

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“LA AUTOESTIMA Y LA INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FISICOCULTURISMO Y POTENCIA EN EL AÑO 2016- 2017”

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

Autor

Zambrano Cadena Glenny Carolina

Tutor

Dr. Subía Andrés, M.Sc.

Quito

2018

APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Andrés Subía con C.I. 1710249945, 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 AUTOESTIMA Y LA INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FISICOCULTURISMO Y POTENCIA EN EL AÑO 2016- 2017” desarrollado por Zambrano Cadena Glenny Carolina estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Psicólogo 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, diciembre del 2017

Dr. Andrés Subía, M.Sc.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

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

Quito, diciembre del 2017

Glenny Carolina Zambrano Cadena
1725389645

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

Yo, Glenny Carolina Zambrano Cadena, declaro ser autor del Proyecto de Tesis titulado “La autoestima y la influencia en la percepción de la imagen corporal en deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia en el año 2016- 2017”, como requisito para optar al grado de Psicóloga General, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 14 días del mes de diciembre, firmo conforme:

Autor: Glenny Carolina Zambrano Cadena

Firma

1725389645

Urb. El Porvenir Martin Ochoa y N60-B

k-a-r-o-april@hotmail.com

0984902937

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **“LA AUTOESTIMA Y LA INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FISICOCULTURISMO Y POTENCIA EN EL AÑO 2016- 2017”**, previo a la obtención del Título de Psicólogo General , reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

.....

.....

Quito, Febrero del 2018

DEDICATORIA

A Dios por darme el valor y sabiduría para seguir adelante.

A mis padres los cuales con su paciencia y amor han sabido llevarme por el camino correcto, y nunca han dejado de luchar por mí.

A mis maestros los cuales con sus exigencias, paciencia y formación profesional me han guiado y sobretodo han creído en mí.

A mis compañeros porque a pesar de todo siempre hemos estado unidos como el mejor grupo.

Glenny Zambrano

AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a Dios por darme tantas oportunidades ante la vida y permitirme culminar esta gran etapa.

A mi padre Iván Zambrano, por luchar a diario por su familia y amarnos tanto.

A mi madre Patricia Cadena, por brindarme todo su amor y apoyarme en todo momento.

A mi gran amiga Karly por ser una excelente amiga, estar siempre pendiente y apoyarme.

A la Universidad Indoamérica porque aquí he vivido grandes experiencias y por ser una excelente Institución la cual me brindo a grandes profesionales como lo son todos y cada uno de mis profesores, en especial al Dr. Andrés Subía por siempre creer en mí.

Glenny Zambrano

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES	Pág.
PORTADA	i
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA.....	3
Contextualización	4
Macro	4
Meso.....	5
Micro.....	6
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica.....	6
AUTOESTIMA	7
Concepto de Autoestima	8
Base del Autoestima	9
Componentes del Autoestima.....	10

Niveles de Autoestima	10
Estados de la Autoestima	11
Importancia de la Autoestima.....	12
AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	14
Concepto de Auto-percepción corporal	14
Componentes de la imagen corporal.....	15
Alteraciones de la Autopercepción de la Imagen corporal	15
Psicopatologías relacionas con la autopercepción de la imagen corporal	16
Imagen corporal distorsionada	16
Trastorno dismórfico corporal o Vigorexia.....	16
Criterios Diagnósticos.....	17
Trastorno Obsesivo Compulsivo	18
Criterios Diagnostico	18
Trastorno de la Ansiedad Física Social.....	20
Trastorno Alimentario	20
Anorexia nerviosa.....	21
Criterios diagnósticos.....	21
Bulimia nerviosa.....	22
Criterios diagnósticos.....	23
Uso de esteroides y anabolizantes androgénicos.....	23
JUSTIFICACIÓN	25
OBJETIVOS.....	26
Objetivo General.....	26
Objetivos Específicos.....	26
CAPÍTULO II.....	27
METODOLOGÍA.....	27
Diseño del trabajo	27
Área de estudio	27
Enfoque	27
Población y muestra.....	27

Instrumentos de investigación	29
Escala de autoestima de Rosenberg	29
BSQ (Body Shape Questionnaire)	30
Procedimientos para obtención y análisis de datos.....	30
Actividades	31
CAPÍTULO III	32
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	32
Medidas de Tendencia Central	32
Correlación de Pearson	32
CAPÍTULO IV.....	33
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
Conclusiones.....	33
Recomendaciones	34
Discusión.....	35
CAPÍTULO V	40
PROPUESTA	40
TEMA DE LA PROPUESTA	40
JUSTIFICACIÓN	40
OBJETIVOS.....	41
General	41
Específicos.....	41
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA	41
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA.....	42
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA	43
DESARROLLO DEL TALLER.....	45
Taller N° 1	46

Taller N° 2.....	47
Taller N° 3.....	48
Taller N° 4.....	49
Taller N° 5.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1 Muestra.....	28
Tabla N° 2 Estadísticos Descriptivos.....	32
Tabla N° 3 Correlación de Pearson.....	32

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Porcentaje de Hombres y Mujeres	28

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

**TEMA: LA AUTOESTIMA Y LA INFLUENCIA EN LA PERCEPCIÓN DE
LA IMAGEN CORPORAL EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A LA
FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FISICOCULTURISMO Y
POTENCIA EN EL AÑO 2016- 2017**

AUTOR:

Glenny Carolina Zambrano Cadena

TUTOR:

Dr. Andrés Subía, M.Sc.

RESUMEN

Se cree que el aspecto corporal tiene gran importancia sobre la autoestima de los seres humanos, siendo así se podría decir que mientras mejor te ves mejor te sientes, por tal razón el presente proyecto pretende identificar como la alta o baja autoestima afecta a la auto-percepción en personas que realizan el deporte Fisiculturismo y que variables conductuales y psicológicas se ven relacionadas. La investigación se realiza con el uso de dos test sometidos a validación, el primero de Auto-percepción y el segundo de autoestima lo cual permite evidenciar de forma cuantitativa la validez de los resultados.

El hecho de tener una autopercepción positiva de sus atributos físicos le genera a la persona seguridad y confianza, por esta razón procuran verse mejor para alcanzar un mejor estatus o trato social, pero del mismo modo la baja autoestima genera incomodidad en su auto-percepción, y esto se intenta comprobar en personas las cuales realizan deporte de Fisicoculturismo pertenecientes a la F.E.F.P. en el año 2016-2017.

PALABRAS CLAVES: Autoestima, autopercepción de la imagen corporal, fisicoculturismo, influencia.

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

**THEME: THE SELF-ESTEEM AND THE INFLUENCE IN THE
PERCEPTION OF THE BODY IMAGE IN SPORTS BELONGING TO
THE ECUADORIAN FEDERATION OF PHYSICOCULTURISM AND
POWER IN THE YEAR 2016- 2017**

AUTHOR:

Glenny Carolina Zambrano Cadena

TUTOR:

Dr. Andrés Subía. M.Sc

SUMMARY

It is believed that the bodily aspect has great importance on the self-esteem of human beings, being this way it could be said that the better you look the better you feel, for this reason the present project aims to identify how high or low self-esteem affects the self- perception in people who perform sport Physical education and that behavioral and psychological variables are related. The research is carried out with the use of two tests subjected to validation, the first of Self-perception and the second of self-esteem, which allows to quantitatively demonstrate the validity of the results.

The fact of having a positive self-perception of their physical attributes gives the person security and confidence, for this reason they try to look better to achieve a better social status or treatment, but in the same way the low self-esteem generates discomfort in their self-perception, and this is tried to verify in people who carry out sport of Bodybuilding belonging to the FEFP in the year 2016-2017.

KEY WORDS: Self-esteem, self-perception of body image, bodybuilding, influence.

INTRODUCCIÓN

La autoestima se refiere a una autovaloración que se da es decir la confianza que se tiene de estar bien, poder realizar cosas de manera positiva, ser buenas personas, quererse uno mismo y saber que se puede cumplir con las propias expectativas sin la aprobación de los demás, es así como se reconoce lo que uno es y lo que se vale, propiamente se basa también en la personalidad que se obtiene ya que esta se va desarrollando desde que uno es niño de igual manera se desarrolla la autoestima.

Cada individuo tiene su propia autoestima y es aquí donde crece la seguridad ante los demás, se podría decir que abarca lo social, cultural, físico y psicológico. Dependiendo de la autoestima ya sea buena o mala, se ha demostrado que influye en cómo se ve y es aquí donde se refiere a la auto-percepción corporal.

La autopercepción corporal se centra en como uno se percibe, es decir se refiere a un proceso en que la persona intenta comprender como es físicamente. En este contexto se dice que el reflejo físico está en la autoestima por tal razón si se tiene una alta autoestima el cómo uno se ve resultará secundario, pero el problema radica en la baja autoestima ya que este pensamiento y conducta lleva a quererse ver mejor por tal razón se busca alternativas para mejorar como es el hecho de realizar deporte.

El realizar deporte de Fisicoculturismo se refiere a ponerse en forma en su máximo desarrollo muscular, esto abarca tanto a la salud alimenticia como a la realización de ejercicio físico lo cual brinda satisfacción por tal razón se cree que si te sientes bien te ves bien y viceversa.

Mi investigación se basa en revisar las aportaciones científicas en este ámbito en cuanto a definición y patología asociadas de esta afección lo cual tomando en cuenta esto se realizara la aplicación de dos test para identificar su autoestima y la autopercepción corporal en deportistas pertenecientes al deporte del Fisicoculturismo.

CAPITULO I. Se plantea y contextualiza el problema, se fundamentan las dos variables Factores de Autoestima y Autopercepción, los objetivos y la justificación de la investigación.

CAPITULO II. Contiene la Metodología aplicada, diseño del trabajo, se da a conocer los instrumentos aplicados en la investigación, enfoque, población y muestra.

CAPITULO III. Se desarrolla el análisis de los resultados obtenidos y resultados generales del problema investigado.

CAPITULO IV. Incluye las Conclusiones y Recomendaciones los cuales corresponden a los objetivos planteados en la investigación.

CAPITULO V. Se encuentra la propuesta de intervención presentando los objetivos, argumentación y diseño a realizar.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

El Autoestima y las alteraciones de la imagen corporal han sido consideradas como alteraciones típicamente femeninas por el hecho de verse bien o por influencia de estereotipos fijados, sin embargo en los últimos años se ha comprobado un incremento fundamental en la percepción de la imagen corporal mayormente en hombres, los cuales realizan deportes con pesas, esto se debe a una excesiva preocupación por el desarrollo y vigor muscular, alteración que se sospecha está altamente ligada con otras psicopatologías.

En la actualidad la presión social y los medios de comunicación como tv, revistas, redes sociales, etc. determinan e introducen un mensaje directo o indirecto de cómo debe ser el cuerpo ideal, llegando a la idea de que si se tiene un buen cuerpo se llega al éxito.

En este plano se abarca tanto la delgadez, el vigor muscular y los trastornos alimenticios, trastorno de la imagen corporal y trastorno dismórfico corporal; por lo cual la persona no llega a un equilibrio al momento de realizar ejercicio o de alimentarse de manera saludable, en el caso del Fisicoculturismo se llega al extremo incluso con la utilización de productos externos los cuales en este deporte son esenciales para la obtención de masa muscular, y para que tengan mayor energía al momento de entrenar pero del mismo modo el exceso al cual se exponen por tener un mejor cuerpo y mayor musculatura puede llegar a arriesgar su salud. Estos son factores los cuales a la persona le ameritan seguridad y atractivo tanto a sí mismo como frente a la sociedad y por tal motivo sube su autoestima y esto se da por la presión psicosocial por lo tanto no se dan cuenta de los riesgos que esto implica.

Contextualización

Macro

Un estudio realizado menciona Moreno (2009) que “en la Ciudad de México en la Universidad de Veracruzana, muestran que los trastornos en la conducta alimentaria constituyen un problema de salud por su creciente incidencia, gravedad de la sintomatología asociada” (p.181-190) es decir se han realizado diversos estudios que muestran este tipo de problema con respecto a la conducta alimentaria. Como indica Moreno (2009) “resistencia al tratamiento y porque se presenta en edades más tempranas. Se estudió la relación entre las conductas de riesgo de trastorno alimentario, la imagen corporal y autoestima en un grupo de adolescentes de Secundaria” es decir en el estudio también se observa el análisis de las edades con las que no ha podido fluir con rapidez el tratamiento (p. 4).

Los tres instrumento utilizados: el Test de Actitudes Alimentarias (EAT-40), Cuestionario de la figura corporal (BSQ), Cuestionario de Evaluación de la Autoestima y un Cuestionario de datos sociodemográficos a 298 alumnos: 153 mujeres y 145 hombres, con una edad promedio de 13 años. Se encontró riesgo de trastorno alimentario (8%) y en un 10% la patología instalada, con mayor prevalencia en las mujeres; ambos sexos presentan preocupación por su imagen corporal, niveles medios y bajos de autoestima y una mayor tendencia a presentar trastornos alimentarios en las mujeres y este tipo de casos se incrementan con la edad. (Moreno, 2009, p. 5).

En la adolescencia es muy común que constantemente uno se esté evaluando ya que el cuerpo va cambiando, este estudio muestra una mayor tendencia en mujeres que en hombres, pero esto no significa que ambos géneros no estén en riesgo a tener algún tipo de trastorno asociado a la imagen corporal y esto afecta a su autoestima.

Meso

Según indica Caballero (2008) “En el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado” Hideyo Noguchi, Lima-Perú, se atiende cada mes de 40 a 60 casos nuevos de adolescentes entre 15 a 20 años con problemas de trastorno de la imagen corporal” es decir a nivel latino América existe un elevado número de adolescentes con dicho problema (p. 12).

Los cuales presentan problemas con respecto a la alimentación, mostrando que dentro de los primeros seis meses del año 2000, un número de 40 adolescentes se ha internado en clínicas detectando problemas como la anorexia nerviosa o bulimia a estas enfermedades se exponen todo tipo de personas es decir no se excluye ningún sector socioeconómico ni clase social. (Caballero, 2008, p.13)

Como menciona Caballero (2008) que:

Las personas con anorexia y bulimia tienen como característica fundamental la distorsión de la imagen corporal, es decir se ven diferente de lo que realmente son; por ejemplo se observan con contextura obesas aun siendo de contextura delgada, refirió también que entre el 10 al 15% de personas con estos trastornos fallecen por inanición. (p.16)

Es decir este estudio establece la definición corta de dichos trastornos y sus características de encontrar en dichas personas que sufren este problema.

Es importante que se estudie este caso ya que aquí se presentan problemas alimenticios los cuales se dan en adolescentes y es vital que se trate este problema a tiempo ya que como el estudio afirma pueden llegar a la muerte por causas de una distorsión en su imagen corporal lo cual les lleva a la anorexia y bulimia.

Micro

El estudio de cómo influye la autoestima en la percepción corporal va ser realizado en Ecuador, Capital Quito, en los diferentes gimnasios más representativos ubicados al norte de la Ciudad, donde la gente asiste con mayor frecuencia.

Estos gimnasios como son: Pro-Spórt, Best-Trainig, PacificGym, Paco Gym, y Body Time, se caracterizan principalmente por tener competidores de elite, pero al mismo tiempo son personas que realizan deporte Fitness. A los cuales se les sometió a una encuesta para determinar su autoestima y su auto-percepción corporal.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

Esta investigación tiene su contribución en el aspecto Psicológico y social ya que ayuda a determinar lo que es llevar un buen estilo de vida el cual se da de forma saludable y equilibrada, el no dejarse llevar por estereotipos los cuales solo confunden la realidad y por ende esto ayuda en la Autoestima comprendiendo bien el hecho de quererse tal y como se observa y se siente, pero el mismo hecho de cuidarse y prepararse para ser mejores no tiene nada de malo, es así como conocer un poco del mundo del Fisicoculturismo puede hacer bien tanto física como Psicológicamente si se sabe llevar de una manera adecuada.

AUTOESTIMA

La Autoestima es un tema muy común hoy en día en nuestra sociedad y se dice que es notable en personas las cuales les apasiona este deporte llamado Fisicoculturismo, ya que el hecho de verse bien es sentirse bien, pero del mismo modo se ha detectado una inseguridad en sí mismo el cual produce baja autoestima.

Son varias las formas de describir la autoestima, según Pastran (2014) destaca tres "La primera es en términos de dignidad, Autoestima, es una actitud positiva o negativa hacia un objeto en particular, el yo. La alta autoestima expresa el sentimiento que uno es lo suficientemente bueno" es decir son actitudes que forman parte de cada individuo y lo caracteriza es lo que se le denomina personalidad (p. 17).

Pero al entenderla como un fenómeno interno, como una actitud, creencia o sentimiento, lleva a simplificar su concepto y dimensión.

La segunda tendencia es en términos de eficacia.

Según define Ministerio de Educación (2006) "la autoestima, como una fracción o relación entre los logros y aspiraciones" es decir el autoestima dependerá de lo realizado externamente es una característica que apoya a determinar los éxitos siguiendo las metas propuestas (p. 18).

Se ha denominado a la definición de autoestima para facilitar las investigaciones a los diferentes comportamientos de los seres humanos y las actividades que realiza cada uno y del por qué sus acciones. (Ministerio de Educación, 2006).

El tercer enfoque se basa en que la autoestima tiene dos aspectos que se relacionan: el primero implica un sentido de eficacia personal y el segundo se trata de un sentimiento de valía personal.

Según menciona Chiles (2015) “la suma integrada de confianza en sí mismo y dignidad” es decir todo el complemento de la confianza que se tiene conjunto a la dignidad alcanzan el autoestima (p. 19).

Es por esta razón que se entiende que mientras más ejercicio realicen este tipo de deportistas mayor es su autoestima, ya que tienden a sentirse mejor, a ser parte de, y en tal grado a relacionarse mejor con los demás.

Concepto de Autoestima

Entre algunos autores se define a la autoestima como:

Según indica White (1963) “La autoestima es como un fenómeno que se ve afectado por la experiencia y a su vez efectúa y genera el comportamiento” (p.48) es decir la experiencia influye en la autoestima.

Según menciona Rosenberg (1965) “El autoestima es una aproximación sociocultural” (p.83) es decir la define como una manera de comportamiento, tanto positiva como negativa, que la gente tiene sobre sí misma

Como manifiesta Ross M. (2013) “La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen la cual está representada por la conducta” (p.723-734) es decir la autoestima se refleja en la actitud de cada uno.

Según el rango de las necesidades humanas la autoestima se va describiendo según sus propias necesidades y aprecio que las tengan (Valencia, 2007, p. 16)

Según indica Valencia (2007) “se divide en dos aspectos, el primero se trata del aprecio que se tiene uno mismo como la confianza, amor propio y suficiencia” es decir el autoestima está dividido en dos aspectos definidos como parte de las características de la misma (p. 18).

Como manifiesta Valencia (2007) “el segundo se refiere al respeto y estimación que se recibe de otras personas tales como la aceptación y el reconocimiento” así como el primero como propio del individuo se distingue una relación con personas externas (p. 19).

También la respectiva definición de respeto se tiene como más relevante, que el renombre, halago o celebridad (Valencia, 2007, p. 19).

Entonces, el autoestima se trata de un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y tendencias de cómo uno es, si se tiene alta autoestima se siente bien, pero al contrario sí se tiene baja la mente se cierra, se vuelve dependientes y no va a existir la confianza en uno mismo ya que las inseguridades crecen.

La autoestima es evaluativa y afectiva, es un juicio de valor el cual genera sentimientos, es decir hace alusión hacia los atributos y sentimientos que se da también con el auto-concepto.

Base del Autoestima

Auto-concepto: Se refiere a la imagen que el individuo tiene de sí mismo y de su mundo interno personal, es un conjunto de ideas estéticas, afectivas y físicas las cuales definen la imagen del “Yo”.

Auto-aceptación: Reconocer que se es valioso, es una autoevaluación cognitiva de los sentimientos, conductas, valores, creencias y experiencias, lo cual

permite ser conscientes y aceptarse sin condiciones. Esto implica saber lo que gusta y disgusta y también lo que se podría llegar a cambiar.

Componentes del Autoestima

Cognitivo: este componente se refiere a las percepciones, ideas, pensamiento y procesamiento de la información.

Afectivo: valoración de lo positivo o negativo reconocido, se trata de la respuesta de sensibilidad y emotividad ante los valores y contravalores que se admite en uno mismo.

Conductual: se refiere a como se actúa, es decir el comportamiento coherente y constante dependiendo a circunstancias.

Niveles de Autoestima

Es necesario conocer los niveles de la autoestima ya que como se lo había mencionado existe alta y baja, si se trata de positiva es sobrestima y si se trata de negativa es subestima.

- **Sobrestima:** Se dice que es menos frecuente, y se trata de personas las cuales no creen en nada ni nadie, se sienten superiores ante los demás.
- **Subestima:** Baja estima, quiere decir personas que no sienten valor por ellos mismo, con actitud negativa, y este sentimiento resulta ser toxico para su salud emocional.
- **Término de la autoestima Medio:** Es el estado correcto de estima ni alto ni bajo, sino sobre los niveles normales, el aceptarse, valorarse, quererse y apreciarse con virtudes y defectos.

Para trabajar lo externo se debe empezar trabajando lo interno, explorando las cualidades, en la actualidad ponen ideas de cómo se debería ser y si no se cumple esas ideas se frustra. Por tal razón siempre se va evolucionando para poder

cambiar los pensamientos para que se sientan diferentes y si se sientes diferente actúa diferente.

Por tal razón el fisicoculturismo es un estilo de vida el cual ha llegado a cambiar el pensamiento de muchos y al hacer estos cambios se va valorando.

Estados de la Autoestima

Para Ross (2013), son tres los estados de la autoestima dependiendo los logros o fracasos (p. 4).

Autoestima Derrumbada: se refiere a cuando la persona tiene un concepto negativo en cuanto a su autovaloración. Esta puede estar marcada por un fracaso como evento causal.

Autoestima Vulnerable: En este estado las personas son capaces de tener un buen concepto de sí mismos. Sin embargo su Autoestima es frágil a la posible llegada de un fracaso y opta como mecanismo de defensa el nerviosismo por miedo a este. Se podría decir que se trata de las personas que evitan tomar decisiones.

Autoestima Fuerte: Tiene una buena imagen de sí, se muestra seguro ante cualquier situación, con fortaleza para que los fracasos no lo derriben. Son personas seguras de sí mismas, tienen menor miedo a equivocarse ya que saben que pueden aprender de ello.

Sin embargo ningún individuo tiene su autoestima estática ya que se es cambiante dependiendo a las situaciones (Ross, 2013, pp. 91-102).

Importancia de la Autoestima

La autoestima es adquirida dependiendo al resultado de la historia de cada individuo, es difícil de modificar sin embargo no es estática, lo cual quiere decir que puede crecer pero también puede debilitarse.

Dependiendo de las situaciones tener baja o alta autoestima condiciona mucho para poderse relacionar con la gente o con uno mismo. Por tal razón su importancia ya que abarca en el aspecto afectivo del propio ser, hace personas más seguras, libres, líderes, independientes y sobre todo se llega a comprender y desarrollar en el ámbito social, personal, emocional y profesional.

Permite ser más felices, se empieza a apreciar las cosas, los momentos y a personas, y sobre todo mejora la confianza en uno mismo.

Según menciona Nathaniel Branden (1993) "Los logros productivos son la expresión y consecuencia de Autoestima y Salud" (p. 32).

Según la Psicóloga Deportiva Patricia Ramírez en su blog sobre la Psicología del Deporte y Salud, dice que la Autoestima depende de: Talento, Educación recibida, Experiencia, Interpretar el Entorno, Calidad de relacionarse, Perfeccionismo y el Físico.

- **Talento:** es decir el talento natural que tienes para hacer algo, saber que tienes una destreza.
- **Educación recibida:** se trata de las personas que te inspiran, también de la educación en tu hogar, valores.
- **Experiencia:** lo que has vivido es decir el éxito te hace sentir seguro, mientras que el fracaso marca, pero del mismo modo el fracaso ayuda al aprendizaje.
- **Interpretar el entorno:** como tú te sientes en ese momento el decir no puedo o si puedo.

- **Calidad de relacionarse:** se refiere al sentimiento de pertenencia, sentirte integrado y que los demás te aprueben eso mejora tu autoestima.
- **Perfeccionismo:** se dice que es una eterna lucha ya que se refiere a la forma de exigirse mucho, de creer que todo tiene que ser perfecto lo cual si no lo es lleva a sentirse mal.
- **Físico:** aquí tiene que ver mucho el fisicoculturismo ya que parte de la imagen que se proyecta.

Los fisicoculturistas también enfrentan críticas de la sociedad por estereotipos distorsionados.

La autoestima se trata de aceptar parte de lo que no se puede cambiar e invertir el esfuerzo en trabajar los potenciales, lo cual si se ve reflejado en personas que han decidido cambiar su estilo de vida con este deporte ya que muchos de los problemas de autoestima se dan por el aspecto físico.

Como menciona Valencia (2007) “actividad física es una de las mejores maneras para mejorar la autoestima, ya que cuando se hace ejercicio se siente muy bien debido a que los músculos se sienten fuertes, más flexibles y con mucha energía” es decir la mejor fórmula para desarrollar el autoestima se debe mejorar las condiciones físicas es decir aumentar el ejercicio (p. 21).

Del mismo modo en el artículo menciona Altabas (2000) “Ejercicio y Autoestima, se refiere a que el aumento de la actividad física es útil por sí mismo, puesto que energiza el comportamiento e induce un aumento del nivel de respuesta general” es decir el ejercicio físico, tanto aeróbico como anaeróbico, genera un aumento en la liberación de endorfinas, lo que produce una mejora del estado de ánimo (p. 23).

AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

Hoy en día se vive en un mundo visual donde la apariencia de la persona es importante, la apariencia física da la primera impresión en la interacción con la sociedad y esta es de importancia en la autopercepción de la imagen corporal.

En la actualidad no es extraño la preocupación por el aspecto físico, la imagen corporal en este siglo es muy importante no solo para estar contentos con el aspecto sino también porque genera seguridad. Hacer deporte físico implica mucho esfuerzo y sacrificio, pero eso es lo que genera el sentirse y verse bien consigo mismo. Por otra parte la preocupación exagerada por el aspecto es la que lleva a tomar alternativas las cuales no resultan buenas para la salud física y psicológica.

Concepto de Auto-percepción corporal

Según indica Guimón (1999) “La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente” (p. 93) es decir refiere a la forma como el ser humano se siente, imagina y actúa respecto a su propio cuerpo, como únicamente se puede ver, ya que otras personas pueden opinar diferente sobre cómo se observa pero, en este caso no se trata de eso se trata de la imagen que se construye propiamente y la vivencia se refiere a la relación con los objetos y el espacio que rodea.

Según Pruzinsky (1990), la imagen corporal es subjetiva y no siempre es fiel al reflejo de la realidad social del sujeto. Esta puede ser una representación realista pero se puede ver saturada de sentimientos negativos o positivos los cuales influyen esta. Es decir que el aprecio por el físico tiene relación directa con el autoconocimiento (pp. 337-349).

La formación de la imagen corporal se fundamenta en su importancia para la formación de la autoestima y la satisfacción o insatisfacción con la misma. En el

caso del fisicoculturismo existe un problema cuando lucen su cuerpo de manera desproporcionada.

La imagen corporal se construye de forma evolutiva desde que se es niño hasta que se tiene autoconciencia de la imagen física.

Componentes de la imagen corporal

Para Thompson (1996) “la autopercepción de la imagen corporal se constituye por tres componentes: Un componente perceptual, uno subjetivo (cognitivo-afectivo) y un componente conductual” es decir la importancia de la imagen corporal (p. 54).

- a) **Componente perceptual:** Se trata de la percepción del cuerpo en su totalidad o de alguna de sus partes. Las alteraciones dan lugar a subestimaciones y sobrestimaciones.
- b) **Componente subjetivo:** Este consta del cognitivo que se refiere a las valoraciones y pensamientos respecto al cuerpo o una parte de este. Y el afectivo que son las actitudes o sentimientos respecto al cuerpo.
- c) **Componente conductual:** Se refiere a las acciones o comportamientos que se dan partiendo de la percepción como la evitación o exhibición.

El esquema corporal negativo es preponderante en el mantenimiento y desarrollo de trastornos de la imagen corporal y otras patologías.

Alteraciones de la Autopercepción de la Imagen corporal

Las alteraciones de la imagen corporal se centran en dos aspectos:

- a) **Alteración cognitiva y afectiva:** la denominación de la insatisfacción con el cuerpo, sentimientos negativos que el cuerpo produce. Lo que se piensa del cuerpo. (Cash & Brown, 1987, p. 53)

- b) **Alteraciones perceptivas:** esta alteración conduce a la distorsión de la imagen corporal. Inexactitud con que el que se estima el cuerpo, su tamaño y su forma. Como se ve el cuerpo. (Cash & Brown, 1987, p. 56).

Psicopatologías relacionadas con la autopercepción de la imagen corporal

Imagen corporal distorsionada

La imagen corporal de la mente no necesariamente es la que se presenta en el cuerpo. Se trata de la imagen corporal y la imagen auto-concebida. La construcción de la imagen corporal se relaciona con factores cognitivos, emocionales afectivos y conductuales, estos se pueden ver alterados por diferentes factores que distorsionan la imagen corporal, se relaciona la percepción corporal con la imagen que los sujetos ven en el espejo.

Por tal razón se presentan trastornos y alteraciones como son:

Trastorno dismórfico corporal o Vigorexia

Según Ross (2013) “el trastorno de la imagen corporal se debe a una preocupación exagerada, el cual produce malestar hacia un defecto imaginario o exagerado de la apariencia física” es decir la imagen corporal distorsionada viene dada de una preocupación externa (p. 57).

Las personas que sufren de este tipo de trastorno tienen manifestaciones como pensamientos de que no tienen su cuerpo en estado adecuado, se ven delgados y se sienten defectuosos lo cual les genera inseguridad a pesar de estar ya musculosos y con su cuerpo en forma.

El Trastorno dismórfico aparece en el DSM III R, en el DSM-IV y en el DSM-IV TR. (APA, 1987; APA, 1994, APA, 2000) se encuentra entre los

trastornos obsesivo - compulsivo entre trastornos relacionados y está incluido en los trastornos somatoformes.

De acuerdo Asociación Americana de Psiquiatría (2014) “el trastorno dismórfico corporal se define como una preocupación excesiva por un “defecto corporal” inexistente o de escasa entidad” es decir es parte de una realidad exterior (p. 58).

Criterios Diagnósticos

- a Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico en una persona aparentemente normal. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva.
- b La preocupación provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- c La preocupación no se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental (por ej. insatisfacción con el tamaño y la silueta corporales en la anorexia nerviosa). (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p. 5).

Se dice que la vigorexia se asocia al Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) en la medida que la “aparición de pensamientos intrusivos y recurrentes, conductas o actos mentales repetitivos que el sujeto realiza con el objetivo de reducir su malestar” (Boget, 2002, p. 24)

En el caso de los fisicoculturistas se centran en verse pequeños o poco musculosos lo cual genera malestar y tratan de realizar mayor tiempo de ejercicio y una rigurosa dieta, tienen una necesidad compulsiva de realizar largas horas de ejercicio y el uso de sustancias ergogénicas, anabólicos y hormonas de crecimiento.

En un estudio realizado con estudiantes universitarios en Estados Unidos evidenciaron que las preocupaciones en los hombres se referían al abdomen,

cintura y el peso con referencia a la masa muscular, en cambio en las mujeres al glúteo, caderas y los muslos. (Raich, 2000, p. 16)

Las creencias de pensamientos existentes en las personas con este trastorno se catalogan con ideas sobrevaloradas, obsesiones y delirios (Boget, 2002, p. 42)

Trastorno Obsesivo Compulsivo

El TOC, se clasifica en el DSM-IV entre los Trastornos de Ansiedad mientras que en el DSM-V ya se lo diferencia como un trastorno aparte, este se caracteriza por la presencia de pensamientos obsesivos y actos compulsivos. Estos pensamientos son ideas intrusivas que no dejan a la persona realizar sus actividades de forma tranquila. Por otra parte los actos compulsivos son formas de conducta repetitivas.

La distinción se da entre la presencia de síntomas subclínicos y un trastorno clínico requiere la evaluación de un cierto número de factores, incluidos en este el nivel de angustia y el deterioro en el funcionamiento (White, 1963, p. 46).

Criterios Diagnostico

A. Se cumple para las obsesiones y las compulsiones:

Las obsesiones se definen por 4 factores:

1. Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que se experimentan en algún momento del trastorno como intrusos e inapropiados, y causan ansiedad o malestar significativos.
2. Los pensamientos, impulsos o imágenes no se reducen a simples preocupaciones excesivas sobre problemas de la vida real.
3. La persona intenta ignorar suprimir estos pensamientos, impulsivos o imágenes, o bien intenta neutralizarlos mediante otros pensamientos o actos.

4. La persona reconoce que estos pensamientos, impulsos o imágenes obsesivos son el producto de su mente.

Las compulsiones se definen por 2 factores:

1. **Comportamientos** (p. ej., lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones) o actos mentales (p. ej., rezar, contar o repetir palabras en silencio) de carácter repetitivo, que el individuo se ve obligado a realizar en respuesta a una obsesión o con arreglo a ciertas reglas que debe seguir estrictamente.
2. **El objetivo** de estos comportamientos u operaciones mentales es la prevención o reducción del malestar o la prevención de algún acontecimiento o situación negativos; sin embargo, estos comportamientos u operaciones mentales o bien no están conectados de forma realista con aquello que pretenden neutralizar o prevenir o bien resultan claramente excesivos.

B. En algún momento del curso del trastorno la persona ha reconocido que estas obsesiones o compulsiones resultan excesivas o irracionales.

C. Las obsesiones o compulsiones provocan un malestar clínico significativo, representan una pérdida de tiempo (suponen más de 1 hora al día) o interfieren marcadamente con la rutina diaria del individuo, sus relaciones laborales (o académicas) o su vida social.

D. Si hay otro trastorno, el contenido de las obsesiones o compulsiones no se limita a él (p. ej., preocupaciones por la comida en un trastorno alimentario, arranque de cabellos en la tricotilomanía, inquietud por la propia apariencia en el trastorno dismórfico corporal, preocupación por las drogas en un trastorno por consumo de sustancias, preocupación por estar padeciendo una grave enfermedad en la hipocondría, preocupación por las necesidades o fantasías sexuales en una parafilia o sentimientos repetitivos de culpabilidad en el trastorno depresivo mayor).

E. El trastorno no se debe a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o de una enfermedad médica (White, 1963, p. 7).

Trastorno de la Ansiedad Física Social

Según White (1963) en los Fisicoculturistas la “ansiedad física social” fue definida como “la ansiedad que la gente experimenta en respuesta a una evaluación negativa de su físico por parte de los otros” Se dice que los sujetos menos experimentados en el Fisicoculturismo presenta mayor grado de ansiedad social que los que tienen más años de práctica, y también se vincula con la imagen y la autoestima corporal (p. 9).

La ansiedad también se presenta en los Fisicoculturistas ya que por la utilización de productos como son los anabólicos, esteroides, vitaminas, proteínas, aminoácidos, glutamina, creatina ente otros. También se da por el hecho de no entrenar ya que los Fisicoculturistas cuando no entrenan se sienten mal, irritados, aburridos y esto afecta a su conducta.

Tras investigaciones se ha determinado que los fisicoculturistas que han reconocido el uso de productos esteroides y anabolizantes tienen mayor ansiedad física social que los que niegan usarlos.

Trastorno Alimentario

Según Andrade (2015) menciona que:

En los trastornos de alimentación, se evidencia la insatisfacción con la imagen corporal y preocupaciones centradas de un modo global en el peso o tamaño del cuerpo y de modo específico en los glúteos, cintura, muslos y cadera (partes relacionadas con expectativas de maduración sexual y social) (p. 8).

El trastorno de alimentación se muestra como una molestia hacia la imagen, como el peso tamaño del cuerpo.

A decir de Facchini (2006) se tiene que los pensamientos de las personas que están bajo este trastorno se enfocan en su cuerpo delgado y las conductas motoras lo cual provoca dietas estrictas, el uso de laxantes y purgantes, el ejercicio físico excesivo y la evitación de situaciones. La realización de dietas es un intento de atenuar la insatisfacción corporal y la discrepancia entre el ideal corporal y la propia realidad (p. 10).

Este trastorno se da por una imagen corporal negativa, y se refiere a la modificación nociva de hábitos al alimentarse, cuando se trata de este deporte, tanto en hombres como en mujeres se presentan conductas de riesgo alimentario, como aquí se puede observar la anorexia y bulimia.

Anorexia nerviosa

Pertenece a los trastornos de la conducta alimentaria, se da por medio de la reducción de ingesta de alimentos, ya que la persona se siente y se ve gorda. Muchos factores socioculturales pueden ser los causantes de este trastorno, el cual es más común en mujeres que en hombres.

Criterios diagnósticos

- A. Restricción de la ingesta energética en relación con las necesidades, que conduce a un peso corporal significativamente bajo con relación a la edad, el sexo, el curso del desarrollo y la salud física. Peso significativamente bajo se define como un peso que es inferior al mínimo normal o, en niños y adolescentes, inferior al mínimo esperado.
- B. Miedo intenso a ganar peso o a engordar, o comportamiento persistente que interfiere en el aumento de peso, incluso con un peso significativamente bajo.
- C. Alteración en la forma en que uno mismo percibe su propio peso o constitución, influencia impropia del peso o la constitución corporal en la

autoevaluación, o falta persistente de reconocimiento de la gravedad del peso corporal bajo actual. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p. 4)

(F50.01) Tipo restrictivo: Durante los últimos tres meses, el individuo no ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas (es decir, vómito auto-provocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas). Este subtipo describe presentaciones en la que la pérdida de peso es debida sobre todo a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo.

(F50.02) Tipo con atracones/purgas: Durante los últimos tres meses, el individuo ha tenido episodios recurrentes de atracones o purgas (es decir, vómito auto-provocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas). (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p. 6)

Bulimia nerviosa

En este trastorno se da una ingesta de grandes cantidades de alimentos, aquí se presenta la falta de control ya que lo hacen en un corto tiempo y posterior a eso recurren a provocar el vómito, utilización de laxantes y ejercicio excesivo por motivo de la culpa, lo cual les produce sensación de alivio.

1. Ingestión, en un periodo determinado (p. ej., dentro de un período cualquiera de dos horas), de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar en circunstancias parecidas.

2. Sensación de falta de control sobre lo que se ingiere durante el episodio (p. ej., sensación de que no se puede dejar de comer o controlar lo que se ingiere o la cantidad de lo que se ingiere).

Criterios diagnósticos

B. Comportamientos compensatorios inapropiados recurrentes para evitar el aumento de peso, como el vómito auto-provocado, el uso incorrecto de laxantes, diuréticos u otros medicamentos, el ayuno o el ejercicio excesivo.

C. Los atracones y los comportamientos compensatorios inapropiados se producen, de promedio, al menos una vez a la semana durante tres meses.

D. La autoevaluación se ve indebidamente influida por la constitución y el peso corporal. E. La alteración no se produce exclusivamente durante los episodios de anorexia nerviosa. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p. 7).

Uso de esteroides y anabolizantes androgénicos

Para el fisicoculturismo es esencial su uso ya que te ayuda a tener un cuerpo con mayor volumen y más estético.

Su uso se deriva en tres categorías:

Causas Psicofisiológicas: Estos sirven para alivio del dolor, incremento de energía, control de peso y rehabilitación de lesiones.

Efectos psicológicos y emocionales: Ser competitivo, miedo al fracaso, confiar en sí mismo, el perfeccionismo.

Causas sociales: deseo de parecerse a otros deportistas, comparaciones, apoyo social, presión de compañeros. (Altabas, 2000, p. 132).

La prevalencia para el uso de estos productos se ha incrementado a lo largo de los años, ahora se dice que adolescentes desde los 16 años ya empiezan con su uso lo cual es muy malo ya que al fin y al cabo producen daños al pasar el tiempo.

Según un estudio se dice que la manifestación de la insatisfacción corporal produce el consumo de estos productos para lograr su mejoría.

Tras investigaciones como considera Arbinaga (2008) “que las características psicológicas de fisiculturistas, entre las que indican una menor autoestima y perfeccionismo, tendencias bulímicas y otros rasgos similares a los sujetos con desórdenes de alimentación, servirían de contexto predictor para el uso de esteroides anabolizantes androgénicos” (p.139) es decir son aquellas características físicas que definen el autoestima

Está claro que las personas que consumen este tipo de productos lo hacen para que el desarrollo de su musculatura sea la adecuada para competir, tanto hombres y mujeres las usan y son pocos los que admiten su consumo, pero el problema está cuando abusan de estas sustancias y según estudios anteriores se dice que son las personas con problemas de patológicos las que usan mayormente.

JUSTIFICACIÓN

Es de gran importancia abordar dicha problemática ya que muchas personas que siguen el deporte del Fisicoculturismo no toman en cuenta muchos aspectos que implica, como son la responsabilidad, el esfuerzo, la actitud, la perseverancia y sobre todo los riesgos que pueden traer tanto en su salud como Psicológicos.

Pero sobre todo por medio de esta investigación se pretende conocer que les llevo a tomar la decisión de realizar dicho deporte, si es por el hecho de verse bien, de sentirse bien consigo mismo, de ser aceptado en la sociedad, o simplemente dejar de sentir insatisfacción por su aspecto físico.

Se quiere llegar a conocer como se influencia la autoestima en la autopercepción de la imagen corporal adecuada y la imagen corporal distorsionada y cómo esta puede afectar su estado psicológico, social y de salud.

La autoimagen es fundamental en la vida, pues determina en gran medida la forma en que se relaciona con uno mismo, con las demás personas, y la forma en que se enfrenta la vida.

La formación de la imagen corporal se fundamenta en su importancia para la formación de la autoestima y la satisfacción o insatisfacción con la misma.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar si la autoestima influye en la percepción de la imagen corporal en deportistas Fisicoculturistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y potencia, durante el año 2017.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de Autoestima en personas que realizan el deporte de Fisicoculturismo en deportistas de la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y potencia, durante el año 2017.
- Reconocer la percepción de la imagen corporal en personas que realizan el deporte de Fisicoculturismo pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y potencia, en el año 2017.
- Diseñar una propuesta la cual permita elevar el nivel de autoestima en personas Fisicoculturistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y potencia, en el año 2017.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

Para esta investigación se eligió un enfoque de tipo cuantitativo ya que la información se somete a un análisis estadístico ya que se fundamenta a una medición lo cual arrojará un resultado dependiendo las variables y la población.

Área de estudio

La investigación se centra en el área de Psicología Clínica, ya que presenta factores como lo emocional, social, percepción, comportamientos, y patologías que se pueden presentar en el ser humano.

Enfoque

La investigación se basa en un enfoque de tipo descriptivo explicativo en el cual, dependiendo los resultados se realiza un análisis y se describe como se relacionan ambas variables de la investigación.

Población y muestra

Población: Para la elaboración de esta investigación se tomó como población a 150 personas entre ellos hombres y mujeres entre 18 a 40 años de edad, los cuales realizan deporte de Fisicoculturismo pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia en el año 2016-2017.

Muestra: Se toma en consideración distintos gimnasios situados al Norte de Quito. Los cuales son los más representativos de la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia como son: Pro-Spórt, Best-Trainig, PacificGym, Paco Gym, y Body time.

Tabla de participantes

Participantes	Numero	Porcentaje
Hombres	96	64%
Mujeres	54	36%

Tabla N° 1 Muestra

Gráfico de participantes

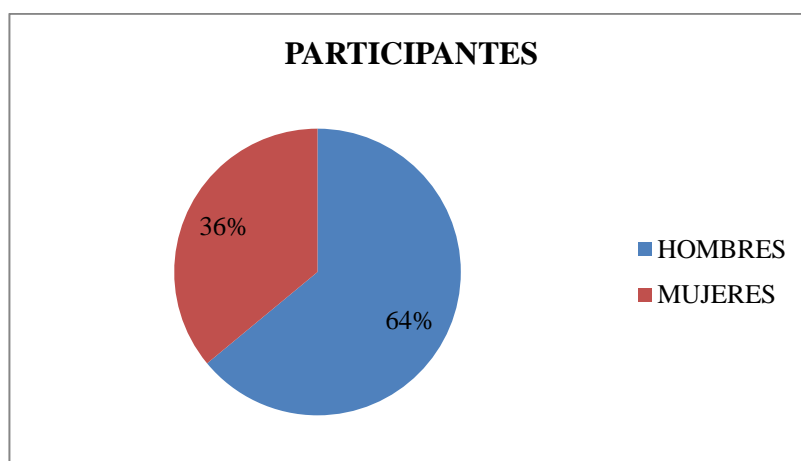


Gráfico N° 1 Porcentaje de Hombres y Mujeres

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Glenny Zambrano

Dentro de la investigación se puede evidenciar que aproximadamente tres cuartos representa a Hombres y un cuarto a Mujeres. Esto se da porque la población del fisicoculturismo en su mayoría está representada por el género masculino más que por el femenino.

Instrumentos de investigación

Escala de autoestima de Rosenberg

Para poder medir la Autoestima se utilizó la Escala de autoestima de Rosenberg (1965), el cual evalúa el Sentimiento valorativo, la manera de ser, el quiénes son, el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Esta escala permite la medición global de la Autoestima (p. 23).

Este test consta de 10 preguntas las cuales las primeras 5 están enunciadas de forma positiva y las siguientes 5 de forma negativa. Los cuales permiten la evaluación de autoestima elevada, autoestima media y autoestima baja. Los ítems responden a una escala de 4 puntos (1= Muy de acuerdo, 2=de acuerdo, 3= en Desacuerdo, 4= Totalmente en desacuerdo) los cuales en su sumatoria permiten una puntuación mínima de 10 y una máxima de 40 puntos, las puntuaciones mayores son indicadores de una autoestima más alta.

Los 10 ítems teóricamente se direccionan a una sola dimensión, pero al contrario se distribuyen en dos partes iguales, los primeros cinco exploran la satisfacción personal o autoconfianza, mientras que los cinco restantes exploran la devaluación personal o el auto-desprecio, lo cual se lo llama autoestima negativa.

Interpretación:

Puntuación de 0 -25: se interpreta como autoestima baja.

Puntuación de 26 -29: autoestima normal

Puntuación de 30-40: Autoestima buena, incluso excesiva.

BSQ (Body Shape Questionnaire)

Para medir la segunda variable de autopercepción de la imagen corporal, se utilizó el test de BSQ (Body Shape Questionnaire) de Cooper, Tylor, y Fairburn (1987), el cual es un instrumento muy reconocido para evaluar dicha variable.

Este cuestionario evalúa 2 factores: insatisfacción corporal y preocupación por el peso, consta de una escala de Likert de 6 puntos que va desde Nunca hasta Siempre. (pp. 485-494). En esta escala su significancia es 1= nunca, 2= raramente, 3= a menudo, 4= muy a menudo, 5= siempre. Las puntuaciones totales oscilan entre 34 a 204 puntos.

Fiabilidad: según alfa de Cronbach, es de 0,93 a 0,97.

Validez: coeficiente de correlación de Pearson varía entre 0,61 y 0,81.

El tiempo de aplicación es de 10 a 20 minutos.

Gracias a este instrumento podemos observar la insatisfacción producida por el propio cuerpo, la insatisfacción corporal, evitación a situaciones donde puedan ver su apariencia Física, preocupación por el peso y la imagen corporal, posibles trastornos alimentarios.

La aplicación de los reactivos se realizó en distintos gimnasios pertenecientes a la F.E.F.P. en el mes de Mayo y Junio del 2017, los cuestionarios fueron auto-administrativos, y se los aplico al mismo participante para correlacionar las variables.

Procedimientos para obtención y análisis de datos

La muestra fue seleccionada intencionalmente, y posterior a la aplicación de los test, se procedió a pasar pregunta por pregunta los resultados a una tabla de Excel para poder analizarlos y realizar su conteo tanto del test de autoestima como el de autopercepción corporal.

Actividades

Para mi investigación se detectó la problemática, la cual se trata de cómo influye la autoestima en la autopercepción corporal en fisicoculturistas, ya que se pueden evidenciar ciertos problemas tanto sociales, psicológicos, y de salud.

Partiendo de esta problemática se hizo un análisis bibliográfico donde se basa en revisar diferentes artículos, investigaciones y teorías de autores más representativos para así poder relacionar cada variable y su afección una con la otra.

Tras la búsqueda de instrumentos los cuales ayuden con la investigación se revisó la validación y confiabilidad de cada uno para así poder aplicarlos.

Siguiendo con la investigación, se analizó en qué lugares se podría aplicar los test, lo cual por medio de la revisión de diferentes Gimnasios al Norte de Quito se escogió los más representativos de la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia, como son: Pro-Spórt, Best-Trainig, PacificGym, Paco Gym, y Body time.

Obtenida la información de los test ya aplicados se pasó a una tabla de Excel para que arroje resultados y posterior a eso poder elaborar cuadros estadísticos.

Partiendo de la obtención de resultados, y por medio de la correlación de Pearson se llegó a un análisis y de esa forma a las conclusiones para así poder establecer una propuesta de solución a la problemática investigada.

La propuesta se basa en un taller lo cual se investigó un evento para realizar un taller tipo seminario con los temas establecidos.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Medidas de Tendencia Central

Estadísticos Descriptivos			
	Media	Desviación estándar	N
Autoestima	57,6867	24,15446	150
Autopercepción	,3600	,48161	150

Tabla N° 2 Estadísticos Descriptivos

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Glenny Zambrano

Correlación de Pearson

		Autoestima	Autopercepción
Autoestima	Correlación de Pearson	1	,329**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	150	150
Autopercepción	Correlación de Pearson	,329**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	150	150

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

Tabla N° 3 Correlación de Pearson

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Glenny Zambrano

Existe una correlación de 0,329 entre las variables Autoestima y Autopercepción con una significancia de 0,00 al nivel de dos colas, lo que lo hace muy significativo, esto se refiere que en la medida que se incrementa la puntuación del instrumento que mide Autoestima de igual manera aumenta la puntuación en el instrumento que mide Autopercepción de la imagen corporal. Se puede observar que entre las dos variables se correlacionan es decir la primera si influye en la segunda variable.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

De acuerdo a la Investigación y los objetivos planteados se concluye que:

- Durante el trabajo investigativo se encontró diferentes aspectos relacionados con autoestima y percepción de la imagen corporal lo cual por medio de la correlación de Pearson se demuestra que existe una relación significativa de 0.329 entre las variables: Autoestima y percepción de la imagen corporal lo cual indica su influencia de la primera variable con la segunda, es decir que si se incrementa el Autoestima mejor va a ser su Autopercepción Corporal y viceversa lo cual se comprobó en deportistas de la F.E.F.P.
- Al referirse al nivel de Autoestima en Fisicoculturistas por medio de la investigación se puede comprobar que el 88% de los deportistas tiene un nivel de autoestima medio es decir dentro de lo normal, sin embargo un 12% demostró Subestima.
- Al referirnos a los aspectos de percepción de la imagen corporal comprobamos que los deportistas carecen de patologías las cuales afectan a la percepción de la imagen corporal, ya que un 75% entra en el rango del aspecto corporal adecuado, pero por otro lado un 25% no se siente a gusto con su imagen corporal quieren obtener mayores resultados, pero aun así no afecta en mayoría a su Autoestima.
- Es importante investigar y fortalecer la Autoestima y Autopercepción de la imagen corporal ya que se pudo evidenciar que despliegan ciertos aspectos en los participantes que practican este deporte como: conductuales, físicos,

psicológicos, entorno, experiencia. Los cuales influyen en el comportamiento y motivación del deporte del Fisicoculturismo.

Recomendaciones

- Con la experiencia adquirida en esta investigación se recomienda realizar nuevas investigaciones las cuales profundicen más el tema sobre el Fisicoculturismo, el cual pueda demostrar un antes y después para observar los cambios y evolución que se da en la persona que practica este deporte durante el proceso.
- Es de gran importancia investigar el tema del Fisicoculturismo y los trastornos que pueden llegar a tener las personas que realizan este deporte ya que si se da una correcta información y prevención en base a lo que consumen y como entrenan, no llevaría a tener un riesgo en la salud tanto física como Psicológica.
- Es recomendable que en cada Gimnasio exista por parte del entrenador una correcta información sobre lo que es el deporte del Fisicoculturismo, cuáles son sus bases, como puede existir una correcta alimentación y el buen uso de productos los cuales no sean perjudiciales para la persona, sino que se recomiende el uso de productos naturales.
- Se debe realizar talleres de concientización los cuales motiven a las personas que les gusta este deporte para realizarlo de una manera sana y sobre todo que ayude para su autoconfianza, lo cual proporcionara personas más seguras de sí mismo.
- Es recomendable poner más atención a jóvenes que atraviesan la adolescencia y personas las cuales su autoestima y su autopercepción corporal es baja por tal razón sienten que consumiendo productos pueden llegar a verse mejor de tal manera que estas personas por el abuso de sustancias como los esteroides sufren complicaciones en su salud o mueren a temprana edad.
- Tanto hombres como mujeres que practican este deporte deben estar conscientes de todo lo que esto implica, para que lo sepan llevar de una

manera responsable y sobre todo deben sentirse seguros de sí mismos, de sus virtudes y saber que el aspecto físico no es lo que le hace a la persona.

Discusión

En la Ciudad de Cuenca, un estudio realizado por Dávila y Carrión (2014) en el cual investigaron sobre la imagen corporal, en una muestra de 100 jóvenes encontraron que el 11,9% presentó insatisfacción leve, el 8,6% insatisfacción moderada y el 2,7 % insatisfacción extrema; en relación a la edad encontraron mayor insatisfacción en personas mayores o iguales a los 19 años (p. 15). Lo que esta investigación conlleva que a pesar de realizar deporte existe una insatisfacción en la autoestima y la percepción corporal ya que la insatisfacción de la imagen corporal es de un 25% en nuestra muestra.

La insatisfacción corporal conlleva a un rechazo hacia la propia imagen, causada por la percepción distorsionada de la misma relacionándose así con una baja autoestima que puede concluir en problemas afectivos y alimenticios.

Tras un estudio sobre Dismorfia muscular (Vigorexia) en el año 2012. Lo cual se refiere a una psicopatología somática, caracterizada por una alteración de la imagen corporal en la que el individuo se ve pequeño por lo cual se considera débil, cuando realmente no es así, por lo que desarrollan pensamientos obsesivos relacionados con su cuerpo y al realizar ejercicio físico de forma excesiva, dieta inapropiada y consumir sustancias peligrosas (p. 16).

Se ha estimado una prevalencia del 10% en usuarios de distintos gimnasios. Uno de los principales problemas de esta obsesión es el uso indiscriminado de esteroides y anabólicos para obtener músculo que se sitúa en un 42%. (p. 2-13), por lo cual en nuestro estudio un 20% afirmó que si consume esteroides y anabólicos.

Un estudio de la Universidad Católica del Ecuador sobre la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en adolescentes que no realizan deporte demuestra que el 15,6% de las adolescentes con insatisfacción corporal tienen una autoestima baja y el 22,2% autoestima media, estas variables están relacionadas de una manera inversamente proporcional.

Bermúdez y colaboradores encontró que la prevalencia de insatisfacción corporal alta es del 13,3% y baja del 6,7% lo que sumado da un total de insatisfacción de 20%; un porcentaje el cual casi iguala los resultados con la investigación ya que existe un 25% que no se siente a gusto con su imagen corporal, y se cree que es por el hecho de que el deporte del físico-culturismo depende el verte bien.

Atencio y colaboradores determinaron que las diferencias en las medias para los niveles de insatisfacción y autoestima son estadísticamente significativas; $p=0,002$. Mientras en esta investigación si tiene una significancia $p= 0,00$ ya que la una variable influye a la otra, es decir se correlacionan.

Los datos de nuestro estudio se suman a los datos generales en los cuales la Autoestima y la percepción de la imagen corporal se ven relacionados por lo tanto en deportistas que practican el físico culturismo, sus niveles de ambos son los adecuados por el mismo hecho de practicar este deporte.

La problemática entre autoestima y autopercepción en Fisicoculturistas no es tomada en cuenta de forma combinada, por tal razón las investigaciones relacionadas se basan en ambas variables pero de forma independiente.

En la tesis realizada por el Lic. Santiago Garcés en Ambato, sobre “El fisicoculturismo en la Autoestima de integrantes del gimnasio DM-Gym de la ciudad de Ambato” lo cual se realizó a través de un cuestionario estructurado para estudiar sobre el deporte del fisicoculturismo como ha cambiado en su Autoestima. Por lo tanto se ha demostrado que su Autoestima si aumenta y ven

una mejora en sus valores, es así como se relaciona con la Investigación planteada la cual concluye en la primera variable que el deporte del Fisicoculturismo si ayuda en nuestra Autoestima ya que la Elevada para obtener una Autoestima normal.

En conclusión y comparando con nuestra investigación resulta que los sujetos que están activos físicamente demuestran mejores resultados en su imagen corporal, de tal manera su autopercepción es positiva, excluyendo a patologías como los trastornos de la imagen corporal, pero del mismo modo se preocupan más por su figura es decir la percepción de la imagen corporal.

Por tal razón se recomienda realizar estudios sobre ambas variables ya que si se ven influenciadas.

Por medio del trabajo investigativo y la ayuda de dos test ya antes mencionados, el resultado del análisis estadístico y con la correlación de Pearson se pudo evidenciar que la primera variable si influye en la segunda. Esto se da tanto en hombres como en mujeres. En la Escala de autoestima se demostró que las personas que realizan este deporte si tienen una Autoestima adecuada ya que poseen un sentimiento de apreciación por sí mismos, algunos de los participantes supieron comentar que antes de que conozcan este deporte se sentían mal, se aburrían y estaban sin animo." A pesar de que tenía otras cosas que hacer, como trabajar, cuando llegaba a mi casa me aburría, pasaba acostado sin ninguna actividad física, como un sedentario, el conocer este deporte te cambia hasta tu forma de pensar, te motiva". Entrenador Pacific Gym.

El deporte del Fisicoculturismo tiene que ver con la psicología humana ya que son factores como los sociales, físicos, psicológicos, emocionales, conductuales, los que se ven relacionados. Por tal razón tener una buena autoestima y una correcta Autopercepción corporal te ayuda para que no exista la aparición de conductas patológicas debido a la preocupación de su imagen relacionadas con la autopercepción corporal como las antes mencionadas:

trastornos de la imagen corporal, trastorno dismórfico corporal, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno alimentario, trastorno de la ansiedad física social, abuso de esteroides y anabolizantes, los cuales pueden llegar afectar a estos deportistas de manera física y psicológica.

Por medio de la investigación también se puede comprobar que si existe un correcto nivel de Autoestima va a existir una correcta Autopercepción corporal, pero al contrario se puede tener una correcta Autopercepción Corporal pero del mismo modo eso no quiere decir que la persona tenga una buena Autoestima ya que como se había mencionado la autoestima es un juicio de valor a los sentimientos no solo es físico como lo es la autopercepción corporal el cual es más perceptivo.

También se puede hablar de los factores psicológicos relacionados con el consumo de esteroides que se dan por una búsqueda determinada de la imagen corporal asociadas a la autopercepción, autoestima y aceptación social.

El uso de andrógenos y anabolizantes se da para el incremento de la masa muscular, ya que con el ejercicio disciplinado no se logra tanto vigor muscular. Es decir se los usa para aumentar al máximo los resultados. Es muy común que los fisicoculturistas usen estas sustancias pero deberían hacerlo de forma correcta y sin abusar, ya que esto puede llegar a producir efectos secundarios como es la depresión, ansiedad, disfunción eréctil temporal, furia, agresión, manías y hasta delirios. Pese a esto lo recomendable es no seguir estereotipos, esto no solo se refiere a ver personas delgadas, sino también y en este caso a personas con un gran vigor muscular, por tal razón tener una buena autoestima te da seguridad y confianza en ti mismo de tal manera que te aceptas como eres y como te gusta ser, sin llegar a extremos. Cabe recalcar que con el uso debido de estas sustancias se puede tener un gran beneficio en este deporte con un mínimo de efectos secundarios.

Los fisicoculturistas se dejan llevar por su propia motivación ya que afirman que está guía sus acciones, este deporte es una disciplina la cual se rige por un constante entrenamiento, una correcta alimentación, organización y sobre todo esfuerzo físico y mental.

Es importante saber que el ejercicio físico se lo considera como algo positivo y que genera salud, sin embargo tras varias investigaciones se estudia también como una conducta adictiva. Por tal razón se debe estar consciente de lo positivo y lo negativo de este deporte y los motivos por los cuales las personas deciden practicarlo ya sea para sentirse bien consigo mismos, para mejorar su aspecto físico o ambos.

También se pudo identificar que los motivos por los que se realiza la práctica del Fisicoculturismo ya no son solo por mejorar su aspecto físico, van más allá como el mejorar su salud, la auto aceptación y la aceptación social.

En el futuro resultaría interesante un estudio de participantes los cuales se vean interesados y estén empezando este tipo de deporte para estudiar a profundidad como las variables de autoestima y autopercepción corporal van cambiando y la implicación de la psicología en este ámbito.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

TEMA DE LA PROPUESTA

“Taller sobre salud física y mental, fortalecimiento de Autoestima motivación y autoconfianza para deportistas Fisicoculturistas”.

JUSTIFICACIÓN

En el tema del fisicoculturismo se ha visto que se interesan más por la obtención de resultados físicos que por el proceso de formación de la autoestima. Muchos de los integrantes de este deporte desconocen el verdadero valor del desarrollo físico y biológico es por eso que por medio de los resultados obtenidos en la investigación se llegó a la conclusión de que el autoestima si influye en la autopercepción corporal de Fisicoculturistas, en este caso de manera positiva pero del mismo modo pueden llegar a tener problemas como la distorsión de la imagen corporal, trastornos alimentarios, mal uso de productos como esteroides y anabolizantes. Y por tal razón es importante que se pueda prevenir contribuyendo con la información necesaria para evitar estas problemáticas.

La realización de un taller informativo el cual tendrá como objetivo el autoconocimiento tanto a personas que recién estén empezando o estén interesados con el deporte del Fisicoculturismo, a sus familiares, entrenadores y sobre todo a Fisicoculturistas y deportistas. El taller les llevara a identificar su nivel de autoestima, cuál es su valida propia, y como quieren llegar a verse con los resultados que obtengan, por tal razón se debe fortalecer el autoestima.

También se considera de gran importancia llegar a entrenadores ya que de ellos nos ayudan para realizar el deporte, por tal razón es importante que ellos también sepan cómo llegar a las personas y sobre todo como motivarlas para que el cambio sea positivo.

OBJETIVOS

General

- Crear un Taller con la información necesaria la cual facilite conocimiento sobre Autoestima y Autopercepción a personas interesadas en el deporte del Fisicoculturismo.

Específicos

- Proporcionar información sobre autoestima y autopercepción corporal
- Diseñar un taller donde se informe como ayudar a fortalecer la autoestima y autopercepción de la imagen corporal.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

La propuesta se la realizara en la sede de los gimnasios los cuales pertenecen a la Federación Ecuatoriana de Físico-culturismo y Potencia.

En esta oportunidad se tiene deportistas de Fisicoculturismo, entrenadores, aficionados, personas interesadas y familiares, por lo cual se proporcionara información tomando en cuenta la investigación.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

La autoevaluación es el aspecto más importante en la cognición humana, aquí se ve implicado el autoestima y la autopercepción corporal, los cuales rigen el comportamiento y conducta del ser humano.

Según Baile (2010) en su estudio sobre “Que es la imagen corporal en España del 2010” dice que el concepto de imagen corporal es un constructo teórico utilizado en el ámbito de la Psicología, Psiquiatría, medicina general, e incluso Sociología (p. 67).

En el deporte se relacionan las variables como motivación, personalidad, patrones sociales y emocionales.

Los beneficios del deporte van más allá de mejorar su imagen y su físico, ya que se ha demostrado que puede llegar a incrementar tu autoestima y mejorar el estilo de vida.

Los beneficios son varios como:

- El mejorar tu estado de salud
- Aumento de la empatía, organización, memoria, concentración
- Reduce el estrés, depresión y ansiedad
- Impulsa a la motivación
- Mejora el estado de animo
- Mejora la resistencia y voluntad de superación
- Promueve ser más social

Mientras realizas deporte de manera positiva y se alimenta sanamente se libera endorfinas las cuales crean sensación de bienestar y relajación, aumentan las defensas y dan más energía.

El realizar deporte ayuda en la salud emocional ya que para ser felices se debe comenzar aportando cosas positivas. En este caso el fisicoculturismo ayuda tanto en la parte física como psicológica ya que es una lucha personal y cuando se ve resultados se motiva aún más lo cual logra satisfacción y bienestar psicológico

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Se realizara en el salón del deporte al norte de Quito.

TEMA	OBJETIVO	PARTICIPANTES	RECURSO	RESPONSABLE
1. Cuales tú autoestima	Identificar el nivel de autoestima mediante la realización del test de Rosemberg	Personas interesadas en el deporte y fisicoculturismo.	Test de Rosemberg, Proyector, Bolígrafo, hojas de papel	Glenny Zambrano
2. Como me veo (Autopercepción)	Identificar el nivel de autopercepción y en que consiste.	Personas interesadas en el deporte y fisicoculturismo	Test de la silueta corporal, Proyector, Bolígrafo, hojas de papel	Glenny Zambrano
3. Fortalecimiento de autoestima y percepción corporal.	Informar sobre técnicas para fortalecer el autoestima, autoconfianza y percepción corporal	Personas interesadas en el deporte de entrenamiento con pesas.	Información - Proyector	Glenny Zambrano

Cuál es su Autoestima	
<p>La participación en este deporte construye una autoestima más sólida y la calidad de vida mejora. Tras investigaciones anteriores se comprueba que existe un mejor comportamiento el cual incide sobre el proceso de aprendizaje y mejoramiento de la imagen por tal razón sube la autoestima de la persona que lo practica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se explicara de que se trata el autoestima • Cuáles son sus niveles • Factores negativos que afectan la autoestima • Como mejorar el Autoestima • Mediante el test de Rosemberg el cual se compone de 10 preguntas, se va a identificar el nivel de autoestima. Posteriormente se dará una breve explicación de lo que comprende cada nivel de Autoestima obtenido. • Actividades para mejorar la autoestima 	<p>Edad: Toda Edad</p> <p>Duración: 30'</p> <p>Material: Proyector- bolígrafo- hojas de papel bond</p>

Como me veo (Autopercepción)	
<p>Se definirá que es la autopercepción de la imagen corporal, como me veo, y me siento.</p> <p>También se explicara en que consiste el inventario de auto-concepto el cual nos ayudara a identificar la percepción de nuestras capacidades y de nuestra propia singularidad.</p>	<p>Edad: Toda Edad</p> <p>Duración: 15'- 30'</p> <p>Material: bolígrafo- hoja de papel bond</p>

DESARROLLO DEL TALLER

Taller: “Salud física y mental, fortalecimiento de Autoestima, motivación y autoconfianza para deportistas”

La orientación psicológica se centrará en el aspecto de fortalecer la autoestima del deportista, al establecer las necesidades planteadas por los mismos es así como se podrá vigorizar la motivación y autoconfianza ya que son esenciales para la prevención de la salud mental y el bienestar de los deportistas.

Esta misma orientación coincide con la capacidad de auto-percepción corporal y autovaloración que la persona establezca de sí misma, debido a que esta característica es individual y se sustenta de las experiencias positivas o negativas influye en gran medida en la tolerancia a la frustración, motivación, optimismo, seguridad a sí mismo y permite establecer la participación o abandono de la práctica deportiva.

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, ya que es de gran importancia el entrenamiento psicológico porque es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente.

Lo que importa en suma son:

- Sus niveles de autoestima, motivación y autopercepción corporal.
- La preparación para activar óptimamente su nivel de rendimiento
- Su capacidad de focalizar la atención en logros desafiantes y de visualizar escenarios futuros.

Taller N° 1

Título del Taller:	“ CONOCE TU AUTOESTIMA”	
Responsable:	Glenny Zambrano	
Objetivos:	Conocer conceptos básicos de autoestima y comprender qué nivel tiene la persona que realiza deporte.	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	Recursos humanos, material impreso, lápices, espejo.	
Duración:	2 Horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Saludo y bienvenida. Se comenzara explicando en que va a consistir el taller. Dinámica de socialización.
	Charla de Autoestima	Conceptos, características y niveles de Autoestima. Factores negativos que afectan la autoestima y cambios positivos.
	Dinámica	Reconocer su nivel de Autoestima, aplicación del test de Rosemberg. Afirmaciones positivas “Frente al espejo” Mirarse al espejo y decirse afirmaciones positivas en voz alta.
	Cierre	Retroalimentación y fortalecer los aprendido.

Taller N° 2

Título del Taller:	“REFUERZA TU AUTOESTIMA”	
Responsable:	Glenny Zambrano	
Objetivos:	Estudia cómo te hablas a ti mismo, dar importancia a mensajes positivos. Concientizar que todos poseemos cualidades positivas.	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	Recursos humanos, material impreso, lápices	
Duración:	2 Horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Dinámica de socialización
	Charla de Motivación	Impartir actitudes de cambio, planteamiento de metas, motivación de logros.
	Dinámica	“Yo soy” se le entregara a cada participante una hoja que consta de 20 Yo soy en las cual deberá identificar sus cualidades.
	Cierre	Retroalimentación y fortalecer los aprendido.

Taller N° 3

Título del Taller:	“ACEPTARSE A SÍ MISMO”	
Responsable:	Glenny Zambrano	
Objetivos:	Comprender la aceptación personal, valorarse, aceptar sus emociones, pensamientos y conductas como propias.	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	Recursos humanos, hojas de papel, lápices	
Duración:	2 Horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Saludo y bienvenida. Dinámica de socialización
	Charla de Auto-confianza	Comprender quien soy, cuáles son mis objetivos, que quiero lograr.
	Dinámica	Realizar un listado de nuestras Fortalezas en los que consten: 1) Recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida. 2) Enumerar las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees. 3) Enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)
	Cierre	Retroalimentación y fortalecer los aprendido.

Taller N° 4

Título del Taller:	“AUTO-PERCEPCIÓN”	
Responsable:	Glenny Zambrano	
Objetivos:	Identificar la percepción de nuestras capacidades y de nuestra propia singularidad.	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	Recursos humanos, material impreso, lápices	
Duración:	2 Horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Dinámica de socialización
	Charla de Auto-percepción	Explicación y conceptos sobre autopercepción.
	Dinámica	<p>Inventario de auto-concepto, entre todas las áreas expuestas hay elegir cinco que consideren más importantes y numerarlas por orden de importancia.</p> <p>De las cinco áreas seleccionadas, pensar y anotar los aspectos o pensamientos negativos y positivos.</p>
	Cierre	Retroalimentación y fortalecer los aprendido.

Taller N° 5

Título del Taller:	“DEPORTE Y SALUD MENTAL”	
Responsable:	Glenny Zambrano	
Objetivos:	Identificar las aportaciones del deporte en la salud mental y proceso cognitivo.	
Metodología:	Participativa	
Materiales:	Recursos humanos, hojas de papel, lápices	
Duración:	2 Horas	
Desarrollo del Taller	Presentación	Dinámica de socialización
	Charla	Como ayuda el deporte para mejorar la memoria, concentración, motivación, atención, auto-instrucciones.
	Dinámica	<p>“El antes y el después” En una hoja vamos a dividir en antes y después.</p> <p>Antes: poner como se sentían antes de practicar deporte.</p> <p>Después: poner como se sienten ahora que practican deporte.</p>
	Cierre	Tarea en casa “el sorteo de auto-regalos”: realizar 30 papelitos con pequeñas cosas agradables que podemos hacer con nosotros, cada día tomar al azar uno y cumplir con el premio que te haya tocado.

BIBLIOGRAFÍA

- Altabas, A. (2000). *Ejercicio y Estima*. Obtenido de http://www.unizar.es/med_naturista/Ejercicio/Ejercicio%20y%20autoestima.pdf
- Andrade, T. (2015). Obtenido de <http://www.repositorio.utm.edu.ec/bitstream/123456789/390/1/TRASTORNOS%20DEPRESIVOS%20ASOCIADOS%20A%20LA%20PERCEPCION%20DE%20IMAGEN%20CORPORAL.pdf>
- Arbinaga. (2008). Presentado en el XI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Federación Española de Psicología del Deporte, . Sevilla, España: Ansiedad física social en usuarios de esteroides anabolizantes [CD-ROM]. .
- Asociacion Americana de Psiquiatria . (2014). Manual diagnostico y estadistico de los trastornos mentales (DSM-V). Arlingto, VA, .
- Asociacion Americana de Psiquiatria. (2014). Manual diagnostico y estadistico de los trastornos mentales (DSM-V). Ed. Arlingto, VA,.
- Asociacion Americana de Psiquiatria. (2014). Manual diagnostico y estadistico de los trastornos mentales DSM-V. Ed. Arlingto, VA.
- Baile, J. (2010). *que es la imagen corporal, Cuadernos del Masques San Adrián*. .
- Boget, C. y. (2002). Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. *VOL. VII N° 2*, p. 294.
- Caballero. (2008). *Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y hábitos de alimentación en adolescentes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa* . Lima, Perú: Teresa Gonzáles de Fanning, . pág. 16.
- Cash y Brown. (1987). *El libro de imágenes del cuerpo. Programa paso a paso para aprender a apreciar tu estilo*. New Harbingen Publications. P.62-70.
- Chiles, V. (2015). Relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en adolescentes femeninas de entre 14 y 20 años de edad. Quito.
- Dávila & Carrión . (2013). Insatisfaccion de la imagen corporal con estudiantes de Bachillerato de los colegios particulares mixtos . . Cuenca: .

- Facchini, M. (2006). Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752006000400012
- Gómez, M. (2003). Grasa Corporal e índice adiposo-muscular. *Revista Española de Salud Publica*.
- Guimón. (1999). *Los lugares del cuerpo*. . Barcelona: Paidós .
- Hart, R. (1989). La medición de la ansiedad física social. *Diario del deporte y ejercicio. Psicología*.
- León, B. D. (1989). Dismorfofobia: Cuerpo Dismórfico trastorno delirante desorden somático subtipo. . *Psiquiatría Integral*.
- Ministerio de Educación. (2006). *Evaluación Para el Aprendizaje*. Obtenido de <http://portales.mineduc.cl/usuarios/cpeip/File/2013materialespsp/mediaepa.pdf>
- Moreno, M. (2009). *Trastornos de la conducta alimentaria, Universidad Veracruzana* . México.: Terapia psicológica, vol. 27, n°2, pag.181-190.
- Nathaniel Branden. (1993). El poder de la Autoestima. Como potenciar este importante recurso Psicologico.
- Pastran, J. (2014). *teorias autoestima y moral*.
- Perpiña. (2000). *Imagen corporal en los trastornos alimentarios*. Valencia: Promolibro.
- Pruzinsky. (1990). *Integrative themes in body- image development*. New York.
- Raich & Mora. (1994). Revisión de la evaluación y tratamiento del trastorno de la imagen corporal. *Psicologemas*, N° 8.
- Raich. (2000). *Imagen corporal conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Raich, T. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y modificación de conducta*. N°85.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. .
- Ross, M. (2013). *El Mapa de la Autoestima*. Dunken.

Thompson. (1996). *magen corporal, trastornos alimentarios y obesidad*.

Washington: Asociación Americana de Psicología.

Valencia. (2006). *Ejercicio Físico y Autoestima*. Obtenido de

<http://www.laautoestima.com/autoestima-ejercicio-fisico.htm>.

Valencia, C. (23 de Mayo de 2007). *Abraham Maslow*. Obtenido de

<http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>

White, R. (1963). un estudio del crecimiento natural de la personalidad. *Vidas en progreso*.

ANEXOS

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Escala de Autoestima

Cuestionario de la Forma Corporal (BSQ)

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

		Nunca	Es Raro	A Veces	A Menudo	Muy a Menudo	Siempre
IC1	Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
IC2	Has estado preocupada/o por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
IC3	Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
IC4	Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?						
IC5	Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
IC6	Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gordo/a?						
IC7	Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
IC8	Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
IC9	Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
IC10	Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?						
IC11	El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?						
IC12	Te has fijado en la figura de otros jóvenes y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?						
IC13	Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)						
IC14	Estar desnudo/a cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gordo/a?						
IC15	Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
IC16	Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						
IC17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gordo/a?						
IC18	Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
IC19	Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?						
IC20	Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?						
IC21	La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
IC22	Te has sentido 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 "llantitas" 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?						

Test Autopercepción corporal



