

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

TEMA:

**“LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU
RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIDAD PARTICULAR SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI EN
LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL AÑO 2016”**

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

Autora

Albuja Torres Valeria Liseth

Tutor

Dr. Reinoso Mena Edison Fernando

Quito

2016

APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

Yo, EDISON REINOSO CI: 1707835482 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 “LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD PARTICULAR SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI EN LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL AÑO 2016” desarrollado por Albuja Torres Valeria Liseth, estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Lic. 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, 18 Julio de 2016

Dr. Edison Reinoso Mena

Declaración de Autoría

La abajo firmante, en calidad de estudiante de la 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, 18 Julio de 2016

Valeria Liseth Albuja Torres

1723700272

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

Yo, Valeria Liseth Albuja Torres, declaro ser autor del Proyecto de Tesis titulado “LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD PARTICULAR SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI EN LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL AÑO 2016, como requisito para optar al grado de Psicología 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 de 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 formar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Quito a los ocho días del mes de agosto del año 2016, firmó conforme.

Autora: Valeria Liseth Albuja Torres

Firma _____

Numero de cedula: 1723700272

Dirección: Pomasqui

Correo electrónico: valerini_1213@hotmail.com

Teléfono: 0995777188

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD PARTICULAR SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI EN LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL AÑO 2016” previo a la obtención del Título de Lic. En Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

QUITO,

Para constancia firman:

PRESIDENTE

VOCAL

VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por haberme dado la vida, a mi madre por estar siempre conmigo apoyándome en todo momento, a mi padre por demostrarme siempre su cariño y comprensión, a mi querida hija Valery que es lo más importante en mi vida y por ella van todos mis logros a mi abuelo Gonzalo Torres que siempre me apoyo en toda mi carrera profesional dándome sabios consejos.

Valeria Liseth Albuja Torres

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Tecnológica Indoamérica por brindarme todo el conocimiento y la oportunidad de culminar mi carrera, a mi tutor de tesis Dr. Edison Reinoso por impartirme sus conocimientos y valores para ser una buena profesional en el campo de la psicología.

Valeria Liseth Albuja Torres

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Pág.

CARÁTULA i	
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACION.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, PRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
RESUMEN.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
INTRODUCCIÓN.....	1
EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del Problema.....	3
Contextualización.....	3
Macro.....	3
Meso.....	5
Micro.....	6
Antecedentes.....	7
Contribución teórica, económica y social.....	8
CAPITULO I AUTO PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL.....	9
Definición.....	9
Autopercepción.....	10

Composición corporal	10
Imagen corporal positiva y negativa	12
Alteraciones de la imagen corporal	12
Factores predisponentes de la imagen corporal	13
Autoestima	15
Definición	15
Claves para alcanzar la autoestima	15
Componentes de la autoestima.....	16
Tipos de autoestima.....	17
Justificación	18
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
CAPITULO II METODOLOGÍA	20
Diseño del trabajo	20
Área de estudio.....	20
Enfoque	21
Población y muestra	21
Instrumentos de Investigación	23
Cuestionario de la Forma Corporal BSQ	23
Criterios de confiabilidad Forma Corporal BSQ	23
Cuestionario para valorar la capacidad de autoestima	24
Confiabilidad del cuestionario para valorar la capacidad de autoestima	25
Procedimientos para la obtención de análisis de datos	25
Actividades.....	25
CAPITULO III ANÁLISIS DE RESULTADOS	27
Resultados del cuestionario de la forma corporal BSQ	27
Resultados del cuestionario para valorar la capacidad de autoestima.....	61
Comprobación de Hipótesis	76
CAPITULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
Conclusiones	77
Recomendaciones.....	77
Discusión.....	78

CAPITULO V PROPUESTA	79
Tema.....	79
Justificación.....	79
Objetivo General	80
Objetivos específicos	80
Estructura técnica de la propuesta.....	80
Talleres.....	81
Argumentación teórica	84
Diseño técnico de la propuesta	84
BIBLIOGRAFÍA	86
LINKOGRAFÍA	87
ANEXOS	89

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Correlación de variables	76
Cuadro N° 2 Comunicación entre los estudiantes	82
Cuadro N° 3 Habilidades directivas con los estudiantes	83
Cuadro N° 4 Motivación.....	84
Cuadro N° 5 elementos	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población total de hombre y mujeres S.D. S	22
Tabla N° 2 Preocupación por su figura	27
Tabla N° 3 Inconformidad con su cuerpo	28
Tabla N° 4 Percepción del cuerpo.....	29
Tabla N° 5 Autocontrol.....	30
Tabla N° 6 Firmeza de la piel	31
Tabla N° 7 Sentimientos de culpabilidad.....	32
Tabla N° 8 Sentimientos de decepción	33
Tabla N° 9 Percepción de la Imagen Corporal.....	34
Tabla N° 10 Vergüenza con su cuerpo.....	35
Tabla N° 11 Pensamientos irracionales.....	36
Tabla N° 12 Alimento en pocas cantidades	37
Tabla N° 13 Comparación con otros semejantes	38
Tabla N° 14 Concentración de actividades	39
Tabla N° 15 Inconformidad con su figura.....	40
Tabla N° 16 Distorsión de la mente	41
Tabla N° 17 Ideas irracionales de su figura	42
Tabla N° 18 Rechazo al ingerir alimentos	43
Tabla N° 19 Baja autoestima	44
Tabla N° 20 Ideas irracionales	45
Tabla N° 21 Sentimiento de inferioridad	46
Tabla N° 22 Inducción de dietas	47
Tabla N° 23 Satisfacción en la alimentación	48
Tabla N° 24 Falta de autocontrol	49
Tabla N° 25 Nerviosismos que vean el cuerpo	50

Tabla N°26 Pensamientos erróneos de la figura	51
Tabla N°27 Inducción al vomito	52
Tabla N°28 Pensamiento de inferioridad	53
Tabla N°29 Preocupación estética	54
Tabla N°30 estremecimiento de inferioridad	55
Tabla N°31 Manipulación partes del cuerpo.....	56
Tabla N°32 Temor al indicar el cuerpo.....	57
Tabla N°33 Ingesta de medicamentos	58
Tabla N°34 Inconformidad del cuerpo.....	59
Tabla N°35 Desesperación por hacer ejercicio	60
Tabla N°36 Organización de actividades nuevas.....	61
Tabla N°37 Sugiere ideas nuevas.....	62
Tabla N°38 Capacidad para discutir ideas nuevas	63
Tabla N°39 Realiza tareas con éxito	64
Tabla N°40 Organización de grupos de trabajo	65
Tabla N°41 Facilidad al expresarse.....	66
Tabla N°42 Realización de sugerencias	67
Tabla N°43 Popularidad.....	68
Tabla N°44 Elección para dirigir a los compañeros.....	69
Tabla N°45 Actividades de grupo	70
Tabla N°46 Confianza en sí mismo	71
Tabla N°47 Modelo a imitar	72
Tabla N°48 Iniciativa	73
Tabla N°49 Plantea discusiones	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Población total de hombre y mujeres S.D. S	22
Gráfico N° 2 Preocupación por su figura	27
Gráfico N° 3 Inconformidad con su cuerpo	28
Gráfico N° 4 Percepción del cuerpo.....	29
Gráfico N° 5 Autocontrol.....	30
Gráfico N° 6 Firmeza de la piel	31
Gráfico N° 7 Sentimientos de culpabilidad.....	32
Gráfico N° 8 Sentimientos de decepción	33
Gráfico N° 9 Percepción de la Imagen Corporal	34
Gráfico N° 10 Vergüenza con su cuerpo.....	35
Gráfico N° 11 Pensamientos irracionales	36
Gráfico N° 12 Alimento en pocas cantidades	37
Gráfico N° 13 Comparación con otros semejantes	38
Gráfico N° 14 Concentración de actividades	39
Gráfico N° 15 Inconformidad con su figura	40
Gráfico N°16 Distorsión de la mente	41
Gráfico N°17 Ideas irracionales de su figura	42
Gráfico N°18 Rechazo al ingerir alimentos	43
Gráfico N°19 Baja autoestima	44
Gráfico N°20 Ideas irracionales	45
Gráfico N°21 Sentimiento de inferioridad	46
Gráfico N°22 Inducción de dietas	47
Gráfico N°23 Satisfacción en la alimentación	48
Gráfico N°24 Falta de autocontrol	49

Gráfico N°25 Nerviosismos que vean el cuerpo	50
Gráfico N°26 Pensamientos erróneos de la figura	51
Gráfico N°27 Inducción al vomito	52
Gráfico N°28 Pensamiento de inferioridad	53
Gráfico N°29 Preocupación estética	54
Gráfico N°30 estremecimiento de inferioridad	55
Gráfico N°31 Manipulación partes del cuerpo.....	56
Gráfico N°32 Temor al indicar el cuerpo.....	57
Gráfico N°33 Ingesta de medicamentos.....	58
Gráfico N°34 Inconformidad del cuerpo.....	59
Gráfico N°35 Desesperación por hacer ejercicio	60
Gráfico N°36 Organización de actividades nuevas.....	61
Gráfico N°37 Sugiere ideas nuevas.....	62
Gráfico N°38 Capacidad para discutir ideas nuevas	63
Gráfico N°39 Realiza tareas con éxito	64
Gráfico N°40 Organización de grupos de trabajo	65
Gráfico N°41 Facilidad al expresarse	66
Gráfico N°42 Realización de sugerencias	67
Gráfico N°43 Popularidad.....	68
Gráfico N°44 Elección para dirigir a los compañeros	69
Gráfico N°45 Actividades de grupo	70
Gráfico N°46 Confianza en sí mismo	71
Gráfico N°47 Modelo a imitar	72
Gráfico N°48 Iniciativa	73
Gráfico N°49 Plantea discusiones	74

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD PARTICULAR SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI EN LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL AÑO 2016”

AUTORA:
Albuja Torres Valeria Liseth

TUTOR:
Dr. Reinoso Mena Edison Fernando

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objeto conocer la insatisfacción de la imagen corporal y cómo influye la autoestima en el adolescente, tomando como muestra a 290 estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito. Para la obtención del grado de insatisfacción de la imagen corporal se realizó un estudio descriptivo tomando en consideración la aplicación del cuestionario BSQ de la Forma Corporal, proyectando que los estudiantes tienen una leve preocupación de su imagen corporal. En la medición de la autoestima se realizó la aplicación del cuestionario Valoración de la Capacidad de autoestima obteniendo como resultado que los estudiantes no tengan autoestima dentro del aula o grupo de amigos, son pocos los estudiantes que tiene autoestima en el grupo social que se desenvuelven. A través de los resultados obtenidos de los cuestionarios se considera que los estudiantes del establecimiento tienen una baja estima y una leve preocupación de su imagen corporal, debido a las ideas irracionales que crean cada uno los adolescentes en su mente tienen a percibir, imaginar, analizar de manera incorrecta su cuerpo creando así inseguridad en el medio en que se desenvuelve.

Descriptor: Autopercepción, imagen corporal, autoestima

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
RESUMEN EJECUTIVO

TOPIC: "THE SELF-PERCEPTION OF BODY IMAGE AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-ESTEEM IN STUDENTS OF THE INDIVIDUAL UNIT SANTO DOMINGO SAVIO POMASQUI IN THE CITY OF QUITO IN THE YEAR 2016"

AUTORA:
Valeria Torres Albuja Liseth

TUTOR:
Dr. Reinoso Mena Edison Fernando

SUMMARY

This research aims to know the dissatisfaction of body image and how it affects self-esteem in adolescents, taking as a sample 290 students of the Education Unit of Santo Domingo Savio Pomasqui in the city of Quito. To obtain the degree of dissatisfaction of body image a descriptive study taking into consideration the application of the questionnaire BSQ of Body Shape was done, projecting that students have a slight concern about their body image. In measuring self-esteem applying the questionnaire rating the capacity of self-worth was conducted resulting in that students do not have self-esteem in the classroom or group of friends, few students have self-esteem in the social group which they operate. Through the results of the questionnaires are considered students of the establishment have low esteem and a slight concern about their body image, due to irrational ideas that create each teenagers in your mind have to perceive, imagine, analyze your body incorrectly creating insecurity in the environment in which it operates.

Descriptors: Self-perception, body image, self-esteem

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objeto analizar la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima en los estudiantes de la Unidad Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito, por el cual es un tema elemental para los adolescentes que sufren varios cambios fisiológicos, cognitivos, conductuales y comportamentales en su cuerpo de acuerdo a la edad en el que se encuentra cada uno.

La percepción del adolescente consiste en como la persona percibe el tamaño de su cuerpo en las diferentes partes del cuerpo dando lugar a la sobreestimación y subestimación del cuerpo, apreciando en dimensiones superiores e inferiores a las reales. El elemento cognitivo influye a las actitudes y sentimientos que provoca el adolescente al ver su cuerpo, sea este en tamaño y forma. El elemento conductual se asocia a las emociones que siente la persona al ser discriminada por el resto o al presentarse a lugares en las que tenga que enseñar su cuerpo.

La autopercepción de la imagen corporal es la representación visual de como el individuo observa, siente, percibe, e interactúa con su propio cuerpo, con la finalidad de sentirse bien consigo mismo. En la actualidad la imagen corporal es considerado como un problema social moderno, afectando desde la infancia, la adolescencia y adultez, obteniendo una mayor notabilidad en los adolescentes que pasan por un proceso de identidad y rol sexual, descubriéndose a sí mismos con su apariencia física, mental, psicológica, fisiológica, y conductual.

Debido a la mala autodefinición de uno mismo algunos factores son alterados debido a las ideas irracionales creadas de la imaginación de la persona, influyendo así en la vida de la persona e involucrando una baja autoestima entre los adolescentes

La autoestima es un factor esencial en la vida del adolescente ya que debido a la percepción de su imagen corporal tienen a tener una inseguridad de sí mismos obteniendo una baja autoestima.

El presente trabajo de titulación está estructurado por los siguientes capítulos.

El capítulo I comprende del **PROBLEMA**, Planteamiento del Problema, Contextualización, Macro, Meso, Micro, Antecedentes, Variable Independiente, Variable Dependiente, Justificación, Objetivo General y Objetivos Específicos.

El capítulo II Comprende de la **METODOLOGÍA**, Diseño del trabajo, la Área de Estudio de la investigación, el Enfoque que se va utilizar, Población y Muestra de los estudiantes que se va a investigar, los Instrumentos de Investigación, el Procedimientos para la obtención y análisis de datos, y finalmente las Actividades de la investigación.

En capítulo III comprende de los **ANÁLISIS DE RESULTADOS**, Diagnóstico de la situación actual de acuerdo a los resultados de los dos cuestionarios de las variables, Análisis e Interpretación de cada variable y, Comprobación de la Hipótesis.

En el capítulo IV comprende de **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, Discusión**.

En el capítulo V comprende la **PROPUESTA**, Tema de la Propuesta, Justificación, Objetivo General, Objetivos Específicos, Argumentación Teórica, Diseño de la propuesta, Bibliografía, y Anexos.

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La autopercepción de la imagen corporal negativa genera un escaso nivel de autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito en el año 2016.

Contextualización

Macro

La autopercepción de la imagen corporal en Latinoamérica establece en la actualidad un problema social en los adolescentes, estableciendo una representación mental de su propio cuerpo de manera de que observa, se imagina y actúa respecto a su propio cuerpo.

Según Gardner (1996) “la imagen corporal incluye dos componentes: uno perceptivo que hace referencia a la estimación del tamaño y apariencia y otro actitudinal que recoge los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo” (p7).

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente (Reich, 2000) y la vivencia que tiene del propio cuerpo (Guijón, 1999).

La imagen corporal es la representación del cuerpo, del como el adolescente se percibe a sí mismo y como las demás personas los perciban a él, imaginado como se ve y cómo ve al resto de las personas, comprobando así un factor importante como es el nivel social al que se va integrar el adolescente debido a su forma de pensar y ver su cuerpo.

Gardner y Garfiñe (1981) señalan que “Las alteraciones de la imagen corporal incluyen dos aspectos relacionados: distorsión perceptiva de la talla que conlleva una sobreestimación de partes del cuerpo y la

alteración cognitivo- afectiva asociada a la insatisfacción y preocupación por la figura” (p. 10).

Las distorsiones perceptivas en la imagen corporal son de tipo visual, donde la mente crea varios estereotipos de la persona es así que la persona percibe el tamaño, el peso y la forma de su cuerpo.

La alteración cognitiva se ve afectada emocionalmente y sentimentalmente por los pensamientos que genera la persona a como esta su cuerpo, si la persona no se encuentra satisfecha por su imagen corporal tiene a sufrir arios cambios emocionales hasta puede producirse displacer, insatisfacción, disgusto, rabia, enojo e impotencia.

Frecuentemente cuando existe la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo la mente genera una intensidad y frecuencia de una incomodidad e interfiriere negativamente en la vida cotidiana de la persona debido a la imagen corporal que tiene hacia sí misma.

Las alteraciones de la imagen corporal y los síntomas se presentan en cuatro niveles de respuesta que se ponen a relieve especialmente cuando el paciente se enfrenta a situaciones en las que puede ser observado (Rosen, 1995):

- Nivel psicofisiológico: respuestas de activación del Sistema Nervioso Autónomo (sudor, temblor, dificultades de respiración, etc.).
- Nivel conductual: conductas de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y tranquilizarían, realización de dieta, ejercicio físico, etc.
- Nivel cognitivo: preocupación intensa, creencias irracionales, distorsiones perceptivas sobreestimación y subestimación. Las preocupaciones pueden ser patológicas, obsesivas, sobrevaloradas e incluso delirantes.

- Nivel emocional: insatisfacción, asco, tristeza y vergüenza.

Los niveles de la insatisfacción de la imagen corporal son varias no solo se demuestra niveles de conductas, niveles cognitivos, niveles psicofisiológicos y niveles emocionales, sino que se presenta una auto-estima baja, depresión, ansiedad, disfunciones sexuales, hasta puede llegar a desarrollar trastornos alimenticios.

Meso

En el país se ha encontrado varios estudios sobre la autopercepción de la imagen corporal y la autoestima en los adolescentes.

Según Verónica Azucena López Barba (Riobamba 2011) La Imagen Corporal está formada por tres componentes: perceptual, cognitivo afectivo y conductual.

Los adolescentes tienen a percibir su cuerpo de manera exagerada ya que su mente capta e interpreta estímulos visuales que la persona desea ver, sus pensamientos son ideas irracionales que surgen por su manera de ver y captar su peso y tamaño de su cuerpo.

En la parte cognitiva los adolescentes aprenden, piensan y toman decisiones de acuerdo al grupo que pertenece cada uno de estos, actuando de manera inconsciente o consiente de acuerdo a sus emociones.

De acuerdo a la conducta y comportamiento de cada persona se puede determinar la forma de actuar frente a cada dificultad que se presente a lo largo de su vida, una de estas dificultades que se presenta, es forma de ver su cuerpo o imagen corporal donde la persona no reconoce y comprende sus cambios físicos y emocionales, tomando así su baja autoestima debido a la influencia que brinda la sociedad y cómo las demás personas perciben su cuerpo es allí donde la persona entra en crisis presentando depresión e irritabilidad hacia las demás personas y hacia el mismo, tratando de acoplarse en varios

grupos donde integrarse, lideran estos grupos de acuerdo a la personalidad que tiene cada persona.

Debemos tomar en cuenta que la imagen corporal pertenece a uno de los componentes que consienten a la perspectiva de yo constando así cuatro factores que componen la perspectiva del yo; la imagen corporal, el desempeño, la identidad personal y la autoestima, si uno de estos componentes se ve afectado los otros tres elementos se verán afectados logrando un desequilibrio emocional en la persona. Pero por otra parte tenemos que tener en cuenta que la sociedad juega un rol importante para que exista un desequilibrio emocional en la persona.

Micro

La Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui, es una institución del sistema educativo, ubicado en el Norte de Quito, y cuya finalidad es entregar educación de calidad, que beneficien al desarrollo del país.

La Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui consta de 360 estudiantes contando con el nivel básico hasta bachillerato por lo que se puede determinar que la mayoría de adolescentes sufren de problemas alimenticios leves.

Es importante mencionar que el desarrollo biopsicosocial puede generar enfermedades fisiológicas como también psicológicas. En los adolescentes se puede observar que hay un rechazo a su cuerpo debido a las redes sociales como a la sociedad logrando que haya un desequilibrio emocional y no exista una buena autoestima.

Antecedentes

Realizando un análisis de trabajos similares, se ha determinado que sí hay investigaciones acerca del tema de la imagen corporal, así en la Universidad Católica del Ecuador que se encontró la siguiente investigación.

Estudio de la imagen corporal y estereotipos físicos en 15 estudiantes varones entre 18 y 24 años, que acuden regularmente al gimnasio de la PUCE entre noviembre del 2014 y febrero del 2015. Autor: Durán Mora Juan José

En la Universidad Central del Ecuador en la Facultad de Ciencias Psicológicas se encontró la siguiente investigación.

Concordancia y simetría entre las categorías antropométricas medidas y la autopercepción de la imagen corporal, en estudiantes de sexto a décimo año de las Unidades Educativas Municipales del Distrito Metropolitano de Quito, año lectivo 2010-2011. Autor: Sulca Villamarín, Wilma Natalia Falconí Gómez Jurado, Jaime Ernesto

En la Universidad de las Américas se encontró las siguientes investigaciones acerca de la imagen corporal:

Análisis de la percepción de la imagen corporal en un grupo de travestis de Quito. Autor: Albán Lopesca Alina Alejandra

"Mientras más flaca más bonita": la presión social como factor influyente en la imagen corporal ideal en adolescentes mujeres". Autor: Álava Cadena, María Daniela

De acuerdo a las investigaciones encontradas en las tres diferentes universidades se encontró temas similares a la imagen corporal por tal motivo es importante esta investigación ya que no se encontraron investigaciones acerca de la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima asociados a los adolescentes que sufren cambios en su vida sean estos fisiológicos, psicológicos, sexuales, conductuales y cognitivos.

Contribución teórica, social

La investigación nos da una contribución **teórica** que servirá como fuente de investigación a las personas que deseen conocer a cerca de la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima ya que no existen otras investigaciones que hablen de la temática “Autopercepción de la imagen con relación con la autoestima”, habiendo en la actualidad una insuficiente información del tema. La autoestima es un factor influyente en la percepción de la imagen corporal en los adolescentes, dado así que las variables tanto dependiente como la independiente influyen tanto en la una como en la otra.

La investigación tiene una contribución **social** e institucional que permitirá conocer los niveles de autopercepción corporal que experimenta el adolescente y los niveles de autoestima que tiene cada uno de ellos, proponiendo varias propuestas, logrando realizar talleres para la mejora del autoestima para obtener un buen manejo de las ideas racionales acerca de la imagen de su cuerpo consiguiendo ayudar a muchos adolescentes a tener un buen manejo de autoestima, volviéndose seguros de sí mismos.

Dado que esta investigación se la realizó en un establecimiento educativo, uno de los beneficiados de la investigación serán los adolescentes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui, estos adolescentes recibirán ayuda terapéutica y manuales para un buen manejo de la autoestima obteniendo así otra visión de su propio cuerpo

CAPÍTULO I

AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Definición:

En la autopercepción de la imagen corporal se tomará en consideración varios aspectos desde concepto de percepción hasta concepto de imagen corporal, fundamentando los niveles que atraviesa el adolescente que a desarrollando desde la infancia hasta la adultez de la persona.

La imagen corporal se construye evolutivamente en las diferentes etapas de la vida de la persona, asimilando la vivencia que nuestro cuerpo experimenta. en la adolescencia el cuerpo es inicio de identidad, de auto-concepto y autoestima es una etapa donde el adolescente comienza a tener introspección y observación de su propia imagen física y del desarrollo social, dando lugar a la insatisfacción del cuerpo.

La imagen corporal es la representación del propio cuerpo de como la persona se percibe, imagina, actúa y siente su propio cuerpo, tener una imagen corporal significa ser positivo y la mayoría de los casos verse a sí mismo de manera precisa sintiéndose cómodo consigo mismo y con la apariencia.

La imagen corporal se alimenta del cuerpo físico de la percepción que nos formamos en la mente y de las opiniones que nos dan las demás personas acerca de cómo nos vemos con nuestro cuerpo incluyendo nuestra apariencia física, al estar conscientes de nuestro cuerpo nos permite un desenvolvimiento positivo como el aceptarlo, reconocerlo valorarlo y cuidarlo llevando a un bienestar sano que va más allá del aspecto físico, esto tiene que ver con la naturaleza que cada ser humano brindando el valor que se tiene como persona.

Autopercepción

La autopercepción es el comportamiento que tiene cada persona al momento de actuar y como se desenvuelven en la sociedad, la autopercepción en si es percibir nuestras propias emociones, ideas, deseos, conductas, conocernos de la manera más íntima posible para lograr formar una opinión exacta de uno mismo, también conocido como introspección.

Para tener una introspección de uno mismo es necesario conocer las fortalezas, habilidades, destrezas, amenazas y oportunidades denominado como FODA es decir que la persona es capaz de crear su propia autoimagen comprendiendo el estado afectivo emocional que atraviesa la persona, cuando la persona es capaz de conocerse a sí mismo la persona podrá deducir sus propias actitudes de su propio comportamiento.

Composición Corporal

La imagen corporal es la evaluación o valoración del cuerpo basada en partículas anatómicas compuesta por átomos, esto permite la formación de tejidos, músculos y órganos en el ser humano. La imagen corporal en la psicología está constituida por componentes perceptivos, cognitivos afectivos, y conductuales que, a través de los pensamientos, emociones, sentimientos se van desarrollando acorde al desarrollo que tenga la persona.

Rodríguez (2012) menciona “la imagen corporal se encuentra compuesta por una serie de factores que influyen directamente en la formación de la imagen corporal” (p, 45).

- **Aspectos perceptivos:** Es la a precisión de como la persona percibe el tamaño, el peso y la forma de su cuerpo. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones de la persona o del medio social en que el individuo se desenvuelve.

- **Aspectos cognitivos-afectivos:** el individuo presenta actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despierta el cuerpo debido a su tamaño, su peso, su forma de algunas partes del cuerpo.

En la parte emocional la imagen corporal incorpora experiencias que manifiestan placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia e impotencia al crear ideas, pensamientos de su cuerpo.

- **Aspectos conductuales:** Son conductas que la persona presenta al reaccionar a las acciones sujetas por el medio social que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados en el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, y su camuflaje.

La imagen corporal está constituida por tres factores que hacen connotaciones a la construcción de la imagen corporal que son: cuerpo real, cuerpo simbólico y cuerpo imaginario, el cuerpo real se basa en la parte fisiológica de la persona compuesta por huesos, músculos e órganos, el cuerpo simbólico es la parte donde la persona se auto-imagina a sí mismo y como las personas lo perciben. El cuerpo imaginario es la representación de personas famosas que tienen una figura esbelta que han logrado a través de cirugías, es por eso que la persona al ver ese cuerpo crea en su mente imágenes erróneas de su cuerpo y trata de llegar a ser igual a la persona que idealizo.

En cambio, en el adolescente el cuerpo real, el cuerpo simbólico y cuerpo imaginario puede ser destruido al verse en un espejo poniendo en relevancia a una posible depresión y desesperación ya que al verse al espejo el adolescente comienza a interpretar de manera negativa su forma de cuerpo.

Imagen corporal positiva y negativa

La imagen corporal está constituida por varios factores, estos factores dependen del medio social en la que se desenvuelve la persona y la aceptación que tiene con su propio cuerpo esto determina una imagen corporal positiva y negativa.

La imagen corporal positiva está establecida por un esquema corporal íntegro, una realidad aproximada de su forma, tamaño y peso de su cuerpo, estas personas que se valoran a sí mismas tienen una buena autoestima brindando

seguridad al momento de tomar decisiones acerca de su cuerpo y apariencia, no se siente avergonzado de su cuerpo.

La imagen corporal negativa está establecida por la insatisfacción de su propio cuerpo, tienen sensaciones de incomodidad al exhibirse en algún lugar que demande poca ropa, sufren de constantes pensamientos de su peso, tamaño de alguna parte de su cuerpo sintiendo preocupación, ansiedad, vergüenza y falta de aceptación personal. Estas personas que tienen una percepción negativa piensan, imaginan que las demás personas las discriminan debido a su cuerpo y presencia.

Alteraciones de la imagen corporal

Las alteraciones de la imagen corporal y los síntomas se presentan en cuatro niveles de respuesta que se ponen a relieve especialmente cuando el paciente se enfrenta a situaciones en las que puede ser observado

Rosen, (1995) menciona los siguientes niveles

- **Nivel psicofisiológico:** Se basan a las respuestas involuntarias que presenta la persona debido al Sistema Nervioso Autónomo generando en la persona sudor, temblor, dificultad de respiración, al momento de sentirse incomodo debido a su percepción de su cuerpo
- **Nivel conductual:** Son las conductas que la persona presenta en el medio social al pertenecer o desea pertenecer, se puede presentar conductas de evitación, camuflaje, rituales de comprobación y tranquilizarían logrando la realización de dietas y ejercicio físico exagerado y extenso.
- **Nivel cognitivo:** Es la preocupación intensa de las creencias irracionales distorsionando la realidad de su forma y tamaño de su cuerpo originando sobreestimación y subestimación. Las preocupaciones pueden ser patológicas, obsesivas, sobrevaloradas e incluso delirantes.
- **Nivel emocional:** La persona en especial el adolescente genera insatisfacción, asco, tristeza y vergüenza al exhibir su cuerpo.

Los niveles de la insatisfacción de la imagen corporal son varias no solo se demuestra niveles de conductas, niveles cognitivos, niveles psicofisiológicos y niveles emocionales, sino que se presenta una auto-estima baja, depresión, ansiedad, disfunciones sexuales, hasta puede llegar a desarrollar trastornos alimenticios.

Factores predisponentes de la imagen corporal

- **Factor social y cultural**

Los medios de comunicación y la publicidad es un factor importante debido al ideal estético de modelos que responden a las expectativas que proporciona la sociedad acorde a las exigencias que brinda la población, es por ello que los medios de comunicación se han encargado de crear insatisfacción en los adolescentes ya que estos han creado estereotipos de belleza idóneos para la obtención de una figura esbelta y apropiada causando posibles trastornos alimenticios.

En la cultura surge una interrogante sobre lo bello se puede presentar en lo feo y lo feo en bello, es decir que la persona más bonita puede ser una persona cruel con inseguridades y una persona que es considerada fea tiene una autoestima elevada con seguridad de sí misma.

Existen varias culturas una de ellas son las que pertenecen en una cultura conservadora y una cultura liberal, la persona que es criada en una cultura conservadora, el individuo puede percibir a otras personas como exageradas en su forma de vestir y de verse, en cambio una persona criada en una cultura liberal ve al resto como personas exhibicionistas

- **Modelos familiares y amistades:** Los modelos familiares son importantes en la vida del adolescente ya que las actitudes y comentarios de padres o de familiares cercanos influye en el pensamiento del individuo ya que la mente de los padres se preocupa del cuerpo y el atractivo del mismo, con continuas verbalizaciones negativas sobre su cuerpo y prestando una excesiva atención hace que el adolescente aprenda esas actitudes. La amistad también juega un rol

importante para las críticas del atractivo el adolescente, estas personas pueden sufrir burlas, rechazo hacia su cuerpo generando vulnerabilidad con el resto de la sociedad.

- **Características personales:** La persona se encuentra vulnerable a las críticas de las demás personas comienza a presentar baja autoestima, inseguridad, dificultades en el logro de la autonomía y los sentimientos de ineficacia, pueden hacer que una persona se centre en lograr un aspecto físico perfecto para compensar sus sentimientos. Las personas que tiene confianza y seguridad en sí mismas son capaces de brindar amor, bienestar y apoyo al vínculo social al que ellos desean pertenecer o pertenecen, mientras que las personas que no se sienten seguras de sí mismas no logran brindar apoyo, amor y bienestar al grupo que pertenece.
- **Desarrollo físico y feedback social:** En los cambios de la pubertad el adolescente sufre también cambios emocionales ya que el desarrollo para algunos individuos es precoz y para otros es tardío, el índice de masa corporal o el peso y las características del cuerpo pueden ser factores de vulnerabilidad.

La imagen corporal no solo se puede presentar en la adolescencia o en la edad adulta sino también en la niñez como es el caso del niño obeso o también llamada obesidad infantil otro de los factores influyentes para una insatisfacción corporal son las personas que han sufrido accidentes traumáticos, enfermedades de nacimiento o haber sido víctimas de abuso sexual, abuso físico, haber sufrido experiencias pasadas dolorosas causando en la persona una imagen corporal negativa.

LA AUTOESTIMA

Definición

Una persona que posee estima es capaz de distinguirse del resto de personas siendo capaz de tomar decisiones atinadas, la persona que tiene un buen auto concepto de sí mismo busca su propio bienestar con su mente y su cuerpo obteniendo voz de mando para una buena organización acorde a las actividades que realizara en su diario vivir. Por esta razón, se dice que la autoestima implica pensamientos negativos o positivos de uno mismo.

La autoestima es la capacidad de pensar al afrontar los desafíos que se presentan al diario vivir logrando así obtener una buena confianza consigo mismos, esta confianza se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida debido a las necesidades, creencias, principios morales que son inculcados por nuestros padres desde la infancia hasta la adultez, en si se puede decir que la autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno es y lo que uno puede llegar a ser.

Claves para alcanzar una buena autoestima

Según Rojas (2001) establece 9 claves para obtener una buena autoestima (p44).

- Tener juicio personal comprendiendo aspectos positivos y negativos al momento de establecer sus metas propuestas por el individuo.
- Aceptación de uno mismo
- El aspecto físico, comprendiendo la forma, en tamaño y el peso del cuerpo, aceptándose tal y como es.
- Aceptación de sus procesos cognitivos desarrollados por la persona
- El entorno socio-cultural
- El trabajo
- Evitar la envidia o compararse con los demás
- Desarrollar la empatía
- Hacer algo positivo con los demás.

La autoestima es la identidad personal que cada uno posee, involucrando todos los procesos cognitivos que se han desarrollado desde la infancia como son

la inteligencia, la conciencia, la atención, la imaginación, el pensamiento, el lenguaje y sobre todo los sentimientos y emociones, para obtener una autoestima es esencia que el adolescente desarrolle el sentido de responsabilidad, la autonomía, el respeto así si mismo dándose valor como ser humano.

Componentes de la autoestima

Pinedo (2012) menciona tres componentes que conforman la autoestima de la persona.

- **Componente Cognitivo:** Está conformado por el conjunto de percepciones, creencias de la personalidad y conducta que tiene la persona, al igual posee auto esquemas que organizan las experiencias vividas que sirven para interpretar estímulos del ambiente social, creando una opinión de sí mismos.
- **Componente Conductual:** Se encuentra relacionado con la autoafirmación y la autorrealización dirigida a llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional, incluyendo el conjunto de habilidades y competencias que posee cada persona al demostrar su actitud interior.
- **Componente Afectivo:** Se encuentra conformado por las emociones y sentimientos que siente la persona de sí misma al momento de expresar opiniones sean estas positivas o negativas.

Cada uno de estos componentes conforman la autoestima de la persona sea esta positiva o negativa de acuerdo a las circunstancias en que se encuentre la persona.

Tipos de Autoestima

Autoestima Positiva

La persona que posee una autoestima positiva son personas que demuestran confianza en sí mismo, entienden el fracaso como un proceso de crecimiento, son tolerantes, establecen relaciones familiares sanas, son asertivos en su comunicación y en su comportamiento, obtienen un buen aprovechamiento académico, en especial tiene su meta clara y un plan de acción para lograr las metas establecidas.

La autoestima positiva nos brinda grandes beneficios en todos los aspectos de nuestras vidas, las personas con una buena autoestima siempre saben decir un sí o un no nunca tienen voz titubeante.

Autoestima Negativa

La persona que tiene una autoestima negativa expresa una actitud quejambrosa tienen la necesidad de llamar la atención continuamente, son pocos sociables, tienen una actitud insegura, su ánimo siempre es cambiante son agresivos y desafiantes, al momento de establecer una meta deseada no son capaces de culminar ya que estas personas se sienten derrotados en todo momento.

JUSTIFICACIÓN

En la presente investigación de la autopercepción de la imagen corporal se podrá determinar la insatisfacción que tiene el adolescente de cómo ve, siente, imagina, percibe y actúa con relación a su propio cuerpo, con formado de cuatro elementos que influye en la perspectiva del adolescente en forma psicológico, perceptual, cognitivo afectivo e conductual.

Es **importante** conocer si en el grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui de la ciudad de Quito se encuentran adolescentes con una baja insatisfacción de su imagen corporal, estableciendo si el adolescente tiene una autoestima positiva o negativa

Los favorecidos de la investigación es toda la población de estudiantes que pertenece a la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui incluyendo a los padres de familias, ya que de esta manera se obtendrá conocimiento de lo que sucede dentro de la vida del adolescente, tratando así de ayudar de manera eficaz, permitiendo al familiar y las autoridades del colegio varias alternativas para el manejo de los estudiantes que tiene una perspectiva negativa de su cuerpo.

Es **factible** ya que se tiene todos los recursos necesarios para la obtención de un plan de intervención, tomando en cuenta la ayuda que brindara el colegio educativo por parte del DECE ofreciendo un apoyo psicológico para el manejo de los estudiantes del colegio, logrando empatía con los adolescentes

La investigación es **original** ya que no existen investigaciones de la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima en el adolescente, ya que se encuentra en una etapa de vulnerabilidad donde es muy influenciado según el medio en donde se desenvuelve afectando su diario vivir.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la Autopercepción de la Imagen Corporal y la relación con la autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito en el año 2016.

Objetivos Específicos

- Identificar en qué estado se encuentra la autopercepción de la Imagen corporal en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito en el año 2016
- Determinar si el nivel de autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito en el año 2016
- Proponer un plan de intervención para el problema de la Autopercepción de la Imagen Corporal y su relación con la autoestima en los estudiantes en la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito en el año 2016.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

La investigación que se realizó sobre la autopercepción de la imagen corporal y liderazgo tiene como enfoque cuantitativo de carácter propositivo es cuantitativo por que se obtuvo como fuente de observación el estudio de toda la población, describiendo cada variable, generando datos numéricos para proceder a representar por medio de datos estadísticos, teniendo una realidad objetiva a cerca del problema propuesto, es de carácter propositivo ya que se procederá a plantear una solución de acuerdo a las falencias que se encuentre en los cuestionarios aplicados logrando la verificación de la hipótesis planteada.

Área de estudio

Campo: Psicología

Área: Educación

Aspecto: Autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima

Delimitación Espacial: La investigación se la realizó en la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui, en la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha, Parroquia de Pomasqui

Cantón: Quito

Delimitación Temporal: La aplicación se dará durante el año 2016

Enfoque

La investigación tiene un enfoque descriptivo permitiendo describir el problema de la investigación, determinando los principales factores que influyen sobre la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima, para llevar a cabo las posibles conclusiones y recomendaciones acorde a los datos estadísticos que nos lance los cuestionarios aplicados a los 290 estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui.

Población y Muestra

Para la obtención de la investigación se tomó como población a todos los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui que consta con 290 estudiantes distribuidos desde tres octavos, dos novenos. Dos décimos, dos primeros de bachillerato, dos segundos de bachillerato y dos terceros de bachillerato en cada aula con 20 estudiantes.

Para obtención de la muestra no se procedió a realizar ningún cálculo matemático ya que consta de una población finita de 290 estudiantes del plantel educativo Santo Domingo Savio de Pomasqui

Tabla 1. Población total de hombre y mujeres de la Unidad Educativa S.D.S

Unidad Educativa	Hombres	Mujeres	Total
Santo Domingo Savio			
Octavos	30	33	63
Novenos	31	35	66
Decimos	19	23	42
Primero de Bachillerato	17	21	38
Segundo de Bachillerato	21	20	41
Tercero de Bachillerato	17	23	40
Total	135	155	290

Tabla N° 1(Población total de hombre y mujeres de la Unidad Educativa S.D.S)

Fuente: Investigación.

Elaborado por: La Investigadora

Gráfico N°1 Población total de hombre y mujeres de la Unidad Educativa S.D.S

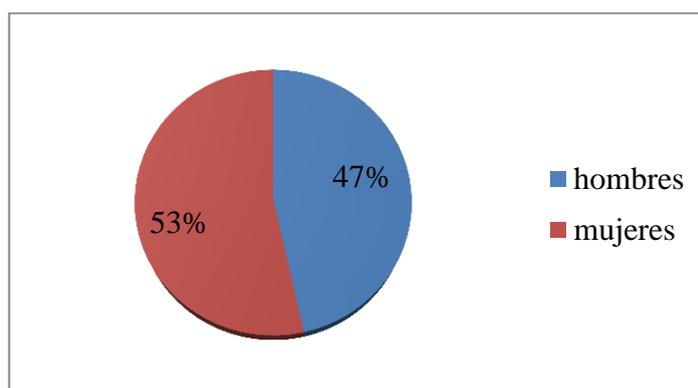


Gráfico N°1 Población total de hombre y mujeres de la Unidad Educativa S.D.S

Fuente: Investigación.

Elaborado por: La Investigadora

Instrumentos de Investigación

Para la realización de la investigación se tomó en consideración los siguientes instrumentos de investigación:

Body Shape Questionnaire BSQ de la Forma Corporal

El cuestionario de aplicación fue Body Shape Questionnaire BSQ de la Forma Corporal creado por Cooper, Taylor y Fairburn en el año de (1987); es un cuestionario que consta de 34 ítems que evalúa aspectos actitudinales de la imagen corporal, tiene como objetivo medir la preocupación por el peso y la imagen corporal y la insatisfacción producida por el propio cuerpo. El cuestionario nos permite conocer cuáles son las personas que tienen una buena percepción de su imagen corporal, personas que se preocupan demasiado por su cuerpo permitiendo conocer a las personas que sufren trastornos alimenticios.

El cuestionario tiene una escala de frecuencia tipo Likert de 6 opciones de respuesta que van enumeradas desde la 1 hasta la 6 (1= Nunca, 2= Raramente, 3= Algunas veces, 4= A menudo, 5= Muy a menudo, 6= Siempre). La puntuación total ondea entre los 34 puntos a 204 puntos. El cuestionario se subdivide en 4 categorías < a 81 no hay insatisfacción corporal, de 81 a 110 hay una leve insatisfacción corporal de 111 a 140 hay una moderada insatisfacción corporal y mayo a 140 extrema insatisfacción corporal.

Criterio de confiabilidad y validez del cuestionario BSQ

Validez

Tiene un coeficiente de correlación de Pearson sobre la validez de convergencia oscilando entre un 0,61 a 0,81 permitiendo reconocer a las personas que presentan bulimia nerviosa, anorexia y problemas de la precepción de la imagen corporal.

Confiabilidad

De acuerdo las investigaciones realizadas anterior mente el cuestionario tienen una confiabilidad de 0,93 a 0,97 con la utilización del análisis de alfa de Cron Bach del test-re test de 0,88.

Aplicación del cuestionario BSQ

El tiempo de aplicación es de 10 a 20 minutos por persona

Para la medición del liderazgo se utilizó el siguiente cuestionario

Cuestionario para valorar la Capacidad de Autoestima

El cuestionario de la valoración de la capacidad de autoestima fue creado por Carmen Ávila de Encía (Doctora en C.C. de la Educación) tiene como objeto medir si el alumno posee autoestima debido a la popularidad tomando en cuenta la capacidad de iniciativa, confianza en sí mismo y espíritu de servicio es importante conocer quiénes tienen autoestima positiva o autoestima negativa.

Para la valoración de la autoestima el cuestionario consta de 14 ítems con una valoración de 0= nunca, 1= Casi nunca, 2= A veces, 3= Casi siempre, 4= siempre. El resultado total ondea entre los 40 puntos, las personas que tienen 40 puntos son considerados personas con autoestima alta, tienen poder de mando demostrando seguridad en sí mismos, entre 20 a 40 puntos no indican autoestima, pero consta de iniciativa propia, de 19 puntos tienen una autoestima baja.

Validez y confiabilidad del Cuestionario para valorar la capacidad de autoestima

Existen varios instrumentos de medición para la valoración de autoestima entre ellos encontramos el cuestionario para valorar la capacidad de autoestima, dicha escala ha sido validada en distintos países de América Latina brindando confiabilidad acorde a las respuestas obtenidas mediante la aplicación del cuestionario.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Para la obtención de los análisis de datos se procedió a realizar una investigación bibliográfica acerca del tema, encontrando así los posibles reactivos que servirá como fuente de investigación para la verificación de datos, una vez que encontramos los reactivos que medirán nuestras variables se procederá a realizar una adaptación sintácticamente para la población que será investigada, el reactivo es sometido a estudio por parte del tutor y el establecimiento, procede a la autorización por parte del tutor y de las autoridades de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio Pomasqui.

Para medir una de las variables se aplicó el cuestionario de la forma corporal BSQ para medir autopercepción de la imagen corporal, para la medición de la variable dependiente se aplicó el cuestionario para valorar la capacidad de autoestima, luego de llenar los cuestionarios se realizó una base de datos donde todos los resultados fueron ingresados para así empezar a analizar los datos estadísticos y empezar a ejecutar una propuesta.

Actividades

Para la elaboración de investigación de tesis se realizó un cronograma de actividades establecido por las autoridades de la Universidad, en el mes de enero del 2016 se procedió a la construcción del proyecto de tesis mediante investigaciones científicas buscando bibliografía del tema establecido.

En la elaboración del proyecto de tesis se analizó la problemática de la Autopercepción de la Imagen Corporal y su relación con la autoestima en la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui precediendo así a la

búsqueda de los reactivos para la aplicación de la variable independiente y dependiente, para la variable independiente que es la autopercepción de la imagen corporal se encontró el cuestionario de la forma corporal BSQ y para la variable dependiente que es el liderazgo se encontró el cuestionario para la valoración de autoestima.

Una vez encontrados los reactivos se procedió a la aplicación de cada uno de ellos logrando así obtener resultados positivos, negativos de la problemática de la imagen corporal y la autoestima, procediendo a dar las conclusiones y recomendaciones, brindando una propuesta para mejorar la insatisfacción de la imagen corporal.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

Pregunta N°1 Cuándo te aburres ¿te preocupas por tu figura?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	82	28%
Es raro	62	22%
A veces	102	35%
A menudo	23	8%
Muy a menudo	12	4%
Siempre	9	3%
Total	290	100%

Tabla N° 2 Preocupación por su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

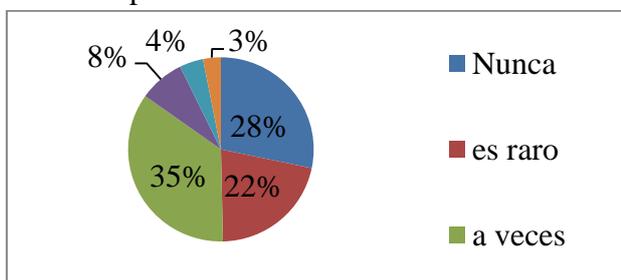


Gráfico N° 2 Preocupación por su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió que el 28% de los estudiantes nunca se ha preocupado por su figura, un 22% manifestó que raramente se ha preocupado por su figura, el 35% de personas manifestó que a veces se preocupa por su figura, el 8% de personas a menudo se preocupa por su figura y el 4% y 3% se preocupa por su figura. La mayor parte de estudiantes contestó a veces se ha preocupado por su figura.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	93	32%
Es raro	40	14%
A veces	87	30%
A menudo	22	8%
Muy a menudo	29	10%
Siempre	19	3%
Total	290	100%

Tabla N° 3 Inconformidad con la figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

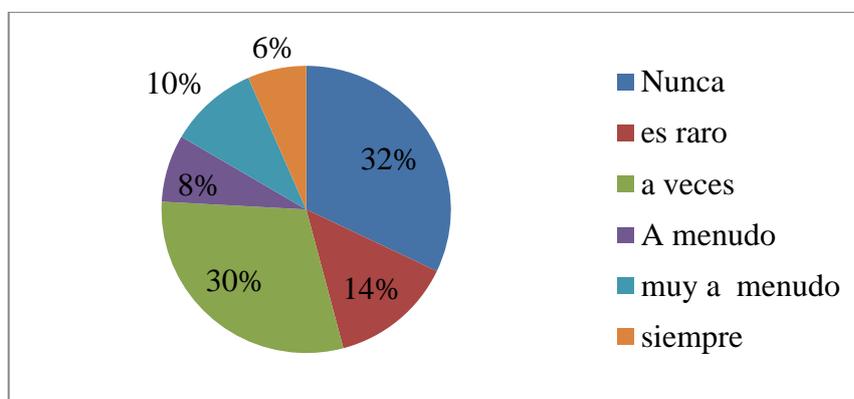


Gráfico N° 3 Inconformidad con tu figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió que el 32% de los estudiantes nunca se ha preocupado por su figura, pensando en ponerse a dieta, un 14% manifestó que raramente se ha preocupado por su figura, pensando en ponerse a dieta, el 30% de personas manifestó que a veces se preocupa por su figura, pensando a ponerse a dieta el 8% de personas a menudo se preocupa por su figura, pensando en ponerse a dieta y el 10% y 6% se preocupa por su figura. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido inconforme con su figura.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	179	62%
Es raro	53	18%
A veces	35	12%
A menudo	10	3%
Muy a menudo	5	2%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N° 4 Percepción del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Cuestionario BSQ

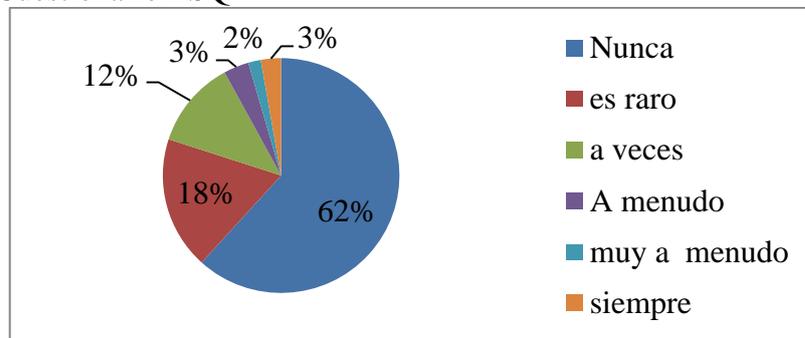


Gráfico N° 4 Percepción del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 62% de los estudiantes, nunca han pensado que los muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción al resto de su cuerpo, un 18% manifestó que raramente han pensado que los muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción al resto de su cuerpo, el 12% de personas manifestó que a veces han pensado que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción al resto de su cuerpo, el 2 y 3% siempre ha pensado que sus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción al resto de su cuerpo. La mayor parte de estudiantes nunca se ha pensado que sus muslos y caderas son demasiados grandes.

Pregunta N° 4 ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	136	47%
Es raro	31	11%
A veces	62	21%
A menudo	10	3%
Muy a menudo	14	5%
Siempre	37	13%
Total	290	100%

Tabla N° 5 Autocontrol

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

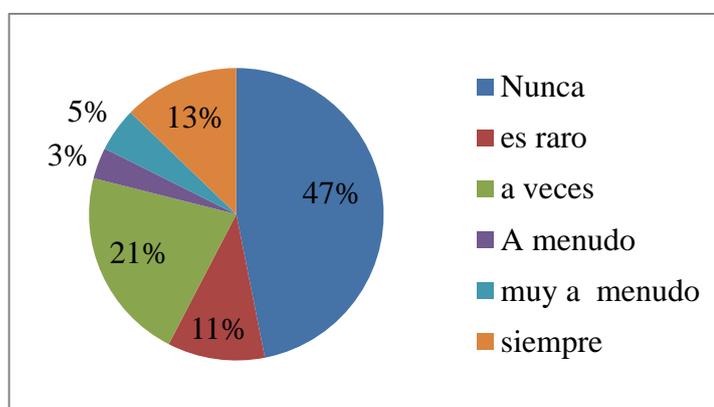


Gráfico N° 5 Autocontrol

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 47% de los estudiantes, nunca ha tenido miedo de convertirse en gordo, un 11% manifestó que raramente ha tenido miedo en convertirse en gordo, el 21% de personas manifestó que a veces ha sentido miedo en convertirse en gordo el 5 y 13% de personas ha sentido miedo en convertirse en gordas/os, dando a conocer que la mayoría de personas jamás ha sentido miedo en convertirse en gordo/a. La mayor parte de estudiantes nunca ha tenido miedo a convertirse en gordo/a.

Pregunta N° 5 ¿Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	154	53%
Es raro	48	17%
A veces	53	18%
A menudo	5	2%
Muy a menudo	10	3%
Siempre	20	7%
Total	290	100%

Tabla N° 6 Firmeza de la piel

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

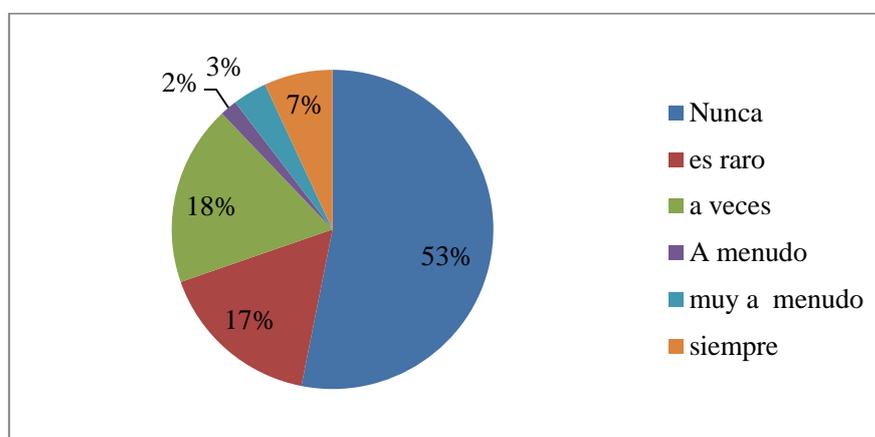


Gráfico N° 6 Firmeza en la piel

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 53% de los estudiantes, nunca se ha preocupado en que la piel no sea suficientemente firme, el 17% menciono que raramente se preocupa que su piel no sea suficientemente firme, el 18% de estudiantes reveló que a veces se preocupa que su piel no sea suficientemente firme, de 3 al 7% que siempre se preocupa de que su piel no sea suficientemente firme. La mayoría de estudiantes nunca se preocupa que su piel no sea suficientemente firme.

Pregunta N° 6 ¿sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	151	52%
Es raro	73	25%
A veces	32	11%
A menudo	11	4%
Muy a menudo	16	26%
Siempre	7	2%
Total	290	100%

Tabla N° 7 Sentimiento de culpabilidad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

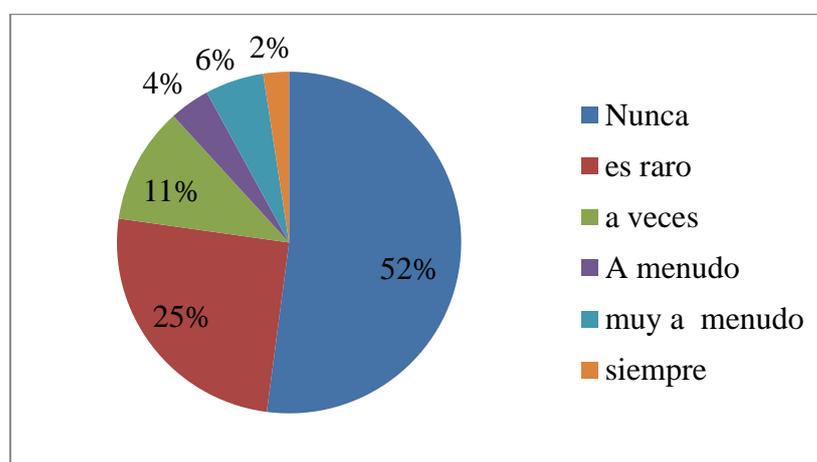


Gráfico N° 7 Sentimiento de culpabilidad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 52% de los estudiantes, nunca se ha sentido gordo/a después de la comida, el 25% menciona que raramente se ha sentido gordo/a después de la comida, el 11% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido gordo/a después de la comida, del 6 al 11% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido gordo/a después de la comida. La mayoría de estudiantes nunca se ha sentido gordo/a después de la comida.

Pregunta N° 7 ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	79	27%
Es raro	59	20%
A veces	112	39%
A menudo	18	6%
Muy a menudo	9	3%
Siempre	13	5%
Total	290	100%

Tabla N° 8 Sentimiento de decepción

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

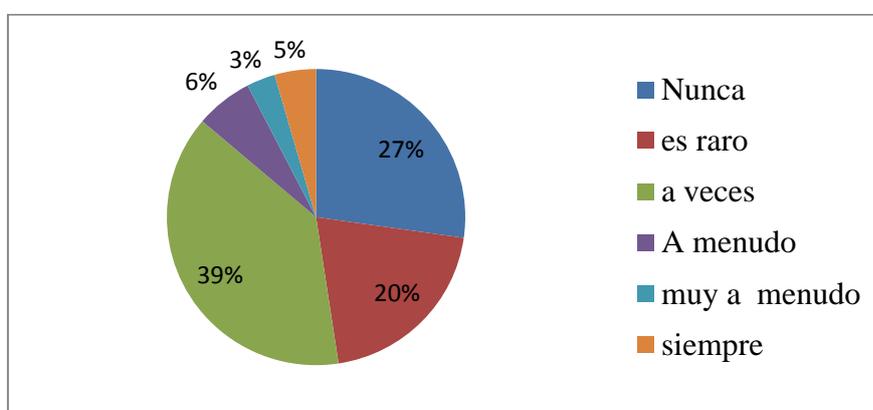


Gráfico N° 8 Sentimiento de decepción

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 27% de los estudiantes, nunca se ha sentido mal con su figura que ha llorado por ello, el 20% menciona que raramente se ha sentido mal con su figura que ha llorado por ello, el 39% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido mal con su figura que ha llorado por ello, del 3 al 5% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido mal con su figura que ha llorado por ello. La mayoría de estudiantes a veces se ha sentido mal con su figura que ha llorado por ello.

Pregunta N° 8 ¿Has evitado correr para que tu piel no saltara?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	90	31%
Es raro	42	14%
A veces	83	29%
A menudo	63	22%
Muy a menudo	4	1%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N° 9 Percepción de la imagen corporal

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

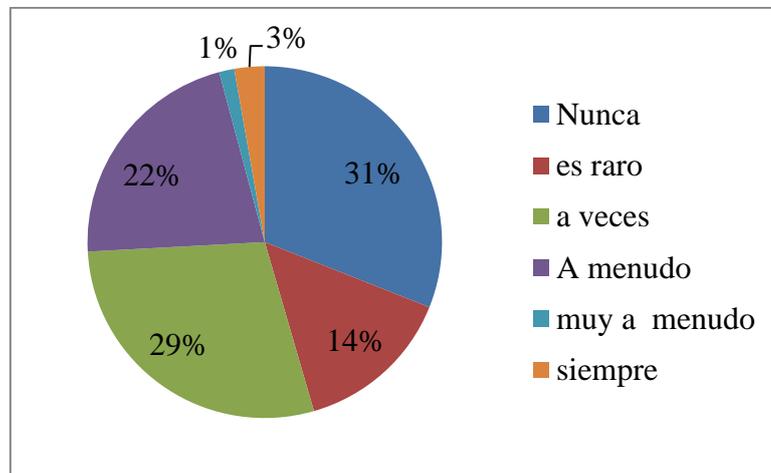


Gráfico N° 9 Percepción de la imagen corporal

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 31% de los estudiantes, nunca ha evitado correr para que su piel no saltara, el 14% menciono que raramente ha evitado correr para que su piel no saltara, el 29% de estudiantes reveló que a veces ha evitado correr para que su piel no saltara, el 2% de estudiantes menciono que siempre ha evitado correr para que su piel no saltara. La mayoría de estudiantes nunca ha evitado correr para que su piel no saltara, logrando hacer ejercicio para que su piel permanezca firme.

Pregunta N° 9 ¿Estar con la gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	67	23%
Es raro	63	22%
A veces	103	36%
A menudo	35	12%
Muy a menudo	18	6%
Siempre	4	1%
Total	290	100%

Tabla N° 10 Vergüenza con su cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

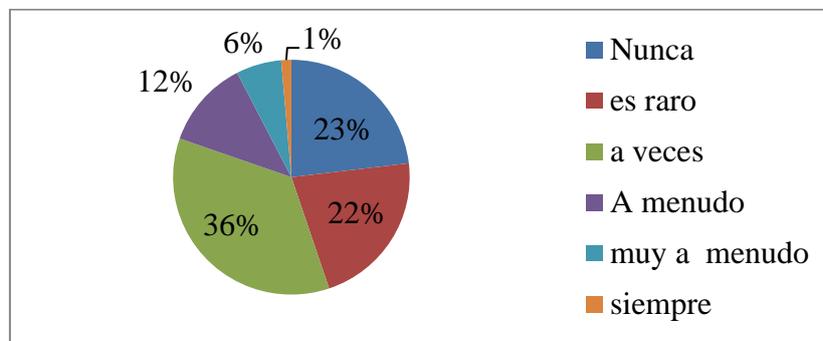


Gráfico N° 10 Vergüenza con su cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 23% de los estudiantes, nunca se ha sentido incómodo con su figura al estar con gente delgada, el 22% menciono que raramente se ha sentido incómodo con su figura al estar con gente delgada, el 36% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido incómodo con su figura al estar con gente delgada, del 12 al 6% de estudiantes menciono que siempre se ha sentido incómodo con su figura al estar con gente delgada. La mayor parte de estudiantes a veces se ha se ha sentido incómodo con su figura al estar con gente delgada

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	173	60%
Es raro	41	14%
A veces	34	12%
A menudo	25	8%
Muy a menudo	9	3%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N°11 Pensamientos irracionales

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

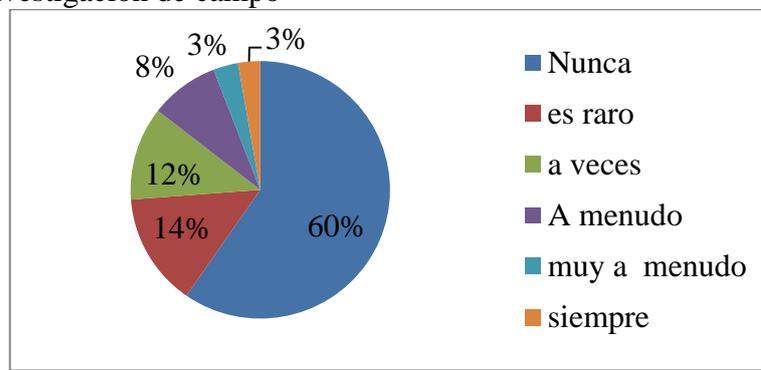


Gráfico N° 11 Pensamientos irracionales

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 60% de los estudiantes, nunca se ha sentido preocupado por el hecho de que los muslos se ensanchen cuando se sientan, el 14% menciona que raramente se ha sentido preocupado por el hecho de que los muslos se ensanchen cuando se sientan, el 12% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido preocupado que los muslos se ensanchen cuando se sientan, el 8 y 3% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido preocupado por el hecho de que los muslos se ensanchen cuando se sientan. La mayor parte de estudiantes respondió que nunca se ha preocupado porque sus muslos se ensanchen cuando se sientan.

Pregunta N° 11 ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gorda/o?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	245	85%
Es raro	24	8%
A veces	12	4%
A menudo	4	1%
Muy a menudo	2	1%
Siempre	3	1%
Total	290	100%

Tabla N°12 Alimento en pocas cantidades

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

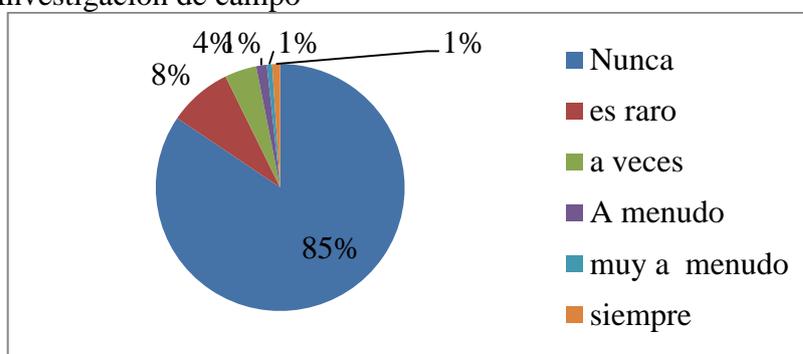


Gráfico N° 12 Alimento en pocas cantidades

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 85% de los estudiantes, nunca se ha sentido gordo/a al momento de ingerir pocas cantidades de alimento, el 8% menciono que raramente se ha sentido gordo/a al momento de ingerir pocas cantidades de alimento, el 4% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido gordo/a al momento de ingerir pocas cantidades de alimento, el 1% de estudiantes menciono que siempre se ha sentido gordo/a al momento de ingerir pocas cantidades de alimento. La mayor parte de estudiantes respondió que nunca se ha sentido gordo al comer pequeñas cantidades de alimento.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	126	44%
Es raro	66	23%
A veces	62	21%
A menudo	10	3%
Muy a menudo	9	3%
Siempre	10	6%
Total	290	100%

Tabla N°13 Comparación con otros semejantes

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

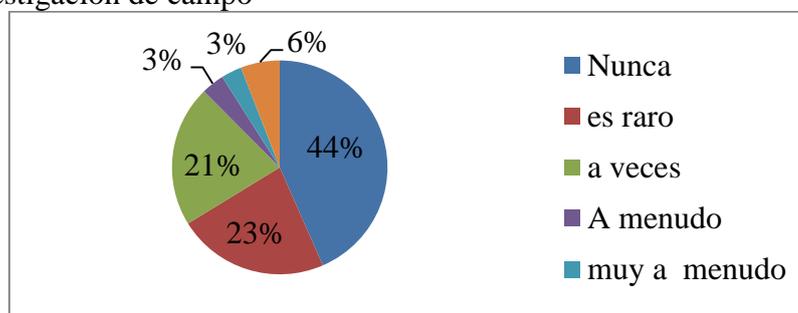


Gráfico N° 13 Comparación con otros semejantes

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 44% de los estudiantes, nunca se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente, el 23% menciona que raramente se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente, el 21% de estudiantes reveló que a veces se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente, el 6% de estudiantes menciona que siempre se ha fijado en la figura de otros jóvenes y ha comparado la suya con la de ellos desfavorablemente. La mayor parte de estudiantes menciona que nunca se ha fijado de otros jóvenes y ha comparado la suya desfavorablemente.

Pregunta N° 13 Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	209	72%
Es raro	38	13%
A veces	25	9%
A menudo	4	1%
Muy a menudo	8	3%
Siempre	6	2%
Total	290	100%

Tabla N°14 Concentración de actividades

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

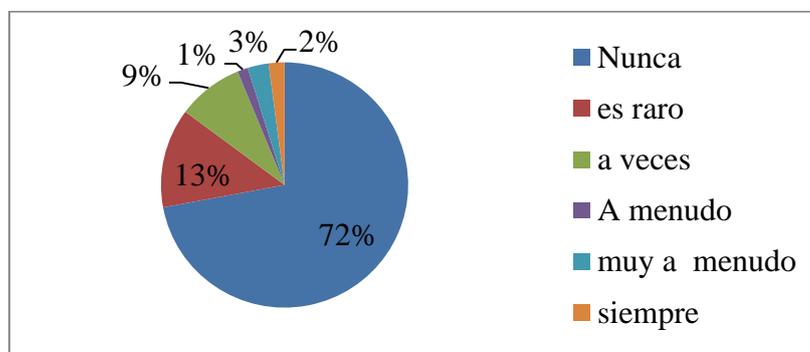


Gráfico N° 14 Concentración de actividades

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 72% de los estudiantes, nunca ha pensado que su figura ha interferido en la capacidad de concentración, el 13% menciono que raramente ha pensado que su figura ha interferido en la capacidad de concentración, el 9% de estudiantes reveló que a veces ha pensado que su figura ha interferido en la capacidad de concentración el 2% de estudiantes menciono que siempre ha pensado que su figura ha interferido en la capacidad de concentración. La mayor parte de estudiantes menciono que nunca ha pensado en su figura ha interferido en la capacidad de concentración.

Pregunta N° 14 Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	229	79%
Es raro	28	10%
A veces	17	6%
A menudo	7	2%
Muy a menudo	1	0%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N°15 Incomodidad con su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

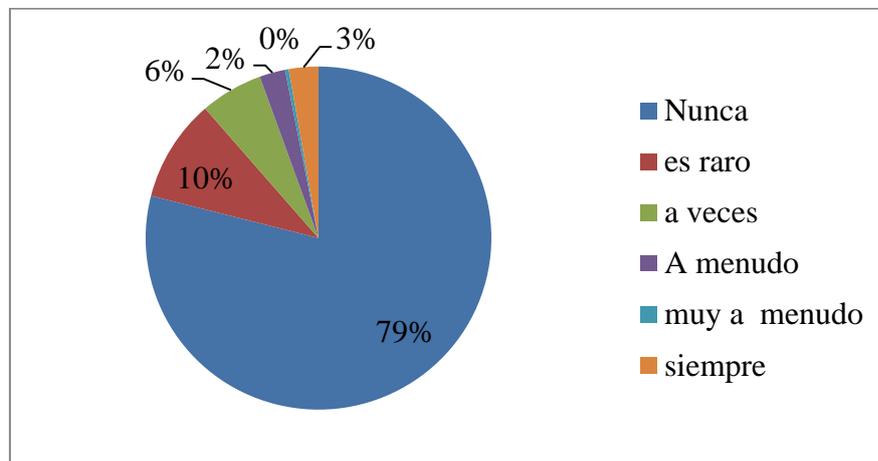


Gráfico N° 15 Incomodidad con su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 79% de los estudiantes, nunca se ha sentido gordo/a al momento de bañarse, el 10% menciono que raramente se ha sentido gordo/q al momento de bañarse, el 6% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido gordo/q al momento de bañarse el 2 al 3% de estudiantes menciono que siempre se ha sentido gordo/q al momento de bañarse. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido gordo al momento de bañarse.

Pregunta N° 15 ¿Has evitado llevar ropa que marcasen tú figura?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	187	65%
Es raro	38	13%
A veces	34	12%
A menudo	14	5%
Muy a menudo	7	2%
Siempre	10	3%
Total	290	100%

Tabla N°16 Distorsión de la mente

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

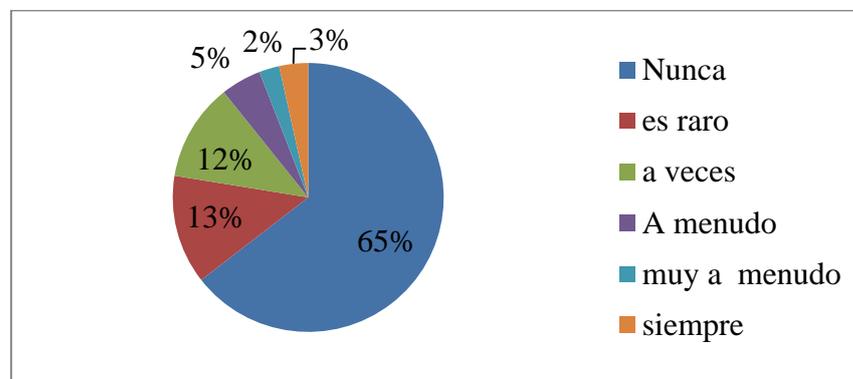


Gráfico N° 16 Distorsión de la mente

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 65% de los estudiantes, nunca ha sentido la necesidad de llevar ropa que marcasen su figura, el 13% menciono que raramente nunca ha sentido la necesidad de llevar ropa que marcasen tú figura, el 12% de estudiantes reveló que a veces nunca ha sentido la necesidad de llevar ropa que marcasen su figura 2 al 3% de estudiantes menciono que siempre nunca ha sentido la necesidad de llevar ropa que marcasen su figura. La mayor parte de estudiantes nunca ha sentido la necesidad de llevar ropa que marcasen su figura.

Pregunta N° 16 ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	219	75%
Es raro	19	7%
A veces	28	10%
A menudo	7	2%
Muy a menudo	5	2%
Siempre	12	4%
Total	290	100%

Tabla N°17 Ideas Irracionales de su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

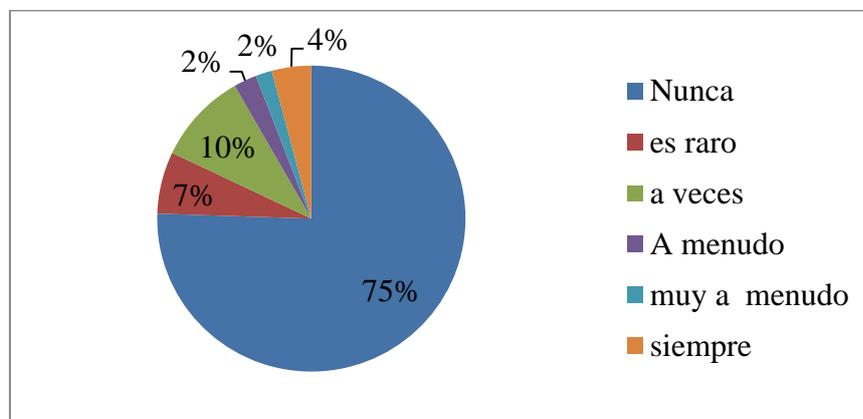


Gráfico N° 17 Ideas irracionales de su figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 75% de los estudiantes, nunca se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, el 7% menciona que raramente se ha imaginado cortando partes grasas de su cuerpo, el 10% de estudiantes reveló que a veces se ha imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo 2 al 4% de estudiantes menciona que siempre se ha imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo. La mayor parte de estudiantes nunca se ha imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	199	69%
Es raro	35	12%
A veces	26	9%
A menudo	9	3%
Muy a menudo	12	4%
Siempre	9	3%
Total	290	100%

Tabla N°18 Rechazo al ingerir alimentos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

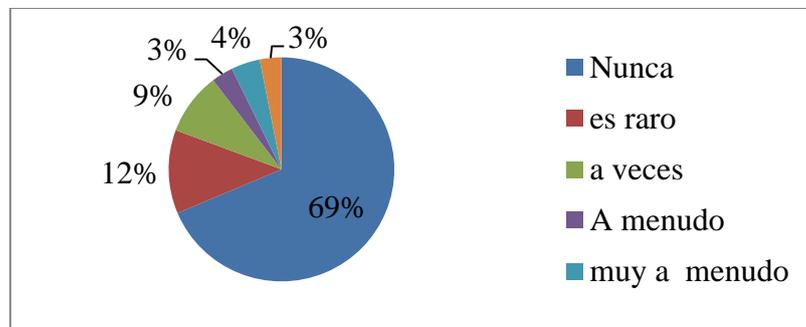


Gráfico N° 18 Rechazo al ingerir alimentos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 69% de los estudiantes, nunca se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, el 12% menciona que raramente se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, el 9% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, 2 al 4% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	189	68%
Es raro	38	13%
A veces	35	12%
A menudo	5	2%
Muy a menudo	6	2%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N°19 Baja autoestima hacia sí mismo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

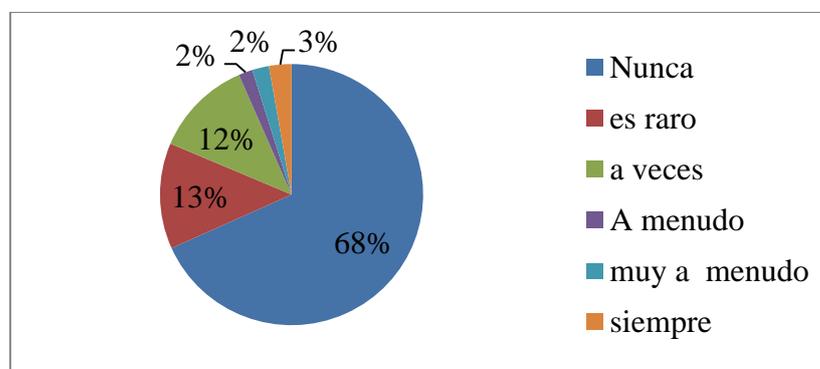


Gráfico N° 19 Baja autoestima hacia sí mismo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 69% de los estudiantes, nunca se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, el 12% menciona que raramente se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, el 9% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, 2 al 4% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido gordo al ingerir dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías.

Pregunta N° 19 ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	188	65%
Es raro	50	17%
A veces	28	10%
A menudo	11	4%
Muy a menudo	3	1%
Siempre	10	3%
Total	290	100%

Tabla N° 20 Ideas Irracionales

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

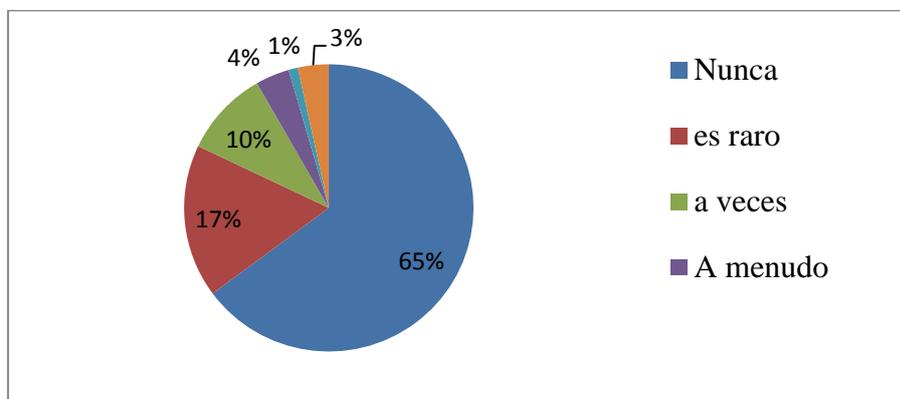


Gráfico N° 20 Ideas Irracionales

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 65% de los estudiantes, nunca se ha sentido excesivamente gordo/a y lleno, el 17% menciono que raramente se ha sentido excesivamente gordo/a y lleno, el 10% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido excesivamente gordo/a y lleno, del 1 al 3% de estudiantes menciono que siempre se ha sentido excesivamente gordo/a y lleno. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido excesivamente gordo/a y lleno.

Pregunta N° 20 ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	166	57%
Es raro	49	17%
A veces	43	15%
A menudo	9	3%
Muy a menudo	11	4%
Siempre	12	4%
Total	290	100%

Tabla N°21 Sentimiento de inferioridad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

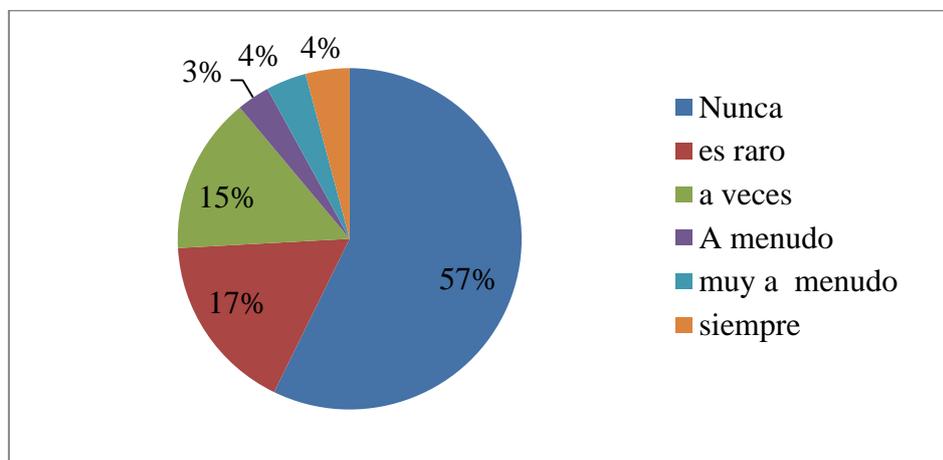


Gráfico N° 21 Sentimiento de Inferioridad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 57% de los estudiantes, nunca se ha sentido acomplejado/a por su cuerpo, el 17% menciona que se ha sentido acomplejado/a por su cuerpo, el 15% de estudiantes reveló que a veces se ha sentido acomplejado/a por su cuerpo, del 3 al 4% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido acomplejado/a por su cuerpo. La mayor parte de estudiantes nunca se ha sentido acomplejado/a por su cuerpo

Pregunta N° 21 La preocupación por tu figura ¿te ha inducido a ponerte a dieta?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	166	57%
Es raro	41	14%
A veces	49	17%
A menudo	11	4%
Muy a menudo	10	3%
Siempre	13	5%
Total	290	100%

Tabla N°22 Inducción de dietas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

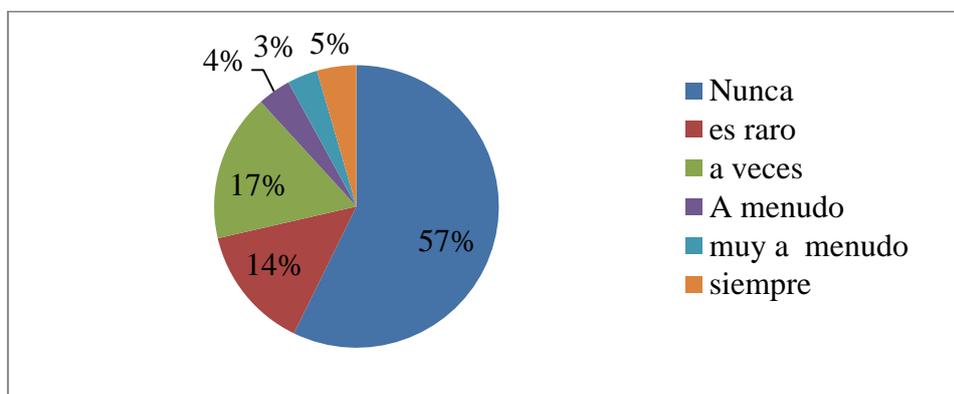


Gráfico N° 22 Inducción de dietas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 57% de los estudiantes, nunca se preocupa por su figura le ha inducido a ponerte a dieta, el 14% menciono que raramente se preocupa por su figura le ha inducido a ponerte a dieta, el 17% de estudiantes reveló que a veces se preocupa por su figura le ha inducido a ponerte a dieta, del 3 al 5% de estudiantes menciono que siempre se preocupa por su figura le ha inducido a ponerte a dieta, La mayor parte de estudiantes nunca se preocupa por su figura le ha inducido a ponerte a dieta.

Pregunta N° 22 ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, en la mañana)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	144	50%
Es raro	38	13%
A veces	53	18%
A menudo	17	6%
Muy a menudo	23	8%
Siempre	15	5%
Total	290	100%

Tabla N°23 Satisfacción en la alimentación

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

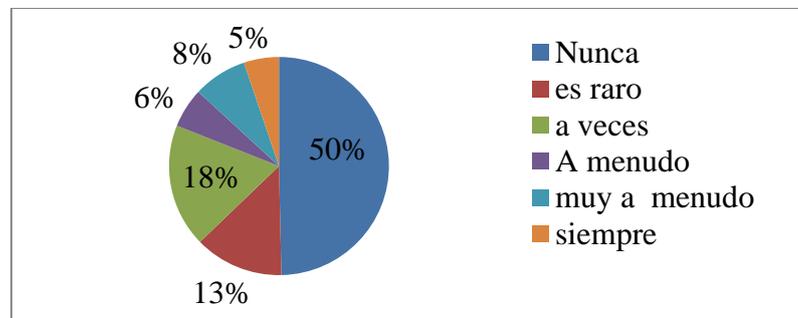


Gráfico N° 23 Satisfacción en la alimentación

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 50% de los estudiantes, nunca se han sentido a gusto con su figura cuando el estómago está vacío, el 13% menciona que raramente se ha sentido a gusto con su figura cuando el estómago está vacío, el 18% de estudiantes reveló que a veces se han sentido a gusto con su figura cuando el estómago estaba vacío, del 8 al 5% de estudiantes menciona que siempre se ha sentido a gusto con su figura cuando el estómago está vacío. La mayor parte de estudiantes nunca se han sentido a gusto con su figura cuando el estómago está vacío

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	165	57%
Es raro	59	20%
A veces	29	10%
A menudo	8	3%
Muy a menudo	13	4%
Siempre	16	6%
Total	290	100%

Tabla N°24 Falta de autocontrol

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

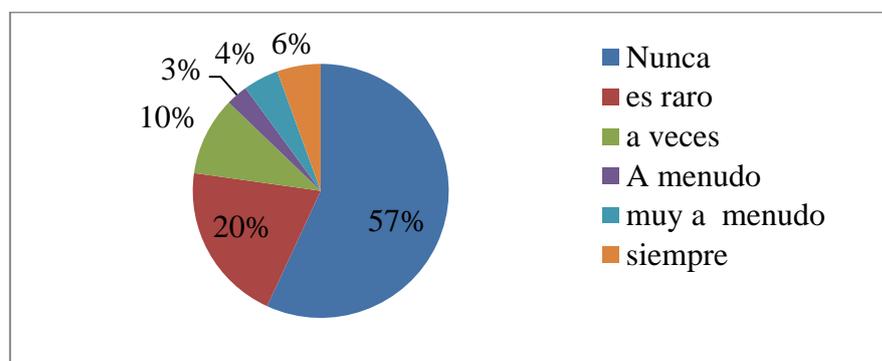


Gráfico N° 24 Falta de autocontrol

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 57% de los estudiantes, nunca ha pensado que no puede controlar el comer menos, el 20% menciona que raramente ha pensado que no puede controlar el comer menos, 10% de estudiantes reveló que a veces ha pensado que no puede controlar el comer menos, del 3 al 6% de estudiantes menciona que siempre se ha pensado que no puede controlar el comer menos. La mayor parte de estudiantes nunca ha pensado que no puede controlar el comer menos.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	153	53%
Es raro	53	18%
A veces	30	10%
A menudo	19	7%
Muy a menudo	18	6%
Siempre	17	6%
Total	290	100%

Tabla N°25 Nerviosismo que vean el cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

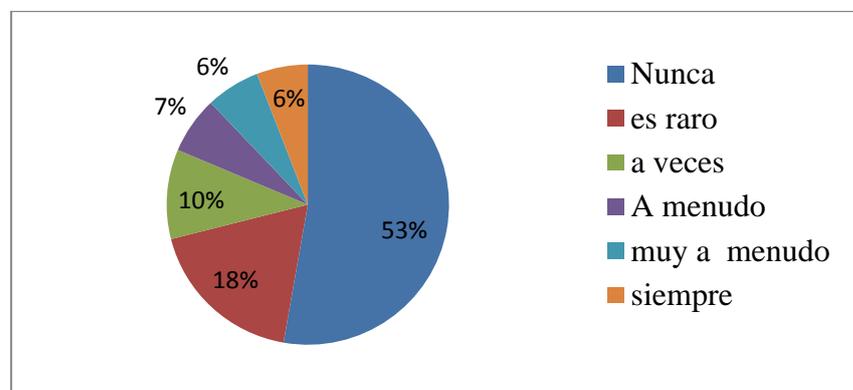


Gráfico N° 25 Nerviosismo que vean el cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 53% de los estudiantes nunca se ha preocupado que la gente vea “llantitas” en su cintura, el 18% menciona que raramente se ha preocupado que la gente vea “llantitas” en su cintura, 10% de estudiantes reveló que a veces se ha preocupado que la gente vea “llantitas” en su cintura, del 7 al 6% de estudiantes menciona que siempre se ha preocupado que la gente vea “llantitas” en su cintura. La mayor parte de estudiantes nunca se ha preocupado que la gente vea “llantitas” en su cintura.

Pregunta N° 25 ¿Has pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que tú?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	225	78%
Es raro	23	8%
A veces	19	6%
A menudo	8	3%
Muy a menudo	5	2%
Siempre	10	3%
Total	290	100%

Tabla N°26 Pensamientos erróneos de la figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

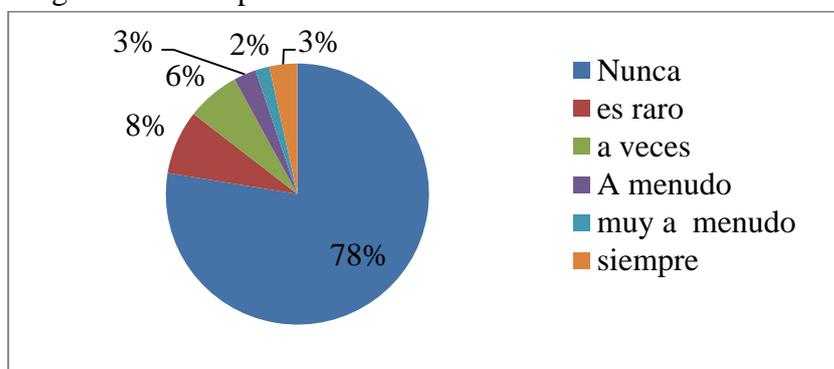


Gráfico N° 26 Pensamientos erróneos de la figura

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 78% de los estudiantes nunca ha pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que ellos, el 8% menciona que raramente ha pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que ellos, 6% de estudiantes reveló que a veces ha pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que ellos, del 2 al 3% de estudiantes menciona que siempre ha pensado que no es justo que otras chavas/os sean más delgadas/os que ellos. La mayor parte de estudiantes menciona que nunca ha pensado que no es justo que otros chavos/as sean delgados que ellos

Pregunta N° 26 ¿Has vomitado para sentirse más delgado?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	207	72%
Es raro	51	18%
A veces	6	2%
A menudo	21	7%
Muy a menudo	1	0%
Siempre	4	1%
Total	290	100%

Tabla N°27 Inducción al vómito

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

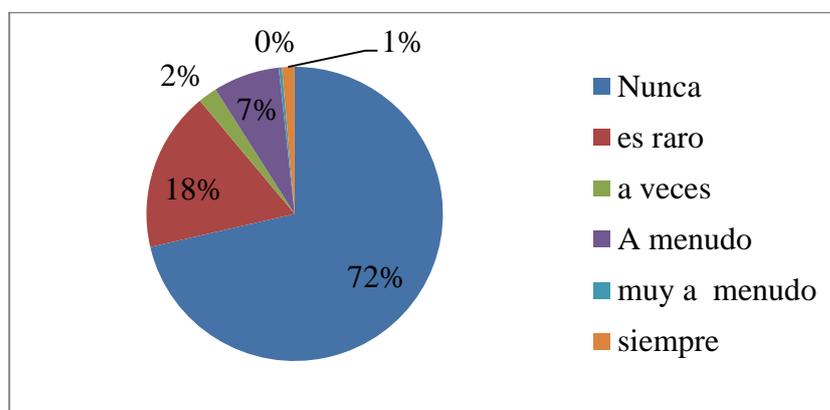


Gráfico N° 27 Inducción al vómito

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 72% de los estudiantes nunca ha vomitado para sentirse más delgado, el 18% menciona que raramente ha vomitado para sentirse más delgado, 2% de estudiantes reveló que a veces ha vomitado para sentirse más delgado, del 7 al 1% de estudiantes menciona que siempre ha vomitado para sentirse más delgado. La mayor parte de estudiantes nunca ha vomitado para sentirse más delgado.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	227	78%
Es raro	37	13%
A veces	11	4%
A menudo	3	1%
Muy a menudo	4	1%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N°28 Pensamientos de inferioridad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

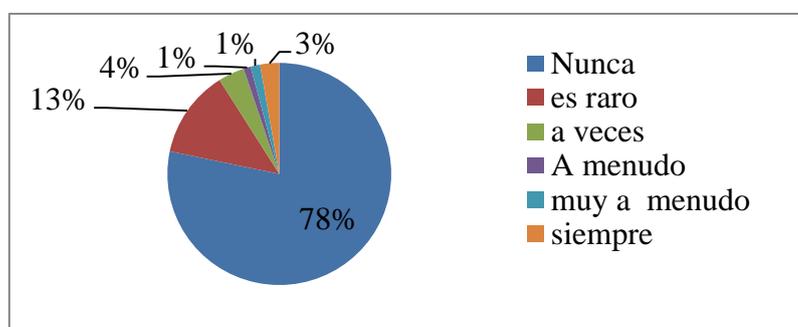


Gráfico N° 28 Pensamientos de inferioridad

Elaborado por: La Investigadora **Fuente:** Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 78% de los estudiantes nunca se ha preocupado en ocupar demasiado espacio estando en compañía de otras personas, el 13% menciona que raramente se ha preocupado en ocupar demasiado espacio estando en compañía de otras personas, 4% de estudiantes reveló que a veces se ha preocupado en ocupar demasiado espacio estando en compañía de otras personas, del 1 al 3% de estudiantes menciona que siempre se ha preocupado en ocupar demasiado espacio estando en compañía de otras personas. La mayor parte de estudiantes nunca se ha preocupado en ocupar demasiado espacio estando en compañía de otras personas.

Pregunta N° 28 ¿Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	186	64%
Es raro	52	18%
A veces	24	8%
A menudo	11	4%
Muy a menudo	3	1%
Siempre	14	5%
Total	290	100%

Tabla N°29 Preocupación estética

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

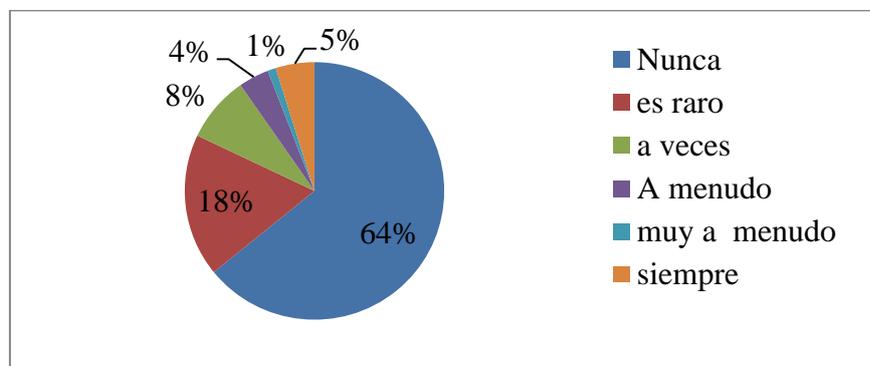


Gráfico N° 29 Preocupación estética

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 64% de los estudiantes nunca se ha preocupado que su piel tenga celulitis, el 18% menciono que raramente se ha preocupado que su piel tenga celulitis, el 8% de estudiantes reveló que a veces se ha preocupado que su piel tenga celulitis, del 1 al 6% de estudiantes menciono que siempre se ha preocupado que su piel tenga celulitis. La mayor parte de estudiantes nunca se ha preocupado que su piel tenga celulitis.

Pregunta N° 29 Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	204	70%
Es raro	47	16%
A veces	24	8%
A menudo	4	2%
Muy a menudo	2	1%
Siempre	9	3%
Total	290	100%

Tabla N°30 Estremecimientos de inferioridad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

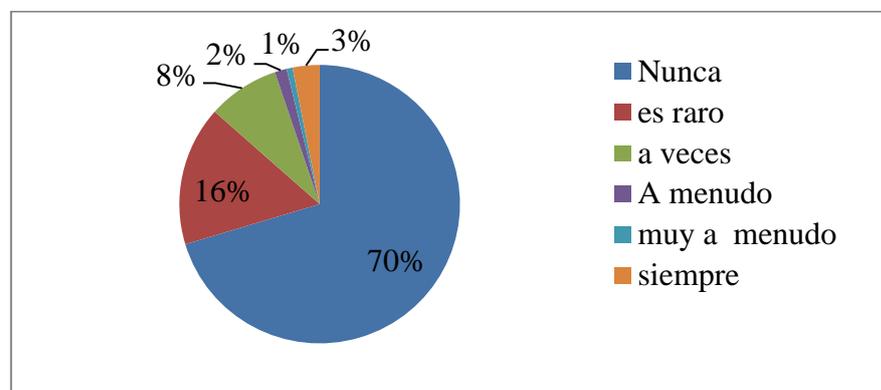


Gráfico N° 30 Estremecimientos de inferioridad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 70% de los estudiantes nunca se han sentido mal con su figura al verse en el espejo, el 16% menciona que raramente se han sentido mal con su figura al verse en el espejo, el 8% de estudiantes reveló que a veces se han sentido mal con su figura al verse en el espejo, del 1 al 3% de estudiantes menciona que siempre se han sentido mal con su figura al verse en el espejo. La mayor parte de estudiantes nunca se han sentido mal con su figura al verse en el espejo.

Pregunta N° 30 ¿Haz pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	176	61%
Es raro	40	14%
A veces	42	14%
A menudo	11	4%
Muy a menudo	8	3%
Siempre	13	4%
Total	290	100%

Tabla N°31 Manipular partes del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

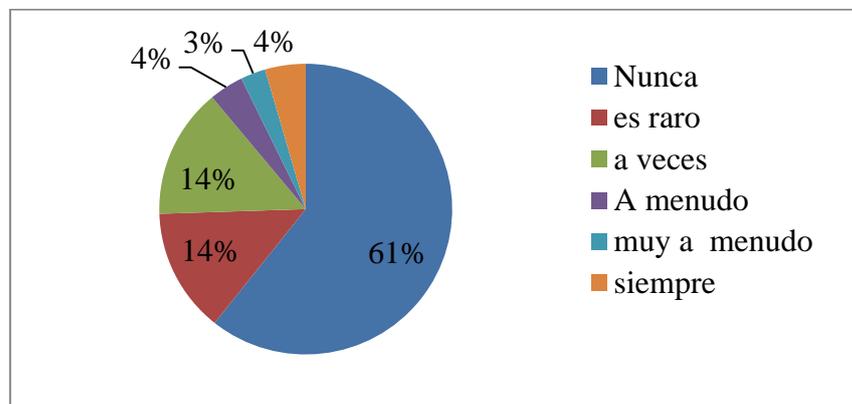


Gráfico N° 31 Manipular partes del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 61% de los estudiantes nunca ha pellizcado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, el 14% menciono que raramente ha pellizcado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, el 14% de estudiantes reveló que a veces ha pellizcado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay, del 3 al 4% de estudiantes menciono que siempre ha pellizcado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay. La mayor parte de estudiantes nunca ha pellizcado zonas de su cuerpo para ver cuanta grasa hay.

Pregunta N° 31 ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (albercas, baños, vestidores)?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	202	70%
Es raro	41	14%
A veces	29	10%
A menudo	4	1%
Muy a menudo	3	1%
Siempre	11	4%
Total	290	100%

Tabla N°32 Temor al indicar el cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

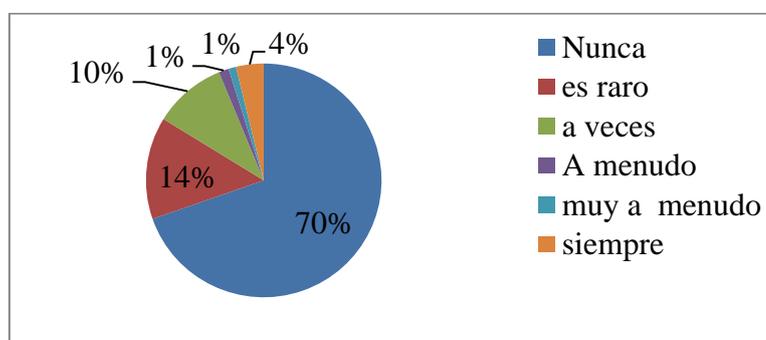


Gráfico N° 32 Temor al indicar el cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 70% de los estudiantes nunca ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños, vestidores) el 14% menciona que raramente ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños, vestidores), el 10% de estudiantes reveló que a veces ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo (albercas, baños, vestidores), del 1 al 4% de estudiantes menciona que siempre ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo La mayor parte de estudiantes nunca ha evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver su cuerpo.

Pregunta N° 32 Has tomado laxantes para sentirte más delgado/a?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	252	87%
Es raro	18	6%
A veces	4	1%
A menudo	6	2%
Muy a menudo	7	3%
Siempre	3	1%
Total	290	100%

Tabla N°33 Ingesta de medicamentos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

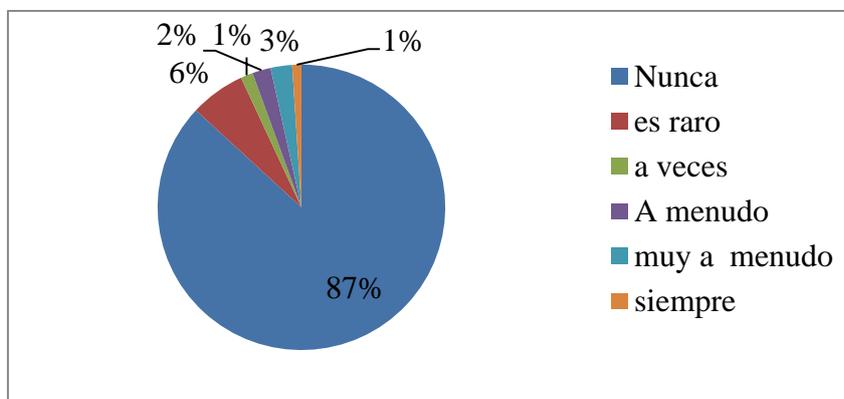


Gráfico N° 33 Ingesta de medicamentos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 87% de los estudiantes ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a, el 6% menciono que raramente ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a, el 1% de estudiantes reveló que a veces ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a, del 1 al 3% de estudiantes menciono que siempre ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a. La mayor parte de estudiantes nunca ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a.

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

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	186	64%
Es raro	48	17%
A veces	30	10%
A menudo	10	3%
Muy a menudo	8	3%
Siempre	8	3%
Total	290	100%

Tabla N°34 Inconformidad del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

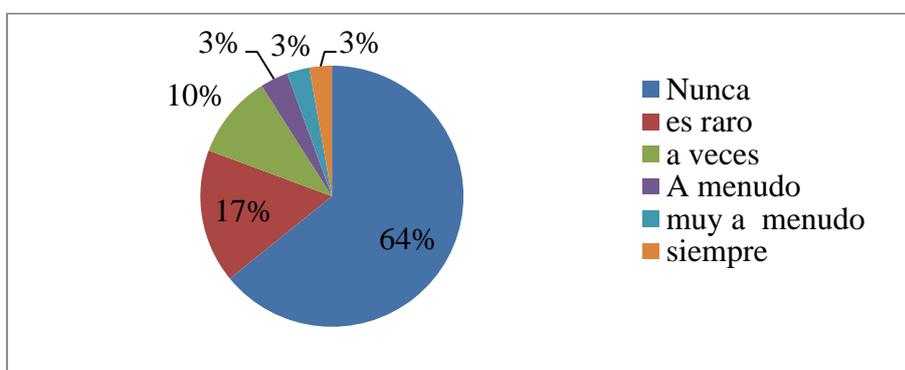


Gráfico N° 34 Inconformidad del cuerpo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 64% de los estudiantes nunca se ha fijado en su figura cuando está en compañía de otra gente, el 17% menciono que raramente se ha fijado en su figura cuando está en compañía de otra gente, el 10% de estudiantes reveló que a veces se ha fijado en su figura cuando está en compañía de otra gente, el 3% de estudiantes menciono que siempre se ha fijado en su figura cuando está en compañía de otra gente. La mayor parte de estudiantes nunca se ha fijado en su figura cuando está en compañía de otra gente.

Pregunta N° 34 ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	183	63%
Es raro	56	19%
A veces	27	9%
A menudo	7	3%
Muy a menudo	5	2%
Siempre	12	4%
Total	290	100%

Tabla N°35 Desesperación por hacer ejercicio

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

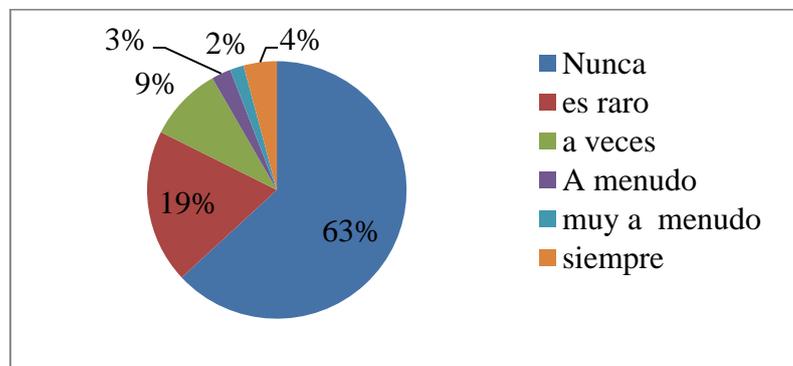


Gráfico N° 35 Desesperación por hacer ejercicio

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

Los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 63% de los estudiantes nunca se ha preocupado por su figura que ha pensado que deberías hacer ejercicio, el 19% menciona que raramente se ha preocupado por su figura que ha pensado que deberías hacer ejercicio, el 9% de estudiantes reveló que a veces se ha preocupado por su figura que ha pensado que deberías hacer ejercicio, del 3 al 4% de estudiantes menciona que siempre se ha preocupado por su figura que ha pensado que deberías hacer ejercicio. La mayor parte de estudiantes nunca se ha preocupado por su figura que ha pensado que deberías hacer ejercicio.

Cuestionario para valorar la capacidad de Autoestima

Pregunta N° 1 Le agrada organizar actividades nuevas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	4%
Casi nunca	16	5%
A veces	82	32%
Casi siempre	83	29%
Siempre	86	30%
Total	290	100%

Tabla N°36 Organización de actividades nuevas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

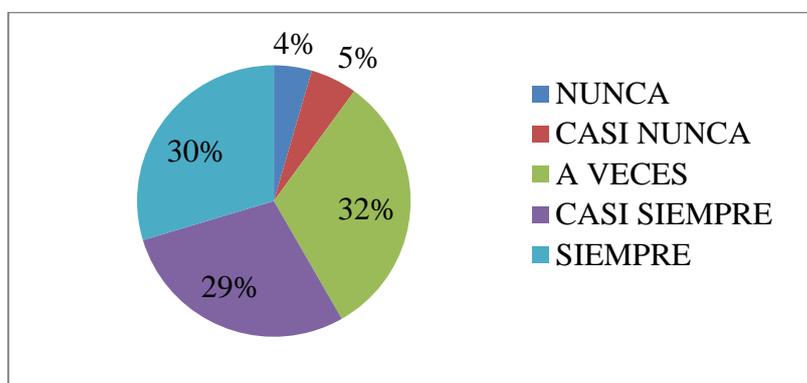


Gráfico N° 36 Organización de actividades nuevas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 4% de los estudiantes nunca le agrada organizar actividades nuevas dentro del grupo de personas al que pertenece, el 5% menciona que casi nunca le agrada organizar actividades nuevas dentro del grupo de personas al que pertenece, el 32% de estudiantes reveló que a veces le agrada organizar actividades nuevas dentro del grupo de personas al que pertenece, 30% de estudiantes menciona que siempre le agrada organizar actividades nuevas dentro del grupo de personas al que pertenece. La mayor parte de estudiantes veces realiza actividades nuevas dentro del grupo de personas al que pertenece.

Pregunta N° 2 Sugiere nuevas ideas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	4%
Casi nunca	28	10%
A veces	122	42%
Casi siempre	90	31%
Siempre	38	13%
Total	290	100%

Tabla N°37 Sugiere ideas nuevas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

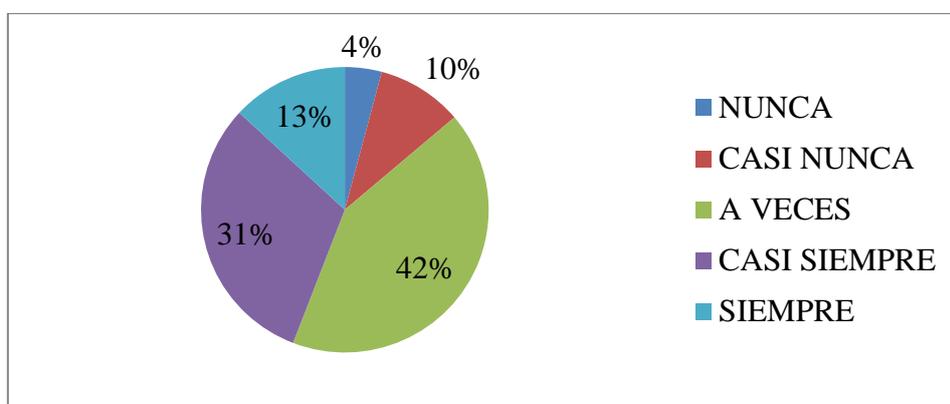


Gráfico N° 37 Sugiere ideas nuevas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 4% de los estudiantes nunca sugiere nuevas ideas, el 10% menciono que casi nunca sugiere nuevas ideas, el 42% de estudiantes reveló que a veces sugiere nuevas ideas, 31% de estudiantes menciono que casi siempre sugiere nuevas ideas, el 13% de estudiantes menciono que siempre surgieren nuevas ideas. La mayor parte de estudiantes a veces sugiere nuevas ideas acorde a la situación a la que se encuentre.

Pregunta N° 3 Es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	5%
Casi nunca	34	12%
A veces	122	43%
Casi siempre	59	21%
Siempre	52	19%
Total	290	100%

Tabla N°38 Capacidad de discutir normas y reglas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

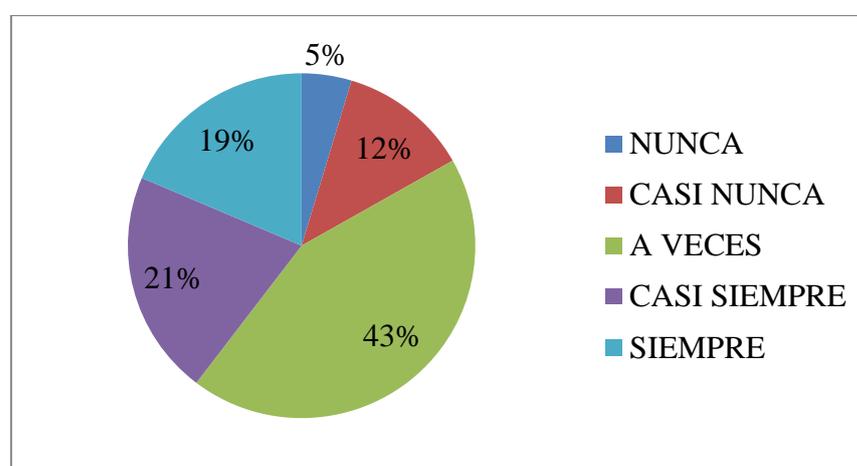


Gráfico N° 38 Capacidad de discutir normas y reglas

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 5 % de los estudiantes nunca es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas, el 12% menciono que casi nunca es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas, 43% de estudiantes menciono que a veces es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas, el 21% de estudiantes menciono que casi siempre es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas y el 19% siempre es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas,. La mayor parte de estudiantes a veces es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas.

Pregunta N° 4 Acometer tareas difíciles con moral de éxito

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	9%
Casi nunca	32	11%
A veces	113	39%
Casi siempre	73	25%
Siempre	45	16%
Total	290	9%

Tabla N°39 Realiza tareas con éxito

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

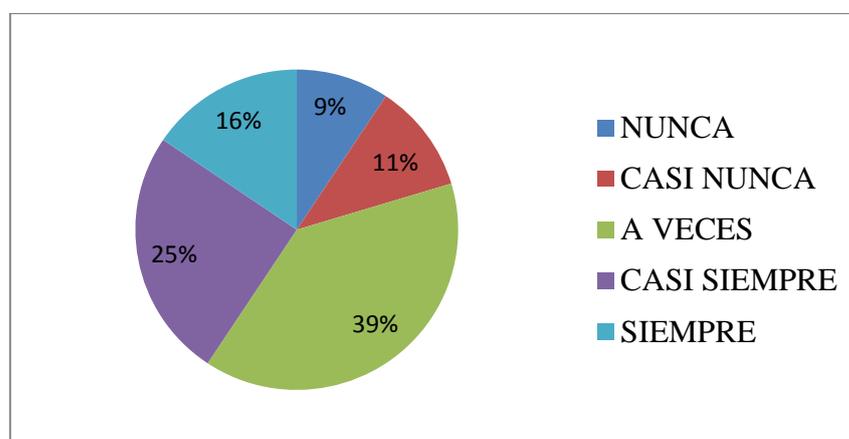


Gráfico N° 39 Realiza Tareas con éxito

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 9 % de los estudiantes nunca es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito, el 11% menciono que casi nunca es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito, 39% de estudiantes menciono que a veces es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito, el 25% de estudiantes menciono que casi siempre es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito y el 16% siempre es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito. La mayor parte de estudiantes a veces es capaz de acometer tareas difíciles con moral de éxito.

Pregunta N° 5 Intenta organizar un grupo para trabajar conjuntamente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	6%
Casi nunca	33	11%
A veces	98	34%
Casi siempre	86	30%
Siempre	55	19%
Total	290	100%

Tabla N°40 Organización de grupos de trabajo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

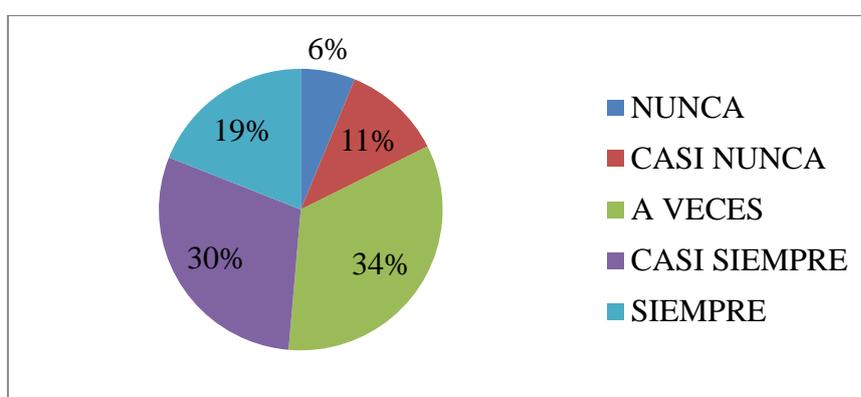


Gráfico N°40 Organización de grupos de trabajo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 6 % de los estudiantes nunca intentan organizar un grupo para trabajar conjuntamente, el 11% de estudiantes menciona que casi nunca intentan organizar un grupo para trabajar conjuntamente, 34% de estudiantes menciona que a veces intentan organizar un grupo para trabajar conjuntamente, el 30% de estudiantes menciona que casi siempre intentan organizar un grupo para trabajar conjuntamente, y el 19% de estudiantes siempre intentan organizar un grupo para trabajar conjuntamente. La mayor parte de estudiantes a veces intenta organizar un grupo para trabajar conjuntamente

Pregunta N° 6 Es de palabra fácil. Tiene facilidad y soltura para expresarse verbalmente.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	7%
Casi nunca	44	15%
A veces	105	36%
Casi siempre	74	25%
Siempre	48	17%
Total	290	100%

Tabla N°41 Facilidad al expresarse

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

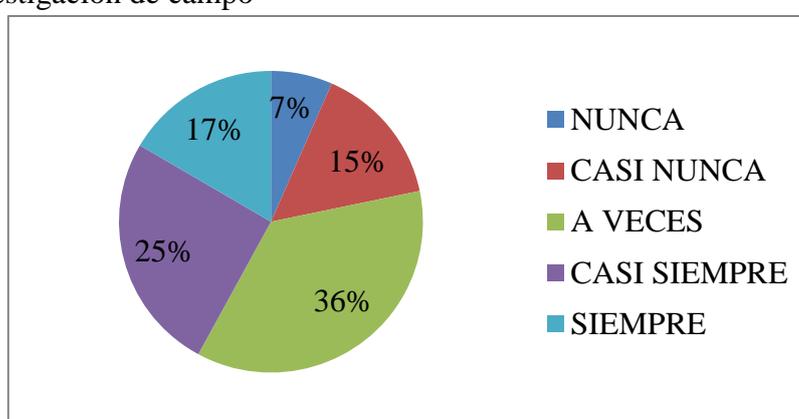


Gráfico N° 41 Facilidad al expresarse

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 7 % de los estudiantes nunca tienen facilidad y soltura para expresarse verbalmente, el 15% de estudiantes menciono que casi nunca tienen facilidad y soltura para expresarse verbalmente, 36% de estudiantes menciono que a veces tienen facilidad y soltura para expresarse verbalmente, el 25% de estudiantes menciono que casi siempre tienen facilidad y soltura para expresarse verbalmente, y el 17% de estudiantes siempre tienen facilidad y soltura para expresarse verbalmente. La mayor parte de estudiantes menciono que a veces tiene facilidad de palabra al expresarse verbalmente.

Pregunta N° 7 Hace sugerencias a sus compañeros.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	6%
Casi nunca	31	11%
A veces	92	32%
Casi siempre	123	41%
Siempre	25	9%
Total	290	100%

Tabla N°42 Realización de sugerencias

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

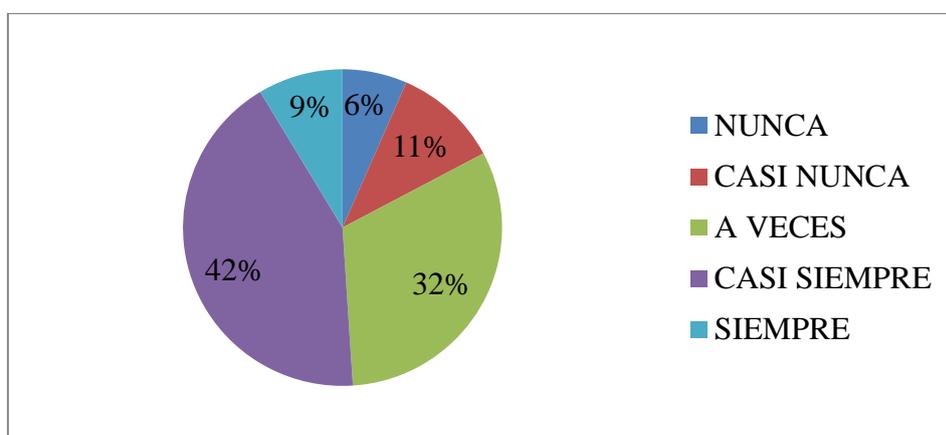


Gráfico N° 42 Realización de sugerencias

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 6 % de los estudiantes nunca hace sugerencias a sus compañeros, el 11% de estudiantes menciono que casi nunca hace sugerencias a sus compañeros, 32% de estudiantes menciono que a veces hace sugerencias a sus compañeros, el 42% de estudiantes menciono hace sugerencias a sus compañeros, y el 9% de estudiantes siempre hace sugerencias a sus compañeros. La mayor parte de estudiantes casi siempre hace sugerencias a sus compañeros.

Pregunta N° 8 Es popular entre sus compañeros/as

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	5%
Casi nunca	21	7%
A veces	87	30%
Casi siempre	93	32%
Siempre	74	26%
Total	290	100%

Tabla N°43 Popularidad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

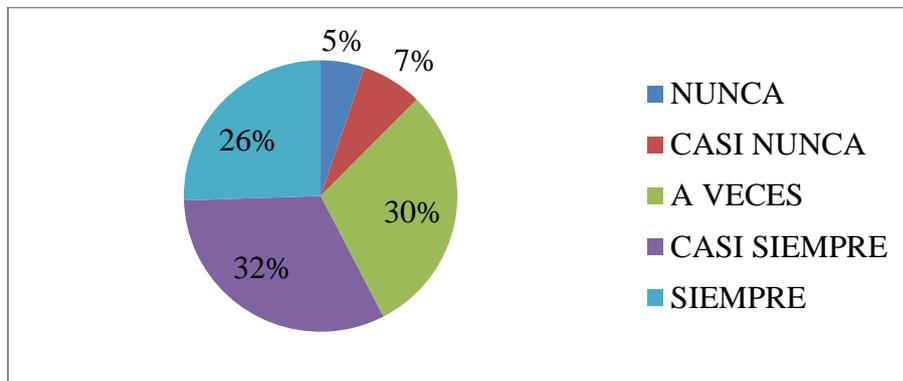


Gráfico N° 43 Popularidad

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 5 % de los estudiantes nunca son populares entre sus compañeros/as, el 7% de estudiantes menciono que casi nunca son populares entre sus compañeros/as, 30% de estudiantes menciono que a veces son populares entre sus compañeros/as, el 32% de estudiantes que casi siempre son populares entre sus compañeros/as, y el 26% de estudiantes siempre son populares entre sus compañeros/as. La mayor parte de estudiantes casi siempre son populares entre sus compañeros/as.

Pregunta N°9 Sus compañeros/as le eligen como árbitro o juez para dirimir sus problemas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	8%
Casi nunca	41	14%
A veces	113	39%
Casi siempre	56	19%
Siempre	57	20%
Total	290	100%

Tabla N°44 Elección para dirigir a los compañeros

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

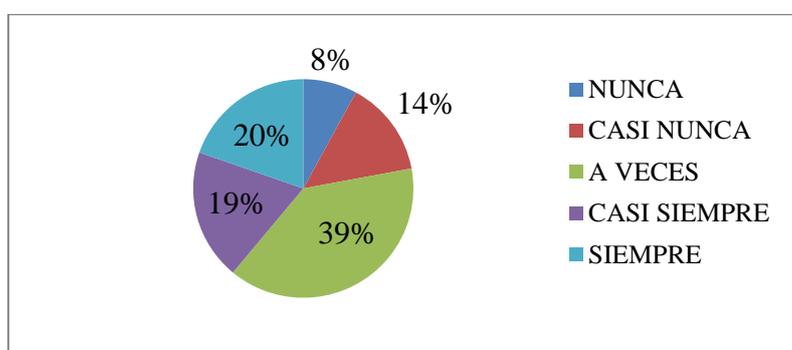


Gráfico N° 44 Elección para dirigir a los compañeros

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 8 % de estudiantes nunca eligen a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas, el 14% de estudiantes menciono que casi nunca eligen a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas, 39% de estudiantes menciono que a veces eligen a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas, el 19% de estudiantes que casi siempre elige a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas, y el 20% de estudiantes siempre elige a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas, La mayor parte de estudiantes a veces elige a uno de sus compañeros como árbitro o juez para dirimir sus problemas.

Pregunta N° 10 Sus compañeros/as le eligen como jefe en las actividades de grupo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	26	9%
Casi nunca	32	11%
A veces	100	34%
Casi siempre	89	31%
Siempre	43	15%
Total	290	100%

Tabla N°45 Actividades de grupo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

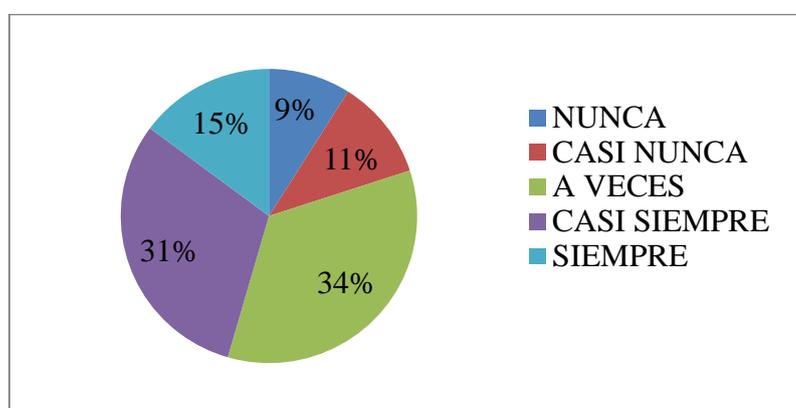


Gráfico N° 45 Actividades de grupo

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 9 % de estudiantes nunca los eligen como jefes en las actividades de grupo, el 11% de estudiantes menciono que casi nunca los eligen como jefes en las actividades de grupo, 34% de estudiantes menciono que a veces los eligen como jefes en las actividades de grupo, el 31% de estudiantes que casi siempre lo eligen como jefes en las actividades de grupo, y el 15% de estudiantes siempre lo eligen como jefes en las actividades de grupo, La mayor parte de estudiantes a veces los eligen como jefes en las actividades de grupo.

Pregunta N° 11 Tienen confianza en sus propias fuerzas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	17	6%
Casi nunca	47	16%
A veces	85	29%
Casi siempre	74	26%
Siempre	67	23%
Total	290	100%

Tabla N°46 Confianza en sí mismos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

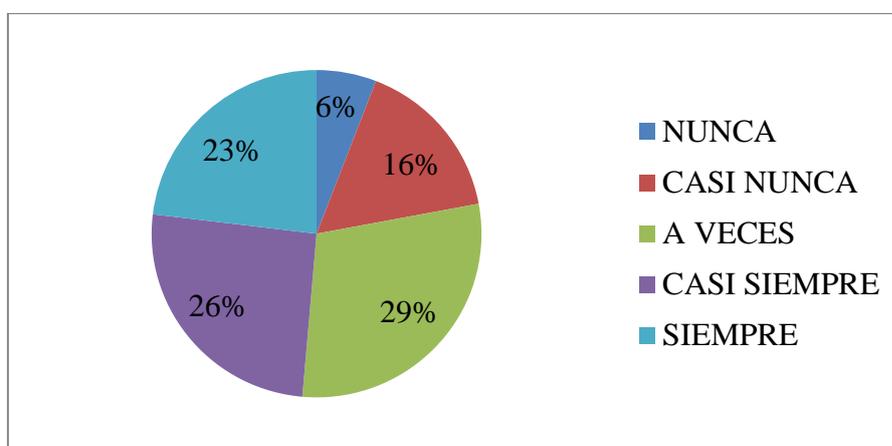


Gráfico N° 46 Confianza en sí mismos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 6 % de estudiantes nunca tienen confianza con sus propias fuerzas, el 16% de estudiantes menciono que casi nunca tienen confianza con sus propias fuerzas, 29% de estudiantes menciono que a veces tienen confianza con sus propias fuerzas, el 26% de estudiantes que casi siempre tienen confianza con sus propias fuerzas, y el 23% de estudiantes siempre lo eligen tienen confianza con sus propias fuerzas, La mayor parte de estudiantes a veces tienen confianza con sus propias fuerzas.

Pregunta N° 12 Sus compañeros/as le consideran en muchos aspectos como un modelo a imitar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	38	13%
Casi nunca	51	18%
A veces	93	32%
Casi siempre	49	17%
Siempre	59	20%
Total	290	100%

Tabla N°47 Modelo a imitar

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

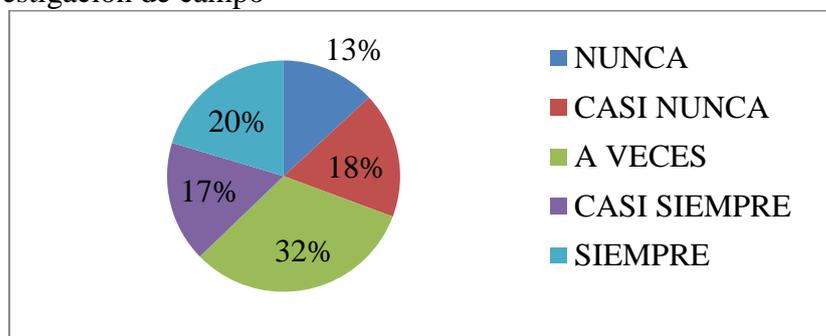


Gráfico N° 47 Modelo a imitar

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 13 % de estudiantes nunca consideran a otros compañeros como aspectos a seguir como modelo de inspiración, el 18% de estudiantes menciono que casi nunca consideran a otros compañeros como aspectos a seguir como modelo de inspiración,, 32% de estudiantes menciono que a veces consideran a otros compañeros como aspectos a seguir como modelo de inspiración,, el 17% de estudiantes que casi siempre consideran a otros compañeros como modelo de inspiración, y el 20% de estudiantes siempre consideran a otros compañeros como aspectos a seguir como modelo de inspiración. La mayor parte de estudiantes menciono que a veces considera a otro compañero como modelo de inspiración.

Pregunta N° 13 Toma la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	37	13%
Casi nunca	57	20%
A veces	73	25%
Casi siempre	69	24%
Siempre	54	18%
Total	290	100%

Tabla N°48 Iniciativa

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

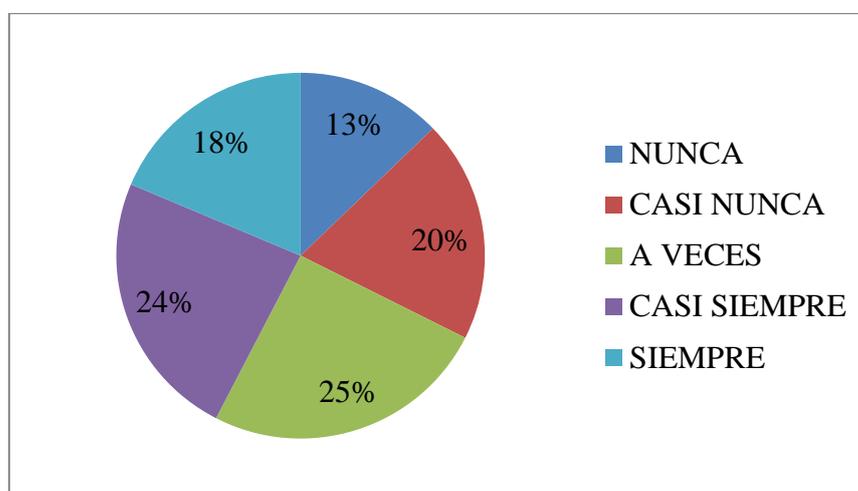


Gráfico N° 48 Iniciativa

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 13 % de estudiantes nunca toma la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo, el 20% de estudiantes casi nunca toman la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo, 25% de estudiantes a veces toman la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo, el 24% de estudiantes casi siempre toman la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo, y el 18% de estudiantes siempre toman la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo, La mayor parte de estudiantes a toman la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo

Pregunta N° 14 Es capaz de plantear discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias)

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	9%
Casi nunca	36	13%
A veces	127	44%
Casi siempre	41	14%
Siempre	59	20%
Total	290	100%

Tabla N°49 Plantea discusiones

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

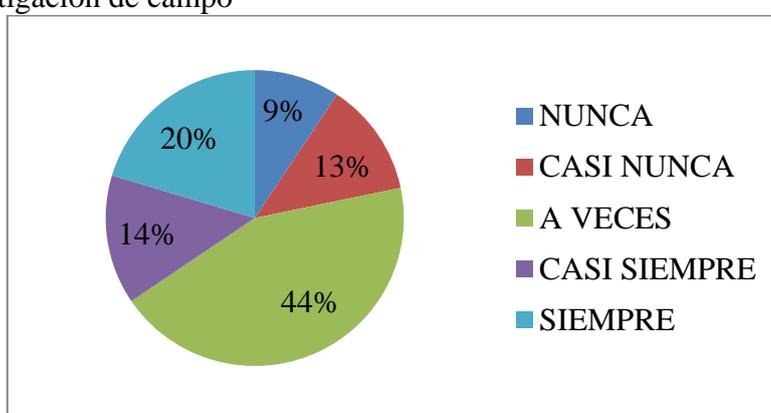


Gráfico N° 49 Plantea discusiones

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Análisis e Interpretación

De los 290 estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui respondió el 9 % de estudiantes nunca plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias), el 13 % de estudiantes casi nunca plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias), 44% de estudiantes a veces plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias), el 14% de estudiantes casi siempre plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias), y el 18% de estudiantes siempre plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias), La mayor parte de estudiantes a veces plantea discusiones sobre temas de actualidad (deportes, cine, noticias).

Correlación de Pearson entre la variable Imagen Corporal y Autoestima

Correlaciones

		EDAD	SEXO	VIVE CON PADRES	IMAGEN CORPORAL	AUTOESTIMA
EDAD	Correlación de Pearson	1	-,022	-,075	-,044	,078
	Sig. (bilateral)		,707	,201	,452	,185
	N	290	290	290	290	290
SEXO	Correlación de Pearson	-,022	1	-,028	,141*	-,022
	Sig. (bilateral)	,707		,633	,016	,705
	N	290	290	290	290	290
VIVE CON PADRES	Correlación de Pearson	-,075	-,028	1	-,063	-,015
	Sig. (bilateral)	,201	,633		,282	,802
	N	290	290	290	290	290
IMAGEN CORPORAL	Correlación de Pearson	-,044	,141*	-,063	1	-,180**
	Sig. (bilateral)	,452	,016	,282		,002
	N	290	290	290	290	290
AUTOESTIMA	Correlación de Pearson	,078	-,022	-,015	-,180**	1
	Sig. (bilateral)	,185	,705	,802	,002	
	N	290	290	290	290	290

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

**.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Cuadro N° 1 Correlación de variables

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

Representación Gráfico

Correlación de Pearson

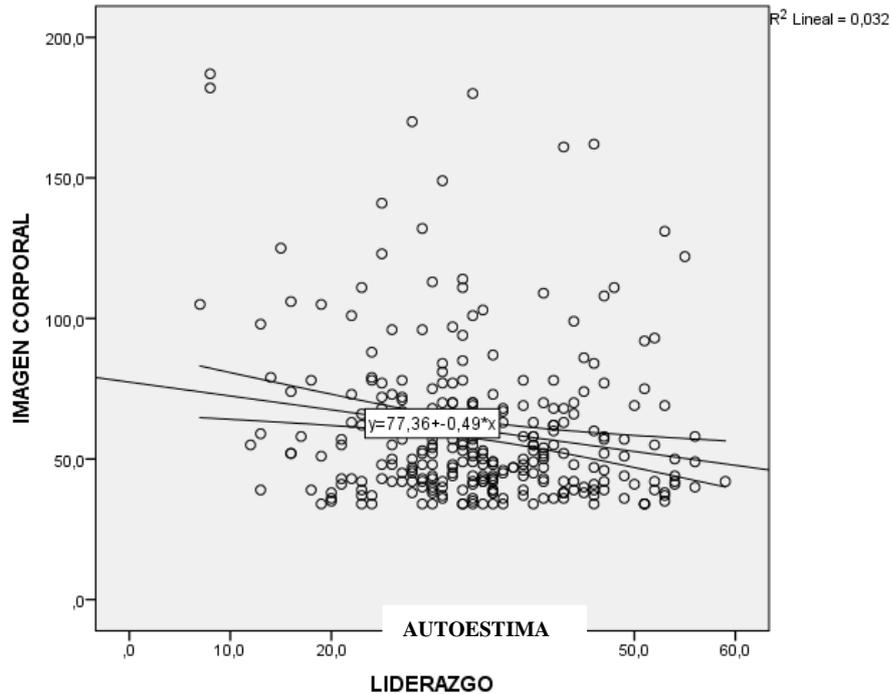


Gráfico N° 50 Correlación

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: Investigación de campo

Comprobación de las Hipótesis

Al analizar los datos estadísticos de los valores calculados de las dos variables la Autopercepción de la Imagen Corporal y autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui se utilizó la correlación de Pearson. Como se puede observar en el gráfico de correlación de la imagen corporal y la autoestima se observa una correlación significativa negativa al nivel de 0,01 de dos colas por lo tanto rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, si existe una correlación entre las dos variables y en la medida que aumenta la percepción de la imagen corporal disminuye la autoestima.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- Los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui tiene una buena autopercepción de su imagen corporal, el estudiante se encuentra en la preocupación leve de su cuerpo es decir se sienten conformes con su peso, tamaño y forma del cuerpo.
- El estudiante presenta una baja autoestima debido a la falta de confianza en sí mismos
- Para desarrollar una buena autoestima en los estudiantes es necesario realizar capacitaciones de motivación incluyendo juegos didácticos para una buena aceptación de todos los participantes que conformaran en los diferentes talleres para fomentar una buena autoestima

RECOMENDACIONES:

- Brindar apoyo familiar y psicológico a todos los adolescentes para que tengan una buena percepción de su imagen corporal logrando así que cada uno de los adolescentes ame, valore y cuide su cuerpo sin la necesidad de hacer dietas forzosas que le pueden causar daño a su cuerpo sea este físico y psicológico.
- Incentivar a los adolescentes a identificar sus puntos fuertes y puntos débiles de acuerdo a su personalidad.
- Seguir con talleres a futuro para lograr tener una buena autoestima en el adolescente, involucrando a las autoridades del plantel.

DISCUSIÓN

A lo largo del tiempo las personas han creado en su mente estereotipos de una imagen corporal errónea llevando así a tomar decisiones extremas para lograr su talla, peso y forma de su cuerpo ideal. Baile y colaboradores en su estudio analizaron los puntajes de la encuesta BSQ de la forma corporal encontrando que los 42,9 puntos hasta un máximo de 86,71 puntos dependiendo de la edad. En nuestro estudio la media de puntajes se ubicó en el 61% es decir que nuestro rango se encuentra en el rango establecido por estos autores es decir que la población se encuentra en una preocupación leve de su imagen corporal.

Conforme a los resultados obtenidos en la investigación de la autopercepción de la imagen corporal y autoestima en los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui podemos concluir que de los 290 estudiantes encuestados pertenecen a la ciudad de Quito, teniendo en consideración el sexo masculino y femenino entre las edades de 12 a 19 años de edad.

Bermúdez y colaboradores encontró la prevalencia de insatisfacción corporal alta es del 13,3% y baja del 6,7% lo que sumando da un total de 20%; un porcentaje demasiado alto en nuestra población ubicándolo que el 7% de estudiantes se encuentra en una extrema preocupación de su imagen corporal, llevando a concluir que al menos 1 de cada 20 adolescentes presenta un insatisfacción de su imagen corporal, considerando así que los estudiantes del establecimiento se sienten conforme con su figura, forma, y tamaño de su cuerpo.

Los datos obtenidos en la investigación nos dan a conocer que no se encuentran estudiantes con insatisfacción corporal.

El 48% de los estudiantes indica que no tienen autoestima, por lo tanto, los de estudiantes poseen una leve iniciativa propia, pero no tienen responsabilidad y confianza consigo mismos demostrando inseguros de sí mismo

CAPÍTULO V

PROPUESTA

TEMA

Motivar a los estudiantes para fomentar una buena autoestima creando confianza consigo mismo y con los demás en la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito año 2016

JUSTIFICACIÓN

La autoestima es la capacidad de auto-conocerse a sí mismo, todo individuo ha desarrollado a lo largo de su vida una autoestima alta debido a los procesos cognitivos que han ido evolucionando a través de los años que atraviesa el adolescente, debido a estos procesos cognitivos el adolescente es capaz de obtener una autoestima alta o una autoestima baja.

Es **importante** conocer si en el grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito hay estudiantes que poseen una autoestima alta obteniendo como resultado a estudiantes con buenas calificaciones, una buena conducta y una comunicación asertiva con las demás personas.

Los favorecidos de estos talleres motivacionales es toda la población de estudiantes que pertenece a la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui incluyendo a los padres de familia obteniendo como resultado que cada uno de los estudiantes mejore su autoestima y pueda tomar decisiones asertivas al momento de enfrentarse a un problema social.

Es **factible** ya que se consta de todos los recursos necesarios para el plan de intervención, tomando en cuenta la ayuda que brindará el departamento psicológico de la institución el DECE y las autoridades de la institución.

Objetivo General

- Fomentar talleres para mejorar la autoestima creando confianza consigo mismo y con los demás en la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito año 2016

Objetivos Específicos

- Crear un ambiente innovador para mejorar la autoestima de los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito
- Desarrollar actividades que sirva como puente entre el individuo, el grupo y la sociedad de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito
- Fortalecer la confianza y toma de decisiones de los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui en la ciudad de Quito.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

La propuesta tiene como finalidad fomentar la autoestima dentro de los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingos Savio de Pomasqui, está diseñada para fortalecer la confianza en sí mismo y entre todos los estudiantes logrando establecer habilidades y destrezas que han de desarrollar mediante toda la capacitación, obteniendo como resultado a estudiantes con una buena autoestima alta generando responsabilidad y confianza consigo mismo y con los demás de manea eficaz y efectiva dentro y fuera del aula.

La capacitación consta de 3 talleres que se han de desarrollar a lo largo de los días ya que constamos con 13 cursos cada uno con 20 alumnos.

TALLERES

Taller N° 1. Mejora la Comunicación entre el grupo de estudiantes

TALLER N° 1	
TEMA: MEJORA DE LA COMUNICACIÓN ENTRE EL GRUPO DE ESTUDIANTES	
Área a Trabajar	Comunicación entre los estudiantes
Objetivos	Conocer la importancia de la comunicación entre todos los estudiantes
Materiales	Computador Proyector
Duración	60 minutos
Responsables	Valeria Liseth Albuja Torres
Esquema de Actividades	Actividad 1: Presentación Actividad 2: Explicación de la dinámica Actividad 3: Trabajo grupal
DESARROLLO	
<p>Actividad N°1 Presentación: Con el apoyo de las autoridades de la institución educativa y el profesional a cargo da la bienvenida a todos los participantes que permanecerán presentes en todo el taller, dando a conocer los objetivos y las reglas del taller, Cada uno de los estudiantes procederá a la presentación indicando su nombre, edad, estado civil y una cualidad que defina a la persona</p> <p>Actividad N°2 Explicación de la Dinámica: Se indica que cada miembro debe formar grupos de 5 personas, en la primera parte se les dice a los participantes que cada uno de ellos se observe al, hablar, al escribir, comprendiendo sus habilidades y debilidades. Se proporcionará a cada estudiante una hoja en blanco con su respectivo espero para comenzar la actividad</p> <p>Actividad N°3 Trabajo Grupal: Cada estudiante realizara su FODA que es escribir sus propias fortalezas, oportunidades, debilidades y sus amenazas haciendo una auto-observación, permitiendo así al estudiante a conocer las áreas en las que deba mejorar</p>	

Cuadro N° 2 Actividades de talleres

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

Taller N°2 Habilidades Directivas con los estudiantes

TALLER N° 2	
TEMA: HABILIDADES DIRECTIVAS	
Área a Trabajar	Habilidades directivas
Objetivos	Escoger entre el grupo de estudiantes a una persona que dirija el grupo
Materiales	Computadora Proyector
Duración	60 minutos
Responsables	Valeria Albuja
Esquema de Actividades	Actividad N° 1: Elegir entre todos los estudiantes una persona que dirija al grupo Actividad N° 2 Dinámica Grupal Actividad N°3 Conclusión
DESARROLLO	
<p>Actividad N°1: Elección de directiva: Todos los miembros del grupo elegirán a una persona que dirija a los estudiantes, todos los miembros del grupo tendrán la oportunidad de dirigir al grupo en las actividades designadas acorde al taller, el estudiante que esté a cargo aprenderá a escuchar las opiniones de los integrantes del grupo, demostrando confianza hacia sí mismo y hacia los demás</p> <p>Actividad N°2 Dinámica grupal: Se realizará una dinámica grupal, donde se planteará un problema social que atraviesen todos los adolescentes, dos integrantes del grupo actuaran conforme al problema que se ha planteado y los demás buscaran posibles soluciones al problema con ayuda del líder a cargo de esta actividad.</p> <p>Actividad N°3 Conclusión: Al finalizar la dinámica los estudiantes concientizaran los resultados obtenidos por la dinámica.</p>	

Cuadro N° 3 Habilidades directivas con los estudiantes

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

Taller N° 3 Motivación

TALLER N° 3	
TEMA: MOTIVACIÓN, INSPIRACIÓN AL TRABAJO EN EQUIPO	
Área a Trabajar	Motivación
Objetivos	Fomentar la responsabilidad a cada estudiante al expresarse con las demás personas.
Materiales	Computador Proyector
Duración	60 minutos
Responsables	Valeria Albuja
Esquema de Actividades	Actividad N°1 Plantear diversas ideas Actividad N°2 Guiar a los estudiantes para encontrar sus objetivos Actividad N°3 Fijar expectativas elevadas
DESARROLLO	
<p>Actividad N° 1 Plantear diversas ideas: los estudiantes carecen de motivación es por eso que a cada grupo se le planteara actividades novedosas, para intentar estimular nuevos intereses.</p> <p>Actividad N° 2 Guiar a los estudiantes para encontrar sus objetivos: Los estudiantes no saben lo que quieren ser de aquí en un futuro ellos están en constante exploración tratando de encontrar sus propios valores y creencias. A los integrantes de cada grupo se les brindara material didáctico para fortalecer las necesidades de cada estudiante, para abrir horizontes expresando sus ideales y a la vez que cada uno aprenda a escuchar a su prójimo y así el mismo para que establezca sus objetivos relacionados con sus pasiones.</p> <p>Actividad N° 3 Fijar expectativas elevadas: Cada estudiante escribirá en una hoja en blanco la expectativa más grande que tenga poniendo un deseo para poder cumplirla.</p>	

Cuadro N° 4 Motivación

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

AGUMENTACIÓN TEÓRICA

“Quien se ama a si mismo ama fácilmente a los demás. Quien se acepta a si mismo acepta a los demás. Quien confía en sí mismo confía en los demás”

Para obtener una buena autoestima en los estudiantes es necesario de incentivar los estudiantes precisando la capacidad de conseguir sus propios objetivos e ideales, estos deben poseer una gran inteligencia, responsabilidad, comunicación, confianza en sí mismo y sobre todo que tenga el don de escuchar. En lo largo de esta investigación llegué a la conclusión de que las personas que tiene una buena autoestimase debe a las creencias inculcadas por nuestros padres a lo largo de nuestra vida en este caso desde nuestra niñez hasta nuestra edad adulta, la persona es capaz de dirigir y de actuar conforme a sus pensamientos adquiridos a lo largo de su vida, tomando en cuenta que para formar un buen autoestimase necesita de ayuda profesional para que sus ideales sean elaborados de manera eficaz.

Es decir, la persona que posee una autoestima alta es capaz de guiar a un grupo para fomentar valores y responsabilidades, teniendo la capacidad de crear confianza en sí y con los integrantes de cada grupo y así lograr una autoestima alta.

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

La propuesta tiene como finalidad motivar a los estudiantes para incentivar a los estudiantes desarrollen confianza en sí, entre sus compañeros y la institución de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui será realizada dos veces a la semana, el tiempo de duración de las actividades es de 60 minutos máximos.

La capacitación será evaluada de manera grupal ya que cada estudiante tendrá la oportunidad de fortalecer su confianza y autoestima dentro del grupo al que pertenece desarrollando habilidades de toma de decisión, comunicación, presentando confianza hacia él y hacia los demás al finalizar de 3 meses se

aplicara una evaluación para observar si los estudiantes han mejorado su autoestima.

Datos informativos de la propuesta:

Institución Beneficiaria: Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui

Beneficiarios Directos: Todos los estudiantes de la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui

Participantes: Todos los estudiantes que conforman la Unidad Educativa Santo Domingo Savio de Pomasqui.

Responsable: Valeria Liseth Albuja Torres

Costo: 177

Periodicidad: dos veces por semana

Tiempo de aplicación por actividad: 60 minutos

Tiempo de aplicación: 3meses

Elementos

Materiales	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Resmas de Papel	5	\$ 5	\$ 25.00
Computadora	2	-	-
Proyector	2	-	-
Cámara fotográfica	1	-	-
Esferos	290	\$0.30	\$9.00
Carpetas	290	\$0.50	\$15.00
Copias de las Actividades	290	\$0,3	\$8.00
otros			\$120
Total			\$177

Cuadro N° 5 Elementos

Elaborado por: La Investigadora

Fuente: investigación de campo

BIBLIOGRAFÍA

- Branden, N. (1995). Los pilares de la autoestima, Barcelona: Páidos.
- Cucay, J. (2003). El camino de la auto dependencia, Madrid: España
- Delgado. (2015). Estudio de la influencia de la imagen corporal en la autoestima de los estudiantes de los diferentes extractos económico, Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica
- Díaz, M (2012). Relación entre la insatisfacción corporal con la Imagen corporal, autoestima, auto concepto físico corporal, Granada: Universidad de Granada
- Gómez, S (2016). La autoestima. México: UAEM.
- Lagar de, M. (2000). Claves feministas para la mejora de la autoestima, Madrid
- Madrigal- Ffritsch, H. (1999) Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. México
- Ortiz, P. C. (2010) Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes. México: Scielo
- Peña, M. (2013). Insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de Monterrey: Daena.
- Penabad, A. (2013). Percepción de la imagen corporal y desempeño ocupacional en adolescentes. Coruña: Universidad de Coruña
- Rojas, E. (2007) ¿Quién eres?, Madrid.

Tysear, D. (2012). La autoestima relación con el bienestar y su tratamiento, Barcelona: Isep.

Vásconez, V (2010). Propuesta de tratamiento para la baja autoestima en la Escuela Ecológica. Cuenca: Universidad del Azuay.

LINKOGRAFÍA

Arciniega, P; Carrión, P. (2014) Insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de bachillerato de los colegios particulares mixtos. Cuenca: Universidad de Cuenca.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21034/1/TESIS.pdf>

Fernández, L. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. España: Universidad de Vigo

http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-58.pdf

López, V. (2011) Composición corporal en estudiantes mujeres de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y valoración de su imagen corporal. Riobamba: Universidad Politécnica de Chimborazo.

<http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1245/1/34T00213.pdf>

Reich, M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. España: Universidad Autónoma de Barcelona

<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2741880.pdf>

Ramírez, I; Hernández B. (2003) Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en una población adulta mexicana: la precisión del autor reporte. México

http://scielo.unam.mx/scielo.php?pid=S003636342006000200003&script=sci_arttext&tlng=es

Salaberria, K; Rodriguez, S; Cruz, S. (2007) Percepción de la imagen corporal. España.

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

Thompson, J.K (1990). Alteraciones de la imagen corporal en los trastornos alimenticios. Picotea Vol. 13.

<http://www.psicothema.com/pdf/407.pdf>

Vergara, R (2010). Naturaleza del estado de ánimo. Obtenido de Revista Chilena de Neuropsicología.

File:///C:/Users/Usuario/Desktop/Downloads/DialnetNaturalezaDelEstadoDeAnimo-2683030.pdf

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 temido 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 marcase 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 más 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 "llanfitas" en tu cintura?						
IC25	Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más 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 más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente						
IC34	La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						

CUESTIONARIO PARA VALORAR LA CAPACIDAD DE AUTOESTIMA

El alumno destaca por su popularidad, capacidad de iniciativa, confianza en sí mismo y espíritu de servicio. En principio, es un rasgo de personalidad positivo. Como todas las capacidades humanas tienen un sustrato hereditario y asimismo es susceptible de desarrollo.

En el aula, es importante conocer quiénes son compañeros porque van a marcar la pauta de comportamiento del grupo.

Para valorar la autoestima responda al cuestionario del siguiente modo:

A: nunca B: casi nunca C: a veces D: casi siempre E: siempre

Cuestionario

		E	A	B	C	D
1	Le agrada organizar actividades nuevas.					
2	Sugiere nuevas ideas.					
3	Es capaz de discutir reglas o normas que estima injustas.					
4	Acometer tareas difíciles con moral de éxito.					
5	Intenta organizar un grupo para trabajar conjuntamente.					
6	Es de palabra fácil. Tiene facilidad y soltura para expresarse verbalmente.					
7	Hace sugerencias a sus compañeros.					
8	Es popular entre sus compañeros o compañeras.					
9	Sus compañeros/as le eligen como árbitro o juez para dirimir Sus problemas.					
10	Sus compañeros/as le eligen como jefe en las actividades de grupo.					
11	Tiene confianza en sus propias fuerzas.					
12	Sus compañeros/as le consideran en muchos aspectos como un modelo A imitar.					
13	Toma la iniciativa a la hora de emprender algo nuevo.					
14	Es capaz de plantear discusiones sobre temas de actualidad (deportes, Cine, noticias).					

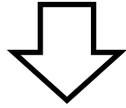
Valoración e interpretación

Puntúe las respuestas seleccionadas según el siguiente baremo:

A: 0 B: 1 C: 2 D: 3 E: 4

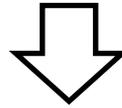
UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI

FODA



Factores Positivos

Deben capacitarse



Facto Negativos

Deben eliminarse

FORTALEZAS

DEBILIDADES



OPORTUNIDADES

Para hacer uso
de ellos



AMENAZAS

Para evitarlas

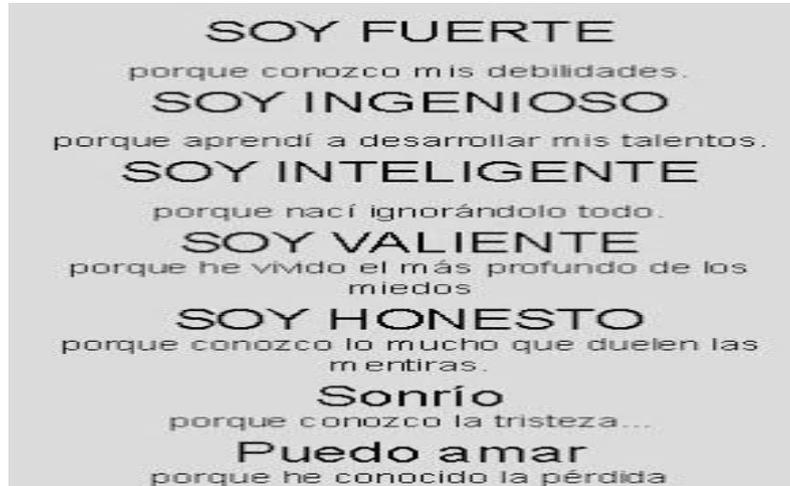
UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI

En el presente gráfico se presentará un problema social, escribir las posibles soluciones al problema expuesto.

	
<p style="text-align: center;">Solución</p>	<p style="text-align: center;">Solución</p>

UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO SAVIO DE POMASQUI

GUÍA MOTIVACIONAL



Yo puedo mejorar mi estilo de vida

De acuerdo a las necesidades que tiene cada persona Maslow presentó una pirámide donde indica las necesidades esenciales para el mejoramiento de la realización de la persona.



De acuerdo a la pirámide escriba sus necesidades

