno (me siento desanimado por mi aspecto físico y el futuro de este, reflejándose estos datos en las tres instituciones educativas.



Tabla No 28 ¿De las siguientes ideas cuales has experimentado durante las últimas dos semanas o más?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Me cuesta vivir con mi apariencia física.	9	45	4	20	7	35	20	7
2. Me cuesta ser el mismo/a de antes por no perder Peso.	7	50	3	21	4	29	14	5
3. Tengo que hacer un gran esfuerzo para estudiar Porque pienso mucho en la apariencia de mi cuerpo	7	39	5	28	6	33	18	6
4. Ninguna de las anteriores.	97	41	28	12	114	47	239	82
Total	120	41	40	13	131	45	291	100

Gráfico No 28 ¿De las siguientes ideas cuales has experimentado durante las últimas dos semanas o más?



Análisis:

Conforme a los datos obtenidos, el 82% eligió la opción número cuatro (ninguna de las anteriores), la segunda categoría se ubica en la opción número dos (me cuesta ser el mismo/a de antes por no perder peso) con un 7%.





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



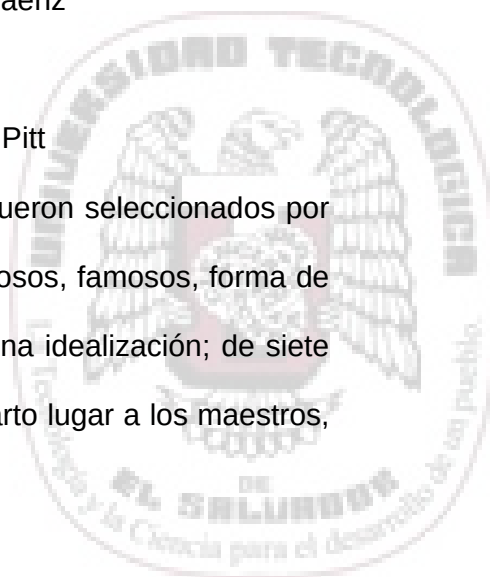
estado de ánimo del adolescente; no obstante los niveles de depresión moderada y grave se ubicaron en pequeñas porciones de la población; sin embargo no se atribuye a estos estados, que son consecuencias de trastornos de alimentación: Imagen Corporal sino según los estudiantes debido a:

- 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,

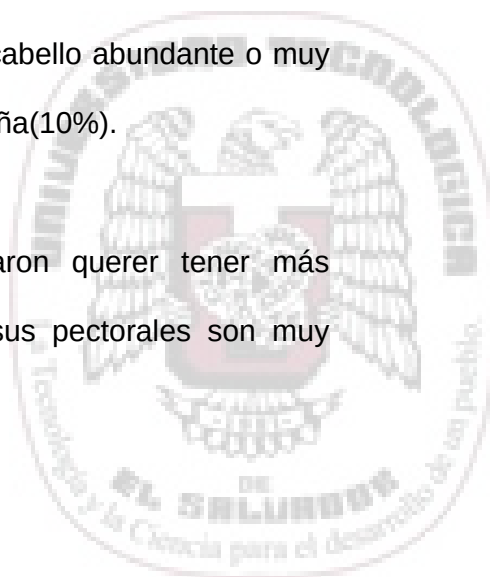


cuyas características como: personales, desempeño profesional y estilo de vida etc. hacen que formen parte entre los estudiantes como sus modelos a seguir; sin embargo se observó que aunque estos adolescentes no tengan dichas características no les genera malestar en su estado emocional.

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%).



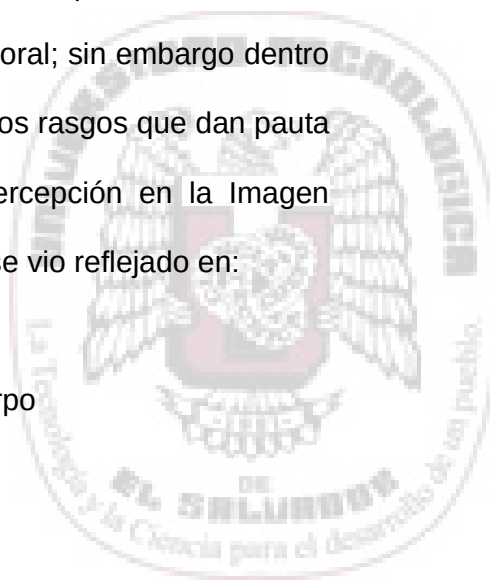
- De la parte de la cintura hacia abajo: consideraron que sus caderas son muy anchas y otras que son angostas para su cuerpo(14%), que tienen pantorrillas delgadas o muy gruesas para su cuerpo(12%).

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

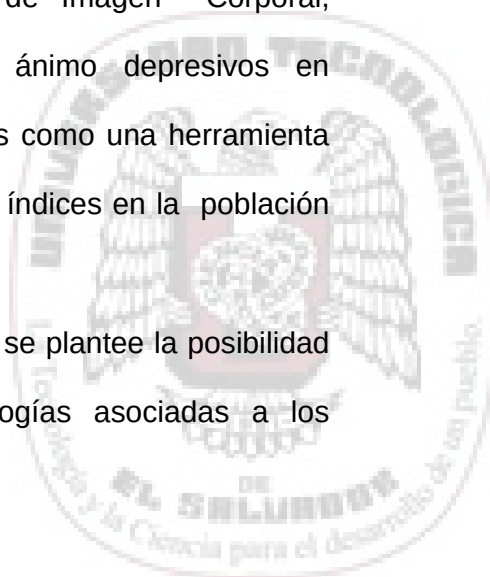


- Presentan preocupación por tener más musculatura y quisieran cambiar ciertos rasgos corporales
- Distorsión en la autopercepción del cuerpo
- Preocupación por un defecto físico que no es tan obvio entre otros.



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



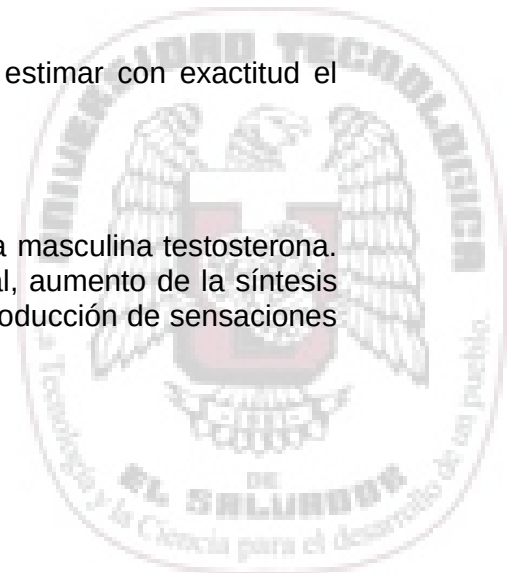
trastornos de la conducta alimentaria como es el caso de: ansiedad, trastornos de personalidad entre otros; y las repercusiones que éstos generen en el comportamiento de los individuos.

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 específico: 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

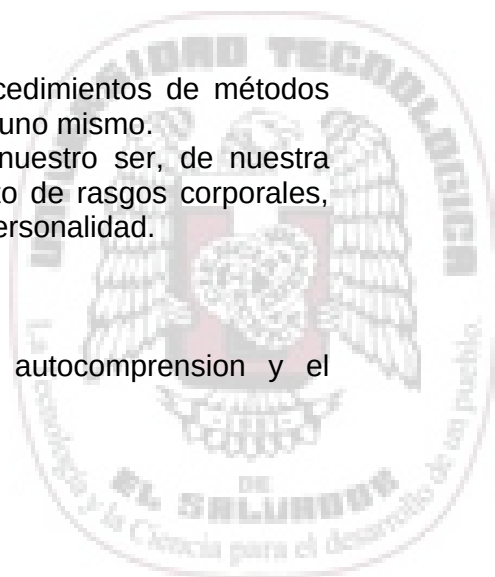


GLOSARIO

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.



- 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. Autoanálisis:** 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.



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

22. Autopercepción: Percepción de sí 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 vómito.

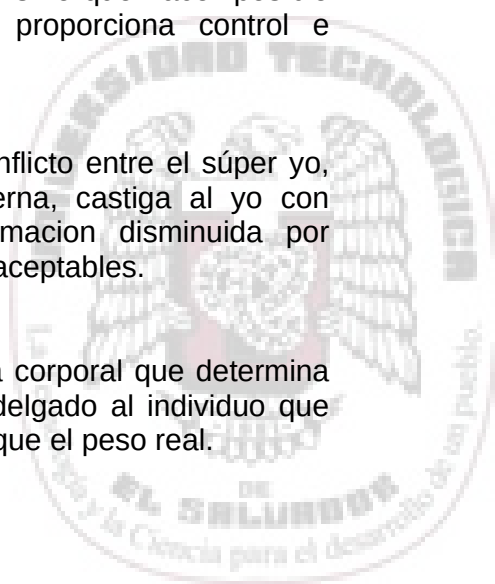
25. Características sexuales secundarias: Características fisiológicas de los sexos que se desarrollan durante la adolescencia sin involucrar órganos sexuales.

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

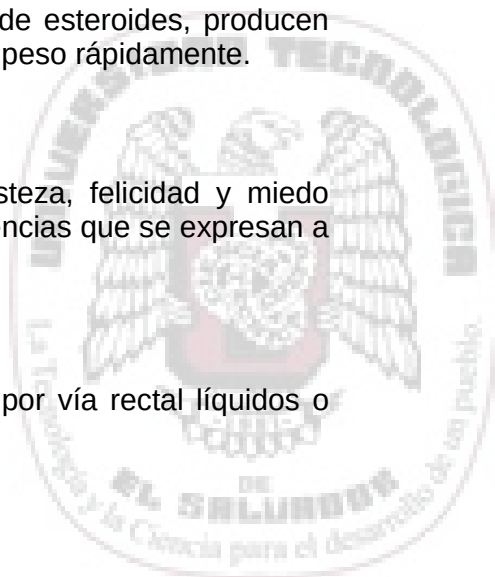
27. Comportamiento: Actividad global de un organismo que hace posible la adaptación a su medio específico y le proporciona control e independencia frente a dicho medio.

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 autoestimación 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.



- 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.



- 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.



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.



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

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

60. Laxantes: Medicamento purgante.

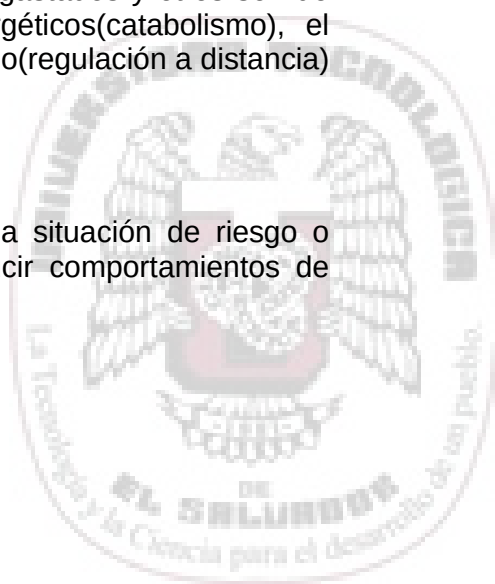
61. Liposucción: Técnica quirúrgica comúnmente empleada en cirugía plástica por la que se extrae acúmulos grasos excedentes por medio de cánulas especiales conectadas a un sistema de aspiración o vacío realizando túneles en la zona grasa a tratar.

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 impedanciometría.

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 está 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.



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 específico 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.

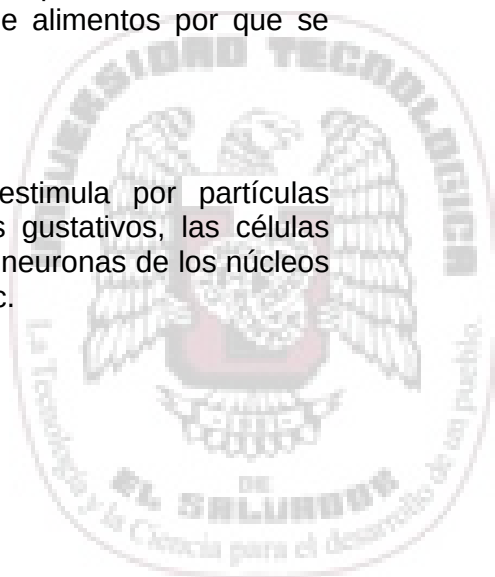
70. Nutrición: Conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de alimentos 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 supraópticos y paraventricular del hipotálamo etc.



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 líquido 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.

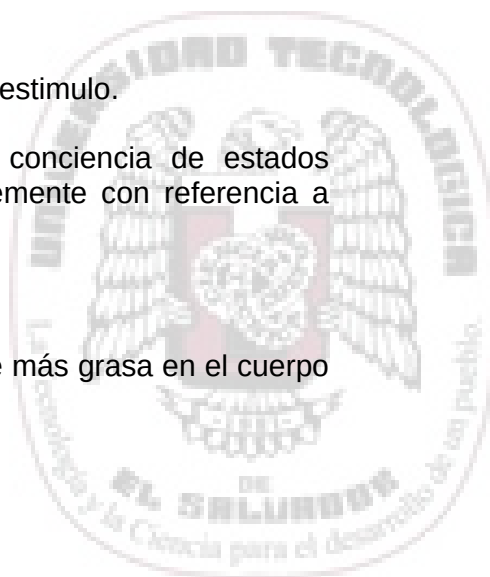
82. Publicidad: Es una forma de comunicación masiva, destinada a difundir un mensaje impersonal y pagado a través de los medios, con el fin de persuadir a la audiencia, siendo su meta el consumo de productos o servicios específicos.

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

84. Reacción: Respuesta de un organismo ante un estímulo.

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 sería saludable tener.



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

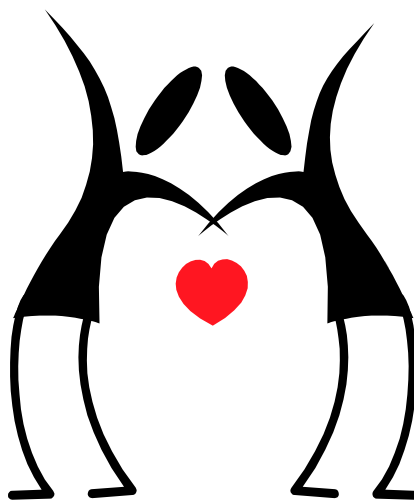
88. Vigorexia: Una enfermedad de carácter mental causado por trastornos englobados dentro de la dismorfia corporal.

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





CONOCER, CUIDAR Y ACEPTAR MI CUERPO



PROGRAMA PREVENTIVO SOBRE EL MANEJO DE
IMAGEN CORPORAL, TRASTORNOS DE ALIMENTACION
Y ESTADOS DE ANIMO DEPRESIVOS EN
ADOLESCENTES.

ELABORADO POR:

DELMY EDITH LANDAVERDE LANDAVERDE
JAKELINE VALLADARES LEMUS

MARZO 2006, SAN SALVADOR



INDICE

Pág.

Introducción.....	149
Justificación.....	151
Objetivos.....	153
Generalidades del programa	154
MODULO I: CONOCER MI CUERPO	162
1.3 Cambios físicos en la adolescencia.....	163
1.4 Relación entre apetito y ambiente social.....	166
1.6 Alimentación balanceada	170
1.7 Metabolismo.....	178
MODULO II: CUIDAR MI CUERPO	181
2.3 Imagen Corporal.....	182
2.7 Trastornos de alimentación.....	190



2.8 Consecuencias fisiológicas y psicológicas de los trastornos de alimentación	195
MODULO III: ACEPTAR MI CUERPO	199
3.3 Autoaceptación y equilibrio de la Imagen Corporal.....	200
3.4 Estética Corporal.....	201
3.5 Control de la presión socia para el manejo de Imagen Corporal.....	203
3.6 Autoestima y aceptación del cuerpo.....	205
3.10 Motivación y aceptación de Imagen Corporal.....	219
3.11 Depresión en relación a la Imagen Corporal.....	224
3.12 Ansiedad y trastornos de alimentación : Imagen Corporal.....	227
MODULO IV: HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL.....	236



4.3 Técnica cognitiva.....

236

4.4 Técnica conductual.....

238

4.5 Técnica racional emotiva.....

239

Bibliografía.....

240



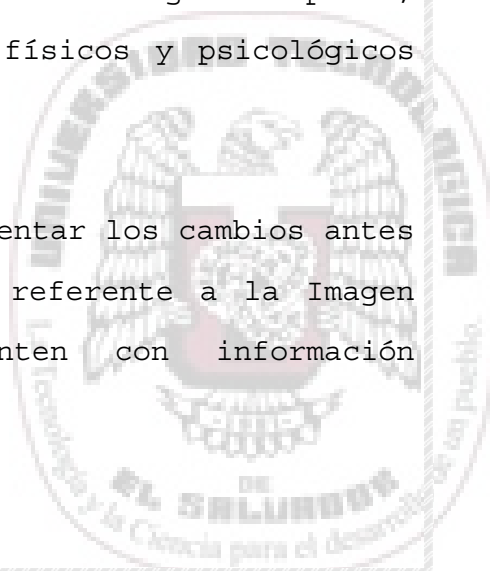
INTRODUCCION

La población estudiantil forma parte importante de la sociedad, pues es donde se forman los individuos académica y personalmente, por ello es necesario cuidar el bienestar psicológico y físico de los estudiantes para que puedan tener un mejor desempeño en sus actividades diarias.

Esta necesidad por orientar a los jóvenes en cuanto a su Imagen Corporal y salud física se reflejó en los resultados de la investigación sobre relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: imagen corporal, donde se observó la presencia de problemas relacionados con la Imagen Corporal en los adolescentes de los centros educativos.

La etapa de la adolescencia constituye uno de los momentos críticos para el ser humano, ya que en este periodo se tiende a priorizar la Imagen Corporal, debido a los diferentes cambios físicos y psicológicos que experimenta el adolescente.

Para que los jóvenes puedan enfrentar los cambios antes mencionados y la presión social referente a la Imagen Corporal es preciso que cuenten con información



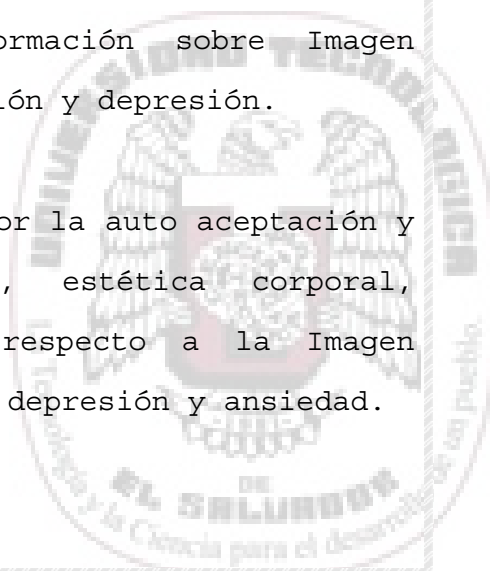
oportuna. Por lo que el programa brindará información integral

abordando la salud física y mental de los jóvenes; contribuyendo a que se prevenga el problema de investigación.

El programa preventivo consta de cuatro módulos los cuales son: conocer mi cuerpo, cuidar mi cuerpo, aceptar mi cuerpo y herramientas para el manejo de Imagen Corporal. En el modulo uno el adolescente conocerá acerca de: distribución de masa corporal en el hombre y la mujer, índice de masa corporal (peso, talla, estatura y edad), metabolismo, relación entre apetito y ambiente social.

El modulo dos conocerán sobre la importancia de: alimentación balanceada, grupos de alimentos, funciones de los alimentos dentro del organismo; contribuyendo al bienestar físico de los adolescentes. Para aportar a la salud mental se brindará información sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación y depresión.

El modulo tres esta constituido por la auto aceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social respecto a la Imagen Corporal, autoestima, motivación, depresión y ansiedad.



En el modulo cuatro se aportarán herramientas psicológicas que les permitirá a los adolescentes tener un buen manejo de la Imagen Corporal.

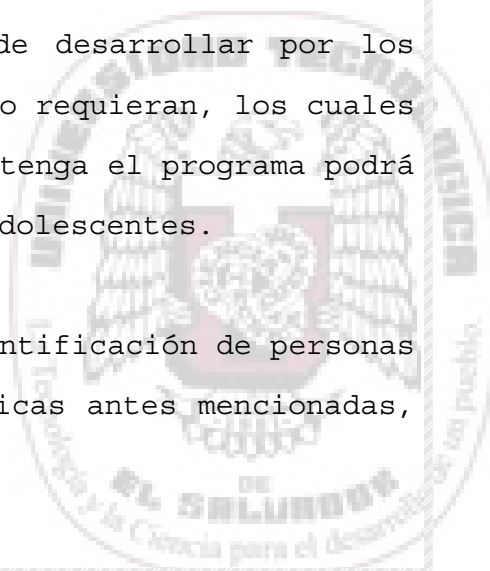
JUSTIFICACIÓN



En la investigación denominada: relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: Imagen Corporal; Algunos de los datos manifestaron que los jóvenes presentan interés por mejorar su Imagen Corporal; llevándolos a involucrarse en actividades extremas como ejercicio excesivo, dietas entre otros, poniendo en riesgo su salud. Por ello la necesidad de desarrollar un programa que prevenga posibles trastornos de alimentación, problemas referentes a la Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos para evitar las posibles consecuencias que estas problemáticas conllevan.

El programa es accesible y fácil de desarrollar por los maestros y otros profesionales que lo requieran, los cuales por medio de la información que contenga el programa podrá brindar orientación oportuna a los adolescentes.

También se dará pautas para la identificación de personas que presenten síntomas de las temáticas antes mencionadas,

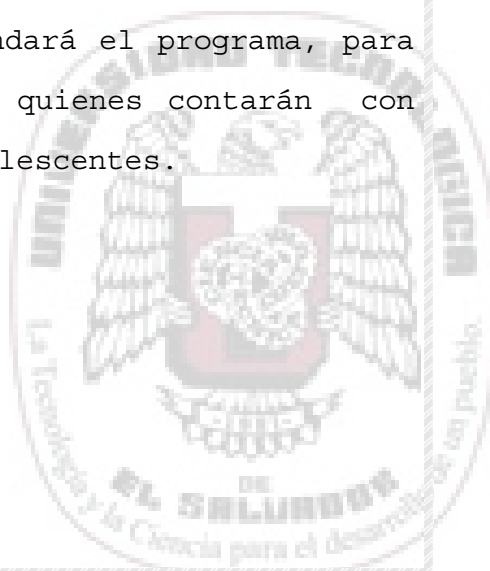


reduciendo el riesgo que el problema continúe y/o se desarrolle.

Es innovador por que es dirigido específicamente a tratar al adolescente, enfocándose a la Imagen Corporal dando una perspectiva amplia sobre dicho tema, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos, se abordarán temas de salud mental como los mencionados anteriormente y salud física como alimentación balanceada entre otros, para contribuir a un mejoramiento integral.

El aporte que dará el programa a los centros educativos será proveer información actualizada sobre los temas antes mencionados, permitiendo reducir de esta manera los índices de la población afectada a través de los diferentes módulos para que los adolescentes adquieran conocimiento acerca del cuidado y aceptación del propio cuerpo.

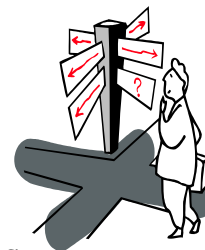
La población beneficiada con la elaboración del programa será principalmente los adolescentes, mediante los centros educativos a los cuales se les brindará el programa, para ser desarrollado por los maestros quienes contarán con una herramienta para guiar a los adolescentes.



OBJETIVOS

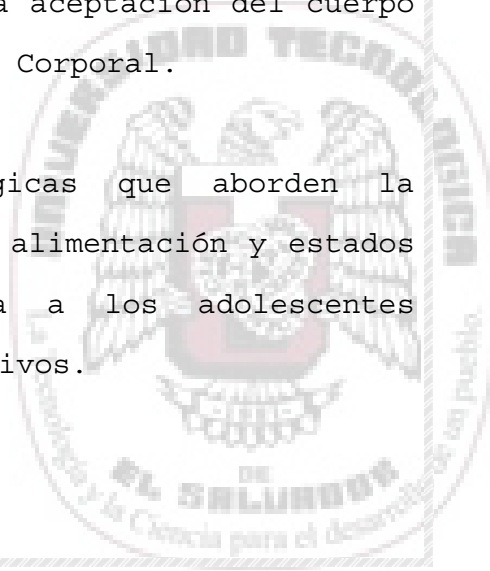
OBJETIVO GENERAL

- ❖ Contribuir a la prevención de los trastornos de alimentación, Imagen Corporal y Estados de ánimo Depresivos en los adolescentes de bachillerato de centros educativos.



OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Brindar información orientada al conocimiento del cuerpo para que los adolescentes manejen su Imagen Corporal.
2. Brindar información sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación y sus consecuencias en los adolescentes de centros educativos para que tengan un mejor cuidado de su cuerpo.
3. Conocer la importancia sobre la aceptación del cuerpo mediante el manejo de la Imagen Corporal.
4. Aportar herramientas psicológicas que aborden la Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados de ánimo depresivos dirigida a los adolescentes bachillerato de centros educativos.

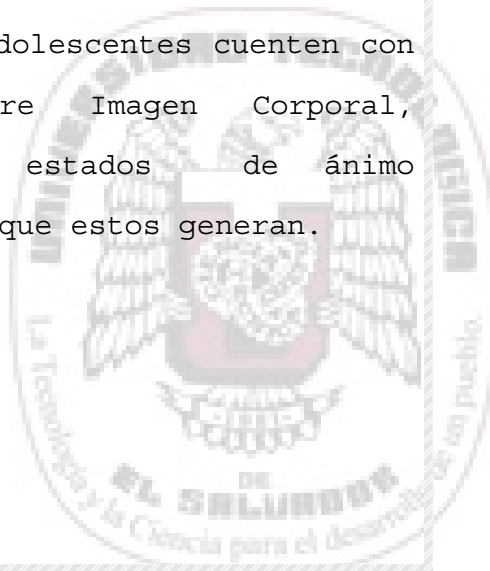


GENERALIDADES DEL PROGRAMA

METAS

El programa espera alcanzar:

- Contribuir a la prevención de los trastornos de alimentación, Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos de la población adolescente. Con la información brindada, las personas que presentan problemas en las áreas (Imagen Corporal, trastornos de alimentación y estados depresivos) que trata el programa podrán adquirir conocimientos sobre consecuencias a nivel físico y psicológico, además se proporcionan herramientas psicológicas que permitan ayudar a que las personas se den cuenta de su situación y de cómo enfrentarla.
- Lograr que el programa preventivo no solo beneficie a la educación media, sino que también abarque diferentes sectores de la población Salvadoreña y otros niveles educativos como universidades.
- El programa pretende que los adolescentes cuenten con información actualizada sobre Imagen Corporal, trastornos de alimentación, estados de ánimo depresivos y las consecuencias que estos generan.



- Se visualiza con el programa que las instituciones educativas lo tomen en cuenta como parte de la planificación curricular.



DESCRIPCION DEL PROGRAMA

❖ BENEFICIADOS

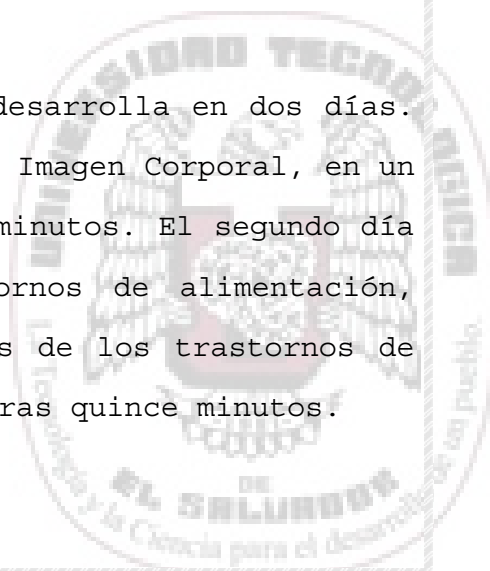
El programa preventivo "Conocer, Cuidar y Aceptar mi cuerpo", esta dirigido a adolescentes entre las edades de 14 a 19 años, ambos sexos, de centros educativos públicos y privados del municipio de San Marcos, debido a que en ese sector se realizó la investigación, pero se espera que se amplié a otros sectores e instituciones afines.

❖ TIEMPO

El programa se podrá desarrollar en siete días, el cual esta distribuido de la siguiente manera:

Modulo I "Conocer mi cuerpo": Se desarrolla en dos días. El primer día se trabajaran los temas: cambios físicos en la adolescencia, relación entre apetito y ambiente social en un periodo de tiempo de hora y media. El segundo día se trabajaran los temas: grupos de alimentos, funciones de los alimentos y metabolismo en un tiempo de una hora.

Modulo II "Cuidar mi cuerpo", se desarrolla en dos días. El primer día se desarrolla el tema: Imagen Corporal, en un tiempo de una hora treinta y cinco minutos. El segundo día se desarrollaran los temas: Trastornos de alimentación, consecuencias físicas y psicológicas de los trastornos de alimentación, en un tiempo de dos horas quince minutos.



Modulo III "Aceptar mi cuerpo", se desarrollara en dos días. El primer día se desarrollaran los temas: Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social, Autoestima en un tiempo de dos horas. El segundo día se desarrollaran los temas: Motivación, depresión, ansiedad en un tiempo de dos horas.

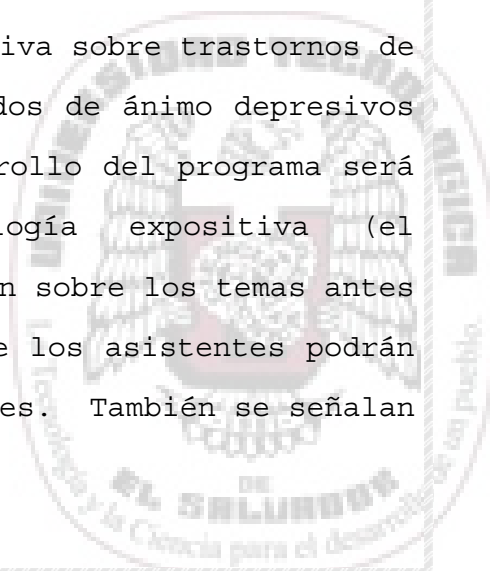
Modulo IV "Herramientas psicológicas", se desarrolla en un día en un tiempo de una hora.

❖ ORGANIZACIÓN

El programa esta diseñado para realizarse en sesiones, donde se reunirán en grupo de 12 a 15 personas para que pueda existir mayor interacción y contacto con cada uno de los participantes. Puede llevarse a cabo en un lugar amplio y cómodo. Estará presente un psicólogo, nutricionista y facilitador según lo requiera cada modulo.

❖ NATURALEZA

El programa es de naturaleza preventiva sobre trastornos de alimentación, Imagen Corporal, estados de ánimo depresivos y aspectos nutricionales. El desarrollo del programa será por jornadas utilizando metodología expositiva (el facilitador proporcionará información sobre los temas antes mencionados), y participativa donde los asistentes podrán expresar sus opiniones e interrogantes. También se señalan



aspectos conceptuales, formación de grupos de trabajos, lluvia de ideas, herramientas psicológicas, lecturas reflexivas, cuestionarios, y tareas.

❖ EJES DE TRABAJO

El programa será desarrollado en cuatro módulos que contienen lo siguiente:

MODULO I: CONOCER MI CUERPO:

- Cambios físicos en la adolescencia
- Relación entre apetito y ambiente social
- Grupos de alimentos
- Metabolismo

MODULO II: CUIDAR MI CUERPO:

- Imagen Corporal
- Trastornos de alimentación
- Consecuencias fisiológicas y psicológicas de los trastornos de alimentación.

MODULO III: ACEPTAR MI CUERPO:

- Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal
- Estética corporal
- Control de la presión social
- Autoestima
- Motivación
- Depresión
- Ansiedad



MODULO IV: HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS PARA EL MANEJO DE LA IMAGEN CORPORAL:

- Técnica cognitivas
- Técnica conductuales
- Técnica racional emotiva

PRESUPUESTO

Papelería	Precio	Refrigerio	Precio	Total
1 Caja de plumones	\$5.00	3 Cajas de Jugos	\$7.20	\$12.20
1 Resma de papel bond.	\$3.50	4 Paquetes de Galletas	\$3.00	\$6.50
12 Pliegos de papel bond.	\$2.00			\$2.00
1 Tirro	\$0.57			\$0.57
Fotocopias	\$1.80			\$1.80
Total	\$12.87		\$10.20	\$23.07



DESARROLLO DEL PROGRAMA



PLAN DE LECCION: MODULO I

DIA	MODULO	TEMA	DURACION
1	"Conocer mi Cuerpo "	1.1 Cambios físicos en la adolescencia. 1.2 Relación entre Apetito y ambiente social.	1 hora y 30 minutos
2		1.3 Grupos de alimentos. 1.3.1 Funciones de los alimentos. 1.4 Metabolismo.	1 hora



MODULO I
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Dí a	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
1	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Pizarra	Facilitador
	8:05 - 8:15 a.m.	Dinámica de presentación " canasta de frutas "	Participativa	Estudiantes	Facilitador Estudiantes
	8:15 - 8:20 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:20 - 8:40 a.m.	Presentación de temas: cambios físicos en la adolescencia , relación entre apetito y ambiente social.	Participativa	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	8:40 - 8:50 a.m.	Técnica de relajación " respirando el arcoiris "	Participativa	Facilitador Estudiantes	Psicólogo
	8:50 - 9:00 a.m.	Preguntas y respuestas.	Participativa	Estudiantes	Facilitador



MODULO I

" CONOCER MI CUERPO "



1.1 OBJETIVOS:

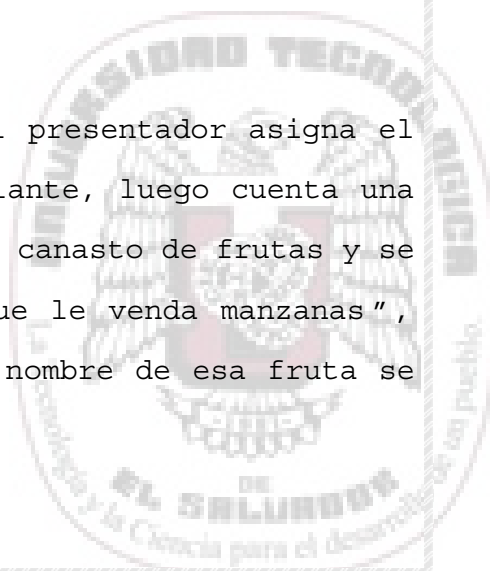
1. Describir los cambios físicos en la adolescencia.
2. Proporcionar información sobre la relación entre apetito y ambiente social.
3. Establecer las diferencias del proceso metabólico en cada individuo.
4. Establecer la importancia de una buena alimentación balanceada.
5. Enunciar los diferentes grupos de alimentos.

1.2 PROCEDIMIENTO:

Iniciar el modulo con una dinámica de presentación.

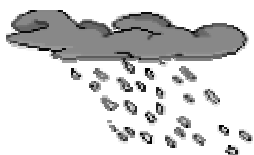
a. Dinámica: Canasta de frutas

Consiste en formar un circulo, el presentador asigna el nombre de una fruta a cada estudiante, luego cuenta una historia, "una señora viene con un canasto de frutas y se le acerca una persona y le pide que le venda manzanas", las personas que se les asigno el nombre de esa fruta se



tienen que mover y el que quede de pie tendrá que presentarse.

b. Lluvia de ideas



c. Recursos: humanos

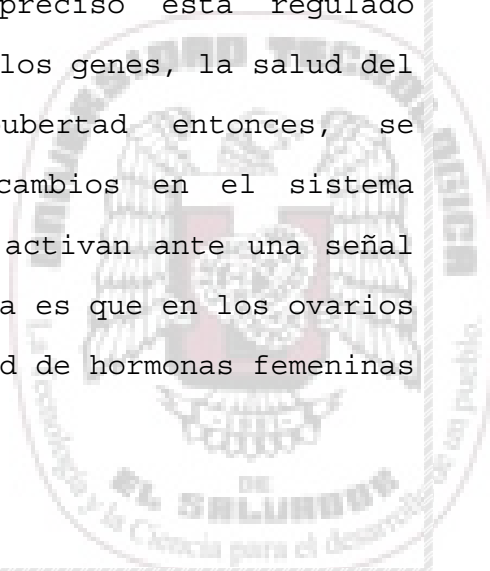
d. Las herramientas psicológicas que se proporcionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.

DESARROLLO DE LOS TEMAS

1.3 CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA



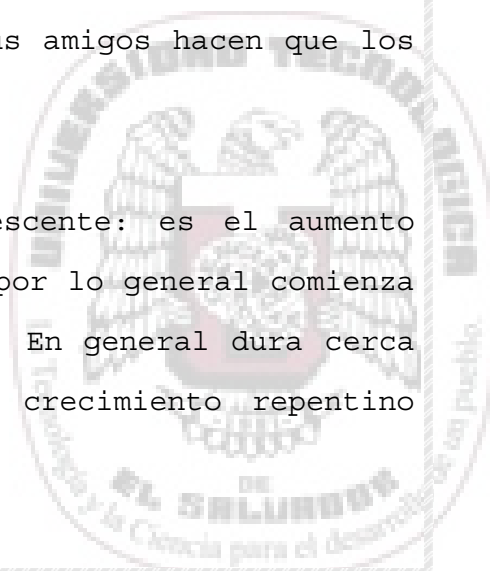
La pubertad comienza cuando biológicamente, la glándula pituitaria de una persona joven envía un mensaje a las glándulas sexuales, las cuales empiezan a segregar hormonas. Este momento preciso esta regulado aparentemente por la interacción de los genes, la salud del individuo y el ambiente. La pubertad entonces, se representa como respuesta a los cambios en el sistema hormonal del cuerpo, los cuales se activan ante una señal psicológica. Su respuesta en una niña es que en los ovarios empiezan a producir una gran cantidad de hormonas femeninas



llamadas estrógenos, y en el muchacho los testículos comienzan la producción de hormonas llamadas andrógenos. Hacia los 7 años de edad los niveles de estas hormonas sexuales comienzan a aumentar, poniendo en movimiento los eventos que identifican la pubertad. El estrógeno estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, mientras que el andrógeno estimula el crecimiento de los genitales masculinos y el vello corporal.

Las hormonas están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en los muchachos y la agresión y depresión en las niñas. Algunos investigadores atribuyen la creciente emocionalidad y cambio en el estado de ánimo de la adolescencia temprana a las hormonas, pero es necesario acordar que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas y puede predominar; aunque existe una relación bien establecida entre la producción de la hormona testosterona y la sexualidad. Los adolescentes comienzan la actividad sexual mas de acuerdo con lo que sus amigos hacen que los que sus glándulas producen.

El crecimiento repentino del adolescente: es el aumento evidente en la estatura y peso que por lo general comienza en las niñas entre los 9 y 14 años. En general dura cerca de 2 años y poco después que el crecimiento repentino



termina, el joven alcanza su madurez sexual. En ambos sexos el crecimiento súbito del adolescente afecta prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares. Estos cambios son mayores en los varones que en las niñas y siguen su propio cronograma, de modo que las partes del cuerpo están fuera de proporción por un tiempo.

La mayoría de los adolescentes se interesan más en su aspecto físico que en cualquier otro asunto de sí mismos, y a muchos no les agrada lo que ven cuando se observan en el espejo. Los varones quieren ser altos, anchos de espalda y atlético; las niñas quieren ser lindas, delgadas, pero con formas, y con una piel y un cabello hermoso, cualquier cosa que haga que los jóvenes atraigan al sexo opuesto.

Los adolescentes de ambos sexos se preocupan por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que trae como consecuencia biológica y hasta trastornos psicológicos la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso, falta de autoestima, anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios.





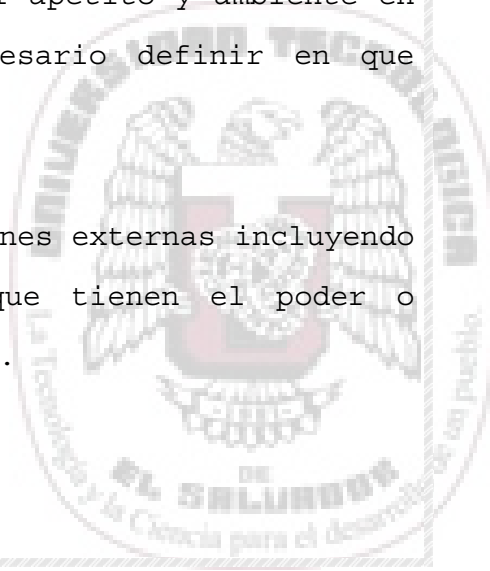
Las chicas tienden a ser menos felices con su aspecto físico que los varones de la misma edad, sin duda por el gran énfasis cultural sobre los atributos físicos de las mujeres. Cuando a los adolescentes se les pregunta ¿qué es lo que no te gusta de tu cuerpo?. Generalmente los varones responden nada, mientras que las niñas responden una serie de aspectos que en realidad odian.

1.4 RELACION ENTRE APETITO Y AMBIENTE SOCIAL



Una manera de cuidar nuestro cuerpo, es conociendo acerca de cómo influye el apetito y ambiente en nuestras vida. Para ello es necesario definir en que consiste apetito y ambiente.

Ambiente: Suma total de las condiciones externas incluyendo los factores sociales y físicos que tienen el poder o capacidad de influir en un organismo.

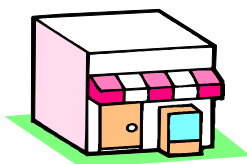


Apetito: Consiste en un deseo de ingerir alimentos.

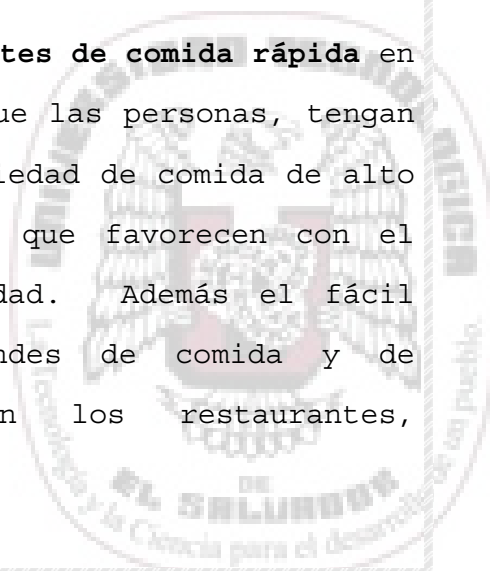
¿Qué factores del ambiente social influyen en el apetito?



- ♦ **El estilo de vida** que en la actualidad se experimenta es muy acelerado, debido a diferentes factores como presión académica, familiar, económica y social entre otros; creando un ambiente en el que las personas tienen menos tiempo para su alimentación.



- ♦ **El establecimiento de restaurantes de comida rápida** en El Salvador ha contribuido a que las personas, tengan mayor disponibilidad a una variedad de comida de alto contenido graso y energético, que favorecen con el tiempo la aparición de obesidad. Además el fácil acceso de paquetes más grandes de comida y de porciones extra grandes en los restaurantes,



probablemente contribuye al aumento de la ingesta energética y el sobrepeso.



- ♦ **El entorno** en el que la persona se ha desarrollado y las creencias que ha adquirido influyen en la ingestión de comida. La experiencia desarrolla creencias y actitudes respecto a la comida que, comprenden ideas culturales sobre los alimentos, horarios de comida, preferencia alimentaria y cantidad de comida. La gente tiende a consumir alimentos que creen que son apropiados, aunque no suplan las necesidades biológicas de energía.

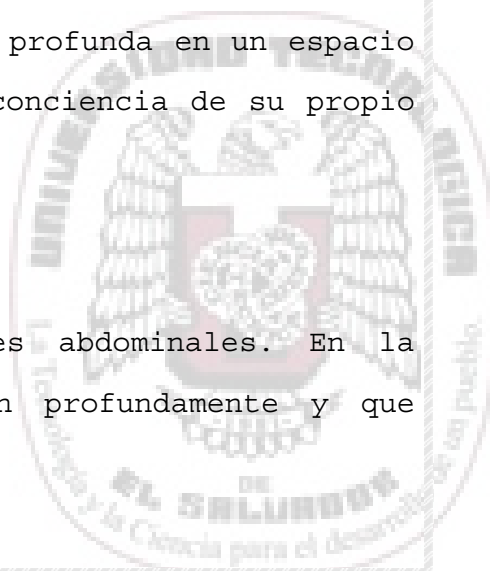
1.5 TECNICA DE RELAJACION: "RESPIRANDO EL ARCOIRIS "



Este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él toman conciencia de su propio cuerpo.

DESARROLLO DE LA TECNICA

Se comienza con tres respiraciones abdominales. En la primera, se les pide que inspiren profundamente y que



expulsen el aire como si pudiera salir por las plantas de los pies. En la segunda, deben tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla. A continuación respiran profundamente un aire color rojo, que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retienen unos segundos, y lo expulsan; toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan; y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.



MODULO I

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsabl e
2	8:00 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Participati va	Estudiante s	Facilitado r Estudiante s
	8:10 - 8:35 a.m.	Presentación del tema: Grupos de alimentos y metabolismo.	Expositiva Participati va	Pizarra plumones	Nutricioni sta
	8:35 - 8:40 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra	Facilitado r
	8:40 - 8:55 a.m.	Técnica de relajación " Flecha del sonido "	Expositiva	Estudiante s Facilitado r	Psicólogo
	9:55 -9:00 a.m.	Preguntas y respuestas	Participati va	Estudiante s	Facilitado r



1.6 CONOCE COMO TENER UNA ALIMENTACION BALANCEADA



Parte de cuidar nuestro cuerpo, es mantener una alimentación balanceada, lo cual se puede lograr mediante el consumo diario de porciones de los diferentes grupos de alimentos que se presentan a continuación.

¿Cuáles son los grupos de alimentos que nos ayudan a tener una alimentación balanceada?

➤ PROTEINAS

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son el componente base de nuestro organismo. Cuando comemos se transforman en aminoácidos, y pasan a la sangre desde los intestinos a partir de allí llegaran a todo el cuerpo.

¿Dónde se encuentran las proteínas?

Las proteínas tienen un doble origen: vegetal y animal.

- ❖ Las proteínas de origen animal están presentes en las carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general.



❖ Las



de origen

vegetal se pueden encontrar abundantemente en los

frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos.



¿Cuál es la función de las proteínas en el organismo?

Desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN).

¿Cuántas proteínas necesitamos?

Aproximadamente necesitamos un gramo de proteína por cada kilo de peso. Lo ideal es realizar una combinación entre, proteínas animales y vegetales, entre 50 - 70 % y un 30 - 50 % respectivamente.

➤ LÍPIDOS

¿Qué son los lípidos?

Popularmente conocidos como grasas.

¿Dónde se encuentran los lípidos?



Están presentes en los aceites vegetales



(oliva, maíz, girasol, cacahuete, etc.), que son ricos en ácidos grasos insaturados, y en las grasas animales (tocino, mantequilla, manteca de cerdo, leche, crema, queso, carne, embutidos etc.), ricas en ácidos grasos saturados.

¿Cuál es el funcionamiento de los lípidos en el organismo?

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones, como la absorción de algunas vitaminas.

¿Cuánto necesitamos?

Se debería consumir al día entre un 25 y un 30 % de grasas dentro de nuestra alimentación diaria.

➤ GLUCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

¿Qué son los glúcidos o hidratos de carbono?

Son la fuente de energía del organismo, bajo la forma de glucosa son indispensables para el buen funcionamiento del cerebro, los glóbulos rojos, músculos, etc.



¿Dónde se encuentran los glúcidos o hidratos de carbono?



Almidones (o féculas): Están presentes en los cereales, las legumbres, las papas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas.

Azúcares: Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser azúcares sencillos o complejos. Están presentes en las frutas, leche, azúcar blanco, miel, etc.

¿Cuál es el funcionamiento de los glúcidos o hidratos de carbono en el organismo?

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo, de todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo. De hecho, el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía. De esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos (como el amoníaco, que resulta de quemar proteínas) en contacto con las delicadas células del tejido nervioso.

¿Cuántos glúcidos o hidratos de carbono necesitamos?

Los glúcidos representan un 50 - 60% de la alimentación diaria.

➤ FIBRA

¿Qué es la fibra?



Glúcidos naturales formados a partir de la condensación de numerosos azúcares simples.

¿Dónde se encuentra la fibra?



Está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.

¿Cuál es la función de la fibra en el organismo?

Ayuda a evitar el estreñimiento, algunas fibras una vez en el estomago pueden absorber agua e hincharse produciendo una sensación de saciedad.

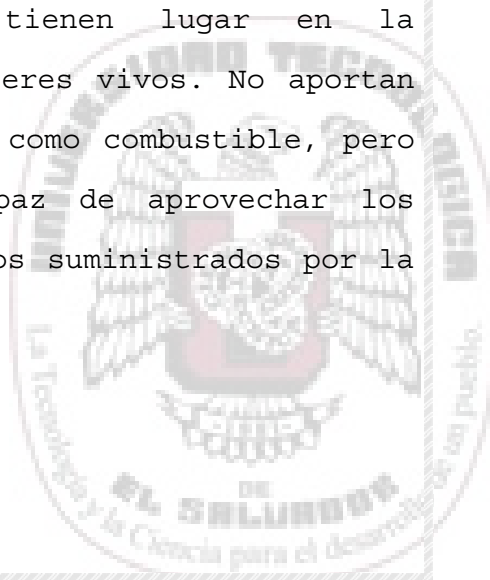
➤ LAS VITAMINAS

¿Qué son las vitaminas?



Son sustancias orgánicas imprescindibles, en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

¿Dónde se encuentran las vitaminas?



La vitamina A : leche, mantequilla, productos lácteos, margarinas, yema de huevos, pescado y carne.

La vitamina D: pescado, aves de corral, hígado, huevos, mantequillas, productos lácteos.

Vitamina E: cereales integrales, aceites vegetales, mantequilla y margarina.

Vitamina K: pescado, huevos, hígado, vegetales de hojas verdes.

Vitamina C: frutas como el kiwi, cítricos, fresa, papas, espinacas, berros.

¿Cuál es la función de las vitaminas en el organismo?

Tienen diferentes funciones, ya que existen diversos tipos de vitaminas que ayudan a: mejorar algunos problemas de la vista (vitamina A), ayudan a la coagulación sanguínea (vitamina K), el crecimiento y tono muscular (vitamina D), antioxidante, antienvjecimiento (vitamina E), estimular las defensas antiinfecciosas, asimilar el hierro (vitamina C).

¿Cuántas vitaminas necesitamos?

La vitamina A : 1000 Unidades Internacionales por día

La vitamina D: 400 Unidades Internacionales por día

Vitamina E: 8 y 10 Unidades internacionales por día

Vitamina K: 65 Microgramos por día

Vitamina C: 60 y 100 miligramos por día.



➤ LOS MINERALES

¿Qué son los minerales?

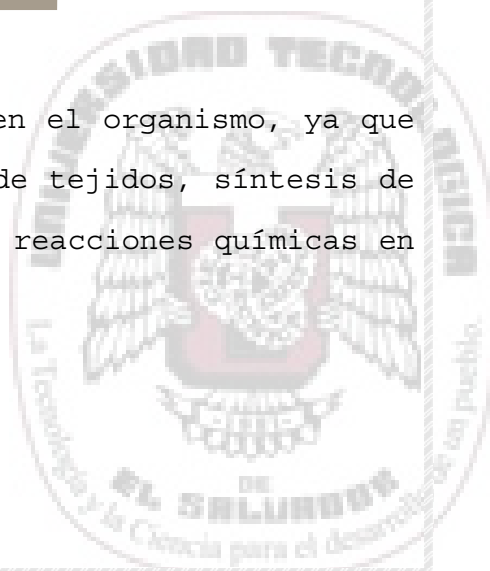


Son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Los principales minerales son: el calcio (leche y derivados), fósforo (leche), potasio (naranjas, plátanos, espinacas, carne blanca del pollo y los tomates), azufre, cloro y sodio (sal).

¿Cuál es la función de los minerales en el organismo?



Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen los enzimas.



EL AGUA



¿Qué es el agua?

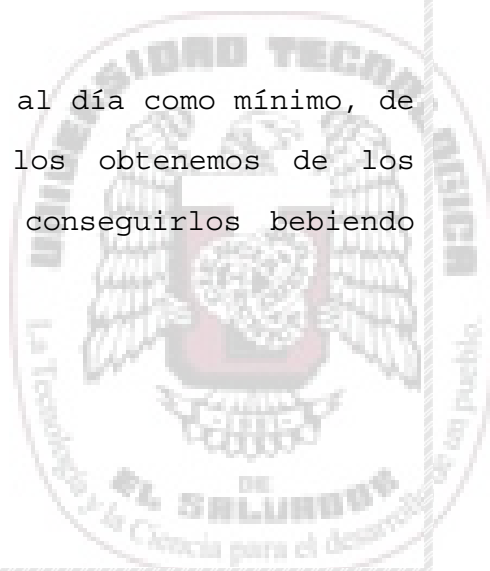
Es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta.

¿Cuál es la función del agua en el organismo?

Es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos, por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. El agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de deshecho del metabolismo celular. Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada.

¿Cuánto necesitamos de agua?

Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo agua.



1.7 METABOLISMO

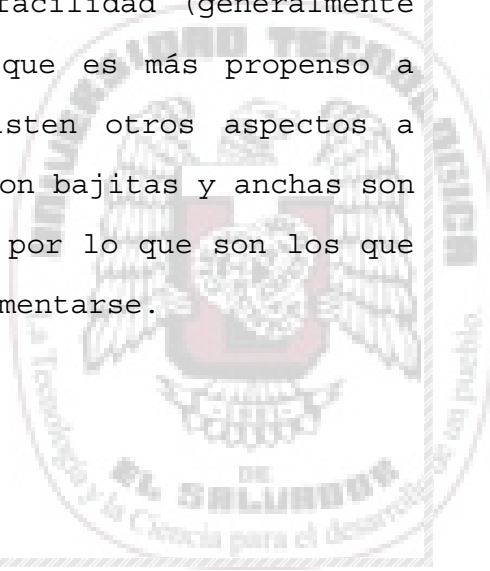
¿Que es el metabolismo?

El metabolismo es un 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 energético (catabolismo).

¿Cuál es la función del metabolismo en el organismo?



El proceso metabólico corresponde en la manera de quemar grasa, y es diferente en cada individuo. Hay un tipo de persona que acumula grasa con más facilidad (generalmente la mujer) y otro tipo de persona que es más propenso a quemar la grasa (el hombre). Existen otros aspectos a considerar, como las personas que son bajitas y anchas son las que ganan peso más rápidamente, por lo que son los que necesitan de menos calorías para alimentarse.



1.8 TAREA DEL DIA "CONOCER MI CUERPO"

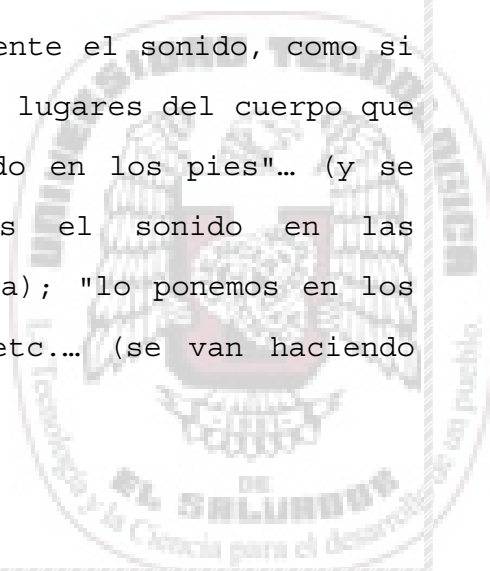
- Realiza un breve análisis de cómo te ayudaron los temas expuestos a tener un mejor conocimiento de tu cuerpo.
- Realiza una tabla y divídela en dos columnas, en la primera columna escribe los conocimientos que tenias antes de la sesión, en la segunda columna escribe los conocimientos nuevos que adquiriste.

1.9 TECNICA DE RELAJACION "LA FLECHA DEL SONIDO"

Con este ejercicio se consigue una gran concentración y conciencia del cuerpo.

Desarrollo de la técnica:

Se hace una pasada por el cuerpo, con ayuda de algún sencillo instrumento musical que emita una nota aguda y resonante (una flauta puede servir). Se pide a los alumnos que se concentren y dirijan mentalmente el sonido, como si fuera un rayo láser, a los distintos lugares del cuerpo que se van nombrando: "ponemos el sonido en los pies"... (y se hacen sonar la flauta); "ponemos el sonido en las piernas"... (y se hacen sonar la flauta); "lo ponemos en los muslos, el vientre, la cintura", etc.... (se van haciendo sonar sucesivamente la flauta)".





MODULO II

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
3	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Participativa	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	8:10 - 8:30 a.m.	Presentación de los temas: Concepto de Imagen Corporal, aceptación de Imagen Corporal, insatisfacción de Imagen Corporal.	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Psicólogo
	8:30 - 8:40 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:40 - 8:55 a.m.	Presentación de temas: Imagen Corporal negativa, obsesión por la Imagen Corporal, alteración de Imagen Corporal.	Expositiva	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	8:55 - 9:05 a.m.	Dinámica de reflexión "cuento de Elmer" (formación de grupos).	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	9:05 - 9:10 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva Participativa	Facilitador Estudiantes	Facilitador
	9:10 - 9:25 a.m.	Técnica de relajación "casco de minero"	Participativa	Estudiantes	Psicólogo



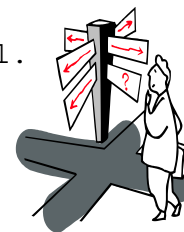
	9:25 - 9:35 a.m.	Preguntas y respuestas	participat iva	estudiante s	Facilitador
					

MODULO II

" CUIDAR MI CUERPO "

2.1 OBJETIVOS:

1. Proveer información sobre Imagen Corporal.
2. Proporcionar información sobre los trastornos de alimentación.
3. Señalar las consecuencias de los trastornos de alimentación.

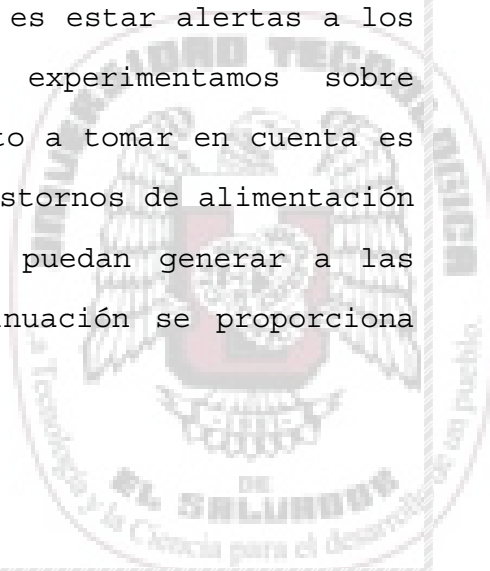


2.2 PROCEDIMIENTO:



- a. Lluvia de ideas
- b. Recursos: humanos
- c. Las herramientas psicológicas que se proporcionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.

Una manera de cuidar nuestro cuerpo es estar alertas a los pensamientos y sentimientos que experimentamos sobre nuestra Imagen Corporal; otro aspecto a tomar en cuenta es tener conocimiento acerca de los trastornos de alimentación para evitar los daños físicos que puedan generar a las personas que los padecen. A continuación se proporciona



información que te ayudará a tener un buen cuidado de tu cuerpo.

2.3 IMAGEN CORPORAL



Concepto de Imagen Corporal: condición que involucra componentes como: perceptivos: incluye la manera como cada persona observa su cuerpo en función de tamaño y forma, cognitivo: involucra pensamientos y creencias (independientemente al valor real que la persona tiene) sobre el cuerpo, sentimientos: influye el grado de satisfacción con la figura y con las experiencias que propicia el cuerpo, conductuales: refiriéndose a la reacción, actitud y comportamiento que la persona presenta como resultado del proceso autoperceptivo.

Aspectos de la Imagen Corporal

❖ **Aceptación de Imagen Corporal:** es cuando las personas se sienten a gusto con su cuerpo, tienen pensamientos y emociones positivas hacia su Imagen Corporal.

¿Que puedes hacer para aceptar tu Imagen Corporal?

- Mantener una actitud positiva hacia tu Imagen Corporal.
- Identificar los atributos físicos que tienes.



c) Aceptarte independientemente de tu constitución física.

❖ **Insatisfacción Corporal:** es la discrepancia entre la figura que se considera actual y la que se considera ideal. Están presentes juicios valorativos sobre el cuerpo que no coinciden con las características reales.



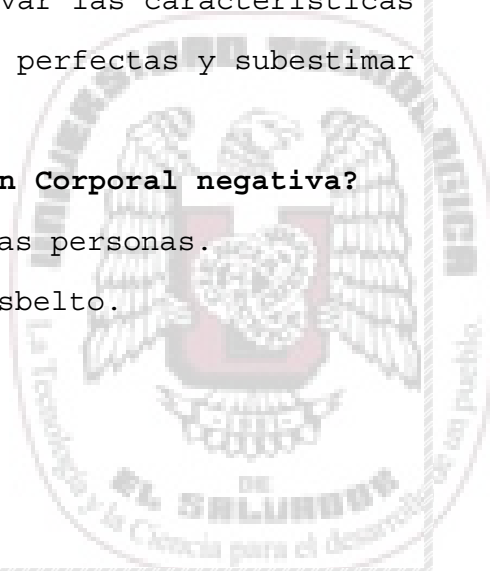
Creencias y pensamientos que debemos evitar

- a) No te desvalorices por tu apariencia física.
- b) Evita tener pensamientos negativos hacia tu cuerpo.
- c) Evita creer que las personas tienen que tener un cuerpo esbelto para ser felices.

❖ **Imagen Corporal negativa:** se refleja en la manera en que una persona tiende, a observar las características corporales de otra persona como perfectas y subestimar sus características.

¿Como puedes evitar tener una Imagen Corporal negativa?

- a) Evita las comparaciones con otras personas.
- b) No idealices tener un cuerpo esbelto.



c) Acepta comentarios positivos que otras personas hagan sobre tu cuerpo.

❖ **Obsesión por la Imagen Corporal:** es una preocupación crónica con respecto a la apariencia física.

¿Qué puedes hacer para no obsesionarte por tu Imagen Corporal?

- a) Evita preocuparte por mantener un cuerpo deseado.
- b) Evita la autocrítica sobre tu cuerpo.
- c) Evita comportamientos que dañen tu salud física (dietas crónicas, ejercicio excesivo entre otros).

❖ **Alteración de la Imagen Corporal:** es una evaluación de las percepciones a partir de factores psicológicos interrelacionados, influencias culturales, concepto del cuerpo ideal y de la percepción personal, que tenga un individuo de su apariencia corporal y su capacidad funcional.

¿Como puedes contrarrestar la alteración de la Imagen Corporal?





- a) Evita las emociones negativas por tu apariencia física.
- b) Evita preocupaciones por defectos físicos imaginados.
- c) Evita los conceptos del cuerpo ideal.

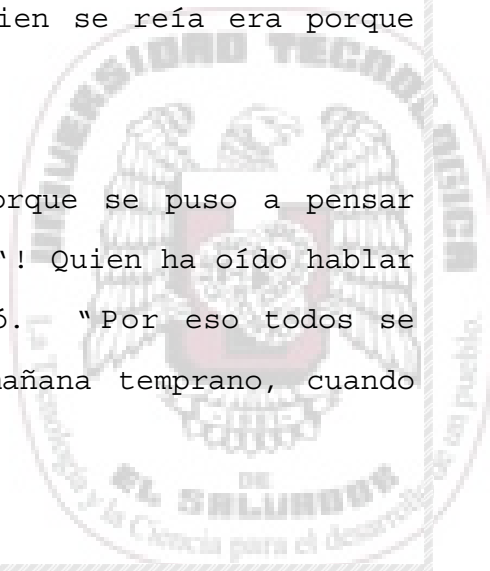
2.4 LECTURA REFLEXIVA "CUENTO DE ELMER"



Era una vez un rebaño de elefantes. Habían elefantes jóvenes, elefantes viejos, elefantes gordos, elefantes bajitos y elefantes flacos. Habían diferentes elefantes, pero todos felices y todos del mismo color... menos Elmer.

Elmer era diferente. Elmer era de colores. Elmer era amarillo, anaranjado, rojo, rosado, morado, azul, verde, negro y blanco. Elmer no era color elefante. Y era Elmer el que hacía feliz a los elefantes. Algunas veces Elmer jugaba con los elefantes, otras veces los elefantes jugaban con él; pero casi siempre que alguien se reía era porque Elmer había hecho algo divertido.

Una noche Elmer no podía dormir porque se puso a pensar que estaba harto de ser diferente. "¡ Quien ha oído hablar de un elefante de colores!", pensó. "Por eso todos se ríen cuando me ven." Y por la mañana temprano, cuando

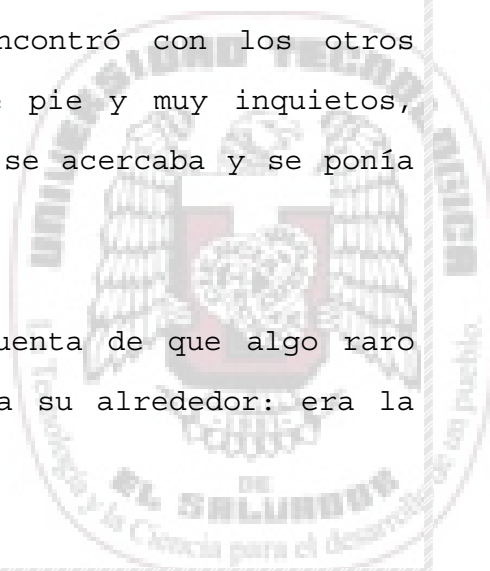


casi nadie estaba despierto, Elmer se fué sin que los demás se dieran cuenta.

Camino a través de la selva y se encontró con animales. Todos le decían: Buenos días, Elmer. Y Elmer contestaba a cada uno: Buenos días después de una larga caminata, Elmer encontró lo que andaba buscando: un árbol bastante alto. Un árbol lleno de frutos color elefante. Elmer agarro el tronco con la trompa y sacudió el árbol hasta que todos los frutos cayeron al suelo. Cuando el suelo quedo cubierto de frutos, Elmer se tiro encima de ellos y se revolcó una vez y otra, de un lado y del otro hasta que no le quedo ni rastro de amarillo, anaranjado, rojo, rosado, morado, azul, verde, negro y blanco. Cuando termino de revolcarse, Elmer era igual que cualquier otro elefante.

Después de esto, Elmer emprendió el camino de vuelta al rebaño. Se encontró de nuevo con los animales, esta vez le decían todos: Buenos días elefante. Y Elmer sonreía y contestaba: Buenos días y estaba encantado de que no le reconocieran. Cuando Elmer se encontró con los otros elefantes vio que estaban todos de pie y muy inquietos, ninguno se dio cuenta de que Elmer se acercaba y se ponía en el centro del rebaño.

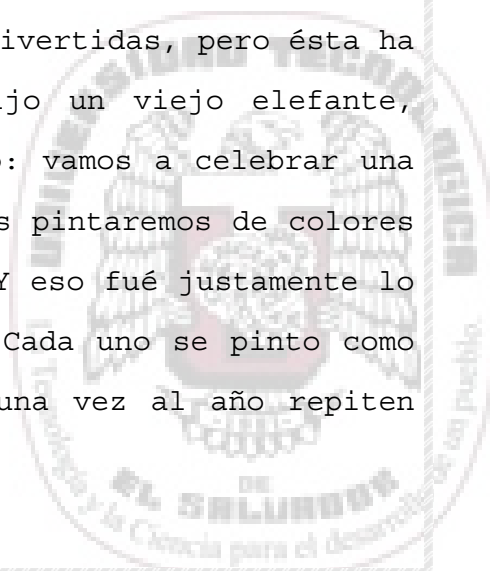
Al cabo de un rato Elmer se dio cuenta de que algo raro pasaba; pero ¿Qué podía ser? Miró a su alrededor: era la



misma selva de siempre, el mismo cielo luminoso, la misma nube cargada de lluvia que aparecía de vez en cuando y finalmente los mismos elefantes de siempre. Elmer los miro bien.

Los elefantes permanecían completamente quietos. Elmer no los había visto nunca tan serios. Cuanto más miraba aquellos elefantes tan serios, tan silenciosos, quietos y aburridos más ganas le entraban de reír. Por fin no pudo aguantarse más, levanto la trompa y grito con todas sus fuerzas: ¡Tururuuuu!

Los elefantes saltaron por el aire de la sorpresa y cayeron patas arriba ¡Ah, uh, oh...! exclamaron, y luego vieron a Elmer que se moría de risa. ¡Elmer! dijeron. ¡Seguro que es Elmer! Y todos los elefantes empezaron a reírse como nunca se habían reído antes. Y mientras se estaban riendo empezó a llover, la nube descargaba toda el agua que llevaba y los colores de Elmer empezaban a verse otra vez. Los elefantes se reían cada vez mas al ver que la lluvia duchaba a Elmer y le devolvía sus colores naturales ¡Ay, Elmer! tus bromas han sido siempre divertidas, pero ésta ha sido la más divertida de todas dijo un viejo elefante, ahogándose de risa. Y otro propuso: vamos a celebrar una fiesta en honor de Elmer. Todos nos pintaremos de colores y Elmer se pondrá color elefante. Y eso fué justamente lo que todos los elefantes hicieron. Cada uno se pinto como mejor le pareció y desde entonces una vez al año repiten



esa fiesta. Si en uno de esos días especiales alguien ve a un elefante de color elefante, puede estar seguro de que es Elmer.

Preguntas sobre la lectura reflexiva:

1. ¿Qué reflexión te dejó la lectura?
2. ¿Consideras que tiene algún beneficio el ser diferente a los demás?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

- _____
3. ¿Por qué consideras que Elmer quería ser diferente?
 4. ¿De que manera influyó Elmer en sus compañeros?
 5. ¿Consideras que eres diferente a los demás? Explica por que



2.5 TAREA DEL DIA "MI IMAGEN CORPORAL "

Realiza un dibujo sobre tu Imagen Corporal y describe:

1. ¿como te sentiste al momento de realizarlo?
2. ¿Experimentaste alguna dificultad al realizarlo?
3. ¿Descubriste algo nuevo sobre tu Imagen Corporal?

2.6 TECNICA DE RELAJACION: "BIBLIOTECA MISTERIOSA "



Desarrollo de la técnica

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Cierra los ojos, concéntrate en el recorrido del aire en tu interior y ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Imagina que tu cuerpo es una casa, llena de habitaciones. Los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura, la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso. La columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen todos los aposentos. Los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso. Imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca, llena de hermosos libros. Imagina que estás ahí y que tienes un libro entre las manos: siente su tacto y la textura del papel; intenta recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta y de sus viejas tapas de piel. En esa torre, coincidiendo con el centro de tu frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito. Asómate a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras

giras los hombros hacia atrás y estiras, por fin los brazos.

MODULO II

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Dí a	Hor a	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
4	8:00 - 8:05 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador Estudiantes
	8:05 - 8:25 a.m.	Presentación de los temas: Anorexia y bulimia nerviosa	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Psicólogo
	8:25 - 8:35 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:35 - 9:45 a.m.	Presentación de temas: Sintomatología y otros trastornos de alimentación	Expositiva	Estudiantes Facilitador	Psicólogo
	9:45 - 9:55 a.m.	Presentación del tema: consecuencias físicas y psicológicas de los trastornos de alimentación	Expositiva	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 - 10:00 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra	Facilitador
	10:00 - 10:15 a.m.	Técnica de relajación " sonidos de afuera y sonidos de adentro	Expositiva	Psicólogo Estudiantes	Psicólogo



2.7 TRASTORNOS DE ALIMENTACION



¿QUE SON LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACION?

Son trastornos psicológicos que comportan graves anormalidades en el comportamiento de ingesta, es decir la base y fundamento de dichos trastornos, se halla en la alteración psicológica. Entre ellos, los más conocidos son la anorexia y bulimia nerviosa.

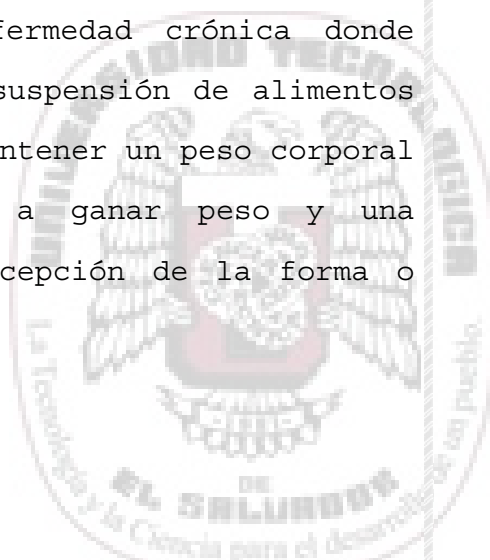
Tipos de trastornos de alimentación:

ANOREXIA NERVIOSA



La palabra anorexia viene de la raíz griega "exia", que significa inapetencia y el prefijo latín ano, que significa pérdida, desecho. Es una enfermedad crónica donde existe inapetencia, suspensión de alimentos de forma voluntaria; el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, un miedo intenso a ganar peso y una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo.

BULIMIA NERVIOSA

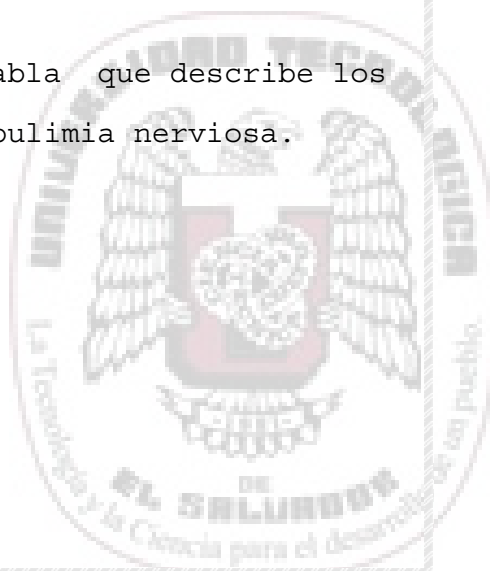




La palabra bulimia viene del griego "bulimy": hambre de buey. Consiste en atracones de comida y la utilización de métodos compensatorios inapropiados (vómitos autoprovocados, uso de diuréticos y laxantes) para evitar alguna ganancia de peso. Los individuos con este trastorno se sienten generalmente muy avergonzados por su conducta e intentan ocultar los síntomas.



A continuación se presenta una tabla que describe los síntomas de anorexia nerviosa y bulimia nerviosa.



SINTOMAS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACION

ANOREXIA NERVIOSA

- Prohibirse ciertos alimentos, comer poco y nada, realizar dietas muy severas
- Rituales obsesivos con la comida como vivir contando las calorías, preparar comida para otros y negarse a comer
- Temor intenso a engordar
- Miedo de verse obligado a comer en ciertas ocasiones como celebraciones
- Actividad física excesiva
- Taparse el cuerpo con ropa muy holgada
- Pérdida de peso
- Palidez, excesiva sensibilidad al frío
- Debilidad y mareos
- Irritabilidad
- Ira e inseguridad sobre las propias capacidades
- Aislamiento
- Sentimiento de culpa
- Autodesprecio por haber comido o no.

BULIMIA NERVIOSA

- Preocupación constante acerca de la comida
- Temas de conversación giran alrededor de la comida: peso, dieta, calorías.
- Se traga la comida en forma compulsiva
- Se come a escondidas
- Miedo a engordar
- Evitan situaciones donde se pueda ver socialmente incitado a comer.
- Vómitos autoprovocados
- Consumo de medicamentos adelgazantes
- Regímenes rigurosos
- Depresión
- Sentimientos de culpa
- Odio hacia si mismo
- Tristeza
- Severa autocrítica
- Necesidad de aprobación social
- La autoestima gira en función al aumento o reducción de peso corporal

OTROS TRASTORNOS DE ALIMENTACION

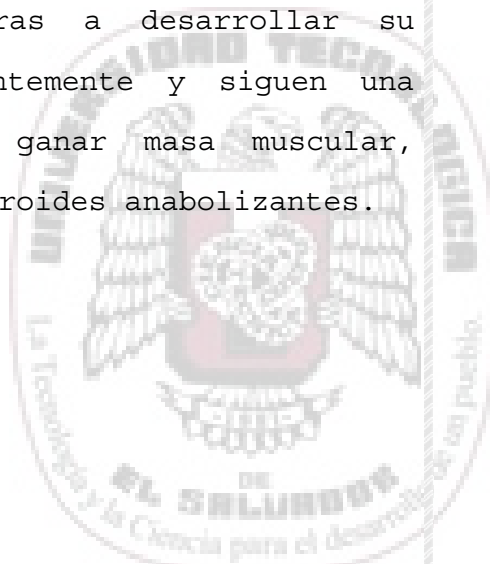




- ❖ **Potomania:** Consiste en el deseo frecuente de beber grandes cantidades de líquido, asociado a una actitud placentera. Se descarta el síndrome de sensación de sed, debido a la alteración del Osmoreceptor hipotalámico, y que se soluciona reduciendo la osmolalidad plasmática.



- ❖ **Vigorexia:** El termino de vigorexia fué utilizado por primera vez por el psiquiatra estadounidense Harrison G Pope quien describió a la vigorexia como una enfermedad de carácter mental causada por trastornos englobados dentro de la dismorfia corporal (de ahí su otra definición como "dismorfia muscular"). El perfil del tipo de paciente que padece esta patología corresponde con el de personas que dedican horas a desarrollar su musculatura, se pesan constantemente y siguen una dieta estricta encaminada a ganar masa muscular, suelen consumir hormonas y esteroides anabolizantes.

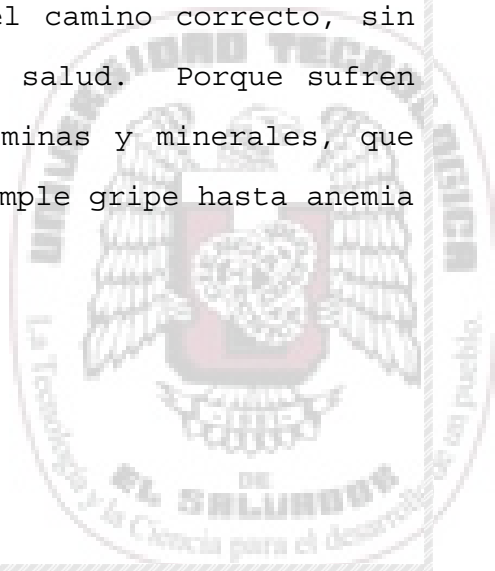




❖ **Ortorexia:** Es una obsesión psicológica que va eliminando sistemáticamente ciertos alimentos, o grupos de alimentos, porque creen que son dañinos para la salud. Mientras que los anoréxicos y los bulímicos se enfocan en la cantidad; los ortorexicos se concentran en la calidad.



Lo que es más peligroso de la ortorexia es que sus victimas piensan que van por el camino correcto, sin saber que están arriesgando su salud. Porque sufren de serias deficiencias de vitaminas y minerales, que pueden provocarles desde una simple gripe hasta anemia y cáncer.



2.8 CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DE LOS
TRASTORNOS DE ALIMENTACION

CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS	CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS
-Desnutrición y deshidratación.	-Depresión
-Alteraciones renales	-Ansiedad
-Estreñimiento	-Irritabilidad
-Erosión del esmalte dental y caries	-Dificultad para conciliar el sueño
-Perforación del esófago.	-Problemas de concentración
-Alteraciones cardiovasculares	-Autoestima muy baja
-Anemias	-La valoración personal depende totalmente del peso y la silueta.
-Descalcificación ósea y fracturas	-Pensamientos negativos hacia el cuerpo
-Calambres musculares	-Creencias erróneas sobre el cuerpo, el peso y los alimentos
-Piel seca y quebradiza,	-Cambios bruscos de personalidad
-Lanugo (vello corporal)	-Tendencia al aislamiento
-Neumonía.	-Problemas de relaciones interpersonales
-Ausencia de la menstruación.	
-Detención del desarrollo hormonal	
-Disminución del tamaño del corazón	
-Fatiga	



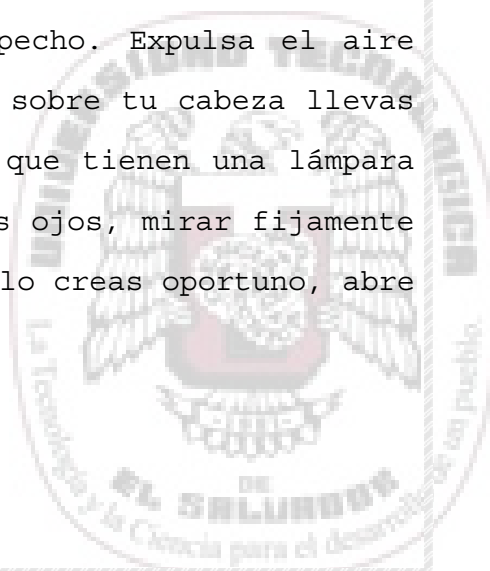
2.9 TAREA DEL DIA: "TRASTORNOS DE ALIMENTACION"

1. Menciona cuales son los trastornos de alimentación de los que hablamos.
2. ¿Qué fué lo que más te impacto de los trastornos de alimentación
que estudiamos hoy?
3. ¿Menciona las consecuencias físicas de los trastornos de alimentación
que más te llamaron la atención?
4. ¿De que otra forma pueden afectar los trastornos de alimentación?

2.10 TECNICA DE RELAJACION: "CASCO DE MINERO "

Desarrollo de la técnica:

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respira tranquilamente. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Imagina que sobre tu cabeza llevas puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente. Intenta, sin abrir los ojos, mirar fijamente esa lámpara durante un rato. Cuando lo creas oportuno, abre los ojos.



PLAN DE LECCION: MODULO III

DIA	MODULO	TEMA	DURACION
5	"Aceptar mi cuerpo "	3.1 Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal. 3.2 Estética corporal. 3.3 Control de la presión social. 3.4 Autoestima.	2 Horas
6		3.5 Motivación. 3.6 Depresión. 3.7 Ansiedad.	2 Horas

MODULO III
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsabl e



5	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:10 - 8:35 a.m.	Presentación del tema: Autoaceptación y equilibrio de Imagen Corporal, estética corporal, control de la presión social.	Expositiva	Pizarra Plumones Carteles	Psicólogo
	8:35 - 8:45 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:45 - 9:05 a.m.	Presentación del tema: autoestima	Expositiva	Plumones Carterles	Psicólogo
	9:05 - 9:20 a.m.	Lectura reflexiva " Que vales"	Participativa	Fotocopias de la lectura	Facilitador
	9:20 - 9:35 a.m.	Cuestionario de autoestima	Participativa	Fotocopias del cuestionario	Psicólogo
	9:35 - 9:40 a.m.	Asignación de tareas " Mis debilidades y virtudes "	Participativa	Plumón Pizarra	Facilitador
	9:40 - 9:55 a.m.	Técnica de relajación " tesoro sumergido"	Participativa	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 - 10:00 a.m.	Preguntas y respuestas	participativa	estudiantes	Facilitador

MODULO III

"ACEPTAR MI CUERPO"

3.1 OBJETIVOS:



1. Proveer información sobre autoaceptación y equilibrio

de Imagen Corporal.

2. Identificar algunos mitos sobre la estética corporal.

3. Aportar información sobre la presión social.

4. Proporcionar información sobre autoestima, motivación, depresión y ansiedad.

3.2 PROCEDIMIENTO:

a. Lluvia de ideas

b. recursos: humanos

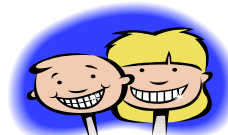
c .En el modulo se encuentran cuestionarios de autoestima, ansiedad y depresión.

d. Las herramientas psicológicas que se promocionan en el modulo IV, el facilitador las puede utilizar adicionalmente en cualquier momento del desarrollo de la sesión.



DESARROLLO DE LOS TEMAS

3.3 AUTOACEPTACION Y EQUILIBRIO DE LA IMAGEN CORPORAL



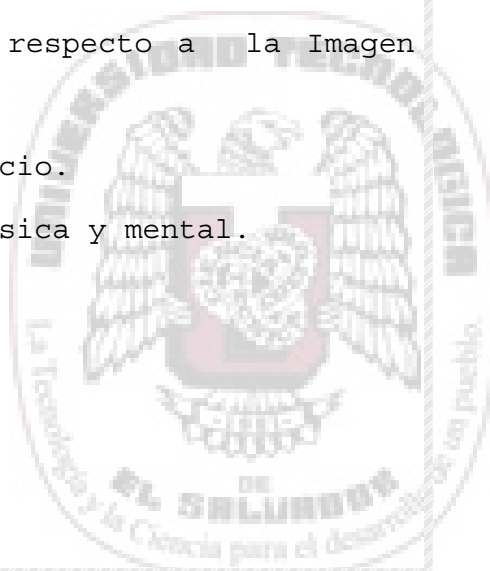
Auotoaceptacion: Es el reconocimiento sin juicios de uno mismo. Involucra aceptar las cualidades que uno tiene, no menospreciarse y pensar positivamente acerca de uno mismo.

Equilibrio: Estado en el que dos o más fuerzas opuestas alcanzan una relación equivalente.

Nuestros pensamientos, imaginación y emociones son fuerzas que debemos aprender a utilizar. El pensamiento positivo, el equilibrio emocional y la serenidad interior son factores primordiales para la salud, sin embargo mucha gente no da valor al factor mental y emotivo, no se preocupan por cultivar pensamientos positivos.

¿QUE PUEDES HACER PARA LOGRAR AUTOACEPTACION Y EQUILIBRIO DE IMAGEN CORPORAL?

- ❖ Mantener una actitud positiva respecto a la Imagen Corporal.
- ❖ Evitar sentimientos de menosprecio.
- ❖ Darle importancia a la salud física y mental.

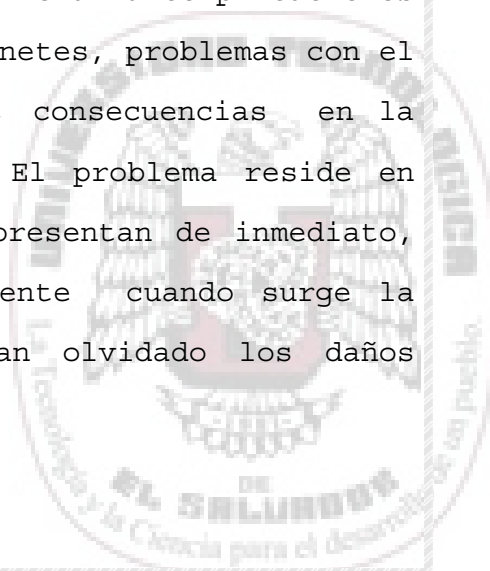


❖ 3.4 ESTETICA CORPORAL



A lo largo de la historia son muchos los ejemplos de modas castigadoras, desde los vendajes fuertemente apretados de los pies de las japonesas, hasta la veraniega moda entre los y las adolescentes de utilizar botas cuando el calor en la ciudad es de más de 35 grados. Desapareció la primera costumbre gracias a recapacitar sobre el efecto caótico de la salud que conlleva dicha práctica (pérdida de sensibilidad, deformación ósea, problemas en la columna por no caminar bien).

En nuestra cultura se siguen imponiendo modas que a largo plazo repercuten en nuestra salud. Tal es el caso que en la actualidad lo que esta de moda son los zapatos de horma estrecha y puntiaguda, lo que puede llevar a complicaciones en la salud como pie deformados, juanetes, problemas con el crecimiento incorrecto de las uñas, consecuencias en la columna vertebral, entre otros. El problema reside en que, como las consecuencias no se presentan de inmediato, sino que se manifiestan posteriormente cuando surge la moda nuevamente y las personas han olvidado los daños físicos que experimentaron.



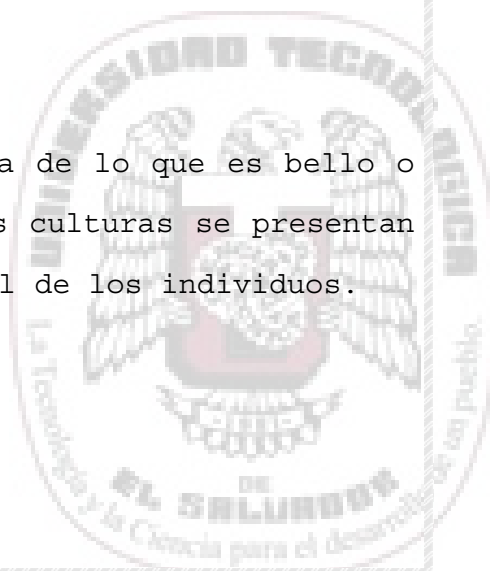


➤ **ALGUNOS MITOS SOBRE LA ESTETICA CORPORAL**



1. Creer que nuestra apariencia esta bajo control: esto se presenta cuando leemos consejos sobre como mejorar nuestra apariencia, obtenemos el mensaje que tenemos control sobre ello; ya que se puede realizar dietas e involucrarse en actividades de gimnasio entre otros.
2. Creer que lo exterior refleja lo interior de las personas: los mensajes sobre belleza nos motivan a enfocarnos en las apariencias y pensar que los demás nos juzgan por ésta.
3. Ver lo normal como algo malo: aspectos normales como envejecer causa temor en las personas, preocupándose al considerar que ya no serán competentes en sus trabajos y en otras áreas.

Debido a los diferentes mitos acerca de lo que es bello o ideal y las modas que dictan las culturas se presentan problemas en la salud física y mental de los individuos.



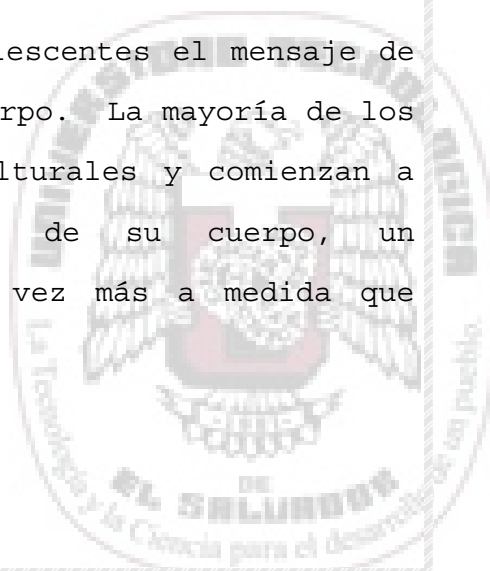
3.5 CONTROL DE LA PRESION SOCIAL PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL



La presión social es un factor que a lo largo de la historia ha constituido una fuerte influencia en la manera de pensar de las personas, dejando de lado los valores que como ser humano tienen y dando realce a otros aspectos sobre como las personas deberían ser.

Muchas de la personas viven constantemente preocupadas respecto a como los perciben las demás personas; es en este momento cuando la presión social juega un papel determinante en las actitudes que tengan los individuos respecto a su Imagen Corporal. El equilibrio emocional que se tenga permitirá tener control sobre lo que el mundo publicitario y la sociedad en general promuevan.

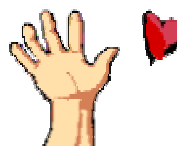
La cultura global envía a los adolescentes el mensaje de que se les valora y juzga por su cuerpo. La mayoría de los jóvenes absorben estos mensajes culturales y comienzan a resentirse de la forma natural de su cuerpo, un resentimiento que se acentúa cada vez más a medida que llega la edad adulta.



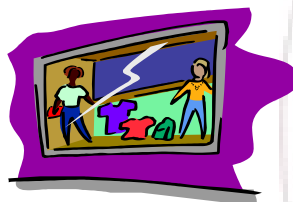
➤ ¿COMO ENFRENTAR LA PRESION SOCIAL PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL?



- ❖ Prestar atención sobre como nos sentimos con nuestra apariencia y
Evaluar como esos sentimientos afectan nuestros comportamientos, relaciones y nuestra vida.



- ❖ Crear nuestros propios estándares de belleza.
- ❖ Eliminar las presiones sociales respecto a la apariencia física.



- ❖ Reconocer nuestros atributos físicos al mirarnos en el espejo.

3.6 AUTOESTIMA Y ACEPTACION DEL CUERPO

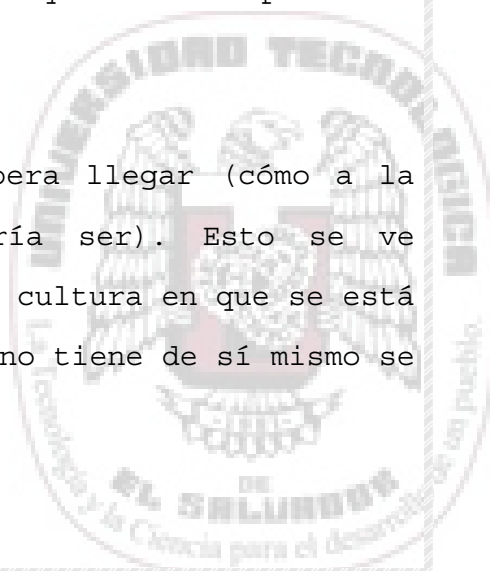
ORIGEN DE LA AUTOESTIMA Y ACEPTACION DE MI CUERPO

La persona no nace con un concepto de lo que él/ella es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente. Los seres humanos formamos nuestra visión predominante del mundo, alrededor de los cinco años de edad. Nuestra percepción del mundo que nos rodea como un lugar seguro o peligroso, y nuestra predisposición a interactuar con él de manera positiva o negativa, es determinada a esta temprana edad.



Este concepto se va formando y está marcado por dos aspectos:

- ♦ Por **el autoconocimiento** que tenga la persona de sí, es decir del conjunto de datos que tiene la persona con respecto de su ser y sobre lo que no se aplica un juicio de valor.
- ♦ Por **los ideales** a los que espera llegar (cómo a la persona le gustaría o desearía ser). Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que se está inmerso. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se



encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar.



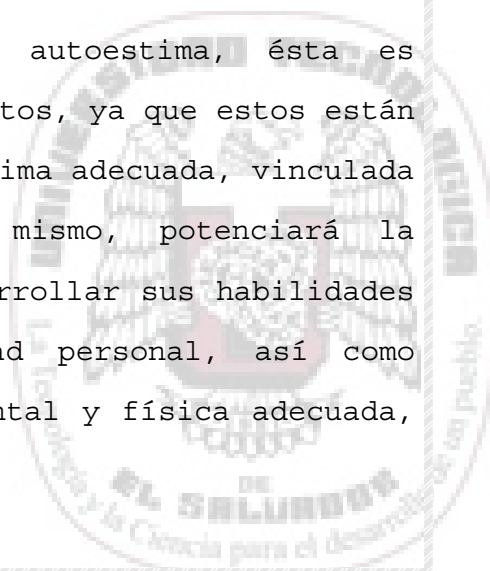
¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser la cual se aprende, cambia y la podemos mejorar, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que estos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de uno mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada,



mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

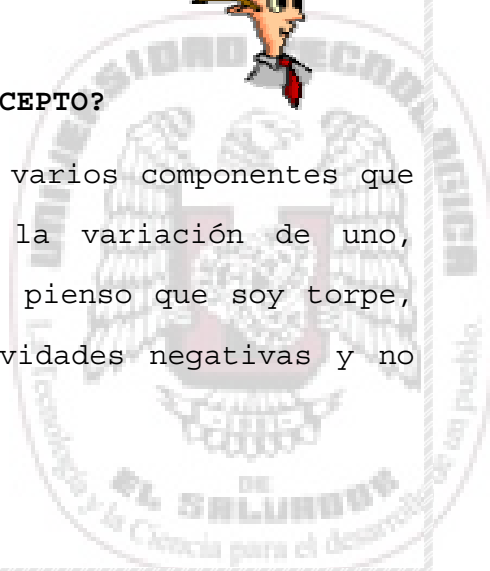
La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales.

► **Auto concepto:(una parte importante de la autoestima):**

Es una serie de creencias de nosotros mismos (lo que soy), que se manifiestan en nuestra conducta. Comprende lo que somos, lo que pensamos, lo que hacemos en la vida diaria, individual, familiar, laboral y social.

► **¿DE QUÉ DEPENDE EL AUTOCONCEPTO?**

En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema).





Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.



Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros .

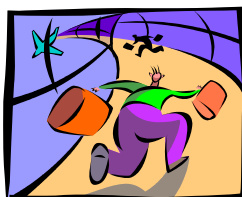


Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

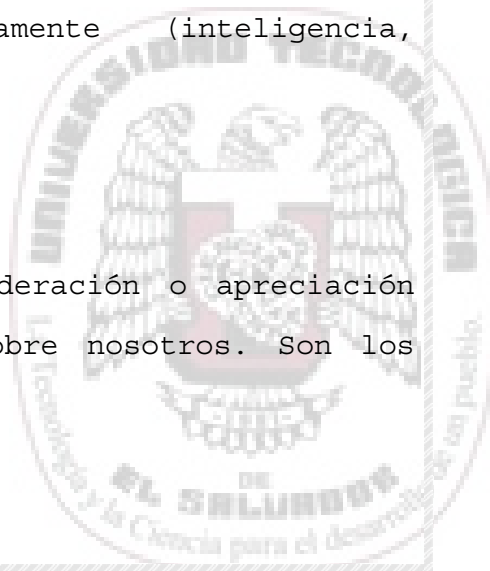


► **LOS FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTOCONCEPTO SON
LOS SIGUIENTES:**

- La motivación: es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.



- El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos
- Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los



refuerzos sociales halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

► **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA?**



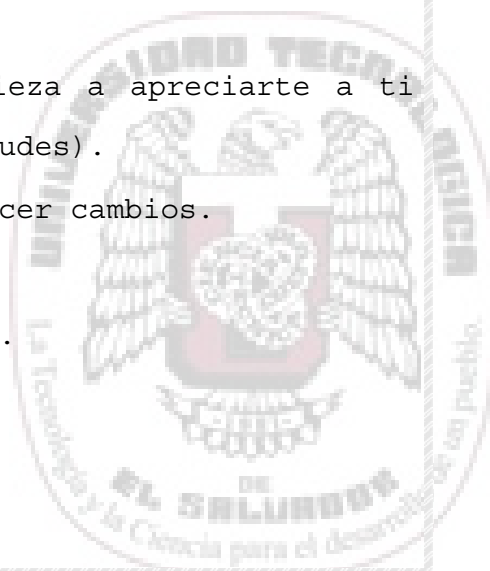
- Es importante, ya que de la valoración que uno haga de sí mismo dependerá lo que haga en la vida y su participación en ella. Además, condiciona el proceso de desarrollo de las potencialidades humanas y también la inserción de la persona dentro de la sociedad. Desarrollar una actitud positiva hacia nosotros mismos, nunca resultará algo excesivo.
- El auto concepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello.
- La autoestima hace reaccionar buscando la superación de los fracasos; al contrario el recuerdo de la incompetencia, nos deja al borde del desvalimiento.
- Fundamenta la responsabilidad: La responsabilidad no crece con la auto descalificación y el desprecio personal; sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.

- Apoya la creatividad: La persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración, y la vivencia de la propia valía. Los grandes hombres y mujeres han creído siempre en sí mismos, dentro de un gran sentido de la realidad.
- Determina la autonomía personal, quien se acepta a sí mismo es capaz de tomar decisiones con autonomía y seguridad. En vez de obedecer, actúa asertiva y autónomamente.
- Facilita buenas relaciones sociales, quienes se aceptan a sí mismos hacen que se sientan cómodos quienes se relacionan con ellos.

■ ¿QUE DEBEMOS HACER PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA?



- ❖ Deja de criticarte y empieza a apreciarte a ti mismo (resaltando tus virtudes).
- ❖ El aceptarte te ayuda a hacer cambios.
- ❖ Decide tratarte bien.
- ❖ Toma el control de tu vida.



- ❖ Concéntrate en lo bueno de las personas y de las situaciones.
- ❖ Elige tus pensamientos, piensa positivamente respecto a tu cuerpo.

■ **EVALUA COMO SE ENCUENTRA TU ATOESTIMA**

OBJETIVO: Evaluar como se encuentra la autoestima.

INSTRUCCIONES: A partir de una evaluación personal, lo más objetiva posible indica con una X en la columna de la derecha el número aplicable a tu respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco.				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa.				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Si las cosas salen bien se deben a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario				

para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala.				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a).				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos.				
30. Me gustaría cambiar mi apariencia física.				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí.				
36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encanta la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				



TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				



CALIFICACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las marcas (X) multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total.

Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente:

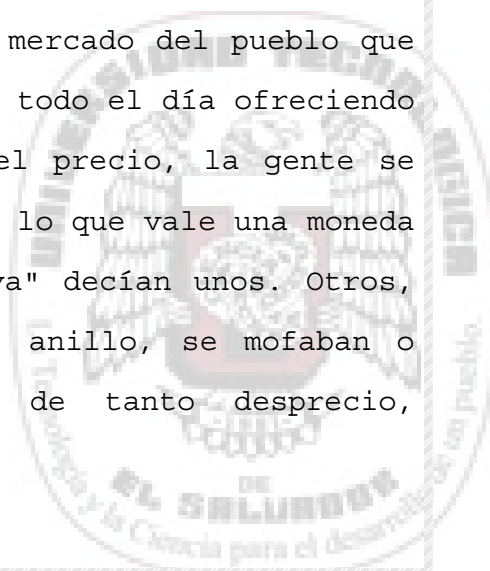
160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)



3.6 LECTURA REFLEXIVA: ¿QUÉ VALES?

Una vez un muchacho que estaba muy deprimido fué donde un hombre que tenía fama de sabio. Cuando llegó a la casa del hombre le dijo: Señor, vengo a que me ayude. Me siento muy mal, soy un fracasado, nadie me tiene en cuenta, todo el mundo me rechaza, mis hermanos me dicen que yo no sirvo para nada, que soy un idiota. En el colegio, mis compañeros me desprecian, nadie me tiene en cuenta. En verdad que soy un fiasco. El maestro, mirando al chico le dice: Mira, muchacho yo igual que tú, también tengo problemas, así que no puedo ayudarte. De nuevo el joven sintió que una vez más era rechazado, pero cuando ya se iba a ir del lugar el maestro lo llamó y le dijo: Ya que estás aquí hazme un favor. Toma este anillo, dijo el sabio quitándose el anillo de uno de sus dedos ve al pueblo en el caballo que tengo allí amarrado y trata de vender la joya. Necesito urgentemente ese dinero, pero escucha bien esto. ¡No vayas a dar ese anillo por menos de una moneda de oro; Está claro!?

El muchacho se puso feliz de ver que podía ser útil. Rápido se montó en el caballo y se fué al mercado del pueblo que estaba lleno de comerciantes. Estuvo todo el día ofreciendo el anillo, pero cuando mencionaba el precio, la gente se reía. "Se nota que no tienes idea de lo que vale una moneda de oro si pretendes cambiar esa joya" decían unos. Otros, tan pronto mencionaba el valor del anillo, se mofaban o miraban para otro lado. Cansado de tanto desprecio,



resolvió volver donde su maestro. Una vez frente a él le contó, con la cabeza agachada, de su fracasado intento de vender la joya. El sabio le dijo de nuevo: Mira, hagamos lo correcto. Lleva este anillo donde el joyero del pueblo, él si sabe de su verdadero valor. Dile que lo avalué, pero escucha bien no lo vendas. No importa cuánto dinero te ofrezca. El chico feliz fué al pueblo y se presentó ante el joyero. Éste tomó el anillo en sus manos y cuidadosamente lo examinó con una lupa, luego le hizo una prueba con unos ácidos y finalmente exclamó: ¡Esto si que es una verdadera obra de arte! Se quitó los lentes y mirando al muchacho le dijo en tono muy emocionado. Mira muchacho dile al dueño de esta joya que le doy ya mismo ¡cincuenta y ocho monedas de oro por ella!, pero que si se espera unos ocho días más, le puedo subir el precio hasta ¡Setenta monedas de oro! El chico casi se desploma cuando escuchó la oferta del joyero; montó el caballo y corrió a galope hasta donde el maestro. Cuando le relató el suceso al hombre, el anciano sabio le dijo: debes tener mucho cuidado con la opinión de los demás. No todos tienen la capacidad de valorarnos en lo que verdaderamente somos. Así que no creas todo lo que te han dicho de ti.

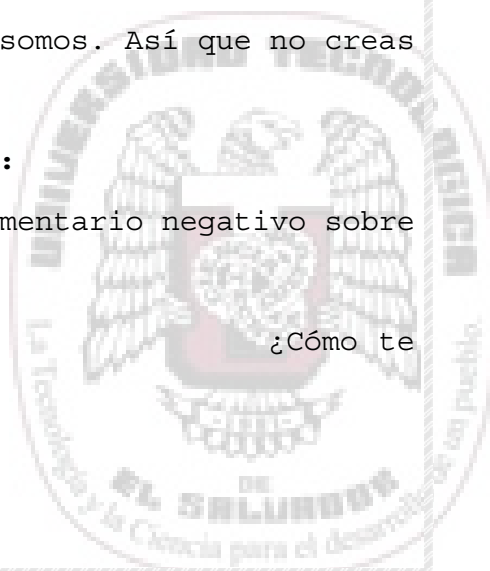
Preguntas sobre la lectura reflexiva:

1. ¿Alguna vez te han hecho algún comentario negativo sobre tu cuerpo?

Sí _____
sentiste?

No _____

¿Cómo te



2. ¿Cómo aplicarías lo que has leído a tu persona?
3. ¿Te preocupa lo que otras personas opinan de ti?
4. ¿Te valoras a pesar de lo que otros piensan de ti?
5. ¿Que consejo le darías a una persona que no se valora a sí mismo?



3.8 TAREA DEL DIA: "MIS DEBILIDADES Y VIRTUDES"

1. Lista de debilidades: En una hoja de papel en blanco escriba sus debilidades, evitando utilizar lenguaje peyorativo y siendo lo más objetivo posible. Al realizar esta tarea es importante tomar en cuenta que no hay nada malo en tener defectos. Todo el mundo los tiene no hay en la tierra una sola persona, que no tenga una lista de cosas que le gustaría ser diferente.

2. Lista de virtudes: En una hoja de papel en blanco escriba sus virtudes, describiendo aquellas virtudes a las cuales no les ha dado importancia hasta la actualidad, le ayudará recordar pequeños éxitos y cosas que aprecia de usted mismo.

3.9 TECNICA DE RELAJACION: "EL TESORO SUMERGIDO"

DESARROLLO DE LA TECNICA

Con esta relajación se trabajan la autoestima y el autoconocimiento. Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba, dejando para el último lugar el tórax. Una vez en este punto se les hace sentir el latido del corazón y, a continuación se les pide que se imaginen un tesoro sumergido en el mar: el tesoro que esconde su corazón, el cual tiene ahora la forma de un misterioso cofre. Se les pide que sientan el frescor del agua, el roce resbaloso de las algas; que admiren las formas y los colores extraños de los peces... Por último se les dice que abran el cofre y miren los tesoros que allí se ocultan, algunos ya los

conocían, otros estaban tan escondidos que los descubren hoy por primera vez.



MODULO III
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

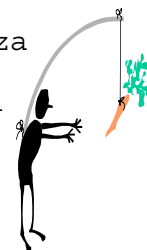
Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
6	8:00 -8:05 a.m.	Lluvia de ideas	Participativa	Estudiantes	Facilitador
	8:05 -8:25 a.m.	Presentación del tema: motivación,	Expositiva Participativa	Carteles Pizarra Plumones	Psicólogo
	8:25 -8:35 a.m.	Lectura reflexiva "obstáculos en el camino"	Participativa	Lectura reflexiva	facilitador
	8:35 -8:45 a.m.	Receso (refrigerio)			
	8:45 -9:00 a.m.	Presentación del tema: Depresión	Expositiva	Pizarra	Psicólogo
	9:00 -9:10 a.m.	Test de depresión	Participativa	Fotocopias del test de depresión	Psicólogo
	9:10 -9:25 a.m.	Presentación del tema: Ansiedad	Expositiva	Carteles Pizarra Plumones	Psicólogo
	9:25 -9:35 a.m.	Test de ansiedad	Participativa	Fotocopias del test de ansiedad	Psicólogo
	9:35 -9:40 a.m.	Asignación de tareas	Expositiva	Pizarra Plumón	Facilitador
	8:40 -9:55 a.m.	Técnica de relajación" Los caminos del viento"	Expositiva	Estudiantes	Psicólogo
	9:55 -10:00 a.m.	Preguntas y respuestas	Participativa	Estudiantes	Facilitador



3.10 MOTIVACION Y ACEPTACION DE IMAGEN CORPORAL

¿QUE ES MOTIVACION?

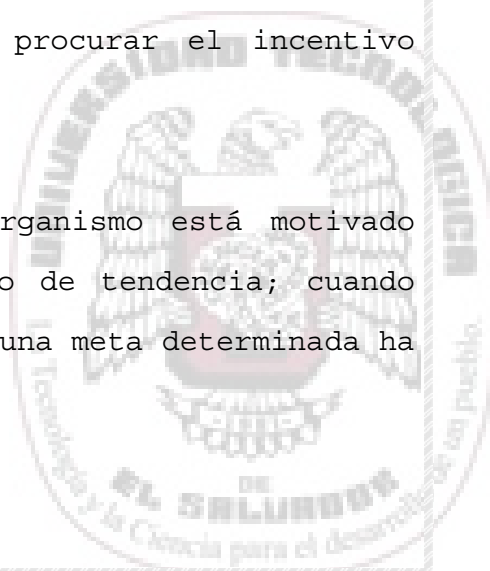
Motivación: La motivación es el interés o fuerza intrínseca que se da en relación con algún objetivo que el individuo quiere alcanzar. Es un estado subjetivo que mueve la conducta en una dirección particular.



Se distinguen tres elementos de la motivación:

1. Desde el interior de la persona, la existencia de un deseo o necesidad.
2. Desde el exterior la existencia de un fin, meta u objetivo, denominado también incentivo, en la medida en que se percibe o advierte como instrumento de satisfacción del deseo o necesidad.
3. Elección de una estrategia de acción condicionada por la valoración de diversas opciones que actuará orientando y limitando la conducta tendiente a procurar el incentivo requerido para su satisfacción.

Entonces, se puede decir que un organismo está motivado cuando se caracteriza por un estado de tendencia; cuando una dirección de una conducta hacia una meta determinada ha

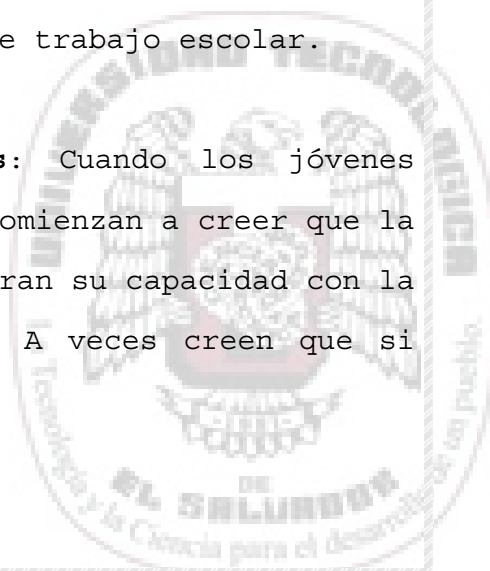


sido selecciona de preferencia entre todas las otras metas posibles.

■ FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL BAJO NIVEL DE MOTIVACIÓN EN LOS ADOLESCENTES:



- **Cambios biológicos:** El comienzo de la pubertad y los cambios que se registran en el cuerpo, suelen ser un factor de angustia, preocupación, distracción.
- **Preocupaciones emotivas:** A las inseguridades físicas se suma otro tipo de preocupaciones, como el no pertenecer al grupo "popular" de la escuela.
- **El ambiente escolar:** Un adolescente puede perder la motivación cuando pasa de la escuela primaria a la secundaria, puede sentirse perdido en la nueva escuela o sobrecargado con la mayor cantidad de trabajo escolar.
- **Percepción de las capacidades:** Cuando los jóvenes entran en la adolescencia, a veces comienzan a creer que la capacidad intelectual es fija. Comparan su capacidad con la de otros y se sienten disminuidos. A veces creen que si



tienen que esforzarse mucho, es porque tienen menos capacidad.

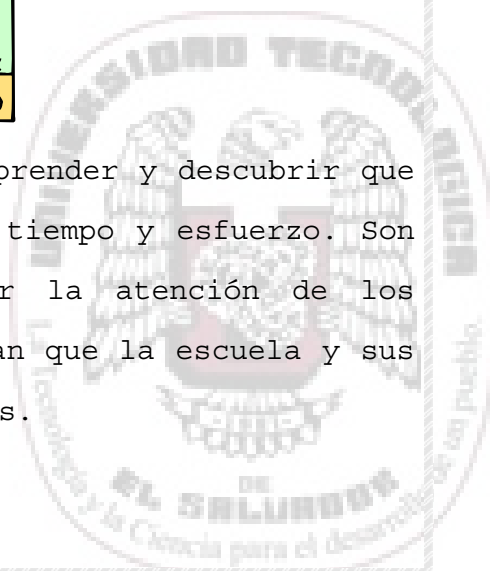
- **Falta de oportunidades:** Algunos jóvenes carecen de oportunidades de participar en actividades extraescolares que fomenten su entusiasmo. Es importante buscar en los centros educativos, en los centros comunales propuestas accesibles de actividades para los adolescentes.



- **Falta de atención:** Algunos profesores observan que es muy difícil conseguir que los estudiantes, se concentren en un proyecto escolar cuando están acostumbrados a programas de televisión y otras presentaciones que son rápidas, cortas y requieren de un bajo nivel de atención.



Sucede que los adolescentes deben aprender y descubrir que el éxito en la escuela requiere de tiempo y esfuerzo. Son muchas las cosas que compiten por la atención de los jóvenes, quienes muchas veces esperan que la escuela y sus actividades sean siempre emocionantes.

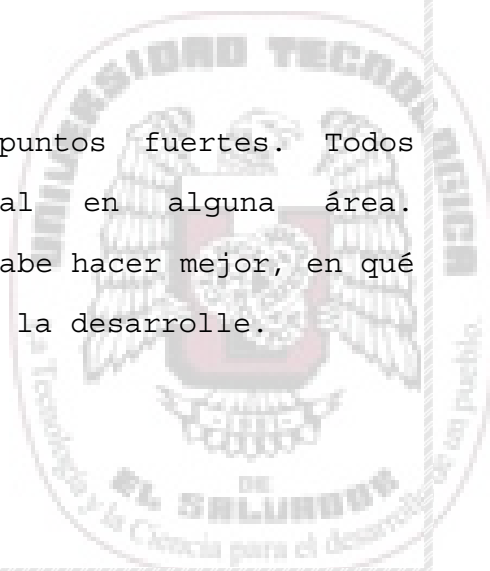




➡ **SUGERENCIAS PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN EN LOS ADOLESCENTES:**



- Dar un buen ejemplo, los adolescentes aprenden mucho al ver a sus padres, maestros cumplir con su trabajo y sus obligaciones.
- Enseñarles a ponerse metas y a trabajar para alcanzarlas y comprender el valor de enfrentar los desafíos y a descubrir la satisfacción que produce superarlos.
- Ofrecerles la oportunidad de realizar actividades extraescolares. Los adolescentes necesitan tener oportunidades para desarrollar sus talentos.
- Alentarlos con elogios. Felicite al adolescente cuando ha hecho bien alguna actividad; la tarea escolar por ejemplo.
- Detectar y desarrollar sus puntos fuertes. Todos tenemos alguna capacidad especial en alguna área. Identifique qué es lo que el joven sabe hacer mejor, en qué tiene más habilidad y motívelo a que la desarrolle.



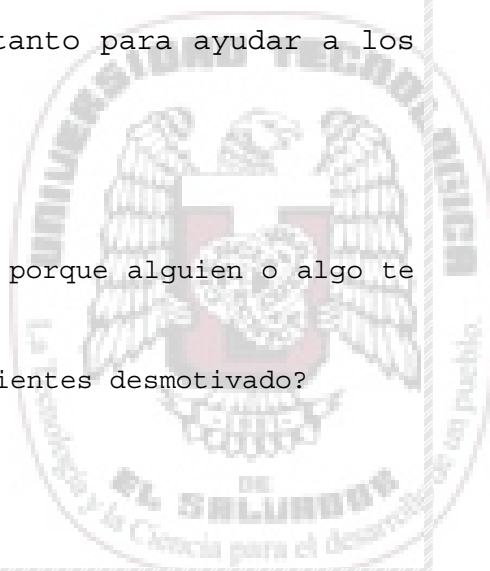
3.11 LECTURA REFLEXIVA PARA MOTIVACION

"OBSTACULOS EN EL CAMINO"

Hace mucho tiempo, un rey colocó una gran roca obstaculizando un camino. Luego se escondió y miró para ver si alguien quitaba la tremenda piedra. Algunos simplemente la rodearon. Muchos culparon a la autoridad por no mantener los caminos despejados, pero ninguno de ellos hizo nada para sacar la piedra del camino. Un vecino del pueblo que vivía en el sitio más descampado, pasaba por allí exhausto con un fardo de leña sobre sus hombros; y la vio. Se detuvo, luego se aproximó a ella, puso su carga en el piso trabajosamente y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y empujar hasta llegar a fatigarse mucho, con gran esfuerzo, lo logró. Mientras recogía su fardo de leña, vio una pequeña bolsita en el suelo, justamente donde antes había estado la roca. La bolsita contenía muchas monedas de oro y una nota del mismo rey diciendo que el premio era para la persona que removiera la roca como recompensa por despejar el camino. El campesino aprendió ese día que cada obstáculo puede estar disfrazando una oportunidad, tanto para ayudar a los demás como para ayudarse asimismo.-

Preguntas de la lectura reflexiva:

1. ¿Qué mensaje te dejó la lectura?
2. ¿Alguna vez te has dado por vencido porque alguien o algo te desanimó?
3. ¿Al observar tu Imagen Corporal, te sientes desmotivado?



4.¿Alguna vez te has desanimado porque no te gusta tu apariencia física?

5.¿Que consejos le darías a alguien que se siente desmotivado porque no

le gusta su Imagen Corporal?

3.11 DEPRESION EN RELACION A LA IMAGEN CORPORAL

¿QUE ES DEPRESION?

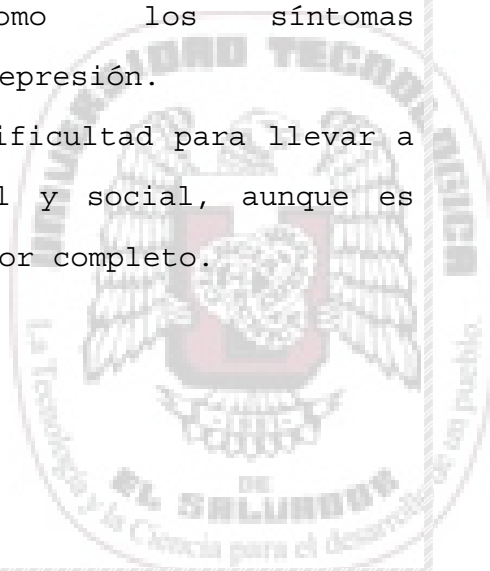


Es la pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso tras un esfuerzo mínimo.

TIPOS DE DEPRESIÓN

■ **Depresión Leve:** Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad suelen considerarse como los síntomas más típicos de la depresión.

La persona tiene alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo.



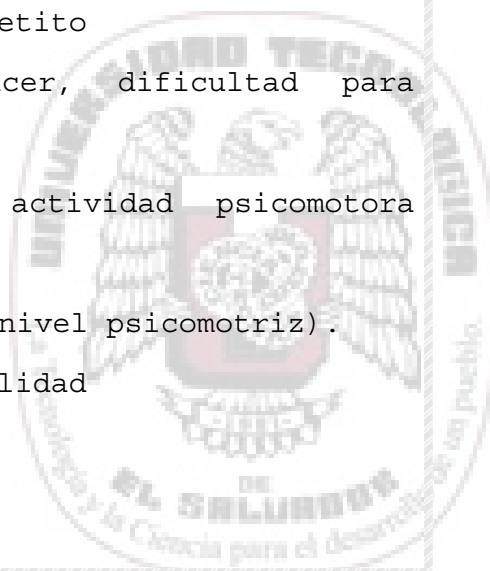
■ **Depresión moderada:** Se presenta el ánimo depresivo, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad. La persona suele tener grandes dificultades para poder continuar desarrollando su actividad social, laboral o domestica.

■ **Depresión Grave:** Considerable angustia o agitación, pérdida de estimación de si mismo, sentimientos de inutilidad o de culpa y el riesgo de suicidio es importante en los casos particularmente graves.

■ SINTOMATOLOGÍA GENERAL DE LA DEPRESIÓN



- Animo depresivo
- Alteraciones del sueño y del apetito
- Anhedonia (estado de displacer, dificultad para disfrutar de las cosas)
- Aumento o descenso en la actividad psicomotora (agitación, o inhibición de reacción a nivel psicomotriz).
- Sentimiento de culpa o de inutilidad



- Pérdida de la concentración
- Ideas suicidas



■ **EVALÚA TU ESTADO DE ANIMO:**

TEST : DEPRESION

OBJETIVO: Evaluar el estado de animo en que se encuentran los adolescentes.

INSTRUCCIONES: Elije (subrayando) una de las afirmaciones que describa mejor como te has sentido en la **última semana**, incluyendo **hoy**.

1) A menudo, se siente:

2) A menudo, tiene:

¿Triste?

¿Dificultades en tomar decisiones?

¿Aletargado?

¿Problemas de concentración?

¿Pesimista?

Problemas de memoria?

¿Desesperado?

¿Y ¿ desvalido? inútil?

3)Últimamente:

4) Últimamente:

¿Ha perdido interés en las cosas que solían darle satisfacción?

¿Se ha sentido con poca energía?

¿Ha tenido problemas en el trabajo o en el colegio?

¿Ha tenido problemas para quedarse dormido, permanecer dormido, o levantarse en la mañana?

¿Ha tenido problemas con su familia o con sus amigos?

¿Ha perdido el apetito, o aumentado de peso?

¿Se ha aislado de los demás, o ha tenido la intención de hacerlo?

¿Ha sufrido persistentes dolores de cabeza, de estómago, o de espalda?

5) Últimamente:

¿Dolores musculares o de las articulaciones?

6) Últimamente, ha estado pensando en:

¿Ha estado tomando más alcohol de lo normal?

¿La muerte?

¿Ha estado consumiendo más fármacos que alteran el ánimo que lo acostumbrado?

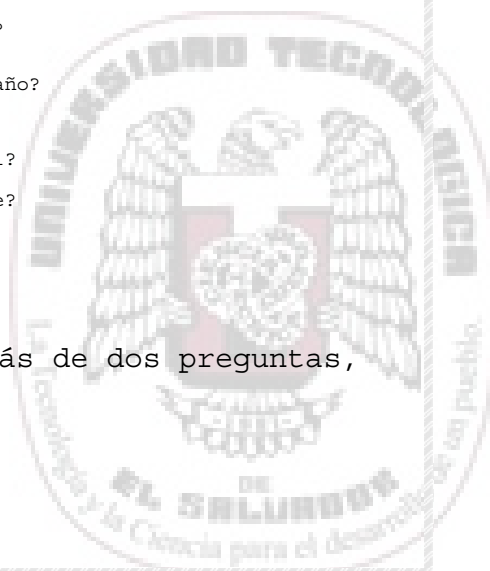
¿Hacerse daño?

¿Ha estado adoptando conductas peligrosas –no usar el cinturón de seguridad, cruzar las calles sin mirar?

¿Su funeral?

¿Suicidarse?

Si ha respondido afirmativamente a más de dos preguntas, usted puede estar deprimido.



3.12 ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE ALIMENTACION: IMAGEN

CORPORAL

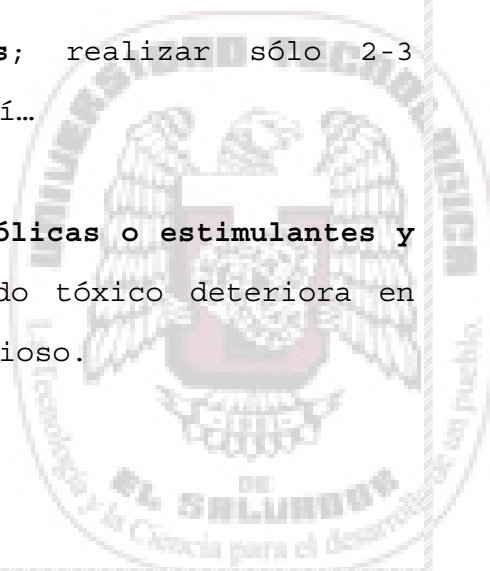
¿QUE ES ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional en el que la persona tiene sentimientos de angustia, desesperanza y de vacío interno. Se trata de un trastorno que empieza afectando a la mente, pero que también puede tener repercusión sobre diversos órganos del cuerpo, podría llegar a producir: taquicardia, dolor estomacal, diarreas, etc.



➡ SITUACIONES QUE CONTRIBUYEN A AGRAVAR ESTA SITUACIÓN:

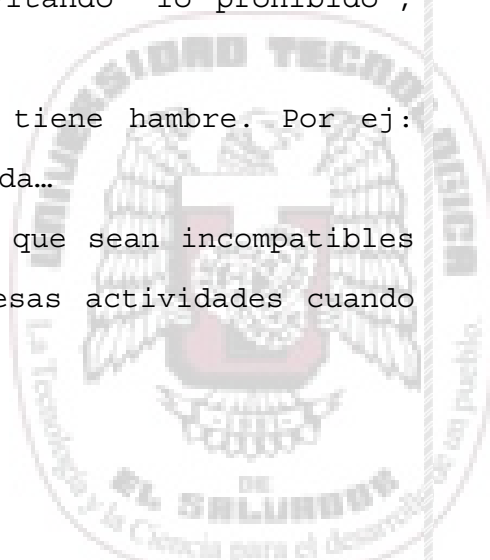
- **Dietas desequilibradas** en las que se produce una ingesta insuficiente de hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, nutrientes todos ellos necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Horarios anárquicos de comidas;** realizar sólo 2-3 comidas/día muy distanciadas entre sí...
- **Consumo habitual de bebidas alcohólicas o estimulantes y tabaco.** No hay que olvidar que todo tóxico deteriora en mayor o menor medida el sistema nervioso.



► **PAUTAS PARA MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN CASO DE ANSIEDAD:**



- Distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- Respetar los horarios (no saltarse ninguna comida).
Conviene retrasar el acto de comer unos minutos a partir del momento en el que se experimentan las primeras sensaciones de hambre.
- Comer sentado en la mesa, de un modo tranquilo y ordenado (sin mezclar platos).
- Retirar la fuente de la mesa después de servirse.
- Acostumbrarse a dejar siempre algo en el plato, no comer "lo que sobra".
- Levantarse de la mesa en el momento en que se ha terminado de comer.
- Planificar los menús con tiempo para poder prepararlos adecuadamente.
- Hacer la compra con una lista evitando "lo prohibido"; llevar dinero justo.
- No comprar ni cocinar cuando se tiene hambre. Por ej: preparar la cena, después de la comida...
- Preparar una lista de actividades que sean incompatibles con comer fuera de hora. Realizar esas actividades cuando se sienta ansioso por comer.



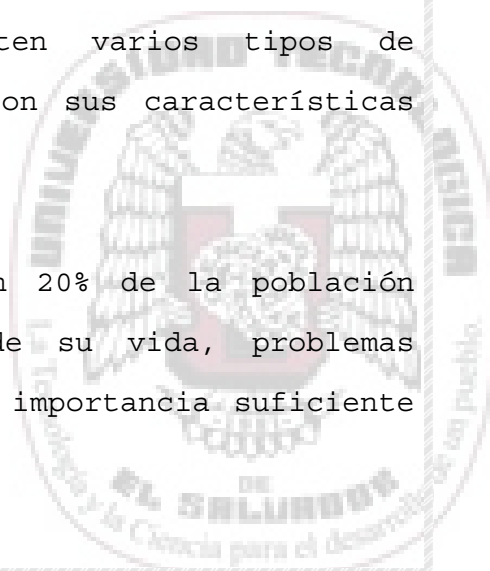
- Aprender a relajarse para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego a la sobre ingesta.

► LA ANSIEDAD: UN MECANISMO NORMAL

La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Por ejemplo, nos ayuda a estudiar si estamos frente a un examen, estar alerta ante una cita o una entrevista de trabajo, huir ante un incendio, etc.

Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales. Puede limitar la libertad de movimientos y opciones personales. En estos casos no estamos ante un simple problemas de "nervios", sino ante una alteración. Existen varios tipos de trastornos por ansiedad cada uno con sus características propias.

Se calcula que entre un 15% y un 20% de la población padece, o padecerá a lo largo de su vida, problemas relacionadas a la ansiedad con una importancia suficiente



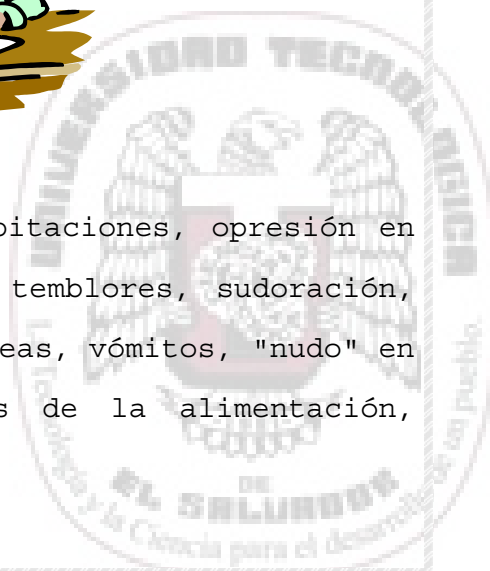
como para requerir tratamiento. La mejora espontánea (es decir sin consulta ni tratamiento) de los problemas por ansiedad es improbable. Sólo se produce en muy pocos casos. En la mayoría de los casos la ansiedad tiende a mantenerse, e incluso a extenderse y generalizarse. Tratar de sobreponerse a base de fuerza de voluntad, como piensan algunas personas, no es efectivo. Querer que los síntomas desaparezcan no da resultado, no es suficiente. Lo más conveniente es tratarse lo antes posible. La gran mayoría de los casos mejoran siguiendo el tratamiento adecuado.

La ansiedad es, además un componente importante de otros problemas: problemas de alimentación, problemas sexuales, problemas de relación personal, dificultades de rendimiento intelectual.

➡ CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD



- ♦ **FÍSICOS:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación,



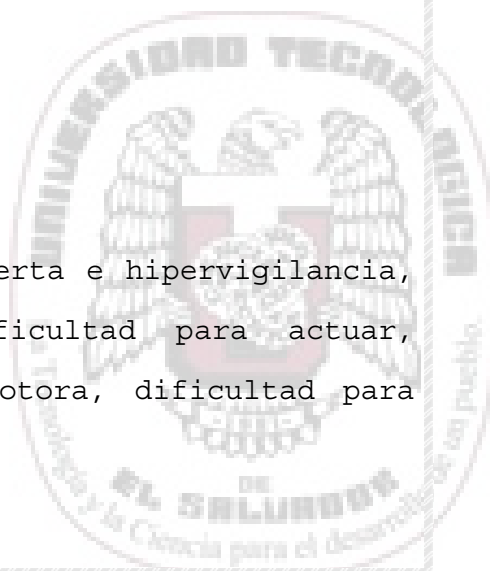
tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.



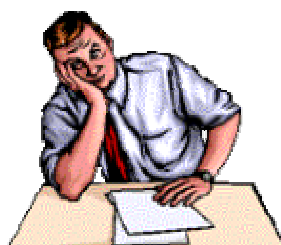
- ♦ **PSICOLÓGICOS:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, recelos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, la locura, o el suicidio.



- ♦ **DE CONDUCTA:** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para



estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda, etc.



- ♦ **INTELECTUALES O COGNITIVOS:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.





- ♦ **SOCIALES:** Irritabilidad, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos hablando de manera rápida entre otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

3.13 TAREAS:

- Escribir una lista de sueños o metas que te gustaría realizar.
- Establecer medios para lograr esos sueños o metas.

3.14 TECNICA DE RELAJACION: "LOS CAMINOS DEL VIENTO"



Esta relajación es muy emotiva y favorece el sentimiento de pertenencia al grupo.

Desarrollo de la técnica:



Se hace una pasada por el cuerpo y se deja para el final la columna vertebral. A partir de ahí se les sugiere la imagen de la columna, como una escala que permite subir a las habitaciones más altas de su cuerpo. También, por un pasadizo secreto, se puede seguir subiendo, mucho más arriba, mucho más arriba, hasta el país de los vientos. Ahí pueden volar, recorrer caminos de aire y mirar con otra mirada las cosas. Desde allí ven su casa, se ven a ellos mismos, relajados, y a los compañeros que en ese momento les rodean. Y todo desde allí se ve de "otra manera".



PLAN DE LECCION: MODULO IV

DI A	MODULO	TEMA	DURACION
7	"Herramientas psicológicas para el manejo de Imagen Corporal"	4.1 Técnicas cognitivas. 4.2 Técnicas conductuales. 4.3 Técnicas racional emotivas.	1 hora



MODULO IV
PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Día	Hora	Contenido	Metodología	Recursos	Responsable
6	8:00 - 8:05 a.m.	Objetivos	Expositiva	Facilitador	Facilitador
	8:05 - 8:10 a.m.	Lluvia de ideas	Expositiva Participativa	Pizarra plumones	Facilitador
	8:10 - 8:50 a.m.	Presentación del tema: técnicas cognitivas, conductuales y racional emotiva	Expositiva	Carteles	Psicólogo
	8:50 - 9:00 a.m.	Preguntas y respuestas.	Expositiva	Estudiante Facilitador	Facilitador



MODULO IV

"HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA EL MANEJO DE IMAGEN CORPORAL"



4.1 OBJETIVO:

1. Aportar herramientas psicológicas para el manejo de Imagen Corporal.

4.2 POCEDIMIENTO:

- a. Lluvia de ideas.
- b. Recursos: humanos.

4.3 TÉCNICAS COGNITIVAS

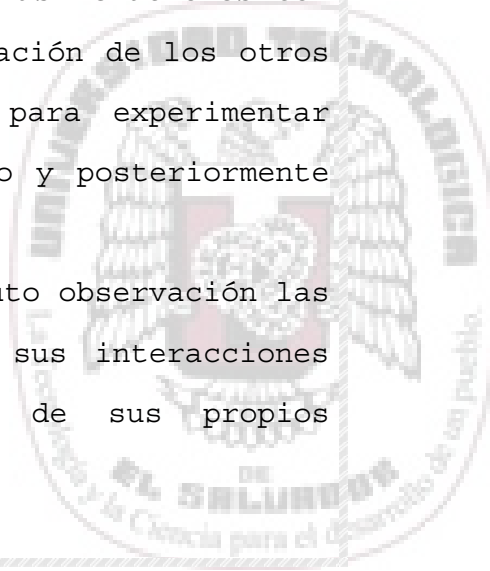
► TÉCNICA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ALIMENTACION

Los participantes cuentan sus problemas cotidianos y los hechos más importantes de la semana. Además comparten sus sentimientos y pensamientos acerca de lo que acontece en las sesiones de la terapia de grupo.

La terapia de grupo valora la expresión auténtica de los sentimientos. El foco se centra en el presente y no en el pasado.

La terapia de grupo pretende corregir las conductas y creencias desadaptativas que entorpecen las relaciones con los demás, a través de la retroalimentación de los otros miembros del grupo y la estimulación para experimentar conductas más sanas, primero en el grupo y posteriormente en el mundo real.

Por medio de la retroalimentación y la auto observación las personas aumentan la información sobre sus interacciones con los demás. Se hacen concientes de sus propios



sentimientos respecto a las interacciones grupales y de las reacciones de los otros.

¿Qué se espera de cada participante?

Se espera que los participantes asistan a todas las sesiones. Muchas veces deben comprometerse hasta la conclusión del tratamiento.

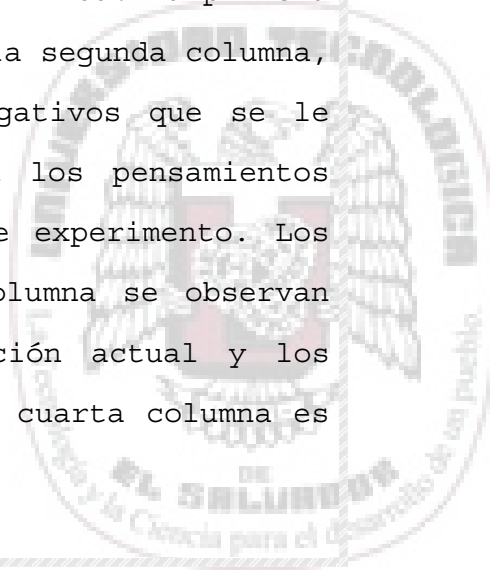
Generalmente se pide que mantengan estricta confidencialidad acerca de los temas tratados en las sesiones, así como también acerca de los nombres y apellidos de los demás miembros.

Por otro lado, se espera que sean auténticos, honestos y revelen sus sentimientos verdaderos. En la manera en que cada uno logre estar abierto a los comentarios de los demás y dispuesto a hablar francamente sobre sí mismo se verá más beneficiado de la terapia de grupo.

► TECNICA COGNITIVA PARA LA DEPRESION

LA TÉCNICA DE LAS CUATRO COLUMNAS

Una técnica principal en la terapia cognitiva es la técnica de las cuatro columnas. Consiste en un proceso de cuatro pasos. Los primeros tres pasos analizan el proceso por el cual, una persona ha llegado a estar deprimida. La primera columna grava la situación objetiva. En la segunda columna, la persona escribe los pensamientos negativos que se le ocurrieron. La tercera columna es para los pensamientos negativos y conductas disfuncionales que experimento. Los pensamientos negativos de la segunda columna se observan como un puente que conecta la situación actual y los sentimientos de tristeza. Finalmente, la cuarta columna es



usada para desafiar el pensamiento negativo sobre la base de la evidencia de la experiencia de la persona.

► TÉCNICA COGNITIVA PARA LA ANSIEDAD

En primer lugar identifique que tipo de pensamientos experimenta cuando tienen que decidir que comer en un lugar público.

Ahora trate de razonar sus sentimientos

¿Que es lo peor que le podría pasar?

¿Qué debería haber hecho?

¿Qué ha sucedido otras veces?,

¿A qué se debe realmente lo que siente?

Enumere las alternativas de solución a las que ha recurrido.

4.4 TÉCNICA CONDUCTUALES

TÉCNICAS CONDUCTUALES:

1- Tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas (enfrentarse a situaciones que normalmente se tienden a evitar).

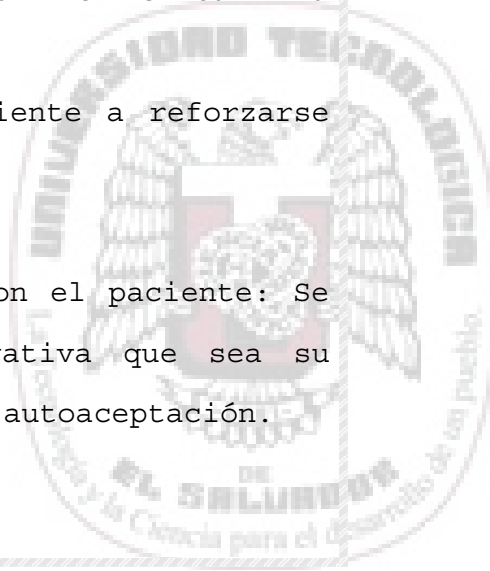
2- Técnica de "Quedarse allí": Se anima al paciente a recordar hechos incómodos como manera de tolerarlos.

3- Ejercicios de no demorar tareas: Se anima al paciente a no dejar tareas para "mañana" para no evitar la incomodidad.

4- Uso de recompensas: Se anima al paciente a reforzarse sus afrontamientos racionales.

4.5 TÉCNICA RACIONAL EMOTIVA

1- Uso de la aceptación incondicional con el paciente: Se acepta al paciente a pesar de lo negativa que sea su conducta como base o modelo de su propia autoaceptación.



2- Métodos humorísticos: Con ellos se anima a los pacientes a descentrarse de su visión extremadamente dramática de los hechos.

3- Autodescubrimiento: El terapeuta puede mostrar que ellos, también son humanos y han tenido problemas similares a los del paciente, para así fomentar un acercamiento y modelado superador, pero imperfecto.

4- Uso de modelado vicario: Se emplea historias, leyendas, parábolas, etc. para mostrar las creencias irracionales y su modificación.

5- Inversión del rol racional: Se pide al paciente que adopte el papel de representar el uso de la creencia racional en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.

6- Ejercicio de ataque a la vergüenza: Se anima al cliente a comportarse en público de forma voluntariamente vergonzosa, para tolerar así los efectos de ello. (p.e "Pedir frutas en una farmacia")

7- Ejercicio de riesgo: Se anima al paciente a asumir riesgos calculados (p.e hablar a varias personas para superar el miedo al rechazo).

8- Repetición de frases racionales a modo de auto instrucciones.



BIBLIOGRAFIA

1. Conocimientos actuales sobre nutrición. Bowman Barabara A, nutricionista, Russell Robert M, nutricionista, octava edición 2003, Washington D.C. OPS e Instituto internacional de ciencias de la vida.
2. Nutrición en ciclo de vida. Beel Virginia A, primera edición 1983, editorial Limus S. A, México.
3. La alimentación y la salud psíquica, Foisy Roger, primera edición 1981, Ediciones Litium, Florida.
4. Endocrinología y nutrición, Miralles José, De Loiva Alberto, primera Edición 1990, Universidad Salamanca.
5. Autoestima Evaluación y mejora, Mckay Matthew, Fanning Patrick, Ediciones Martínez roca S.A 1991.
6. Landaverde Landaverde Delmy Edith, Valladares Lemus Jakeline, relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: imagen corporal, San Salvador 2005
7. www.psicoterapeuticas.com
8. www.educarchile.com
9. www.apsique.com



ANEXOS

A. MATRIZ DE VARIABLES

B. INSTRUMENTO

C. JUICIO DE EXPERTOS

D. METODOLOGIA

E. VACIADO DE DATOS



MATRICES DE VARIABLES



MATRIZ DE VARIABLE

TEMA: Relación entre los estados depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico: Imagen Corporal.	
ENUNCIADO: ¿En qué medida los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal propicia estados depresivos en los adolescentes de bachillerato del municipio de San Marcos?	
VI: Trastornos alimentarios: Imagen Corporal	VD: Estados depresivos
Xi: Imagen Corporal	Yi: Estados Depresivos
X1 Influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal X1.1 Personajes públicos X1.1.1 Actores X1.1.2 Modelos X1.1.3 Cantantes X1.1.4 Profesionales X1.1.5 Amigos/Familia X1.2 Medios de comunicacion X1.2.1 Revistas de belleza. X1.2.3 Comerciales X1.2.4 Certámenes de belleza. X1.2.5 Películas. X2 Imagen Corporal X2.1 Aceptación de Imagen Corporal X2.1.1 Satisfacción con el cuerpo X2.1.2 Despreocupación por la Imagen Corporal. X2.1.3 No compararse con otros. X2.1.4 Ausencia de emociones negativas hacia el cuerpo. X2.1.5 Ausencia de pensamiento negativos sobre el cuerpo. X2.2 Insatisfacción Corporal. X2.2.1 Rechazo hacia alguna parte del cuerpo X2.2.2 Invertir tiempo en ejercicios X2.2.3 Querer disminuir o aumentar alguna parte del cuerpo. X2.2.4 Ocultar las supuestas partes defectuosas. X2.2.5 Necesidad de cambiar rasgos corporales. X2.2.6 Preocupaciones por partes Físicas del cuerpo (acne, Manchas etc.) X2.3 Imagen Corporal negativa. X2.3.1 Pensar que el cuerpo no se ve lo suficientemente bien. - observar las características de otras personas como perfectas. - subestimar las propias características del cuerpo. - minimizar o ignorar las	Y1 Depresión Leve Y1.1 Animo depresivo Y1.2 Pérdida de interés y de la capacidad para disfrutar. Y1.3 Aumento de la fatigabilidad. Y1.4 Alguna dificultad para llevar a cabo su actividad social y laboral. Y1.5 Al menos dos de los síntomas de depresión deben estar presentes. Y1.6 Episodio depresivo debe durar al menos dos semanas. Y1.7 Suele tener alguna dificultad para llevar a cabo su actividad social y laboral. Y2 Depresión Moderada Y2.1 Animo depresivo Y2.2 Pérdida de interés y de la capacidad para disfrutar. Y2.3 Aumento de la fatigabilidad. Y2.4 Grandes dificultades para poder continuar desarrollando actividad social, laboral o domestica. Y2.5 Al menos tres de los síntomas de depresión deben estar presentes Y2.6 Episodio depresivo debe durar al menos dos semanas Y2.7 Suele tener grandes dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social. Y3 Depresión Grave Y3.1 Animo depresivo Y3.2 Pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar. Y3.3 Aumento de la fatigabilidad. Y3.4 Angustia Y3.5 Agitación Y3.6 Perdida de estimación de si mismo. Y3.7 Sentimientos de inutilidad o de culpa. Y3.8 Riesgo suicida. Y3.9 Deben estar presentes tres síntomas del episodio depresivo leve y moderado y

partes del cuerpo que en verdad son atractivas. - subestimar el tamaño del cuerpo. X2.3.2 Enfocarse en las partes del cuerpo "imperfectas". X2.3.3 Comparar el cuerpo con el de otros. X2.3.4 Insatisfacción corporal X2.3.5 Sentir amenaza por personas atractivas. X2.3.6 sensibilidad a comentarios sobre apariencia física. X2.4 Obsesión por la Imagen Corporal X2.4.1 Preocupación por la apariencia física. - Uso de fajas - Uso de gel reductivos - Tomar pastillas para adelgazar. - Masajes reductivos. - Ejercicio - Tomar brebajes naturales recomendados por revistas amigos, familia etc. X2.4.2 Dietas - Completas - Ayunos - Recomendadas por un Profesional. - Recomendadas por revistas, amigos, familiares etc. X2.4.3 Creer que la sensación de hambre es algo desagradable. X2.4.4 Ver las dietas como algo popular para obtener el cuerpo ideal. X2.4.5 Cirugías Plásticas X3 Alteración de Imagen Corporal X3.1 <i>Alteración perceptual.</i> X3.1.1 Incapacidad para estimar con exactitud el tamaño del cuerpo. - ocultar partes "imperfectas" - subestimar el tamaño del cuerpo. X3.2 <i>Alteración cognitivo-afectivo hacia el cuerpo.</i> X3.2.1 Presencia de Emociones negativas - frustración - angustia - enojo - reproches X3.2.3 Pensamientos negativos	además cuatro de los demás síntomas los cuales deben ser de intensidad grave. Y3.10 El episodio debe durar normalmente dos semanas. Y3.11 Es probable que el enfermo no sea capaz continuar con su actividad laboral, social o domestica.



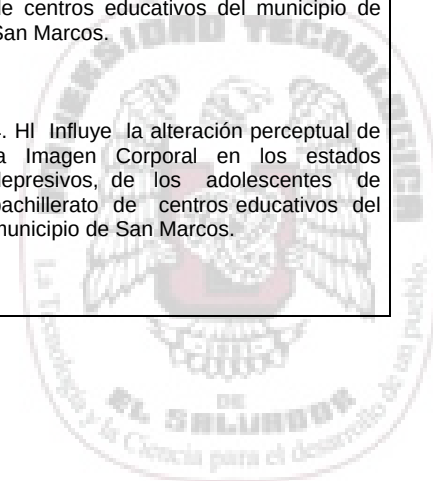
- subestimarse - compararse - pensar que no es atractivo X3.2.4 Culpabilidad por la apariencia física. X3.3 Trastorno Dismórfico Corporal. X3.3.1 Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico. X3.3.2 Deterioro social, laboral, o de otras áreas importantes. X3.3.3 Uso de esteroides. X3.3.4 Ejercicio excesivo. X3.3.5 Competencia excesiva con personas del mismo sexo.	
PROBLEMAS: 1. ¿En que nivel de depresión se encuentran los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos, debido a la presencia de trastornos de alimentación: Imagen Corporal? 2. ¿Es la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal un factor que influye en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos? 3. ¿Es la percepción de la Imagen Corporal un factor que influye, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos? 4. ¿La existencia de alteración perceptual de Imagen Corporal es un factor que influye, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos?	





MATRIZ DE CONGRUENCIA

Tema :	Formulación del problema	Objetivos	Sistema de hipótesis
Relación entre los estados depresivos y los trastornos de alimentación en adolescentes caso específico Imagen Corporal.	¿En que medida los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal propicia estados depresivos en los estudiantes de bachillerato de centros educativos público y privados del municipio de San Marcos?	Objetivo general Determinar la relación entre los estados depresivos causados por los trastornos de alimentación caso específico: Imagen Corporal en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. Objetivos específicos 1. Clasificar el nivel de depresión causado por los trastornos de alimentación: Imagen Corporal en los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 2. Determinar la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal y su relación con los estados depresivos en adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 3. Conocer la percepción sobre su Imagen Corporal y la relación de esta con los estados depresivos en los adolescente de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 4. Determinar si existe alteración perceptual de Imagen Corporal y su influencia en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 5. Elaborar un programa preventivo sobre el manejo de Imagen, trastornos de alimentación y estados depresivos en adolescentes.	Hipótesis general: HI Existe relación entre los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y la presencia de estados depresivos en adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos 1. HI Existe relación entre los trastornos de alimentación (Imagen Corporal) en que se clasifican los niveles de depresión, en adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 2. HI Influyen la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 3. HI La percepción del adolescente sobre su Imagen Corporal, es un factor que influye en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos. 4. HI Influye la alteración perceptual de la Imagen Corporal en los estados depresivos, de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos.



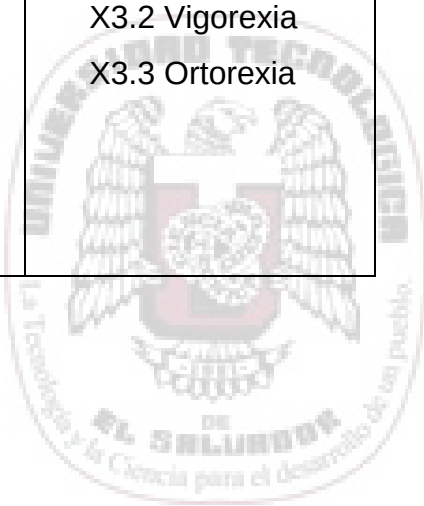


Variables	Problemas específicos	Marco Teórico
Xi : Imagen Corporal. X1 Influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal. X1.1 Medios de comunicación X1.2 Aceptación de Imagen Corporal X1.3 Insatisfacción Corporal. X1.4 Imagen Corporal negativa. X1.5 Obsesión por la Imagen Corporal X2 Alteración de Imagen Corporal X2.1 Alteración perceptual. X2.2 Alteración cognitivo-afectivo. X2.3 Trastorno Dismórfico Corporal. Yi Niveles de Depresión. Y1 Depresión Leve. Y2 Depresión Moderada. Y3 Depresión grave.	1.¿En que nivel de depresión se encuentran los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos, debido a la presencia de trastornos de alimentación: Imagen Corporal? 2.¿Es la presencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal un factor que influye en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos? 3.¿Es la percepción de la Imagen Corporal un factor que influye, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos? 4.¿La existencia de alteración perceptual de Imagen Corporal es un factor que influye, en los estados depresivos de los adolescentes de bachillerato de centros educativos del municipio de San Marcos?	4 Trastornos de alimentación. 4.1 Imagen Corporal. 4.2 Influencia de modelos ideales de Imagen Corporal. 4.2.1 Medios de comunicación. 4.2.2 Aceptación de Imagen Corporal 4.2.3. Insatisfacción Corporal. 4.2.4 Imagen Corporal negativa. 4.2.5 Obsesión por la Imagen Corporal 4.3 Alteración de Imagen Corporal. 4.3.1. Alteración perceptual. 4.3.2 Alteración cognitivo – afectivo hacia el cuerpo. 4.3.3 Trastorno Dismórfico Corporal. 4.4 Adolescencia 4.4.1 Desarrollo de la pubertad. 4.5 Depresión 4.5.1 Tipos de depresión. 4.5.2 Depresión leve 4.5.3 Depresión moderada. 4.5.4 Depresión grave.



OPERACIONALIZACION DE VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Xi = Trastornos de alimentación: Imagen Corporal.	<i>Trastornos de alimentación:</i> Conductas anormales que se relacionan con los alimentos, los que pueden incluir ayuno, excesos de alimentarios, vomito, abuso de laxantes o ejercicios excesivos que se acompañan de ideas extrañas con respecto los alimentos, una Imagen Corporal irreal y anormalidades psicológicas del desarrollo.	Conductas autodestructivas que afectan aspectos como los con son los social, emocional, psicológico y físico.	X1 Desarrollo de anorexia nerviosa. X2 Desarrollo de bulimia nerviosa. X3 Otros trastornos de alimentación. X3.1 Potomania X3.2 Vigorexia X3.3 Ortorexia



OPERACIONALIZACION DE VARIABLE ESPECÍFICA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
X1 = Imagen Corporal	Condición multifacética que involucra componentes como perceptivos: que incluye la manera como cada persona observa su cuerpo en función de tamaño y forma, cognitivos: involucra pensamientos y creencias subjetivas sobre el cuerpo, sentimientos: influye el grado de satisfacción con la figura, conductuales: refiriéndose a la reacción y comportamiento que la persona presenta como resultado del proceso perceptivo.	Es la percepción que cada individuo crea acerca de la forma y tamaño del cuerpo a partir de pensamientos, creencias, sentimientos y actitudes para formularse una imagen de si mismo.	X1 Influencia de Modelos Ideales de Imagen Corporal. X2 Alteración de Imagen Corporal.



OPERACIONALIZACION DE VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Yi = Depresión	Es la pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso tras un esfuerzo mínimo.	Es un sentimiento donde el individuo carece de iniciativa e interés hacia actividades de la vida cotidiana.	Y1 Depresión Leve Y2 Depresión Moderada Y3 Depresión Grave



OPERACIONALIZACION DE VARIABLE ESPECÍFICA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Y1= Depresión Leve	Animo depresivo, perdida del interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad suelen considerarse como los síntomas mas típicos de la depresión, y al menos dos de estos tres deben estar presentes.	Es un sentimiento donde el individuo carece de iniciativa e interés hacia actividades de la vida cotidiana aunque la persona cuente con una mínima capacidad para continuar realizando sus actividades cotidianas.	▪ Perdida de interés. ▪ Animo depresivo. ▪ Fatigabilidad.



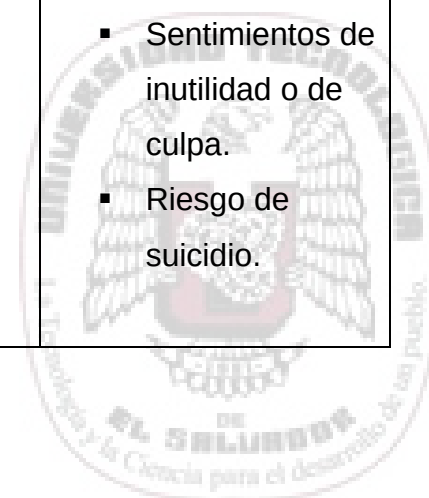
OPERACIONALIZACION DE VARIABLE ESPECÍFICA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Y2 = Depresión Moderada	Deben estar presentes al menos dos de los tres síntomas más típicos descritos para episodio leve, el episodio depresivo debe durar al menos dos semanas.	Es un sentimiento donde el individuo presenta falta de iniciativa e interés y presentara dificultades para continuar con su vida cotidiana.	• Dos de los tres síntomas más típicos para episodio depresivo leve. ▪ Grandes dificultades para continuar desarrollando su actividad social, laboral o domestica



OPERACIONALIZACION DE VARIABLE ESPECÍFICA

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES
Y3 = Depresión Grave	El enfermo suele presentar una considerable angustia o agitación, a menos que la inhibición sea una característica marcada. Es probable que la perdida de estimación de si mismo, los sentimientos de inutilidad o de culpa sean importantes y el riesgo de suicidio es importante en los casos particularmente grave.	Es un sentimiento donde el individuo presenta diversos estados de ánimo como lo es angustia, agitación, subestimación en el cual el riesgo suicida esta presente asi como también la incapacidad de continuar con las actividades de la vida diaria.	Deben estar presentes los tres síntomas más típicos descritos para episodio depresivo leve. ▪ Angustia o agitación. ▪ Pérdida de estimación de si mismo. ▪ Sentimientos de inutilidad o de culpa. ▪ Riesgo de suicidio.



METODOLOGIA BASICA

Carrera	Área	Tema genérico	Tema específico	Especificación del tema	Enunciado
Licenciatura en psicología	Clínica	Relación entre la depresión causada por la percepción de la imagen corporal y los trastornos de alimentación en la adolescencia.	Relación entre los trastornos de alimentación: Imagen Corporal y estados de ánimo depresivos	Relación entre los estados de ánimo depresivos y los trastornos de alimentación en los adolescentes caso específico : Imagen Corporal	¿En qué medida los trastornos de alimentación en el caso específico: Imagen Corporal propicia estados de ánimo depresivos en los adolescentes de bachillerato del municipio de San Marcos?



METODOLOGIA





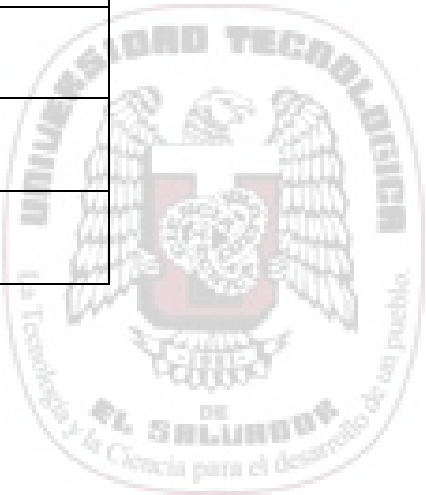
CRUCE DE VARIABLES

Item # 3 ¿Te gustaría ser como ese profesional o personaje del medio artístico
que elegiste?

Item # 24 ¿Tu necesidad por mejorar tu cuerpo te ha llevado a experimentar
Falta de interés por otras cosas durante las ultimas dos semanas?

TABLA 1 : CRUCE DE VARIABLES

VI : Item # 3 VD: Item # 24	SI	NO	TOTAL
SI	FO = 40 FE = 33.5	FO = 05 FE = 11.4	45
NO	FO = 163 FE = 169.4	FO = 64 FE = 57.5	227
TOTAL	203	69	272



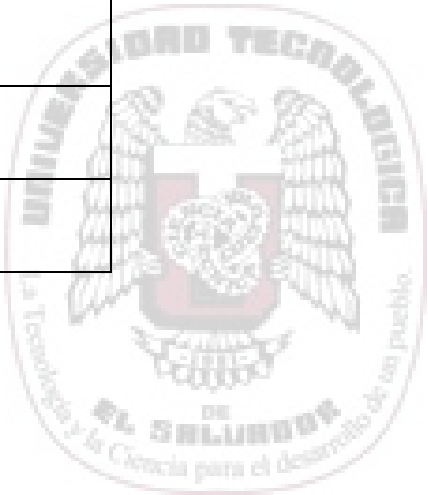
CRUCE DE VARIABLES

Item # 8 ¿Estas satisfecho con tu aspecto físico?

Item # 26 ¿Durante las ultimas dos semanas te has sentido más cansado que antes por involucrarte en actividades para mejorar tu apariencia física?

TABLA 2 : CRUCE DE VARIABLES

VI : Item # 8 VD: Item # 26	SI	NO	TOTAL
SI	FO = 17 FE = 25.05	FO = 187 FE = 178.9	204
NO	FO = 18 FE = 9.9	FO = 63 FE = 71.05	81
TOTAL	35	250	285



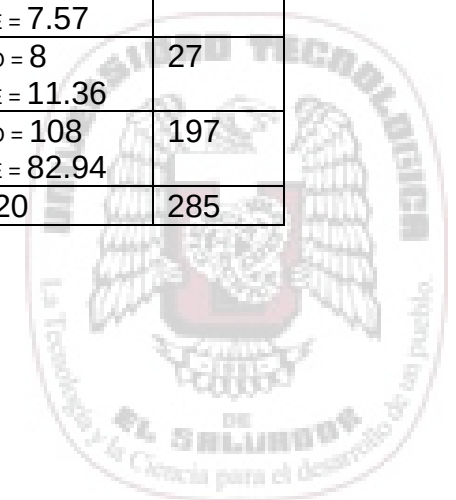
CRUCE DE VARIABLES

Item # 17 ¿Si mejoraras tu apariencia física como crees que te sentirías?

Item # 27 ¿Tu apariencia física te genera alguna perspectiva respecto al futuro?

TABLA 3 : CRUCE DE VARIABLES

VI: Item # 17 VD: Item # 27	1.Más seguro	2.Con mejor autoestima	3.Menos frustrado	4.Más aceptado	5.Más satisfecho	6.Igual	Total
1.	FO = 8 FE = 6.9	FO = 13 FE = 5.8	FO = 1 FE = .45	FO = 3 FE = 1.96	FO = 15 FE = 9.6	FO = 3 FE = 18.10	43
2.	FO = 4 FE = 2.9	FO = 6 FE = 2.4	FO = - FE = -	FO = 2 FE = .82	FO = 5 FE = 4.04	FO = 1 FE = 7.57	18
3.	FO = 8 FE = 4.3	FO = 3 FE = 3.6	FO = 1 FE = 0.28	FO = 2 FE = 1.23	FO = 5 FE = 6.06	FO = 8 FE = 11.36	27
4.	FO = 26 FE = 31.7	FO = 17 FE = 26.9	FO = 1 FE = 2.07	FO = 6 FE = 8.9	FO = 39 FE = 44.23	FO = 108 FE = 82.94	197
Total	46	39	3	13	64	120	285





VACIADO DE DATOS





VACIADO DE DATOS

INFLUENCIA DE MODELOS IDEALES DE IMAGEN CORPORAL

Tabla No 1 ¿Te gustaría ser como ese profesional o medio artístico que elegiste?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Si	84	41	34	17	85	42
2. No	27	39	6	9	36	52
Total	111	41	40	15	121	44

*** 13 alumnos respondieron no tener profesional/personaje que admiren.**

Tabla No 1.1 Si contesto Si ¿por qué?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Porque es bella/Guapo	4	40	-	-	6	60
2. Por ser popular	10	28	8	22	18	50
3. Por su apariencia en general	18	58	3	10	10	32
4. Por su forma de vestir	7	58	-	-	5	42
5. Por su desempeño	46	40	16	14	54	46
6. Por su Inteligencia	26	41	12	19	26	40
Total	11	41	39	15	119	44



INSATISFACCION CORPORAL

Tabla No. 3 ¿Alguna vez has pensado que tu cuerpo no se ve bien?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Si	85	45	27	14	79	41
2. No	32	34	13	14	49	52
Total	117	41	40	14	128	45

Tabla No 3.1 ¿Con qué frecuencia?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Siempre	11	50	4	18	7	32
2. Casi siempre	12	48	3	12	10	40
3. Rara vez	61	42	21	15	62	43
Total	84	44	28	15	79	41



OBSESION POR LA IMAGEN CORPORAL

Tabla No 4 ¿Estas satisfecho con ese peso?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Si	75	38	27	14	93	48
2. No	42	47	13	14	35	39
Total	117	41	40	14	128	45

Tabla No 4.1 ¿Cuánto ha variado?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. He perdido entre 0 – 4 lbs., 4 – 8 lbs., 8 o más lbs.	16	43	5	14	16	43
2. He aumentador entre 0 – 4 lbs., 4 – 8 lbs., 8 o más lbs.	14	64	1	5	7	31
3. No sé, no me he pesado.	87	39	34	15	105	46
Total	117	41	40	14	128	45



ALTERACION PERCEPTUAL

Tabla No 5 ¿Si mejoraras tu apariencia como crees que te sentirías?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Más seguro (a).	28	56	4	8	18	36
2. Con mejor autoestima.	21	41	8	15	23	44
3. Menos frustrado (a)	6	55	1	9	4	36
4. Más aceptado	14	44	3	9	15	46
5. Más satisfecho	35	42	14	17	35	41
6. Igual	40	33	19	15	63	52
Total	144	41	49	14	158	45



TRASTORNO DISMORFICO CORPORAL

Tabla No 6 ¿Con Cuál de las siguientes expresiones te identificas a causa de la preocupación por tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Arrogante o aislado por considerar que tu cuerpo es feo.	12	57	5	24	4	19
2. Preocupación por un defecto que no es tan obvio.	16	44	4	12	16	44
3. Preocupación por hacer ejercicio en exceso.	19	63	5	17	6	20
4. Ninguna de las anteriores.	75	36	29	14	104	50
Total	122	41	43	15	130	44



DEPRESION LEVE

Tabla No 7 ¿Por cuál de las siguientes razones te has sentido triste durante las ultimas dos semanas?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Por tu apariencia física.	14	42	8	24	11	33
2. Porque no adelgazaste lo que te habías propuesto.	12	67	3	17	3	16
3. Porque ningún método de mejorar tu apariencia física te ha dado resultado.	5	39	2	15	6	46
4. Porque crees que tu cuerpo no mejorara.	11	42	4	14	11	42
5. Por otras causas ajenas al aspecto físico.	42	45	11	12	40	43
6. No me he sentido triste en este tiempo.	45	34	17	13	71	53
Total	129	41	45	14	142	45



DEPRESION MODERADA

Tabla No 8 ¿Durante las últimas dos semanas te has sentido más cansado que antes por involucrarte en actividades para mejorar tu apariencia física?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Si	18	46	7	18	14	36
2. No	99	40	33	14	114	46
Total	117	41	40	14	128	45

Tabla No 8.1 ¿Cuál es la que más cansancio te ha creado?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Dietas	5	71	2	29	-	-
2. Ejercicio en exceso	10	50	3	15	7	35
3. Me he sentido cansado aunque no realice ninguna actividad.	4	33	2	17	6	50
4. No me he sentido cansado (a)	-	-	-	-	2	100
Total	19	46	7	7	15	37



DEPRESION GRAVE

Tabla No 9 ¿Tu apariencia física te genera alguna perspectiva respecto al futuro?

Opción	Colegio Santa Teresa de Jesús		Complejo Educativo Padre Mario Zanconato		Instituto Nacional de San Marcos	
	F	%	F	%	F	%
1. Me siento desanimado por mi aspecto físico y el Futuro de este.	19	44	8	19	16	37
2. Mi apariencia física no la podré mejorar.	10	46	4	18	8	36
3. Estoy seguro/a que no seré recordada/o por mi Aspecto físico.	18	62	3	10	8	28
4. No me preocupan los cambios futuros de mi cuerpo	73	35	26	13	100	50
Total	120	41	41	14	132	45





BIBLIOGRAFIA

Thompson, Kevin. Alteración de Imagen Corporal Asesoría y tratamiento. Nueva York, 1990. Pág.35

Papalia, Diane E; Wendkos Olds, Sally. Desarrollo Humano. 6ª ed. McGraw-Hill. México, D.F,1998. Pág.357-369.

Horrocks, E. John. Psicología de la Adolescencia. Trillas. México, D.F, 1984. Pág.17-112.

Carbonel, Juan Carlos. Anorexia y Bulimia. El Obelisco. México, D.F, 2003. Pág. 15-31.

Tortora, Herald J.; Anagnostacos, A. Nicolás. Principios de Anatomía y Fisiología. 6ª ed. Harla. México, D.F,1993. Pág.120.

Sartorius, Norman. CIE-10 Trastornos Mentales y del Comportamiento. 10ª ed. Masson. España, Barcelona, 1999. Pág.152-156.

Pierre, Pichot. Manual Diagnostico y Estadístico de los trastornos mentales. Masson. España, Barcelona,1995. Pág. 557-563.



Alvi Parra, Almudena. Tu cuerpo es tuyo. Santillana. México, D.F, 1999. Pág. 53 -219.

Johnston, Joni E. Porque no me gusto: Como dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico. Paidos. España, Barcelona, 1996. Pág.17-192.

Engler, Bárbara. Teoría de la personalidad. 4ª ed. McGraw-Hill. México, D.F, 1996. Pág. 230-235.

Ladish, Lorraine C. Cuerpo de Mujer: Liberándonos de la obsesión con nuestra imagen. EDAF. España, Madrid, 1994. Pág. 19-20.

Williams, Elizabeth. A gusto con mi cuerpo. Robinbook. España, Barcelona, 1999. Pág. 19-65.

Wicks Nelson, Rita; Allen, C. Israel. Sicopatología del niño y del adolescente. 3ª ed. Pierson Educación. España, Madrid, 2000. Pág.391-416

Avila Recinos, Nancy América. Evaluación diagnostica de los trastornos de alimentación en la población juvenil. El Salvador, San Salvador, 2001. Pág.61-



Alegría, Blanca. Diagnostico de prevalencia de trastornos psicológicos. El Salvador, San Salvador, 2003. Pág.77

Rodríguez, Paty. Revista Kena. Nuevo trastorno alimenticio, México, D.F, 1999. Pág.15.

Alvarez Sanchez, Carmen. Folleto. Trastornos de alimentación. Hospital de nutrición general universitario Murcia. España, 2003. Pág.20

Ayenso Baile, José Ignacio. Folleto. ¿Qué es la Imagen Corporal? Centro asociado de la UNED de Tudela. España, 2003. Pág. 2

www.buena.salud.com

www.saludalia.com

www.uned.es

www.monografias.com

www.apsique.com

