



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA
DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL
EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020 –
2021.**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor:

Bach. Chapoñan Marín Jhonatan Alexander
ORCID: 0000-0001-8139-9380

Asesor:

MSc. Montenegro Ordoñez Juan
ORCID: 0000-0002-7997-8735

Línea de Investigación
Comunicación y desarrollo humano

Pimentel – Perú

2021

**PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA
INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES**

Aprobación del jurado.

Dra. Badaracco Oscategui Lucy Marleny
Presidente del jurado de tesis

MG. Carmona Brenis Karina Paola
Secretario del jurado de tesis

MSc. Montenegro Ordoñez Juan
Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

Con mucho ahínco y esfuerzo es mi anhelo poder dedicar a mis padres señor Celso y la señora Gabriela, ellos son mi mayor y motivo para seguir adelante y cada obstáculo que he pasado con la ayuda de ellos me podido levantar.

A mis docentes, por su dedicación en compartir sus conocimientos a lo largo del ciclo universitario, fomentando un mejor aprendizaje y calidad en formación de un gran profesional.

Chapoñan Marín Jhonatan Alexander

Autor

AGRADECIMIENTOS

En la presente tesis quiero agradecer a mi familia por apoyarme y hacer realidad esta meta planeada y así lograr ser un excelente psicólogo.

A la Universidad Señor De Sipán por darme una enseñanza de calidad y poder forjarme como un estudiante y en la actualidad un profesional de la salud mental capacitado.

Chapoñan Marín Jhonatan Alexander

Autor

RESUMEN

La investigación elaborada es de metodología cualitativa-propositiva que se desarrolló por medio de dos constructos donde se pudo revisar una gran variedad de distintas bibliografías, por consiguiente, se utilizó la exploración virtual de distintas revistas, tesis, artículos y repositorios de distintas universidades tanto a nivel internacional, nacional y local. Los resultados manifestaron un mayor incremento sobre la insatisfacción corporal en los adolescentes desde épocas pasadas hasta la actualidad generando una conmoción destructiva en la mente como en el físico de los adolescentes, como consecuencia teniendo un bajo rendimiento académico, el rechazo hacia su propio cuerpo, utilizando métodos destructivos para su organismo sin la instrucción de un profesional. Asimismo, la preocupación por dicha problemática ha conllevado a que distintos autores investiguen acerca de la insatisfacción corporal, llegando a poder aportar definiciones, teorías, características, consecuencias, factores de riesgo, instrumentos de medición para poder facilitar un idóneo diagnóstico y poder crear programas de intervención con la finalidad de combatir a dicha problemática que está generando malestar en los adolescentes.

Palabras Clave: Insatisfacción corporal, autoconcepto, adolescentes.

ABSTRACT

The research carried out is of a qualitative-propositional methodology that was developed by means of two constructs where a great variety of different bibliographies could be reviewed, therefore, the virtual exploration of different journals, theses, articles and repositories from different universities was used both international, national and local level. The results showed a greater increase in body dissatisfaction in adolescents from past times to the present, generating a destructive shock in the mind and in the physical of adolescents, as a consequence having a low academic performance, the rejection of their own body, using destructive methods for your body without the instruction of a professional. Likewise, the concern for this problem has led different authors to investigate about body dissatisfaction, coming to be able to provide definitions, theories, characteristics, consequences, risk factors, measurement instruments in order to facilitate a suitable diagnosis and to be able to create programs of intervention in order to combat this problem that is causing discomfort in adolescents.

Keywords: Body dissatisfaction, self-concept, adolescents.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
I. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Planteamiento del problema	8
1.1. Antecedentes de estudio	11
1.2. Abordaje teórico	13
1.3. Formulación del problema	18
1.4. Justificación e importancia del estudio	18
1.5. Objetivos	19
II. MATERIAL Y MÉTODO	19
2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	19
2.2. Escenario de estudio	20
2.3. Caracterización de sujetos	20
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
2.5. Procedimientos para la recolección de datos	21
2.6. Criterios éticos	27
2.7. Criterios de rigor científico	28
III. REPORTE DE RESULTADOS	29
3.1. Análisis y discusión de los resultados	29
Diseño del programa	29
Metodología del programa de intervención	30
Duración, técnicas y materiales	30
Detalle de las sesiones	33
Validación del Programa	41
Referentes teóricos	43
Conceptos principales	45
Programas de prevención	46
Instrumentos psicométricos	48
3.2. Consideraciones finales	51
REFERENCIAS	52
Anexos	58

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

Si se retrocede en el tiempo, hasta antes de los años 60, las mujeres que poseían un cuerpo con mayor voluptuosidad eran consideradas las más bonitas y atractivas de dicha época; sin embargo, ya para los años posteriores a los 60 o 70, se empiezan a tomar mayor realce a los cuerpos de mayor delgadez (Pastor, 2015). Es importante mencionar que la insatisfacción de la imagen corporal no es reciente, se viene desencadenando siglos atrás, en la cual se tenía un prototipo de la mujer o el hombre con la apariencia física “perfecta”.

La investigación se tomaron como población objetivo estudiantes de una institución educativa publica de género femenino y masculino pertenecientes a la etapa adolescente, la época en la que más se presentan este tipo de inseguridades en su propia imagen corporal. Teniendo en cuenta que el problema entre los estudiantes es la insatisfacción corporal generando conductas dañinas o de autolesión en la cual tiene como consecuencia bajo rendimiento académico, escasa relaciones sociales, baja autoestima, entre otras (Mancilla y Álvarez, 2016).

La adolescencia es uno de los periodos más dificultosos de la vida, puesto que se atraviesan por múltiples cambios. Aquí se pondrán en práctica los valores que se aprendió en la niñez y que lo guiaran en su adultez. Dichos cambios son biológicos, psicológicos y socioculturales; Sin embargo, también es una etapa en la que se presenta un mayor índice de vulnerabilidad. Esto se da inicio a aproximadamente a los 10 años de edad, en donde se va marcando el sendero de la brusquedad de la identidad (UNICEF, 2002).

Y según Bicker (2018) en países como Corea del Sur, las conductas relacionadas al cuidado de la estética inician desde muy temprana edad, buscan mantener un estilo de belleza aceptados socialmente y en la búsqueda de la misma llegan a practicarse cirugías plásticas lo cual se ha convertido en una práctica normal, llegando a generar un aproximado de 13.000 millones de dólares en la industria del atractivo físico.

La preocupación por el peso, el tener un bello rostro, sonrisa hermosa, un cuerpo delgado y perfecto son algunas ideas y conductas que caracteriza a la mayoría de las mujeres y hombres actuales.

Paralelamente, esto ha comenzado a generar una alteración de la apariencia física de las personas de manera progresiva en los jóvenes adolescentes, sobre todo, mujeres. Generando un mensaje al receptor de cómo debe ser el cuerpo soñado para que el ser humano pueda progresar en todos los ámbitos, recalcando el aspecto personal y laboral.

En la adolescencia, se forman una serie de variaciones rápidas del ser humano, los cuales, dependiendo del medio ambiente donde se encuentre y de las experiencias vividas día a día, pueden progresar diversos inconvenientes.

Es decir, esto va a tener como consecuencias conflictos tanto internos como externos, generando en el estudiante caos en su vida cotidiana, problemas de aprendizaje e inestabilidad emocional con resultados catastróficos de cara hacia el futuro,

En el contexto nacional, las estadísticas muestran cifras alarmantes con la falta de aceptación del cuerpo en los adolescentes, tanto en mujeres como en varones, siendo los trastornos más persistentes la anorexia (8%) y la bulimia (12%); siendo así, que adoptan conductas inadecuadas sobre su alimentación en base a su obsesión por el físico.

Asimismo, los medios televisivos tienden a tener una influencia grande hacia las personas, implantando un chip de ideas, imágenes e información distorsionadas o correctas, en las cuales crean o refuerzan aquellos esquemas cognitivos de las personas.

Confirmando, según el Consejo Nacional de Radio y Televisión (2016), en un estudio realizado a la población juvenil peruana de 7 y 16 años de edad, evidenció que el (52,8%) de las 1149 personas idolatraban a las estrellas de dichos realitys shows y tenían como objetivo ser estrellas de televisión con una figura perfecta, el otro porcentaje (47,2%) pensaba diferente. Recalcando una elevada aceptación los encuestados con dichos programas emitidos en señal abierta, sin ningún tipo de censura.

Entonces la creación de los programas juveniles peruanos, como “Esto Es Guerra” y “Combate”, han generado que la insatisfacción corporal sea marcada o severa, teniendo como consecuencia el reforzamiento de las ideas o pensamientos de tener una imagen física perfecta conllevando a trastornos de conductas alimentarias; dejar de comer, inducirse al vómito, conductas compensatorias, entre otras conductas; además, de la baja autoestima, aislamiento social, retraimiento, pensamientos destructivos y, en los casos más graves, la muerte.

En los siguientes años el Consejo Consultivo de Radio y Televisión (2018) realizó un estudio donde se encontró que el (74%) de las personas encuestadas tenían como propósito ser como dichos personajes que día a día salen en la televisión, donde un (26%) indicó lo contrario; se puede evidenciar un incremento del 6 % de niños y adolescentes que desearían ser como las personas que salen en la televisión.

Entonces, la audiencia de estos programas está compuesta por la población más joven (niños y adolescentes) teniendo una buena acogida demostrándolo en el rating.

La insatisfacción corporal no solamente se encuentra en los países europeos, occidentales, centro americanos y sudamericanos, esta presenta en la gran parte del mundo. Uno de los países que sufre este tipo de problemática es el Perú, donde se ha logrado confirmar casos de insatisfacción corporal en las regiones del suelo nacional.

En nuestro medio es muy común que algunas mujeres y hombres se sientan presionadas por el ideal de una hermosa apariencia física que continuamente es presentado en los medios de comunicación como un éxito en la vida para que así busquen todas las formas de lograrlo, sometiéndose a dietas rigurosas, realizando ejercicios físicos exagerados; así como también, comprando ropa de una manera excesiva o arreglándose el cabello de una forma determinada porque así lo hacen todos. Este lazo se va generando y reforzando en la interacción de los individuos con su medio ambiente, evidenciándose la adolescencia debido a los cambios cognitivos y conductuales que atraviesan los jóvenes. Asimismo, los adolescentes hacen una comparativa de ellos mismos con otras personas de cuerpos “perfectos” lo cual esto genera a que realicen conductas negativas hacia su propia imagen.

Donde se demuestra que la preocupación de su apariencia física suele estar en las mujeres, generando: estrés, ansiedad y depresión, siendo una bomba de tiempo con consecuencias catastróficas.

Adicionalmente, los adolescentes y jóvenes están propensos a sufrir este conflicto con su cuerpo, generando consecuencias desastrosas tanto físicas como emocionales dejando secuelas futuras.

Es así que los estudiantes suelen manifestarlo de distintas formas como: dificultades para relacionarse, problemas de ansiedad, inestabilidad emocional, creencias

destructivas, debido a la insatisfacción de su imagen corporal, lo cual los lleva a tener conductas erróneas y autodestructivas, buscando la imagen perfecta.

En vista de esta problemática se considera necesaria elaborar un programa de autoconcepto que busca disminuir la insatisfacción corporal en los estudiantes, utilizando la teoría cognitiva conductual para poder disminuir y mejorar dicho conflicto que aqueja constantemente a los adolescentes y jóvenes y poder así mejorar estabilidad psicológica como emocional forjando una adecuada calidad de vida.

1.1. Antecedentes de estudio.

Internacional:

Peñafiel (2020) desarrolló un “Programa para restablecer la apariencia física en varones adolescentes: estudio piloto”. La muestra estuvo conformada por 20 hombres con edades de 16 años, quienes respondieron las escalas antes y después de su participación. Se tomaron los datos correspondientes sobre su peso y masa corporal. Los resultados demostraron grandes diferencias post intervención sobre la insatisfacción en relación a la imagen corporal general, corporal pro-adelgazamiento, y sobre los comportamientos hacia la reducción del peso; por otra parte, no presentan variaciones en cuanto a su autoestima.

Camacho, Contreras y Rodríguez (2017) elaboraron un “Programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes”. Dicho estudio se realizó en el municipio de Nezahualcóyotl, con 100 escolares de ambos sexos que oscilan entre los 11 y 13 años los cuales fueron divididos en dos grupos. El grupo control (49 estudiantes) y grupo intervención (51). Donde se encontraron problemas hacia su apariencia física.

Harold (20017) desarrolló un “Programa para mejorar la imagen corporal en colegiales preadolescentes”. En base a ello, se necesitó la participación de 969 escolares que promedian la edad de 10,5 de colegios de Alemania y Francia. Los resultados demuestran que, el grupo experimental denotan un acrecentamiento sobre el conocimiento del 0,89; se redujo la insatisfacción sobre el cuerpo al 0,12; y sobre la preocupación corporal al 0,11. Mientras que el grupo control continuó con el mismo nivel. Esto demuestra la eficiencia del programa aplicado.

Nacional:

Rojas y Sánchez (2017) elaboraron un estudio sobre la “Insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mujeres de dos grupos de edad”. Hicieron uso del Body Shape Questionnaire (BSQ) para hacer una comparación sobre la adolescencia temprana y tardía, y saber en cuál de estas dos etapas se presenta un mayor índice de insatisfacción corporal. Para ello, se requirieron el apoyo 310 adolescentes mujeres que oscilan entre los 11 y 13, y de 17 y 19 años de edad pertenecientes a una institución educativa y un instituto superior de Cajamarca, respectivamente.

Los resultados evidencian altas diferencias en ambos grupos en cuanto a los primeros cuatro factores. Además, se hallaron contrastes significativos tanto en la edad temprana y tardía, esto indica, que el adolescente es propenso a sufrir insatisfacción corporal en ambas etapas.

Brady (2016) investigó sobre las experiencias de la imagen corporal en mujeres de América. Se realizó bajo un enfoque de interseccionalidad cualitativa, en donde se entrevistó de manera estructurada por el lapso de una hora, donde las participantes describían sus experiencias. Se resuelve que la insatisfacción de la imagen corporal se ve influenciada por la identidad de género, características raciales, los sentimientos y los pensamientos sobre su físico. La investigación confirma que los elementos sociales y culturales intervienen en la percepción corporal de las mujeres.

Calle (2018) realizó una investigación sobre la satisfacción sobre la imagen corporal en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa ‘La Asunción’. Fue de tipo descriptivo con corte transversal presentando información cuantitativa. Se presentaron 242 adolescentes (121 mujeres y 121 hombres) voluntarios de ambos sexos. Los resultados muestran que el 66% de las adolescentes y el 80% de los adolescentes tienen una leve preocupación sobre su imagen corporal, además, el 20% de las féminas y el 7% de los hombres tienen un nivel medio. Por otra parte, el 14% de las adolescentes presentan una elevada preocupación sobre la percepción de su imagen corporal.

1.2. Abordaje teórico.

Teorías del autoconcepto:

Simbolismo interaccionista:

Machargo (1992) menciona que el ser humano refleja su imagen a la semejanza de su medio ambiente, llegando incluso a adoptar posturas que cree que los demás piensa sobre él. Es decir, las personas toman importancia en el que dirán los demás.

La teoría del aprendizaje:

El autoconcepto se da a través de la imitación, llegando a incorporar sus esquemas y comportamientos, esto se empieza a dar en la niñez (Machargo, 1992). Es decir, en la etapa de la niñez se va formando por medio de la imitación el autoconcepto. El niño imita las conductas y actitudes de sus padres o personas de su alrededor.

Teoría cognitiva – conductual:

En la adolescencia se llega a percibir gradualmente ciertos rasgos físicos, psicológicos y sociales (Amar y Abello (2011)). Es decir, el forjamiento del autoconcepto es una cadena que conlleva a una metamorfosis tanto interna como externa.

Asimismo, se pone énfasis en esta teoría cognitivo conductual ya que se empleará en el programa de autoconcepto para disminuir la insatisfacción corporal en adolescentes. Porque nos brinda información necesaria del cómo piensa uno acerca de si mismo (englobando imagen corporal), de los seres humanos y de su medio ambiente.

Esta Teoría Cognitiva le puede ayudar a modificar, reestructurar y corregir la manera de cómo piensa ("cognitivo") y cómo se comporta ("conductual") y estas correcciones o modificaciones ayudara a la persona a tener una adecuada calidad de vida.

Dimensiones del autoconcepto

- **Aspecto corporal**

Dicha dimensión explica como la persona posee creencias, percepciones sobre su propia figura corporal, englobando el atractivo físico, la condición física, la fuerza, la belleza, etc.

- **Social**

Teniendo en cuenta el medio ambiente donde se rodea la persona, en las cuales van a generar consecuencias positivas o negativas. Además, la sociedad repercute de manera significativa en las conductas de las personas.

- **Emocional**

Las personas somos capaces de sentir y expresar lo que sentimos de una manera adecuada o inadecuada.

Autoconcepto en la etapa del adolescente

Es un ciclo de cambios continuos en la parte fisiológica, cognitivo - emocional y conductual. Es decir, se produce la “metamorfosis” del niño, el cuerpo comienza a experimentar ciertos cambios como el crecimiento de pelos, acné, el cambio de voz, crecimiento de estatura, etc.

Cuando el niño va creciendo, desarrollando sus esquemas, sus conductas, etc, también va forjando su percepción, su autoconcepto propio, es por eso donde se pone énfasis en esta etapa para poder reestructurar esquemas dañinos que producen malestar al adolescente.

Insatisfacción corporal

La teoría de la comparación social

Festinger (1954) esto implica hacer una evaluación sobre las actitudes y capacidades de cada uno. Una vez hecha las comparaciones sociales, las autovaloraciones podrían llegar a tener un efecto positivo o negativo en las personas. Dicha teoría explica la influencia de la sociedad con los seres humanos y el cómo los medios de comunicación influyen en las personas, transmitiendo ya sean información adecuada o inadecuada. Cuando la información es inadecuada se activa el efecto negativo que contribuye a alterar alguna cognición que tiene la persona de sí mismo.

La teoría psicoanalítica:

La insatisfacción de la figura del cuerpo humano se constituye de una serie de un carácter personal, familiar y cultural (Rodríguez y Valbuena 2015). Dicha teoría explica

cómo se genera la insatisfacción corporal. Asimismo, detalla que los genes también influyen en el proceso de transformación del ser humano.

Teoría Cognitiva – Conductual:

Para poder entender y explicar de una forma entendible el modelo cognitivo-conductual, se refiere a acontecimientos y experiencias pasadas que llegan a influir en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de las personas en relación con su cuerpo (Raich, 2000).

Esta teoría trata de explicar del cómo el individuo mediante el proceso de aprendizaje logra tener una perceptiva de sí mismo, ya sea una imagen corporal positiva o negativa, mediante estímulos, respuestas y reforzadores como castigos.

Ello implica una serie de acontecimientos en las personas, acompañado de emociones internas, para así tener una conclusión de cómo es físicamente y expresándolo de manera conductual. Aquellas personas que tengan insatisfacción corporal van a producir pensamientos negativos y destructivos.

Dimensiones de la insatisfacción corporal

En este apartado, Ochoa et al (2007) mencionan tres etapas; la insatisfacción corporal, relacionados con los niveles de satisfacción física y de las de las experiencias que tenemos del mismo; en continuación, tenemos a el malestar con la figura de nuestro cuerpo, que se enfoca en la manera de actuar, pensar y valorar la inconformidad; y por último, devaluación de la figura, que se da cuando un individuo excede su molestia y disgusto, lo que en consecuencia podría llegar a desarrollar conductas autodañinas.

Cano y Solano (2010) lo caracterizan en tres aspectos:

- **Insatisfacción Cognitivo- Emocional:** tienden a tener ideas excesivas sobre el nivel del peso, lo cual impulsa a tener una cierta obligación a querer bajar de peso y tener un cuerpo delgado, sometiéndose a alguna dieta para lograrlo. Presentan ciertos síntomas de angustia al querer bajar el peso y no poder conseguirlo.
- **Insatisfacción Perceptiva:** se refiere a emociones, cogniciones e ideas erradas que presentan sobre el hecho de tener un peso corporal no deseado.

- **Insatisfacción Comportamental:** se presentan comportamientos poco adecuados para salud, esto se manifiesta mediante los vómitos provocados, uso medicamentos de forma inadecuada, dietas estrictas y ejercicios exagerados

Factores influyentes en la insatisfacción corporal

Los diferentes medios de comunicación dan rienda suelta a la idealización de un cuerpo perfecto, presentando así, ciertos ideales de belleza en donde se ven representados en personajes famosos; tales como cantantes, bailarines, actrices y más; los cuales, para los jóvenes, son los principales modelos a seguir (Ortega, 2010).

Es decir, la publicidad como la televisión, redes sociales, banners, etc, han provocado una presión en las personas para obtener el físico soñado, teniendo como efecto comportamientos autodestructivos de las personas consigo mismo.

Adicionalmente los factores son:

- El medio donde se rodea el individuo
- La sociedad
- La familia
- La publicidad engañosa

Insatisfacción de la imagen corporal en la adolescencia

Para poder constituir la imagen de sí mismos, los adolescentes, exploran continuamente el progreso de su apariencia física y realizan un análisis sobre las probabilidades que son ofrecidas en su medio ambiente y llegar a corregir su imagen (Noshpitz, 1995 citado en Monge, 2005).

Para poder sentirse bien consigo mismo y ser aceptado por los demás los adolescentes en esta etapa; suelen utilizar prendas de vestir caras, maquillaje, peinados a la moda, recurren a prácticas que perjudican tanto su cuerpo como su salud propia, con la finalidad de ser aceptadas y no excluidos en el grupo de interés.

Teniendo en cuenta que los jóvenes son los más propensos a sufrir este tipo de dificultad en sus vidas por estar en constante evolución. Adicionalmente, es de suma

importancia prevenir el incremento de dicho problema en esta etapa para no obtener resultados catastróficos en el futuro.

Autoconcepto e Insatisfacción corporal

Cuando hablamos de autoconcepto, por lo general es como nos vemos así mismo físicamente. La insatisfacción corporal es el conjunto de creencias, pensamientos irracionales que tiene la persona hacia su propia apariencia física.

Según Harter (1999), la autopercepción presenta dos aspectos relevantes: la primera, se da en las combinaciones positivas o negativas y lo que estas sujetan; y la segunda, se da en las diferentes fases del transcurso de la existencia. Lo mencionado ayuda a tener una percepción personal.

Decimos también que la apariencia física o imagen corporal influye en el comportamiento de uno mismo, además que es un componente importante para poder obtener el éxito personal, social y emocional. Es decir, el ser humano posee un esquema de su cuerpo, que, en parte, puede contradecirse por sí mismo o a través de similitudes con el resto de personas.

Entonces, el autoconcepto es un criterio principal en la evolución de la personalidad del ser humano, para ello se entrelaza con el bienestar personal.

Conceptos:

La imagen corporal del individuo engloba la parte, cognitiva, física, emocional y conductual del ser humano, en como la persona llega a verse a sí misma y como se aprecia al momento de mirarse al espejo.

Insatisfacción con la imagen corporal:

Solano y Cano (2010) la definen como la manifestación que tienen las personas sobre su físico llegando desarrollar conflictos personales. El malestar psicológico puede llegar a dar debido a una negativa percepción física sobre sí mismo, a esto se le agregan la insatisfacción y las preocupaciones sobre la misma en la cual viene representado por distorsiones o alteraciones de la apariencia. Teniendo como consecuencias crisis de ansiedad, tristeza, etc.

Autoconcepto:

Es considerado como algo imprescindible en las personas, siendo catalogado como algo de gran importancia y valor. Ayuda a tener un estilo de vida sano para que se pueda lograr la autorrealización. Es decir, es esa imagen que tenemos de nosotros mismos, en la cual el individuo se evalúa, piensa, percibe y expresa de manera consciente.

1.3. Formulación del problema.

¿Un programa de autoconcepto puede contribuir a disminuir la insatisfacción corporal en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, 2020 – 2021??

1.4. Justificación e importancia del estudio.

Exponer de manera pertinente el ¿para qué? Y el ¿Por qué? Del estudio viene a ser estrictamente imprescindible para poder dar una justificación al estudio (Sampieri, 2006).

Además es muy importante en la formación de la personalidad y teniendo como beneficios para los estudiantes una adecuada relación con el bienestar en general, desarrollando un autoconcepto positivo desde la adolescencia conseguiremos un buen ajuste psicosocial y evitaremos futuros problemas psicológicos y pedagógicos.

Asimismo tiene su importancia por ser un referente que permite proyectar y crear una dirección en la vida. Esta representación repleta de afinidades, define al individuo, lo ayuda a saber quién es, por lo tanto le da seguridad para decir: “YOME QUIERO – YO ME ACEPTO “, me autodefino.

Con el programa se permitió recopilar los datos necesarios sobre las cogniciones irracionales de los adolescentes, y como esto llega a influir en lo cognitivo – conductual, conllevando a alterar la autopercepción que se tiene sobre su apariencia física.

Para ello es fundamental la elaboración de este programa debido al incremento desmesurado de la insatisfacción corporal se ha disparado.

Poniendo en evidencia que los jóvenes le otorgan un valor excesivo figura corporal, sometiéndose a prácticas ilegales y poniendo en riesgo su vida

Por eso la importancia de elaborar este programa para tener una adecuada conducta. Además, tiene un gran valor hipotético, ya que el programa evaluó los juicios que se presentan en lo cognitivo, emocional, lo preceptivo y lo conductual.

Asimismo, de los resultados que se podrán obtener, servirán al profesional de la salud mental tener un amplio conocimiento científico sobre el actuar del profesional de la psicología en el ámbito de la promoción y prevención.

Finalmente, el estudio facilita el incentivo a futuros investigadores en la creación de planes de intervención que conlleven a la mejora de los adolescentes.

1.5. Objetivos.

Objetivo general

Diseñar un programa de autoconcepto para contribuir a disminuir la insatisfacción corporal en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo, 2020 – 2021.

Objetivos específicos

Proponer un programa de autoconcepto

Elaborar las sesiones del programa de auto concepto

Validar el programa a través de juicios de expertos

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.

Hernández, Fernández, y Baptista (2014) mencionan al enfoque cualitativo ya que principalmente se trabaja la recolección de datos pertinentes y a su vez, se realizó un análisis de la misma. Además, se realizó una extensa revisión de la literatura que complementa el estudio, dicho de otra manera, se busca explorar y describir el problema planteado, para finalmente dar como producto, un programa propositivo en base a la problemática.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el tipo documental – propositiva se ocupa de cómo deberían ser las cosas para lograr los objetivos y desempeñarse

adecuadamente. Debido a que se elaboró un programa de autoconcepto con el objetivo de mejorar la insatisfacción corporal en adolescentes.

2.2. Escenario de estudio.

La recopilación de la información se ha dado en el plano internacional, nacional y local, y en investigaciones de expertos en el tema y en la población objetivo. Además, las fuentes aquí citadas son de revistas y repositorios universitarios como: Universidad peruana de los Andes (UPLA), Universidad Autónoma del Estado de México (UAMEX), Universidad Privada del Norte (UPN), Universidad Abierta Interamericana (UAI), Universidad Inca Garcilaso de la Vega (UIGV), Universidad Cesar Vallejo (UCV), Universidad de Granada (UGR), Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), revistas científicas como Scielo, Yeastgenome, Scribd. Y, además, organizaciones internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Asociación Americana de Psicología (APA) de gran relevancia con información verídica, lo que en consecuencia nos brinda solidez en los datos obtenidos.

2.3. Caracterización de sujetos.

En la investigación se tomaron como población objetivo estudiantes de género femenino y masculino pertenecientes a la etapa adolescente, que es la época en la que más se presentan este tipo de problemática de la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes (Mancilla, Vázquez, Mancilla, Amaya y Álvarez, 2012).

La adolescencia es uno de los periodos más dificultosos de la vida, puesto que se atraviesan por múltiples cambios. Aquí se pondrán en práctica los valores que se aprendió en la niñez y que lo guiaran en su adultez. Dichos cambios son biológicos, psicológicos y socioculturales; Sin embargo, también es una etapa en la que se presenta un mayor índice de vulnerabilidad. Esto se da inicio a aproximadamente a los 10 años de edad, en donde se va marcando el sendero de la brusquedad de la identidad (UNICEF, 2002).

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Alfonso (1995) menciona que parte del medio científico es la investigación documental, la cual presenta una averiguación estrictamente sistemática, que, a su vez,

permite recolectar, organizar, analizar e interpretar los datos sobre algún tema en específico conllevando así a nuevos conocimientos.

Una vez obtenida las referencias para el estudio, se procedió a realizar una serie de fichas de manera estructurada con la finalidad de poder tener los datos en orden y poder tener la información más relevante. Águila, Pérez, Díaz, Díaz, Ruiz, y Bartolo (2019) mencionan que las fichas nos permiten plasmar los datos más importantes, orden y rapidez en la redacción, dichas fichas son:

Ficha bibliográfica: permite clasificar y ordenar los datos en concreto, ya sea físico o virtual de artículos, periódicos, documentos o páginas web.

Ficha hemerográfica: son similares a las fichas bibliográficas por lo que da la facilidad de conservar datos de revistas o periódicos.

Ficha de resumen: en esta ficha nos permite tener la información más importante según se requiera, ayudando a minimizar el tiempo y la lectura.

Ficha de campo: nos ayuda a recolectar los datos de los sujetos participes en el estudio, en la cual se anotarán lo más resaltante.

Ficha de síntesis: de características simples; sin embargo, debe respetarse la versión original del autor citado, sin cambiar el contexto.

Ficha textual: se debe copiar el segmento que contribuya con la investigación, respetando la autoría. Es importante marcar entre comillas para aclarar que es una copia.

2.5. Procedimientos para la recolección de datos.

Se elaboró una serie de pasos a seguir: en primer lugar, se evaluó y selecciono la población objetivo, es decir, se escogió a los adolescentes como individuos a quienes va dirigido el planteamiento del programa. Además, las investigaciones tomadas en cuenta tenían que cumplir con los requisitos necesarios. Considerando así a las revistas, repositorios universitarios y organizaciones internacionales ya mencionados.

Se hizo uso de las fichas de resumen analítico en educación (RAE), las cuales nos facilitan la búsqueda de la información relevante para el estudio, para posteriormente ordenarla; en dicha ficha se presenta un extracto de una investigación y la cual presenta

mayor exactitud en lo que se desea estudiar, teniendo así mayor amplitud en el tema (RAE, 2001).

La propuesta del programa se desarrollará en un total de 8 sesiones, la cuáles serán divididas en dos módulos enfocados en el incremento de la satisfacción corporal mediante el autoconcepto, cada sesión tendrá una duración de 50 minutos, con la participación activa de los voluntarios.

N o	Autor (es)	Título	Año	Ubicación	Tipo
1	Peñañiel, m.	“Intervención para mejorar la imagen corporal en varones adolescentes: estudio piloto”	2020	Universidad autónoma del estado de méxico (UAMEX)	Tesis
2	Bicker, l.	“Las mujeres que desafían los estrictos cánones de belleza de corea del sur”	2018	Revista digital	Revista
3	Morales, a.	“Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la institución educativa n° 892-8187 del distrito de santa rosa – lima”	2018	Universidad inca garcilaso de la vega (uigv)	Tesis

4	Díaz, j.	“Estudio sobre influencia de los medios de comunicación en la autopercepción corporal y en la aparición de los tca”	2017	Universidad de la laguna (ULL)	Tesis
5	Camacho, e. Contreras, g. Y rodríguez, n.	“Diseño, implementación y evaluación de un programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes”	2017	Universidad autónoma del estado de méxico (UAMEX)	Tesis
6	Rojas, n. Y sanchez, deisy	“Insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mujeres de dos grupos de edad en la ciudad de cajamarca. Perú”	2017	Universidad privada del norte (n)	Tesis
7	Hinz, a.	“Mejora de la satisfacción corporal en chicas y chicos preadolescentes: efectos a corto plazo de un programa escolar”	2017	Revista electrónica de investigación psicoeducativa de psicología	Revista

8	Consejo nacional de televisión de Chile	“Reality shows y la relación con las audiencias”	2016	Consejo nacional de Chile	Revista
9	Rodriguez, n.	“Diseño, implementación y evaluación de un programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes”	2016	Universidad autónoma del estado de México (UAEM)	Tesis
10	Pastor, p.	“Los medios de comunicación y el cuerpo perfecto”.	2015	Revista digital	Revista
11	Enríquez, r.	“Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna, Miraflores”	2015	Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)	Tesis

1 2	Mancilla a., vázquez r., mancilla j., amaya a., y álvarez, g.	“Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: una revisión sistemática”	2012	Revista mexicana de trastornos alimentarios	Revista
1 3	Solano, n. Y cano, a	“Imagen evaluacion de la insatisfaccion con la imagen corporal”	2010	Universidad peruana de los andes (UPLA)	Tesis
1 4	Raich. R.	“Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo”	2001	Universidad abierta interamericana	Tesis
1 5	Cattarin, a., thompson, joel., thomas, carmen. & robim, w.	Body image, mood, and televised images of attractiveness: the role of social comparison	2000	Revista de psicología social y clínica	Revista
1 6	Tesser, a., felson, r & suls, j.	Perspectivas psicológicas sobre uno mismo e identidad	2000	Revista digital de psicología americana	Revista
1 7	Machargo , s.	“Eficacia del feedback en la modificación del autoconcepto”	1992	Revista de psicología general y aplicada.	Revista

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento de análisis de datos.

Una vez obtenida la información necesaria, se procedió a analizar y seleccionar la información estrictamente relevante. Una vez hecho lo anterior, se procedió a analizar y documentar de manera entendible, respetando las características necesarias en el formato de informe de investigación.

N°	Autor(es)	Título	Año	Objetivo	Resultados
1	Peñañiel, m.	Programa para restablecer la apariencia física en varones adolescentes: estudio piloto	2020	Realizar un estudio piloto para conocer si un programa de promoción de imagen corporal saludable es efectivo	La aplicación del programa tuvo resultados positivos
2	Camacho, e. Contreras, g. Y rodríguez, n.	Programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes	2017	Desarrollar e implementar un programa de intervención, para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes.	Se encontró que los adolescentes de nivel secundaria tanto hombres como mujeres, presentaron algunos trastornos de la imagen corporal.
3	Harold, n.	Programa para mejorar la imagen corporal en colegiales preadolescentes	2017	Desarrollar e implementar para mejorar la imagen corporal en	Se evidenciaron trastornos sobre la imagen corporal en ambos sexos;

				colegiales preadolescentes	siendo más persistente en el sexo femenino.
4	Rojas y sánchez	Insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mujeres de dos grupos de edad	2016	Buscar hacer una comparación sobre la adolescencia temprana y tardía, y saber en cuál de estas dos etapas se presenta un mayor nivel de insatisfacción corporal	Se encontraron diferencias significativas tanto en la edad temprana y tarida, esto indica, que el adolescente es propenso a sufrir insatisfacción corporal en ambas etapas.

Nota: elaboración propia.

2.6. Criterios éticos.

Se tendrá en cuenta los criterios de los psicólogos y código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (2010) donde se mantuvo los principios de:

Veracidad; es decir, que este estrechamente relacionado con la realidad y que se ajuste a la verdad y que se pueda corroborar.

Para ello se tomó como puntos de referencias otros programas similares en los cuales se puede confirmar los temas tratados y resultados.

Imparcialidad; que implica no tener una inclinación sesgada, manteniendo una postura neutral frente a la investigación.

Se tendrá una postura objetiva frente al programa y ante los participantes.

Confidencialidad; que se basa en mantener en reserva los datos personales de los beneficiarios.

En todo momento se tendrá discreción de los participantes.

Responsabilidad; en la que el investigador es consecuente con los datos y resultados aquí consignados y de todos los elementos establecidos en la presente investigación, Es decir, manteniendo en todo momento el recojo y procesamiento de los datos obtenidos tal cual eran proporcionados.

Esta investigación debe ser rigurosa, verídica e implacable para poder evitar cualquier tipo de mal entendido que pueda poner en riesgo el programa.

2.7. Criterios de rigor científico.

El programa cumplió con los criterios de rigor científico: Validez y objetividad.

2.7.1. Validez:

Al hablar de validez hacemos mención a aquello que es lógico y predilecto (Solano, 2017).

Validez de Contenido lo cual mide el grado en que los ítems reflejen el contenido de las áreas implicadas en el constructo en una proporción adecuada (Escrura, 1989)

2.7.2. Objetividad:

“Es la manera de accionar, el reflejo de un conocimiento, constituye algo existencial, real, objetivo” (Filosofía, 2017).

Noreña, Moreno, Rojas y Rebolledo (2012) nos mencionan que existen un abanico de principios que se deben tener en cuenta en la investigación de tipo cualitativa, tal es así que se divide en 6 principio básicos:

La credibilidad: se realiza una comparación con otros estudios y en la cual se deben presentar cierta similitud en los resultados.

Es decir, en los antecedentes y estudios de referencia del programa se verifico la similitud.

La transferibilidad: la cual permite que se pueda aplicar el programa en otros contextos.

Las técnicas y actividades que se emplearon son factibles, lo cual permitirá que algún otro investigador pueda adaptarlo a otra población.

La consistencia: se presentan estabilidad de la información.

Los datos y las sesiones presentadas se realizaron en base a estudios verídicos por lo que se tiene la coherencia entre la realidad problemática y lo plasmado en las actividades.

La confirmabilidad: que nos permite mantener una postura neutral y objetiva.

Manteniendo así la imparcialidad tanto con los participantes como con la investigación misma.

La relevancia: que nos da a conocer los objetivos y el aprendizaje alcanzado.

Se toma la información más relevante y así conocer el producto final, dicho producto nos brindará nuevos conocimientos.

La adecuación teórico-epistemológica: nos permite ajustarnos al diseño de la investigación y contrastar el tema investigado con los objetivos.

Se cumplió con la relación entre los objetivos plasmados y el programa.

III. REPORTE DE RESULTADOS

3.1. Análisis y discusión de los resultados

Diseño del programa

A continuación, se detalla el programa de intervención que tiene la finalidad de mejorar el autoconcepto de los jóvenes adolescentes sobre sus cuerpos, y que logren desarrollar capacidades de afrontamiento ante situaciones adversas. De tal manera que el programa se enfoca en la autoaceptación y en la confianza en sí mismos; además, de poder contar con el apoyo de los pares que lo rodean, en este caso, de los compañeros y amigos de aula puesto que en el contexto escolar se presenta este tipo de problemáticas

en medidas elevadas (Golden, 2005). El orden de las ocho sesiones y actividades han sido seleccionados de tal manera que se pueda trabajar progresivamente, llegando a complementar cada sesión con la que le continua. En dichas actividades se busca resaltar los puntos positivos y concientizar sobre los negativos sobre cada uno, desarrollando actitudes sanas.

Así mismo, se fomentará a que los jóvenes participantes tengan mayor claridad en su toma de decisiones, basados en el cuidado personal, conductual y emocional, promoviéndose metas razonables, por ello se incluyen temas como el autoconcepto, autocontrol, autorrealización, entre otro.

Metodología del programa de intervención

Para el desarrollo de las sesiones se busca la participación activa de jóvenes, tales con las experiencias previas de cada participante según el tema tratado, lluvia de ideas, la opinión sobre lo que se desarrolló, los comentarios; es decir, tendrán la plena libertad de poder expresar lo que piensan y sienten en el lapso de las sesiones, teniendo así una experiencia más rica en conocimientos, se cuenta con el apoyo de dinámicas que vayan de acorde a cada tema. Dado que se busca la participación activa de los adolescentes, se tendrá un promedio de 15 participantes, ya que es un número factible de poder manejar y habrá una mejor de intervención de los beneficiarios. Es importante resaltar que en, en primera instancia, se buscará generar un ambiente de confianza entre el psicólogo y los alumnos para generar un mejor desarrollo de las sesiones.

Duración, técnicas y materiales

Se desarrolla una sesión de 50 minutos por semana, siendo un total de 8 semanas continuas. Cada sesión contara con temas de psicoeducación, dinámicas rompehielos, debates, lluvia de ideas y la participación activa, tanto del psicólogo como de los adolescentes.

En cada sesión se comienza con la bienvenida y la presentación del tema, lluvia de ideas con respecto a los conocimientos previos, dinámica de acorde al tema y que a su vez incentive la participación de los estudiantes. No obstante, en la primera sesión se tomará más tiempo para la presentación del psicólogo y de los participantes, así como la

inducción al programa. Y en la última sesión, se realizará una breve compartir y despedida del programa, respetando el tema propuesto.

En cuanto a los materiales de apoyo, se contará con un proyector y diapositivas de cada tema, dichas diapositivas tendrán la menor cantidad posible de texto ya que se busca que los adolescentes lo desarrollen con sus propias palabras; además, será necesario el uso de papel bond y lapiceros para que se desarrollen pequeñas tareas con cada tema a tratar.

En cuanto a la ubicación de las sesiones, se buscará contar con un ambiente acogedor, amplio y en la que los participantes se sientan cómodos y familiarizados. Las actividades serán realizadas de pie o en las carpetas, según lo requiera el desarrollo de la sesión y el facilitador.

N°	Tema	Título	Objetivos	Materiales	Tiempo
1.	Imagen positiva.	Presentación del programa Autorretrato	Dar a conocer el taller Dar pautas para que los adolescentes tomen conciencia de sus virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros Espejo	50 minutos
2.	Conozco mi cuerpo.	Autoimagen	Estimular la aceptación del cuerpo	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos
3.	Equilibrando mi estima	Autoestima	Concientizar sobre los defectos y virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos

4.	Me valoro	Autovaloración	Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus emociones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos
5.	Confiando en mi	Autoconfianza	Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos
6.	Pienso y reacciono	Autocontrol	Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos
7.	Expresar mis emociones	Autoinstrucciones	Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos
8.	Mis logros	Autorrealización Cierre y despedida	Reforzar las conductas positivas	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos

Fuente: Elaboración propia

Detalle de las sesiones

Las sesiones tendrán similitud en sus tiempos y las actividades: sin embargo, en la primera sesión se realizará la presentación del programa, también se presentarán los alumnos y el psicólogo encargado. En la última sesión se realizará la despedida y un conversatorio de los logros alcanzados.

Inicio (10 minutos): se le da la bienvenida a los participantes y las instrucciones respecto al tema, posterior a ello se indagará sobre los conocimientos previos de los participantes.

Desarrollo (20 minutos): dinámica y exposición referente al tema a tratar, la dinámica contribuye a que los asistentes participen activamente en cada sesión.

Cierre (15 minutos): se tomarán la lluvia de ideas posterior a la exposición, la cual busca conocer el aprendizaje adquirido por los adolescentes.

Actividades para casa (5 minutos): se dejará una actividad para casa con la finalidad de que los adolescentes pongan en práctica lo aprendido en la sesión.

Primera sesión: “pensamos positivo”

Objetivo:

- Dar a conocer el taller
- Dar pautas para que los adolescentes tomen conciencia de sus virtudes.

Inicio: La bienvenida y presentación:

El facilitador se presenta al grupo y les da la bienvenida, posteriormente, los adolescentes deben decir cómo les gustaría que se les llame (nombre o apelativo favorito), decir su edad y el o los pasatiempos favoritos que realice o le gustaría hacer, además tendrán la libertad de adicionar algo más si así lo desean. Para la presentación se hará uso de la dinámica de “la madeja”, en la que el facilitador tendrá un hilo y lo lanzara al azar, quien lo reciba deberá empezar, luego este último lo lanzara al azar y así sucesivamente hasta que se presenten todos. La dinámica ayudara a que estén atentos y se rompa el hielo.

El facilitador dará una introducción general al programa, explicando con palabras claras y sencillas, los temas a tratar, las actividades y las tareas que se realizaran, además de que se explicara los beneficios que conllevan las sesiones.

Desarrollo: Una vez dada la introducción general, se realizará la explicación sobre el primer tema.

Imagen positiva (autorretrato)

En esta sección, el facilitador preguntara que se le viene a la mente con la palabra “autorretrato” y la lluvia de ideas correspondientes, posteriormente se brindara una definición complementado así con la participación de los asistentes. Es necesaria la ayuda de un espejo, en la cual, los alumnos se acercarán en orden y verán su rostro reflejado, esto con la finalidad de que se puedan observar cada detalle de su rostro y perder, progresivamente, algún retraimiento; es importante que reconozcan cada expresión y que resalten lo que más les gusta de sus rostros. Además, con el autorretrato se busca identificar sus emociones, pensamientos, gustos, etc.

Cierre: Los alumnos darán a conocer, mediante una lluvia de ideas, los aprendizajes adquiridos y los comentarios sobre la presentación y exposición del tema.

Actividad: los alumnos deberán tomarse una foto en algún lugar que se sientan cómodos, pueden acompañar de algún objeto que les guste (collar, pulsera, etc.) y lo pondrán en un cuadro. Esto con la finalidad de que se observen y cuan maravillosos están.

Segunda sesión: “conozco mi cuerpo”

Objetivos

- Estimular la aceptación del cuerpo

Inicio: se da la bienvenida y la presentación del tema, la cual está basada en las particularidades del cuerpo, reconocer y aceptar cada parte de uno mismo, y el desarrollo por el cual se pasa en la adolescencia. Se pedirá a los participantes que brinden información sobre que entienden por el tema mediante una lluvia de ideas.

Desarrollo: se realizará la dinámica “la pasarela” la cual consiste en que los participantes deben adoptar una postura de modelo, posteriormente adecuaremos una pasarela y, de manera ordenada, irán modelando por dicha pasarela, el resto del grupo aplaudirá y les dirán palabras de elogio. Posterior a ello se dará una breve exposición del tema con la participación activa de los estudiantes.

Cierre: los participantes darán sus opiniones y comentarios respecto a la sesión y los aprendizajes adquiridos durante la misma.

Actividad: como tarea, deberán realizar una pequeña dedicatoria hacia sí mismos, en la cual deben resaltar sus cualidades como personas y que les agrada de sus cuerpos (ejemplo: un lunar).

Tercera sesión: equilibrando mi estima

Objetivo

- Concientizar sobre los defectos y virtudes.

Inicio: se dará la bienvenida y la presentación del tema, los participantes brindaran sus conocimientos previos respecto a la autoestima y sobre las virtudes y defectos que tiene como persona mediante una lluvia de ideas. La idea de esta consigna es que ellos tomen conciencia sobre lo las particularidades que tienen como personas, tanto positivas como negativas.

Desarrollo: la dinámica se dividirá en dos secciones: la primera, los estudiantes tendrán unos minutos para reflexionar sobre sí mismos y deberán escribir en un papel sus cualidades positivas y negativas.

En segundo lugar, en un papel bond escribirán su nombre en la parte posterior de un papel y lo dividirán en cualidades positivas y negativas y deberán pasar la hoja a su compañero de la derecha, en este apartado, el compañero que recibió la hoja escribirá una cualidad positiva y una negativa del compañero al que pertenece la hoja. Deberán rotar las hojas hasta llegar a su lugar de origen. Se tomarán el tiempo necesario para reflexionar y escribir. En todo momento debe primar el respeto por el compañero,

Cierre: se realizará un debate sobre cómo se sintieron después de la reflexión sobre sí mismos y las consideraciones que tienen sobre sus compañeros. Las opiniones positivas fomentan a tener unas autoestimas más equilibradas, mientras que las negativas ayudan a que los participantes tomen conciencia sobre las conductas que podrían cambiar para mejorar la relación con sus compañeros.

Actividad: los participantes deberán practicar actitudes de agradecimiento hacia sí mismo y hacia los demás durante los próximos días. Esto se dará mediante un pacto de compromiso a realizar la actividad.

Cuarta sesión: me valoro.

Objetivos

- Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus acciones.

Inicio: se da la bienvenida a los participantes y se le hace una introducción respecto al tema y se debatirá mediante una lluvia de ideas sobre la autovaloración. Se dará tiempo para una reflexión.

Desarrollo: la sesión se enfocará en el valor de las buenas acciones, los alumnos deberán realizar una lista de buenas acciones que hayan realizado durante la semana y en el cómo les hizo sentir eso, deberán tomarse el tiempo de expresarse y detallar lo más minuciosamente posible sobre esas emociones.

La dinámica consiste en que escribirán en una hoja dichas acciones y las acciones que esperan realizar durante los próximos días, también como les gustaría ser tratados por sus pares. La idea es fomentar las buenas acciones hacia uno mismo y hacia los demás, esto tiene por finalidad de que los participantes tengan se sientan bien consigo mismos y aceptar esas emociones.

Cierre: los participantes realizarán un debate sobre el tema tratado, darán sus comentarios, opiniones y sugerencias.

Actividad: los participantes deberán anotar en una pequeña libreta sobre las diferentes emociones que sientan ante alguna situación, tanto adversa como favorable. Esto con la finalidad de que puedan tomar conciencia sobre sus emociones y la conducta que realizan en el momento.

Quinta sesión: confiando en mí

Objetivos:

- Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones

Inicio: se da la bienvenida a los participantes con una breve introducción al tema, luego se realizará una lluvia de ideas para tener la participación de todos los alumnos y tener en cuenta los conocimientos previos de ellos.

Desarrollo: la dinámica consiste en que los participantes anoten en un “check list” sobre las cosas en la que les gustaría mejorar la confianza (por ejemplo: tener mayor confianza a la hora de exponer, al momento de conocer a alguien, al momento de dar sus ideas, etc.). Posteriormente se realizará una lista de sugerencias de cómo podrían lograr esas mejoras (por ejemplo: escribir en cómo llegar y presentarme ante alguien, simular la exposición de manera actuada, escribir mis ideas, ordenarlas y luego expresarlas). La idea de esta dinámica es que los participantes reconozcan aquellos miedos que no les permiten desenvolverse adecuadamente, y a su vez, generar un debate e ideas con sus compañeros para generar soluciones a aquellos problemas.

Cierre: los participantes comentarán y darán sus opiniones sobre la sesión y el aprendizaje que se llevan.

Actividad: en casa, deberán realizar una nueva lista de los miedos que tienen, deberán ser lo más detallistas posibles y comentar las emociones y pensamientos que tiene, posterior a ello, deberán escribir las posibles soluciones o conductas alternativas que pueden llegar a tener. La primordial es que el adolescente sea consciente de sus temores y que estas tienen soluciones.

Sexta sesión: pienso y reacciono

Objetivo:

- Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.

Inicio: se da la bienvenida a los participantes y se les explicara el tema a tratar, prosiguiendo con la lluvia de ideas sobre la pregunta ¿Qué es para ti el autocontrol? De esta manera se genera un pequeño debate entre los participantes

Desarrollo: para el desarrollo de la sexta sesión, los participantes, haciendo uso de una hoja bond y lapiceros, llenar en una columna aquellas situaciones que les sean adversas o problemáticas, en la segunda columna los pensamientos y las emociones que estas situaciones les generen, y en la tercera columna especificaran la conducta que realizan. Lo importante de esta consigna es que los adolescentes sean conscientes de los pensamientos y emociones que les generan ciertas circunstancias y las conductas que realizan. Una vez realizado esto, deberán agregar una cuarta columna en la que detallarán pensamientos y conductas alternativas ante la misma situación, con la finalidad de que cuenten con alternativas diferentes de reaccionar y poder controlar alguna reacción negativa o problemática ante alguna situación.

Cierre: se realizará un debate sobre los aprendizajes obtenidos y la aclaración de las dudas que tengan los participantes. Se compartirán los comentarios y opiniones sobre la sesión.

Actividad: en casa, deberán poner en práctica el ejercicio realizado en la sesión (situación, pensamiento y/o emoción, conducta y pensamientos y conductas alternativas).

Séptima sesión: expresar mis emociones

Objetivo

- Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades

Inicio: se da la bienvenida a los participantes y se les explicara el tema a tratar, prosiguiendo con la lluvia de ideas sobre la pregunta ¿Qué son las emociones? De esta manera se genera un pequeño debate entre los participantes

Desarrollo: se conversará acerca de las fortalezas, habilidades, amenazas y oportunidades que nos hacen diferentes de las demás personas. En la cual se les otorgará algunas imágenes impresas de personas expresando sus emociones para que los alumnos puedan identificar que emoción están emitiendo, por consiguiente, tienen que responder a las preguntas planteadas: ¿Qué observas? ¿En qué acontecimiento te has sentido como ellos? ¿De qué manera actuaste? ¿Pensaste? ¿Cómo te sientes cuando te agreden? ¿Cómo te sientes cuando cumpliste tus objetivos? ¿Sabes cuáles son las otras emociones que tenemos? Con el objetivo de brindarles una información adecuada y el propósito de la sesión a dictar: En esta sesión me van a describir sus emociones y escucharán las emociones de sus compañeros para poder conocerse mejor. Asimismo, se propone normas de convivencia que se pondrán en práctica en toda la sesión.

Cierre: responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué son las emociones?, ¿Cuáles son?, ¿Pondrás en práctica todo lo dicho? ¿Cómo te valoras? Finalmente se elaborarán las conclusiones de la sesión.

Actividad: en casa deberán reescribir su historia, en una hoja bond escribirán su historia propia de manera optimista, con metas, objetivos en la vida.

Octava sesión: Mis logros

Objetivo

- Reforzar las conductas positivas

Inicio: se dará la bienvenida y la presentación del tema, los participantes brindaran sus conocimientos previos respecto a la autorrealización y sobre las virtudes y defectos que tiene como persona mediante una lluvia de ideas. Además, se comenta que es la última sesión y el cierre del programa.

Desarrollo: se realiza la dinámica de “Alabanza” en que consiste repartir tarjetas de felicitación que irá emitido a sus compañeros. Donde deben escribir en la tarjeta frases positivas, de felicitaciones, alabanza, admiración etc. Para concluir el facilitador tendrá que decir que se tienen que intercambiar las tarjetas para que otros compañeros lo puedan leer en voz alta. Por consiguiente, se le preguntará como se han sentido al leer las tarjetas. El propósito de esta dinámica es fomentar y fortalecer los lazos entre compañeros además de ayudar a los participantes a dejar la timidez aun lado y darles entender que los seres humanos socializamos.

Cierre: en esta última sesión, el “final” consistirá en que cada uno de los participantes diga cómo se ha sentido al realizar el taller y si se han cumplido sus expectativas con este.

Validación del Programa

La evidencia de validez por contenido fue efectuada mediante 4 jueces expertos, quienes cumplían los criterios básicos de selección como formación académica, experiencia en la temática y reconocimiento de la comunidad en la misma. Se realizó el análisis en un programa SPSS.VERSION 25 para el cálculo del coeficiente V de Aiken y sus intervalos de confianza (Merino & Livia, 2009), lo cual mide el grado en que los ítems reflejen el contenido de las áreas implicadas en el constructo en una proporción adecuada (Escorra, 1989), en términos de claridad, coherencia, relevancia del ítem y suficiencia de la dimensión, con respecto a un dominio de contenido.

Tabla 1.

Validez de contenido (V de Aiken) para las sesiones del programa de autoconcepto para disminuir la insatisfacción corporal, según el criterio de 4 jueces

Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	V de Aiken total
1	1,00	1,00	0,92	0,97
2	1,00	1,00	0,83	0,94
3	1,00	1,00	1,00	1,00
4	1,00	1,00	1,00	1,00
5	1,00	0,83	1,00	0,94
6	1,00	0,83	0,92	0,92
7	1,00	0,83	0,83	0,89
8	1,00	0,83	0,92	0,92

En la tabla 1, se observa que los valores V de Aiken, tanto a nivel general, como a nivel de los criterios de claridad, coherencia y relevancia para las sesiones del programa Autoconcepto para disminuir la insatisfacción corporal, son superiores al valor mínimo aceptable (0,70), por lo que se puede decir que son válidas.

Referentes teóricos

En este apartado se presentan los diferentes modelos que teóricos en la que diversos autores explican del porqué de la insatisfacción corporal. Partiendo con Bunnell, Cooper, Hertz, y Shenker (1992), quienes, mediante su modelo sociocultural, las personas se ven influenciadas en su autopercepción por las opiniones de la sociedad y de los cuerpos socialmente aceptados. Tal como lo indican Caccavale, Farhat, & Iannotti (2012), las discrepancias entre la comparación social y la idea de un cuerpo ideal llegan a generar conflicto, ocasionando insatisfacción corporal.

Carrillo & Del Moral (2013), mediante su modelo estético corporal indican que las imposiciones que los medios televisivos imponen modelos de belleza y que estas se convierten en estilos socialmente aceptados. Ello es compartido por el modelo de insatisfacción corporal de Fardouly, Pinkus, & Vartanian (2017) quienes agregan que el entorno cercano como la familia, los amigos, la pareja e incluso la confianza que se tiene cada individuo contribuye a que la percepción de cada uno sea negativa o positiva. En caso los comentarios sean desaprobatorios, se corre un gran riesgo de no aceptar su cuerpo y buscar modificarlo mediante dietas, ejercicios o incluso con conductas poco saludables (Venegas & González, 2020). Dichos comentarios también se encuentran incluidos en la teoría de la comparación social, teniendo efectos negativos en los individuos que se encuentran inmersos en este tipo de etiquetas (Festinger 1954). Es importante recalcar que el nivel de influencia será en mayor o menor medida según el nivel de importancia que el individuo le da a la sociedad, familia, amigos, comentarios, etc., variando en cada caso.

Tabla 2

Síntesis de los resultados teóricos de la insatisfacción corporal

Autor(es)	Año y fuente	Modelo explicativo	Síntesis de los modelos
Bunnell, Cooper, Hertz, y Shenker.	1992 Redalyc	Modelo Sociocultural	La comparación que se da en la sociedad y la discrepancia que se tiene con la idealización de tener un cuerpo ideal y socialmente aceptado origina la

			insatisfacción corporal, siendo que dicha insatisfacción está sujeta a las opiniones y el peso presentado como ideal.
Caccavale, L. J., Farhat, T., & Iannotti, R. J.	2012 U católica	Modelo de preocupación por el peso	Mencionan un elevado nivel de influencia de los anuncios publicitarios, los comentarios y ciertos contextos situacionales negativas por los que pasa la persona.
Carrillo y Del Moral	2013 Scielo	Modelo estético corporal	La autopercepción del cuerpo se encuentra estrechamente ligado a las imposiciones de belleza ideales socialmente aceptados y se da según cada cultura. Los influyentes pueden llegar a ser los familiares, las amistades, las relaciones amorosas o la autoconfianza, variando en cada individuo.
Fardouly, J., Pinkus, R., & Vartanian, L.	2017 U católica	Modelo de insatisfacción corporal	Mencionan que la insatisfacción corporal se origina debido a las conversaciones, los comentarios, los anuncios y las figuras socialmente aceptadas y que se da por personas cercanas a su entorno. Favoreciendo de manera negativa la percepción sobre sus cuerpos.
Venegas-Ayala, K. S., & González-Ramírez, M. T.	2020 U católica	Modelo de malestar corporal:	Los comentarios desaprobatorios y anuncios que se dan en diferentes contextos sociales sobre la imagen corporal y que para pertenecer a cierto grupo se debe contar con ciertas peculiaridades físicas ideales.

Fuente: Elaboración propia

Conceptos principales

Siguiendo los lineamientos de la revisión de los conceptos sobre la insatisfacción corporal, se encuentra a Rosen (1992), quien la define como la pérdida del valor personal debido al estado físico, llegando a causar un gran fastidio emocional en la persona. Raich et al. (1996) apoya esta definición y Garner (1998) agrega que este tipo de percepciones puede conllevar a desarrollar conductas inadecuadas en la alimentación.

Espina, Asunción, Ochoa, Yenes & Alemán (2001) menciona que dicha preocupación es una cognición meramente imaginaria sobre algún aspecto en su cuerpo, y que los comentarios negativos de la sociedad influyen en la desvalorización personal de cada individuo.

Es evidente que, según los autores mencionados, la autopercepción y la sociedad influyen en los pensamientos de cada individuo, y que las personas pueden llegar a desarrollar algún trastorno alimenticio.

Tabla 3

Conceptos principales sobre la insatisfacción corporal

Autor(es)	Año y fuente	Síntesis de las definiciones
Rosen	1992 Scielo	Es definida como la desvalorización del físico, llegando a sobrepasar el malestar, lo cual puede llegar a generar conductas inadecuadas para la salud, e incluso, desarrollar conductas de trastorno alimenticio.
Raich et al.	1996 Redalyc	Mencionan que presentan características de preocuparse exageradamente por algo que perciben como defectuoso en su físico, llegando a producir malestar.
Garner	1998 Redalyc	Define la insatisfacción como la percepción que tiene la persona sobre su físico o alguna parte de ella y que puede llegar a desarrollar trastornos de conducta alimenticia.

De Gracia, Marcó, Fernández y Juan	1999 Psiquis	Menciona que la sociedad influye de manera directa sobre la insatisfacción corporal.
Espina, Asunción, Ochoa, Yenes y Aleján.	2001 Redalyc	La definen como la sobre preocupación del físico, ya sea en su totalidad o en alguna parte en específico y se da en el aspecto imaginario, acompañado por los comentarios negativos conlleva a la devaluación personal.

Fuente: Elaboración propia

Programas de prevención

Es en la etapa de la adolescencia en donde se pasa por una gran variedad de cambios físicos, emocionales y conductuales. Sin embargo, muchos de esos cambios no son aceptados por los jóvenes debido a la presión social. Es así, que se realizaron programas para revertir el efecto negativo de la sociedad sobre ello.

Siguiendo con la línea anterior, Peñafiel (2020) aplicó un programa a adolescentes varones que presentaban dificultad sobre la insatisfacción corporal, posterior al programa, se obtuvieron resultados favorecedores sobre la imagen que percibían sobre sí mismos.

Por otro lado, Rodríguez (2016) aplicó un programa sobre la insatisfacción corporal a escolares de ambos sexos, luego de haber dividido en dos grupos (control y experimental) se demostró que el hecho de intervenir directamente sobre la problemática se obtienen resultados favorecedores para el cambio de pensamiento sobre su insatisfacción en los adolescentes, obteniendo resultados similares Camacho, Contreras y Rodríguez (2017) donde se encontraron problemas hacia su apariencia física y posterior a la aplicación del programa se logró disminuir la percepción negativa sobre sus cuerpos.

Del mismo modo, Harold (2017) trabajó con colegiales preadolescentes, Los resultados demuestran que se redujo la insatisfacción sobre el cuerpo y sobre la preocupación corporal. Mientras que el grupo control continuó con el mismo nivel. Esto demuestra la eficiencia del programa aplicado. Además, Fernández (2017) elaboró un programa en la que se pretende implementar la mejora en la estima propia, en las habilidades sociales y tolerancia ante situaciones adversas, desarrollando así capacidades

de afrontamiento en sus actividades. Los estudios presentados demuestran que es la población femenina las que presentan mayores problemas de insatisfacción sobre su imagen corporal a comparación de los varones.

Tabla 4

Programas preventivos sobre la insatisfacción corporal

Autor(es) y año	Título	Síntesis del programa
Camacho, Contreras y Rodríguez (2017)	Programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes	Se contaron con la participación voluntaria de 100 escolares de ambos sexos que oscilan entre los 11 y 13 años los cuales fueron divididos en dos grupos. El grupo control (49 estudiantes) y grupo intervención (51). Donde se encontraron problemas hacia su apariencia física y posterior a la aplicación del programa se logró disminuir la percepción negativa sobre sus cuerpos. .
Harold (2017)	Programa para mejorar la imagen corporal en colegiales preadolescentes.	Contaron con la participación de 969 escolares que promedian la edad de 10,5 de colegios de Alemania y Francia. Los resultados demuestran que se redujo la insatisfacción sobre el cuerpo y sobre la preocupación corporal. Mientras que el grupo control continuó con el mismo nivel. Esto demuestra la eficiencia del programa aplicado
Fernández (2017)	Programa de prevención en insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes	Se contó con la participación de 30 adolescentes de entre los 11 y 16 años de edad en un total de 9 sesiones. Se tiene por finalidad la mejora en la estima propia, en las habilidades sociales y tolerancia ante

		situaciones adversas, desarrollando así capacidades de afrontamiento en sus actividades.
Peñañiel 2020	Intervención para mejorar la imagen corporal en varones adolescentes: estudio piloto	Se contó con la participación voluntaria de 20 adolescentes varones de entre 12 hasta los 16 años de edad. Los resultados evidencian que hubo un cambio sobre la disminución de la insatisfacción caporal.

Nota: elaboración propia.

Instrumentos psicométricos

Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn (1987) presentaron el Body Shape Questionnaire (BSQ, por sus siglas en inglés) la cual permite evaluar el nivel de insatisfacción en relación hacia el propio cuerpo, temor de subir de peso, pérdida de valorización por la figura corporal, pretensión de disminuir la masa corporal y evitar contextos que comprometan su apariencia. Más tarde, Vázquez, Galán, López, Alvarez, Mancilla, Caballero y Unikel (2011) presentaron el BSQ adaptado en el contexto mexicano, el estudio fue realiza en población mexicana, que presentan similares características que la original. Dichos test poseen la confiabilidad y la consistencia adecuadas para su aplicación.

Por otra parte, Rosen, Srebnik, Saltzberg, & Wendt, (1991) desarrollaron el Cuestionario de evitación de la imagen corporal. Presenta las características de un auto informe sobre la imagen corporal, las cuales se subdividen en áreas como la preocupación de la imagen física, vestimenta, reuniones sociales e intimidad.

Es importante recalcar que los instrumentos aquí presentados presentan las características adecuadas para su uso en el ámbito escolar.

Tabla 5*Instrumentos de medición de insatisfacción corporal*

Autor (es) y año	Nombre del instrumento	Descripción	Significación y estructura
Cooper, Taylor, Cooper, y Fairburn (1987).	Body Shape Questionnaire (BSQ)	Permite la autoevaluación de la insatisfacción en relación hacia el propio cuerpo, temor de subir de peso, pérdida de valorización por la figura corporal, pretensión de disminuir la masa corporal y evitar contextos que comprometan su apariencia.	Presenta un total de 34 ítems divididos en 4 niveles: Sin preocupación (menor a 80) Leve (81 hasta 110) Moderado (111 hasta 140) Elevada (mayor a 141)
Rosen, JC, Srebnik, D., Saltzberg, E. y Wendt, S. (1991).	Cuestionario de evitación de la imagen corporal.	Se presenta un test de autoinforme sobre las conductas que asisten sobre la variación de la imagen corporal que se basan en la sobre preocupación de la imagen física, vestimenta, reuniones sociales e intimidad.	Presenta adecuados niveles de consistencia y fiabilidad, finalizando en un total de 19 ítems. Presenta características de actitudes no sanas sobre la masa y forma corporal y la percepción sobre la misma.
Vázquez, Galán,	Body Shape Questionnaire	Permite identificar la insatisfacción de la	Presenta características de ser un instrumento de alta

López,	(BSQ) en	percepción sobre la	confiabilidad	y
Alvarez,	población	imagen corporal	consistencia	en su
Mancilla,	femenina	relacionados con	medición en un total de 28	
Caballero	mexicana	alteraciones	ítems validado en el	
& Unikel		conductuales en la	contexto de las mujeres	
(2011).		alimentación.	mexicanas.	

Nota: creación propia.

Es importante recalcar que los instrumentos aquí presentados muestran las características adecuadas para su uso en el ámbito escolar.

3.2. Consideraciones finales

Posterior a la revisión de las investigaciones sobre la insatisfacción corporal se resaltan los puntos más relevantes:

- El programa propuesto contribuirá de manera positiva sobre la mejora de la percepción de los adolescentes sobre sí mismos, sobre la sociedad, y sobre la influencia de los medios, mejorando así su calidad de vida.
- La adolescencia es la etapa en la que mayor riesgo de insatisfacción corporal se presenta, propio de la transición emocional, social, física y cognitiva por la que atraviesan.
- La insatisfacción corporal puede conllevar a que los jóvenes realicen conductas inadecuadas para su salud, incluso pueden llegar a desarrollar trastornos de alimentación.
- Entre los principales modelos teóricos se presentan al: Modelo Sociocultural, Modelo de preocupación por el peso, Modelo estético corporal, Modelo de insatisfacción corporal, Modelo de malestar corporal
- Existe una gran variedad de pruebas psicométricas que son fácilmente aplicables ya adaptables a cualquier contexto, especializando aún más en la población adolescente, presentado los estándares requeridos para su uso.
- La evidencia confirma que los programas preventivos contribuyen en gran medida a la mejora de la autopercepción de la insatisfacción corporal, lo cual es clave para una calidad de vida saludable.
- Por todo lo anterior mencionado, se llega a la conclusión que la sociedad, los medios televisivos, las personas del entorno y los comentarios que se den sobre el cuerpo llega influenciar en la percepción de cada persona sobre su físico y, de ser comentarios negativos, conllevar a la insatisfacción

REFERENCIAS:

- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998) *Test Psicológicos*. Prentice Hall. Rescatado de : <https://es.scribd.com/document/274253806/Anastasi-y-Urbina-1998-Cap-1>
- Amar, José y Abello, R. (2011). *El niño y su comprensión del sentido de la realidad*. Barranquilla; universidad del norte. Rescatado de : https://books.google.com.pe/books?id=5LBCDwAAQBAJ&pg=PP6&lpg=PP6&dq=amar+y+abello+2011&source=bl&ots=QKL6CL_cDE&sig=ACfU3U34yfn2G
- Bicker, L. (2018). *Las mujeres que desafían los estrictos cánones de belleza de Corea del Sur*. Rescatado de : <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46503160>.
- Burns, R. (1990). *El autoconcepto. Teoría, medición, desarrollo y comportamiento*. Bilbao; Ego. Rescatado de : <https://www.worldcat.org/title/autoconcepto-teoria-medicion-desarrollo-y-comportamiento/oclc/503287450>
- Brady, J. (2016). Body image experiences among asian american women: a qualitative intersectionality framework. Thesis in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. University of Maryland. EEUU. Rescatado de : https://www.google.com/search?ei=ptY7XYALY6d5OUP5OiYyAI&q=University+of+Maryland&oq=University+of+M aryland&gs_l=psy-ab.3..0i10.646622..646622..647796...0.0..0.308.308.3-1.....0....2j1..gswswiz.....0i71.6m8ud4dWTOo&ved=0ahUKEwiP68aApdTjAhWODrkGHW Q0BikQ4dUDCAo&uac
- Cattarin, A., Thompson, Joel., Thomas, Carmen. & Robim, W. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Revista de Psicología Social y Clínica*, 19(2). 220-239. Rescatado de : https://scholarcommons.usf.edu/psy_facpub/2156/
- Calle, S. (2018). Percepción de satisfacción sobre la imagen corporal en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa ‘La Asunción’. Cuenca. Tesis para obtener el Grado Académico de magister en educación sexual. Universidad de Cuenca. Ecuador España. Rescatado de : <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31781/1/Tesis.pdf>

- Camacho, E. Contreras, G. y Rodríguez, N. (2017). *Diseño, implementación y evaluación de un programa para la prevención de alteraciones de la imagen corporal en adolescentes*. Rescatado de : <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/66918?show=fullb>
- Céspedes, V. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Rescatado de : <https://viancep2012.wordpress.com/2011/11/19/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-y-cualitativa>
- Coleman, J. y Hendry, L. *Psicología de la adolescencia*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/413/ASCURRA%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Consejo Nacional de Televisión de Chile (2016). *Reality Shows y la Relación con las Audiencias*. En Consejo Nacional de Televisión de Chile. Rescatado de : https://www.cntv.cl/cntv/site/artic/20160721/asocfile/20160721121835/realit_y_shows_y_la_relaci__n_con_las_audiencias.pdf
- Cutipé, Y. (2014). *Preocupante: Hay más de 500 casos de bulimia y de anorexia en el Perú*. Rescatado de : <http://peru21.pe/actualidad/preocupante-hay-mas-500-casos-bulimia-yanorexia-2195388>
- Díaz, J. (2017). *Estudio sobre influencia de los medios de comunicación en la autopercepción corporal y en la aparición de los TCA*. Rescatado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3788/Estudio%20sobre%20influen%20cia%20de%20los%20medios%20de%20comunicacion%20en%20la%20autop%20erpcion%20corporal%20y%20en%20la%20aparicion%20de%20los%20TCA%20.pdf?sequence=1>
- Enríquez, R. (2015). *Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla o mantenerla en adolescentes, institución educativa Hosanna, Miraflores*. (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Rescatado de : <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/3940>.
- Escurre, M. (1989). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces

- Enríquez, R. y Quintana, M. (2016). *Self-perception of body image and practices to correct it in adolescents of an educational institution*, Lima-Peru. *An Fac Med.* 77(2): 117
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41592>
- Guevara, M. (2015). Trujillo: *Casos de Anorexia y Bulimia incrementaron en 30%*. Rescatado de : <http://soltvperu.com/web/trujillo-casos-de-anorexia-y-bulimia-incrementaron-en-30/>
- Harter, S. (1999). *The construcción of self: A developmental perspective*. [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <https://biblioteca.ugr.es/pages/investigacion/informacion-de-apoyo-a-la-investigacion/repositorio-institucional>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México. McGraw-Hill Interamericana Editores. Rescatado de : <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hinz, A. (2017). *Mejora de la satisfacción corporal en chicas y chicos preadolescentes: Efectos a corto plazo de un programa escolar*. Alemania y Francia. Rescatado de: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1705/2215>
- Machargo, S. (1992). *Eficacia del feedback en la modificación del autoconcepto*. Revista de psicología general y aplicada. 45(1). Rescatado de : <https://books.google.com.pe/books?id=r8dUEA2AIe0C&pg=PA148&lpg=PA148&dq=Seg%C3%BAAn+la+teor%C3%ADa+del+simbolismo+interaccionista,+el+autoconcepto+es+consecuencia+de+las+evaluaciones+que+hacen+las+personas>
- Merino, C. y Livia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice de validez de contenido: Un programa Visual Basic para la V de Aiken

- Morales, A. (2018). *Imagen corporal en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa N° 892- 8187 del distrito de Santa Rosa – Lima*. Rescatado de : <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2485/TRAB.SUF.PROF.Marco%20Antonio%20Morales%20Melgarejo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Ochoa, S., Villareal, L, Molina, N. y Bayle, J. (2007). *Validación y confiabilidad del Body Shape Questionnaire (BSQ) en adolescentes de la ciudad de Colima*. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 4(1), 204-216. Disponible en: Rescatado de : <http://dqsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No.4-12.pdf>
- Ortega (2010). *Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoestima y autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado del primer ciclo de educación secundaria de la ciudad de Jaén*. Facultad de ciencias de la educación. Granada. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Estado de Mexico]. Repositorio Institucional UN. <http://ri.uaemex.mx/>
- Pastor, P. (2015). *Los medios de comunicación y “el cuerpo perfecto”*. Rescatado de : <http://www.lahuelladigital.com/los-medios-de-comunicacion-y-el-cuerpo-perfecto>
- Peñañiel, M. (2020). *Intervención para mejorar la imagen corporal en varones adolescentes: estudio piloto*. Mexico. Rescatado de : <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105428>
- Raich, R. (2000). *Anorexia y Bulimia*. In *Piramide*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/413/ASCURRA%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raich, R. (2001). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <https://www.uai.edu.ar/facultades/ciencias-de-la-educaci%C3%B3n-y-psicopedagog%C3%ADa/publicaciones/tesis-y-trabajos-finales/>

- Rojas, N. y Sanchez, Deisy. (2017). *Insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mujeres de dos grupos de edad en la ciudad de Cajamarca*. Perú. Rescatado de : <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12726/Rojas%20Urbina%2c%20Nancy%20Fiorela%3b%20S%3a1nchez%20Membrillo%2c%20Deisy%20Madeley.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la investigación (10° edición ed.)*. Mexico: McGraw Hill. Recuperado de: Rescatado de : https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10158/teran_gk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solano, N. y Cano, A. (2010). *IMAGEN Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional UN. Rescatado de : <http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/413/ASCURRA%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tesser, A., Felson, R & Suls, J. (2000) *Perspectivas psicológicas sobre uno mismo e identidad*. Asociación Americana de Psicología. Rescatado de: <https://doi.org/10.1037/10357-000>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación. Sexta edición*. México. McGraw-Hill Interamericana Editores. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Mancilla Medina, A., Vázquez Arévalo, R., Mancilla Díaz, J. M., Amaya Hernández, A., & Álvarez Rayón, G. (2012). *Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: Una revisión sistemática*. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 3(1), 62-79. Recuperado de: Rescatado de : <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v3n1/v3n1a8.pdf>
- UNICEF. (2002). *Adolescencia: una etapa fundamental*. UNICEF

Noreña A., Moreno, A., Rojas, G., & Rebolledo, D. (2012) *Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa*. Aquichan, 12(3), 263-274. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4322420>

Belmont, I. (1979). *Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. USA, 18. Recuperado de: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

Real academia española (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a.ed.)*. Rescatado de : <http://www.rae.es/rae.html>

PROGRAMA “TE QUIERES – TE ACEPTAS”



I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria :
Nº total de asistentes :
Nº de Sesiones a desarrollar :
Tiempo por sesión :
Director del centro :
Responsable :

II. ANTECEDENTES:

(Citar características de la población y problemática observada)

III. FUNDAMENTACIÓN:

(Fundamente teniendo en cuenta teoría (s) en que se basará y tenga presente las respuestas a tres interrogantes: ¿Qué voy hacer?, ¿Cómo lo voy hacer? ¿Y Para qué lo voy hacer?)

IV. OBJETIVOS:

(Éstos deben responder a tres interrogantes: ¿Qué voy hacer?, ¿Cómo lo voy hacer? y Con quiénes lo voy hacer?)

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

(Debe considerar un objetivo específico como mínimo, por tema, sesión o taller)

V. TEMATICA A DESARROLLAR:

Nº SESIÓN	TEMAS TALLER	FECHA TENTATIVA

VI. EVALUACIÓN

(Citar cómo evaluará, precisando las técnicas a utilizar)

VII. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	A	M	J	J
Elaboración del proyecto				
Elaboración de talleres				
Elaboración de material				
Primera sesión				
...				

VIII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

IX. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

PRESUPUESTO

Tabla 6

Materiales a utilizar para el programa

Detalle	Cantidad	Valor S/.	Total S/.
---------	----------	-----------	-----------

Hojas bond	15	S/. 0.10	S/. 3.00
Papelote	5	S/. 0.30	S/. 1.50
Plumones	2	S/. 2.00	S/.4.00
Cinta de embalaje	1	S/. 2.00	S/.2.00
Fomix	2	S/.5.00	S/.5.00
Subtotal			S/. 15.00

Nota: Elaboración propia

Tabla 6

Servicios utilizar para el programa

Detalle	Cantidad	Valor S/.	Total S/.
Fotocopias	15	S/. 0.20	S/. 3.00
Impresiones	15	S/. 0.30	S/. 4.5.00
Movilidad	pasajes	S/20.00	S/. 20.00
Subtotal			S/. 27.5

Nota: Elaboración del estudiante

Tabla 7

Resumen

Detalle	Total S/.
Materiales	S/. 15.00
Servicios	S/. 27.5
Total General	S/.42.5

Fuente: Elaboración propia

Pimentel, 03 de agosto del 2020

VISTO:

El informe N° 0323-2020/FH-DPS-USS de fecha 1 de agosto del 2020, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, eleva el informe del docente de la asignatura de Investigación I la Mg. Gozzer Minchola Marissa Jessica, a fin de que se emita la resolución de aprobación de los temas de **PROYECTO DE TESIS** a cargo de los estudiantes registrados en el **semestre académico 2020-I**, Y:

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: "La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...). Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes."

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, "La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico". La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Que, acorde con lo establecido en la Ley Universitaria N° 30220; indica:

- Artículo N° 6°: Fines de la Universidad, Inciso 6.5) "Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística".

Que, el Reglamento de Investigación de la USS Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N° 0199-2019/PD-USS, señala:

- Artículo 36°: "El comité de investigación de la Escuela Profesional aprueba el tema del proyecto de Investigación y del trabajo de investigación acorde a las líneas de investigación institucional".

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 21°: "Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El periodo de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación (...).

- Artículo 24°: "La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académico profesional (...)."

Artículo 25°: "El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C."

Artículo 36°: "El comité de investigación de la Escuela Profesional aprueba el tema del proyecto de Investigación y del trabajo de investigación acorde a las líneas de investigación institucional".

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 21°: "Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El periodo de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación (...).

- Artículo 24°: "La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académico profesional (...)."

- Artículo 25°: "El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C."

Que, visto el informe N° 0323-2020/FH-DPS-USS de fecha 1 de agosto del 2020, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, eleva el informe del docente de la asignatura de Investigación I la Mg. Gozzer Minchola Marissa Jessica, a fin de que se emita la resolución de aprobación de los temas de **PROYECTO DE TESIS** a cargo de los estudiantes registrados en el **semestre académico 2020-I**, quienes cumplen con los requisitos, por lo que se debe proceder a su inscripción respectiva, con fines de sustentación.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR los temas de **PROYECTO DE TESIS** de los estudiantes registrados en el **semestre académico 2020-I**, a cargo del docente de la asignatura de Investigación I la **Mg. Gozzer Minchola Marissa Jessica**.

ARTÍCULO SEGUNDO: ADJUNTAR a la presente resolución los anexos, que contienen los temas de investigación realizados por los estudiantes del curso de Investigación I (10 temas) en el semestre académico 2020-I.

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con el fin de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Dr. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo

Mg. Paula Elena Delgado Vega

Decano Facultad de Derecho y Humanidades, Vicerrector Académico Facultad de Derecho y Humanidades
 Jefes de Área Archivo

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
1	ALARCON BUSTAMANTE ANA YENI	RESILIENCIA Y AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO, 2020.
2	CASTRO ESPINOZA MARITZA GIOVANNA	BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, 2020.
3	COLLAZOS MEZA KARITO ELIZABETH	MOTIVACIÓN ACADÉMICA Y FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE JAÉN 2020.
4	CHAPOÑAN MARIN JHONATAN ALEXANDER	PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020.
5	MUÑOZ VALDIVIA CYNDI ROCIO	ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES FRENTE A LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE SUS HIJOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESPECIAL DE CAJAMARCA
6	REJAS SCAMARONE ROXANA CECILIA	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADORASGO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE TRUJILLO
7	RUIZ CARRION JULIE DAYANA	EMPATÍA COGNITIVA Y AFECTIVA Y MANEJO DE CONFLICTOS EN ADULTOS DEL CENTRO DE POMALCA, FRENTE A LA PRESENCIA DEL COVID-19, 2020.
8	ROSAS CAMPOS MAX OSWALDO VERASTEGUI DIAZ SILVIA GIOVANNNA	PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES PARA MEJORAR LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN LOS PADRES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CHEPÉN 2020.
9	UCULMANA FALLA JENNYFER JAZMIN	ESTILOS DE CRIANZA Y CONDUCTAS ANTISOCIALES - DELICTIVAS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE PIMENTEL, 2020
10	VALLE SANTA CRUZ JENNYFER EVA	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES

Resolución de Asignación de Jurado Evaluador



Pimentel, 10 de junio del 2021

VISTO:

El informe N° 0100-2021/FH-DPS-USS, de fecha 07 de junio de 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, en donde solicita se emita la resolución de **ASIGNACIÓN DE JURADO EVALUADOR** para los Proyectos de Investigación (tesis); y;

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: "La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia", "Cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios Estatutos en el marco de la Constitución y de las Leyes".

- Artículo 30°: "Para la sustentación, se otorgará el plazo de seis (6) meses calendarios contados a partir del día hábil siguiente en que se obtuvo el dictamen de expedido para la sustentación (...)"
- Artículo 31°: "Se deberá presentar al Director de Escuela de la Sede, al Coordinador de Escuela Profesional de Filial o al Director de la Escuela de Posgrado, según corresponda, tres (3) anillados del trabajo de investigación o de la tesis, con una antelación de 10 días hábiles al acto de sustentación programado, a fin de que estos sean remitidos al jurado evaluador (presidente, secretario y vocal)".
- Artículo 32°: "Cuando la sustentación obtenga la calificación de Deficiente (desaprobado), podrá requerir nueva fecha de sustentación, después de haber transcurrido un plazo de 30 días calendarios contados a partir de la fecha en que desaprobó".
- Artículo 33°: "Si el egresado desaprobado no solicita nueva fecha de sustentación, el plazo para sustentar la misma tesis vence a los seis meses, contando dicho plazo desde la fecha que sustentó por primera vez. Vencido el plazo, se debe presentar nuevo tema de investigación y realizar los trámites correspondientes. La decisión del jurado evaluador es inimpugnable".
- Artículo 40°: Si el(los) autor(es) de la investigación no logra(n) el nivel de preparación hasta en una tercera sustentación, será(n) desaprobado(s). En este caso tiene(n) la posibilidad de reiniciar el trámite, desde la presentación de un nuevo proyecto.

ADmisión E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultades, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

		DISTRITO DE CHICLAYO, 2020-2021*	
44	CHAFLOQUE ESTOFANERO LISETH MILAYSA	"VIOLENCIA HACIA LA MUJER Y SU RELACION CON LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS HETEROSEXUALES DEL DISTRITO DE CIUDAD ETEN, 2020-2021"	PRESIDENTE: MG. LLACSA VASQUEZ MERCEDES SECRETARIO: MG. CARMONA BRENIS KARINA PAOLA VOCAL: MG. MONTENEGRO ORDOÑEZ JUAN
45	CHAPOÑAN MARIN JHONATAN ALEXANDER	"PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020"	PRESIDENTE: DRA. BADARACCO OSCATEGUI LUCY MARLENY SECRETARIO: MG. CARMONA BRENIS KARINA PAOLA VOCAL: MG. MONTENEGRO ORDOÑEZ JUAN
46	DE LA CRUZ DIAZ LILY DEL ROCIO	"AUMENTO DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN EL DISTRITO DE CHICLAYO, 2020-2021"	PRESIDENTE: MG. HERNANDEZ VELA JORGE ANTONIO SECRETARIO: MG. SANCHEZ OLIVA JUANA LISBETH VOCAL: MG. MONTENEGRO ORDOÑEZ JUAN

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa de autoconcepto: “TE QUIERES – TE ACEPTAS” que forma parte de la investigación **PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020 – 2021**

La evaluación del programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados se obtengan a partir de ésta, asimismo sean utilizados eficientemente; aportando a la línea de investigación denominada **COMUNICACIÓN Y DESARROLLO HUMANO** como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Diana Carolina Sánchez Sagastegui
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica () Educativa (X) Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Educativa
Institución donde labora:	Centro de Salud Mochumi
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Inteligencia emocional y afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa San Pablo, Pacora.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar lingüísticamente el programa

Nombre del Programa:	TE QUIERES – TE ACEPTAS
Autor(es):	Chapoñan Marín Jhonatan
Procedencia	Chiclayo – Perú

3. DATOS DEL PROGRAMA

Administración:	Colectivo
Tiempo de aplicación:	50'
Ámbito de aplicación:	Educativa
Significación:	El programa está compuesto por 8 sesiones, agrupándose en 8 objetivos, que complementa el programa de: Autoconcepto

4. SOPORTE TEÓRICO

Áreas del programa de Autoconcepto

ESCALA/ÁREA	DEFINICIÓN
1. Teorías	Para poder entender y explicar de una forma entendible el modelo cognitivo-conductual, se refiere a acontecimientos y experiencias pasadas que llegan a influir en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de las personas en relación con su cuerpo (Raich, 2000).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

- b. A continuación le presento el programa de Autoconcepto denominado: "TE QUIERES, TE ACEPTAS", por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con las siguientes sesiones:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN
CLARIDAD La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel
COHERENCIA	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)

La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)
	3. Acuerdo (Moderado nivel)
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)
<p style="text-align: center;">RELEVANCIA</p> <p>La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1 No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel
- 3. Moderado nivel
- 4. Alto nivel

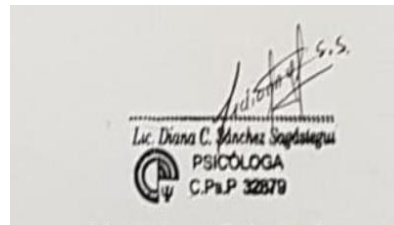
N°	Tema	Título	Objetivos	Materiales	Tiempo	CLARI DAD	COHEREN CIA	RELEV ANCIA	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1.	Imagen positiva.	Presentación del programa Autorretrato	Dar a conocer el taller Dar pautas para que los adolescentes tomen conciencia de sus virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros Espejo	50 minutos	4	4	4	
2.	Conozco mi cuerpo.	Autoimagen	Estimular la aceptación del cuerpo	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

3.	Equilibrando mi estima	Autoestima	Concientizar sobre los defectos y virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
4.	Me valoro	Autovaloración	Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus emociones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
5.	Confiando en mi	Autoconfianza	Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
6.	Pienso y reacciono	Autocontrol	Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

7.	Expresar mis emociones	Autoinstrucciones	Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
8.	Mis logros	Autorrealización Cierre y despedida	Reforzar las conductas positivas	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

Ciudad y fecha de evaluación: Mochumi 15/04/2022

Firma del evaluador
Mg. Diana Carolina Sánchez Sagastegui
C.Ps.P 32879
ssagastegui@gmail.com/944418130



FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa de autoconcepto: "TE QUIERES – TE ACEPTAS" que forma parte de la investigación

**PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO,
2020 – 2021**

La evaluación del programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados se obtengan a partir de ésta, asimismo sean utilizados eficientemente; aportando a la línea de investigación denominada **COMUNICACIÓN Y DESARROLLO HUMANO** como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	GIANINA ESTHER CALDERÓN PÉREZ
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica, Forense
Institución donde labora:	UPN-Ministerio Público
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar lingüísticamente el programa

3. DATOS DEL PROGRAMA

Nombre del Programa:	TE QUIERES – TE ACEPTAS
Autor(es):	Chapoñan Marín Jhonatan

Procedencia	Chiclayo – Perú
Administración:	Colectivo
Tiempo de aplicación:	50'
Ámbito de aplicación:	Educativa
Significación:	El programa está compuesto por 8 sesiones, agrupándose en 8 objetivos, que complementa el programa de: Autoconcepto

4. SOPORTE TEÓRICO

Áreas del programa de Autoconcepto

ESCALA/ÁREA	DEFINICIÓN
1. Teorías	Para poder entender y explicar de una forma entendible el modelo cognitivo-conductual, se refiere acontecimientos y experiencias pasadas que llegan a influir en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de las personas en relación con su cuerpo (Raich, 2000).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ: Respetado(a) juez:

b. A continuación le presento el programa de Autoconcepto denominado: “TE QUIERES, TE ACEPTAS”, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con las siguientes sesiones:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN
<p>CLARIDAD</p> <p>La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel

<p style="text-align: center;">COHERENCIA</p> <p>La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)
	3. Acuerdo (Moderado nivel)
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)
<p style="text-align: center;">RELEVANCIA</p> <p>La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1 No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel
- 3. Moderado nivel
- 4. Alto nivel

6. PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO:

N°	Tema	Titulo	Objetivos	Materiales	Tiempo	CLARI DAD	COHEREN CIA	RELEV ANCIA	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1.	Imagen positiva.	Presentación del programa Autorretrato	Dar a conocer el taller Dar pautas para que los adolescentes tomen conciencia de sus virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros Espejo	50 minutos	4	4	4	

2.	Conozco mi cuerpo.	Autoimagen	Estimular la aceptación del cuerpo	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
3.	Equilibrando mi estima	Autoestima	Concientizar sobre los defectos y virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
4.	Me valoro	Autovaloración	Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus acciones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

5.	Confiando en mi	Autoconfianza	Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	3	4	
6.	Pienso y reacciono	Autocontrol	Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	3	3	

7.	Expresar mis emociones	Autoinstrucciones	Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	3	3	
8.	Mis logros	Autorrealización Cierre y despedida	Reforzar las conductas positivas	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	3	4	

Ciudad y fecha de evaluación: _____ Cajamarca, 08 abril 2022 _____



Firma Digital

Firmado digitalmente por CALDERON PEREZ Gianina Esther FAU 20131370301 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 08.04.2022 21:48:54 -05:00

Mg. Gianina Esther Calderón Pérez
C.Ps.P. 5172
gianina.calderon.perez@gmail.com
976914353

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa de autoconcepto: "TE QUIERES – TE ACEPTAS" que forma parte de la investigación

PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020 – 2021

La evaluación del programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados se obtengan a partir de ésta, asimismo sean utilizados eficientemente; aportando a la línea de investigación denominada **COMUNICACIÓN Y DESARROLLO HUMANO** como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Mary Cleofé Idrogo Cabrera
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa () Social (X) Organizacional (X)
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	USS
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar lingüísticamente el programa

3. DATOS DEL PROGRAMA

Nombre del Programa:	TE QUIERES – TE ACEPTAS
Autor(es):	Chapoñan Marín Jhonatan
Procedencia	Chiclayo – Perú
Administración:	Colectivo
Tiempo de aplicación:	50'
Ámbito de aplicación:	Educativa
Significación:	El programa está compuesto por 8 sesiones, agrupándose en 8 objetivos, que complementa el programa de: Autoconcepto

4. SOPORTE TEÓRICO

Áreas del programa de Autoconcepto

ESCALA/ÁREA	DEFINICIÓN
1. Teorías	Para poder entender y explicar de una forma entendible el modelo cognitivo-conductual, se refiere a acontecimientos y experiencias pasadas que llegan a influir en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de las personas en relación con su cuerpo (Raich, 2000).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ: Respetado(a) juez:

- b. A continuación le presento el programa de Autoconcepto denominado: “TE QUIERES, TE ACEPTAS”, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con las siguientes sesiones:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN
<p>CLARIDAD La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel
<p>COHERENCIA La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)
	3. Acuerdo (Moderado nivel)
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)
<p>RELEVANCIA La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1 No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel
- 3. Moderado nivel

4. Alto nivel

6. PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO:

N°	Tema	Título	Objetivos	Materiales	Tiempo	CLARI DAD	COHEREN CIA	RELEV ANCIA	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
-----------	-------------	---------------	------------------	-------------------	---------------	----------------------	------------------------	------------------------	--

1.	Imagen positiva.	Presentación del programa Autorretrato	Dar a conocer el taller Dar pautas para que los adolescentes tomen conciencia de sus virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros Espejo	50 minutos	4	4	3	
2.	Conozco mi cuerpo.	Autoimagen	Estimular la aceptación del cuerpo	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
3.	Equilibrando mi estima	Autoestima	Concientizar sobre los defectos y virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

4.	Me valoro	Autovaloración	Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus emociones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
5.	Confiado en mi	Autoconfianza	Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
6.	Pienso y reacciono	Autocontrol	Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	

7.	Expresar mis emociones	Autoinstrucciones	Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
8.	Mis logros	Autorrealización Cierre y despedida	Reforzar las conductas positivas	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	

Ciudad y fecha de evaluación: Chiclayo. 11 de abril del 22

Mg. Mary Cleofé Idrogo Cabrera
14168
Cleoi06@gmail.com/969378278

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el programa de autoconcepto: “TE QUIERES – TE ACEPTAS” que forma parte de la investigación **PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO PARA DISMINUIR LA INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO, 2020 – 2021**

La evaluación del programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados se obtengan a partir de ésta, asimismo sean utilizados eficientemente; aportando a la línea de investigación denominada **COMUNICACIÓN Y DESARROLLO HUMANO** como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

6. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	MARTHA EVELYN ALBÚJAR PURIZACA
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa (X) Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Consultorio Psicológico
Institución donde labora:	USS
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (Consignar trabajos)	

Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	
---	--

7. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- c. Validar lingüísticamente el programa

8. DATOS DEL PROGRAMA

Nombre del Programa:	TE QUIERES – TE ACEPTAS
Autor(es):	Chapoñan Marín Jhonatan
Procedencia	Chiclayo – Perú
Administración:	Colectivo
Tiempo de aplicación:	50'
Ámbito de aplicación:	Educativa
Significación:	El programa está compuesto por 8 sesiones, agrupándose en 8 objetivos, que complementa el programa de: Autoconcepto

9. SOPORTE TEÓRICO

Áreas del programa de Autoconcepto

ESCALA/ÁREA	DEFINICIÓN
2. Teorías	Para poder entender y explicar de una forma entendible el modelo cognitivo-conductual, se refiere a acontecimientos y experiencias pasadas que llegan a influir en nuestros pensamientos, sentimientos y conductas de las personas en relación con su cuerpo (Raich, 2000).

10. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

- d. A continuación le presento el programa de Autoconcepto denominado: “TE QUIERES, TE ACEPTAS”, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con las siguientes sesiones:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN
<p style="text-align: center;">CLARIDAD</p> <p>La sesión se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	5. No cumple con el criterio
	6. Bajo Nivel
	7. Moderado nivel
	8. Alto nivel
<p style="text-align: center;">COHERENCIA</p> <p>La sesión tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)
	3. Acuerdo (Moderado nivel)
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)
<p style="text-align: center;">RELEVANCIA</p> <p>La sesión es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio
	2. Bajo Nivel
	3. Moderado nivel
	4. Alto nivel

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1 No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel

3. Moderado nivel

4. Alto nivel

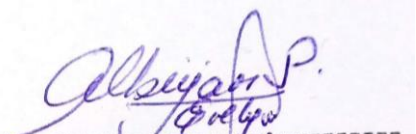
11. PROGRAMA DE AUTOCONCEPTO:

N°	Tema	Título	Objetivos	Materiales	Tiempo	CLARI DAD	COHEREN CIA	RELEV ANCIA	OBSERVACIONES / RECOMENDACIONES
1.	Imagen positiva.	Presentación del programa Autorretrato	Dar a conocer el taller Dar pautas para que los adolescentes	Diapositivas Papel bond	50 minutos	4	4	4	

			tomen conciencia de sus virtudes.	Lapiceros Espejo					
2.	Conozco mi cuerpo.	Autoimagen	Estimular la aceptación del cuerpo	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
3.	Equilibrando mi estima	Autoestima	Concientizar sobre los defectos y virtudes.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
4.	Me valoro	Autovaloración	Brindar pautas para que los adolescentes valoren sus emociones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	4	
5.	Confiando en mi	Autoconfianza	Implementar conductas de confianza sobre sus decisiones.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	

6.	Pienso y reacciono	Autocontrol	Brindar pautas para que los adolescentes logren mantenerse en calma en momentos adversos.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
7.	Expresar mis emociones	Autoinstrucciones	Dar pautas para que los estudiantes mejoren su estilo de vida en base a sus prioridades.	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	
8.	Mis logros	Autorrealización Cierre y despedida	Reforzar las conductas positivas	Diapositivas Papel bond Lapiceros	50 minutos	4	4	3	

Ciudad y fecha de evaluación: Chiclayo, 07 de abril del 2022



Ps. M. Evelyne Albuja Purizaca
C. Ps. P. 14169