



**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**CREENCIAS IRRACIONALES E IMAGEN
CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEMENINA,
LAMBAYEQUE, 2018.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Autora:

Bach. Suclupe García Karla Manuela

Asesor:

Mg. López Ñiquen Karla Elizabeth

Línea de Investigación:

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel – Perú

2018

**CREENCIAS IRRACIONALES E IMAGEN CORPORAL EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FEMENINA, LAMBAYEQUE, 2018.**

Aprobación del jurado

Mg. López Ñiquen Karla Elizabeth
Asesor metodólogo

Mg. Torres Díaz María Malena
Presidente del jurado de tesis

Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretario del jurado de tesis

Mg. Llacsá Vásquez Mercedes
Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen por su maravilloso amor, por darme la vida y brindarme la fortaleza necesaria para superar los desafíos que se me presentaron en este largo camino.

A mi madre Luz, por brindarme su amor y apoyo incondicional, por confiar en mí, por ser mi mayor motivo de superación.

A mi padre José por demostrarme su afecto y motivarme a dar lo mejor de mí en cada paso de mi carrera y de mi vida.

A cada uno de mis hermanos por su cariño, por alentarme a no rendirme y porque cada uno a su manera son ejemplos de superación.

A Alexis por su amor, confianza y apoyo incondicional; por compartir conmigo mis triunfos y fracasos a lo largo de estos años.

AGRADECIMIENTO

A toda mi familia en general por brindarme su confianza y todo lo necesario para lograr mis metas.

A Alexis por brindarme el apoyo necesario en toda mi carrera profesional y en mi vida.

A la asesora por su enseñanza y orientación para culminar este proyecto de investigación.

A las personas e instituciones que contribuyeron en esta investigación.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo conocer la relación entre creencias irracionales e imagen corporal en estudiantes de educación secundaria, de una institución femenina de Lambayeque. De diseño descriptivo correlacional – transversal, con una muestra de 160 estudiantes entre las edades de 14 a 18 años; las pruebas empleadas fueron: el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de imagen corporal (BSQ). En los resultados se obtuvo una relación positiva significativa entre las variables y las dimensiones correspondientes; se concluye que, a mayores creencias irracionales, mayor disconformidad corporal en las estudiantes, por lo contrario, a menores pensamientos irracionales, menor insatisfacción con la apreciación de su cuerpo.

Palabras claves: *Adolescentes, creencias irracionales, imagen corporal, estudiantes, femenino*

ADSTRACT

The study aimed to know the relationship between irrational beliefs and body image in secondary school students, of a female institution in Lambayeque. Descriptive correlational - cross-sectional design, with a sample of 160 students between the ages of 14 and 18 years ($M = 15.8$; $SD = 0.727$); the tests used were inventory of irrational beliefs of Albert Ellis and the body image questionnaire (BSQ). The results obtained a significant positive relationship between the variables and the corresponding dimensions; It is concluded that the greater the irrational beliefs, the greater the body's dissatisfaction in the students, in addition to the less irrational thoughts, the less dissatisfaction with, the appreciation of their body.

Keywords: *Adolescents, irrational beliefs, body image, students, female*

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ADSTRACT	vi
ÍNDICE	vii
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Trabajos previos	11
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	15
1.4. Formulación del problema	26
1.5. Justificación en importancia del estudio.....	26
1.6. Hipótesis.....	27
1.7. Objetivos	28
II. MÉTODO	29
2.1. Tipo y diseño de investigación	29
2.3. Población y muestra.....	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	33
2.5. Procedimiento de análisis de datos	36
2.6. Criterios éticos.....	36
2.7. Criterios de rigor científico.....	36
III. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	37
3.1. Resultados de tablas y gráficos	37
3.2. Discusión de resultados.....	43
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
4.1. Conclusiones.....	47
4.2. Recomendaciones	48
Referencias	49
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	37
Tabla 2	38
Tabla 3	38
Tabla 4	39
Tabla 5	39
Tabla 6	40
Tabla 7	40
Tabla 8	41
Tabla 9	41
Tabla 10	42
Tabla 11	43

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, las imágenes que se pueden observar de las personas en medios de comunicación están cada vez más alejadas de la realidad, llegando a percibir que la belleza, cada vez es más inalcanzable; situación que influye en muchas personas, en especial las adolescentes, quienes pueden padecer de un desajuste en su percepción y creencias acerca de cómo se ven. La psicología como ciencia, ha venido aportando investigaciones que permitan estudiar la realidad del contexto social y personal de las diferentes etapas del ser humano, para que de esta forma se pueda explicar, predecir e intervenir sobre el problema que interfiere con la salud mental.

Siendo así que las variables de estudio de esta investigación, se encuentran presentes en el problema a investigar; del cual se sabe que las creencias irracionales son esquemas mentales que influyen en la persona a través de su comportamiento y de las actividades que desarrolle. Este modelo fue propuesto por Albert Ellis, quien refiere que las creencias irracionales llevan al sufrimiento a los seres humanos; así mismo se tuvo en cuenta que la disconformidad con la imagen corporal presenta mayor impacto en la adolescencia y que se cimenta conforme la edad.

Por lo cual se buscó saber si: ¿existe o no correlación entre las variables de creencias irracionales e imagen corporal?

Para lo cual la investigación se distribuyó de la siguiente manera: en el primer apartado se delimita la realidad problemática, las investigaciones previas con relación a las variables y se establece el marco teórico conceptual; además de determinar el problema de estudio, sus justificación e importancia, así como los objetivos e hipótesis que permitieron establecer y comprobar la validez científica.

En el segundo apartado se expone el marco metodológico (tipo y diseño de la investigación), la descripción de la población y muestra, además de los programas que se utilizó para el procesamiento de los datos y los criterios éticos según APA (American Psychological Association).

En el tercer apartado se encuentran los resultados alcanzados en la investigación, como la discusión de los mismos,

Por último, en el cuarto apartado se hallan las conclusiones y recomendaciones finales.

1.1. Realidad problemática

La belleza, palabra actualmente considerada polémica debido a la implicancia de su significado de acuerdo a la sociedad y la percepción propia de la persona; a la par del avance mundial los estándares y criterios de belleza han evolucionado, existiendo categorizaciones para designar a los no tan bellos, los no bellos y aquellos que poseen belleza, claro está desde la impresión física. Si se retrocede en el tiempo en los años 50, se consideraban bellas a aquellas mujeres de caderas anchas y piernas pronunciadas; en los 60 se toma realce a los cuerpos delgados y para los años 70 se impuso con mayor fuerza los cuerpos sumamente delgados y senos voluminosos (Pastor, 2015). Uno de los grupos más vulnerable a estos cambios son los adolescentes, quienes se ven influenciados por distintas fuentes en las cuales sus creencias y la perspectiva sobre imagen corporal pueden verse distorsionadas.

Así lo demostraría Bicker (New Seúl, 2018) quien menciona que las mujeres coreanas desde edades prematuras son sometidas a mantener cánones de belleza altos, como: el ser delgadas, con una piel radiante y pálida, y un rostro ovalado. Corea es uno de los grandes países que genera más de US\$ 13.000 millones en el mercado de la belleza y uno de los países en las cuales las cirugías estéticas son comunes; esto se encuentra ligado a la importancia que otorgan las personas a su apariencia física.

Otro aspecto que influye en las creencias y la imagen corporal de los adolescentes son los medios de comunicación, el informe de belleza y autoestima de Dove, global Beauty and Confidence (2016) arrojó que de cada 10 mujeres 7 (69%), al igual que de cada 10 niñas, 6 (65%) creen que los medios de comunicación y la publicidad establecen estándares de belleza alejados de la realidad y que muchas mujeres no alcanzarían.

Así mismo se ha establecido una lucha contra estas creencias y la forma en que se percibe la imagen corporal, las cuales buscan destacar la belleza natural, sin que se oculten las “imperfecciones” de las mujeres; esta lucha nace a partir del crecimiento imperioso de poseer una apariencia física deseable, y que llevó a muchas mujeres a sentirse insatisfechas con ellas mismas, y que realizaran prácticas peligrosas para llegar a ser los modelos de belleza presentados por la sociedad, sufriendo de trastornos alimenticios, e incluso adicción a las cirugías plásticas; así mismo como los medios de comunicación propagan estas falsas creencias, también

han servido para que se tome conciencia, algunas empresas utilizan la publicidad en pro de la belleza adecuada, por ejemplo: Dove en su estudio encontró que las mujeres adolescentes son más vulnerables a ser influenciadas debido al ajuste en su personalidad, y es la etapa donde las madres juegan un rol importante referente a la autoestima de sus hijas y donde la relación con ellas tiene un efecto espejo, es decir los sentimientos de belleza pasan de generación en generación, donde lo que agrada o desagrade a la madre, también puede desagradar o agradar a la hija (Devincenzi, 2017).

1.2.Trabajos previos

Internacional

Chan (2016) buscó determinar si existía relación entre las creencias irracionales y la depresión, ansiedad y estrés en 655 estudiantes de China. Encontrando que los individuos con mayores creencias irracionales estaban más propensos a padecer depresión, ansiedad y estrés, siendo los varones quienes más lo experimentan, y que en quienes pasan por problemas económicos, con familia y en relación con la escuela aún es mayor la presencia de depresión, ansiedad y estrés.

Borda, et al. (2016) evaluaron la percepción de la imagen corporal y la relación con el estado nutricional en alumnos de 10 a 13 años de edad de escuelas públicas de Colombia. Teniendo una investigación descriptivo trasversal, en la cual participaron 262 adolescentes de tres colegios. Se encontró que un 22.6% mostraban alteración en relación a su aspecto físico, 67.8% insatisfacción a su imagen corporal, 21.8% tenían costumbres alimenticias inadecuadas, 17.2% realizaban inadecuados ejercicios, 8.8% mostraron baja autoestima, 7.3% ansiedad y 6.9% depresión.

López (2015) buscó determinar la influencia de las creencias irracionales sobre las conductas de agresividad en estudiantes de ambos sexos de colegios urbanos de Ecuador, cuyas edades estaban entre los 14 a 18 años. Se recurrió al test de creencias irracionales de Jones y al cuestionario de agresión de Bussy Perry. Se encontró que no existía una relación entre las variables ($p>0.05$, $r =0.64$), y la creencia de mayor peso fue: miedo a cualquier situación que lo amerite.

Gortazar (2015) su investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el grado insatisfacción corporal y autoconcepto, distorsiones cognitivas y actitudes hacia la alimentación en adolescentes, contó con una muestra de 138 personas, hombres y mujeres de edades entre los 12 a 23 años. Los instrumentos fueron: Body Shape Questionnaire, además del índice de masa corporal de cada participante. Se encontró un alto porcentaje de insatisfacción en imagen corporal y una relación inversamente significativa (-,597). Se concluyó un hallazgo mayor de insatisfacción en mujeres que varones, en cuanto a edad los jóvenes muestran mayor preocupación e insatisfacción.

Meza y Pompa (2013) analizaron la insatisfacción corporal que presentan los adolescentes mexicanos, en un total de 849 estudiantes de 11 a 16 años, se empleó el cuestionario de la forma corporal, el test de actitudes hacia el cuerpo y la escala autoconcepto. El resultado evidenció una correlación negativa entre las variables ($r = -277$); se concluyó que las mujeres son más propensas a presentar insatisfacción en su imagen corporal, por aumento de peso en su mayoría.

Nacional

Vela (2018) encontró que existía una relación significativa entre creencias irracionales y los valores interpersonales en 85 estudiantes de secundaria de la ciudad de Huánuco, a quienes se les aplicó el cuestionario de valores interpersonales y el inventario de creencias irracionales, el tipo de investigación fue no experimental – correlacional; mediante la prueba paramétrica de Pearson se obtuvo un nivel de significancia de $.000 < 0.005$ y una correlación de $r = 0.902$ estableciendo la relación entre las variables. Se concluyó que a mayor presencia de creencias irracionales habrá menor presencia de valores interpersonales.

Huamani (2018) su investigación se basó en determinar la insatisfacción de la imagen corporal en alumnos de secundaria en Lima. Se trabajó bajo un diseño no experimental de tipo aplicativo – transversal, con una muestra probabilística de 79 adolescentes de cuarto año. La prueba fue el cuestionario Body Shape Questionnaire. Los resultados evidenciaron que un 84.6% no presentaba insatisfacción por su imagen corporal y solo un 15.4% si lo tuvieron. Respecto a las dimensiones en insatisfacción (16.7%) y satisfacción (83.3%), en preocupación por el peso (14.1%)

y 85.9% no lo muestra. En conclusión, la mayoría de alumnos se muestran satisfechos con su imagen corporal.

Rivas (2016) buscó determinar la relación entre clima social familiar y creencias irracionales en estudiantes del último año de secundaria de la ciudad de Piura. Estudio descriptivo - correlacional; con una muestra de 102 estudiantes, a quienes se les aplicó la escala de clima social familiar de Moos y el inventario de creencias irracionales. Se obtuvo que existe una correlación entre las variables (0.05), siendo ambas dependientes una de la otra.

Enríquez (2015) en su investigación autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregir o mantener, en estudiantes adolescentes de una escuela de la ciudad de Lima. Tipo de investigación cuantitativa. A los participantes se les tomó las medidas antropométricas y se aplicó la encuesta de autopercepción de imagen corporal. Se determinó que 36.1% de las adolescentes mantenían una percepción equivocada en cuanto a peso, por lo cual incurrían a dietas, ejercicios y medicamentos, así mismo los padres y los amigos tienen influencia en estas prácticas.

Cachay (2014) tuvo como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y los modos de afrontamiento de estrés en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. 250 alumnos conformaron la muestra a quienes se les aplicó el inventario de creencias irracionales de Ellis y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés. Se obtuvo que las variables se correlacionan significativamente, concluyendo que el tener adecuado afrontamiento del estrés ayuda minimizar las creencias irracionales.

Gutiérrez (2014) en su investigación buscó encontrar la relación entre clima familiar y creencias irracionales en alumnos de los primeros ciclos de una universidad de Piura; el estudio fue correlacional y se recurrió a una muestra de 58 estudiantes a quienes se les aplicó: la escala de clima familiar y el inventario de creencias irracionales. Se concluyó la existencia de una relación significativa ($p > .005$) entre ambas variables.

Lucar (2013) su investigación influencia de imagen corporal y modelo estético de delgadez en 180 adolescentes mujeres entre los 11 a 17 años de edad. Su resultado mostró que un 43.9% de ellas se sentían muy bien con su imagen corporal, 33.9% solo bien, un 16.7% regular, un 5.6% se sentían mal y un 2.2% se sentían muy mal respecto a su imagen corporal.

Local

Coba (2016) determinó la existencia de una relación entre creencias irracionales y agresividad en estudiantes de secundaria de Chiclayo, en una investigación correlacional, transversal, con una muestra no probabilística de 137 alumnos. Se recurrió al registro de opiniones de forma A y el cuestionario de agresividad de Buss y Perri. Mediante Pearson se obtuvo la existencia de una correlación positiva débil significativa entre las variables ($p < 0.01$).

Santiago y Zurita (2014) buscaron determinar la diferencia entre los niveles de preocupación de imagen corporal entre las alumnas de nivel secundario de dos colegios privado y el otro estatal de la ciudad de Chiclayo. Se contó con un diseño no experimental transversal – descriptivo comparativo, además de una muestra de 142 adolescentes de 15 a 18 años, a quienes se les aplicó el cuestionario de imagen Corporal de Cooper, Taylor. Se determinó que no existió diferencia significativa de moderada a extrema entre las adolescentes de los colegios tanto estatal (29%) como privado (33.8%) ($p > 0.05$). Además, las alumnas de colegio estatal en insatisfacción corporal mostraron un nivel moderado (29.6%), un nivel leve de malestar con la figura (32.4%) e igual leve en devaluación de la figura (42.3%), esta última es distinta a las alumnas de la institución privada, encontrándose en moderado.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Creencias irracionales

a) Origen

Las creencias irracionales tienen su origen en eventos del pasado y que han sido generalizados y mantenidos durante el transcurso de vida de la persona, las cuales se encuentran alejadas de la realidad; conllevando a un deterioro de la capacidad adaptativa y creando esquemas inapropiados (Riso, 2006; citado por Casariego y Jara 2018). Para Young (1990) estos esquemas conllevan a desajustes en la forma de percibir las situaciones; así mismo, estas creencias irracionales se encuentran relacionadas a la interpretación de los eventos de su entorno, que son tomados como situaciones negativas.

Desde el punto de la neurociencia, se tiene que la corteza cerebral está formada por una parte razonable e intelectual que genera las ideas razonables, mientras que en la amígdala y el sistema límbico se forman las ideas irracionales, que conformarían la parte más emocional, por lo cual al no intervenir la razón se constituyen de creencias subjetivas, ilógicas y no ajustadas a la realidad (Gutiérrez, 2014).

Pero tener ideas irracionales no es sinónimo de anormalidad, estas suelen presentarse en algunos momentos de la vida; Mazariegos (2013) refiere que estas creencias se tornan inadecuadas cuando se presentan de forma frecuente e intensa no manteniendo una flexibilidad, provocando comportamientos desajustados a la realidad.

b) Historia

Como pionero e impulsador de esta variable se encuentra Albert Ellis, quien consideró a las creencias irracionales como aquellas que interfieren de forma negativa en la salud mental de las personas, que las conducen a mantener pensamientos, comportamientos y emociones auto derrotistas, no logrando alcanzar la felicidad. Este autor se alimentó de otras fuentes teóricas provenientes de filósofos griegos, romanos y estoicos, quienes hablaban de un “propio sufrimiento” que hacía referencia a las propias interpretaciones que la persona hace según sus situaciones; por otra parte desde la psicología tomó enunciados de Karen Horney en 1950, quien

mencionaba a la “tiranía de los deberías”, refiriéndose a un pensamiento evaluador, dogmático y absolutista, y que provocaban desajustes a nivel mental; para 1972 se ve influenciado por Edler quien estudió los sentimientos de inferioridad y consideró que la autoevaluación conlleva a la ansiedad en la persona; por otra parte, dentro de las corrientes sigue a la psicología humanista, cognitiva comportamental, que para 1955 pasó a llamarse terapia racional emotiva de Ellis (TRE) (Pérez, 2018).

Teorías sobre las creencias irracionales

- Creencias irracionales según Albert Ellis

La terapia racional emotiva de Albert Ellis en un primer momento fue conocida como “terapia racional” que se basaba en los aspectos cognitivos y filosóficos (Ellis y Grieder, 1990), es decir, la conducta, el pensamiento y los sentimientos se encuentran interaccionados holísticamente. Esta terapia tiene como objetivo orientar a cambios básicos en los pacientes en relación a sus creencias irracionales mediante una reflexión profunda, ya que se considera que el ser humano posee potencial racional, para predecir, crear, ser empáticos y aprender de sus errores, pero también pueden ser autodestructivos, evitan pensar en las cosas, repiten los mismos errores, son intolerantes y supersticiosos (Ellis y Lega, 1993)

Para llegar a comprender las creencias irracionales es preciso primero determinar que es una creencia racional; esta se define como aquellos pensamientos que ayudan a las personas a prolongar su vida teniendo confianza en sí mismos, con capacidad de hacer actividades ligadas a propósitos y valores científicamente alcanzables (Lega, Caballo y Ellis, 2002).

Siendo así que la terapia racional emotiva postula que las personas suelen trastornarse a causa de las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados, estas alteraciones permiten comprender las perturbaciones que pueden presentar estos individuos (Ellis y Lega, 1993). Por ello la TRE centra su labor en modificar los pensamientos, sentimientos y comportamientos, a la vez interrumpe creencias poco realistas (Navas, 1981), el terapeuta busca un debate frente a los pensamientos irracionales y enseña a los clientes a poder establecer su propio auto-debate y así logre internalizar sus propios cuestionamientos (Jervis, 2004).

Modelo A – B – C

Modelo propuesto por Ellis en 1973, en el que se da importancia a la función que cumplen las emociones y la conducta en el proceso de cognición del pensamiento irracional, siendo que “A” representa los acontecimientos activadores, “C” son las consecuencias cognitivas, emocionales y conductuales de “A”, así mismo “A” influye sobre “B” que vendrían a ser las creencias, y este influye sobre “C”, que en conjunto desatan alteraciones emocionales en las personas (Caso, 2018).

- Creencias irracionales según Aaron Beck

Frente a esta teoría, Beck refiere que las personas tienden a sufrir por las interpretaciones que ellas mismas realizan, a aquellos sucesos experimentados a lo largo de su vida o en algún momento específico, pero este sufrimiento no es por el suceso en sí mismo sino por la interpretación dada; es así que implementa la terapia cognitiva, que tiene como eje centrarse el presente, con fin de resolver los problemas actuales y corregir las conductas disfuncionales (Hernández y Sánchez, 2007).

Estas creencias irracionales influyen sobre los estados afectivos de los individuos y los modifica ocasionando trastornos emocionales como: la ansiedad y depresión, que al no ser atendidas se pueden tornar crónicas; bajo su teoría postula tres conceptos para explicar la depresión: la triada cognitiva, los esquemas y los errores cognitivos (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1978; citado por Uribe, 2012).

Los tres conceptos, conduce a los esquemas bases, que se constituyen desde la infancia y en relación a los sucesos vividos, una vez que estas creencias son activadas, estas generan una serie de pensamientos automáticos que pueden estar vinculadas con distorsiones no lógicas (Satallard, 1990; citado por Caso, 2018).

En la triada cognitiva, primer componente, la persona posee una visión negativa de sí mismo, incompetente, desgraciado y de poca valía moral y física; en el segundo componente el sujeto orienta sus experiencias y sucesos de forma negativa, se condiciona a sí mismo obstáculos que los califica como difíciles, frente a su entorno se ve derrotado y frustrado; en el último componente mantiene una visión negativa del futuro, ve sus proyectos como inalcanzables (Beck y Clark, 2012).

Definiciones

a) Creencias

Para la Real academia de la lengua española, creencia se define como el firme “asentimiento y conformidad con algo”, así como la total credibilidad que se le otorga a algo. Algunas de las creencias pueden ser racionalmente aceptables, pero hay otras que están lejos de la realidad (Ferran, 2004).

También se define a las creencias como aquella que nace de las estructuras cognitivas y se desarrollan mediante las experiencias de los primeros años, influenciados por el ambiente, cultura y biología, además de ser aquellas apreciaciones que posee la persona al determinar su actuar y el modo en que evalúa las circunstancias de una situación sea propia o de otros (Beck, 2000; citado por Rasco y Suarez, 2017).

A su vez Cruz (2008) refiere que las creencias son consecuencia de los pensamientos, los cuales provienen de la cultura y el desarrollo de la persona, que influyen en la comprensión de la realidad y de la persona misma.

b) Creencias irracionales

Son aquellas creencias incoherentes, alejadas de la realidad y disfuncionales, generadas por la propia persona; también se caracterizan por generar presunciones no precisas y desajustadas de una visión real, que suelen expresar demanda, deberes o necesidades, que impiden el logro de metas personales; otra de su característica es que nacen de hipótesis inadecuadas de los hechos, es decir no se apoyan evidencias reales, solíéndose recurrir a pensamientos inadecuados como la ansiedad y la depresión, que se expresa a través de: tengo que, debo, debería, estoy obligado (Dryden y Ellis, 1989; Medrano, et al., 2010; Chávez y Quinceno, 2010; Citados por Rasco y Suarez, 2017).

Característica de las creencias irracionales

Estas creencias asumen características y rasgos específicos, según Bernard, Joyce y Rosewarne (1983; citado por Correa, 2018):

- Son falsas: al no ajustarse a la realidad, generando interpretaciones erróneas a lo evidente.

- Son ordenes o mandatos: rígidas en su mayoría y que son impuestas para ser cumplidas, muchas de ellas en situaciones difíciles de cumplir.
- Conducen a emociones inadecuadas: como la ansiedad y depresión.
- No ayudan a alcanzar los objetivos: debido a la falta de veracidad y alteración emocional, no permitiendo visualizar las tareas adecuadas para lograr los objetivos.

Tipos de creencias irracionales

Según la terapia emocional (TRE) cuyo creador es Ellis, se describe 10 tipos de creencias irracionales (Correa, 2018):

- Creencia 1: Es aquella necesidad de tener un adulto de ser amado y aprobado por todos aquellos de su entorno. Situación que en la realidad no es alcanzable, y que conlleva esta persona a gastar su tiempo y fuerzas tratando de agradar y complacer a los demás, tornándose ansioso e inseguro.
- Creencia 2: Se considera valioso así mismo si es competente y capaz de triunfar en todas las cosas y aspectos de su vida. Situación falsa, puesto que las personas no pueden ser absolutamente competentes en todas las cosas; esta persona con este tipo de creencia, se sobre exigen a sí mismos y terminan con altos niveles de estrés y enfermedades psicosomáticas, además de competir y compararse siempre con otros.
- Creencia 3: Las personas malvadas deben ser castigadas. Estas personas se suelen auto culpabilizar de sus actos, generándoles ansiedad, angustia y depresión; y cuando culpan a otros manifiestan rabia y hostilidad que los conlleva a conflictos con sus pares.
- Creencia 4: Es catastrófico cuando lo planificado no va por el camino que uno lo dispuso. Estas personas no marcan una diferencia entre lo que se quiere que fuera y lo que se logró, por lo cual suelen frustrarse, abatirse y se sienten desdichadas por su necesidad imperiosa de que salgan las cosas como lo establecieron.
- Creencia 5: Las desgracias son producto de fuerzas externas y sobre ellas no se tiene ningún control, al igual que en las penas o perturbaciones. Esta creencia exonera de toda responsabilidad sobre los estados emocionales y conductuales,

puesto que, al ser provocados por factores externos, afectaran de acuerdo al valor que se otorgue.

- Creencia 6: Se piensa constantemente en aquello que puede ser peligroso, manteniendo una inquietud ante la probabilidad de que ocurra. Se presenta ansiedad que bloquea la capacidad de tomar decisiones y de afrontamiento, haciendo que la situación sea maximizada.
- Creencia 7: Se evita afrontar responsabilidades y dificultades. Mantienen una distancia con aquello que consideran desagradable, pues pueden traer consecuencias negativas, lo que aumenta su falta de seguridad y confianza en sí mismo.
- Creencia 8: Depende de los demás y busca a alguien fuerte en quien se pueda confiar. Si bien es cierto es necesario que depender de ciertos momentos de otros, pero no se debe llegar al extremo de que ellos tomen las decisiones.
- Creencia 9: Los sucesos pasados son los determinantes decisivos de su conducta y que aún le siguen afectando. Las personas utilizan sus eventos pasados como excusa para no afrontar el presente, no encontrando soluciones y puede llevarlos a la depresión.
- Creencia 10: Se preocupan y perturban por problemas de otras personas. Las personas con este tipo de pensamiento no diferencian sus problemas propios con los de otros, los cuales les afecta de la misma forma, desde un punto más psicológico puede ser entendiendo que mediante el involucramiento en problemas ajenos evitan hacer frente a sus propios problemas.

Creencias irracionales en adolescentes

Un adolescente construye sistemas y teorías de lo experimentado, a diferencia de lo que un niño realiza, que se basa en una serie de creencias que utiliza de manera preconsciente en el desenvolvimiento de su realidad; el adolescente suele crear hipótesis de lo que sucede y de lo que puede ser, teniendo una mira más allá del presente, así mismo el adolescente reflexiona sobre el mundo en el que vive y que debería someterse a su sistema y no ellos a la realidad del mundo (Requejo, 2018). Los adolescentes creen que las personas de su entorno los observan continuamente para generar una crítica de ellos o ser sus admiradores; además se habla de un egocentrismo en esta etapa en comportamiento y actitudes, que incorpora eventos

imaginarios y fabulas personales, en el primero creen que todos los observan por lo que se preocupan de su apariencia y comportamiento; el segundo se siente único y no necesita de reglas; estos pensamientos egocéntricos, hacen que se presenten creencias irracionales y al no ser consensuadas puede llevarlos a estados de agresividad, depresión y ansiedad. Papalia y Olds (1991; citados por Requejo, 2018).

Imagen corporal

- Historia y evolución

Una de las primeras referencias e cuanto a imagen corporal la tuvo Bonnier en 1905 con el término “Aschemata” que refería a la sensación de desaparición del cuerpo debido a un daño cerebral; posteriormente en los años 20, Henry Head introdujo el término “esquema corporal” definiéndolo como un modelo o imagen que una persona construye de sí misma, a la cual que categoriza y compara; Pick en 1992 mencionaba el término “Autopagnosia” que indicaba problemas con la orientación corporal, agrego también que cada individuo tiene una representación interna de su cuerpo y que esta se basa en la percepción sensorial que tiene (Sierra, 2017).

Por otra parte, las personas pueden percibir su imagen corporal de acuerdo a los factores socioculturales donde se desarrolla, y que propia una percepción satisfactoria o insatisfactoria (Rosen, 1995; citado por García y Peña, 2016).

Esta definición se ha ido trasformando con el paso de los años, siendo un concepto dinámico; la historia nos muestra que antiguamente las mujeres de contextura gruesa eran catalogadas como bellas, sin embargo en la actualidad la mujer bella es aquella que es delgada o extremadamente delgada, percepción tendiente al cambio sea por la propia persona o la influencia de factores (Muñoz, 2014), entre los que se destaca: el entorno social, familiar, laboral, además de la valoración y los logros de cada persona, quienes ayudaran a formar la imagen corporal del individuo (Salazar, 2008).

La imagen corporal también recibe información para su percepción de las etapas de la vida, los valores, cuidados, creencias y la forma de comunicación que se establezca entre padres e hijos; donde la autoestima juega un papel importante, que se formará en base a las ideas y representación que tenga la persona de su físico; y que es percibido a través del peso, tamaño corporal, modas, entorno social y la edad; factores que le permitirá establecer su actuar y relaciones sociales en adelante (Manzaneque, 2013; Centero, 2011; Raich, 2004; citados por Lozada, 2017).

Teorías sobre imagen corporal

Existen tres teorías asociadas a imagen corporal, las cuales fueron dadas por Rivarola (2003, citado por Ascurra, 2018):

- Teoría perceptual: son aquellas percepciones que tiene la persona acerca del tamaño y la forma del cuerpo, determinado por la biología.
- Teoría subjetiva: se toma en cuenta las etapas evolutivas del ser humano, niñez y adolescencia.
- Teoría sociocultural: se evalúa el grado de influencia que tiene la sociedad sobre la persona a través de sus modelos culturales, y que genera en la persona el agrado o insatisfacción de su cuerpo.

Asiendo mayor énfasis en esta teoría, se menciona que se encuentra relacionada con la autoestima y atractivo físico, quienes son influenciados por los estándares de belleza que la sociedad impone, que no necesariamente se ajustan a la realidad, como es el caso de las mujeres, a las cuales se muestra la belleza en la extrema delgadez y el ser esbelta, y en los varones con prototipos de hombres altos y musculosos, figuras que generan disconformidad entre aquello que la persona tiene y desea físicamente (López y Valle, 2008; citados por Gómez, 2013), pero la insatisfacción corporal en los individuos es definida como aquella diferencia entre el tamaño del cuerpo que se percibe y el que se desea tener (García y Garita, 2007).

Existen diversos factores que impulsan al desarrollo de desajustes en la percepción corporal y pueden provenir de la familia, amigos y ambiente; pero es la misma sociedad quien establece las normas al momento de evaluar la apariencia física de cada persona, cuyos resultados o etiquetas causan un impacto en el

individuo, puesto que su valor está supeditado a la calificación de los demás, es decir mientras más observados y deseados se sientan, contribuirá a su autoestima y autoapreciación (Elías, 2017).

Desde la psicología social, se evalúa el impacto que se produce en una persona con adecuada apariencia física y el impacto que se produce en las que son consideradas poco agraciadas; las mujeres son las más influenciadas en obtener una figura ideal, y se encuentran insatisfechas y temerosas de ganar peso, sintiendo incomodidad con ellas mismas, conduciéndolas a conductas negativas y dañinas para su salud e incluso vergüenza a la hora de mostrarse desnudas ante su pareja, por lo optan por la oscuridad en momentos de intimidad (Davison y MaCabe, 2006; Paredes y Pinto, 2009; citado por Quintana, 2018).

Factores socio-culturales según Ogden (2005)

- Medios de comunicación: en su mayoría transmiten la idea de una figura delgada, en la que la mayoría de mujeres se comparan, y al no llegar a cumplir los estándares sienten incomodidad con su imagen corporal.
- La cultura: influenciada por la observación que se realiza de su entorno, donde determina modelos a seguir, y que estas son transmitidas por la sociedad como estándares de belleza deseados.
- La familia: el rol de las madres es importante, debido a que su influencia en el pensamiento de sus hijos, pues si ella posee un pensamiento negativo en relación a imagen corporal, este también se transmitirá a sus hijos al momento de calificar su imagen.

Definiciones

Esta variable ayuda a explicar eventos importantes de la personalidad como la autoestima y el autoconcepto, a su vez ayuda a detectar algunas alteraciones a nivel mental; es decir permite determinar cuál es la autopercepción que se tiene del cuerpo, en la que se incluyen las creencias, las emociones, pensamientos y las conductas orientadas a la imagen corporal.

Entre algunos de los autores tenemos a Schilder, quien define la imagen corporal como la representación mental que hace la persona de su cuerpo; del mismo modo Slader, menciona que la representación mental, permite la modificación de la

perspectiva a partir de diversos factores psicológicos, individuales y sociales, entendiéndose entonces que la imagen corporales la expresión mental de lo que percibe de la figura corporal en relación a su forma y tamaño, y que se encuentra influenciado por la cultura, historia, la misma persona y el tiempo (Sierra, 2017).

Otros aportes como los de Rosen, menciona que la imagen corporal, es la percepción, imaginación, sentimiento y actuación en relación al propio cuerpo, es decir, contempla aspectos perceptivos y subjetivos, es este último ligado a la satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva y ansiedad (Sierra, 2017). Para Rivarola (2003) esta representación mental del cuerpo se va desarrollando desde la niñez y es en la adolescencia que toma un sentido de importancia para el desarrollo psicosocial del individuo; y se convierte en un punto valioso para la autoestima de muchos adolescentes.

Factores forman la imagen corporal

En este punto se produce cambios consecutivos en la percepción de la imagen corporal (Huamani, 2018).

- Factores internos

- El propio cuerpo: se realiza una serie de descripciones acerca del cuerpo, dejando de lado la valoración subjetiva del mismo.
- La percepción del cuerpo: se crea una imagen de la constitución corporal, teniendo mayor énfasis en algunos aspectos del cuerpo.
- Actúa como un círculo vicioso: en las personas con baja autoestima los aspectos negativos de su imagen corporal tendrán mayor percepción, que en aquellas personas con autoestima alta.
- Pensamiento sobre el cuerpo: orientado a las costumbres y comportamientos que se tenga sobre el mismo cuerpo, estos pueden ser objetivos o subjetivos.
- Sentimientos en relación al cuerpo: percepción negativa de la persona sobre su cuerpo.
- Comportamiento en relación al cuerpo: puede ser el resultado de creencias, estados de ánimo e imaginación inadecuada, que llevarían a un comportamiento inadecuado.

- **Factores externos**

- Los medios de comunicación: las redes sociales son los de mayor influencia en la formación de la imagen corporal y quienes difunden mensajes de cuerpos delgados.
- La forma de vestir: esta ropa en la mayoría es mostrada por personas de cuerpos delgados, y los adolescentes piensan que para ser aceptados por los demás deben verse igual.
- La transmisión oral de dietas: en su mayoría por chicos de la televisión, y cuyas dietas no son adecuadas para los adolescentes.

Componentes de la imagen corporal

Se pueden distinguir los siguientes según Cash y Prusinsky (Huamán, 2018):

- Componente perceptual: en relación al tamaño y forma, se establece un concepto de esquema mental.
- Componente subjetivo: incluye los pensamientos, auto mensajes y creencias sobre su mismo cuerpo. Así como ansiedad, preocupación, satisfacción o insatisfacción.
- Componente comportamental: son aquellas conductas que se generan a partir de la percepción del cuerpo y los sentimientos asociados provocados, que puede ser conductas de exhibición o de temor.

Imagen corporal en el adolescente

La adolescencia es una de las etapas de la vida en la que se producen más cambios que en otras etapas y éstos van en relación de aspectos físicos, psicológicos y sociales; esta etapa ha sido dividida en dos periodos conocidos como la adolescencia temprana y la tardía, la primera comprende entre las edades de 10 a 14 años, y es donde la mayoría de manifestaciones son de índole física, que pueden producir ansiedad, estrés o entusiasmo en los adolescentes; este periodo de la adolescencia es crítico porque se suelen presentar los acosos, burlas e intimidación entre los mismos adolescentes. En cuanto a la adolescencia tardía que es entre las edades de 15 a 19 años, usualmente los cambios físicos más importantes ya se han

presentado, pero se sigue en esta etapa desarrollando físicamente en torno a la masa corporal y el alcance de la madurez biológica (Oliva, et al., 2016).

Otro punto importante es el rol que establece la sociedad respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, es decir, la representación para las mujeres es valorada por la delgadez, por caderas prominentes, piernas largas, senos grandes y cuerpos tonificados; y en los hombres se busca que tengan ganancia de peso y musculatura; la población más vulnerable a estos estándares de belleza son los adolescentes, pues se encuentran en una etapa de transición y adaptación psicosocial, anatómico y biológico (...) donde establecen su propia imagen corporal sintiéndose satisfechos o no (Maryelin, 2018).

En busca de la integración de los datos de su entorno, el adolescente incorpora estos modelos a su imagen, por ello investigan sus cambios corporales experimentados y analizan las posibilidades que le brinda su medio para poder mejorar su apariencia, como: vestimenta, maquillaje, gestos, expresiones al hablar, posturas, peinados, etc., los cuales siguen para no sentirse excluidos y ser aceptados por los grupos a quienes quiere pertenecer (Salazar, 2008).

1.4. Formulación del problema

¿Existe relación entre creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018?

1.5. Justificación en importancia del estudio

Esta investigación permitió recabar información sobre las creencias irracionales que poseen los adolescentes, y como estas influyen en sus emociones, alterando la percepción que se tiene sobre su cuerpo, permitiéndoles desarrollar adecuadamente su personalidad, siendo este un factor que conllevaría a la alteración del aspecto psicológico. Además, esta investigación permite incentivar a futuros investigadores para crear estrategias de intervención que permitan mejorar la calidad de vida de la población adolescente.

Siendo este un tema controversial en la actualidad, puesto que engloba a la salud física y mental de los adolescentes, quienes buscan ser parte de una sociedad cada vez más cambiante y que los bombardea con modelos perfectos de cuerpos; por

ello la razón de este estudio en la que se buscó conocer la relación entre las creencias irracionales con la imagen corporal, para permitir establecer si estas creencias conllevarían a la insatisfacción corporal. Así mismo marcaría más antecedentes de estudio para futuras investigaciones en las cuales se tenga en cuenta bienestar de la población.

1.6.Hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación directa entre creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hipótesis específica

Hi₁: Existe relación directa entre la dimensión necesidad de aprobación de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₂: Existe relación directa entre la dimensión perfeccionismo de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₃: Existe relación directa entre la dimensión culpabilización de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₄: Existe relación directa entre la dimensión altas expectativas de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₅: Existe relación directa entre la dimensión control emocional de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₆: Existe relación directa entre la dimensión ideas de infortunio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₇: Existe relación directa entre la dimensión evitación del problema de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₈: Existe relación directa entre la dimensión dependencia de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₉: Existe relación directa entre la dimensión indefensión ante el cambio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Hi₁₀: Existe relación directa entre la dimensión inactividad e inercia el cambio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

1.7.Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Objetivos específicos

Conocer la relación entre la dimensión necesidad de aprobación de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión perfeccionismo de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión culpabilización de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión altas expectativas de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión control emocional de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión ideas de infortunio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión evitación del problema de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión dependencia de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión indefensión ante el cambio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

Conocer la relación entre la dimensión inactividad e inercia el cambio de la variable creencias irracionales y las dimensiones de la variable imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina, Lambayeque, 2018.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo

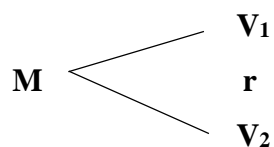
El presente estudio es de tipo cuantitativo, el que se recolecta los datos para establecer los parámetros teniendo como inicio las pruebas de hipótesis y el uso de análisis numéricos; además es descriptiva en las que busca especificar las propiedades, características y perfiles de los fenómenos a estudiar (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Diseño

El diseño del estudio fue no experimental, transversal – descriptivo – correlacional, en el que tuvo como propósito evaluar la existencia de una relación entre las variables de estudio, en un momento único, sin intervención del investigador sobre la población de estudio (Hernández, et al., 2014).

El diseño del presente trabajo es el siguiente:

Donde:



M: Adolescentes de una institución educativa femenina.

V₁: Creencias irracionales.

V₂: Imagen corporal.

r: Relación entre ambas variables.

2.2. Variables de operacionalización

Variables

- Creencias irracionales
- Imagen corporal

Operacionalización

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento de recolección de datos
Creencias irracionales	Necesidad de aprobación	La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.	Inventario de Creencias Irracionales Albert Ellis (1980) traducida

	Perfeccionismo	La idea de que para considerarse a uno mismo valioso se debe ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.	al castellano por Navas, en 1989.
	Culpabilización	La idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad	
	Altas Expectativas	La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.	
	Control Emocional	La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.	
	Ideas de Infortunio	La idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible se debería sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.	
	Evitación de Problemas	La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.	
	Dependencia	La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.	
	Indefensión ante el Cambio	La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.	
	Inactividad e Inercia	La idea de que la mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción.	
Imagen corporal	Insatisfacción Corporal	Sentimientos de malestar por el cuerpo, figura, ropa, comida entre otros.	Cuestionario de la Imagen Corporal (BSQ), nombre original

Malestar con la Imagen Corporal	Preocupación e inconformidad que presentan las personas hacia algún rasgo de la apariencia física tal como la piel, el estómago, es decir, por el cuerpo en general.	Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn), adaptado al español por Raich, Mora, Soler, Ávila, Clos y Zapater en 1996;
Devaluación de la Figura	Conductas nocivas para la salud que permiten tener un malestar por su cuerpo.	

Fuente: Elaboración propia

2.3.Población y muestra

Población

La población para este estudio estuvo conformada por 300 adolescentes mujeres de edades que oscilaban entre los 15 a 18 años de una institución educativa femenina de Lambayeque.

Muestra

Para efectos de la investigación se recurrió al muestreo no probabilístico de tipo intencional, es decir se seleccionó los participantes que cumplieran las características requeridas por el investigador; esta muestra estuvo conformada por 160 estudiantes entre las edades de 15 a 18 años, pertenecientes a una institución educativa femenina.

- Criterios de inclusión

Participación voluntaria y anónima.

Tener entre 15 a 18 años de edad.

- Criterios de exclusión

Aquellas que no quieran participar del estudio

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Para este estudio se recurrió para la recolección de los datos a la técnica de encuesta, mediante un test psicológico, para su posterior evaluación psicométrica, que permitió predecir los valores numéricos para los resultados.

Las pruebas utilizadas fueron:

Inventario de creencias irracionales

El creador fue Albert Ellis en 1980 en los Estados Unidos de Norteamérica, posteriormente traducida al castellano por Navas en 1989. La tiene como objetivo detectar ideas autolimitantes que en forma encubierta contribuyen al estrés y la infelicidad de la persona. La forma de aplicación puede ser individual o grupal, en adolescentes o adultos, cuya edad puede estar desde los 12 años adelante; el tiempo de aplicación es de 30 a 50 minutos. Se encuentra constituido por 100 ítems, que mantienen un registro de opiniones basadas en 10 tipos de creencias irracionales, que según el autor mantienen una perturbación a nivel emocional (Amenero y Vargas, 2010).

Las categorías o creencias irracionales que menciona el inventario:

- Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de los demás.
- Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que realiza.
- Ciertas personas malas, perversas deberían ser castigadas.
- Es horrible cuando las cosas no van como uno las quiere.
- Los acontecimientos externos son la causa de las desgracias de la humanidad, y la gente reacciona según esos acontecimientos.
- Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida.
- Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- El pasado tiene influencia sobre el presente.
- La felicidad aumenta la inactividad.

Para la calificación se requieren puntajes directos e indirectos, cuyos valores varían de 0 a 1 punto por ítem; se establece la presencia de una creencia irracional si en la escala asignada existe un puntaje mayor a 8 puntos de los 10.

- Ítems con un punto: si el ítem tiene un solo punto y ha contestado “estoy de acuerdo”, se le otorga un punto.
- Ítems con dos puntos: si el ítem tiene dos puntos y ha contestado “no estoy de acuerdo”, se le otorga un punto.

Interpretación: encontrado el valor de cada ítem, se suman las puntuaciones de estos (1,11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91) para la creencia 1, seguir igual con las cifras que terminan en 2 que son de la creencia 2 y así hasta llegar a 0 que es de la creencia 10, donde se obtendrá un puntaje individual por cada creencia.

Validez y confiabilidad

Para este estudio se tomará en cuenta el estudio realizado por Amenero y Vargas (2010), quienes para su validación tomaron en cuenta los puntajes más altos con los más bajos, se determinó a partir de las medias aritméticas y la desviación estándar y se obtuvo valores de 0.72, con un p mayor a 0.01 altamente significativo.

Referente a su confiabilidad se tiene el estudio realizado por Amenero y Vargas (2010) en estudiantes de una universidad de Chiclayo, fue a través del método de Alpha de Cronbach, de donde se obtuvo:

- Necesidad de aprobación: 0.69
- Perfeccionismo: 0.72
- Culpabilización: 0.68
- Altas expectativas: 0.69
- Control emocional: 0.71
- Ideas de infortunio: 0.70
- Evitación de problemas: 0.71
- Dependencia: 0.69
- Indefensión ante el cambio: 0.70
- Inactividad e inercia: 0.72

Otras investigaciones como las de Vila (2008) también demostraron la validez y confiabilidad del inventario al obtener un 0.83 de confiabilidad en una población de estudiantes limeños, así mismo Tang (2011) encontró mediante el uso de la V de Aiken valores aceptables para cada una de las creencias que oscilaban entre 1.00 a 0.80.

Cuestionario de imagen corporal

El cuestionario de imagen corporal (BSQ), cuyo nombre original es Body Shape Questionnaire de los autores Cooper; Taylor, Cooper y Fairbum (1987), cuya baremación fue por Ochoa, Villareal, Molina y Baile (2008) en la ciudad de México, además de una adaptación lingüística y baremación en la ciudad de Chiclayo por Vargas y Vásquez (2009). Este cuestionario mide la preocupación que genera la percepción por el peso y la imagen corporal, mediante tres factores: la insatisfacción corporal con 15 ítems (7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 29 y 31), malestar con la imagen corporal con 10 ítems (1, 2, 4, 5, 6, 21, 22, 24, 28 y 34) y devaluación de la figura con 9 ítems (3, 8, 11, 16, 26, 27, 30, 32 y 33); en total posee 34 ítems, con una escala de 1 a 6 (1=nunca, 2=raramente, 3=alguna vez, 4= a menudo, 5= muy a menudo y 6= siempre); el tiempo de resolución es entre 10 a 20 minutos. Puede ser aplicado a adolescentes de 15 a 18 años, sea en forma individual, colectiva u auto aplicable. Los niveles pueden ser: no hay preocupación, leve preocupación, moderada preocupación y extrema preocupación (Santiago y Zurita, 2014).

Confiabilidad y validez

En el estudio de adaptación realizado por Vargas y Vásquez (2009), en la ciudad de Chiclayo a una población de 121 mujeres y baremada por Santiago y Zurita (2014) en 140 adolescentes mujeres; donde se obtuvo altos índices de confiabilidad a razón de 0.97, según Alpha de Cronbach.

En cuanto a la validez se muestra un alto nivel cuyas correlaciones fueron superiores a 0.3000; resultados parecidos a otros instrumentos como el Multidimensional body self-Relations questionnaire y la subescala de insatisfacción corporal de eating disorders inventory (Santiago y Zurita, 2014).

2.5.Procedimiento de análisis de datos

Después de recopilados los datos se codificó cada resultado de los cuestionarios, cuyos datos se introdujeron en una base de datos creada en el programa Microsoft Excel 2016, para luego ser exportadas a un software estadístico llamado Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en la versión 24.0 para poder establecer la relación entre las variables. A si mismo se tuvo en cuenta realizar el estudio de normalidad de los datos, para que según su resultado se pueda trabajar con el estadístico adecuado, en el cual se recurrió a trabajar el estadístico Rho de Spearman, donde “p” menor de 0.05 es significativo y “p” menos de 0.01 altamente significativo, que indicaría la existencia de una vinculación entre las variables; pero si el “p” valor es mayor a 0.05 es no significativo, que señalaría la no existencia de una correlación entre las variables (Hernández, 2014).

2.6.Criterios éticos

La investigación tuvo en cuenta lo estipulado en el Manual de publicaciones APA (2010) donde se mantuvo los principios de veracidad e imparcialidad de todos los elementos consignados en la presente investigación, manteniendo en todo momento el recojo y procesamiento de los datos tal cual eran proporcionados, además del respeto y cuidado de la institución y las personas participantes en la investigación, a quienes se les otorgó documentación e información necesaria sobre los objetivos del estudio; y de quienes aceptaran participar voluntariamente o no hacerlo de la toma de las pruebas psicológicas; así como el derecho a la propiedad de las fuentes citadas por otros autores.

2.7.Criterios de rigor científico

Para evitar sesgos durante el proceso del estudio se tuvo en cuenta los requerimientos del Manual de Metodología de Investigación de Hernández, et al. (2014), así como las normas APA; mediante las cuales se procedió a ordenar, calcular e interpretar la información obtenida, mediante la utilización de los Software apropiados como Microsoft Excel y el Programa Estadístico SPSS versión 24.0.

III. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Resultados de tablas y gráficos

En la tabla 1 se observa la correlación entre creencias irracionales e imagen corporal, obtenidos mediante prueba de hipótesis, haciendo uso del coeficiente Rho de Spearman. Al respecto, se aprecia que creencias irracionales se relaciona de manera positiva y con significancia estadística alta con imagen corporal ($Rho = ,250^{**}$; $p < 0.01$). Lo que implica que a mayores creencias irracionales, mayor será las percepciones negativas de la imagen corporal; es decir, cuando las estudiantes poseen un mayor índice de creencias irracionales, éstas se encuentran asociadas a una inadecuada percepción de su imagen corporal.

Tabla 1

Relación entre creencias irracionales e imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencias Irracionales	
	Rho	p
Imagen Corporal	,250 ^{**}	0.000

Nota: ^{**} $p < 0.01$ /Fuente: Datos alcanzados por el estudio.

En la tabla 2 se observa la correlación entre las dimensiones necesidad de aprobación de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal. Al respecto se aprecia que necesidad de aprobación se relaciona de manera altamente significativa con insatisfacción corporal ($Rho = ,152^{**}$; $p = 0.010$), siendo la correlación positiva y baja.

Así mismo se evidencia que necesidad de aprobación se relaciona de manera significativa con malestar con la imagen corporal ($Rho = ,144^*$; $p = 0.015$), siendo la correlación positiva y baja.

Por último, se aprecia que necesidad de aprobación se relaciona de manera significativa con devaluación de la figura ($Rho = ,137^*$; $p = 0.021$), siendo la correlación positiva y baja.

Tabla 2

Relación entre la dimensión necesidad de aprobación y las dimensiones de imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 1 - Necesidad de aprobación	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	,152**	0.010
Malestar con la Imagen Corporal	,144*	0.015
Devaluación de la Figura	,137*	0.021

Nota: **p<0.01;*p<0.05/Fuente: *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 3 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones perfeccionismo de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 3

Relación entre la dimensión perfeccionismo y las dimensiones de imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 2 - Perfeccionismo	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	0.104	0.078
Malestar con la Imagen Corporal	0.108	0.067
Devaluación de la Figura	0.100	0.093

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 4 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones culpabilización de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 4

Relación entre la dimensión culpabilización y las dimensiones de imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 3 - Culpabilización	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	-0.011	0.856
Malestar con la Imagen Corporal	-0.022	0.717
Devaluación de la Figura	0.011	0.851

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 5 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones altas expectativas de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 5

Relación entre la dimensión altas expectativas y las dimensiones de imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 4 - Altas expectativas	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	0.030	0.614
Malestar con la Imagen Corporal	0.006	0.914
Devaluación de la Figura	0.052	0.380

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 6 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones control emocional de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 6

Relación entre la dimensión control emocional y las dimensiones de imagen corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 5 - Control emocional	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	-0.021	0.728
Malestar con la Imagen Corporal	-0.052	0.383
Devaluación de la Figura	-0.029	0.630

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 7 se observa la correlación entre las dimensiones ideas de infortunio de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal. Al respecto se aprecia que necesidad de aprobación se relaciona de manera altamente significativa con insatisfacción corporal (Rho = ,167**; p= 0.005), siendo la correlación positiva y baja.

Así mismo se evidencia que ideas de infortunio se relaciona de manera significativa con malestar con la imagen corporal (Rho = ,230**; p= 0.000), siendo la correlación positiva y baja.

Por último, se aprecia que necesidad de ideas de infortunio se relaciona de manera significativa con devaluación de la figura (Rho = ,199**; p= 0.001), siendo la correlación positiva y baja.

Tabla 7

Relación entre la dimensión Ideas de Infortunio y las dimensiones de Imagen Corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 6 - Ideas de infortunio	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	,167**	0.005
Malestar con la Imagen Corporal	,230**	0.000
Devaluación de la Figura	,199**	0.001

Nota: **p<0.01/Fuente: Datos alcanzados por el estudio.

En la tabla 8 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones evitación de problema de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 8

Relación entre la dimensión Evitación de Problemas y las dimensiones de Imagen Corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 7 - Evitación de problemas	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	0.081	0.171
Malestar con la Imagen Corporal	0.025	0.675
Devaluación de la Figura	0.054	0.361

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 9 se observa que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones dependencia de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal.

Tabla 9

Relación entre la dimensión Dependencia y las dimensiones de Imagen Corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 8 - Dependencia	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	0.016	0.790
Malestar con la Imagen Corporal	-0.010	0.870
Devaluación de la Figura	0.016	0.782

Fuente: Datos alcanzados por el estudio

En la tabla 10 se observa la correlación entre las dimensiones indefensión ante el cambio de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal. Al respecto se aprecia que necesidad de aprobación se relaciona de manera altamente significativa con insatisfacción corporal (Rho = ,243**; p= 0.000), siendo la correlación positiva y baja.

Así mismo se evidencia que indefensión ante el cambio se relaciona de manera significativa con malestar con la imagen corporal (Rho = ,236**; p<0.000), siendo la correlación positiva y baja.

Por último, se aprecia que necesidad de indefensión ante el cambio se relaciona de manera significativa con devaluación de la figura (Rho = ,264**; p= 0.000), siendo la correlación positiva y baja.

Tabla 10

Relación entre la dimensión Indefensión ante el Cambio y las dimensiones de Imagen Corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 9 - Indefensión ante al cambio	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	,243**	0.000
Malestar con la Imagen Corporal	,236**	0.000
Devaluación de la Figura	,264**	0.000

Nota: **p<0.01/Fuente: Datos alcanzados por el estudio.

En la tabla 11 se observa la correlación entre las dimensiones inactividad e inercia de la variable creencias irracionales y la dimensiones insatisfacción corporal, malestar con la imagen corporal y devaluación de la figura de la variable imagen corporal. Al respecto se aprecia que inactividad e inercia se relaciona de manera significativa con insatisfacción corporal (Rho = ,137*; p= 0.020), siendo la correlación positiva y baja.

Así mismo se evidencia que inactividad e inercia se relaciona de manera altamente significativa con malestar con la imagen corporal (Rho = ,161**; p= 0.006), siendo la correlación positiva y baja.

Por último, se aprecia que inactividad e inercia se relaciona de manera significativa con devaluación de la figura (Rho = ,148*; p= 0.012), siendo la correlación positiva y baja.

Tabla 11

Relación entre la dimensión Inactividad e Inercia y las dimensiones de Imagen Corporal en adolescentes de una institución educativa femenina.

	Creencia Irracional 10 - Inactividad e inercia	
	Rho	p
Insatisfacción Corporal	,137*	0.020
Malestar con la Imagen Corporal	,161**	0.006
Devaluación de la Figura	,148*	0.012

Nota: ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$ /Fuente: Datos alcanzados por el estudio.

3.2. Discusión de resultados

Las creencias irracionales son aquellas creencias incoherentes, alejadas de la realidad y disfuncionales, generadas por la propia persona (Dryden y Ellis, 1989). También se caracterizan por generar percepciones no precisas y desajustadas de una visión real, que suelen expresar demanda, deberes o necesidades, que impiden el logro de metas personales (Ramírez; citado por Medrano, et al., 2010).

La imagen corporal según los autores Cooper y Taylor (1987), la relacionan a la insatisfacción del cuerpo, ante el miedo de engordar que conlleva a una desvalorización de la persona hacia sí misma (Santiago y Zurita, 2014).

En la tabla 1, se determinó que existe una correlación significativa positiva entre creencias irracionales e imagen corporal ($Rho = ,250^{**}$; $p = < 0.01$), es decir que a mayores creencias ilógicas mayor posibilidad de insatisfacción en las adolescentes de esta institución educativa de Lambayeque, datos similares fueron encontrados en el estudio de Vela (2018) quien concluyó que a más creencias irracionales habrá la ausencia de valores interpersonales, aunque esta última variable no se relaciona con imagen corporal, es necesario determinar que las creencias irracionales pueden afectar distintos ámbitos de la vida de la persona, sin embargo Enríquez (2015) refiere que el 36.1% de los adolescentes de su estudio mantenían una percepción equivocada de su imagen corporal en cuanto a su peso, por lo que recurren a dietas y ejercicios equivocados para corregir su insatisfacción corporal.

En la tabla 2, se obtuvo una correlación altamente significativa entre necesidad de aprobación con las dimensiones de imagen corporal ($Rho = ,152^{**}$; $p= 0.010$), es decir, que las adolescentes al no sentirse aceptadas en su entorno debido a su imagen corporal muestran insatisfacción hacia sí mismas; Gortazar (2015) encontró que la insatisfacción corporal y el autoconcepto en las adolescentes mantenían altos puntajes y que estos se hallaban asociados a distorsiones cognitivas y la presencia de actitudes inadecuadas de alimentación, por lo que se puede mencionar que para ser aceptadas buscan cumplir con los estándares de los grupos sociales, en cuanto a la forma y peso del cuerpo, que en estas edades juegan un papel importante; así mismo Meza y Pompa (2013) refieren que las mujeres adolescentes son más vulnerables a mostrar insatisfacción por su apariencia y que buscan encajar entre los estereotipos de peso en las mujeres.

En la tabla 3, se obtuvo que no existe relación entre perfeccionismo con las dimensiones de imagen corporal, es decir que la creencia de lograr el éxito en todo no se vincula con la percepción que se tenga del cuerpo. Ellis (1990) menciona que las personas con este tipo de creencia piensan que para considerarse alguien con excelencia de debe mostrar competencia y tener la capacidad de lograr cualquier cosa en todos los ámbitos en que se encuentre, aunque está creencia no es del todo verídica, puesto que en todo no se puede ser perfecto, estas personas lo aspiran y de no lograrlo se frustran; sin embargo frente a esta investigación esta creencia no cobra relevancia al vincularse con la imagen corporal por lo que se podría decir que la perfección corporal no les es demandante.

En la tabla 4, se encontró que no existe vínculo entre culpabilización con las dimensiones de imagen corporal, es decir, el creer que la gente mala debe recibir un castigo, no se relaciona con la imagen corporal que se tenga de sí misma. López (2015) encontró una similitud en su investigación sobre creencias irracionales y agresividad pues concluyó que no existía relación entre las variables, la creencia de culpabilización según Ellis (1990) refiere al otorgamiento de castigo a quienes hayan cometido algún acto no correcto, sea hacia sí mismo o los demás, se podría decir que estas actitudes son parte de una tendencia hacia la agresividad proveniente de una idea errónea, aunque estas variables de castigo por culpabilización y agresividad no están del todo relacionadas, una podría generar el desenlace de la otra.

En la tabla 5, no existe relación entre altas expectativas con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el creer que las cosas no salieron según lo planeado no tiene nexo con la percepción corporal que se tenga de sí misma. Frente a esto Cachay (2014) refiere que si las creencias irracionales no mantienen un afrontamiento adecuado del estrés, estas podrían presentarse en mayor demanda, aunque no se tenga un nexo directo de estrés con imagen corporal algunos autores como Oliva (2016) exponen que el sentirse insatisfecho ante su cuerpo puede conllevar a estrés a los adolescentes; sin embargo en este grupo de estudio estas apreciaciones son contrarias ya que no se hallaron valores que los relacionen.

En la tabla 6, se encontró que no existe relación entre control emocional con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el creer que las desgracias no pueden ser manejadas por la persona, no tiene vínculo en la forma que se autocalifique corporalmente. Sin embargo, Chan (2016) encontró que las creencias irracionales si tenían un vínculo con la ansiedad, depresión y estrés; se podrían asociar a estas tres últimas al estado de perturbación frente a la imagen corporal, que se representaría por la inconformidad con su aspecto físico; sin embargo, estas perturbaciones no son factores que influyan en la imagen corporal del grupo de estudio.

En la tabla 7, se determinó un vínculo significativo entre infortunio con las dimensiones de imagen corporal ($Rho = ,167^{**}$; $p = 0.005$), es decir, el creer que algo malo puede pasar, si tiene cierta influencia en cómo se perciban las adolescentes corporalmente; en el cual a necesidad de aprobación se relaciona con la insatisfacción corporal y el infortunio con el malestar, de lo que se puede indicar que el no ser aceptada por el grupo de preferencia conduce a que no se sienta satisfecha con su imagen y esta insatisfacción la llevaría a prácticas de conductas inadecuadas, una de ellas son las nutricionales que causarían malestar orgánico por una mala alimentación. Datos que se comparan con los de Borda (2016) en su evaluación de imagen corporal y nutrición encontró que 22.6 de las adolescentes mostraban una alteración con su aspecto físico, 67.8% insatisfacción corporal, 21.8% tenían inadecuadas conductas alimentarias.

En la tabla 8, se obtuvo que no existe correlación entre evitación de problemas con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el evitar problemas o peligros no tiene nada que ver con la idea que tenga de su imagen corporal. Coba (2016) tuvo una similitud en su estudio pues, investigó la relación de las creencias con la agresividad, encontró que estas dos variables se encuentran débilmente vinculadas, dando a entender que los individuos de su

estudio no relacionaban las creencias equivocadas con la manifestación de agresividad, aunque esta última variable no es directamente proporcional a la estudiada, se puede deducir que los problemas y peligros están unidos a la expresión de agresividad. Sin embargo, estos no son dependientes de la percepción corporal de las adolescentes tengan de sí mismas.

En la tabla 9, no existe relación entre dependencia con las dimensiones de imagen corporal, es decir, la creencia de depender de los demás no es necesariamente un factor para una inadecuada percepción corporal en las adolescentes. Para Albert Ellis las creencias irracionales son aquellas distorsiones de la realidad y que llevan a demandas excesivas e inadecuadas interrelaciones personales; y para Cooper (1996) los sentimientos de malestar, preocupación e inconformidad, así como las conductas nocivas para la salud son propias de una inadecuada imagen corporal que es influenciada por distintos factores entre ellos la sociedad y medios de comunicación; aunque podría decirse que estas dos variables guarden alguna relación, en la práctica del estudio se muestra que estas adolescentes no relacionan su aspecto físico con la dependencia que puedan presentar hacia terceros.

En la tabla 10, existe correlación entre indefensión ante el cambio con las dimensiones de imagen corporal; el creer que los hechos del pasado son culpables del presente, si tienen un nexo al momento de crear una imagen corporal. Así misma indefensión ante el cambio mantiene una correlación positiva baja con insatisfacción corporal ($Rho = ,236^{**}$; $p < 0.000$) y lo mismo con la relación a devaluación de la figura ($Rho = ,264^{**}$; $p = 0.000$); es decir las situaciones perturbantes del pasado si influyen en la insatisfacción que la adolescente muestre hacia su cuerpo, de la cual forma un concepto desvalorizado de sí misma en torno a su aspecto físico. Gutiérrez (2014) encontró que en clima familiar y creencias irracionales se encuentran relacionados, siendo 36.2% de los estudiantes presentaban un nivel medio y 32.8% un nivel malo en clima familiar, lo que indica que estas personas viven en ambientes con aspectos bajos en desarrollo, relaciones y estabilidad familiar que al no ser controlado puede afectar el desarrollo psicológico y social del individuo; es aquí donde investigaciones como Gortazar (2015) cobran importancia al indicar que el estado emocional, el auto concepto, actitudes y distorsiones cognitivas mantienen una relación con la insatisfacción corporal en las adolescentes, dándose a entender que las vivencias del pasado repercuten en el presente.

Por último en la tabla 11, se obtuvo que inactividad e inercia con las dimensiones de imagen corporal mantienen un vínculo, además existe una relación positiva baja con insatisfacción corporal ($Rho = ,137^*$; $p= 0.020$) y devaluación de la figura ($Rho = ,148^*$; $p= 0.012$) y una significativa correlación con malestar de imagen corporal ($Rho = ,161^{**}$; $p= 0.006$); es decir, que cree que permanecer inactivos asegura felicidad, si podría relacionarse con la percepción que tengan las adolescentes sobre su imagen corporal. Enríquez (2015) encontró datos contrarios en su estudio, pues investigó si los adolescentes realizaban prácticas para corregir o mantener la autopercepción de la imagen corporal y su conclusión fue que sí, y las acciones más frecuentes eran dietas, ejercicios, medicamentos, con el fin de bajar de peso o crecer, las edades de mayor predominio eran los 15 años.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Existe una correlación altamente significativa positiva entre creencias irracionales e imagen personal, es decir, a mayores creencias ilógicas, mayor posibilidad de insatisfacción corporal.

Existe correlación altamente significativa entre necesidad de aprobación con las dimensiones de imagen corporal, es decir que al no sentir la aceptación de su entorno frente su imagen corporal, las adolescentes se sienten insatisfechas físicamente.

No existe relación entre perfeccionismo con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que la creencia de lograr el éxito en todo no se vincula con la percepción que se tenga del cuerpo.

No existe vínculo entre culpabilización con las dimensiones de imagen corporal, es decir, el creen que la gente mala debe recibir un castigo, no se relaciona con la imagen corporal que se tenga de sí misma.

No existe relación entre altas expectativas con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el creer que las cosas no salieron según lo planeado, no tiene nexos con la percepción corporal que se tenga de sí misma.

No existe relación entre control emocional con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el creer que las desgracias no pueden ser manejadas por la persona, no tiene vínculo en la forma que se autocalifique corporalmente.

Existe vínculo altamente significativo entre infortunio con las dimensiones de imagen corporal, es decir, el creer que algo malo puede pasar, si tiene un nexo en cómo se perciban las adolescentes corporalmente.

No existe correlación entre evitación de problemas con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el evitar problemas o peligros no tiene nada que ver con la idea que tenga de su imagen corporal.

No existe relación entre dependencia con las dimensiones de imagen corporal, es decir, la creencia de depender de los demás no es necesariamente un factor para una inadecuada percepción corporal en las adolescentes.

Existe correlación entre indefensión ante el cambio con las dimensiones de imagen corporal, es decir, que el creer que los hechos del pasado son culpables del presente, si tienen un nexo al momento de crear una imagen corporal.

Por último, se obtuvo que inactividad e inercia con las dimensiones de imagen corporal mantienen un vínculo, es decir, que cree que permanecer inactivos asegura felicidad, si podría relacionarse con la percepción que tengan las adolescentes sobre su imagen corporal.

4.2.Recomendaciones

Desarrollar programas orientados a prevenir alteraciones nutricionales en las adolescentes con fin de obtener una imagen corporal desea, a su vez trabajar en mejora la autoestima y auto concepto de cada una de ellas.

Implementar estrategias que ayuden a detectar a aquellas adolescentes que pudieran presentar creencias irracionales sobre su aspecto físico o inclusive en otros ámbitos que estuvieran perjudicando su salud mental.

A los profesionales de la salud mental, prestar especial atención a eventos que puedan estar afectando el desarrollo cognitivo de la valoración imagen personal en las adolescentes y puedan implementar estos programas y estrategias como medios de prevención, haciéndolos extensivos a la comunidad escolar y familiar.

Referencias

- Ascurra, A. (2018). Autoconcepto y la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de educación secundaria en la Institución Educativa María Mazzarello en el distrito del Rímac – Lima. (Tesis de grado). Universidad Peruana de los Andes. Recuperado de: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/413>.
- Amenero, C. y Vargas, A. (2010). *Relación entre Alexitimia y Creencias Irracionales en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Señor de Sipán de la provincia de Chiclayo – Lambayeque 2010*. (Tesis de grado). Universidad Señor de Sipán.
- Bicker, L. (News, Seúl, 2018). *Las mujeres que desafían los estrictos cánones de belleza de Corea del Sur*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46503160>.
- Borda M, Alonso M, Martínez H, Meriño E, Sánchez J y Solano S. (2016). Percepción de la imagen corporal y su relación con el estado nutricional y emocional en escolares de 10 a 13 años en tres escuelas de Barranquilla (Colombia). *Redalyc.org*. 32(3):472-482. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/817/81750089010.pdf>.
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad* (Jaasone Aldekoa, trad.). España: Declée de Broewer, S.A. Recuperado de: https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf.
- Cachay, C. (2014). *Creencias irracionales y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de quinto de secundaria de un colegio de alto riesgo del distrito de Los Olivos, 2014*. (Tesis de grado). Universidad César Vallejo. Repositorio digital de Universidad César Vallejo.
- Casariago, L. y Jara, R. (2018). *Empatía y creencias irracionales en internos por delito contra la libertad sexual de un instituto penitenciario de Lima Este*. (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Caso, S. (2018). *Creencias irracionales y conducta agresiva según género en estudiantes de instituciones educativas públicas en San Juan de Lurigancho. Lima, 2018*. (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/30220>.

- Coba, A (2016). *Creencias irracionales y agresividad en estudiantes del nivel secundario en una institución educativa estatal*. (Tesis de grado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/3225?show=full>.
- Correa, N. (2018). Procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma- 2018. (Tesis de grado) Universidad Federico Villarreal. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3120>.
- Cruz, I. (2008). Creencias pedagógicas de profesores el caso de la licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos en México. *Revista de teoría, investigación y práctica educativa*; 21, 137 – 156. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2917451>.
- Chan, H. (2016). *Irrational Beliefs, depression, anxiety and stress of university students in Hong Kong*. Recuperado de: <http://hub.hku.hk/handle/10722/225100>.
- Devincenzi, A. (2017). Belleza honesta: las marcas que le dan pelea a los estereotipos para mostrar a las mujeres tal cual son. Recuperado por: <https://www.apertura.com/mujeresquehacen/noticias/Belleza-honesta-las-marcas-que-le-dan-pelea-a-los-estereotipos-para-mostrar-a-las-mujeres-tal-cual-son-20170303-0002.html>
- Dove, Global Beauty and Confidence (2016). *¿Crees que la percepción de belleza de tu hija o hijo está distorsionada por la influencia los medios?*. Recuperado de: <https://www.dove.com/mx/dove-self-esteem-project/help-for-parents/media-and-celebrities/beauty-distorted-by-media.html>.
- Ellis, A y Grieger, R. (1990). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. (M.J. Catalan & J.D. Gonzales, Trans.). España, Bilbao: Desclée de broewer, S. A.
- Ellis, A. y Lega, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del metodo científico a las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología Conductual*, 1(1). Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/123533125/Como-aplicar-algunas-reglas-basicas-del-metodo-cientifico-al-cambio-de-las-ideas-irracionales-sobre-uno-mismo-otras-personas-y-la-vida-en-general>.

- Elías, A. (2017). Satisfacción sexual e imagen corporal en mujeres universitarias de Lima Metropolitana, 2014. (Tesis de grado). Universidad de Ciencias Aplicadas. Recuperado de: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622081/?sequence=5>.
- Enríquez, R. (2015). *Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna, Miraflores*. (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Marcos. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3940>.
- Ferran, S. (2004). Libertad emocional. Editorial: Paidós, España; pág. 103 – 108.
- García, L. y Garita, E. (2007). Relación entre la satisfacción con la imagen corporal autoconcepto físico, índice de masa corporal y factores socioculturales en mujeres adolescentes costarricenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1). Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/356>.
- Gutiérrez, E. (2014). *Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología ciclos I y II de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Piura, 2014*. (Tesis de grado). Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote. Recuperado de: repositorio digital de la Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote.
- Gortazar M. (2015). *Relación entre insatisfacción corporal y autoconcepto, distorsiones cognitivas y actitud hacia alimentación en adolescentes*. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2679/retrieve>.
- Gutiérrez, E. (2014). *Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de psicología ciclos I y II de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote. Piura, 2014*. (Tesis de grado). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.
- Gómez, P. (2013). Insatisfacción con la imagen corporal y malestar - emocional: un estudio de mediación múltiple. (Tesina). Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/22650/>.

- Hernández, N. y Sánchez, C. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=EzlwZg_aH6AC&oi=fnd&pg=PA9&dq=debido+a+las+interpretaciones+que+realizan+sobre+los+sucesos+que+acontecen+en+lo+largo+de+su+vida+o+en+alg%C3%BA+momento+en+espec%C3%ADfico+y+no+por+el+suceso+en+s%C3%AD+mismo.+Para+ello+creo+la+terapia+cognitiva+la+cual+se+centra+en+el+presente+y+por+ende+a+resolver&ots=VMi8cmDWIW&sig=_uEFFnSIJAdbZUtZY0o09LGD0Q#v=onepage&q&f=false.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
- Huamani, E. (2018). *(In) satisfacción de la imagen corporal de los adolescentes del cuarto año de secundaria de la institución educativa 2015 Manuel González Prada – Los Olivos*. (Tesis de grado). Universidad César Vallejo. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/27985>.
- Jervis, G. (2004). *La depresión dos enfoques complementarios*. Barcelona, España: Editorial Fundamentos. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=304341>.
- Lega, I. Caballo, V. y Ellis, A. (2002). *Teoría y prácticas de la terapia racional emotivo-conductual*. (2a edición). España, Madrid: siglo XXI. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/230766621_Teoria_y_practica_de_la_terapia_racional_emotivo-conductual_Theory_and_practice_of_rational_emotive_behavior_therapy.
- Lúcar F. (2013). *Insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez*. (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- López, E. (2015). *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos del Cantón Pelileo de la Provincia de Tungurahua*. (Tesis de pregrado) Universidad Técnica de Ambato. Repositorio Digital Universidad Técnica de Ambato.
- Lozada, G. (2017). *Propiedades psicométricas del cuestionario de Imagen Corporal para la detección temprana de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes del distrito*

- de Trujillo. (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/325>.
- Maryelin, E. (2018). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 46 (4), 545 – 553. Universidad de Carabobo, Valencia, Venezuela.
- Mazariegos, C. (2013). *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia” (Estudio realizada con adolescentes de 14 a 17 años de INED adscrito a la escuela normal de maestras de educación para el hogar de Quetzaltenango)*. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Mazariegos>.
- Meza P. y Pompa (2013). Insatisfacción con la Imagen Corporal en Adolescentes. *International Journal of Good Conscience*. 8(1).
- Muñoz, A. (2014). La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI. (Trabajo final de grado). Universidad Internacional de Catalunya. Recuperado de: https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf.
- Navas, J. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/805/80513105/>.
- Ogden, J. (2005). *Psicología de la alimentación. España; Ediciones: Morata, S. L.*
- Oliva, Y., Ordoñez, M., Santana, A., Marín, A., Andueza, G. y Gómez, I. (2016). Concordancia del IMC y la percepción de la imagen corporal en adolescentes de una localidad sub urbana de Yucatán. *Rev Biomed*, 27: 49 – 60. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Pastor, P. (2015). *Los medios de comunicación y “el cuerpo perfecto”*. Recuperado de: <http://www.lahuelladigital.com/los-medios-de-comunicacion-y-el-cuerpo-perfecto/>.
- Pérez, L (2018). *Construcción del inventario de creencias irracionales – LP en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Sur, 2018*. (Tesis grado). Universidad César Vallejo. Recuperado de: repositorio digital de la Universidad César Vallejo.
- Quintana, C. (2018). *Construcción de una escala para medir satisfacción con la imagen corporal en adultos jóvenes SCAJ-QL, en Comas, Lima, 2018*. (Tesis de grado).

Universidad César Vallejo. Recuperado de:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/30044>.

Rasco, L. y Suarez, V. (2017). Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima Este, 2016. (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión. Recuperado de:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/417>.

Requejo, A. (2018). Creencias irracionales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de una Institución Educativa Pública del distrito de San Martín de Porres, 2018. (Tesis de grado) Universidad César Vallejo. Recuperado de:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/25808>.

Rivarola, M. (2003). Imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en Humanidades, IV (7-8)*. 149-161. ISSN: 1515-4467. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18400808>.

Rivas, M. (2016). *Relación entre clima social familiar y creencias irracionales en estudiantes del quinto grado de nivel secundario de la I.E Enrique López Albújar. Piura 2015*. (Tesis de grado). Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote. Repositorio digital de la Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote.

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de delgadez. *Rev. Reflexiones 87(2): 67 – 80*. Universidad de Costa Rica. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>.

Santiago, S. y Zurita, L. (2014). *Niveles de preocupación por la imagen corporal en las adolescentes de una institución educativa estatal y privada. Chiclayo – 2013*. (Tesis de grado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de: repositorio digital de la Universidad Señor de Sipán.

Sierra, M. (2017). *Relación entre satisfacción de la imagen corporal y la autoestima en estudiantes de Medicina y Enfermería. UNSA - Arequipa 2016*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado de:
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5815>.

- Uribe, L. (2012). Disociación como defensa al trauma: caso clínico de fuga disociativa. *Revista Cúpula publica Oficial del Hospital Nacional Psiquiátrico*. Recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v26n2/v26n2.pdf#page=19>.
- Vela, P. (2018). *Creencias irracionales y valores interpersonales en estudiantes del quinto de secundaria del colegio integrado privado Augusto Cardich Loarte, Huanuco 2016*. (Tesis de grado). Universidad de Huánuco. Recuperado de: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1318;jsessionid=88CD7E8A240C3CE2216F12A285D54392>.
- Young, J. (1990). *Cognitive Therapy for personality disorders: A schema-focused approach*.

ANEXOS



Usted está siendo invitada a participar en una investigación sobre temas asociados al campo de la psicología.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar unas pruebas psicológicas. Los derechos con los que cuenta incluyen:

Anonimato: todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto, no habrá manera de identificarlo individualmente.

Integridad: ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

Participación voluntaria: tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SI _____ NO _____

Fecha: _____

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Nombre: _____ Edad: _____
Sexo: _____

Grado: _____ Sección: _____ Profesa alguna Religión: Sí - No ¿Cuál?

Composición familiar: Nuclear - Extensa - Monoparental - Ensamblada

INSTRUCCIONES:

A continuación, te presentamos una serie de frases las cuales deberás leer y responder de acuerdo a tu forma de pensar, sentir y actuar con respecto a ti misma. Para esto emplea un lápiz o un lapicero para marcar la respuesta que consideres conveniente. Marca con claridad la opción elegida con una cruz (+) o un aspa (X) en SI, si estás de acuerdo con el enunciado o es tu caso; o NO, si estás en desacuerdo o no es tu caso.

Ítems	S I	N O
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2. Odio equivocarme en algo.		
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece.		
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con tranquilidad.		
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi toda circunstancia.		
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.		
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.		
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.		

9. «Una cebra no puede cambiar sus rayas» .		
10. Prefiero, por sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.		
11. Me gustan que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto por nadie.		
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
13. Hay demasiadas personas que actúan mal y escapan de las consecuencias negativas.		
14. Las frustraciones no me perturban.		
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.		
16. Yo siento poca ansiedad respecto a los peligros no esperados o eventos futuros.		
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.		
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.		
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado.		
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.		
21. Yo quiero agradecerle a todo el mundo.		
22. No me gusta competir en aquellas actividades en que los demás son mejores que yo.		
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.		
25. Yo provoco mi propio mal humor.		
26. A menudo, no puedo quitarme un asunto de la cabeza.		
27. Evito enfrentarme a los problemas.		
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.		

29. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.		
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.		
33. La inmoralidad debería castigarse severamente.		
34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
35. Las personas desgraciadas, normalmente, deben este estado a sí mismas.		
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.		
37. Normalmente, mis decisiones son inmediatas.		
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.		
39. La gente sobre valora la influencia del pasado.		
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.		
41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.		
42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
43. Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.		
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.		
46. No puedo soportar correr riesgos.		
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.		
48. Me gusta valerme por mi mismo.		
49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.		

51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás		
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas		
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.		
54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.		
55. Cuantos más problemas menos felicidad.		
56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.		
57. Raramente aplazo las cosas.		
58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.		
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.		
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo la necesidad real de ellos.		
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
63. Todo el mundo es, esencialmente bueno.		
64. Hago lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.		
65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
66. Me preocupan muchas determinadas cosas del futuro.		
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.		
68. Me desagrada que otros tomen decisiones por mí.		
69. Somos esclavos de nuestro pasado.		

70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.		
71. Me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
72. Me trastorna cometer errores.		
73. No es equitativo que «llueva igual sobre el justo que sobre el injusto.		
74. Yo disfruto honestamente de la vida.		
75. Debería haber más personas que afrontarán lo desagradable de la vida.		
76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.		
77. Una vida fácil, resulta poco compensadora.		
78. Pienso que es fácil buscar ayuda.		
79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
80. Me encanta estar tumbado.		
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.		
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.		
85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
86. Raramente pienso en cosas como la muerte.		
87. No me gustan las responsabilidades.		
88. No me gusta depender de los demás.		
89. La gente, generalmente, nunca cambia.		
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.		
91. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.		

92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
94. Raramente me importunan los errores de los demás.		
95. El hombre construye su propio infierno interior.		
96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en situaciones de peligro.		
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.		
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mí bienestar.		
99. No miro atrás con resentimiento.		
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.		

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN...

Fecha: _____

CUESTIONARIO DE IMAGEN CORPORAL

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____

Grado: _____ Sección: _____ Profesa alguna Religión: Sí - No ¿Cuál?

Composición familiar: Nuclear - Extensa - Monoparental - Ensamblada

INSTRUCCIONES:

A continuación, te presentamos una serie de preguntas, las cuales deberás responder de acuerdo a cómo te has sentido respecto a tu figura, por favor lee cada de ellas y marca la espuesta que consideres más adecuada, asegúrate de contestar todas las preguntas:

	Ítems	Nunca	Raramente	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1	Cuando te aburres ¿te preocupas por tu figura?						
2	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?						
3	¿Has pensado que tenías los muslos, caderas, nalgas o cintura demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?						
4	¿Has tenido miedo a engordar?						
5	¿Te ha preocupado que tu piel no sea lo suficientemente firme?						
6	Sentirte llena (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentirte gorda?						
7	¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?						
8	¿Has evitado correr para que algunas partes de tu cuerpo no se muevan bruscamente?						
9	Estar con chicos o chicas delgadas, ¿te ha hecho fijar en tu figura?						
10	¿Te ha preocupado que tus muslos o cintura se ensanchen cuando te sientas?						

11	El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda o gordo?						
12	Al fijarte en la figura de otras chicas o chicos, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?						
13	Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?						
14	Estar desnuda (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda?						
15	¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?						
16	¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?						
17	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda?						
18	¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?						
19	¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?						
20	¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						
21	Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?						
22	¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (¿por ejemplo, por la mañana?)						
23	¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?						
24	¿Te ha preocupado que otra gente vea rollitos alrededor de tu cintura y estómago?						
25	¿Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú?						
26	¿Has vomitado para sentirte más delgada?						

27	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?						
28	¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?						
29	Verte reflejada en un espejo, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?						
30	¿Te has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa tenías?						
31	¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?						
32	¿Has tomado laxantes (pastillas para evitar el estreñimiento) para sentirte más delgada?						
33	¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?						
34	La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio físico?						