

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**

**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y DEL COMPORTAMIENTO  
HUMANO**

Trabajo de fin de carrera titulado:

**Impacto De La Autoestima En La Imagen Corporal En Un Grupo De Mujeres Del  
Centro Psicológico Cre/Ser**

Realizado por:

**ANDREA CAROLINA OLMEDO ARAGÓN**

Directora del proyecto:

**MG. CLAUDIA TERÁN**

Como requisito para la obtención del título de:

**PSICÓLOGA CLÍNICA**

Quito, 28 de enero de 2018

## DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Andrea Carolina Olmedo Aragón, con cedula de identidad # 171809174-5, declaro bajo juramento que el trabajo que aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado de presentación profesional y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

ANDREA C. O. A.

Andrea Carolina Olmedo Aragón

C.C; 171809174-5

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

## **DECLARATORIA**

El presente trabajo de titulación titulado:

**Impacto De La Autoestima En La Imagen Corporal En Un Grupo De Mujeres Del  
Centro Psicológico Cre/Ser**

Realizado por:

**ANDREA CAROLINA OLMEDO ARAGÓN**

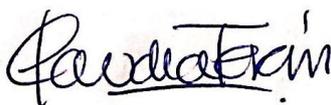
Como requisito para la obtención del título de:

**PSICÓLOGO CLÍNICO**

Ha sido dirigido por la profesora

**MG. CLAUDIA TERÁN**

Quien considera que constituye un trabajo original de su autor



**MG. CLAUDIA TERÁN**

**DIRECTORA**

**LOS PROFESORES INFORMANTES:**

**SOFÍA LÓPEZ**

**MG. WASHINGTON SANTILLÁN**

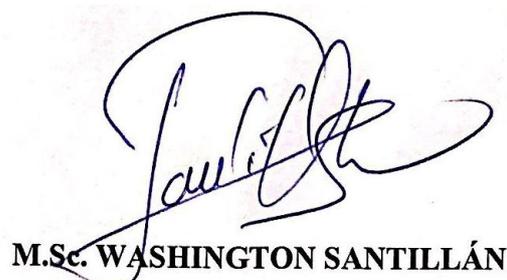
Después de revisar el trabajo presentado,

Lo han calificado como apto para la defensa oral ante

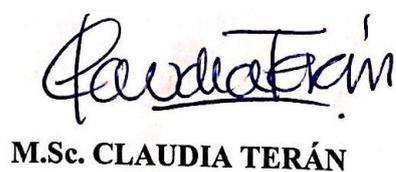
El tribunal examinador



**M.Sc. SOFÍA LÓPEZ**



**M.Sc. WASHINGTON SANTILLÁN**



**M.Sc. CLAUDIA TERÁN**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con todo mi amor y cariño a las personas que más amo y que han dedicado su vida a la mía cumpliéndome mis sueños, que me han apoyado en todas y cada una de mis decisiones y me han ayudado a seguir con mis metas en los momentos más difíciles, mi amada y bendecida familia. A ustedes que siempre han creído en mí, les dedico mi mayor logro.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios, quién con su inigualable amor ha guiado mi camino.

A mis padres, que con su amor, compañía, entrega, trabajo y sacrificio en todos estos años de mi vida me han regalado la oportunidad de cumplir cada uno de mis sueños.

A mi amada hermana, mejor amiga y compañera de vida, por todo su inmenso amor, por su apoyo incondicional y por siempre creer en mí.

¡Muchísimas gracias! Por ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en la mujer fuerte y valiente que hoy en día soy.

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1 El problema de investigación.....	1
1.1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.1.2 Formulación del problema.....	4
1.1.3 Sistematización del problema.....	4
1.1.4 Objetivo general .....	4
1.1.5 Objetivos específicos.....	4
1.1.6 Justificaciones .....	5
1.2 Marco Teórico .....	5
1.2.1 Autoestima.....	5
1.2.2 Imagen Corporal.....	7
1.2.3 Estado actual del conocimiento sobre el tema.....	8
1.2.4 Adopción de una perspectiva teórica.....	9
1.2.5 Marco conceptual .....	9
1.2.6 Hipótesis.....	10
1.2.7 Identificación y caracterización variables .....	10
CAPÍTULO II. MÉTODO .....	13
2.1 Nivel de Estudio .....	13
2.2 Modalidad de Investigación.....	13
2.3 Método.....	14
2.4 Población y Muestra .....	14
2.4.1 Población.....	14
2.4.2 Muestra.....	14
2.5 Selección instrumentos de investigación .....	15
2.6 Validez y Confiabilidad de instrumentos .....	16
2.7 Operacionalización de variables .....	16
2.8 Procesamiento de datos.....	18
CAPÍTULO III. RESULTADOS .....	19
3.1 Levantamiento de datos .....	19
3.2 Presentación y análisis de resultados .....	21
3.3 Aplicación práctica .....	29

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE  
MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....	30
4.1 Conclusiones.....	30
4.2 Recomendaciones .....	31
Bibliografía.....	32
ANEXOS.....	37

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla# 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	16
Tabla# 2: PRE-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG.....	21
Tabla# 3: POS-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG.....	23
Tabla# 4: PRE-TEST CUESTIONARIO DE LA FORMA CORPORAL.....	25
Tabla# 5: POST-TEST CUESTIONARIO DE LA FORMA CORPORAL.....	27

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura# 1: PRE-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG.....	22
Figura# 2: POS-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG.....	24
Figura# 3: PRE-TEST CUESTIONARIO DE LA FORMA CORPORAL.....	26
Figura# 4: POST-TEST CUESTIONARIO DE LA FORMA CORPORAL.....	28

# IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

## RESUMEN

En la actualidad, la autoestima y la imagen corporal son factores determinantes en el ámbito psicosocial y en la salud mental de las mujeres. Los estudios investigativos sobre la insatisfacción corporal la relacionan con una autoestima baja que desembocan en problemas afectivos y emocionales. La distorsión en la imagen corporal ha demostrado que afecta primordialmente al género femenino porque por motivos de índole comercial y estético, este grupo es el más vulnerable. Es así como se ha creado un culto a la belleza en el que el cuerpo delgado es primordial. La presente investigación identifica la relación entre la autoestima y la imagen corporal en un grupo de mujeres del centro psicológico Cre/Ser, de la provincia de Pichincha, parroquia de Conocoto. La muestra de la investigación fue de 10 mujeres de 20 a 60 años. Este trabajo se fundamentó en la descripción de la importancia de los constructos en la vida de las mujeres, su relación y cambio efectivo frente a estímulos positivos para esto, además del trabajo documental, se ejecutaron talleres psicoterapéuticos sobre la autoestima y la imagen corporal.

### **Palabras claves:**

Autoestima, imagen corporal.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

## ABSTRACT

Currently, self-esteem and body image are crucial factors in the psychosocial and mental health of women. The exploratory studies on corporal dissatisfaction relate it with a low self-esteem that in turn ends in affective and emotional problems. Furthermore, the body image distortion has affected primarily the female gender which, due to commercial and aesthetic nature, is the most vulnerable. As a result, a cult of beauty has been created in which the slim body is essential. The purpose of this research is to identify the relationship between self-esteem and body image in a group of women from Cre/Ser psychological center, in the province of Pichincha, Conocoto. The research sample consisted of 10 women from 20 to 60 years old. This research was based on the description of the importance of constructs in women's lives, their relationship and effective change against positive stimuli. In addition to documentary work, psychotherapeutic workshops on self-esteem and body image were carried out.

**Keywords:**

Self-esteem, body image.

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1 El problema de investigación**

#### **1.1.1 Planteamiento del problema**

Este trabajo de investigación analiza la mejora de la autoestima en la imagen corporal a través de una evaluación previa, por medio de entrevistas individuales, escalas, cuestionarios y la posterior ejecución de talleres grupales sobre la autoestima y la imagen corporal. Porqué el objetivo primordial de este proyecto es contribuir positivamente en la salud psicológica de un grupo de mujeres del Centro Psicológico Cre/Ser que participaron en esta investigación durante los meses de octubre de 2018 a enero de 2019.

Según las líneas de investigación de la Universidad Internacional SEK, Facultad de Ciencias del Trabajo y del Comportamiento Humano, Escuela de Psicología Clínica, con respecto al comportamiento y psicopatología del sujeto se han planteado diferentes objetivos y metas alrededor del cuidado de la salud, entre ellas la salud mental. Es así como mi investigación tiene como objetivo: garantizar los derechos de la naturaleza para las generaciones y, mejorar la calidad de vida de la población. En cuanto a la meta, este trabajo plantea: ampliar los servicios de prevención y promoción de la salud para mejorar las condiciones y los hábitos de vida de las personas. Finalmente, el lineamiento propuesto es: diseñar e implementar mecanismos integrales de promoción de la salud para prevenir riesgos durante todo el ciclo de vida, con énfasis sobre los determinantes sociales de salud.

La Organización Mundial de la Salud OMS (2013) describe a la salud mental como un estado positivo de bienestar en el cual el individuo tiene conciencia de sus propias aptitudes. Además, puede afrontar las presiones normales de la vida de manera productiva y fructíferamente, y es capaz de realizar una contribución a su comunidad.

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

OMS (2018) relaciona la autoestima baja con el trastorno depresivo, que a nivel mundial afecta a 300 millones de personas; problema que perjudica primordialmente a la salud generando conflictos en los espacios: académico, familiar, laboral, personal y social; y por esta razón puede llevar a la persona a cometer actos autolíticos o intentos de suicidio. Así mismo, se tiene cifras estadísticas que este problema es la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 25 años, con cifras alarmantes que oscilan entre 800 000 personas al año que cometen actos suicidas.

El tema propuesto en este trabajo fue del interés de la investigadora durante todos estos años de carrera universitaria y la motivación por desarrollarlo como investigación se intensificó con la experiencia laboral en el centro psicológico Cre/Ser. Mediante la observación en las sesiones psicoterapéuticas se evidenció de manera clara que el tema de la autoestima con respecto a la imagen corporal es un algo que atraviesa a todas las mujeres.

### **1.1.1.1 Diagnóstico del problema**

Los estudios de Bener y Tewfik (2006) sobre la insatisfacción corporal analizan las causas del rechazo hacia la propia imagen causada por la percepción distorsionada de la misma, la que se relaciona con una baja autoestima que puede ocasionar problemas afectivos y emocionales. Esta situación es más notoria en la población femenina ya que existe un componente social y cultural muy fuerte sobre todo desde la publicidad y los ideales de belleza que esta propone.

En una investigación sobre la autoestima en mujeres de 25 a 45 años que han sido víctimas de violencia de pareja en Cuba, se encontró que es 17 veces mayor la probabilidad de que una mujer con una baja autoestima sea víctima de violencia por parte de su compañero sentimental (López-Angulo, Apolinaire-Pennine, Array & Moya-Ávila, 2006). Es así como el

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

estudio concluye que la autoestima es un factor primordial para las relaciones buenas de pareja.

Por lo tanto, es necesario indagar en la raíz del problema; una baja autoestima se puede generar por la dificultad que tiene el sujeto para controlar sus propios conflictos, así como por un problema de identidad que se la relaciona con sentimientos de inseguridad; además, esta persona con baja autoestima puede tener características de personalidad de dependencia.

Según la investigación de Vásquez, González y Velasco-Martínez (2017) sobre autoestima y violencia de pareja, se evidenció que las mujeres que son víctimas de violencia presentan dependencia emocional hacia sus parejas sentimentales, por esta razón se les dificulta dejar a sus parejas ya que surge una necesidad nociva de afecto; por lo cual al tener la autoestima baja se evidencia una mayor aceptación y adaptación a situaciones de violencia de pareja.

### **1.1.1.2 Pronóstico**

En la actualidad, la autoestima y la imagen corporal son determinantes en el ámbito psicosocial y en la salud mental de las mujeres. Por lo cual, en el grupo investigado de las mujeres del Centro Psicológico Cre/Ser, el estudio teórico-práctico de la autoestima con relación a la imagen corporal permitirá abordar de mejor manera sus casos clínicos y favorecer en el ámbito psicosocial y el bienestar psicológico. Es así como esta investigación contribuirá en el área psicológica clínica del centro psicológico Cre/Ser y de la parroquia de Conocoto.

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

### **1.1.1.3 Control del pronóstico**

La investigación teórica-práctica realizada en este grupo de mujeres del centro psicológico Cre/Ser analiza la mejora de la autoestima y la imagen corporal, con el propósito de fomentar el autocuidado personal en el ámbito psicosocial y en la salud psicológica.

### **1.1.2 Formulación del problema**

¿Cuál es el impacto de la autoestima y la imagen corporal en un grupo de mujeres de 20 a 60 años que acuden a tratamiento en el centro psicológico Cre/Ser?

### **1.1.3 Sistematización del problema**

- ¿Cuál es el nivel de autoestima en un grupo de mujeres que acuden al centro psicológico Cre/Ser?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción de la imagen corporal en las mujeres de dicho estudio?
- ¿Cómo se va a intervenir en la autoestima y la imagen corporal en un grupo de mujeres?

### **1.1.4 Objetivo general**

Analizar la autoestima y la imagen corporal en un grupo de mujeres de 20 a 60 años que acuden al centro psicológico Cre/Ser a través de la aplicación de entrevistas, escalas, cuestionarios individuales y talleres grupales, con la finalidad de mejorar el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.

### **1.1.5 Objetivos específicos**

Evaluar la autoestima del grupo investigado a través de la Escala de Rosenberg.

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

Identificar en el grupo investigado el nivel de satisfacción de la imagen corporal por medio del cuestionario de la forma corporal.

Ejecutar un programa de intervención mediante la planificación de talleres grupales para mejorar la autoestima y la imagen corporal del grupo investigado.

### **1.1.6 Justificaciones**

La percepción sobre la propia imagen corporal implica el 25% de la autoestima (Ramos, Pérez de Eulate, Liberal & Latorre, 2003). Es así como la insatisfacción con esta genera sentimientos de asco, ansiedad, ira, odio, pena, rabia, etc. Por esta razón, el sujeto desarrolla pensamientos disfuncionales que se expresan en ideas negativas de sí mismos, lo que les limita a poder desarrollar una autoestima buena y elevada.

Esta investigación busca aportar de manera positiva al tratamiento de las pacientes del centro psicológico Cre/Ser con un enfoque específico en lo que respecta a la autoestima y la relación con la imagen corporal. Además, este estudio me permitirá enriquecer mi conocimiento y mi formación profesional en la psicología clínica.

## **1.2 Marco Teórico**

### **1.2.1 Autoestima**

A continuación se detallan diferentes conceptos de autoestima que permitirán comprender el enfoque humanista de esta investigación. Rogers (1961) definió a la autoestima como un conjunto cambiante y organizado de percepciones que se refiere al sujeto, es decir, lo que el sujeto reconoce como descriptivo de sí y lo relaciona con su identidad. Por otro lado,

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

James (1890) describe a la autoestima como el resultado de la proporción entre éxito alcanzado y la relación con las aspiraciones o las pretensiones. Por lo cual, la estima que siente el sujeto depende absolutamente de lo que este pretende ser y hacer. Es así como la autoestima se determina por la relación de los éxitos obtenidos según el plan de vida que la persona se propone.

De la misma manera, White (1963) se basó en la autoestima desde el fenómeno que se ve influenciado por la experiencia y a su vez, es el resultado del comportamiento y la actitud de la persona para enfrentar la vida.

Rosenberg (1965) relaciona a la autoestima, desde una actitud negativa o positiva, con el yo. En consecuencia, la autoestima alta expresa el sentimiento positivo y viceversa. De este modo, la autoestima es entendida como un fenómeno interno, como una actitud, creencia o sentimiento beneficioso para el sujeto cuando es alta y perjudicial cuando es baja.

Branden es uno de los autores que ha analizado con mayor énfasis el tema de la autoestima y la define como una necesidad humana básica que se relaciona con sentimientos de auto-valía, competencia y éxito personal (1994), además, se basa en técnicas de afirmaciones y de racionalidad.

Por otra parte, Epstein (1997) conceptualiza la autoestima como una necesidad humana basada en la dignidad que constituye una fuente de motivación para el individuo.

Finalmente, Yagosesky (1998) señala a la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que el sujeto hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello. Además, este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad o merecimiento y, está relacionada con los comportamientos y las conductas de las personas.

### 1.2.2 Imagen Corporal

A continuación se detallará diferentes conceptos de la imagen corporal que nos permitirá entender más a profundidad que es la imagen corporal. Para empezar, Schilder (1950) conceptualiza a la imagen corporal como una figura imaginada de nuestro propio cuerpo formada en nuestra mente, es decir, el modo en la que la mente representaría al cuerpo.

Asimismo, Fisher (1986) define a la imagen corporal como un conjunto de actitudes y sentimientos hacia el propio cuerpo.

Igualmente, los autores Bemis y Hollon (1990) conceptualiza a la imagen corporal, como la necesidad de distinguir entre las actitudes corporales, la representación interna del cuerpo y los sentimientos hacia el mismo. Por lo cual, hay que tener en cuenta que al involucrar sentimientos ya sean positivos o negativos hacia lo que puede ser o no una representación correcta del cuerpo, se corre el riesgo de que esta se vea influenciada y que su resultado sea una idea errónea de la propia imagen.

Pruzinsky y Cash (1990) sustentan el concepto de la imagen corporal a partir de tres aspectos:

- Cognitivo: Hace referencia a cómo se llega a focalizar en la importancia del cuerpo, las creencias sobre el mismo y a la experiencia que tienen con él.
- Emocional: Comprende experiencias de placer, displacer, satisfacción, insatisfacción relacionados con la apariencia externa.
- Perceptual: Incluye imágenes y valoraciones del tamaño y forma de varios aspectos del cuerpo.

Por otra parte, Thompson (1990) se enfoca en la imagen corporal como la representación interna de la propia apariencia; según su propuesta esta se encuentra influenciada por tres componentes:

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

- **Componente perceptual:** Es la precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes; también se refiere a las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.
- **Componente subjetivo (cognitivo–afectivo):** Son las actitudes, sentimientos, valoraciones y los pensamientos que despierta el cuerpo, especialmente su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional, la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.
- **Componente conductual:** Son las conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, el camuflaje, etc.

Para terminar, Rosen (1995) define a la imagen corporal como la manera en que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su cuerpo. Por esta razón, se involucran los siguientes aspectos: conductuales, perceptivos y subjetivos.

### **1.2.3 Estado actual del conocimiento sobre el tema**

Según Rosenberg (1965), la imagen corporal se encuentra relacionada con la autoestima pues se basa en una actitud y sentimiento positivo o negativo hacia uno mismo, fundamentada en la evaluación de las características individuales que conforma los sentimientos de satisfacción o insatisfacción, hasta el punto de que según Fox (2000) se evidencia un grado de aceptación personal de la imagen corporal que determina el desarrollo de la autoestima.

La autoestima y su relación con la imagen corporal es una de las variables más estudiada (Buendía & Rodríguez, 1996; Raich, 2000). Musa y Roach (1973) en un estudio con adolescentes observaron que la imagen corporal es el mayor predictor de la autoestima en las

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

mujeres, mientras que en los hombres sería la eficacia. Por esta razón, la autoestima y la imagen corporal son variables primordiales para medir el bienestar personal y la salud psicológica (Lameiras, 2001). El concepto de la autoestima es uno de los temas más estudiados para Brown, Cook y Dutton (2001) quienes consideran que es un importante indicador de salud y bienestar. Además, el concepto de la autoestima es uno de los más investigados en psicología y se definiría como los sentimientos característicos de las personas respecto a sí mismas. Según Trzesniewski, Donnellan y Robins (2003) la autoestima varía en la estabilidad de la función del ciclo vital, siendo baja en la infancia, aumentando durante la adolescencia y los primeros años de juventud y disminuyendo durante la edad madura y la vejez.

### **1.2.4 Adopción de una perspectiva teórica**

Esta investigación se enfocará en una perspectiva teórica humanista. Según Rogers (1951) la parte afectiva de la persona es primordial para trabajar en el ámbito psicosocial y en el bienestar psicológico, por lo cual este enfoque específicamente consiste en que el cliente es quien dirige su propio proceso a través de la autoaceptación, el autodescubrimiento y la autoactualización.

### **1.2.5 Marco conceptual**

#### **1.2.5.1 Autoestima**

Según Branden (1994, 2010), la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades del proyecto de vida. Además, se fundamenta en la confianza de la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida. Asimismo, en la confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer lo mejor, de afirmar las

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

necesidades y de gozar de los resultados de los esfuerzos. La autoestima es la esencia de confiar en la mente y saber que el sujeto puede alcanzar las metas que se propone.

### 1.2.5.2 Imagen Corporal

La imagen corporal es un constructo que se fundamenta tanto en la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como de los límites y el movimiento del cuerpo (Raich, 2000). Finalmente, determina también la experiencia subjetiva de las actitudes, los pensamientos, los sentimientos y las valoraciones que el sujeto siente.

### 1.2.6 Hipótesis

En la investigación cualitativa, descriptiva y exploratoria la hipótesis se encuentra ausente. Sin embargo, la investigación analizar la mejora de la autoestima y la imagen corporal en el ámbito psicosocial y en el bienestar en la salud psicológica de un grupo de mujeres del centro psicológico Cre/Ser.

### 1.2.7 Identificación y caracterización variables

#### 1.2.7.1 Caracterización Conceptual

- **Autoestima:**

Es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades del proyecto de vida (Branden, 1994).

- **Imagen Corporal:**

Es un constructo que se fundamenta tanto en la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como de los límites y el movimiento del cuerpo (Raich, 2000).

### 1.2.7.2 Caracterización Operacional

#### - **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR):**

Rosenberg (1965) describe a la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por ámbitos culturales y sociales. Además, señala que la autoestima se forma desde un proceso de comparación que involucra diferencias y valores. Esta escala ha sido traducida y validada en castellano. La cual, tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Consta de 10 preguntas, 5 de los ítems están redactados positivamente en el sentido de la autoestima y 5 en sentido negativo, que se califican con una escala tipo Likert con 4 opciones:

1. Muy de acuerdo.
2. De acuerdo.
3. En desacuerdo.
4. Muy desacuerdo.

Así se obtiene puntuaciones entre 10 y 40 puntos y se clasifican en 3 categorías, de la siguiente manera: 30–40 autoestima alta, 26–29 autoestima media, 25 autoestima baja.

#### - **Body Shape Questionnaire (BSQ):**

Elaborado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y adaptado a la población española por Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater en el año de 1996 tomando el nombre en español de Cuestionario de forma corporal. El mismo que es un cuestionario diseñado para valorar la insatisfacción corporal. El objetivo de este cuestionario es evaluar y medir las alteraciones actitudinales de la imagen corporal a través de cuatro subescalas que son:

1. Baja estima por la apariencia física

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

2. Insatisfacción corporal
3. Miedo a engordar por preocupación por el peso
4. Deseo excesivo de perder peso

Consta de 34 preguntas que evalúan aspectos actitudinales de la imagen corporal. Se puntúa en una escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta:

1. Nunca.
2. Raramente.
3. Algunas veces.
4. A menudo.
5. Muy a menudo.
6. Siempre.

Así se obtiene puntuaciones entre 34 y 204 puntos y se clasifican en 4 categorías, de la siguiente manera: < 81 no hay insatisfacción corporal, 81-110 leve insatisfacción corporal, 111-140 moderada insatisfacción corporal y > 140 extrema insatisfacción corporal.

### - **Entrevista clínica sobre el estado de salud mental, estilo de vida, y anamnesis:**

El objetivo de la entrevista es la exploración de las sensaciones actuales sobre la autoestima en la imagen corporal de un grupo de mujeres mediante la utilización de entrevistas individuales.

- **Talleres grupales:**

El objetivo es trabajar en el mejoramiento de la autoestima y la imagen corporal a través del aprendizaje de herramientas psicológicas clínicas.

## **CAPÍTULO II. MÉTODO**

### **2.1 Nivel de Estudio**

La presente investigación es de tipo cualitativa, descriptiva, ya que como mencionan Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) consiste en detallar una situación específica y la forma en que se manifiestan ciertos sucesos.

Asimismo, se propuso este tipo de abordaje ya que se buscó analizar las características de la autoestima, se realizó historias de vida y se verificó el impacto en la imagen corporal de un grupo de mujeres del centro psicológico Cre/Ser.

También, es una investigación de corte transversal porque el análisis de datos se realizó en un tiempo específico, y no se manipularon las variables de dicho estudio.

### **2.2 Modalidad de Investigación**

La investigación es de tipo documental, sus objetivos principales son profundizar, ampliar y aplicar el conocimiento adquirido estos años de carrera universitaria; para lo cual se utilizaron los siguientes registros impresos: historia clínica de las pacientes a través de una

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

entrevista semiestructurada, escala de autoestima de Rosenberg (EAR), body shape questionnaire (BSQ) y fichas de observación de los talleres grupales los cuales se basaran en el taller de autoestima Gestalt-Branden elaborado por Falcón y el taller de imagen corporal elaborado por Romo Donaire (2017). Además se utilizó recursos audiovisuales en los talleres.

### **2.3 Método**

El método utilizado para esta investigación es inductivo–deductivo, ya que según Andino (2012), por medio de la inducción, se puede analizar los casos individuales con la finalidad de llegar a un conocimiento más general para lograr formular hipótesis.

Asimismo, con la deducción, se puede examinar un conocimiento general y llegar a un conocimiento específico.

### **2.4 Población y Muestra**

#### **2.4.1 Población**

La población del centro psicológico Cre/Ser consta de un grupo de 100 pacientes que acuden a tratamiento psicológico clínico durante el año. Este grupo consta de pacientes entre niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

#### **2.4.2 Muestra**

Para la investigación se tomó como muestra 10 mujeres que asisten al centro psicológico Cre/Ser.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Clientes de 20 a 60 años.

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

- Mujeres que acuden por primera vez a un psicólogo clínico, con una asistencia regular por aproximadamente un mes.
- Personas con motivo de consulta de problemática emocional, con alteraciones del estado de ánimo.
- Clientes mujeres con un nivel de autoestima bajo en sus historias de vida.

### **Criterios de Exclusión:**

- Clientes que sean: niños, adolescentes y adultos hombres.
- Personas con enfermedades mentales graves, con alguna discapacidad física e intelectual.
- Clientes en tratamiento psicológico clínico por más de 6 meses.

La muestra es no probabilística porque la investigación busca analizar las características de las variables a estudiar más no su medición; la investigación es cualitativa y de casos-tipo debido a que el objetivo es buscar la descripción de información para lograr resolver el problema de investigación.

Por consideraciones éticas, las participantes serán nombradas con letras.

## **2.5 Selección instrumentos de investigación**

### **- Entrevistas**

Historia clínica psicológica de una entrevista semi-estructurada.

### **- Escala – Cuestionario Pre-test y Post-test:**

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).

Body Shape Questionnaire (BSQ).

### **- Talleres:**

Fichas de observación de los talleres grupales.

## 2.6 Validez y Confiabilidad de instrumentos

- **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR):** Rosenberg (1965).

**Fiabilidad:** La fiabilidad es de 0.80.

**Validez:** La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0.76 y 0.87.

- **Body Shape Questionnaire (BSQ):** Raich et al. (1996).

**Fiabilidad:** El coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) es de 0,93 a 0,97 en población no clínica. El coeficiente de correlación intraclases con test–retest es de 0,88.

**Validez:** El coeficiente de correlación de Pearson convergente oscila entre un 0,61 y 0,81.

## 2.7 Operacionalización de variables

**TABLA# 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Nivel de medición</b>	<b>Indicadores</b>
Autoestima	Se definirá en base al constructo Autoestima por niveles a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg. Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida	a) Muy de acuerdo b) De acuerdo c) En desacuerdo d) Muy en desacuerdo	a) Autoestima elevada b) Autoestima media c) Autoestima baja

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

	como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.		
Imagen corporal	Body Shape Questionnaire (BSQ) diseñado con el objetivo de medir la preocupación por el peso y la imagen corporal, la insatisfacción por el propio cuerpo, el miedo a engordar, la negativa autodesvalorización del cuerpo, el deseo de perder peso y la evitación de las situaciones en que la apariencia física pueda atraer la atención.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Nunca</li> <li>b) Raramente</li> <li>c) Alguna vez</li> <li>d) A menudo</li> <li>e) Muy a menudo</li> <li>f) Siempre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) No hay insatisfacción corporal</li> <li>b) Leve</li> <li>c) Insatisfacción corporal. moderada</li> <li>d) Insatisfacción corporal</li> <li>e) Severa</li> <li>f) Insatisfacción corporal</li> </ul>

Elaborado por: Autora

## 2.8 Procesamiento de datos

Se realizaron los siguientes procesos:

1. Recolección de las entrevistas individuales semiestructurada; Escalas de Autoestima de Rosenberg; Body Shape Questionnaire. Durante los meses de la investigación se realizaron dos talleres grupales vivenciales sobre la autoestima y la imagen corporal.
2. Utilización del criterio de organización como la existencia de problemas emocionales en cada historia de vida. Se ubicó mediante las escalas el grado de autoestima y satisfacción con la imagen corporal y se evidenció a través de la observación en talleres grupales el conocimiento del tema, la relación entre sí de las dos variables, y la importancia de estos constructos en su vida.
3. Transcripción de las historias de vida en el formato de historia clínica del centro psicológico, se calificó las escalas y transcribió sus resultados a un cuadro. fichas de observación para los talleres y organizar los talleres.
4. Revisión de los datos.
5. Descubrimiento de las unidades de análisis.
6. Codificación de las unidades: descripción de las categorías codificadas que emergieron del primer nivel. Codificación de las categorías del segundo nivel.
7. Generación de teorías, hipótesis, explicaciones y resultados.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1 Levantamiento de datos

La investigación se realizó desde los meses de octubre del 2018 hasta enero del 2019, período en el cual el Centro Psicológico Cre/Ser facilitó toda la información recolectada. Se eligió la muestra de 10 mujeres que reunieron los criterios de inclusión para esta investigación, posterior a lo cual se procedió a recoger los datos necesarios para la misma.

Se inició con la autorización e información a través de un consentimiento informado a cada una de las pacientes de la investigación.

En segundo lugar se realizaron las entrevistas individuales y la aplicación de pre-test: Escala de Autoestima de Rosenberg, y el Body Shape Questionnaire, en el mes de noviembre a las 10 mujeres participantes de dicha institución en las siguientes fechas:

- Caso # 1: 1 de noviembre de 2018
- Caso # 2: 2 de noviembre de 2018
- Caso # 3: 3 de noviembre de 2018
- Caso # 4: 5 de noviembre de 2018
- Caso # 5: 9 de noviembre de 2018
- Caso # 6: 10 de noviembre de 2018
- Caso # 7: 15 de noviembre de 2018
- Caso # 8: 20 de noviembre de 2018
- Caso # 9: 25 de noviembre de 2018
- Caso # 10: 30 de noviembre de 2018

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

En tercer lugar se ejecutaron los talleres psicoterapéuticos en el mes de diciembre en las siguientes fechas:

- Taller # 1: 1 de diciembre de 2018
- Taller # 2: 8 de diciembre de 2018
- Taller # 3: 15 de diciembre de 2018
- Taller # 4: 22 de diciembre de 2018
- Taller # 5: 29 de diciembre de 2018

Y se finalizó la investigación con la aplicación de los pos-test tanto con la Escala de la Autoestima de Rosenberg, como el Cuestionario de la Forma Corporal, en el mes de enero, en las siguientes fechas:

- Caso # 1: 2 de enero de 2019
- Caso # 2: 3 de enero de 2019
- Caso # 3: 4 de enero de 2019
- Caso # 4: 5 de enero de 2019
- Caso # 5: 6 de enero de 2019
- Caso # 6: 7 de enero de 2019
- Caso # 7: 8 de enero de 2019
- Caso # 8: 9 de enero de 2019
- Caso # 9: 10 de enero de 2019
- Caso # 10: 11 de enero de 2019

### 3.2 Presentación y análisis de resultados

#### Análisis Cuantitativo

A continuación se presenta la Tabla# 2 y la Figura# 1, en la cual se observan los puntajes de la Autoestima obtenidos por cada una de las mujeres evaluadas.

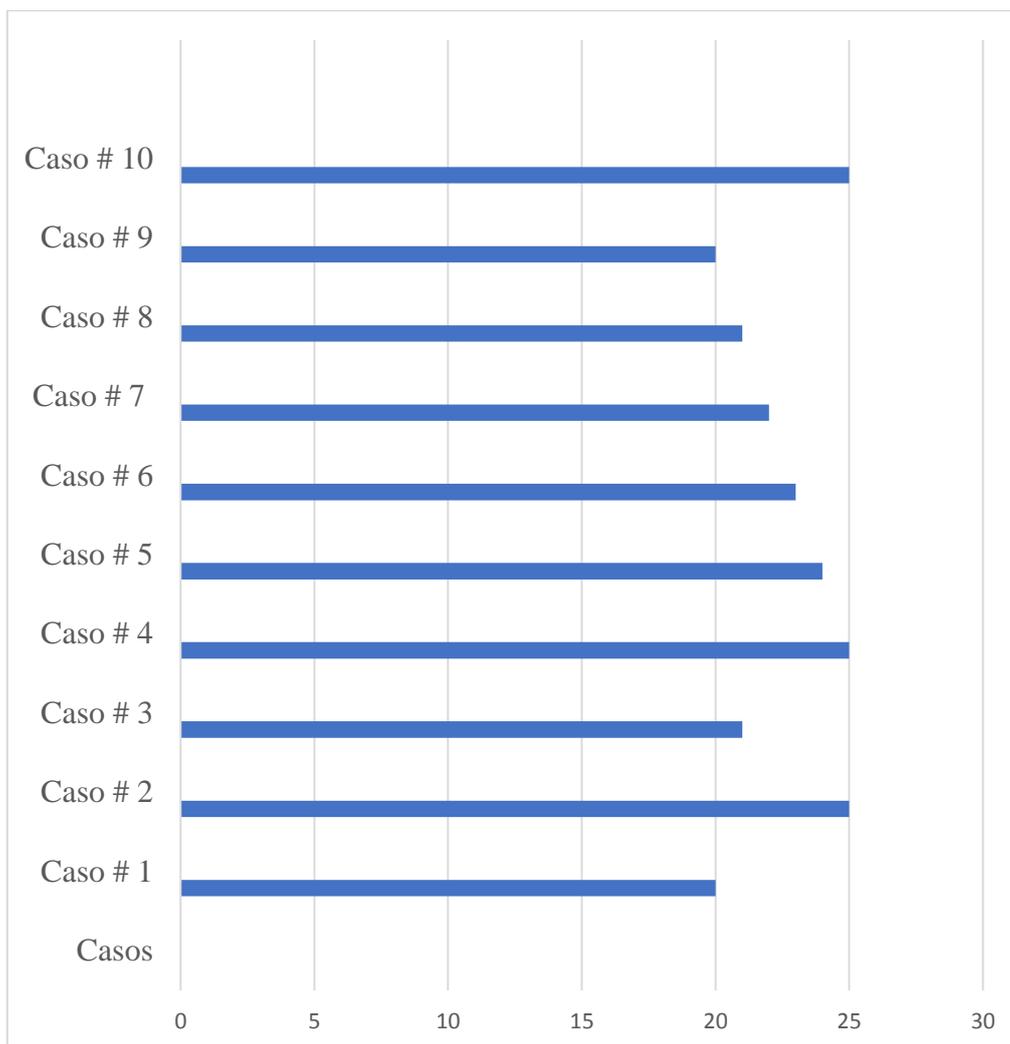
**TABLA# 2: PRE-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

<b>Casos</b>	<b>Nivel de Autoestima</b>	<b>Interpretación</b>
Caso # 1	20	Autoestima Baja
Caso # 2	25	Autoestima Baja
Caso # 3	21	Autoestima Baja
Caso # 4	25	Autoestima Baja
Caso # 5	24	Autoestima Baja
Caso # 6	23	Autoestima Baja
Caso # 7	22	Autoestima Baja
Caso # 8	21	Autoestima Baja
Caso # 9	20	Autoestima Baja
Caso # 10	25	Autoestima Baja

Elaborado por: Autora

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**FIGURA# 1: PRE-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**



Elaborado por: Autora

### **Análisis Cualitativo**

Todas las participantes mujeres evaluadas mediante un pre-test, a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg en el centro psicológico Cre/Ser, evidencian una notoria autoestima baja que oscila entre los 20 y los 25 puntos.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**Análisis Cuantitativo**

A continuación se presenta la tabla# 3 y la Figura# 2, en la cual se observan los puntajes de la Autoestima obtenidos por cada una de las mujeres evaluadas.

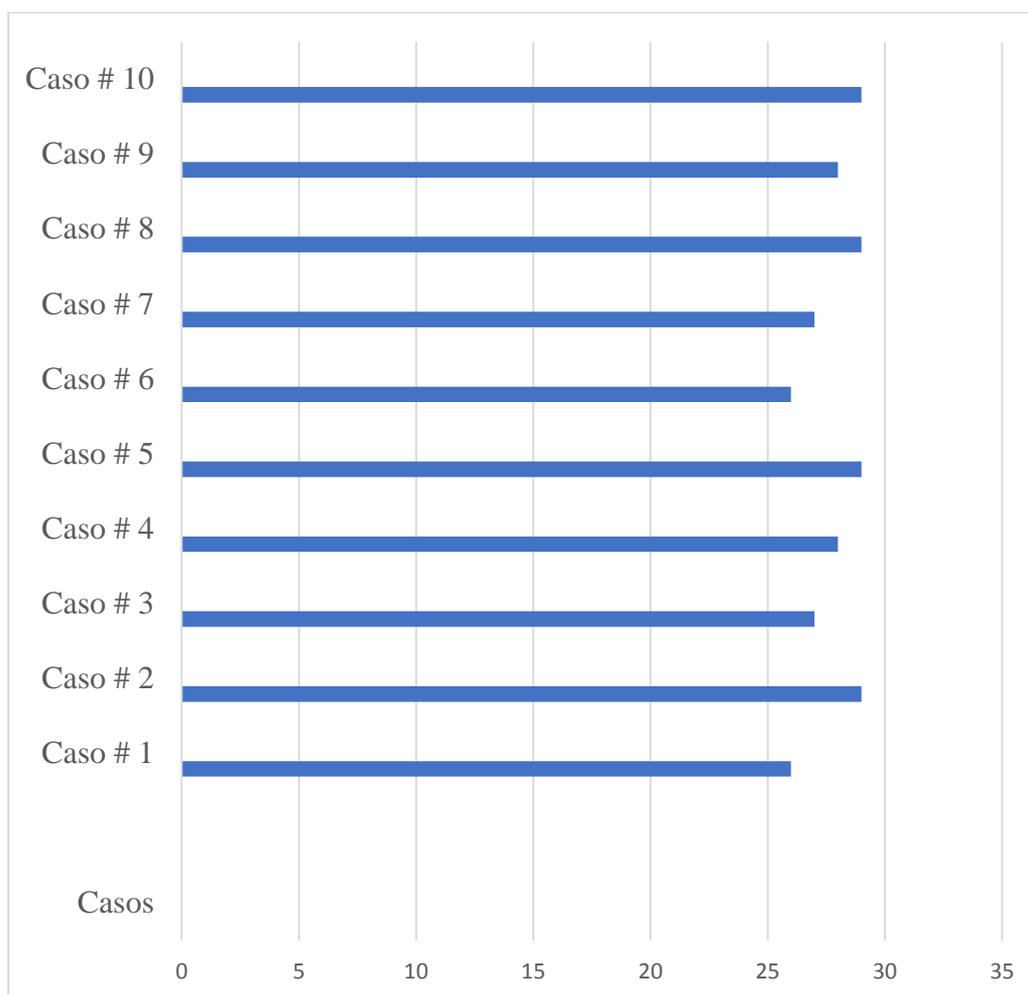
**TABLA# 3: POS-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

<b>Casos</b>	<b>Nivel de autoestima</b>	<b>Interpretación</b>
Caso # 1	26	Autoestima Media
Caso # 2	29	Autoestima Media
Caso # 3	27	Autoestima Media
Caso # 4	28	Autoestima Media
Caso # 5	29	Autoestima Media
Caso # 6	26	Autoestima Media
Caso # 7	27	Autoestima Media
Caso # 8	29	Autoestima Media
Caso # 9	28	Autoestima Media
Caso # 10	29	Autoestima Media

Elaborado por: Autora

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**FIGURA# 2: POS-TEST ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**



Elaborado por: autora

### **Análisis Cualitativo**

Todas las mujeres evaluadas mediante un pos-test, a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg en el centro psicológico Cre/Ser, evidencian una positiva mejora de la autoestima, comprobándose un cambio efectivo de las participantes que alcanzaron una autoestima media, en donde los resultados oscilan entre los 26 y los 29 puntos, lo cual es favorable para dicho estudio investigativo.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**Análisis Cuantitativo**

A continuación se presenta la Tabla# 4 y la Figura# 3, en la cual se observan los puntajes de la Imagen Corporal obtenidos por cada una de las mujeres evaluadas.

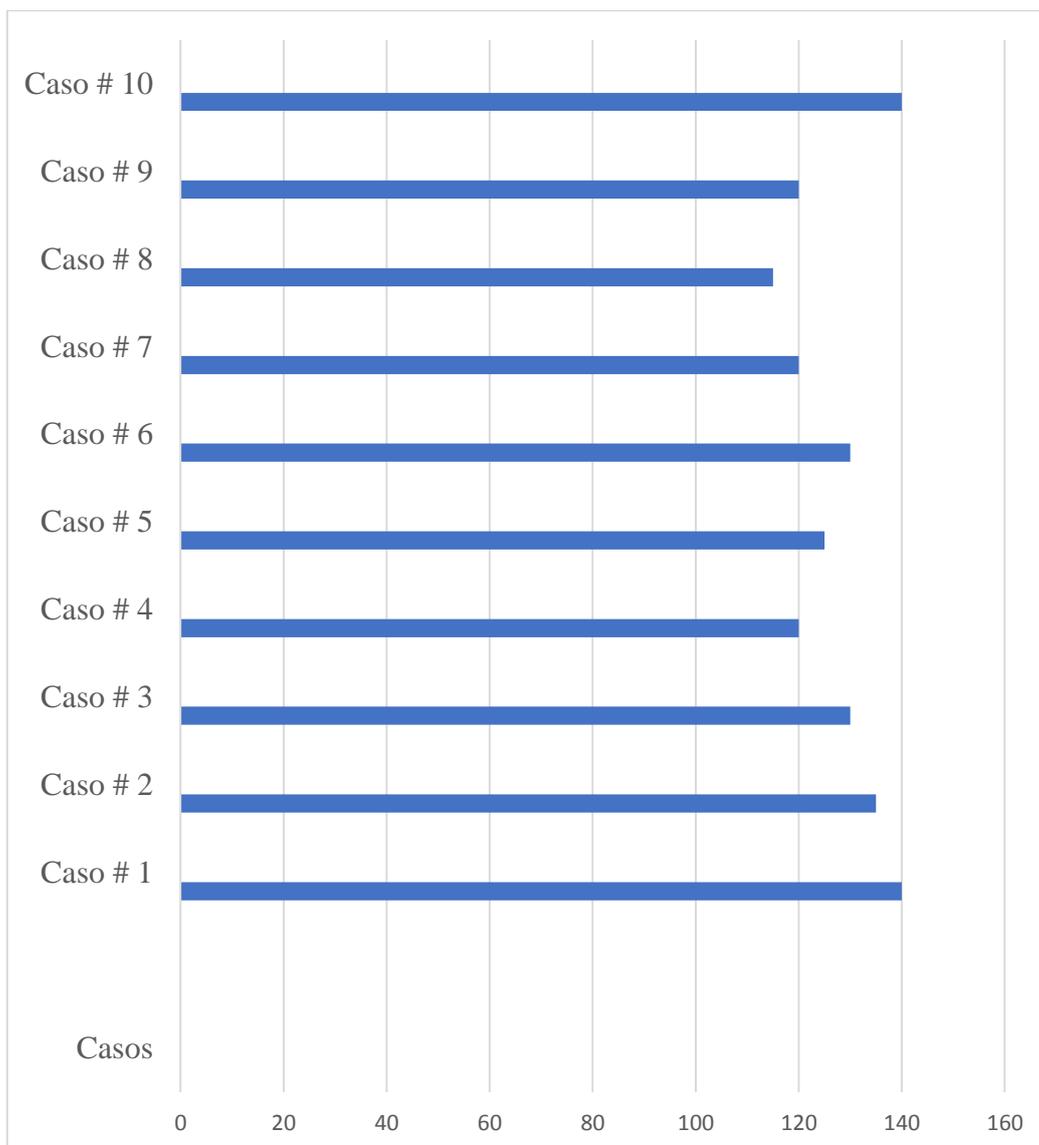
**TABLA# 4: PRE-TEST BODY SHAPE QUESTIONNAIRE**

<b>Casos</b>	<b>Nivel de Imagen Corporal</b>	<b>Interpretación</b>
Caso # 1	140	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 2	135	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 3	130	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 4	120	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 5	125	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 6	130	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 7	120	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 8	115	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 9	120	Moderada Insatisfacción Corporal
Caso # 10	140	Moderada Insatisfacción Corporal

Elaborado por: Autora

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**FIGURA# 3 PRE-TEST BODY SHAPE QUESTIONNAIRE**



Elaborado por: autora

### **Análisis Cualitativo**

Todas las participantes mujeres evaluadas mediante un pre-test, a través del Body shape questionnaire en el centro psicológico Cre/Ser, evidencian una moderada insatisfacción corporal que oscila entre los 115 y los 140 puntos.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**Análisis Cuantitativo**

A continuación se presenta la Tabla# 5 y la Figura# 4, en la cual se observan los puntajes de la Imagen Corporal obtenidos por cada una de las mujeres evaluadas.

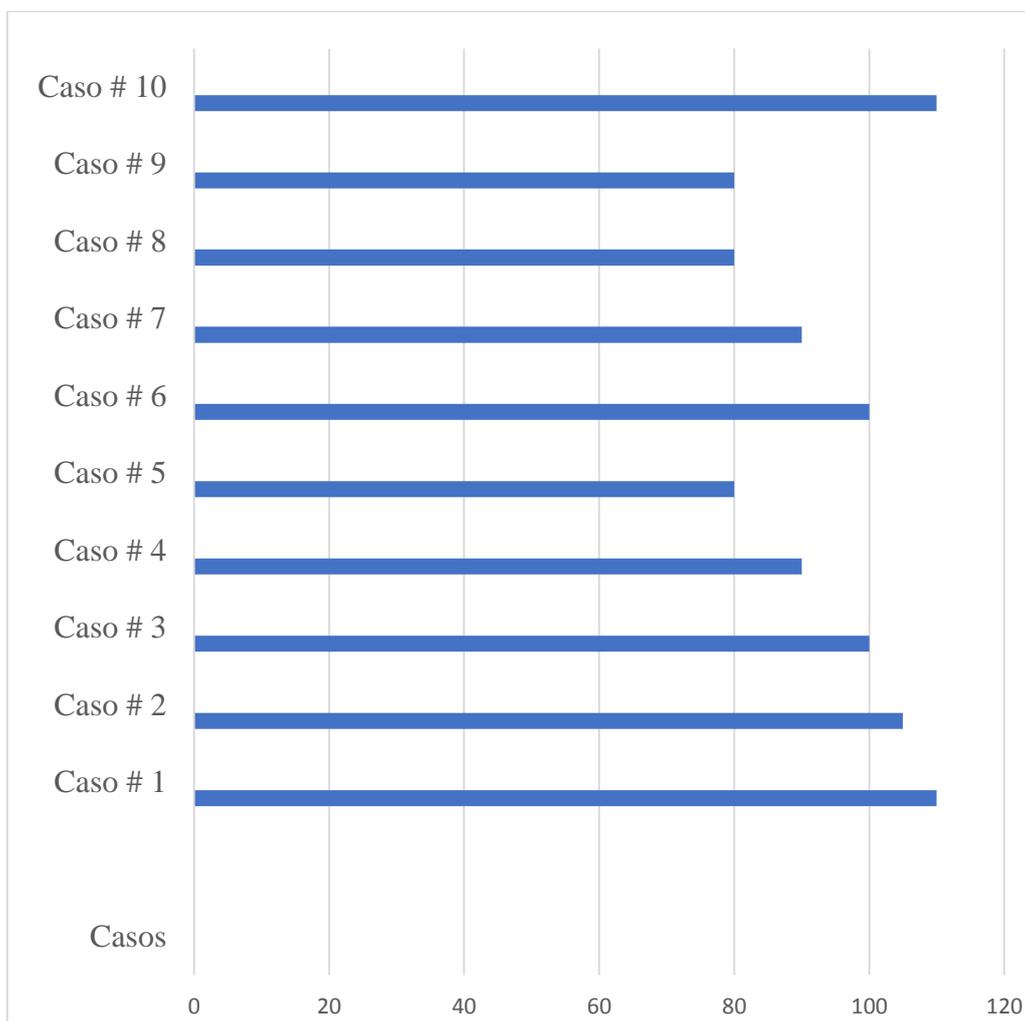
**TABLA# 5: POST-TEST BODY SHAPE QUESTIONNAIRE**

<b>Casos</b>	<b>Nivel de Imagen Corporal</b>	<b>Interpretación</b>
Caso # 1	110	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 2	105	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 3	100	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 4	90	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 5	80	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 6	100	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 7	90	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 8	80	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 9	80	Leve Insatisfacción Corporal
Caso # 10	110	Leve Insatisfacción Corporal

Elaborado por: Autora

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**FIGURA# 4: POS-TEST BODY SHAPE QUESTIONNAIRE**



Elaborado por: autora

### **Análisis Cualitativo**

Todas las mujeres evaluadas mediante un pos-test, a través del Body shape questionnaire en el centro psicológico Cre/Ser, evidencian una positiva mejora de la imagen corporal, comprobándose un cambio efectivo de las participantes que alcanzaron una leve insatisfacción corporal, en donde los resultados oscilan entre los 80 y los 110 puntos, lo cual resulta favorable para dicho estudio investigativo.

### 3.3 Aplicación práctica

Con los resultados obtenidos como parte de la investigación, en los cuales se evidencia resultados buenos y positivos tanto con las entrevistas individuales, como con los talleres grupales sobre la autoestima y la imagen corporal en un grupo de mujeres. Se tiene como objetivo realizar una planificación para que en los próximos meses junto con la directora del centro psicológico Cre/Ser la Pscl. Carla Fernández, con el propósito de seguir con la aplicación y la ejecución de los talleres grupales sobre la autoestima y la imagen corporal, con el abordaje en más de los grupos que atiende el centro psicológico como son los niños, adolescentes, adultos hombres y adultos mayores.

Con respecto a la investigación de las mujeres del estudio que se evidenciaron problemáticas, síntomas, signos clínicos en su autoestima y su imagen corporal; se propone la atención psicológica individual y a su vez la creación de grupos de auto apoyo con problemáticas similares en el centro psicológico.

Los grupos de auto apoyo constarían de talleres de estructura similar a los del proyecto de investigación, por la buena acogida de estos y la estructura de la planificación sería la siguiente:

1. Conformación del grupo mediante entrevistas individuales.
2. Aplicación de pruebas clínicas psicológicas.
3. Talleres grupales de integración con un motivo en común.
4. Talleres grupales sobre temáticas afines al grupo: Autoestima – Imagen corporal – Inteligencia emocional – Estilos de vida saludable – Habilidades sociales – Resolución de conflictos.
5. Reuniones semanales o mensuales para el abordaje de temas acordados en cada uno de los grupos.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

### 4.1 Conclusiones

Se analizó la autoestima y la imagen corporal, en un grupo de mujeres de 20 a 60 años que acuden al centro psicológico Cre/Ser; a través de la aplicación de entrevistas, escalas, cuestionarios individuales, y la ejecución de talleres grupales; con la finalidad de impactar con la mejora de la autoestima y la imagen corporal

Se evaluó tanto el nivel de autoestima como el nivel de imagen corporal, a través de la aplicación de un pre-test del nivel de autoestima con la Escala de autoestima de Rosenberg, y el nivel de satisfacción de la imagen corporal con el Body shape questionnaire; en donde se logró evidenciar que todas las mujeres de la muestra mostraban una autoestima baja, que oscilaba entre los 20 a los 25 puntos. Asimismo todas las mujeres de dicho estudio presentaban una moderada insatisfacción corporal, que oscilaba entre los 115 a los 140 puntos.

Se identificó a través del pos-test que los talleres grupales tuvieron un impacto bueno y positivo en el grupo de mujeres. Posteriormente, se volvió a evaluar a través de un pos-test el nivel de autoestima mediante la Escala de autoestima de Rosenberg y; el nivel de satisfacción de la imagen corporal por medio del Body shape questionnaire, en donde se logró verificar que hubo un cambio evidente frente a estímulos efectivos como fueron los talleres grupales de dicho estudio. El nivel de autoestima de todas las mujeres mejoro efectivamente de una autoestima baja a una autoestima media, con una puntuación entre los 26 y los 29 puntos, lo cual resulto muy favorable para este estudio investigativo.

Se observó, que el nivel de satisfacción corporal de todas las mujeres mejoro positivamente de una moderada insatisfacción corporal a una leve insatisfacción corporal, con

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

una puntuación entre los 80 a los 110 puntos, lo cual favoreció la investigación de dicho estudio.

Se estructuró, organizo, planificó y realizó los talleres grupales psicoterapéuticos, con el objetivo de impactar y mejorar positivamente la autoestima y la imagen corporal en todas las mujeres participantes en el proyecto investigativo.

### **4.2 Recomendaciones**

Es recomendable analizar la autoestima y la imagen corporal, en los pacientes que acuden a tratamiento psicoterapéutico al centro psicológico Cre/Ser a través de la aplicación de entrevistas, escalas, cuestionarios individuales, y la ejecución de talleres grupales, con la finalidad de mejorar el nivel de la autoestima y el nivel de satisfacción de la imagen corporal.

Se recomienda analizar la autoestima y la imagen corporal, en los pacientes que acuden a tratamiento psicoterapéutico al centro psicológico Cre/Ser; a través de la aplicación de entrevistas, escalas, cuestionarios individuales, y la ejecución de talleres grupales; con la finalidad de mejorar el nivel de la autoestima y el nivel de satisfacción de la imagen corporal.

Posterior al presente estudio se recomienda organizar, planificar y aplicar los talleres grupales psicoterapéuticos, con los demás grupos de pacientes que atiende el centro psicológico Cre/Ser, para abordar temáticas afines a los grupos conformados para un tratamiento positivo clínico psicoterapéutico que aporte a una buena calidad de vida en la salud mental de todos los pacientes.

## Bibliografía

- Andino Sosa, P. (2012). *Guía para la Elaboración de Trabajos de Investigación*. Quito: SEK.
- Bemis, K. V., & Hollon, S. D. (1990). The investigation of schematic content and processing in eating disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 191-214. Obtenido de Springer: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01176209>
- Bener, A., & Tewfik, I. (2006). Prevalence of overweight, obesity, and associated psychological problems in Qatari's female population. *Obesity Reviews*, 7(2), 139-45. doi:10.1111/j.1467-789X.2006.00209.x
- Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Brown, J. D., Dutton, K. A. & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615-631. doi:10.1080/02699930143000004
- Buendía, J. y Rodríguez, M.C. (1996). Anorexia nerviosa e imagen corporal. En J. Buendía (Ed.), *Psicopatología en niños y adolescentes. Desarrollos actuales*, (pp. 411-437). Madrid: Pyramid.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating*

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

*Disorders*, 6(4), 485-494. doi: 10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O

Romo Donaire, A. M. (2007) *Imagen corporal, alimentación y calidad de vida. Tema 1: La imagen Corporal*. Universidad de Alicante. Departamento de psicología de la salud. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/3560>

Epstein, S. (1997). This I Have Learned from Over 40 Years of Personality Research. *Journal of Personality*, 65(1), 3-32. doi: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00527.x

Falcón, Y. (n.d.) Taller de autoestima. Gestalt – Branden. *Revista Figura Fondo*, 6, 69-92. Obtenido de Gestalnet: <https://gestaltnet.net/documentos/taller-de-autoestima-gestalt-branden>

Fisher, E. (1986). *Development & structure of the body image*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Fox, K.R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En Biddle, S., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being*, (pp. 88-118). London: Routhledge.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.

James, W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Co.

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

Lameiras, M. (2001). Sexualidad e imagen corporal en mujeres con trastornos de la conducta alimentaria. *Anuario de Sexología*, 7, 63-74. Obtenido de

<https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a7-4-lameiras.pdf>

López-Angulo, L. M., Apolinaire-Pennine, J. J., Array, M., & Moya-Ávila, A. (2006).

Autovaloración en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista Medisur*, 4(1), 9-12. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1800/180019846003.pdf>

Musa, K.E., & Roach, M.E. (1973). Adolescent appearance and self- concept. *Adolescence*, 8(31), 385- 394. Obtenido de Asociación Americana de Psicología:

<https://psycnet.apa.org/record/1974-22703-001>

Organización Mundial de la Salud OMS (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*.

Obtenido en: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Organización Mundial de la Salud OMS (2018). *Depresión*. Obtenido en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Pruzinsky, T., & Cash, T.F. (1990). Integrative themes in body-image development, deviance, and change. En Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.), *Body Images: Development, Deviance, and Change*, (pp. 337-349). New York: Guilford Press.

Raich, R. M. (2000). *Imagen Corporal. Conocer y Valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.

Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. & Zapater, I (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 1(7), 51-66.

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

Obtenido de Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:

<http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1996/vol1/arti4.htm>

Ramos, P., Pérez de Eulate, L., Liberal, S., Latorre, M. (2003). La imagen corporal en relación con los TCA en adolescentes vascos de 12 a 18 años. *Revista de Psicodidáctica*, (15-16), 65-73. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17515081002>

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy*. Oxford, England: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.

Rosen, J.C. (1995). The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2(1), 143-166.  
doi:10.1016/S1077-7229(05)80008-2

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. New York: International Universities Press.

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Elmsford Park, New York: Pergamon.

Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., & Robins, R.W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220.  
doi:10.1037/0022-3514.84.1.205

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

Vásquez, T.D., González, E, L & Velasco-Martínez, A. (2017). Relación entre autoestima y violencia de pareja. Un estudio con mujeres autóctonas y migradas en territorio español. *Revista de Investigaciones en Intervención Social*, 7(12), 93-119. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6047291>

White, R. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory: A proposal regarding independent ego energies. *Psychological Issues*, 3 (3), 125-150.

Yagosesky, R. (1998). *Autoestima. En Palabras Sencillas*. Caracas: Júpiter Editores C.A.

## **ANEXOS**

**ANEXO A****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....con número de cédula.....

de la ciudad de Quito, por voluntad propia doy consentimiento para la realización de la entrevista individual; aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg y el cuestionario de la Forma Corporal; y asimismo la asistencia a los talleres grupales en el centro psicológico Cre/Ser, dirigidos por parte de la Srta. Carolina Olmedo, con número de cédula 1718091745, estudiante de la Universidad Internacional SEK, de la Facultad de Ciencias del trabajo y del comportamiento humano, de la Carrera de Psicología Clínica, para realizar el trabajo de investigación de fin de carrera.

Manifiesto que se me fue notificado de una forma clara y completa sobre el proceso de la ejecución y que el propósito de su realización es obtener información para la investigación.

Toda la información será confidencial y para fines académicos.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad, por lo que en constancia acepto y firmo el contenido de este documento.

-----

-----

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

Firma de la participante

Firma de la investigadora

**ANEXO B**

**HISTORIA CLÍNICA PSICOLÓGICA CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER**

HCP – AD – N –: 1

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Apellidos y Nombres:

Edad:

Sexo:

Opción Sexual:

Religión:

2. ANAMNESIS FAMILIAR: NORMAL Y PATOLÓGICA

A. FAMILIOGRAMA

3. EXPEDIENTE LABORAL

4. ANAMNESIS PERSONAL (PRIMEROS RECUERDOS)

A. NIÑEZ

B. ADOLESCENCIA

C. ADULTEZ

5. RECREACIÓN E INTERESES

# IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

6. ALIMENTACIÓN

7. DESARROLLO AFECTIVO

8. AUTODESCRIPCIÓN

9. ELECCIONES Y MOMENTOS CRUCIALES EN LA VIDA

10. VISIÓN DEL FUTURO

11. PLAN DE VIDA

12. AUTOESTIMA

13. IMAGEN CORPORAL

14. MUJER EXITOSA

15. ACEPTACIÓN

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO C**

**ANEXO # 1**

<b>CASO # 1</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			C	
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.			C	
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente			C	
			C	
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.			C	
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.			C	
			C	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.		B		
			C	
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		20	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		26	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 1</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?						6
					5	
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						6
					5	
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?					5	
				4		
4. ¿Has tenido miedo a						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?					5	
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?						6
					5	
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?					5	
				4		
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?					5	
				4		
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?					5	
				4		
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

11. El hecho de comer poca comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						6
					5	
20. ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						6
					5	
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estómago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?			3			
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	140	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	110	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 2**

<b>CASO # 2</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.		B		
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.		B		
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.		B		
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar		B		
			C	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

orgullosa.				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
			C	
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>	25	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>		
<b>POS-TEST</b>	29	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 2</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?					5	
				4		
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?					5	
				4		
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?				4		
			3			
4. ¿Has tenido miedo a				5		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?			4			
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?				5		
			4			
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?					5	
				4		
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?					5	
				4		
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?					5	
				4		
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?				4		
			3			
11. El hecho de comer poca						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						6
					5	
20. ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						6
					5	
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?			3			
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<p>podiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?</p>	1					
<p>32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?</p>	1					
	1					
<p>33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?</p>	1					
	1					
<p>34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?</p>	1					
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	135	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	105	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 3**

<b>CASO # 3</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.			C	
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.			C	
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.				D
			C	
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.		B		
		B		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
			C	
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		21	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		27	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 3</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?					5	
				4		
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?					5	
				4		
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?				4		
			3			
4. ¿Has tenido miedo a					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?				4		
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?					5	
				4		
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?				4		
			3			
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?				4		
			3			
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?				4		
			3			
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?			3			
		2				
11. El hecho de comer poca						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						6
					5	
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?						6
					5	
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?	1					
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	130	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	100	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 4**

<b>CASO # 4</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	A			
	A			
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.		B		
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente			C	
			C	
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.		B		
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.			C	
			C	
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.			C	
		B		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
			C	
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
			C	
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		25	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		28	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 4</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?						6
					5	
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						6
					5	
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?					5	
				4		
4. ¿Has tenido miedo a						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?					5	
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?						6
					5	
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?					5	
				4		
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?					5	
				4		
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?					5	
				4		
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?				4		
			3			
11. El hecho de comer poca					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?				4		
			3			
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?		2				
	1					
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?			3			
		2				
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?			3			
		2				
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?		2				
	1					
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?					5	
				4		
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?					5	
				4		
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?			3			
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?	1					
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	120	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	90	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 5**

<b>CASO # 5</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.		B		
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
	A			
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.		B		
	A			
5. En general estoy satisfecha de mí misma.		B		
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.			C	
			C	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
		B		
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.	A			
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.	A			
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		24	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		29	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 5</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?						6
					5	
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						6
					5	
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?					5	
				4		
4. ¿Has tenido miedo a						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?					5	
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?						6
					5	
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?					5	
				4		
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?					5	
				4		
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?					5	
				4		
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?				4		
			3			
11. El hecho de comer poca					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?			3			
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?				4		
		2				
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?		2				
	1					
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
		2				
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?			3			
	1					
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?			3			
	1					
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?		2				
	1					
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?					5	
			3			
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?					5	
			3			
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?				4		
		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
		2				
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?		2				
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?		2				
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?		2				
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?				4		
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	125	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	80	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

**ANEXO # 6**

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 6</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.		B		
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.		B		
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.		B		
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.	A			
		B		
7. En general, me inclino a pensar	A			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

que soy una fracasada.		B		
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.	A			
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		23	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		26	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

**CASO # 6**

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?					5	
				4		
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?					5	
				4		
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?				4		
			3			
4. ¿Has tenido miedo a engordar?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?					5	
				4		
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?				4		
			3			
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?				4		
			3			
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?				4		
			3			
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?			3			
		2				
11. El hecho de comer poca						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						6
					5	
20. ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						6
					5	
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?				4		
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?			3			
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	130	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	100	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 7**

<b>CASO # 7</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.			C	
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.			C	
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.				D
			C	
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.			C	
			C	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		22	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		27	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 6</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?					5	
				4		
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?					5	
				4		
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?				4		
			3			
4. ¿Has tenido miedo a					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?				4		
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?					5	
				4		
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?				4		
			3			
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?				4		
			3			
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?				4		
			3			
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?			3			
		2				
11. El hecho de comer poca						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?					5	
				4		
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?					5	
				4		
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?			3			
		2				
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?		2				
	1					
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?			3			
		2				
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?				4		
			3			
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?			3			
		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?					5	
				4		
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?			3			
	1					
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?		2				
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	120	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	90	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 8**

<b>CASO # 8</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			C	
		B		
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.			C	
		B		
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
	A			
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.			C	
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.		B		
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.		B		
		B		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
			C	
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
			C	
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
			C	
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
			C	
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		21	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		29	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 8</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?					5	
			3			
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?					5	
			3			
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?				4		
			3			
4. ¿Has tenido miedo a					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?				4		
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?					5	
				4		
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?				4		
			3			
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?				4		
			3			
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?				4		
			3			
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?			3			
		2				
11. El hecho de comer poca					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?				4		
			3			
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?		2				
	1					
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?			3			
		2				
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
	1					
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
	1					
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?					5	
				4		
20. ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?					5	
				4		
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?			3			
		2				
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?		2				
	1					
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?			3			
		2				
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?				4		
			3			
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?			3			
		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?					5	
				4		
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?			3			
	1					
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?		2				
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	115	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	80	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 9**

<b>CASO # 9</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			C	
	A			
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.			C	
	A			
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente			C	
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.			C	
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.			C	
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.		B		
			C	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
		B		
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
		B		
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
		B		
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
		B		
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>	20	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>		
<b>POS-TEST</b>	28	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 9</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?				4		
			3			
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?				4		
			3			
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?			3			
			3			
4. ¿Has tenido miedo a				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?				4		
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?					5	
				4		
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?				4		
			3			
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?				4		
			3			
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?				4		
			3			
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?			3			
		2				
11. El hecho de comer poca					5	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?				4		
			3			
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?		2				
	1					
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?			3			
		2				
16. ¿Te has imaginado		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
	1					
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
	1					
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?					5	
				4		
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?					5	
				4		
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?			3			
		2				
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?		2				
	1					
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?			3			
		2				
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?				4		
			3			
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?			3			
		2				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?					5	
				4		
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?			3			
	1					
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?	1					
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?		2				
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	110	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	80	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 10**

<b>CASO # 10</b>				
<b>ESCALA AUTOESTIMA ROSENBERG</b>				
<b>PRE-TEST</b>				
<b>POS-TEST</b>				
<b>PREGUNTAS</b>	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		B		
	A			
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.		B		
	A			
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente		B		
		B		
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.		B		
		B		
5. En general estoy satisfecha de mí misma.		B		
		B		
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.		B		
		B		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.		B		
		B		
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.		B		
		B		
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.		B		
			C	
10. A veces creo que no soy buena persona.		B		
			C	
<b>INTERPRETACIÓN</b>				
<b>PRE-TEST</b>		25	<b>AUTOESTIMA BAJA</b>	
<b>POS-TEST</b>		29	<b>AUTOESTIMA MEDIA</b>	

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CASO # 10</b>						
<b>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE</b>						
<b>PRE-TEST</b>						
<b>POS-TEST</b>						
<b>PREGUNTAS</b>	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te has aburrido; ¿Te has preocupado por tu figura?						6
					5	
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?				4		
			3			
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						6
					5	
4. ¿Has tenido miedo a						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

engordar?					5	
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?						6
					5	
6. Sentirte llena (después de una gran comida); ¿Te ha hecho sentir gorda?						6
					5	
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						6
					5	
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?					5	
					5	
9. Estar con chicas delgadas; ¿Te ha hecho fijar en tu figura?					5	
				4		
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?				4		
			3			
11. El hecho de comer poca						6

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

comida; ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
12. Al fijarte en la figura de otras chicas; ¿La has comparado con la tuya desfavorablemente?					5	
				4		
13. Pensar en tu figura; ¿Ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la TV, lees o mantienes una conversación)?			3			
		2				
14. Estar desnuda (por ejemplo cuando te duchas); ¿Te ha hecho sentir gorda?					5	
				4		
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?				4		
			3			
16. ¿Te has imaginado	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

cortando partes gruesas de tu cuerpo?	1					
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías; ¿Te ha hecho sentir gorda?				4		
			3			
18. ¿Has evitado ir actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?			3			
		2				
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						6
					5	
20. ¿Te has sentido acomplexada por tu cuerpo?						6
					5	
21. Preocuparte por tu figura; ¿Te ha hecho poner a dieta?					5	
				4		

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?				4		
			3			
23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debido a tu falta de autocontrol?			3			
		2				
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura o estomago?				4		
			3			
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?					5	
				4		
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?				4		
			3			

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

27. Cuando estas con otras personas; ¿Te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?	1					
	1					
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga piel de naranja (celulitis)?						6
					5	
29. Verte reflejada en un espejo o en un escaparate; ¿Te ha hecho sentir mal por tu figura?			3			
		2				
30. ¿Te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías?		2				
	1					
31. ¿Has evitado situaciones en las que la	1					

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?	1					
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgada?	1					
	1					
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?	1					
	1					
34. La preocupación por tu figura; ¿Te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?			3			
	1					
<b>INTERPRETACIÓN</b>						
<b>PRE-TEST</b>	140	<b>MODERADA INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				
<b>POS-TEST</b>	110	<b>LEVE INSATISFACCIÓN CORPORAL</b>				

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO D**

**ANEXO # 1**

<b>CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER TALLER # 1</b>				
<b>TEMA:</b>	Autoestima en la Imagen Corporal			
<b>OBJETIVO:</b>	Facilitar que las participantes del taller mejoren el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.			
<b>TIEMPO:</b>	120 minutos (2 horas)			
<b>Etapa</b>	<b>Sub - etapa</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
<b>Presentación</b>		Primero las facilitadoras se presentarán y darán la bienvenida a las participantes, y plantearán las reglas del taller. Segundo las participantes se presentarán. Tercero se realizará unas técnicas de relajación y respiración con las participantes, que genere un bienestar	20	Membretes plegables Técnicas de relajación y respiración

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		psicológico para favorecer el desenvolvimiento positivo del taller.		
<b>Concientización</b>	Vivenciar	Primera Actividad: “El niño herido”. En relajación recordar de la infancia una desagradable vivencia. Se reflexiona con la	20	Técnicas de imaginación Técnicas de relajación Técnicas de respiración
	Reflexionar	situación, las emociones y los sentimientos de cada una de las participantes. Se pide que todo el grupo cierre los ojos e imaginen la misma situación recordada, cambiándola a una escena gratificante y positiva.		
Conceptualización	Descubrir	Se expondrá sobre:	20	Presentación en

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		<p>Definición de la autoestima.</p> <p>Autoestima alta y autoestima baja.</p> <p>Génesis de la autoestima.</p> <p>Fundamentos de la autoestima.</p>		diapositivas
	Visualizar	<p>Tercera Actividad:</p> <p>“Fantasía guiada”:</p> <p>Imaginar un viaje hacia la infancia, recordar con los adultos que vivían, imaginen que a todas estas personas las colocan en dos filas, a la derecha las personas que les hacían sentir bien y a la izquierda las que les hacían sentir mal, y tomen conciencia porque unas personas</p>	20	<p>Técnicas de imaginación</p> <p>Técnicas de relajación</p> <p>Técnicas de respiración</p>

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		les hacían sentir bien y otras mal.		
Contextualización	Ensayar	Las participantes escribirán al reverso de una hoja un compromiso o propósito sobre una meta en concreto que ellas van a concientizar y darse cuenta para modificarlo desde el día del taller en adelante.	20	Hojas Lápices
	Integrar	Se realizará una retroalimentación grupal y conclusión. Se les entregará a las participantes la información del primer taller.	20	Folleto Diapositivas

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 2**

<b>CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER TALLER # 2</b>				
<b>TEMA:</b>	Autoestima en la Imagen Corporal.			
<b>OBJETIVO:</b>	Facilitar que las participantes del taller mejoren el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.			
<b>TIEMPO:</b>	120 minutos (2 horas).			
<b>Etapa</b>	<b>Sub – etapa</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Presentación	Bienvenida	<p>Dinámica de técnicas de relajación y técnicas de respiración.</p> <p>Primera Actividad: “Darse Cuenta o Vivir Conscientemente”:</p> <p>Explicar a las participantes lo que significa darse cuenta de las acciones, los pensamientos y los sentimientos.</p> <p>Focalizar ejercicios de concientización,</p>	20	<p>Técnicas de relajación.</p> <p>Técnicas de respiración.</p> <p>Presentación de diapositivas.</p>

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		relajación, respiración, sensación y tensión.		
Concientización	Vivenciar	Segunda Actividad: “Autoaceptación”: Abordar importancia de aceptarse a sí misma.	20	Cuento Presentación de diapositivas
	Reflexionar	Ejemplificar contar el cuento del pez y la golondrina.		
Conceptualización	Descubrir	Tercera Actividad: “Ser Autoerresponsable”: Conceptualizar los soportes externos y los soportes internos.	20	Presentación en diapositivas
	Visualizar	Cuarta Actividad: Relajación, cerrar los ojos, observar donde me encuentro apoyada.	20	Técnicas de imaginación Técnicas de relajación
Contextualización	Ensayar	Quinta Actividad:	20	Hojas

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		Hacer una lista de las áreas en las que me estoy haciendo responsable. Calificar del 1 al 10 cada área. Compartirlas primero con una compañera, reflexionar y después comentarlo dentro del grupo de qué forma soy responsable o puedo ser más responsable en cada área.		Lápices
	Integrar	Se realizará una retroalimentación grupal y conclusión. Se les entregará a las participantes la información del segundo taller.	20	Folleto del segundo taller

**ANEXO # 3**

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER TALLER # 3</b>				
<b>TEMA:</b>	Autoestima en la Imagen Corporal.			
<b>OBJETIVO:</b>	Facilitar que las participantes del taller mejoren el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.			
<b>TIEMPO:</b>	120 minutos (2 horas).			
<b>Etapa</b>	<b>Sub - etapa</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Presentación	Bienvenida	Técnicas de relajación y técnicas de respiración. Primera Actividad: “Autoafirmación”: Pedirle a una participante del grupo repita la frase: “Tengo derecho a vivir” y preguntar al grupo si la creyeron. Después, repetir la frase todo el grupo, por cinco veces y hacer conciencia.	20	Técnicas de relajación Técnicas de respiración
Concientización		Segunda Actividad: “Vivir con Propósito”: Realizar una lista de	20	Hojas Lápices

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

	Vivenciar	<p>cualidades, debilidades, metas, objetivos, recursos a corto y largo plazo.</p> <p>Analizar y decidir</p>		
	Reflexionar	<p>hacer un contrato conmigo misma, en donde realizo un compromiso de cumplir todas las metas y propósitos anotados en la hoja.</p>		
Conceptualización	Descubrir	<p>Tercera Actividad:</p> <p>“Integridad Personal”:</p> <p>Reflexionar en las creencias, las ideas, los pensamientos y los valores de cada participante.</p>	20	Presentación en diapositivas
	Visualizar	<p>Cuarta Actividad:</p> <p>“Fantasía guiada”:</p> <p>En relajación imagina un valle con árboles y colinas; en el centro</p>	20	

## IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		<p>imagina que eres una semilla sembrada debajo del pasto verde; siente el calor de la tierra, su humedad. Poco a poco empieza a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo; ve la luz del sol, siente su calor; el tallo se convierte en tronco. Ahora le comienzan a salir flores y frutos. Toda persona que pasa encuentra sombra y descanso sobre él. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje, tus brazos y cabeza; en lo alto de tu cabeza brilla el sol,</p>		
--	--	---	--	--

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		<p>en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que ofreces a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso. Ahora empieza a regresar aquí y ahora, lentamente a tu ritmo. Comparte en el grupo tu experiencia.</p>		
Contextualización	Ensayar	<p>Quinta Actividad: “Árbol de la Autoestima” Realizar una lista de las virtudes.</p>	20	<p>Hojas Lápices</p>
	Integrar	<p>Se realizará una retroalimentación grupal y conclusión. Se les entregará a las participantes la información del tercer taller.</p>	20	<p>Folleto del tercer taller</p>

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

**ANEXO # 4**

<b>CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER TALLER # 4</b>				
<b>TEMA:</b>	Autoestima en la Imagen Corporal			
<b>OBJETIVO:</b>	Facilitar que las participantes del taller mejoren el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.			
<b>TIEMPO:</b>	120 minutos (2 horas)			
<b>Etapa</b>	<b>Sub - etapa</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Presentación	Bienvenida	Primera Actividad: “Biodanza” Primera Actividad”: Biodanza Definición de Imagen Corporal Componente conductual – Componente perceptual – Componente subjetivo Imagen corporal negativa – Imagen corporal positiva	20	Música de biodanza Presentación de diapositivas
<b>Concientización</b>		Segunda Actividad:	30	Hojas

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

	Vivenciar	“Discusión de ideal de belleza sobre dos tipos de revistas y dos grupos”:		Lápices Revistas
	Reflexionar	Observar y reflexionar sobre que ideal de belleza se refleja en las revistas. Si te sientes identificada con ese ideal de belleza. Compartir.		
Conceptualización	Descubrir	Tercera Actividad: “Árbol de los logros”:	20	Dinámica: “Árbol de los logros”
	Visualizar	Realizar dos listas En la primera lista anotar los logros pasados y presentes. En la segunda lista anotar las cualidades físicas y psicológicas.		
Contextualización	Ensayar	Cuarta Actividad: “Dibujar Árbol de los	20	Hojas Lápices

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

		<p>logros”:</p> <p>En este árbol se dibujará frutos como los logros y las raíces como las cualidades.</p> <p>Unir cada uno de los logros con las cualidades que han permitido lograr a su consecución.</p> <p>Compartir como dinámica grupal cada uno de los árboles de los logros.</p>		
	Integrar	<p>Se realizará una retroalimentación grupal y conclusión.</p> <p>Se les entregará a las participantes la información del cuarto taller.</p>	20	Folleto del cuarto taller

**ANEXO # 5**

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

<b>CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER TALLER # 5</b>				
<b>TEMA:</b>	Autoestima en la Imagen Corporal.			
<b>OBJETIVO:</b>	Facilitar que las participantes del taller mejoren el autocuidado en el ámbito psicosocial y la salud psicológica.			
<b>TIEMPO:</b>	120 minutos (2 horas).			
<b>Etapa</b>	<b>Sub - etapa</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>
Presentación		<p>Primera Actividad: “Biodanza”</p> <p>Segunda Actividad: “Anuncio de una Misma”: Realizar anuncio de una misma en el espacio grupal, véndete a todas las compañeras con las capacidades y cualidades que crees que posees, como si buscaras empleo. Este anuncio se obsequiará a todas.</p>	20	<p>Música: “Biodanza”</p> <p>Dinámica: “Anuncio de una misma”</p>
Concientización		Tercera Actividad:	30	Ejercicios de

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

	Vivenciar	<p>“Ejercicios de Confrontación”</p> <p>“Ayudarse a sí misma”:</p> <p>Pensar en la parte del cuerpo que más te disgusta. Concéntrate en ella y mantenla en tu imaginación.</p>		<p>confrontación:</p> <p>“Ayudarse a sí misma”</p>
	Reflexionar	<p>Piensa primero en lo que te sugiere tu mente y concientiza de cómo te sientes.</p> <p>Piensa segundo en lo que te sugiere tu mente de forma más racional y concientiza de cómo te sientes.</p> <p>Comentarios personales de cómo se sintieron con la actividad.</p>		
Conceptualización		<p>Cuarta Actividad:</p> <p>“Autorretrato”.</p>	30	“Autorretrato”

IMPACTO DE LA AUTOESTIMA EN LA IMAGEN CORPORAL EN UN GRUPO DE MUJERES DEL CENTRO PSICOLÓGICO CRE/SER

	Descubrir	Primero dibujarte y segunda explicar		
	Visualizar	cómo me siento y como soy conmigo misma. Compartir en el grupo.		
Contextualización	Ensayar	Dinámica de despedida.	20	Dinámica de abrazos
	Integrar	Se realizará una retroalimentación grupal y conclusión. Se les entregará a las participantes la información del quinto taller.	20	Folleto del quinto y último taller