

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

“RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN CORPORAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELA CAÑIZARES” DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018.”

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicóloga General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

AUTORA:

Medina Meza Renata Paola

TUTORA:

Lic. Males Villegas María Soledad. MSc.

Quito - 2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Males Villegas María Soledad con cédula de ciudadanía N. 1713921110, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el trabajo de Titulación: “RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN CORPORAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELA CAÑIZARES” DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018”, desarrollado por Medina Meza Renata Paola estudiante de la Carrera de Ciencias Psicológicas para optar por el título de Psicóloga General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito,de 2019

Lic. Males Villegas María Soledad MSc.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, Carrera de Ciencias Psicológicas, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, de 2019

Medina Meza Renata Paola

C.I: 172337653-7

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN
ELECTRONICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Renata Paola Medina Meza, declaro ser autora del Proyecto de Tesis titulado “RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN CORPORAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELA CAÑIZARES” DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018”, como requisito para optar al grado de Psicóloga General, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a losdías del mes de, firmo conforme:

Autor: Renata Paola Medina Meza

Firma.....

Número de Cédula: 172337653-7

Dirección: Ismael Solís y Alfredo Luna Tobar

Correo Electrónico: r.enatha8_@hotmail.com

Teléfono: 0984537344

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN CORPORAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUELA CAÑIZARES” DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública. Para constancia firman:

.....

Msc. Marina Calvo

PRESIDENTA

.....

Msc. Paulina Pérez

VOCAL

.....

Msc. Aquiles Galindo

VOCAL

Quito,..... 2019

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada a mis padres Amparito y Pato, los pilares fundamentales de mi vida, sin ellos jamás habría alcanzado lo que hasta ahora. Su lucha incansable, ha hecho de ellos, el gran ejemplo a seguir de amor, perseverancia y lucha por los sueños.

Por el gran amor que provocan en mí, por sus risas, su cálida compañía, por ser simplemente ustedes mi chiquitos, Martin y Julián les dedico esta investigación para que tomen de ejemplo y luchen por sus sueños.

Por la paciencia y compañía dedico esta investigación a mi novio, compañero inseparable de cada día, quien representó mi fuerza en momentos de cansancio.

A ellos esta investigación, que sin ellos no hubiese sido posible.

Dedico esta tesis a mi papito Gabriel que siempre ha estado presente en mis pensamientos y está en el cielo sonriendo por verme culminar un sueño.

Renata

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, a mis padres y sobrinos, por su compañía, amor y tolerancia. A ustedes papitos principalmente que han estado conmigo siempre luchando, agradezco a mi abuelita Teresita por sus consejos, y sus ánimos hacia mí.

A mis maestros, los que están y los que ya se fueron, quienes han sido unos excelentes profesionales y amigos, han sido un gran ejemplo para mí.

A mi compañero, mi cómplice y mi amigo de vida, Andrés, por tu amor, tu tiempo, tu paciencia y tus palabras de aliento por todo eso y por mucho más.

A mi gran amiga Marcela quien aprendió a escucharme y entenderme durante esta etapa de mi vida y estuvo durante los momentos más difíciles, siendo mi confidente.

Y a todos, quienes fueron parte de esta etapa maravillosa llamada universidad.

Renata

INDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN..	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
INDICE GENERAL	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	4
Antecedentes	5
Contribución Teórica, Económica, Social y/o Tecnológica	6
CAPÍTULO II	9
Marco Teórico	9
INSATISFACCIÓN CORPORAL.....	9
Elementos.....	10
Factores.....	14
Niveles de Insatisfacción corporal	16
Aspectos perceptivos	16
Aspectos cognitivo-afectivo	17
Distorsiones de la imagen corporal.....	17
Consecuencias.....	18
HABILIDADES SOCIALES.....	19
Definiciones	19
Elementos	20

Tipos de habilidades sociales	20
Marco Conceptual	20
OBJETIVOS	25
CAPÍTULO III	27
METODOLOGÍA	27
Delimitación de la Investigación.....	27
Diseño del trabajo	27
Población y Muestra.....	28
Test de Imagen Corporal (BODY SHAPE QUESTIONNAIRE BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn	29
Escala de habilidades sociales (EHS)	31
Procedimientos para la obtención y análisis de datos.....	32
Actividades	32
CAPÍTULO IV	34
ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
Análisis descriptivo	34
Análisis Inferencial.....	47
Comprobación de las Hipótesis	48
CAPÍTULO V	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
DISCUSIÓN.....	51
CAPÍTULO VI	53
PROPUESTA	53
TEMA	53
Justificación	53
OBJETIVOS	54
Objetivo General.....	54
Objetivos Específicos	54
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA	54
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA	55
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA	56
Taller 1.....	56
Taller 2.....	60

Taller 3.....	67
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población.....	28
Tabla 2: Método	29
Tabla 3: Resultados estadísticos descriptivos	34
Tabla 4: Insatisfacción corporal respecto al sexo	34
Tabla 5: Habilidades sociales respecto al sexo	35
Tabla 6: Insatisfacción corporal respecto a edad	36
Tabla 7: Insatisfacción corporal en mujeres respecto a edad	38
Tabla 8: Habilidades sociales respecto a edad	40
Tabla 9: Habilidades Sociales en mujeres respecto a edad	42
Tabla 10: Insatisfacción Corporal	43
Tabla 11: Habilidades Sociales	44
Tabla 12: Insatisfacción Corporal y Habilidades Sociales.....	45
Tabla 13: Correlación de Pearson	47
Tabla 14: Taller 1	56
Tabla 15: Taller 2	60
Tabla 16: Taller 3	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Insatisfacción corporal respecto al sexo	35
Gráfico 2:Habilidades Sociales respecto al sexo	36
Gráfico 3: Insatisfacción corporal en hombres respecto a edad.....	37
Gráfico 4: Insatisfacción corporal en mujeres respecto a edad.....	38
Gráfico 5: Habilidades Sociales en hombres respecto a edad.....	40
Gráfico 6: Habilidades Sociales en mujeres respecto a edad.....	42
Gráfico 7: Insatisfacción Corporal	43
Gráfico 8: Habilidades Sociales	44
Gráfico 9: Insatisfacción Corporal y Habilidades Sociales	46

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: “RELACIÓN ENTRE LA SATISFACCIÓN CORPORAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUELA CAÑIZARES DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”

AUTORA: Medina Meza Renata Paola

TUTORA: Males Villegas María Soledad

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre las variables insatisfacción corporal y habilidades sociales en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”, para ello, se tomó como muestra a 310 estudiantes y se aplicó el Test de Imágen Corporal BSQ, con la intención de evaluar los niveles de no insatisfacción corporal, insatisfacción corporal leve, insatisfacción corporal moderada y extrema insatisfacción corporal, cuyos resultados identificados indican que la mayoría de la población presenta un nivel de entre *No insatisfacción corporal* e *insatisfacción corporal leve*, así mismo, se hizo uso de la Escala de Habilidades Sociales para identificar el nivel de las mismas. Se obtuvo como resultado que la mayoría de los adolescentes presentan los tres niveles de habilidades entre *alto*, *medio* y *bajo* equitativamente. A través del programa SPSS, fue posible determinar la correlación existente entre estas dos variables, concluyendo así, que existe una correlación negativa entre ambas variables. Finalmente, con base a esta investigación, se ha desarrollado una propuesta denominada “Taller de técnicas para desarrollar la satisfacción corporal en los jóvenes y técnicas de resolución de problemas sociales para el desarrollo de habilidades social en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”.

PALABRAS CLAVE: Adolescencia, Habilidades sociales, Insatisfacción corporal.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ABSTRACT

TOPIC: "RELATIONSHIP BETWEEN BODY SATISFACTION AND SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS OF BACCALAUREATE OF THE EDUCATIONAL UNIT MANUELA CAÑIZARES OF THE CITY OF QUITO IN THE YEAR 2018"

AUTHOR: Medina Meza Renata Paola

TUTOR: Males Villegas María Soledad

SUMMARY

The present research work has as a general to determinate the relationship between the variables of body dissatisfaction and social skills in adolescents of the Fiscal Education Unit "Manuela Cañizares", for this, it is shown as a sample to 310 students and the Test was applied. BSQ, with the intention of evaluating levels of non-dissatisfaction, low dissatisfaction, moderate and extreme dissatisfaction. Made use of the Social Skills Scale to identify the level of the same; it was obtained as a result that the majority of adolescents present the levels of skills in the middle and low in an equitable manner. Through the SPSS program, it was possible to determine the correlation between these two variables, concluding that there is a negative correlation between both variables. Finally, based on this research, it has been emphasized that a proposal has been developed. "Workshop on techniques to develop body satisfaction in young people and techniques for solving social problems for the development of social skills in high school students of the Fiscal Education Unit" Manuela Cañizares "".

KEY WORDS: Adolescence, Social skills, Body dissatisfaction.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el interés sobre la población de adolescentes con bajas habilidades sociales por consecuencia de una percepción negativa de la imagen corporal ha aumentado gradualmente, es por ello que el interés por el estudio de la insatisfacción corporal y su relación con las habilidades sociales se vuelve significativo en nuestro medio, ya que el adolescente se transforma en un factor bio-psico-social importante dentro de nuestra población.

Debido a la influencia y la importancia de esta temática y el bajo nivel de estudios realizados donde se evidencie la relación de estas variables, se llevó a cabo la investigación de la relación de dichas variables, lo cual se encontrará claramente detallado dentro de cada capítulo de la presente investigación.

En el capítulo I se puede encontrar el planteamiento del problema donde se encuentra detallada la descripción del problema de la insatisfacción corporal así como la contextualización en la cual se evidencian investigaciones similares realizadas a nivel mundial, a nivel de Latinoamérica y finalmente investigaciones a similares a nivel de Ecuador, posteriormente se encontrará la contribución donde se muestra el aporte teórico, económico y social que dará la presente investigación, finalmente el enfoque que apoya a la investigación, en este capítulo también se encontraran los objetivos de dicha investigación.

En el capítulo II se evidencia claramente detallado cada uno de los contenidos teóricos que sustentan a la variable insatisfacción corporal, así como factores que influyen, tipos y niveles; y a la variable habilidades sociales donde también se evidenciará definiciones y tipos para poder analizar la relación que se existe entre ellas.

En el capítulo III se encuentra la metodología de estudio, la modalidad en la que se realizó esta investigación, el área de estudio, el enfoque psicológico, la población y muestra seleccionada, los instrumentos de evaluación de cada

variable y su descripción, también se muestra detallado el procedimiento que se realizó durante la aplicación del test y escala propios de cada variable además de cada actividad realizada durante el proceso de aplicación.

En el capítulo IV se evidencian los resultados junto con el análisis de los mismos, obtenidos con la aplicación de los instrumentos de evaluación, se puede observar los gráficos y tablas que evidencian datos estadísticos los cuales permiten comprobar si existe una relación entre ambas variables.

En el capítulo V se fundamentan las conclusiones y recomendaciones, seguido de la discusión donde se identifica una propuesta para prevenir el problema de investigación.

El capítulo VI consta específicamente de la propuesta donde se considera la elaboración de talleres psico-educativos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

La insatisfacción corporal y las habilidades sociales, son aspectos que encontramos dentro de la etapa de la adolescencia es por esto que para el desarrollo pleno de las personas durante esta etapa es importante trabajar autoestima, seguridad y la aceptación para así lograr conformar un pensamiento propio acerca de si mismo evitando ser influenciados por ciertos estereotipos ya implantados por la sociedad.

Para los adolescentes es importante ser aceptados por los individuos de su misma edad y hacen todo lo posible para encajar en ciertos grupos y estereotipos que no siempre son positivos. Al ser esta una edad difícil donde se encuentran más vulnerables y donde no muestran una capacidad desarrollada para diferenciar algo conveniente y algo no conveniente la mayoría de veces suelen confundir estos estereotipos como algo positivo en este caso sobre el “cuerpo perfecto” y quererlo seguir para así sentirse parte del grupo y cuando no logran ser parte del mismo o sienten no tener el cuerpo perfecto aparece un malestar que puede impedir querer relacionarse con las demás personas de su misma edad, o pueden aparecer trastornos de la conducta alimentaria y trastorno dismórfico corporal, creando inseguridad y baja autoestima por no alcanzar el cuerpo deseado.

A través de los últimos tiempos la insatisfacción corporal en adolescentes a sido un tema que a provocado múltiples investigaciones las cuales se han enfocado en estudiar cuales son los factores que permiten formar un auto concepto negativo o positivo en los adolescentes y como esto afecta a la calidad de vida de los mismos. Son muy altos los niveles de preocupación que tienen los jóvenes por su imagen corporal siendo esto una causa por la cual pueden llegar a afectar sus relaciones sociales, afectando su autoestima con síntomas de inseguridad, aislamiento, entre otros los cuales pueden poner en riesgo su vida.

Por tales motivos la investigación se enfoca en conocer si existen o no insatisfacción corporal y como ha influido en sus habilidades sociales

Contextualización

Macro

Behar, Barrera y Michelotti, (2002) mencionan una investigación realizada en Estados Unidos a estudiantes de Bachillerato y adultos en el cual se obtuvo datos que manifestaron que el 38% de las mujeres y el 24% de los hombres estaban intentando bajar de peso sintiéndose descontentos con su aspecto físico.

García (citado por Romo, 2014) indica acerca de un estudio realizado en Francia ejecutado por el Centro de Investigación e Información Nutricional a adolescentes de entre 11 y 18 años en el cual se evidencia que el 30 % de las mujeres mencionan verse gordas contra un 11% en varones, el 43% refiere batallar para mantener el peso considerado como “ideal” y el 15% refiere seguir una dieta para bajar de peso.

Correa (citado por Romo, 2014) menciona que, según las estadísticas de ISAPS, (International Surveyon Aesthetic/, Cosmetic), Estados Unidos (18,5%) y China (13,8%) son los países que lideran el ranking mundial del porcentaje de cirugías realizadas. En Europa, España es el líder, ya que se realizan cirugías relacionadas con el logro de la satisfacción corporal. La cirugía más realizada es la de aumento de bustos con un porcentaje del (22,57%), siguiéndole la de nariz en un (8,81%). Esto corrobora los signos de insatisfacción corporal y preocupación por la figura corporal existentes.

Meso

En Viña del Mar, Behar, Alviña, González y Rivera (2007), realizaron una investigación para lograr recolectar información acerca de conductas o actitudes que conforman trastornos de la conducta alimentaria, la cual se realizó a 296 estudiantes de bachillerato. Los resultados evidenciaron que el 65% de estudiantes presenta insatisfacción corporal del cual el 72% son mujeres mientras que el 28% son hombres.

Por otro lado, un estudio realizado en Santa Fé de Bogotá en Colombia por Martínez, Vásquez y Chavarro (1999), sobre hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia, se evaluaron 229 hombres y 195 mujeres, los cuales presentan hábitos alimentarios inadecuados, ligados a distorsiones de la imagen corporal, los comportamientos inadecuados son mas frecuentes en mujeres que en hombres.

Micro

En un estudio realizado en la ciudad de Cuenca en Ecuador por García, Orellana y Maldonado (2011), se evaluó la autopercepción de la imagen corporal en estudiantes de cuarto a sexto curso de tres colegios mixtos fiscales de la misma ciudad la cual obtuvo como resultados que el 58,8% de los estudiantes presentan una adecuada percepción de su imagen corporal versus un 38,4% quienes mostraron distorsión, percibiéndose con más peso. En las mujeres se evidencia mayor distorsión, percibiéndose con más peso en un 41,5% dato similar al sexo masculino con un 35% de percepción errónea.

En Ambato, en el colegio González Suárez, se realizó un estudio por Gabriela Romo (2014) a los alumnos de octavos años, el cual evalúa la insatisfacción corporal y la relación con las habilidades sociales teniendo como resultado un 71% de insatisfacción corporal en las mujeres y un 52% en hombres, concluyendo que la insatisfacción corporal si influye en las habilidades sociales.

Antecedentes

De acuerdo a los aportes de Torresani, Casós, y Salaberri (2009), desde la década de los 60, a tenido una relevante importancia el estudio de la imagen corporal, en los primeros años este era un problema principalmente femenino, diversos estudios demuestran que los hombres una preocupación igual o mayor a la de las mujeres por su imagen corporal, esto quiere decir que la preocupación por la imagen corporal puede variar según el sexo ya que las mujeres pueden buscar tener una figura delgada, mientras que los hombres un cuerpo más musculoso.

Una vez que se ha revisado la existencia de trabajos que sirvan como antecedente a la investigación, se encuentran dos las cuales mencionan que: Alba (citado por Hueda, 2016) efectuó una investigación acerca de la percepción de la imagen corporal en adolescentes, en el Instituto de ESO y BACH en el cual participaron 42 alumnos y 7 profesores con un método mixto, los resultados arrojaron que los adolescentes se identifican por lo general con un perfil delgado, aun así existe un deseo de cambio identificado por un 42, un 26,9% de los alumnos están insatisfechos consigo mismos frente a un 50% de las alumnas.

Baile, Guillén y Garrido (2008), realizaron un estudio llamado “Insatisfacción corporal en adolescentes” el cual utilizó el test Body Shape Questionnaire (BSQ), este estudio se realizó a 294 adolescentes de 12 a 19 años de un colegio de España, se concluyó que a los 11 y 12 años se muestran niveles bajos de insatisfacción corporal. Los hombres conservan su puntuación de insatisfacción corporal en edades de 12 – 13 a 17 – 19, y las mujeres la aumentan en el intervalo que va de 12 – 13 a 15 – 16.

En una investigación realizada en Argentina sobre las habilidades sociales en niños y adolescentes acerca de la importancia de prevenir trastornos psicopatológicos, según Contini y Lacunza (2011) es importante investigar las habilidades sociales ya que influyen en otras áreas de la vida de la persona. En dicha investigación, Contini y Lacunza (2011) concluyeron que es de mucha importancia diagnosticar de forma precisa el déficit de habilidades sociales y realizar una adecuada intervención para contribuir en el bienestar psicológico del niño y adolescente.

Contribución Teórica, Económica, Social y/o Tecnológica

Contribución Teórica.- Se aportará a través de los datos obtenidos y analizados de los resultados, un antecedente que pueda permitir a la ciencia confirmar la existencia de insatisfacción corporal y como esto afecta las habilidades sociales y con esto ratificar investigaciones ya realizadas sobre esta problemática y la existencia real de una afectación.

Contribución Social.- Las aportaciones encontradas en esta investigación pueden ser utilizadas a manera de conocimiento con fines informativos y preventivos para lograr concientizar sobre las causas y consecuencias de la insatisfacción corporal, y al trabajo preventivo principalmente dirigidos a adolescentes donde se englobe el trabajo en la autoestima, seguridad, y satisfacción corporal, para así evitar dificultades como bajos niveles de habilidades sociales, trastornos de la conducta alimentaria y trastorno dismórfico corporal.

Fundamentación epistemológica y psicológica

La presente investigación se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual, este enfoque determina que el componente cognitivo está relacionado con el control del peso, las actitudes, sentimientos, cogniciones, preocupación, ansiedad, satisfacción y valoraciones que se experimentan en el cuerpo, en este caso del tamaño corporal o cualquier aspecto sobre la apariencia física, también abarca pensamientos y creencias sobre el propio cuerpo.

Con respecto al enfoque conductual se refiere a las conductas provocadas por la percepción negativa de la imagen corporal y sentimientos asociados como conductas de evitación, conductas de evitar mirarse al espejo y tienden a compararse con otras personas, de igual forma pueden crear estrategias de camuflaje por ejemplo utilizar ropa holgada.

Según Gardner (1970) menciona que la ciencia cognitiva comenzó a circular por la década de los 70. Según Carroble (citado por Millan y Serrano, 2002), la corriente cognitiva-conductual plantea la integración de los factores cognitivos y conductuales considerando que existe una relación recíproca entre ambos, es decir, si existe un cambio en alguno de ellos, influenciará a un cambio en el otro.

El autor anteriormente citado, menciona que en esta corriente las cogniciones son independientes de la conducta, y otorga la capacidad de facilitar o modificar las mismas.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

INSATISFACCIÓN CORPORAL

Definiciones

Baile (2002) define a la insatisfacción corporal como la diferencia entre lo que percibimos de nosotros mismos, la apariencia, el físico y los modelos interiorizados que poseemos a través de las experiencias de vida, es decir todo lo que surge de la discrepancia entre la imagen corporal real y la ideal que puede estar impuesta por la sociedad.

Bearman, Presnell, Martínez y Stice (2006), señalan que la insatisfacción con la imagen corporal puede generar altos niveles de ansiedad, preocupación sentimientos negativos y hasta depresión que aumentan el riesgo de desarrollar alguna patología como por ejemplo un trastorno de la conducta alimentaria.

Por otro lado, Wertheim, Paxton y Blaney (2009), mencionan que mientras mayor sea la insatisfacción y preocupación por el peso, mayor es la probabilidad de experimentar sentimientos negativos sobre uno mismo y de recurrir a conductas dirigidas a controlar el peso de forma casi siempre negativa y provocar alguna patología a consecuencia de un control desmedido y no saludable del peso.

Espina (2001), indica que cuando una persona no se siente conforme con su cuerpo y el aspecto físico que muestra, se puede referir a una depreciación de su apariencia y a una excesiva preocupación por su imagen corporal, además de presentarse los aspectos afectivos y cognitivos en esta insatisfacción también se presentan aspectos que intervienen en la valoración de propio cuerpo.

Toro (2004), expone que la imagen corporal que una persona tiene de sí misma es una visión desde dentro de su apariencia física, esta preocupación le

puede ser satisfactoria o por el contrario hacerlo sentir incomodo o incomoda a esto se lo llama insatisfacción con el cuerpo.

Elementos

Imagen corporal

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), precisa la imagen corporal como una función mental que tiene relación con la representación y la consciencia de una persona hacia su propio cuerpo. Es la forma en la que las personas se perciben a sí mismas y cómo se siente con su cuerpo según el tamaño, forma y peso. La imagen corporal con la que nos percibimos puede ir cambiando a través del tiempo por influencias sociales o distintas percepciones del cuerpo “perfecto” y personas que se sientan satisfechas en algún momento de su vida sienten que no están satisfechas consigo mismo.

Por otro lado, Salazar (2008), menciona que la imagen corporal es por naturaleza multidimensional y compleja que envuelve aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Se define como la representación que una persona crea sobre su tamaño, figura y forma del propio cuerpo; esto quiere decir que es el reconocimiento subjetivo del cuerpo y de cómo uno cree que los demás lo perciben.

La imagen corporal que vamos formando a través del tiempo y con la influencia social que se nos va presentando puede ser de forma positiva o negativa, la cual será positiva siempre que la persona conste de un correcto esquema corporal; es decir, que lo percibe adecuadamente y por el contrario la imagen negativa se dará cuando la persona no se sienta conforme ni satisfecho con su cuerpo.

Autopercepción de la imagen corporal

Según Salaberria, Rodríguez y Cruz (2007) la autopercepción de la imagen corporal es la representación que las personas construyen en la mente sobre sí mismas. Es la primera imagen en la interacción social, es la realidad física de cada persona.

Ortega (2010) menciona que la autopercepción corporal constituye una estructura cognitiva que brinda al hombre el reconocimiento de su propio cuerpo en cualquier situación, es un logro que nace a través de las experiencias de la vida, con el tiempo las personas aprenden la forma en que están acopladas las partes de un cuerpo, aprende que habrá personas que lo traten de algún modo y otras de otro, aprenden a observarse a sí mismos como resultado de esto se obtiene conciencia del yo.

Imagen corporal negativa

De acuerdo a la Fundación Imagen y Autoestima (2013), las personas tienen percepciones equivocadas o distorsionadas de su cuerpo, viéndolo de una forma que no es lo que realmente los demás lo perciben, sino que exagerando un poco al verlo más grande o ancho.

Suelen sentirse ansiosos, depresivos, avergonzados de si mismo y su físico, suelen evitar situaciones donde deben exponerse ante otras personas como reuniones, fiestas, ir a la playa, entre otras.

Se sienten incómodas o incómodos dentro de su aspecto físico, también pueden sentir angustia.

Autoestima

Según Andino (2015) la autoestima se refiere a la manera en como nos valoramos a nosotros mismos y se da generalmente de forma positiva. Para la Psicología se trata de la opinión emocional que se tiene cada persona la cual supera en sus causas la racionalización y la lógica, esto quiere decir que es una valoración de nuestros rasgos corporales.

Es imprescindible mantener un alto nivel de autoestima especialmente en adolescentes ya que la falta de esta puede acarrear distintas autovaloraciones negativas especialmente sobre el físico ya que puede generar insatisfacción corporal o trastornos de la conducta alimentaria.

Romero (2013) menciona que la importancia de la autoestima radica en el sentido de nuestra valía personal y nuestra manera de ser; por lo tanto, un bajo nivel de autoestima puede afectar a nuestra manera de relacionarnos con los demás y lograr alejarnos totalmente de la sociedad afectando nuestro sentir. De lo que se entiende lo que hacemos, sentimos o decidimos en la vida está influenciado por la autoestima y la carencia de esta puede lograr malas decisiones y hacernos sentir miserables ante el resto.

Muchos de los jóvenes tienen problemas de autoestima y su imagen corporal al llegar a la pubertad ya que esta es una etapa en la que el cuerpo sufre una gran cantidad de cambios. Estos cambios junto con el deseo de querer ser aceptados por su círculo social implican que irremediabilmente los adolescentes se comparen con los demás, el problema es que no todos crecen o se desarrollan al mismo tiempo ni de la misma manera.

Auto concepto

Rodriguez (2018) define el auto concepto como características afectivas, intelectuales, físicas y sociales que integran la imagen que una persona tiene de sí mismo, este concepto no permanece así durante la vida, sino que se va desarrollando y alimentando de factores cognitivos y a la interacción social que mantenemos con la sociedad a lo largo de nuestro desarrollo.

Auto concepto académico

Romo (2014) menciona que el auto concepto académico hace referencia al tema escolar y se refiere a como percibimos nuestras propias aptitudes y destrezas para confrontar tareas en relación con el trabajo y los estudios.

Auto concepto social

García (1999) menciona que se refiere a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales. Hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla.

Auto concepto emocional

García (1999), indica que hace referencia a la percepción de la persona de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.

Auto concepto familiar

Romo (2014) menciona que se refiere a la percepción que tienen las personas en relación a la integración en su medio familiar y con respecto a su figura representativa en el cual los padres aparecen como un referente importante de la propia valoración y del que se extraen las pautas de comportamiento que el sujeto utiliza para adaptarse.

Auto concepto físico

Romo (2014) indica que la percepción del propio cuerpo es parte del auto concepto general de cada persona y principalmente de los adolescentes, es muy común que los adolescentes relacionen un aspecto físico positivo con la aceptación de las personas y de igual forma un aspecto físico negativo el rechazo de los mismos.

Autoimagen

La OMS (2019) considera adolescentes a las personas con edades de entre 12 y 18 años, en la cual se producen cambios tanto físicos como psicológicos y es aquí donde empiezan la pubertad y finaliza en el crecimiento físico.

Esta etapa presenta cambios continuos y acelerados que provocan la inseguridad en los adolescentes y le hacen sentir diferente pero no cómodos. Son cambios a los que se sienten que no se conocen y es aquí cuando tienen mucha preocupación por su imagen corporal y les interesa ser aceptados por los demás y la opinión que tengan acerca de su imagen. Cuando las opiniones de estas son positivas refuerzan el valor personal que tienen y contribuyen al logro de una buena autoestima y seguridad en sí mismos.

Los padres deben entender la preocupación de los adolescentes ya que es parte de la etapa por la que están pasando y es algo transitorio que irá desapareciendo en cuanto vaya creciendo pero que pueden provocarles malestar y conflictos en el ambiente familiar y social, por ejemplo, el adolescente se va a preocupar más por su aspecto físico que por sus calificaciones.

Factores

Factores socioculturales en la insatisfacción corporal

Chavez (citado por López, 2016, p.16) menciona que la imagen corporal es la representación de una construcción social con referentes socioculturales, y por lo tanto estos diversos aspectos culturales dan lugar a patrones estéticos corporales específicos para cada persona.

Por otro lado, señala que los medios de comunicación han contribuido a que exista un modelo de belleza ideal incorporado en la mente de los jóvenes, lo que se puede entender como una presión para los miembros de la sociedad debido a la importancia de poder ser aceptado por los diferentes sectores de la sociedad.

Chávez (citado por López, 2016, p.17) también indica que existe una alta presión social que incita a la delgadez que se da a través de publicidad donde se anuncian modelos con extrema delgadez, lo cual fomenta un alto nivel de preocupación en las personas por sentirse atractivos para el otro, aunque esto especialmente se encuentra entre las mujeres adolescentes y jóvenes.

En investigaciones realizadas en Estados Unidos, Francia, España, Chile, Colombia y Ecuador, la mayoría de los investigadores establecen que los factores que mayor influencia y relevancia tienen en la distorsión de la imagen corporal

son los factores socioculturales, y al parecer lo que prevalece es la cultura de la delgadez como se menciona en las investigaciones anteriormente citadas, y en caso de que no se cuente con dichas exigencias son rechazadas por su medio social.

Penna y Rivarola (citado por López, 2016) mencionan que, desde la perspectiva sociocultural, la presión existente con respecto a la imagen corporal lleva a restringir las pautas de alimentación, restricciones que no son consideradas sanas sino más bien peligrosas, esta presión conlleva a la aparición de conductas alimentarias dañinas como puede ser la obsesión por la delgadez y la insatisfacción corporal las cuales provocan sentimientos de inseguridad y una autoevaluación negativa.

Presiones sociales

La sociedad ejerce una influencia en el comportamiento y actitud en las personas, en especial cuando se trata de actuaciones grupales y cuando se es adolescente ya que es una edad en la que se podría llegar a ser más vulnerable ante la presión social por causa de una inmadurez emocional y falta de toma de decisiones propias. Las decisiones que se toman como propias, están condicionadas por la sociedad, esto es fruto de lo que es correcto hacer para la sociedad y lo que se cree debemos hacer según la opinión de la misma.

Sanz (2017) menciona que, desde que somos niños sentimos la necesidad de ser aceptados y pertenecer a un grupo especialmente siendo adolescentes y necesitamos la aprobación de los demás acerca de lo que hacemos o como nos vemos físicamente principalmente, además poseemos una dependencia de estos ya que nos hacen sentir seguridad e inclusión social.

También indica que esta necesidad se hace más fuerte mientras más pasa el tiempo y alcanza su mayor esplendor en la época adolescente, es un cierto tipo de presión que va condicionando la personalidad de los jóvenes, además de dar lugar a prácticas negativas contra uno mismo y los demás por el sencillo hecho de ser aceptados.

Por otro lado menciona que actualmente esta necesidad es cada vez mayor debido a la cantidad de grupos que existen a partir de las redes sociales y la facilidad de conexiones a través de Internet produciendo una necesidad de aceptación y acogida de los demás.

Según Sanz (2017) existen varios estudios en los que se evidencia cómo una persona cambia de opinión si el resto del grupo tiene un parecer diferente. Todo esto con el fin de obedecer a la sociedad y el hecho de sentirse aceptado.

Niveles de Insatisfacción corporal

Castrillón, Luna, Avendaño y Pérez (2007) en una investigación para la validación en población colombiana del test BSQ, BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (Cuestionario de la Figura Corporal) clasifican la satisfacción corporal según su gravedad en No preocupación, Leve preocupación, Moderada preocupación y Extrema preocupación. En no preocupación la persona no presenta ningún tipo de preocupación por su peso. En el leve se cree que la persona tiene una preocupación por su peso que no le afecta significativamente. En el moderado la preocupación por el peso afecta en la vida de la persona. Por otro lado, en extrema, la preocupación afecta significativamente en la vida de la persona.

Aspectos perceptivos

Romo (2014, p.29) menciona que los aspectos perceptivos hacen referencia al grado de congruencia de la interpretación de aspectos como la talla y el peso en base a la percepción de las demás personas. Las alteraciones que se presentan en la percepción tienen que ver con interpretaciones exageradas en las que se evalúan los rasgos físicos.

Aspectos cognitivo-afectivo

Romo (2014, p.29) afirma que corresponde a la evaluación emocional de los rasgos físicos; es decir, a la apreciación de las características físicas como agradables, atractivas y vergonzosas. La valoración afectiva está determinada, desde el punto de vista cognitivo, por las creencias que maneja el sujeto y la manera en que relaciona lo que percibe de su cuerpo, con sus afectos.

Con respecto a los aspectos conductuales, se trata del producto de las interpretaciones o valoraciones que el sujeto hace de su propio cuerpo, que se expresa como conductas de rechazo o aprobación de los atributos físicos. Esas conductas incluyen el ocultamiento o exhibición de partes de su cuerpo, y otras actitudes de compensación o rechazo.

Distorsiones de la imagen corporal

Apai (2016) indica que, radica en una sobrevaloración de la imagen corporal esto quiere decir que los individuos quienes poseen esta dificultad suelen observar su cuerpo con mayor tamaño o grosor del que en realidad es, pero se ha visto también presentarse este problema en personas sin ningún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, principalmente en adolescentes quienes son más vulnerables a la presión social. Se ha observado que existe una gran distorsión de la imagen en adolescentes por causa de “influencers” quienes son llamados así por su popularidad y su perfecto estado físico.

También Apai (2016) menciona la disconformidad de cómo creemos que debería ser nuestro cuerpo y la percepción errada que tenemos del mismo, normalmente se inclina a la toma de decisiones al practicar dietas no saludables, no controladas y sin duda la presión social y los modelos de belleza influyen negativamente sobre la correcta percepción que tenemos de nuestro cuerpo. Se podría también desencadenar un trastorno dismórfico corporal, resultado de una negativa imagen corporal del propio cuerpo.

Consecuencias

Trastornos de la conducta alimentaria

Según Madruga, Leis y Lambruschini (2013) los trastornos de la conducta alimentaria son trastornos mentales que se caracterizan por tener un comportamiento patológico sobre la conducta alimentaria y una cierta obsesión por el control del peso y una distorsión de la imagen. Estos trastornos son originados por la interacción de diferentes causas de origen biológico, psicológico, sociocultural y familiar a las que diariamente estamos sometidos principalmente el familiar y sociocultural donde se espera entrar en cierto estereotipo de cuerpo, son trastornos que provocan consecuencias negativas a la salud o al área psicológica.

Por otro lado Madruga, Leis y Lambruschini (2013) mencionan que a consecuencia de estos trastornos aparece una mala nutrición que provoca daños al organismo. La alteración a la conducta que provocan estas enfermedades no debe ser secundaria a ninguna enfermedad médica.

Investigaciones como las de Garner y Garfinkel (1981); Toro (1988); Martínez, Toro, Salamero, Blecua y Zaragoza (1993), que han abordado el origen y desarrollo de los problemas de la alimentación en adolescentes, destacan una serie de factores o componentes críticos:

- Por un lado, los factores biológicos como la edad, el sexo, la etnia y el índice de masa corporal.
- Por otro lado, los factores culturales y psicológicos, entre los que destacan especialmente el auto concepto, la autoestima y el papel preponderante de los familiares y semejantes, que son los que delimitan el contexto de relaciones sociales de adolescentes.

HABILIDADES SOCIALES

Definiciones

Contini de González (2010) indica que las habilidades son necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales de forma efectiva y mutuamente satisfactoria, son parte del éxito social y personal y este, articulado con las habilidades cognitivas e interpersonales que están manifestadas en el coeficiente intelectual de cada persona ya que las habilidades sociales constituyen la autoestima, en caso de un adolescente la inexistencia de manejo de sus habilidades puede repercutir a aislamiento y agresividad.

Según el Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS, 2014) para niños, las habilidades sociales se caracterizan por ser conductas aprendidas que nos ayudan a:

- Desarrollar el conocimiento de uno mismo y de los demás.
- Fomentar el conocimiento social de conductas, estrategias y habilidades para relacionarse con los demás.
- Autorregular y auto controlar la propia conducta.
- Disfrutar de las relaciones con los iguales.

Por otro lado Wilkinson y Canter (1982) mencionan que las habilidades sociales se deben considerar también que varían de acuerdo a las diferentes culturas y dentro de estas también muchas veces depende de la edad, clase social, sexo o educación que cada persona posea, quizás alguna conducta puede ser considerada para unos adecuada y para otros no, cada persona posee un estilo propio de interacción.

Según Felipe y Ávila (2005) el que los jóvenes de ahora se conviertan en adultos asertivos para la sociedad dependerá siempre de la capacidad que tengan o no durante su desarrollo para relacionarse, o puede llegar a ese un factor importante para desencadenar algún tipo de trastorno psicológico.

Elementos

Ribes (2001) manifiesta que las habilidades sociales están compuestas por diferentes elementos como:

... Comportamiento adaptativo, el cual hace referencia a las diferentes habilidades que presenta una persona para interactuar adecuada e independientemente en su entorno social. La competencia social, que es todo conocimiento que las personas necesitan para desenvolverse adecuadamente en las diferentes interacciones sociales, como crear un vínculo afectivo con otras personas, expresar emociones, de acuerdo al contexto, controlando impulsos, cooperar y participar en grupos, manejando conflictos con los demás. La asertividad, que es considerado un rasgo de la personalidad.

Tipos de habilidades sociales

Según Costales (2014, p. 952), existen hoy en día diferentes tipos de habilidades sociales:

Habilidades simples: cumplidos, elogios.

Habilidades complejas: asertividad, empatía.

Ribes (2001), divide al estilo de relacionarse en 3 tipos: Inhibido-pasivo, agresivo y asertivo. En el primer grupo están las personas que no dicen nada sobre comportamientos de los otros que les molesta, denota inseguridad, prefiere no defender sus intereses, se deja “pisotear” por los demás. El segundo grupo es de personas violentas, sarcásticas, que recurre a la intimidación. Y el último grupo es el que se relaciona adecuadamente, pues busca cumplir sus objetivos interpersonales, respeta a las demás personas.

Marco Conceptual

Antecedentes familiares.- La familia puede influir en la imagen corporal en la que los adolescentes se perciben ya que algunos padres están demasiado

concentrados en verse de una determinada manera o en llegar a un peso ideal aceptable contagiados por los estereotipos establecidos. Los miembros de la familia pueden criticar el aspecto físico de sus hijos, todo esto puede influir en la autoestima de la persona, especialmente si es sensible a los comentarios de los demás.

Adolescencia.- Trejo, Castro, Facio, Mollinedo y Valdez (2010), indican que la adolescencia es una etapa por la que todos pasamos y consiste en el desarrollo físico ya que el cuerpo empieza a desarrollarse y aparecen los caracteres sexuales que se refiere a la madurez física reproductiva y también aparecen los cambios sociales porque se aprende a relacionarse de una forma nueva con los demás basándose en la forma en que aprendieron en sus primeros años con la familia y finalmente emocionales.

Por otro lado, Trejo, Castro, Facio, Mollinedo y Valdez (2010) mencionan que las principales alteraciones psicológicas que se presentan en estos cambios físicos se dan en la autoimagen corporal, en la reevaluación de uno mismo. Esta etapa de la adolescencia se considera de mayor vulnerabilidad hacia la apariencia física, se refiere a que se desarrolla el sentido de identidad y del rol en la sexualidad.

La adolescencia no está agrupada solo por la edad sino por formas de pensar y sentir parecidas, donde se encuentra una gran diversidad de culturas, consumos y formas de vida adolescente a las que llamamos “tribus urbanas”.

Búsqueda de Identidad.- Silva (2008), define la búsqueda de identidad como la confianza de uno mismo en medio del cambio, es el principal quehacer durante los años adolescentes. En esta etapa el desarrollo cognitivo les permite construir una Teoría del yo, se da la búsqueda de "quién soy" y se vuelve insistente a medida que el sentido de identidad del joven comienza. La identificación se inicia con el moldeamiento del “yo”, así como también modificando y sintetizando experiencias anteriores pero la información de la identidad implica ser uno mismo.

Comunicación.- Según la United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) la comunicación es el intercambio de ideas, mensajes e información. Puede revestir formas diversas y recurrir tanto a medios de comunicación social tradicionales (radio y televisión, por ejemplo) como a medios más modernos (internet, entre otros). Gracias a la comunicación, las personas expresan sus ideas, conocimientos y capacidades creativas y las comparten con otros individuos o públicos, nacionales o extranjeros.

Personalidad.- Según Hans J. Eysenck (1997), psicólogo inglés que dedicó su vida al estudio de la personalidad, la estructura de personalidad posee tres “dimensiones”: carácter, temperamento e inteligencia. Cuando hablamos de carácter nos referimos a aquellas características en las que tiene un mayor peso la influencia del ambiente, es decir, el aprendizaje. Es adquirido, ligado a factores educativos y culturales. Sin él nos sería imposible interiorizar las normas sociales y nuestro ajuste voluntario.

Rodríguez (2017) menciona con respecto al temperamento, que es la base biológica del carácter, nos viene dada, es nuestro comportamiento afectivo. Recientes estudios informan cuáles son los genes que influyen en nuestra personalidad.

Finalmente, la inteligencia que hace referencia a nuestro comportamiento cognitivo formada por algunas variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje y las habilidades para socializarse.

Comportamiento adaptativo.- Montero (1999) indica que, el comportamiento adaptativo surge de la antigüedad con la teoría de Darwin quien basándose en la adaptabilidad puso en un primer plano la capacidad del organismo para ajustarse a su entorno como mecanismo clave del proceso evolutivo

Mercer (1973) define al comportamiento adaptativo como la interacción que tiene cada individuo con los demás y las expectativas de su contexto desempeñándose en sus roles sociales.

Unas de las señales visibles de inadaptación son: la frustración, aflicción por los conflictos, recurrir a terceros para resolver conflictos y lejanía del círculo

social. El comportamiento adaptativo social implica la integración de diferencias dentro de una sociedad.

Casi todas las definiciones hablan sobre un asertivo desarrollo de las habilidades de autonomía necesaria sobre las necesidades básicas. Otro punto que consideran algunos autores es ser un miembro activo de la sociedad, es decir, mantener un trabajo, tener relaciones sociales respetuosas ser autosuficiente y mantener responsabilidad social.

Inteligencia emocional.– Según Bertrand Regader (2018), la inteligencia emocional es un constructo que nos permite influir en los demás de manera adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en respuesta de los estados emocionales de los demás, este aspecto psicológico tiene un papel importante en la forma en que socializamos como en las estrategias de adaptación a nuestro entorno.

Por otro lado Goleman (1996) menciona que, la inteligencia emocional está fuertemente ligada a la imagen corporal que desarrollan los adolescentes sobre sí mismos y cuando existe un déficit de inteligencia emocional puede afectar en mil aspectos a los individuos e su vida cotidiana, desde problemas en el matrimonio hasta encadenar trastornos de la salud, en caso de un descuido de la inteligencia emocional podría afectar a los adolescentes y llevarlos a una depresión, trastornos alimentarios, agresividad inclusive a la delincuencia.

De este modo, según Mehrabian (1996) la inteligencia emocional incluye las habilidades de:

- Lograr identificar emociones propias y las de los demás.
- Tener el conocimiento de las emociones propias y responder con conductas y emociones adecuadas para cada situación de la vida.
- Participar en relaciones donde las emociones se manifiesten con el respeto y consideración.
- Trabajar en todo lo que se hace basándonos en el punto de vista emocional.
- Mantener una armonía entre el trabajo y el ocio

Otros autores como Martineaud y Elgehart (1996) lo definen como la capacidad para controlar nuestros impulsos, permanecer tranquilo, responder ante estímulos de manera adecuada y mantenernos a la escucha del otro.

Por otro lado, Gómez., Galiana y León (2000) mencionan que, es necesario conocer los principios básicos para establecer una correcta inteligencia emocional y se basa en lo siguiente:

- Autoconocimiento: Capacidad para conocerse uno mismo, reconocer los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- Autocontrol: Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma.
- Automotivación: Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía: Capacidad para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales: Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad: Saber defender las ideas propias respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos.
- Pro actividad: Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- Creatividad: Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas.

JUSTIFICACIÓN

El estudio sobre la insatisfacción corporal es de gran importancia para el aporte en la Psicología Clínica y adolescentes ya que se beneficiará a todos aquellos que presenten síntomas de insatisfacción corporal y que a consecuencia de esto muestran baja autoestima, inseguridad, desvalorización y deterioro social los mismos que pueden ser el resultado de las críticas, influencia de medios y la sociedad en sí y por ende llegar a desencadenar trastornos alimenticios.

Al realizar esta investigación estaremos beneficiando a la población más vulnerable, los adolescentes específicamente de la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” con esto se podría prevenir posibles trastornos clínicos a futuro como son: Trastorno Dismórfico Corporal, Depresiones y Trastornos de Conducta Alimentaria.

Al trabajar en el auto estima de los adolescentes no solo se fortalece la personalidad del mismo sino se logra una auto aceptación, la misma que permitirá al adolescente resolver inconvenientes de manera asertiva y decidir de acuerdo a sus propias opiniones y no sobre alguna presión social a la que es sometido dejando que los mismo afecten su estado biopsicosocial.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la relación que existe entre la insatisfacción corporal y las habilidades sociales en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, en el año 2018.

Objetivos Específicos

- Conocer los niveles de insatisfacción corporal en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, en el año 2018

- Identificar los niveles de habilidades sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, en el año 2018
- Proponer talleres para desarrollar las habilidades sociales y disminuir los niveles de insatisfacción corporal para alumnos de bachillerato de la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, en el año 2018

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

Delimitación de la Investigación

Campo: Psicología

Área: Psicología Clínica y Educativa

Aspecto: Satisfacción corporal y habilidades sociales

Delimitación espacial: Unidad Educativa “Manuela Cañizares”

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Delimitación Temporal: 2018

Diseño del trabajo

La presente investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, pues los instrumentos utilizados para la recolección de la información permiten obtener datos estadísticos, lo cual permite que las variables sean medidas a través de una valoración numérica propia de los test: Test de Imagen Corporal (BODY SHAPE QUESTIONNAIRE BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn y Escala de habilidades sociales (EHS) de Elena Gimero Gonzales, el cual fue adaptado por César Ruiz Alva. Tiene un alcance correlacional pues existen dos variables de las cuales se estudiará la relación existente entre ambas.

Los test aplicados permitieron demostrar el grado de insatisfacción que presentan los adolescentes y cuanto ha influenciado esto en las habilidades sociales de los mismos, para de esta manera dar un acercamiento a lo que realmente significa esta problemática.

Esta investigación es de tipo documental bibliográfica ya que se utilizó información obtenida de libros, revistas científicas y varios documentos confiables extraídos de internet para la conceptualización y definición de la parte teórica de las variables, con el propósito de ampliar y recolectar datos e información sobre el tema para de esta manera corroborar los mismos y profundizar los diferentes enfoques que puede tener la problemática desde el

punto de vista científico, conceptualizaciones y puntos de vistas de los diferentes autores sobre la insatisfacción corporal y las habilidades sociales.

Por otro lado, es una investigación de campo debido a que la investigación se realizó en el lugar de los hechos donde se produce este fenómeno es decir en la Unidad Educativa “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito y se trabajó directamente con la población, siendo aproximadamente 310 estudiantes adolescentes de primero, segundo y tercero de bachillerato, los cuales al estar en una etapa de múltiples cambios son susceptibles a este tipo de fenómenos, es de diseño transversal puesto que el estudio es por un periodo de tiempo específico.

Población y Muestra

La investigación se realizó específicamente con estudiantes pertenecientes a primero, segundo y tercero de bachillerato del colegio “Manuela Cañizares”, el cual equivale a 1500 estudiantes , pero al aplicar la formula $n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$ con un margen de error del 5% se obtuvo la muestra total de 310 estudiantes entre hombres y mujeres.

Muestra. - Debido a que la población es extensa y se realizó un cálculo matemático para obtener el número de muestra con el que se va a trabajar.

El tipo de muestra es probabilística, pues toda la población tiene la oportunidad de ser escogida para el estudio; es un muestreo aleatorio simple ya que se escogieron los cursos al azar.

Tabla 1: Población

Personal	Hombres	Mujeres	Total
Primero de Bachillerato	55	62	117
Segundo de Bachillerato	30	75	105

Tercero de Bachillerato	29	59	88
Total	114	196	310

Tabla 2: Población

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora

Instrumentos de investigación

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos, uno por cada variable.

Tabla 3: Método

Método	Psicométrico	Psicométrico
Técnica	Test	Escala
Instrumento	Test de Imagen Corporal (BODY SHAPE QUESTIONNAIRE BSQ)	Escala de Habilidades Sociales

Tabla 2: Método

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora

Test de Imagen Corporal (BODY SHAPE QUESTIONNAIRE BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn

Este test fue desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, en el año 1987 fue adaptado a población española por Raich en el año de 1996 tomando el

nombre en español de Cuestionario de forma corporal (CFC). En su adaptación para población española también se han realizado validaciones en Costa Rica y Colombia, por nombrar algunos países de habla hispana.

El test consta de 34 ítems, el mismo que aborda los siguientes ítems de evaluación tales como: no insatisfacción corporal, insatisfacción corporal leve, insatisfacción corporal moderada y extrema insatisfacción corporal. Los baremos se aplican tanto para el sexo femenino como para el masculino.

El test B.S.Q es un instrumento muy útil para medir insatisfacción corporal, tanto en trastornos de conducta alimentaria, así como para evaluar a personas que no presentan patologías. Este test fue diseñado para evaluar a adolescentes de entre 12 y 18 años de edad el cual evalúan aspectos de imagen corporal, se puede aplicar de forma individual y colectiva.

Para calificar se debe realizar la suma de todos los ítems seleccionados, la puntuación máxima es de 204 puntos. La interpretación se la realiza en base a seis opciones que indica el test: menor de 81 no preocupación, de 81 a 110 leve preocupación, de 111 a 140 moderada preocupación y mayor a 141 preocupación extrema.

Confiabilidad

Al calcular el Alpha de Cronbach se obtuvo un coeficiente de .98, lo cual indica un excelente grado de consistencia interna para el BSQ. Además, se encontró que todos los ítems correlacionaron de manera positiva y significativa ($p \leq .0001$) con la puntuación total del BSQ, 28 reactivos mostraron un coeficiente de correlación considerado como bueno para predecir ($r \geq .70$), mientras que los 6 reactivos restantes presentan una correlación útil para predecir ($r \geq .50$).

Validez

La validez de constructo se determinó por medio de la validez factorial. Para realizar el análisis factorial se tomaron en cuenta los criterios citados por Yela (1997) respecto a la conformación de factores: 1. El ítem debe tener una saturación igual o superior a 40. pero debido a que en el análisis realizado en esta investigación, la ponderación obtenida para todos los reactivos resultó alta, se decidió tomar sólo los ítems con una saturación igual o superior a .60. 2. Un ítem sólo se incluye en un factor, aquél en el que presente un mayor nivel de

saturación. 3. Debe existir congruencia conceptual entre todos los ítems que se incluyen en un factor. 4. Un factor para ser considerado como tal debe comprender al menos tres reactivos.

Escala de habilidades sociales (EHS)

Este test fue desarrollado por Elena Gimero Gonzales en la Universidad Pontificia Comillas (Madrid) y adaptado por César Ruiz Alva en la Universidad César Vallejo de Trujillo (2006). Se puede aplicar a adolescentes y adultos de forma individual y colectiva.

El cuestionario consta de 33 ítems (28 redactados en falta de habilidades sociales 5 en forma positiva), y 4 opciones de respuesta que van desde no me identifico en absoluto a actuaría así en la mayoría de los casos. Se da la indicación de que escojan la respuesta que más se asemeje a su realidad.

Para el análisis se evalúan 6 factores: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de inconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Cada opción de respuesta tiene asignado un valor, se deben sumar los valores de los reactivos que pertenecen a un mismo factor, y se anota la puntuación directa (PD) en la primera de las casillas que se encuentra en la base de cada columna. Finalmente, la PD global es la suma de las puntuaciones obtenidas en los 6 factores y también se debe anotar debajo de las anteriores. Se transforman estas puntuaciones mediante los baremos correspondientes.

El análisis de estos resultados se los realiza en base a 3 niveles de habilidades sociales: 25 o menos es igual a nivel bajo de HS, 26-74 es igual a nivel medio y 75 o más es un alto nivel de HS.

Confiabilidad

Muestra consistencia interna alta: coeficiente de confiabilidad $\alpha = 0,88$, considerado elevado, ya que supone que el 88% de la varianza de los totales se debe a lo que los ítems tienen en común de discriminación conjunta.

Validez

Tiene validez de contenido, constructo y en general, toda la escala, a través de la confirmación que se realizó durante la experimentación y las correlaciones encontradas en la muestra de adultos de 0,74 y 0,70 en los jóvenes.

Procedimientos para la obtención y análisis de datos

Se obtuvo la autorización para la realización de la investigación a través de una solicitud escrita dirigida al rector de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”, la cual fue aceptada; posteriormente, se realizó un estudio bibliográfico profundo, a continuación, se realizó el muestreo para posteriormente aplicar a la población los instrumentos psicométricos los cuales fueron, test de Insatisfacción Corporal (BSQ) y la Escala de Habilidades Sociales.

Luego de ser aplicados los cuestionarios, se procedió a calificar los test y realizar el análisis estadístico el cual se realizó en el programa SPSS, para de esta manera conocer la relación que existe entre ambas variables dentro de la población estudiada.

Actividades

Durante la elaboración del proyecto de investigación y una vez obtenida la autorización dentro de la Unidad Educativa, se realizó un muestreo para seleccionar la población, posterior se realizó un cronograma de actividades con el área del DECE para la aplicación de los reactivos de satisfacción corporal y habilidades sociales.

El día de la aplicación de los test previamente acordado, se aplicó los test por cursos desde primero hasta terceros de bachillerato. Al empezar se explicó a los estudiantes el fin de la investigación y en qué consistía, se informó que era información exclusiva para la investigación y que sería de forma anónima.

Para la elaboración bibliográfica se realizó una investigación profunda en revistas científicas, libros y páginas de internet con información confiable, la cual fue revisada por la tutora de tesis.

Una vez obtenidos los datos y conclusiones, se procedió a realizar una planeación y propuesta para trabajar los niveles de insatisfacción corporal y el desarrollo de las habilidades sociales de la población estudiada.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la situación actual

Análisis descriptivo

Tabla 4: Resultados estadísticos descriptivos

	Media	Desv. Desviación	N
Edad	16	1,1575	310
BBSQ	1,4677	0,79882	310
Habilidades	1,9129	0,81778	310
Sexo	0,3677	0,48297	310

Tabla 3: Resultados estadísticos descriptivos

Fuente: Investigación

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

Se puede observar que la edad promedio de los participantes es de 16 años. Respecto a la puntuación de insatisfacción corporal, la media se encuentra en 1,4677 que equivale a *no insatisfacción*; por otro lado, la media de habilidades sociales es de 1,9129 que equivale a *altas habilidades sociales*.

Tabla 5: Insatisfacción corporal respecto al sexo

Insatisfacción corporal respecto al sexo				
	No Insatisfacción	Leve	Moderada	Extrema
Hombres	100	13	1	0
Mujeres	113	48	22	13

Tabla 4: Insatisfacción corporal respecto al sexo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora



Gráfico 1: Insatisfacción corporal respecto al sexo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos, se puede observar que la mayoría de mujeres presentan un nivel alto de *No insatisfacción*, siendo el 58% de personas; lo mismo sucede con los hombres con el 88% de personas. A este grupo le sigue las personas con *Leve insatisfacción*, la mayoría mujeres, siendo el 24%; seguido del 11% de hombres. En el nivel de *Moderada insatisfacción* existen 11% de mujeres seguidos del 1% en hombres. Finalmente, en el nivel de *Extrema insatisfacción* existe únicamente 7% de mujeres; seguido de 0% hombres.

Tabla 6: Habilidades sociales respecto al sexo

Habilidades sociales respecto al sexo			
	Alto	Medio	Bajo
Mujeres	67	51	78
Hombres	23	51	40

Tabla 5: Habilidades sociales respecto al sexo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

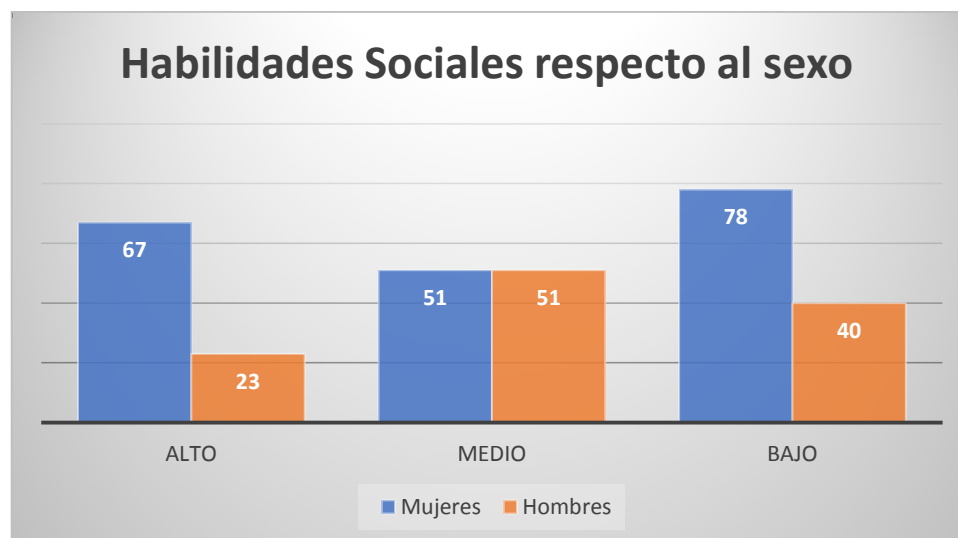


Gráfico 2: Habilidades Sociales respecto al sexo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos en esta tabla, se puede observar que la mayoría de mujeres presentan un *nivel bajo de habilidades sociales* con el 40% de personas, seguido de un *nivel alto* con el 34%, y finalmente 51% de personas presentan un *nivel medio*; por otro lado, la mayoría de hombres presentan un *nivel medio* con el 45% de participantes, seguido del 35% de personas que se encuentran en un *nivel bajo de habilidades sociales*, y el 20% de personas en un nivel alto.

Tabla 7: Insatisfacción corporal respecto a edad

Hombres

Hombres e Insatisfacción corporal respecto a edad				
	No Insatisfacción	Leve	Moderada	Extrema
14	9	0	0	0
15	36	4	1	0
16	26	5	0	0
17	20	2	0	0
18	7	2	0	0
19	2	0	0	0

Tabla 6: Insatisfacción Corporal respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora



Gráfico 3: Insatisfacción corporal en hombres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos obtenidos de insatisfacción corporal con respecto a la edad en hombres, se puede observar que, en los estudiantes de 14 años, la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 100% de ellos. En los jóvenes de 15 años, se observa que la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 88% de estudiantes, muy pocos se encuentran con *Leve insatisfacción*, siendo el 10% de ellos y finalmente 0% estudiantes con *Moderada* y *Extrema insatisfacción*.

Con respecto a los adolescentes de 16 años, la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 84% de estudiantes, y un mínimo de ellos, siendo el 16%, presentan *Leve insatisfacción*, por último el 0% de estudiantes presentan *Moderada* y *Extrema insatisfacción*. Los adolescentes de 17 años, la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 91%, seguido del 9% de estudiantes quienes presentan *Leve insatisfacción*, luego se observa un 0% de estudiantes con *Moderada* y *Extrema insatisfacción*.

El grupo de jóvenes de 18 años es reducido, aun así, la mayoría presenta *No insatisfacción* siendo el 78%, seguido de un grupo del 22% de estudiantes quienes presentan *Leve insatisfacción*. Por último, se encuentran los estudiantes de 19 años quienes dos de ellos presentan un nivel de *No insatisfacción*.

La mayoría de estudiantes de todas las edades presentan *No insatisfacción*, siendo el 88%, seguido de un grupo reducido quienes presentan *Leve insatisfacción*, siendo el 11%, finalmente el 1% presenta moderada insatisfacción.

Tabla 8: Insatisfacción corporal en mujeres respecto a edad

Mujeres e Insatisfacción corporal				
	No insatisfacción	Leve	Moderada	Extrema
4	7	4	3	0
5	26	13	7	3
6	33	23	5	5
7	33	7	5	3
8	7	1	2	1
9	6	2	0	0

Tabla 7: Insatisfacción corporal en mujeres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora



Gráfico 4: Insatisfacción corporal en mujeres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Medina, 2018

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos obtenidos de insatisfacción corporal con respecto a la edad en mujeres, se puede observar que, en las estudiantes de 14 años, el 50% presenta *No insatisfacción* y el 29% presentan *Leve insatisfacción*, seguido del 21% de mujeres quienes presentan *Moderada insatisfacción*, y finalmente el 0% presentan *Extrema insatisfacción*. En las mujeres de 15 años, se observa que la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 53% de estudiantes, seguido del 27% de mujeres quienes presentan *Leve insatisfacción*, luego el 14% de ellas presentan *Moderada insatisfacción* y finalmente el 6% de estudiantes con *Extrema insatisfacción*.

Con respecto a los adolescentes de 16 años, la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 50% de estudiantes, seguido de un número alto de ellos, siendo el 35%, presentan *Leve insatisfacción*, por último el 8% estudiantes presentan *Moderada insatisfacción* y el 8% *Extrema insatisfacción*. Los adolescentes de 17 años, la mayoría presenta *No insatisfacción*, siendo el 69%, seguido del 15% de estudiantes quienes presentan *Leve insatisfacción*, luego se observa un 10% de estudiantes con *Moderada insatisfacción* y el 6% con *Extrema insatisfacción*.

El grupo de jóvenes de 18 años es reducido aun así, la mayoría el 64% presenta *No insatisfacción*, seguido del 9% de estudiantes el cuál presentan *Leve insatisfacción*, luego un 18% de estudiantes presentan *Moderada insatisfacción* y finalmente el 9% con *Extrema insatisfacción*. Por último, se encuentra un grupo muy reducido de estudiantes de 19 años quienes el 75% de ellas presentan *No insatisfacción* y el 25% *Leve insatisfacción* corporal.

La mayoría (57%) de mujeres presentan *No insatisfacción* por la imagen corporal sin embargo existe un número alto (26%) de estudiantes con *Leve insatisfacción* por la imagen corporal, finalmente 11% de estudiantes con *moderada insatisfacción* y con *extrema insatisfacción* el 6% de estudiantes.

Tabla 9: Habilidades sociales respecto a edad

Hombres

Hombres y habilidades sociales			
	Alto	Medio	Bajo
14	1	4	4
15	7	23	11
16	6	13	12
17	5	8	9
18	3	2	4
19	1	1	0

Tabla: Habilidades sociales respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

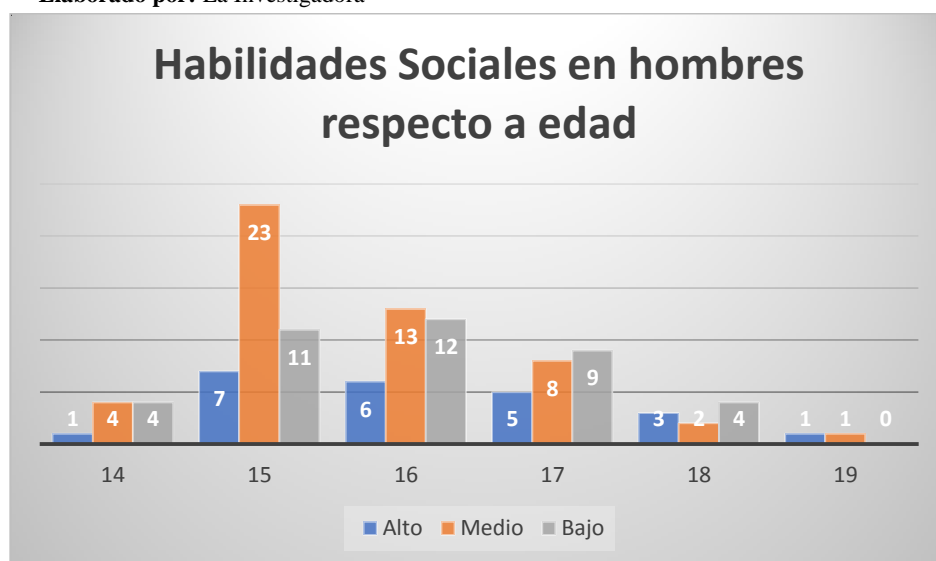


Gráfico 5: Habilidades Sociales en hombres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos con respecto a habilidades sociales y en base a la edad, se puede observar que, en los adolescentes de 14 años, existe un número mínimo (11%) de estudiantes con nivel de *altas habilidades sociales*, seguido por

4 (44%) estudiantes con *nivel medio en habilidades sociales* y finalmente, 4 (44%) con *bajas habilidades sociales*. En los adolescentes de 15 años, se observa que la mayoría (56%) presenta un *nivel medio en habilidades sociales*, seguido de 11 (27%) estudiantes con un nivel de *bajas habilidades sociales* y un grupo inferior de 7 (17%) estudiantes con un nivel de *altas habilidades sociales*.

En el grupo de jóvenes con 16 años la mayoría presenta un nivel *medio de habilidades sociales*, siendo 13 (42%) estudiantes, seguido de 12 (39%) quienes presentan *bajas habilidades sociales* y un grupo de 6 (19%) con *altas habilidades sociales*. Con respecto a los adolescentes de 17 años, la mayoría presenta un nivel de *bajas habilidades sociales* con 9 (41%) adolescentes, seguido de un nivel *medio de habilidades sociales*, siendo 8 (36%) y finalmente 5 (23%) adolescentes con un nivel de *altas habilidades sociales*.

En los jóvenes de 18 años, la mayoría (44%) presentan un nivel de *bajas habilidades sociales*, seguido de (33%) un nivel de *altas habilidades sociales* y (22%) *medias habilidades sociales*. En cuanto a los jóvenes de 19 años existe en la misma medida un (50%) *nivel alto y medio de habilidades sociales*. (50%)

La mayoría (45%) de adolescentes en todas las edades presentan un nivel de *medias habilidades sociales*, seguido de un *nivel bajo* 35% y 20% *Alto*.

Tabla 10: Habilidades Sociales en mujeres respecto a edad

Mujeres y habilidades sociales			
	Alto	Medio	Bajo
14	1	7	6
15	13	15	22
16	22	13	31
17	21	12	15
18	6	2	4
19	4	2	0

Tabla 9: Habilidades sociales en mujeres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

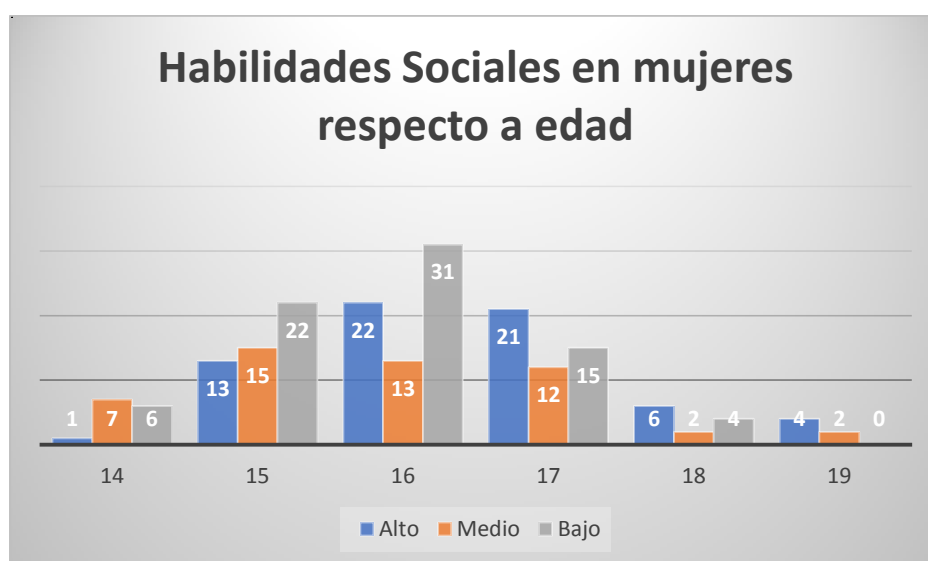


Gráfico 6: Habilidades Sociales en mujeres respecto a edad

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos con respecto a habilidades sociales y en base a la edad, se puede observar que, en los adolescentes de 14 años, la mayoría (50%) presenta un nivel *medio de habilidades sociales*, seguido de los jóvenes con un

nivel *bajo* (43%) y *alto* (7%) respectivamente. En los adolescentes de 15 años, se observa que la mayoría (44%) presenta un nivel de *bajas habilidades sociales*, seguido (30%) de un nivel *medio*, y un grupo menor (26%) con nivel de *habilidades altas*.

En el grupo de jóvenes con 16 años, la mayoría (47%) presentan un nivel de *bajas habilidades sociales*, seguido de un *nivel alto* (33%), y un grupo reducido (20%) con nivel *medio de habilidades*. Con respecto a las adolescentes de 17 años, la mayoría (44%) presentan un nivel *alto de habilidades sociales*, seguido de un nivel *bajo* (31%) y *medio* (25%) respectivamente.

En las jóvenes de 18 años, la mayoría (50%) presentan un nivel alto de habilidades sociales, seguido de un nivel bajo (33%) y alto (27%).

En el grupo de 19 años presentan, *Alto* 67% *Medio* 33% y *Bajo* 0%

Tabla 11: Insatisfacción Corporal

Insatisfacción corporal			
No insatisfacción	Leve	Moderada	Extrema
213	61	23	13

Tabla 10: Insatisfacción corporal

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

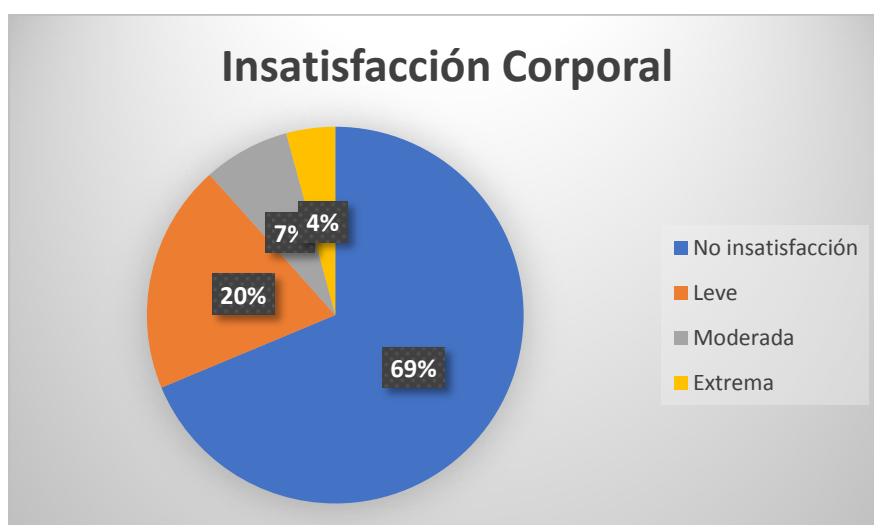


Gráfico 7: Insatisfacción Corporal

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

Según los datos arrojados por el *Test de Imagen Corporal (BODY SHAPE QUESTIONNAIRE BSQ)* de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, obtenidos de la población estudiada, se observa que la mayoría de los participantes presentan *No insatisfacción* con un 69%, seguido de un 20% de participantes que presentan *Leve insatisfacción* por la imagen corporal, sin embargo, existe un 7% de adolescentes que se encuentran en un nivel de *Moderada insatisfacción* y un porcentaje menor, siendo el 4%, con *Extrema insatisfacción*.

La mayoría de adolescentes entre hombres y mujeres presentan *No insatisfacción* por la imagen corporal, sin embargo existe un porcentaje significativo de *Leve insatisfacción* entre hombres y mujeres, el cual es importante considerar.

Tabla 12: Habilidades Sociales

Habilidades sociales		
Alto	Medio	Bajo
118	102	90

Tabla: Habilidades Sociales

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

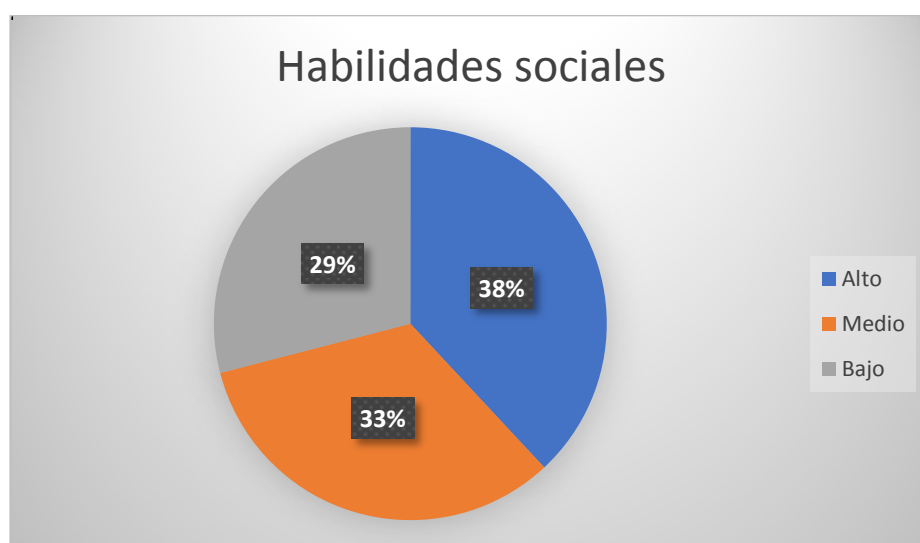


Gráfico 8: Habilidades Sociales

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

De acuerdo con los datos arrojados por la *Escala de Habilidades Sociales*, se observa que la mayoría de los adolescentes estudiados, presentan un *nivel alto de habilidades* sociales con un 38%, seguido por un *nivel medio de habilidades* correspondiente al 33%, por otro lado, el 29% presentan *niveles bajos de habilidades sociales*.

La población estudiada presenta los tres niveles de habilidades sociales en porcentajes parecidos, no existe una mayoría significativa, sin embargo, son altos los *niveles de medias y bajas habilidades sociales* lo que resulta importante trabajar por el desarrollo de las mismas.

Tabla 13: Insatisfacción Corporal y Habilidades Sociales

Insatisfacción/Habilidades sociales	Alto	Medio	Bajo
No insatisfacción	90	92	31
Leve	0	10	51
Moderada	0	0	23
Extrema	0	0	13

Tabla 12: Insatisfacción corporal y Habilidades sociales

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

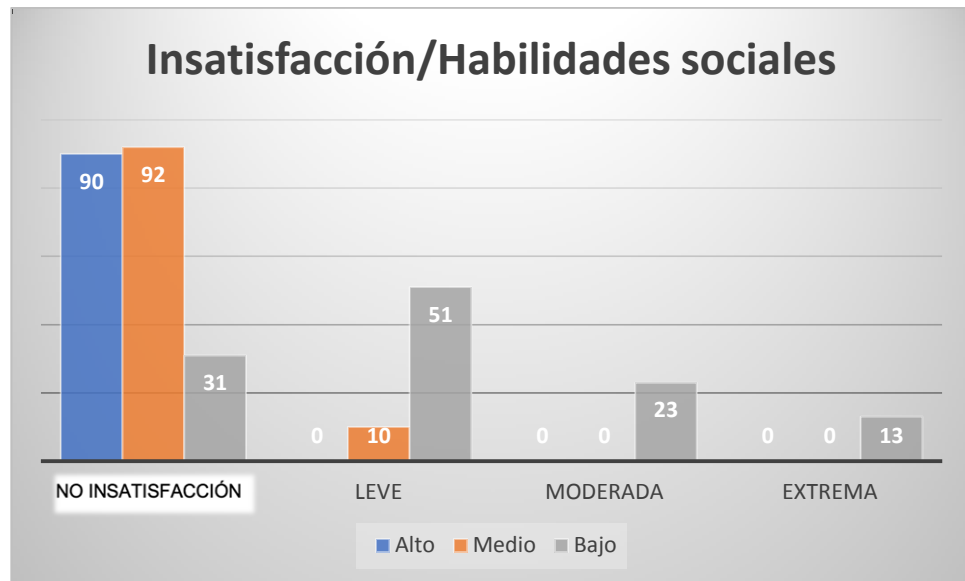


Gráfico 9: Insatisfacción Corporal y Habilidades Sociales

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e interpretación

Según los datos arrojados por los dos instrumentos de evaluación utilizados, se encontró que existen 213 personas con *No insatisfacción* de las cuales 90 (42%) tienen un *nivel de altas habilidades sociales*, 92 (43%) un *nivel medio* y 31 (15%) un *nivel bajo*. De las 61 personas con *Leve insatisfacción*, 10 (16%) se encuentran en un *nivel medio de habilidades* y 51 (84%) en un *nivel bajo*.

Se encontraron 23 personas con *Moderada insatisfacción* de las cuales las 23 (100%) tienen un *nivel bajo de habilidades sociales*. Por último, se encontraron, únicamente 13 personas con *Extrema insatisfacción*, de las cuales las 13 (100%) tienen un *nivel de bajas habilidades sociales*.

Análisis Inferencial

Tabla 14: Correlación de Pearson

		Correlaciones			
		Edad	BBSQ	Habilidades	Sexo
Edad	Correlación de Pearson	1	-,028	,161**	-,075
	Sig. (bilateral)		,623	,005	,186
	N	310	310	310	310
BBSQ	Correlación de Pearson	-,028	1	-,601**	-,321**
	Sig. (bilateral)	,623		,000	,000
	N	310	310	310	310
Habiidades	Correlación de Pearson	,161**	-,601**	1	-,058
	Sig. (bilateral)	,005	,000		,309
	N	310	310	310	310
Sexo	Correlación de Pearson	-,075	-,321**	-,058	1
	Sig. (bilateral)	,186	,000	,309	
	N	310	310	310	310

Tabla 13: Correlación de Pearson

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Medina, 2018

Análisis e Interpretación

Se demuestra que existe una correlación negativa muy significativa con un valor de -,601** que equivale al 60%, los dos asteriscos corresponden al nivel de significancia siendo dos asteriscos equivalentes al 0,01 el cual corresponde al nivel de significancia muy significativo entre insatisfacción corporal y habilidades sociales dentro de la población estudiada, lo que significa que los valores de la primera variable varían si se modifican los valores de la segunda variable; al hablar de correlación negativa, se refiere a que a mayor insatisfacción corporal menor nivel de habilidades sociales, al igual que a menor insatisfacción corporal, las habilidades sociales son mayores.

Comprobación de las Hipótesis

H0 – No existe influencia directa entre la insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares” de la Ciudad de Quito.

H1 – Existe influencia directa entre insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares” de la Ciudad de Quito.

En relación con los resultados obtenidos de los análisis realizados en la investigación se encontró que se cumple la H1 y se rechaza la H0, mediante el análisis de correlación de Pearson se indica que la variable Insatisfacción Corporal y la variable Habilidades Sociales poseen una correlación significativa con un nivel de significancia de dos colas, indicando que existe una correlación estadísticamente significativa.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ya que, si existe una relación entre las variables Insatisfacción Corporal y Habilidades Sociales dando paso a la aceptación de la H1, a medida que aumentan los niveles de Insatisfacción Corporal, disminuyen los niveles de Habilidades Sociales.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos luego del procesamiento de los datos al programa SPSS se concluye que:

1. Se determinó que existe una correlación negativa entre la insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”, es decir que a medida que aumenta una de las variables, disminuye la otra.
2. Más de la mitad de la muestra, presenta un nivel de insatisfacción corporal *no insatisfacción*; menos de la cuarta parte de la muestra presenta un nivel *leve insatisfacción* por la imagen corporal; y en menor porcentaje a este último *extrema insatisfacción*. De acuerdo al sexo existe una mayor preocupación por la imagen corporal en mujeres, estando la mayoría de jóvenes en un nivel de *leve insatisfacción*, seguido de un nivel *moderada insatisfacción*, al contrario de los hombres quienes en la mayoría presentan *no insatisfacción*.
3. Respecto a Habilidades Sociales, se determinó que, los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares” presentan un *nivel alto de habilidades sociales*; seguido se encuentran los jóvenes que presentan un *nivel medio de habilidades sociales*, finalmente se encuentran los jóvenes con *nivel bajo de habilidades sociales*. Con respecto a los resultados obtenidos de acuerdo al sexo, se determina que existe un mayor porcentaje en mujeres con un *nivel de bajas habilidades sociales*, seguido de un *nivel medio*, encontrándose entre estos dos niveles la mayor parte de mujeres. En cuanto a los hombres la mayor parte de ellos se encuentran en los *niveles de bajo y medio*, estando la mayoría en un nivel medio al igual que las mujeres, y el resto siendo un porcentaje significativo en el *nivel bajo de habilidades sociales*.

4. Por los resultados obtenidos en la investigación, es necesario realizar una propuesta de talleres encaminados a mejorar los niveles en habilidades y satisfacción corporal, que, aunque no están en niveles preocupantes, son susceptibles de mejorar.

RECOMENDACIONES

1. Realizar investigaciones similares con un número mayor de participantes, que permita profundizar más el tema y obtener una mayor fundamentación sobre esta investigación, para de esta manera determinar de mejor manera la correlación que existe entre las variables insatisfacción corporal y habilidades sociales en los adolescentes y así permita desarrollar propuestas para manejar esta problemática.
2. Se recomienda al colegio realizar frecuentes talleres que traten la importancia de la percepción del cuerpo, para que los jóvenes aprendan a identificar creencias erróneas y distorsiones con el fin de modificar pensamientos erróneos. Esto permitirá a los jóvenes desarrollar alternativas de afrontamiento a las dificultades con respecto a los estereotipos de belleza.
3. Se recomienda a los maestros, autoridades y profesionales del DECE trabajar en el desarrollo de las habilidades sociales de interrelación de los jóvenes, a través de técnicas de inclusión al grupo de estudio, esto beneficiará a los jóvenes para que logren un mejor desenvolvimiento en el ámbito social y logrará una mayor seguridad sobre su imagen corporal.
4. También, trabajar en el desarrollo de una percepción positiva de la imagen corporal con el fin de que, al bajar el nivel de insatisfacción corporal, suba el nivel de habilidades sociales.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los aportes de Alba (citado por Hueda, 2016) en la cual efectuó una investigación acerca de la percepción de la imagen corporal en adolescentes, en el Instituto de ESO y BACH en el cual participaron 42 alumnos y 7 profesores con un método mixto, los resultados arrojaron que los adolescentes se identifican por lo general con un perfil delgado, aun así existe un deseo de cambio identificado por un 42, un 26,9% de los alumnos están insatisfechos consigo mismos frente a un 50% de las alumnas.

En concordancia con los resultados obtenidos por Alba (citado por Hueda, 2016), en la presente investigación se encontraron resultados similares, siendo la mayor parte de mujeres las que presentan mayor insatisfacción consigo mismas, frente a un porcentaje menor en hombres. Con respecto a la investigación realizada por Alba (citado por Hueda, 2016) la cual menciona que mujeres y hombres presentan un deseo de cambio identificado, en la presente investigación se identificó a través de preguntas clave del test, que entre hombres y mujeres desean realizar cambios en su cuerpo identificados en zonas específicas.

Por otro lado Baile, Guillén y Garrido (2008), realizaron un estudio llamado “Insatisfacción corporal en adolescentes” el cual utilizó el test Body Shape Questionnaire (BSQ), este estudio se realizó a 294 adolescentes de 12 a 19 años de un colegio de España, se concluyó que a los 11 y 12 años se muestran niveles bajos de insatisfacción corporal. Los hombres conservan su puntuación de insatisfacción corporal en edades de 12 – 13 a 17 – 19, y las mujeres la aumentan en el intervalo que va de 12 – 13 a 15 – 16.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se encontró que existe en mujeres un porcentaje significativo de leve preocupación en intervalos que van de 15 a 16 años, así como se muestra en la investigación antes mencionada la cuál encontró mayor insatisfacción en mujeres y aumento de la misma en intervalos de 15 a 17 años. También se encontró que existe en menor porcentaje pero relevante un nivel de moderada preocupación en los mismos intervalos de 15 a 17 años en mujeres.

En hombres existe un porcentaje significativo de insatisfacción corporal, sin embargo la mayoría se encuentra en mujeres. Se observó que la mayoría de

chicas, siendo casi todas, mostrar una figura delgada, no se observó sobre peso en ninguna mujer de los cursos investigados, y pese a esto en los resultados encontrados en la presente investigación se encontró en mujeres niveles de insatisfacción leve y moderada. Es importante trabajar en la prevención de creencias erróneas y percepciones equivocadas, para evitar trastornos de conducta alimentaria, depresiones, etc.

Por otro lado Contini y Lacunza (2011), realizaron una investigación en Argentina sobre las habilidades sociales en niños y adolescentes y su importancia en la prevalencia de trastornos psicopatológicos, los autores mencionan que es importante investigar sobre las habilidades sociales ya que influyen en la vida del sujeto, también mencionan que es de suma importancia diagnosticar el déficit de habilidades sociales y realizar una intervención para lograr el mejoramiento y contribuya en el bienestar psicológico.

De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró un déficit en las habilidades sociales en los niveles de no preocupación y leve preocupación en general en hombres y mujeres, concluyendo que existe una relación entre a mayor insatisfacción menores habilidades sociales. Este resultado coincide con el resultado de Romo (2014), el cuál encontró que la insatisfacción corporal influye en el desarrollo de las habilidades sociales de los jóvenes.

En concordancia con los resultados aportados por Alba (citado por Hueda, 2016), Baile, Guillén y Garrido (2008) y el estudio realizado por Contini y Lacunza (2011), en la presente investigación se encontraron resultados similares, como es el hecho de que la insatisfacción corporal es inversamente proporcional a las habilidades sociales, es decir que, a medida en que suben los valores de una variable, bajan los de la otra variable. Indicando de este modo que, la insatisfacción corporal puede incurrir en el déficit de habilidades sociales.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA

Taller de técnicas para desarrollar habilidades sociales y disminuir niveles de insatisfacción corporal en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares” de la ciudad de Quito, en el año 2018.

Justificación

Mediante los resultados obtenidos de la investigación realizada con los estudiantes, se demostró que, los estudiantes de primeros, segundos y terceros de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares” presentan insatisfacción corporal en mayor o menor nivel. Aunque no exista un número significativo con respecto a insatisfacción corporal, existe un porcentaje marcado con insatisfacción corporal leve y moderada, por lo que es necesario trabajar talleres de prevención enfocado en la resolución de este problema social.

Por otro lado, se evidenció que existe un porcentaje significativo en los nivel medio y bajo de habilidades sociales, por lo que es importante abordar la insatisfacción corporal desde esta perspectiva.

Es evidente que existe un deterioro significativo de la imagen corporal y el auto concepto, y el consecuente déficit en la calidad de las habilidades sociales.

La intervención en el desarrollo de las respuestas de afrontamiento de este problema social resulta idónea para lograr desarrollar la interrelación adecuada entre los jóvenes que presentan deterioro en el auto concepto e insatisfacción corporal. Los talleres los cuales se pretende desarrollar se enfocan en generar soluciones aplicables en el contexto y en el momento actual utilizando los antecedentes como elementos de apoyo para corregir patrones de conductas disfuncionales.

La respuesta resulta factible ya que existe la disponibilidad de materiales, y humanos, recursos económicos al igual que el apoyo de la institución, es una propuesta original porque no se ha encontrado propuestas similares en la

institución educativa, por lo tanto, beneficiará directamente a la institución y a los adolescentes de bachillerato y servirá de base para el trabajo del departamento del DECE.

OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar habilidades sociales y disminuir niveles de insatisfacción con la imagen corporal de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”.

Objetivos Específicos

Explicar las generalidades del concepto de Imagen Corporal para generar conciencia sobre la importancia de la autopercepción positiva en los adolescentes.

Identificar indicadores básicos de Satisfacción Corporal para prevenir pensamientos irracionales con respecto a la imagen corporal en los adolescentes.

Aplicar técnicas asertivas para mejorar las habilidades sociales en los adolescentes.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

La documentación teórica que se recolectó para esta propuesta de intervención, está enfocada en un taller con el propósito de prevenir la insatisfacción corporal en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal “Manuela Cañizares”, el cual está dividido en talleres para que de este modo sea posible transmitir el conocimiento a los adolescentes de manera clara.

Los talleres en un principio se trabajarán mediante dinámicas grupales, con la intención de crear un rapport y un adecuado ambiente de empatía, para que los adolescentes se sientan cómodos para participar e intervenir activamente para que el aprendizaje se interiorice y sea comprendido de mejor manera.

La presente propuesta está dividida en tres talleres, los cuales tienen una duración de tres horas aproximadamente, en donde se planea alcanzar el

cumplimiento de los objetivos planteados anteriormente, cada taller cuenta con un espacio adecuado para realizar las actividades que permitan integrar al grupo, de esta manera se facilitará la interiorización del aprendizaje y el cumplimiento de los objetivos.

Los talleres se realizarán durante tres días, divididos en grupos, siendo el primero los estudiantes de primero de bachillerato, seguido de los estudiantes de segundo de bachillerato y finalmente los estudiantes de tercero de bachillerato.

Al finalizar se realizará una retroalimentación donde se fortalezca el aprendizaje y se dará un espacio para preguntas y dudas; al igual que se realizará una evaluación donde se evidencie lo aprendido.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Según Betancourt (1996), la palabra taller significa estudio, obrador, obraje, oficina, también define una escuela o seminario. El término taller aparece históricamente en la Edad Media, en aquella época los artesanos pasaron a ocupar el lugar de mercaderes. El maestro hábil aceptaba en su oficio solo a cierto número de personas quienes aprendían desde los 12 años.

Betancourt (1996) menciona que, un taller, en lenguaje corriente es un lugar donde se repara, se construye o se hace algo, por ejemplo, se puede hablar de un taller de mecánica, taller carpintería, taller de cerrajería, etc.

Betancourt (1996) indica que, hace algunos años se ha perfeccionado este término (taller), extendiéndolo a un concepto de educación. La idea de ser un lugar donde las personas trabajan en reparar o construir algo, lugar donde un grupo de personas se junta a aprender algo, ha motivado a la búsqueda de nuevos métodos de enseñanza.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Taller 1

Tema: ¿Qué es la imagen corporal?

Objetivo: Explicar las generalidades del concepto de Imagen corporal, su significancia y sus componentes, mediante información bibliográfica

Responsable: Renata Medina

Materiales: materiales tecnológicos e información bibliográfica, fósforos, sillas

Duración: 3 horas

Tabla 15: Taller 1

Contenido	Actividades	Tiempo	Recursos	Evaluación
Imagen Corporal y generalidades: Definición de imagen corporal, representación mental del propio cuerpo, imagen corporal positiva y negativa, factores influyentes en la formación de la	Introducción: Bienvenida y presentación de la responsable a los estudiantes. Dinámica rompe hielo “Antes de Quemarme” para generar rapport y empatía. Desarrollo: <ul style="list-style-type: none"> • Explicación acerca de lo que es la imagen corporal • Exposición sobre imagen corporal y la representación mental que cada individuo tiene sobre su cuerpo en base a: medidas, pensamientos, sentimientos, valoraciones y 	5 minutos 2 horas 55 min	Información bibliográfica Material tecnológico Sillas Fósforos	Lista de cotejo

<p>imagen corporal, causas históricas, experiencias interpersonales</p>	<p>consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición acerca de imagen corporal negativa y como se valora de manera equivocada las formas del cuerpo, explicación sobre la equivocada convicción de que solamente otras personas son atractivas • Exposición sobre imagen corporal positiva: ¿Existe una percepción clara y verdadera del cuerpo?, se está a gusto con el cuerpo y se entiende que el aspecto físico de una persona dice muy poco sobre su carácter y valor personal. • Exposición acerca de los factores influyentes en la formación de la imagen corporal: tiempo, infancia y familia, en esta parte se conocerá acerca de los cuentos de Blanca nieves y Cenicienta los cuales describen el físico de las triunfantes por encima de las “feas” y malas. 			
---	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre los factores que influyen en la formación de la imagen corporal: con respecto a causas históricas (socialización en una cultura determinada), causas actuales (la esbeltez). • Explicación acerca de experiencias interpersonales: La familia y amistades. • Explicación acerca de características personales: autoestima. 			
--	---	--	--	--

Tabla 14: Taller 1

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

LISTA DE COTEJO TALLER 1 “IMAGEN CORPORAL”		
Indicadores Marque con una x la respuesta que considere adecuada	SI	NO
Defino con facilidad lo que es la imagen corporal		
Diferencio imagen corporal negativa y positiva		
Identifico los factores que influyen en la construcción de mi imagen corporal		
Estoy seguro que según la cultura en la que me desarrollo, construyo la formación de mi imagen corporal		

Calificación:

Si= 0	No=1
-------	------

TOTAL=

Taller 2

Tema: Indicadores de insatisfacción corporal

Objetivo: Identificar pensamientos irracionales con respecto a la imagen corporal

Responsable: Renata Medina

Materiales: materiales tecnológicos y bibliográficos, espejo, sillas, cuaderno, bolígrafo

Duración: 3 horas

Tabla 16: Taller 2

Contenido	Actividades	Tiempo	Recursos	Evaluación
Modificación de pensamientos irracionales: Dinámica “Carta a mí” Técnica de la aserción encubierta Técnica del “Espejo”	<p>Introducción:</p> <p>Saludo de bienvenida.</p> <p>Lluvia de ideas acerca del tema tratado en el primer taller.</p> <p>Video motivacional acerca de la imagen corporal positiva. https://www.youtube.com/watch?v=k1qlurIL1UE</p> <p>Video motivacional para enfocar la atención en lo positivo de las cosas. https://www.youtube.com/watch?v=Q58gw_i6aS0</p> <p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Introducción: explicación a los estudiantes acerca de las tres técnicas las cuales van a realizar, sus objetivos, y el aporte a su vida. El cómo cada técnica cumplen con un fin el cual va a disminuir pensamientos irracionales acerca de su imagen corporal. 	<div>30 min</div> <div>2h y 30 min</div>	Bibliográficos Tecnológicos Sillas Espejo Cuaderno Bolígrafo	Lista de cotejo

	<ul style="list-style-type: none"> • Carta a mí. <p>Esta dinámica tiene como objetivo valorar la funcionalidad del propio cuerpo y desdramatizar el no tener el cuerpo deseado.</p> <p>Se reparten papelitos entre los estudiantes con una parte del cuerpo que es motivo de insatisfacción por exceso o por defecto (pechos, barriga, abdominales, bíceps, muslos).</p> <p>Después cada alumno tendrá que elaborar una carta dirigida a esa parte del cuerpo con las siguientes premisas:</p> <p>Trata de ponerte en el lugar de una persona que tenga ese complejo físico.</p> <p>La carta debe dirigirse en un tono conciliador (quiero pedirte perdón por el trato recibido y por hablar mal de ti...).</p> <p>Haz referencia a las cosas que puedes hacer con esa parte del cuerpo.</p> <p>Imagina cómo sería nuestra vida sin la presencia de esa parte del cuerpo.</p> <p>Al final se pueden leer algunas cartas y sacar algunas conclusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La técnica de la aserción encubierta <p>Se explica a los estudiantes sobre esta técnica, haciéndoles saber que la deben aplicar cuando un pensamiento</p>			
--	--	--	--	--

	<p>negativo sobre si mismos aparece en sus pensamientos.</p> <p>Esta técnica ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento.</p> <p>Pasos a seguir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y valorar los pensamientos estresantes. • Fijar una interrupción temporal: si se utiliza un despertador se programará para cuando ya tengamos en mente el pensamiento estresante a sonar en dos minutos, durante los cuales mantendremos en la mente dicho pensamiento. En el momento en que suene la alarma, gritaremos ¡Basta! Intentaremos mantener la mente en blanco durante 30 segundos. • Practicar sin ayuda la interrupción del pensamiento: Lo mismo que el anterior pero sin la ayuda del despertador. Hemos de dar por concluida esta fase cuando somos capaces de gritar la palabra clave internamente. 			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar las aserciones encubiertas: Seleccionar pensamientos positivos que puedan sustituir el vacío mental. • Practicar la aserción encubierta. • Usar la aserción encubierta en situaciones de la vida real: Hay que pasar de la práctica de situaciones imaginarias a las de la vida real. • Técnica del Espejo Se dará una explicación a los estudiantes acerca de esta técnica, en que consiste, para que nos sirve y como la van a realizar, a continuación se realizará un ejemplo y se explicará a los estudiantes que deben realizar el ejercicio en casa, durante 15 días para poder apreciar un cambio favorable. La técnica consiste en realizar primero ciertas preguntas y plasmar las respuestas en un cuadernillo. Las preguntas son: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuándo te miras en el espejo te ves guapo/a? 2. ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles son? 3. ¿Crees que les agradas a tus amigos y compañeros tal y como eres? 			
--	---	--	--	--

	<p>4. ¿Qué cambiarías de tu apariencia?</p> <p>5. ¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo?</p> <p>Posteriormente se coloca la persona frente al espejo, realiza de 3 a 5 respiraciones largas y profundas, se menciona que debe suavizar los ruidos mentales; al inhalar se menciona sintonizar emociones, sin rechazarlas, si se percibe sentimientos negativos, se debe emplear el recurso imaginativo de soltarlos al exhalar y al inhalar nuevamente visualizar que se inhala luz, claridad y paz mental.</p> <p>Finalmente se los estudiantes se van a cuestionar y reconocer frente al espejo, con preguntas como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ves en el espejo? 2. ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? 3. ¿Lo conoces? 4. ¿Qué cosas buenas tiene esa persona? 5. ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo? 6. ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona? 7. ¿Cambiarías algo de la persona del espejo? <p>Para concluir se mencionara a los estudiantes que deben tratar</p>			
--	--	--	--	--

	<p>de identificar aspectos de su persona con los que están a gusto y fortalecerlos, así mismo, reconocer las áreas que podrían mejorar con los recursos que tienen en este momento, de ésta manera pueden elaborar sus afirmaciones para repetir frente al espejo diariamente durante al menos 15 días, es importante que incluyan aquellos aspectos que deseen modificar en la construcción de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación <p>Para finalizar se realizará un espacio para preguntas, dudas e ideas que quieran expresar los estudiantes.</p>			
--	---	--	--	--

Tabla 15: Taller 2

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La Investigadora

LISTA DE COTEJO TALLER 2 “PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS ACERCA DE LA IMAGEN CORPORAL”		
Indicadores Marque con una x la respuesta que considere adecuada	SI	NO
Comprendo el objetivo de las técnicas aprendidas		
Estoy lista/o para poner en práctica en mi vida cotidiana las técnicas aprendidas		
Puedo interrumpir pensamientos negativos sobre mi mismo/a		
Logro aplicar las técnicas aprendidas si un pensamiento irracional se cruza por mi cabeza		
Comprendo que mis pensamientos pueden ser exagerados e irracionales ante mi imagen corporal		

Calificación:

Si= 0

No=1

TOTAL=

Taller 3

Tema: Resolución de problemas sociales

Objetivo: Aplicar técnicas asertivas para mejorar las habilidades sociales en los adolescentes en diversas situaciones sociales

Responsable: Renata Medina

Materiales: materiales tecnológicos y bibliográficos, sillas

Duración: 3 horas

Tabla 17: Taller 3

Contenido	Actividades	Tiempo	Recursos	Evaluación
Entrenamiento en Habilidades Sociales: Definición Modelado Exhibición por parte de un modelo de las conductas objetivo frente al sujeto.	Introducción: Bienvenida Dinámica “Entrevista” para generar integración al grupo Desarrollo: Exposición acerca de : <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las habilidades sociales? • Se informará sobre la preparación de los EHS: • Explicación acerca de la técnica llamada “Carta a mí”, la cual se inicia con: Entrevista inicial entre entrenador y sujeto, cuyos objetivos son: Comprensión de los objetivos que guían los EHS y cada una de las técnicas. Acuerdo en participar y deseo de adquirir nuevas formas de comportamiento, considerando sus ventajas.	3 horas	Bibliográficos Tecnológicos Sillas	Lista de cotejo

	<p>Participación activa en todos los procesos de aprendizaje.</p> <p>Implicación activa en el entrenamiento de otros grupos.</p> <p>Evaluación y diagnóstico: análisis de las situaciones sociales que el sujeto debe afrontar en su vida real.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones a los estudiantes <p>Explicaciones claras y concisas sobre las conductas a entrenar en cada sesión, que incluye:</p> <p>Información específica sobre las respuestas y las conductas adecuadas.</p> <p>Ejemplos concretos de esas conductas.</p> <p>Razones que justifican la importancia de esas conductas.</p> <p>Se menciona a los estudiantes que realizaremos todos, en parejas, esta técnica y será observado por el resto de los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelado <p>Exhibición por parte de un modelo de las conductas objetivo, en presencia del sujeto que va a ser entrenado.</p> <p>La observación logrará 3 objetivos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adquisición de conductas nuevas. 2. Inhibición y desinhibición de conductas existentes. 3. Facilitación de determinadas conductas. <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación 			
--	--	--	--	--

	Finalmente se realizará una retroalimentación en la cual el sujeto comentará su actuación y posteriormente se solicitará el comentario de los observadores y posterior un comentario por parte del expositor y finalmente se solicitará al estudiante que analice su actuación.			
--	---	--	--	--

Tabla 16: Taller 3

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: La investigadora

LISTA DE COTEJO TALLER 2 “PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS ACERCA DE LA IMAGEN CORPORAL”		
Indicadores Marque con una x la respuesta que considere adecuada	SI	NO
Reconozco con facilidad las habilidades sociales		
Comprendo el objetivo de la técnica EHS		
Adquirí nuevas formas de comportamiento ante situaciones sociales que me generen ansiedad		
Soy capaz de resolver problemas sociales que se me presenten		

Calificación:

Si= 0

No=1

TOTAL=

BIBLIOGRAFÍA

Andino, D. (2015). La imagen corporal y su incidencia en el autoestima de los adolescentes de los segundos años de bachillerato de la unidad educativa Victoria Vásquez Cuvi (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Recuperado de

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12610/1/Andino%20Cari%C3%B3n,%20David%20Sebasti%C3%A1n.pdf>

Angel, L., Martínez, L., Vásquez, R., & Chavarro, K. (1999). Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. *Acta Méd Colômbia*, 24(5), 202-8.

Recuperado de

<http://www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/05-1999-04.pdf>.

Apai Psicólogos. (febrero 1, 2016). El drama de la distorsión de la imagen corporal. Agosto 16, 2018, de Apai.

Recuperado de <https://www.apai-psicologos.com/distorsion-de-la-imagen-corporal-psicologa/>.

Ayensa, J. I. B. (2003). *¿Qué es la imagen corporal? Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, (2), 53-70

Baile, J. (2002). Diseño, construcción y validación de una escala de insatisfacción corporal para adolescentes. España: Universidad Pública de Navarra.

Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/45219667_Disenio_construccion_y_validacion_de_una_escala_de_evaluacion_de_insatisfaccion_corporal_en_adolescentes.

- Baile, J., Guillén, F., y Garrido, E. (2008). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Boddy Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2 (3), pag.439-450.
- Bearman, S., Presnell, K., Martínez, E., y Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*.
Recuperado de
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1540456/>.
- Behar A, R., De la Barrera C, M., & Michelotti C, J. (2002). *Feminidad, masculinidad, androginidad y trastornos del hábito del comer*. *Revista médica de Chile*, 130(9), 964-975.
Recuperado de
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872002000900002.
- Behar A, R., Alviña W, M., González C, T., & Rivera A, N. (2007). *Detección de actitudes y/o conductas predisponentes a trastornos alimentarios en estudiantes de enseñanza media de tres colegios particulares de Viña del Mar*. *Revista chilena de nutrición*, 34(3), 240-249.
Recuperado de
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000300008
- Bertrand Regader. (2018). ¿Qué es la Inteligencia Emocional?. Agosto 17 del 2018, de Psicología y Mente.

Recuperado de
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>.

Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G., Pérez, A. (2007, abril, 16).
Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la
Figura Corporal) BSQ para la población colombiana. *Scielo*.
Recuperado de
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n1/v10n1a03.pdf>

Contini, N. & Lacunza, A. (2011). Las habilidades sociales en niños y
adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos
psicopatológicos (Argentina). *Redalyc*, 12(1), 159-182.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/184/18424417009/>

Contini de González, E. N. (2010). Las habilidades sociales en la
adolescencia temprana : perspectivas desde la Psicología Positiva.
Psicodebate 9. Psicología, Cultura Y Sociedad, 45–64.
Recuperado de
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/407>

Costales, Y. (2014). Algunas consideraciones teóricas sobre las habilidades
sociales. *Revista información científica*, 87(5), 949-958.
Recuperado de
<http://www.revinfocientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1080/2482>

Madrugá, D., Leis Trabazo, R., Lambruschini Ferri, N. (2013). Trastornos
del comportamiento alimentario: Anorexia nerviosa y bulimia
nerviosa. 16 de Agosto del 2018, de aeped.
Recuperado de

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/anorexia_bulimia.pdf.

Romero, E. (7 de Noviembre del 2013). La autoestima: Ese gran deseado. 16 de Agosto del 2018, de DIDASCALIA EG. Recuperado de <http://didascalía.es/la-autoestima-ese-gran-deseado/>.

Espina, A., Ortego, M., Ochoa, I., Yenes, F. y Alemán, A. (2001). Body Image and Eating Disorders. International Journal of eating disorders. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/475.pdf>.

Equipo Editorial. (2017). *¿A qué nos referimos cuando hablamos de Personalidad?*. Agosto 17 del 2018, de Psicoactiva. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/nos-referimos-cuando-hablamós-personalidad/>

Felipe, E., y Ávila, A. (2005). Modelos circumplex de la conducta interpersonal en psicología clínica: Desarrollos actuales y ámbitos de aplicación. *Apuntes de Psicología*, 23(2), 183-196.

García, G. Musitu. (1999). AF-5. Autoconcepto Forma 5. Agosto 17 del 2018, de PSEA S.A.S. Recuperado de http://www.pseaconsultores.com/sites/default/files/AF-5_1.pdf.

García Guevara, G. J., García Orellana, P. A., & Maldonado López, J. A. (2011). Autopercepción de la imagen corporal comparada con el índice de masa corporal en adolescentes de 15 a 18 años, Cuenca 2009 2010.

Recuperado de

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/19733>

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.

Recuperado de

<http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>.

Hueda, A., (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal en estudiantes de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo*. Trujillo. Perú.

López, M. (2016). *Imagen corporal e insatisfacción con el propio cuerpo en trastornos de conducta alimentaria en adolescentes (Tesis de pregrado)*. Universidad de Jaén, Andalucía.

Recuperado de

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3528/1/Lpez_Garca_Macarena_TFG_Psicologa.pdf

Martineaud, S. y Engelhart, D. (1996). *El Test de inteligencia emocional*. Barcelona: Martínez Roca.

Recuperado de

<https://www.abebooks.co.uk/book-search/title/el-test-de-inteligencia-emocional/author/martineaud-sophie-engelhart-dominique/>

Maya Betancourt, A. (1996). *El taller Educativo*.

Recuperado de

<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Bo7tWYH4xMMC&oi=fnd&pg=PA7&dq=epistemologia+de+talleres&ots=b89D9>

0-QSd&sig=2MHskyInNtI66xuy7WjHmHcG_-
c#v=onepage&q=epistemologia%20de%20talleres&f=false

Mehrabian, A. (1996). Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES), Alta Mesa. Monterrey, CA: Mehrabian.

Millán, M. & Serrano, S. (2002). Psicología y familia.

Recuperado de:

<https://books.google.com.ec/books?id=yKjUakhlKqEC&pg=PA68&dq=corriente+cognitivo+conductual&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiimfn6hpzhAhWlzVkKHVhGD80Q6AEIMjAC#v=onepage&q=corriente%20cognitivo%20conductual&f=false>

Montero, D. (1999b): Evaluación de la conducta adaptativa en personas con discapacidades. Adaptación y validación del ICAP, 3ª ed. Bilbao, Mensajero

Raich. (1996). *Test de Imagen Corporal (Body Shape Questionnaire BSQ)*. Costa Rica, Colombia.

Ribes, M. (2001). Habilidades sociales y dinamización de grupos. Servicios socioculturales y a la comunidad. Bogotá: Ediciones de la U

Rodríguez, K. (2018). Definición del autoconcepto en la adolescencia y la infancia. Agosto 17 del 2018, de Psicología-Online.

Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/definicion-del-autoconcepto-en-la-adolescencia-y-la-infancia-1464.html>.

Romo, G. (2014). Insatisfacción corporal y las habilidades sociales en los alumnos de los octavos años del colegio González Suárez (Tesis de pregrado). Universidad Tecnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Recuperado de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7652/1/Gabriela%20Romo.pdf>

Ruiz, C. (Ed.). (2006). *Escala de habilidades sociales (EHS)*. Trujillo

Sanz, C. (2017). Presión Social: Cómo la gente influye en nuestras decisiones. Agosto 17 del 2018, de PSICOCODE.

Recuperado de <https://psicocode.com/social/la-presion-social/>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011).

Ortega (2010). Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoestima y auto concepto físico y la composición corporal en el alumnado del primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén. Facultad de ciencias de la educación. Granada.

Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/18947761.pdf>.

Papalia, Olds y Feldman. (2009). Desarrollo humano, undécima edición. México: Editorial Mc Graw.

Recuperado de

<https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf>.

Quispe, V. (2017). La Autoestima (Tesis de bachillerato). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Recuperado de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salazar, Z. (2008). *Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez*. Revista Reflexiones.

Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72912555004>.

Salaberria K, Rodríguez S, Cruz S. (2007). Percepción de la imagen corporal. Agosto 16, 2018, de euskomedia.

Recuperado de

<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/osasunaz/08/08171183.pdf>.

Silva, R. (2008) Desarrollo de la autoestima de estudiantes de enseñanza media del colegio san Agustín de Valdivia. (Licenciatura). Universidad Austral de Chile. Valdivia.

Trejo, P., Castro, D., Facio, A., Mollinedo, F., & Valdez, G. (2010).

Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes. Revista Cubana de Enfermería, 26(3), pag. 144-154.

Toro, T. (2004). Riesgo y causas de la anorexia nerviosa. España: Editorial Ariel. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-riesgo-y-causas-de-la-anorexia-nerviosa/9788434409101/986620>.

Torresani, M., Casós, M., & Salaberri, D. (2009). *Comparación del Grado de Satisfacción de la Figura Corporal según Género, en Adolescentes del Colegio Ilse-Uba*. Scielo, 8.

Wertheim, E., Paxton, S. y Blaney, S. (2009). Body image in girls. En Smolak y Thompson (2009) Body image, eating disorders and obesity in youth. Estados Unidos: American Psychological Association.

Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4843362/>.

Wilkinson, J., y Canter, S. (1982). Social skills training manual:

Assessment, programme design, and management of training. New York: Wiley.

ANEXOS

INSATISFACCION DE IMAGEN CORPORAL

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

		Nunca	Es Raro	A Veces	A Menudo	Muy a Menudo	Siempre	
IC1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?							
IC2	Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?							
IC3	Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?							
IC4	Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?							
IC5	Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?							
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?							
IC7	Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?							
IC8	Has evitado correr para que tu piel no saltara?							
IC9	Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?							
IC10	Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?							
IC11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?							
IC12	Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?							
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)							
IC14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?							
IC15	Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?							
IC16	Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?							
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?							
IC18	Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?							
IC19	Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?							
IC20	Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?							
IC21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?							
IC22	Te has sentido mas a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?							
IC23	Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)							
IC24	Te ha preocupado que la gente vea "llantitas" en tu cintura?							
IC25	Has pensado que no es justo que otras chavas/os sean mas delgadas/os que tu?							
IC26	Has vomitado para sentirte más delgado/a?							
IC27	Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?							
IC28	Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?							
IC29	Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?							
IC30	Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?							
IC31	Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?							
IC32	Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?							
IC33	Te has fijado mas en tu figura cuando estas en compañía de otra gente							
IC34	La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?							

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES :

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde esta la frase que esta respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restauan no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se como negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se como "cortar" a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D

entrevistas personales.	
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento o comprar algo.	4 3 2 1
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	4 3 2 1
23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho	4 3 2 1
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	4 3 2 1
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	1 2 3 4
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	4 3 2 1
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	4 3 2 1
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	4 3 2 1
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, reunión	4 3 2 1
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	4 3 2 1
31. Me cuesta mucho expresar mi agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	4 3 2 1
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	4 3 2 1
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	4 3 2 1
TOTAL	

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE:

.....