

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS**

**DISTORSIONES COGNITIVAS E IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE  
COLEGIOS ESTATALES MIXTOS DEL DISTRITO DE CUSCO, 2021**

**Presentado por:**

Br. Melissa Adriana Betancourt Miranda

Br. Lenin Pavel Huaicho Accostupa

**Para optar al título profesional de:**

Licenciado en Psicología

**Asesor:**

Dr. Edgar Yarahuamán Luna

Cusco – Perú

2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro. CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: DISTORSIONES CORPORALES E IMAGEN CORPORAL EN ADOLESCENTES DE COLEGIOS ESINTALES MIXTOS DEL DISTRITO DE CUSCO, 2021  
 presentado por: Br. Leon Pavel Huicho Astivia con DNI Nro.: 72769980  
 presentado por: Br. Melissa Adriana Betancourt Miranda con DNI Nro.: 74278227  
 para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en Psicología

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 6 %.

**Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis**

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 01 de Diciembre de 2023



Firma

Post firma Edgar Yarehuaman Luna

Nro. de DNI 23966718

ORCID del Asesor 0000-0002-7904-4735

**Se adjunta:**

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: 010:27259:297308592



Identificación de reporte de similitud: oid:27259:291308592

NOMBRE DEL TRABAJO

tesis 2023 para turnitin.docx

AUTOR

Distorsiones Cognitivas e Imag Lenin Hu  
aicho; Melissa Betancourt

RECuento DE PALABRAS

34681 Words

RECuento DE CARÁCTERES

189176 Characters

RECuento DE PÁGINAS

179 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.8MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 1, 2023 3:20 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 1, 2023 3:22 PM GMT-5

● **6% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de Internet
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

Cusco 1 de Diciembre del 2023

*Handwritten signature*  
 MELISSA BETANCOURT HUAYTA  
 LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
 R. P. P. 4408

## Dedicatoria

A mi madre, por todo el apoyo que me dio en su corta estancia terrenal.

A mi padre y mi hermana, por su compañía y paciencia infinita.

Al Dr. Edgar Yarahuamán Luna, por su comprensión, orientación y pasión por la psicología, la misma que alimentó el deseo por continuar este complicado recorrido.

Al Dr. Gustavo Valdivia Rivera, que en paz descansa, por sus enseñanzas, carisma, paciencia y esa calidad de ser humano.

Lenin Pavel Huaicho Accostupa.

De quienes he aprendido el significado de amor verdadero y son mis motores principales para seguir superándome día a día con su ejemplo de esfuerzo y trabajo. A mis padres María y Víctor, gracias por su apoyo y compañía incondicional.

A mis amigos y familiares que me han acompañado en esta travesía para volverme profesional, viviendo junto conmigo momentos alegres y tristes.

Melissa Adriana Betancourt Miranda.

## **Agradecimientos**

Al Dr. Edgar Yarahuamán Luna, por su comprensión, tolerancia, compromiso y su actitud generosa al momento de compartir sus conocimientos procurando, en todo momento, que sus asesorados hagan un buen trabajo.

A mis maestros, compañeros y amigos, quienes, con sus preguntas, desacuerdos y coincidencias han enriquecido mi paso por las aulas universitarias.

Lenin Pavel Huaicho Accostupa

En primer lugar, expresar mi agradecimiento al Dr. Edgar Yarahuamán Luna por su paciencia y constancia con sus asesorados, por sus firmes y constructivas sugerencias que iluminaron el camino hacia el conocimiento y el logro de un buen trabajo.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco por haber sido mi casa de estudios y acogerme en sus aulas universitarias y a cada uno de los docentes de la Escuela Profesional de Psicología que impartieron sus valiosos conocimientos y enseñanzas, haciendo que cada día nos formemos como profesionales con valores éticos.

Melissa Adriana Betancourt Miranda.

## **Presentación**

Señor Decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Señores docentes y miembros honorables del jurado:

En estricto cumplimiento con las disposiciones con las disposiciones vigentes que rigen la vida institucional de nuestra universidad y en cumplimiento del reglamento académico, es de nuestra mayor satisfacción presentar el trabajo de tesis intitulado: “Distorsiones Cognitivas e Imagen Corporal en Adolescentes de Colegios Estatales Mixtos del Distrito de Cusco, 2021”, con la finalidad de obtener el título profesional de licenciados en psicología.

El presente trabajo aspira a contribuir a la psicología educativa como también a la psicología de la salud, abarcando una problemática novedosa y de poca exploración, propia de un contexto de emergencia sanitaria.

## Introducción

En la sociedad actual la preocupación por la imagen corporal es un fenómeno que no diferencia género, edad ni estatus socioeconómico. La imagen corporal, desde un punto de vista social, hace referencia al constructo que se desarrolla a través de las influencias del mundo social en el que se ve inmerso el adolescente, y por tratarse de una etapa de desarrollo en donde se busca definir una identidad futura, adquiere aún una mayor importancia en los adolescentes. Otro aspecto en desarrollo son las cogniciones y no solamente sobre dicho constructo, también sobre el mundo que lo rodea, y en una situación de emergencia sanitaria que trajo consigo una privación forzada de los lazos sociales, pudo conllevar a que el adolescente adoptara ciertos sesgos en la manera cómo interpreta la realidad, que no siempre es adecuada, pero que pese a todo le permita continuar con el día a día.

Tomando en consideración lo mencionado anteriormente, la presente investigación se estructura en 5 capítulos:

En el primer capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, abordando la descripción de la realidad problemática, la formulación de los problemas tanto general como específicos, la formulación de los objetivos, la justificación de la investigación y la viabilidad y limitaciones del mismo.

El segundo capítulo estuvo dedicado al marco teórico, donde se desarrollaron los antecedentes de la investigación seleccionados a nivel internacional, nacional y local, seguidamente se abordó el marco teórico conceptual, indagando acerca de las variables de estudio: distorsiones cognitivas e imagen corporal, así como también la etapa de desarrollo en la que se centrará esta investigación que es la adolescencia.

En el tercer capítulo se abordó la formulación de hipótesis, la identificación y operacionalización de variable.

En el cuarto capítulo se desarrolló la metodología que se usó en la investigación, el tipo y diseño de la misma, así como también la población y la muestra estudiada, las técnicas e instrumentos de investigación y también el procedimiento para el procesamiento de recolección de información.

El capítulo V, estuvo destinando al desarrollo de los resultados, tanto sociodemográficos, descriptivos e inferenciales a los que se arribó tras la aplicación de los instrumentos de investigación.

En el capítulo VI, se desarrolló la discusión de los resultados, contrastando los mismos con los antecedentes de investigación, así como con algunos autores y teorías consignados en el marco teórico.

Finalmente, el capítulo VII, se presentaron las conclusiones y recomendaciones a las que se arribaron tras todo el proceso realizado.



## Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo principal analizar la relación entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021. Para lo cual siguió un enfoque cuantitativo, de tipo básico y de alcance correlacional, contando con una muestra de 220 estudiantes, a quienes se le aplicó 2 instrumentos: el test EPIC-A y el test REGOPIN-A. Los resultados indicaron, en relación a la variable distorsiones cognitivas, un 27,7% se encuentra en la categoría racional, un 25% en la categoría tendencia racional y la tendencia irracional representa un 20,9%, para la variable imagen corporal, un 55% se encuentra en el nivel muy alta, seguido por un 23,6% que se encuentra en el nivel alta y finalmente un 18,2% que se ubica en el nivel promedio. Se ha comprobado que existe relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal ( $p=0,000$ ;  $Rho=-0,312$ ). A su vez la imagen corporal se relaciona con las distorsiones cognitivas tipo A ( $p=0,000$ ;  $Rho=-0,275$ ), tipo B ( $p=0,001$ ;  $Rho=-0,180$ ), tipo C ( $p=0,002$ ;  $Rho=-0,113$ ), tipo D ( $p=0,0022$ ;  $Rho=-0,192$ ) y tipo F ( $p=0,013$ ;  $Rho=-0,255$ ).

**Palabras clave:** constructo, imagen corporal, distorsiones cognitivas, correlación.

### **Abstract**

The main objective of this research was to analyze the relationship between body image and cognitive distortions in adolescents from mixed schools of public management in the district of Cusco, 2021. For which it followed a quantitative approach, of basic type. and of correlational scope, with a sample of 220 students, to whom 2 instruments were applied: the EPIC-A test and the REGOPIN-A test. The results indicated, in relation to the cognitive distortions variable, 27.7% are in the rational category, 25% in the rational tendency category and the irrational tendency represents 20.9%, for the body image variable, a 55% are at the very high level, followed by 23.6% who are at the high level and finally 18.2% who are at the average level. It has been proven that there is a significant relationship between cognitive distortions and body image ( $p=0.000$ ;  $Rho=-0.312$ ). In turn, body image is related to cognitive distortions type A ( $p=0.000$ ;  $Rho=-0.275$ ), type B ( $p=0.001$ ;  $Rho=-0.180$ ), type C ( $p=0.002$ ;  $Rho=-0.113$ ), type D ( $p=0.0022$ ;  $Rho=-0.192$ ) and type F ( $p=0.013$ ;  $Rho=-0.255$ ).

**Keywords:** construct, body image, cognitive distortions, correlation.

## Índice General

**Dedicatoria.** *iv*

**Agradecimientos.** *v*

**Presentación.** *vi*

**Introducción.** *vii*

**Resumen.** *ix*

**Abstract.** *x*

**Índice General.** *xi*

**Índice de Tablas.** *xiv*

**Índice de Figuras.** *xvi*

### **Capítulo I Planteamiento de la Investigación.** *1*

1.1 Descripción del Problema. *1*

1.2 Planteamiento del Problema. *9*

1.2.1 Problema general. *9*

1.2.2 Problemas específicos. *9*

1.3 Objetivos. *10*

1.3.1 Objetivo General. *10*

1.3.2 Objetivos Específicos. *10*

1.4 Justificación. *11*

1.4.1 Valor Social. *11*

1.4.2 Valor Teórico. *11*

1.4.3 Valor Metodológico. *11*

1.4.4 Valor Aplicativo. *11*

1.5 Viabilidad. *12*

### **Capítulo II: Marco Teórico.** *13*

2.1 Antecedentes de Investigación. *13*

2.1.1 Antecedentes Internacionales. *13*

2.2.2 Antecedentes Nacionales. *17*

2.2.3 Locales y Regionales. *22*

2.2 Marco Teórico-Conceptual. *24*

2.2.1 Distorsiones Cognitivas. *24*

2.2.1.1	Definiciones Conceptuales.	24
2.2.1.2	Características de las Distorsiones Cognitivas.	26
2.2.1.3	Modelos Explicativos.	26
2.2.1.5	Tipos de Distorsiones Cognitivas.	32
2.2.2	Imagen Corporal.	35
2.2.2.1	Definiciones Conceptuales.	35
2.2.2.2	Características de la Imagen Corporal.	36
2.2.2.3	Teorías Relacionadas a la Imagen Corporal.	37
2.2.2.5	Componentes de la Imagen Corporal.	41
2.2.3	Adolescencia.	42
2.2.3.1	Definición.	42
2.2.3.2	Enfoques Sobre la Adolescencia.	43
2.2.3.3	Etapas de la Adolescencia.	45
2.2.3.4	Desarrollo en la Adolescencia.	46
2.3	Definiciones Conceptuales.	50
<b>Capítulo III: Hipótesis y Variables. 52</b>		
3.1	Formulación de Hipótesis.	52
3.1.1	Hipótesis Generales.	52
3.1.2	Hipótesis Específicas.	52
3.2	Especificación de Variables.	72
<b>Capítulo IV Metodología. 74</b>		
4.1	Tipo de Investigación.	74
4.2	Diseño de Investigación.	74
4.3	Población y Muestra.	75
4.3.1	Criterios de Inclusión.	77
4.3.2	Criterios de Exclusión.	77
4.4	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.	78
4.4.1	Validez de Constructo o Contenido.	78
4.4.2	Confiabilidad por Alfa de Cronbach.	79
4.5	Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos.	80
4.6	Matriz de Consistencia.	81

**Capítulo V: Resultados. 74**

5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación. 74

5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio. 76

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio. 94

**Capítulo VI Discusión de Resultados. 108****Capítulo VII Conclusiones y Recomendaciones. 123**

7.1 Conclusiones. 123

7.2 Recomendaciones. 125

**Referencias. 128****Anexos. 138**

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b>	Tipos de distorsiones cognitivas	33
<b>Tabla 2</b>	Definiciones de la imagen corporal	35
<b>Tabla 3</b>	Operacionalización de la variable distorsiones cognitivas	72
<b>Tabla 4</b>	Operacionalización de la variable imagen corporal	73
<b>Tabla 5</b>	Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento EPIC-A	79
<b>Tabla 6</b>	Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento REGOPIN-A	79
<b>Tabla 7</b>	Matriz de consistencia	74
<b>Tabla 8</b>	Edad en años de los estudiantes	74
<b>Tabla 9</b>	Sexo de los estudiantes	74
<b>Tabla 10</b>	Grado de escolaridad de los estudiantes	75
<b>Tabla 11</b>	Convivencia familiar de los estudiantes	75
<b>Tabla 12</b>	Forma en que ayuda en casa los estudiantes	76
<b>Tabla 13</b>	Distorsiones cognitivas (variable)	76
<b>Tabla 14</b>	Niveles de la distorsión “debería” (tipo A)	77
<b>Tabla 15</b>	Niveles de la distorsión “ser siempre competentes” (tipo B)	78
<b>Tabla 16</b>	Niveles de la distorsión “los actos malos deben ser castigados” (tipo C)	78
<b>Tabla 17</b>	Niveles de la distorsión “es terrible y catastrófico que” (tipo D)	79
<b>Tabla 18</b>	Niveles de la distorsión “la infelicidad humana proviene del exterior” (tipo E)	80
<b>Tabla 19</b>	Niveles de la distorsión “el pasado afecta el presente y futuro” (tipo F)	81
<b>Tabla 20</b>	Niveles de la variable imagen corporal (puntaje total test EPIC-A)	82
<b>Tabla 21</b>	Niveles de la dimensión impresión de la imagen corporal	83
<b>Tabla 22</b>	Niveles de la dimensión influencia sociocultural	83

<b>Tabla 23</b> Niveles de la dimensión influencia de los amigos	84
<b>Tabla 24</b> Niveles de la dimensión influencia de la familia	85
<b>Tabla 25</b> Distorsiones cognitivas (variable) según edad	85
<b>Tabla 26</b> Distorsiones cognitivas (variable) según sexo	86
<b>Tabla 27</b> Distorsiones cognitivas (variable) según grado	87
<b>Tabla 28</b> Distorsiones cognitivas (variable) según ocupación	88
<b>Tabla 29</b> Distorsiones cognitivas (variable) según con quien vive	89
<b>Tabla 30</b> Imagen corporal (variable) según la edad	90
<b>Tabla 31</b> Imagen corporal (variable) según el sexo	91
<b>Tabla 32</b> Imagen corporal (variable) según el grado	91
<b>Tabla 33</b> Imagen corporal (variable) según la ocupación	92
<b>Tabla 34</b> Imagen corporal (variable) según la convivencia familiar	93
<b>Tabla 35</b> Prueba de normalidad (KMS)	94
<b>Tabla 36</b> Prueba de rho de Spearman para la hipótesis general	95
<b>Tabla 37</b> Matriz de correlaciones	96
<b>Tabla 38</b> Distorsiones cognitivas según las variables sociodemográficas	98
<b>Tabla 39</b> Imagen corporal según las variables sociodemográficas	99
<b>Tabla 40</b> Distorsión cognitiva tipo A según las variables sociodemográficas	100
<b>Tabla 41</b> Distorsión cognitiva tipo B según las variables sociodemográficas	101
<b>Tabla 42</b> Distorsión cognitiva tipo C según las variables sociodemográficas	102
<b>Tabla 43</b> Distorsión cognitiva tipo D según las variables sociodemográficas	102
<b>Tabla 44</b> Distorsión cognitiva tipo E según las variables sociodemográficas	103
<b>Tabla 45</b> Distorsión cognitiva tipo F según las variables sociodemográficas	104

<b>Tabla 46</b>	Impresión de la imagen corporal según las variables sociodemográficas	104
<b>Tabla 47</b>	Influencia sociocultural según las variables sociodemográficas	105
<b>Tabla 48</b>	Influencia de amigos según las variables sociodemográficas	106
<b>Tabla 49</b>	Influencia de la familia según las variables sociodemográficas	106

### Índice de Figuras

<b>Figura 1</b>	Esquema de investigación	75
-----------------	--------------------------	----



## Capítulo I:

### Planteamiento de la Investigación

#### 1.1 Descripción del Problema

En la actualidad, hay tendencias que se han mantenido, independientemente del surgimiento abrupto del coronavirus y todo lo que ha implicado e implicará en las futuras generaciones, por las cuales los adolescentes parecen estar inmersos en un afán compartido de elevar tanto como se pueda la apariencia física que se posee, de tal modo que resulte hermosa y admirable a los ojos de todo aquel que interactúe con ésta. Esto produce un efecto de “contagio” y brinda la pauta a las generaciones siguientes acerca de cómo se debe cuidar y apreciar la belleza, que suele ser predominantemente superficial, siendo cada vez más evidente y normalizado en las sociedades actuales, probablemente debido a los procesos de globalización y, en mayor proporción, a la imparable expansión y acogida que tienen los modelos socioculturales relacionados con la imagen corporal.

Dichas tendencias conllevan a que la valoración que se le ha concedido a la imagen corporal tenga mucho más peso que en décadas anteriores, ya que es común ver a los adolescentes expresar su libertad al elegir cómo quieren que luzca su cuerpo y los accesorios que desean llevar. Años atrás, estas conductas no eran tan frecuentes, ya que, en ese entonces, la preocupación por la imagen personal, si bien era importante, no gozaba de la misma importancia que tiene hoy en día. En ese período de tiempo, las prioridades se centraban más en las buenas costumbres, los valores, la estabilidad económica y la personalidad de la persona, y estas eran las aspiraciones transmitidas a las generaciones jóvenes y adolescentes. Actualmente, se la asocia erróneamente con el éxito o el prestigio social, dando la sensación que los otros valores mencionados, vienen implícitamente ligados al desarrollo exclusivo de este aspecto. Sin

embargo, a través de las interacciones entre adolescentes, ellos mismos logran comprender que lo agradable a los ojos, no siempre tiene que estar acompañado por buenas maneras o valores. Con ello no se pretende indicar que una imagen corporal adecuada o atractiva es señal de una ausencia de valores, solamente se indica que al igual que el adolescente se encuentra en desarrollo, del mismo modo aún continúa desarrollando, entre otras cosas su sentido moral, y debe encontrar en la valoración o percepción de su imagen un pilar para su crecimiento personal, más no un fin en sí mismo.

La irrupción de la emergencia sanitaria trajo consigo un innegable impacto en la integridad de toda persona y evidentemente en el adolescente, el mismo que abarcaba al temor a contraer infecciones y enfermedades, sensaciones o sentimientos de frustración y aburrimiento, generados por no contar con información adecuada, pautas de comportamiento claras y debido a problemas de salud mental previa, como la ansiedad y depresión los cuales se vieron incrementados debido al constante estado de alerta que derivaba siempre en el estrés propio de una situación que pone en riesgo la integridad. Es en ese sentido que, la vulnerabilidad experimentada por cada adolescente no era la misma debido a características propias que ellos demostraban, las mismas que los predisponían a mayores riesgos de sufrir afectaciones psicológicas, en función de factores como su edad, sexo, composición familiar, nivel educativo, origen étnico y estado físico y/o mental (Sánchez, 2021).

En los adolescentes con edades que oscilan entre los 13 a 18 años de edad, ya era posible evidenciar los efectos en la salud que derivaban del COVID-19, así como también de trastornos del sueño y de la atención, aislamiento, disminución de la energía, y la generación de conductas asociadas a la evitación de ciertos lugares por el temor a contagiarse y así exponer a sus

familiares, preocupación que era muchas evidente en aquellos adolescentes que tenían algún familiar que sufría los efectos del COVID-19 (Ramírez-Ortíz, et.al., 2020).

Los periodos prolongados de permanencia en el hogar, han dado lugar a conductas perjudiciales como el sedentarismo, hábitos poco saludables y mayor predisposición al uso de las pantallas, llevando a problemas físicos como puede ser la obesidad, o incluso la incursión peligrosa de los menores en actividades ligadas a la drogodependencia, como consecuencia a los problemas familiares o de un tipo de crianza negligente, carente de vínculos afectivos que acompañaran al adolescente en un periodo complicado de asimilar. A pesar de la evidente vulnerabilidad en que se encontraban los adolescentes, gracias a la emergente capacidad de adaptabilidad y resiliencia de la mente humana, fue posible que logran atravesar con éxito situaciones inesperadas o al menos lograr habituarse ante una nueva realidad (Sánchez, 2021).

Los problemas ligados a la emergencia sanitaria no solo generaban una preocupación real a un virus invisible, sino que también se le temía a ese distanciamiento social obligatoria, el mismo que hizo que muchas actividades sociales fueran temporalmente restringidas, que sin lugar a dudas tenían mucho que ver en la conformación de la imagen corporal, entendida ésta como un conjunto de influencias. Si bien, por motivos ligados a la salud pública, las interacciones sociales estaban limitadas, no es factible indicar que tales desaparecieron, su ausencia ha sido sustituida por los medios de comunicación, principalmente virtuales, los que proporcionaron a la población, y, por tanto, a los adolescentes, los espacios para poder seguir desarrollándose pese a las limitaciones.

El estudiante en el periodo descrito, al explorar el ciberespacio, llegó a ponerse en contacto con realidades desconocidas para él, las que venían ocurriendo o sucediendo en contextos similares al suyo. Son estos mismos espacios, a través de sus algoritmos, los que le

sugerían aquellos contenidos que eran populares, y por tanto, eran ideas u objetivos que debían seguir. Uno de ellos era la necesidad de encajar dentro de un determinado modelo corporal. Como consecuencia de esto, el estudiante se vio involucrado en un dilema de si se debe continuar con las ideas tradicionales, que cada vez más resultan obsoletas e incluso retrógradas frente a otras que le resultan más atractivas y novedosas, precisamente, es en este periodo de restricciones, donde se ha dado una mayor apertura para el ciberespacio y las interacciones impersonales.

Dentro de este mundo virtual, se debe desatacar a aquellas personalidades que gracias a sus opiniones vertidas a través de una red social o plataforma virtual influyeron en los hábitos, formas de pensar o ver determinado aspecto de la vida. Los influencers durante el periodo de tiempo de emergencia sanitaria, no han sido ajenos a los problemas del contexto, por lo que muchos de ellos utilizaron sus plataformas para difundir información precisa sobre el COVID-19: brindando consejos, abordando la importancia del distanciamiento social, el uso de mascarillas. estilo de vida saludable. Sin embargo, muchos de ellos centraban sus contenidos en tips y rutinas para lograr un cuerpo ideal, motivo por el cual lograban convertirse en modelos a seguir para los adolescentes. Es en ese proceso por querer lograr lo propuesto por dichos personajes, que el adolescente al notar que los objetivos son demasiado demandantes y nada realizables en su realidad, tienden a la frustración, olvidando que los generadores de contenido como son los influencers tienen por meta principal las visitas y las suscripciones, llegando incluso a editar de manera intencionada las imágenes u otros contenidos para generar una mayor acogida, faltando en ocasiones a la verdad.

Este proceso, que incita al adolescente a perseguir un ideal de belleza que no parece complicado de lograr, trae consigo la ansiedad como consecuencia de la toma de conciencia de la

real dificultad experimentada para lograr tales objetivos. Frente a esto y a manera de adaptación, el estudiante despliega las todavía rudimentarias estrategias cognitivas para lidiar con la frustración producto de su ineficacia y ese sentimiento de que todo se escapa de su control. Lo que no solo le genera conflictos consigo mismo, sino también con los padres, que por lo general intentan calmar y apoyar a sus hijos menores, de la misma forma en que sus padres hacían con ellos. Sin embargo, olvidan que, si algo funcionó en otro tiempo, no tiene por qué hacerlo ahora. Todo lo señalado hace referencia a las manifestaciones fenomenológicas de imagen corporal, una variable dinámica, que se vive o resulta de suma importancia durante el periodo de la adolescencia, la cual está sujeta a la influencia de la sociedad y sus diversos medios, que van modelando dicho constructo. Por tanto, existe en la realidad y ha trascendido en el tiempo a través de sus manifestaciones fenoménicas y en consecuencia es susceptible a ser medido.

A consecuencia de las discrepancias y el malestar experimentado frente a la impotencia de no poder lograr encajar en un modelo estético, surgen las apreciaciones erróneas frente a dicha realidad, las mismas que se incrementan con los cambios propios de la adolescencia. Estas apreciaciones llevan al estudiante a entrar en conflicto tanto consigo mismo como con sus familiares, y otros. Con apreciaciones erróneas de la realidad, se hace referencia a las distorsiones cognitivas, las mismas que no se limitan a determinados aspectos de la vida, sino que están implicadas en el procesamiento de la información en general, es decir, su impacto en la vida de la persona suele ser generalizado. Estas distorsiones están presentes en cada decisión, en cada planificación y cognición que realiza el estudiante, y no necesariamente revisten un significado contraproducente, sino que procuran una mejor adecuación al contexto. Entonces, son a su vez expresiones de esquemas mentales establecidos a un nivel más profundo en el psiquismo humano, es decir, son la parte observable, cuantificable de los ya mencionados

esquemas, y su importancia radica en que la forma en cómo se interprete la realidad, hará que determinadas distorsiones tengan una regularidad mayor en su uso frente a otros que son menos frecuentes, además que cuando el empleo de las mismas empieza a generar consecuencias negativas, si no hay una adecuada supervisión, en un futuro podría ser una de las principales razones de la caída emocional, cognitiva y psicosocial del ser humano.

La población motivo de interés para la investigación estuvo conformada por 8 instituciones educativas mixtas, de gestión directa o únicamente públicas: I.E. N° 50048 Los Incas; I.E. N° 50707 Simón Bolívar; I.E. 5051003 Rosario; I.E. N° 51004 San Vicente de Paúl; I.E. N° 51015 San Francisco de Borja; I.E. SN Fortunato L. Herrera; I.E. SN Humberto Luna y la I.E. SN Jorge Chávez Chaparro, las mismas que experimentaron los efectos a causa de la emergencia sanitaria: los problemas de conectividad derivados de la educación virtual, los fenómenos de migración de provincias hacia la ciudad e incluso hacia otros departamentos, ya que algunos estudiantes regresaron con sus familias que radicaban en otros lugares, siendo este fenómeno no exclusivo de los colegios mixtos, sino algo que se dio en todo el Perú.

A manera de exploración o de conocer la real implicancia acerca de la interacción entre las variables, de los actores más cercanos a los estudiantes, como lo son los docentes, directores y sub- directores, los mismos que contaban con un tiempo de servicio que oscilaba entre los 2 a 33 años de experiencia docente. Se desarrollaron dos sesiones de entrevistas donde se pudo obtener la siguiente información:

Antes de la pandemia, ya era posible observar y evidenciar cierta influencia asiática-europea en los looks de los estudiantes, siendo esto una evidencia de la alienación cultural, dado que “algunos estudiantes quisieran tener otro colorcito de piel, otro color de ojos, si es posible azules o verdes, otro color de cabello y otras cosas más. Como esos personajes que ven por

internet o la televisión”. A esto se suma que la pandemia y la educación remota han permitido que ciertos atuendos, peinados y otros arreglos como el delineado de ojos, el uso de escote, la reducción de la basta de los pantalones de colegio entre otros, ya no puedan ser regulados. Sobre estas cuestiones, las posiciones de los entrevistados se encontraban dividida, por un lado, era un indicativo de que se quería mejorar lo que ya se tenía, elevar a un siguiente nivel, es decir una señal de autoestima, mientras que otro sector entendía a todas estas acciones como una señal de que el estudiante rechaza su imagen corporal.

Estos cambios y retoques, van de la mano del despertar sexual del adolescente, de la necesidad del mismo para llamar la atención o resultar interesantes, afirmación defendida por todos los entrevistados, a esto se suman que el tipo de admisión que tiene la institución es mixto. Una observación más particular fue la emitida por algunos docentes, quienes señalaban que, el hecho que haya algunos estudiantes que no parecían tener interés alguno por cambiar algo de su cuerpo o seguir el ejemplo de sus compañeros era que dicho despertar sexual, no se manifestaba ya que no parecía haber esos cambios corporales que suelen darse en estas edades. En palabras de los docentes se señalaba que, “algunos están más desarrolladitos que otros, ya quieren que sus compañeros y compañeras les respeten, ya que aún ellos también están asimilando estos cambios y se muestran susceptibles a cualquier cosa”. En este punto, acorde a los comentarios de los encuestados, son los medios de comunicación los que mayor impacto tendrían considerando la situación actual, siendo el internet y la televisión los más influyentes; sin embargo, también resalta la estancia del estudiante con su familia, estos últimos no parecen ser lo suficientemente capaces de cumplir con su función normativa y formativa, señalando que, “anteriormente, antes de la pandemia, la familia en general no hacía mucho y pese a su esfuerzo, los adolescentes elegían no obedecer y los padres desistían en seguir intentando. Aunque no hay mal que por bien

no venga, con la pandemia, se está viendo una mejoría en los vínculos familiares, con algunos traspies, propios de un mayor tiempo de convivencia familiar”. Y de manera similar también reconocen el impacto de los amigos y otros cercanos al estudiante.

Se destaca que los casos en que los estudiantes que más se preocupaban por su imagen corporal, aquellos que le dedicaban mayor cuidado, de alguna manera eran los que sufrían más por los apodos resultantes por características peculiares de dichos estudiantes, sin embargo, los encuestados consideran que en el periodo presencial, ahora ya desplazado por uno virtual, no se llegaban a extremos como para considerar como “bullying”, ello debido a que todos los estudiantes provienen de un mismo nivel socioeconómico, y por tanto no son muchas las razones para burlarse entre ellos. Estas burlas tienen un origen disperso, “derivan de la contextura de sus compañeros, unos son ‘flacos’ y otros ‘gordos’, a los pecosos se les señala a veces como “truchas” por su parecido con las manchas de dicho pez, las orejas que sobresalen de algunos estudiantes derivan en apodos como ‘dumbo’, aquellos estudiantes que son más recatados, más introvertidos y de paso tienen voz suave o ciertas actitudes propias del género femenino, son merecedores de calificativos como ‘afeminado’. Y a los que se dedican más a los estudios, ellos son los científicos”. Todo ello indica que la influencia de los amigos es real y puede incluso llegar a forzar el desarrollo de problemas que se derivan de estas percepciones inadecuadas acerca de la propia imagen corporal.

En cuanto a las distorsiones cognitivas, los maestros (as) a través de su experiencia, señalan que los estudiantes sienten la necesidad de ser queridos, en especial por el sexo opuesto, de ahí que, se esforzaban por mejorar su apariencia física. Otros culpaban de su falta de confianza, falta de belleza y otras cosas, a sus padres o a la vida que les tocó, ya que debido a eso no se pueden desenvolver adecuadamente. Lo que también les conlleva a creer que estos eventos



pueden marcarlos para siempre, es decir que, si algo les afectó antes, ahora y más adelante también lo hará.

Finalmente, los docentes sugieren que tanto la imagen corporal como las distorsiones cognitivas varían en función de la condición socio-económica, ya que, en una situación de emergencia sanitaria, si no se goza de una buena estabilidad financiera, difícilmente podrá desarrollarse muchos aspectos importantes de esta etapa, generando un retraso o en su defecto un descuido del mismo. Y en una situación con muchas carencias, estas problemáticas o la preocupación por las mismas pasa a un segundo plano pues prima la necesidad por sobrevivir, evidenciándose en una preocupación por la propia integridad o la de los padres, de los cuales sabe que aún depende.

De esta manera estas variables conforman una problemática psico-social, por tanto, adquieren relevancia e interés social.

Con todo lo ya mencionado, las preguntas que este estudio pretende dar respuesta son las siguientes:

## **1.2 Planteamiento del Problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué tipo de relación se observa entre las distorsiones cognitivas con la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?

### **1.2.2 Problemas específicos**

1. ¿Cuáles son los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?
2. ¿Cuáles son los niveles que predominan en las dimensiones de la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?

3. ¿Qué tipos de relaciones existen entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?
4. ¿Hay alguna relación entre los aspectos sociodemográficos con las distorsiones cognitivas y la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?
5. ¿Hay alguna relación entre los aspectos sociodemográficos con los tipos de las distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 *Objetivo General***

Analizar la relación existente entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

#### **1.3.2 *Objetivos Específicos***

1. Describir los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.
2. Describir los niveles que predominan en las dimensiones de la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.
3. Identificar el tipo de relación que existe entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.
4. Relacionar los aspectos sociodemográficos con las variables distorsiones cognitivas e imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

5. Relacionar los aspectos sociodemográficos con los tipos de las distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

#### **1.4 Justificación**

##### ***1.4.1 Valor Social***

Los resultados obtenidos fueron de ayuda para conocer la realidad de las variables investigadas en un contexto de pandemia, para los estudiantes y el personal académico de colegios mixtos del distrito de Cusco, en especial a los departamentos de psicología o psicopedagogía de los mismos, ya que los mismos en base a la información generada desarrollaron actividades preventivas.

##### ***1.4.2 Valor Teórico***

Se generó un nuevo conocimiento específico, a través de la comprobación de la vigencia de teorías ya establecidas. Además de llenar el vacío teórico local acerca de las distorsiones cognitivas predominantes y otros factores que inciden en la imagen corporal del adolescente del distrito de Cusco.

##### ***1.4.3 Valor Metodológico***

El presente estudio afianzó y difundió la validez y confiabilidad de dos pruebas psicológicas debidamente estandarizadas para la realidad peruana, que proponen una nueva manera de evaluar, específicamente a la Imagen Corporal, ya que en el instrumento elegido se da prioridad al aspecto psico-social.

##### ***1.4.4 Valor Aplicativo***

La aplicación de los instrumentos seleccionados, permitió conocer la manera en que los adolescentes de instituciones educativas mixtas pertenecientes al distrito de Cusco perciben su

imagen corporal en relación a las influencias socio-culturales, así como también conocer las distorsiones cognitivas predominantes de dicha población, en ese entender el desarrollo de la investigación fue determinada como una oportunidad única para realizarla.

### **1.5 Viabilidad**

La viabilidad de la investigación radica principalmente en la viabilidad metodológica, debido a la existencia de instrumentos adecuados y adaptados a la realidad peruana, para evaluar las variables. Además de que la accesibilidad que se tuvo con la población delimitada, contó con el apoyo de los padres, directores y docentes.

Por la situación de emergencia sanitaria ya señalada, la aplicación presencial no era la alternativa más segura, mucho menos la más indicada, por tal motivo se optó por la evaluación online ya que, a través de este medio se podía continuar con el desarrollo de la aplicación de los test psicométricos. Es preciso señalar que este tipo de evaluación provee mayor seguridad al encuestado, en este caso al adolescente, acerca del respeto a su anonimato, razón por la cual se suelen tener respuestas más sinceras; también evita la presencia de respuestas en blanco, que pueden llegar incluso a invalidar toda la prueba. Asimismo, supone un ahorro considerable de recursos y en cierta medida se constituye como una alternativa ecológica frente a las evaluaciones tradicionales, por su facilidad de manejo, permite la evaluación simultánea de dos o más salones a la vez, y lo más importante, facilita la organización de la información recabada para su posterior análisis.

En relación a los instrumentos de investigación, se optó por una búsqueda de instrumentos no muy conocidos, que, si bien son empleados en otras regiones del país, en el ámbito local carecen de reconocimiento.

## Capítulo II:

### Marco Teórico

#### 2.1 Antecedentes de Investigación

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Victoria-Álvarez, et al., (2019), realizaron la investigación titulada: *“Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo correlacional”* en la Universidad Central de Chile-Santiago de Chile, con el objetivo de determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos. Dicho estudio fue descriptivo correlacional, de corte no experimental y transversal. La muestra estaba conformada por 400 estudiantes entre hombres y mujeres, en las edades de 13 y 18 años (200 de nacionalidad chilena y el resto de nacionalidad colombiana), a los cuales se les aplicó la escala de suicidalidad de Okasha(2009) y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (1991), que evalúa 15 tipos de distorsiones cognitivas, los resultados encontrados señalan que el 25,5% de estudiantes chilenos presentan distorsiones cognitivas de “los debería”, el 10,5% presentaban “vision catastrofica” de los eventos, un 7,5% indicaba una marcada “interpretación de pensamiento” y el 3% indicaba una tendencia hacia la “sobregeneralización”, en cuanto a los estudiantes colombianos, el 7,76% indicaba la presencia de la distorsion cognitiva “los debería”, un 2,91% señalaba la presencia de distorsiones cognitivas como la vision catastrofica, interpretación del pensamiento y sobregeneralización. Concluyendo que todas las distorsiones cognitivas presentan una presencia considerable de distorsiones cognitivas, sobretodo en los estudiantes chilenos.

Villamil (2019), en su tesis titulada: *“Percepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimenticios en Adolescentes del Ballet Folklorico BAFOPAZ”* tuvo por objetivo general

analizar el grado de relación entre la imagen corporal y los hábitos alimenticios de los adolescentes del ballet folklórico BAFOPAZ, a través de un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de alcance correlacional, en una muestra de 70 adolescentes varones y mujeres estudiantes de ballet, con edades comprendidas entre los 13 a 19 años de edad, a quienes se les administró un cuestionario sociodemográfico, un cuestionario de hábitos alimenticios y un cuestionario de Imagen Corporal. Los resultados indican que el 36% de los adolescentes tiene una percepción normal de su cuerpo. Además el 70% de mujeres presentan muy poca preocupación por su imagen corporal y un 80% de varones también indicaban muy poca preocupación, si embargo, el 100% de casos que indicaron una marcada preocupación son mujeres (n=2). En conclusión, los estudiantes de ballet folklórico no presentan una marcada preocupación por su imagen corporal.

Martínez (2018) en su estudio titulado *“Influencia del modelo Estético Corporal Prevalente en la Insatisfacción Corporal de Adolescentes”*, realizada en la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires, Argentina, con el objetivo de indagar la relación entre la influencia del modelo estético corporal y la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes. A través de un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de nivel correlacional, en una muestra de 160 adolescentes con edades entre 11 a 18 años de edad, a quienes se les aplicaron 2 cuestionarios: CIMEC (Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal) y el BSQ (Cuestionario de la Forma Corporal), los resultados obtenidos en la variable insatisfacción con la imagen corporal, arrojó una media para el conjunto de los encuestados de 81.64, lo cual los ubica dentro de la categoría leve insatisfacción acerca de la imagen corporal, la media del malestar con la imagen corporal era mayor en las mujeres que en los varones (M=100,07; M=59,40; respectivamente). Por otro lado la correlación entre las

variables influencia del modelo estético corporal prevalente e insatisfacción con la imagen corporal fue significativa ( $Rho=0,566$ ,  $p < 0.001$ ), lo que da cuenta de una relación moderada y directa, de modo que a mayor nivel de influencia del modelo estético corporal, mayor será el nivel de insatisfacción con la propia imagen. Concluyendo que existe relación significativa entre la influencia del modelo estético corporal e insatisfacción corporal.

Mate (2018) en su estudio doctoral "*Esquemas Cognitivos, Distorsiones Cognitivas y Agresión en Jóvenes y Adolescentes*" tuvo por objetivos generales identificar los esquemas cognitivos disfuncionales según sus dimensiones, determinar la relación entre los esquemas cognitivos disfuncionales tempranos y estilos de afrontamiento disfuncionales, reconocer la relación entre los esquemas cognitivos disfuncionales y la conducta agresiva en sus distintas manifestaciones, identificar la relación existente entre las distorsiones cognitivas y los estilos de afrontamiento disfuncionales y examinar la influencia de los esquemas cognitivos disfuncionales, como factor de vulnerabilidad hacia las distorsiones cognitivas y estilos de afrontamiento disfuncionales. Para lo cual se hizo uso de un enfoque cuantitativo, de diseño transversal multivariante, en una población de 1204 jóvenes y adolescentes escolarizados en centros públicos de la comunidad de Madrid, con edades que oscilan entre los 12 a 18 años de edad. Los resultados indicaron diferencias según el sexo en las siguientes distorsiones: asumir lo peor ( $p > 0.01$ ), Minimización ( $p > 0.01$ ), y Culpar a los demás ( $p > 0.01$ ); Catastrofismo ( $p > 0.05$ ), en todas ellas fueron los varones quienes tuvieron puntuaciones elevadas, a excepción del catastrofismo. Con lo que respecta a la edad se observan diferencias en las distorsiones asumir lo peor ( $p > 0.01$ ), Minimización ( $p > 0.01$ ), y Culpar a los demás ( $p > 0.05$ ) y Generalización ( $p > 0.05$ ),. Concluyendo que las distorsiones cognitivas eran más elevadas en los hombres ya que obtuvieron mayores puntuaciones que las mujeres en casi todas las distorsiones analizadas, con

la excepción del catastrofismo y a su vez, se evidencio diferencias significativas en relación a las edades de los estudiantes.

Flores (2018), realizó el estudio titulado: *“Insatisfacción con la imagen corporal, conductas alimentarias de riesgo y deseo de modificación corporal en adolescentes, un reporte por sexo y orientación sexual en Hermosillo, Sonora”* en el Colegio de la Frontera del Norte, Tijuana, Baja California (B.C.)-México, con el objetivo de analizar las asociaciones entre la insatisfacción con la imagen corporal (IIC), las conductas alimentarias de riesgo (CAR), el deseo de musculatura (DM) y la intención de modificar (IM), por sexo y orientación sexual en una muestra de adolescentes estudiantes de nivel preparatoria en Hermosilla, Sonora. Para tal efecto se optó por un estudio transversal, mediante levantamiento de una encuesta, desde un enfoque epidemiológico, teniendo como muestra a 1,217 estudiantes, de los cuales 642 (52,8%) fueron de sexo femenino y 573 (47,2%) de sexo masculino con un rango de edades entre 14 y 19 años, a los cuales se les aplicó la escala de Kinsey (1948) para obtener la orientación sexual (OS), el test de siluetas adaptado por Stunker y Stellar (1990) para conocer la insatisfacción con la imagen corporal, las CAR fueron evaluadas a través del Cuestionario Breve de Conductas Alimentarias de Riesgo (CBCAR) para el deseo por la musculatura, se empleó la escala de deseo por la musculatura (Drive for Muscularity Scale-DMS-) de McGreary(2007) y finalmente para la intención de modificación corporal el autor elaboró un cuestionario propio. Los resultados obtenidos en la variable imagen corporal indican que solo 20.6% del total de los estudiantes están satisfechos con su imagen corporal. Con respecto a las diferencias por sexo, se observa que sólo 18,05% de las mujeres estaba satisfecha con su figura, en comparación con 23.39% de los hombres. En conclusión la IIC es más frecuente en adolescentes de sexo femenino (82%), en comparación con los del sexo masculino (76,6%).



Gómez-Mármol, et al., (2017), realizaron la investigación titulada: “*Violencia Escolar y Autoimagen en Adolescentes de la región de Murcia (España)*”, en la Universidad de Murcia-España con la intención de estudiar los niveles de violencia percibida y sufrida en centros escolares, analizar la satisfacción con la imagen corporal y la relación entre estas variables, para ello se utilizó una metodología de tipo cuantitativo que responde a un estudio no experimental de carácter transversal donde se combinan los estudios de tipo descriptivo y de nivel correlacional, teniendo como muestra un total de 284 escolares (155 chicos y 129 chicas) de la Región de Murcia con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años de edad, a los cuales se les aplicó el Cuestionario de Violencia Escolar Cotidiana (CUVECO) y BODY SHAPE (self perceived), los resultados en relación a la autoimagen muestran un alto descontento con la propia imagen corporal, puesto que más de un 75% de la muestra no se encuentra satisfecho con su autopercepción, siendo aún mayor este valor (superior al 80 %) entre las chicas que entre los chicos. Llegando a la conclusión de que, si bien para ambos sexos, el porcentaje de adolescentes insatisfechos es alto, es aún más notable entre las chicas. Asimismo, los sujetos que se perciben como más obesos son, a su vez, los más insatisfechos con su imagen corporal.

### ***2.2.2 Antecedentes Nacionales***

Urquiza (2019), presentó la investigación titulada: “*Insatisfacción con la imagen corporal y riesgo suicida en adolescentes –Puente Piedra. Lima -2019*” en la Universidad Cesar Vallejo, Lima-Perú, con el objetivo de determinar la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el riesgo suicida en adolescentes, para lo cual se determinó emplear un enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal y de nivel descriptivo correlacional, contando con una muestra de 347 adolescentes (161 hombres y 186 mujeres) con edades que oscilaron entre los 12 y 18 años, seleccionados mediante un procedimiento

probabilístico estratificado, a los mismos que se les aplicó la Escala de Evaluación de Insatisfacción Corporal en Adolescentes (EEICA) creada por Baile, Guillen y Garrido(2003) en España y la Escala para la Evaluación del Riesgo Suicida (ERS) creada por Bayamón y Alarcón (2018) en Colombia, obteniendo los siguientes resultados: la insatisfacción con la imagen corporal era baja en el 94.5%, además que el nivel de insatisfacción por género dejó una proporción de mujeres (84.2%) mayor que en los varones (15.8%), además que los adolescentes en edades entre 13 y 15 años, presentaron mayor tendencia a desarrollar alta insatisfacción con su imagen corporal. En conclusión, la insatisfacción con la imagen corporal detectada es baja, sin embargo, suele estar condicionada por el sexo del estudiante, ya que es percibida con mayor intensidad por las mujeres.

Morales (2018), realizó una investigación titulada: *“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”* en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima- Perú, con el objetivo de determinar el nivel de Imagen Corporal de los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria de la institución en mención, para ello se empleó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, corte transversal y de alcance descriptivo- aplicativo en una muestra de 70 alumnos, a los cuales se les administró el Cuestionario de Imagen Corporal –BSQ. Los resultados encontrados indicaron que el 30% de estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria, indicaron niveles moderados de satisfacción con su imagen corporal y otro 57,14% consideraron que no experimentaban satisfacción con relación a su imagen corporal. En conclusión, en función al objetivo general propuesto el puntaje predominante se ubica en la categoría “No hay preocupación por la Imagen Corporal”.

Suclupe (2018) en su estudio titulado “*Creencias Irracionales e Imagen Corporal en adolescentes de una Institución Educativa Femenina, Lambayeque, 2018*” que tuvo por objetivo general conocer la relación entre las creencias irracionales e imagen corporal en estudiantes de una institución educativa femenina de Lambayeque, a través de un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de alcance correlacional causal, en una muestra de 160 estudiantes entre las edades de 14 a 18 años, a quienes se les aplicó el inventario de ideas irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de Imagen Corporal BSQ. Los resultados encontrados indicaron una relación significativa entre las creencias irracionales y la imagen corporal ( $p=0,000$ ;  $Rho=0,250$ ), asimismo se comprobaron relaciones significativas el malestar con la imagen corporal y la necesidad de aprobación ( $p=0,015$ ;  $Rho=0,144$ ), con las ideas de infortunio ( $p=0,000$ ;  $Rho=0,230$ ). En conclusión, existe una correlación altamente significativa positiva entre creencias irracionales e imagen personal, es decir, a mayores creencias ilógicas, mayor posibilidad de insatisfacción corporal.

Albornoz (2018), realizó la investigación titulada: “*Insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de un colegio particular de Chorrillos, 2017*” en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, cuyo objetivo general es conocer el nivel de insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes de un colegio particular de Chorrillos, destacando un diseño cuantitativo no experimental de tipo transversal a nivel descriptivo con una muestra que estuvo conformada por 92 personas a quienes se aplicó el cuestionario IMAGEN. Teniendo como resultados que un 77,2% de la muestra no presentaba insatisfacción con su imagen corporal o que esta se ubicaba en el nivel mínimo o ausente, además esta insatisfacción tenía mayor presencia en el sexo femenino, y en cuanto al grado de escolaridad, era el cuarto grado donde se encontraba indicios de los niveles moderados y severos de insatisfacción. En conclusión se aprecia que la insatisfacción con

la imagen corporal puede ser predictor de padecer algunos trastornos alimentarios si no se tratan a tiempo.

Manrique y Rosario (2018), realizaron una investigación titulada: *“Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes de tres instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra, Lima 2018”* en la Universidad César Vallejo, Lima-Perú, con el objetivo de determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y la violencia familiar en adolescentes de tres instituciones educativas. Para tal efecto el estudio fue de tipo correlacional, en una muestra de 351 adolescentes entre los 11 a 18 años, a los cuales se les aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos “IPA” de Ruíz y Lujan (1991) y el Cuestionario de Violencia Familiar de Zevallos (2014), los resultados encontrados señalan que la distorsión cognitiva de pensamiento polarizado no afectó al 74,4% de encuestados, asimismo tampoco lo hizo la sobregeneralización en el 68,9% de la muestra, por otro lado la visión catastrófica afectó al 29,9% de encuestados, asimismo la falacia de justicia afectó a un 34,5% de la muestra. A partir de lo cual se arribaron a las siguientes conclusiones: Las distorsiones cognitivas se presentan con mayor predominio en las mujeres que en los hombres y finalmente se estima que los adolescentes presentan niveles bajos de distorsiones cognitivas general, sin embargo, en la distorsión de filtraje, visión catastrófica, falacia de justicia y culpabilidad presentan un nivel de afectación considerable.

Díaz y Vásquez (2018), llevaron a cabo la investigación titulada: *“Distorsiones Cognitivas y conductas agresivas en internos del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de menores – Chiclayo.2017”* en la Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo -Perú con el objetivo de determinar la relación entre distorsiones cognitivas y el nivel de agresividad en dichos adolescentes, para lo cual se optó por un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental,

transversal y correlacional en una población muestral de 103 internos de un Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación con edades que fluctuaban entre los 14 a 18 años, a quienes se les aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos (1991) y el cuestionario AQ de Matalinares, Yaringaño, Uceda Fernández, Huari, Campos y Villavicencio (2012), los resultados con relación a las distorsiones cognitivas indicaron la existencia de una influencia considerable de los debería (36.89%) y visión catastrófica (21.36%). Llegando a la siguiente conclusión, las distorsiones cognitivas debería y visión catastrófica están presentes en los internos del centro juvenil investigado.

Ramos (2018), realizó la investigación titulada: *“Inteligencia Emocional y Creencias Irracionales en escolares de 4° y 5° de secundaria de un colegio nacional de San Martín de Porres”* en la Universidad de San Martín de Porres, Lima – Perú, con el objetivo de determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y las Creencias Irracionales, bajo un enfoque cuantitativo, transversal, de diseño descriptivo – correlacional, en una muestra de 153 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, a los que se les aplicó el Inventario de Conducta Racional de Shorkey y Whiteman (1977) y el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn – NA (Ugarriza, 2005), obteniendo los siguientes resultados: en cuanto a las distorsiones cognitivas, se obtuvo medias elevadas en las distorsiones autocastigo e ideas de infortunio (12,03 y 10,14, respectivamente). A su vez el factor de hetero-castigo, es el único factor que presenta una media mayor en el sexo femenino, lo que significa que las mujeres tienden a juzgar y culpabilizar a los demás por sus errores, además el autocastigo era más pronunciado en los varones con una media de 12,27 frente al 11,87 observados en las mujeres, la búsqueda de la aceptación era ligeramente superior en los varones que en las mujeres (7,88 y 7,18, respectivamente). En conclusión, las

distorsiones cognitivas estudiadas se encuentran presentes en ambos sexos, aunque con una ligera superioridad en los varones frente a las mujeres.

Silva (2017), realizó la investigación: *“Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal del distrito de Bellavista-Callao, 2017”* con la intención de determinar la relación entre violencia familiar y las distorsiones cognitivas, para ello se utiliza un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental – transversal, de alcance correlacional –descriptivo, teniendo como muestra a 310 estudiantes adolescentes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Violencia Familiar “VIFA” de Altamirano y Castro (2013) y el Inventario de Pensamiento Automáticos “IPA” de Ruiz y Lujan (1991), llegando a los siguientes resultados: un 58,1% de mujeres se ubicaban en el nivel presencia significativa de la distorsión cognitiva pensamiento polarizado, otro 57,1% presentaba niveles significativos de la distorsión sobregeneralización y otro 51,9% por la falacia de justicia. En conclusión, se determinó las 5 distorsiones cognitivas de mayor predominio en las participantes son la distorsión cognitiva “Falacia de cambio”, “Los debería”, “Culpabilidad”, “Personalización” y la “Falacia de razón”.

### **2.2.3 Locales y Regionales**

Acuña (2017), realizó la investigación titulada: *“Prevalencia de insatisfacción de la imagen corporal y su relación con factores socioculturales y actividad física en adolescentes mujeres de educación secundaria de la ciudad de Espinar, 2015”* en la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco con el objetivo de conocer la prevalencia de insatisfacción de imagen corporal y la influencia probable que exista de los factores socioculturales y actividad física, eligiendo un estudio de tipo analítico de corte transversal cuyo diseño corresponde a un estudio no experimental, del total de 1184 adolescente se obtuvo una muestra de 254 adolescentes por

conglomerados, en edades comprendidas entre 14 a 18 años, a los cuales se les aplicó Test de Graffar(nivel socioeconómico ), test de función familiar, Body Shape Questionnaire (Imagen Corporal), Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal (CIMEC 35). Los resultados encontrados indicaron que la prevalencia de la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mujeres en la ciudad de Espinar es de 27.5%, además que se observó una relación entre los factores socioculturales y la insatisfacción de la imagen corporal, concluyendo que, los factores socioculturales que están relacionados con dicha insatisfacción son: los medios de comunicación, procedencia, función familiar, presión de los padres y la presión de los amigos , además se comprobó que existe relación significativa de la actividad física con la insatisfacción de imagen corporal.

Guerra y Ponce de León (2020), en su investigación titulada “*Insatisfacción con la Imagen Corporal en Jóvenes de la Universidad Andina del Cusco 2018*” que tuvo como objetivo identificar y describir los grados de insatisfacción con la imagen corporal en jóvenes de la Universidad del Cusco. El cual hizo uso de un enfoque cuantitativo, de diseño transversal de alcance descriptivo comparativo, en una muestra de 990 estudiantes, seleccionados a través de la técnica estratificada a quienes se les aplicó el test IMAGEN. Logrando los siguientes resultados: La insatisfacción en su componente cognitivo-afectivo era moderada (37,3%), en cuanto al componente insatisfacción perceptiva este era mínima o ausente (47,3%) y en el componente comportamental era mínima o ausente en el 75,8%, finalmente a nivel de la variable insatisfacción con la imagen corporal el 35,5% indicó niveles moderados. En conclusión, se encontraron diferentes niveles de insatisfacción con la Imagen Corporal en

los Jóvenes de la Universidad Andina del Cusco 2018, evidenciando una mayor agrupación en el nivel moderado.

Aquehua y Tito (2019), en su investigación titulada “*Dependencia Emocional y Creencias Irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal atendidas durante el tercer trimestre del 2018 en la Micro Red de Salud de Belenpampa – Cusco*”, que tuvo por objetivo establecer la relación entre la dependencia emocional y las creencias irracionales, por lo cual se hizo uso de un enfoque cuantitativo, de diseño transversal correlacional en una muestra de 158 mujeres víctimas de violencia conyugal. Los resultados indican que la necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, facilismo, afección al pasado, incontrolabilidad, ansiedad a lo desconocido evitación al malestar y ausencia de autonomía; todas ellas están relacionadas significativamente con la dependencia emocional.

## **2.2 Marco Teórico-Conceptual**

### **2.2.1 Distorsiones Cognitivas**

#### **2.2.1.1 Definiciones Conceptuales.**

Las distorsiones cognitivas son los errores o sesgos en la información procesada proveniente del entorno o medio ambiente, a consecuencia de la activación de esquemas negativos, denominadas por Ellis como creencias irracionales, y a los filtros o atajos cognitivos que tienen como fin la “economía cognitiva”, y cuya frecuencia con el tiempo puede lograr constituir la sintomatología de problemas psicopatológicos. Segal (1988) citado en Castellanos y Mogollón (2008), coincide también al señalar a los esquemas mentales como conjuntos organizados de respuestas y vivencias previas que generan un conocimiento duradero, el cual dirige las percepciones y valoraciones que ocurren después. Por lo tanto, se concibe al esquema como una estructura cognitiva que desempeña un papel crucial en el manejo de la información (Holguin, 2018).



Dicha influencia o direccionamiento genera, necesariamente, sesgos en el procesamiento de la información, siendo los más comunes en su frecuencia de aparición los “sesgos confirmatorios” llamados así por Snyder (1981), estos hacen referencia a “la tendencia de los individuos a procesar, codificar y recuperar información consistente con las claves contenidas en alguno de sus esquemas previos. A los sesgos negativos que cometen las personas con problemas emocionales, Beck (1970) los denomina distorsiones cognitivas” (Ruiz, et al., 2012, pág. 369).

Las distorsiones cognitivas son mediadoras entre el medio ambiente y la influencia que tenga éste sobre el comportamiento, siendo también los responsables de llegar incluso a alterarlo, impidiendo una adecuada adaptación o en su defecto una respuesta oportuna frente a una situación cotidiana (Crick y Dodge, 1994 como se citó en Rojas, 2013; Cabezas, 2006 como se citó en Aguirre, 2015; Victoria-Álvarez, et al., 2019). Las creencias irracionales no son diferentes o incogruentes con las distorsiones cognitivas y deberían denominarse, para mayor exactitud, esquemas irracionales. Ya que son esquemas de amplia gama y que ejercen influencia en muchos ámbitos de la vida (Ruiz, et al., 2012).

Por tanto, se debe entender a las distorsiones cognitivas como la consecuencia de la interacción entre la realidad objetiva y los procesos cognitivos, de manera especial con los esquemas mentales involucrados en la aprehensión de los estímulos ambientales, ya que son estos los que se encargan de dirigir las distintas funciones superiores que posee el ser humano; es a consecuencia de esta interacción que serán elaborados y codificados aquellos estímulos que están en concordancia con dichos, de no ser ese el caso serán depurados y no constituirán información con posibilidad de almacenamiento y menos, por supuesto, estar disponible para su debida recuperación, todo ello en aras de una “economía cognitiva”, sin importar los sesgos en la interpretación de la realidad (Sanz, 1993 como se citó en Rojas, 2013).

Finalmente, sobre este punto Beck, et al. (2010) indican que en situaciones específicas, los esquemas activados determinan la respuesta de una persona. En estados psicopatológicos, los esquemas idiosincráticos alteran el emparejamiento adecuado de un esquema con un estímulo concreto. A medida que estos esquemas idiosincráticos se vuelven más activos, se activan con un conjunto cada vez mayor de estímulos, lo que provoca una pérdida del control voluntario sobre los procesos de pensamiento del paciente, lo que le impide recurrir a otros esquemas más adecuados.

### **2.2.1.2 Características de las Distorsiones Cognitivas.**

Para Ellis y Harper (1975), presentan las siguientes características: se basan en opiniones subjetivas en lugar de hechos objetivos, lo que lleva a una percepción inadecuada de la realidad, ponen en riesgo el bienestar y la seguridad personal, obstaculizan el progreso hacia las metas personales, generan un malestar interno excesivo; y producen conflictos innecesarios con otros miembros de la comunidad (Guzmán 2012).

### **2.2.1.3 Modelos Explicativos.**

#### ***2.2.1.3.1 Modelo de la Metáfora Computacional.***

Como el mismo nombre sugiere, la metáfora computacional, denota una condición sencilla: el cerebro es en algún sentido similar al computador, elaboración que ayudó en su momento a dar un gran impulso a la naciente psicología cognitiva. Al respecto de la metáfora se indica que, la comparación entre la mente y un ordenador se basa en la funcionalidad en lugar de la similitud física. En términos de la terminología informática, la semejanza se manifiesta en el nivel del software, sin importar el hardware (Neisser, 1967; Denett, 1979; Boden, 1979; Block, 1980 y Fodor, 1981, como se citó en De Vega, 1982).

Existen dos versiones de esta metáfora, una que vendría a ser la versión fuerte y la otra la débil. La primera emplea a la inteligencia artificial, a la programación de esta precisamente; mientras que la contraparte emplea a la simulación como su herramienta o los programas que puede tener un computador (software). Ambas posturas han sido validadas y se complementan entre sí (De Vega, 1982).

Ahora, dicha funcionalidad se refiere precisamente al procesamiento de la información, ya que un cerebro humano no podría ser comparado con toda la investidura de la cual requiere el computador. Pese a que ambos sistemas: cerebro y computador, codifican, organizan, categorizan; para que se diga que ambos son iguales, sus componentes básicos tendrían que también serlo. Por tanto, la comparación radica esencialmente en la similar forma de efectuar el procesamiento de la información. Acerca de este último, Smith y Kosslyn (2008) señalan que un proceso es una transformación de la información que se atiende a principios bien definidos para producir un resultado específico cuando se da una entrada de información determinada.

Esta metáfora presenta limitaciones, ya que la computadora depende de los estímulos que se digiten o ingresen por sus vías aferentes como lo es el teclado, los puertos usb, entre otros, mientras que la mente humana toma y gestiona los estímulos ambientales de acuerdo a motivaciones intrínsecas como extrínsecas; la máquina solamente puede poseer una programación inicial y quizá con el tiempo ser beneficiada por algunas mejoras, todas ellas gestionadas por otros dispositivos o programadores, mientras que la mente puede reflexionar sobre sus errores, aprender de ellos, incorporando nuevas reglas y conceptos. Además, “el ordenador no admite ninguna ambigüedad o imprecisión en el código que recibe... En cambio, los problemas que resuelve el procesador humano están verdaderamente implícitos en el

ambiente, y son, técnicamente hablando, «mal definidos»” (De Vega, 1981 como se citó en De Vega, 1982, págs. 73-74)

Para concluir, vale la pena recordar lo siguiente, nuestros cerebros, mantienen un algoritmo en común, al menos en los estados no alterados de conciencia, y es sensible a ciertos estímulos, pero se desconoce su capacidad para detectar regularidades en el mundo, y la organización de la información requiere establecer límites y no descartar alternativas (Moya y Georgieva, 2014).

#### ***2.2.1.3.2 Los Modelos Conexionistas o de Procesamiento Distribuido en Paralelo.***

A raíz de muchas preguntas que el modelo computacional no tenía como responder, es que en el año de 1986, D. Rumelhart y J. L. McClelland, en conjunto con el autodenominado grupo PDP publican la obra: *Parallel Distributed Processing* (Procesamiento Distribuido en Paralelo (PDP)), esta misma según Fodor y Pylyshyn (1988) como se citó en Schneider (1987), sugieren que, “se ha llegado incluso a un cambio de paradigma y estamos ante una nueva ola en la ciencia cognitiva” (Carretero, 2004, pág. 166).

El modelo conexionista guarda estricta relación con el modelo computacional, incluso se podría afirmar que deriva de éste, es decir, su notoriedad la debe a las debilidades que presentaba la metáfora del ordenador. Los modelos de redes neurales asumen que existen unidades interlazadas, que se conectan entre ellas, además de la presunción de que cada unidad de las redes neuronales son el equivalente a una unidad neuronal o un grupo de estas. Sin embargo, se establece que aunque éstas puedan asemejarse no son los mismos y son las conexiones de las mismas las que constituyen propiamente dichas y estas a su vez detallan los procesos de ingreso y salida de información (Smith y Kosslyn, 2008).

En tal caso, se entiende que la unidad, hace referencia a los inputs y outputs que realizan las neuronas ya sea por separado o como parte de una red neuronal. Es decir, es el resultado de la acción neuronal que dicha estimulación se da en paralelo y no en serie como se pensaba en el modelo computacional.

Se sabe también que existen tres capas de unidades, la primera es la capa de entrada (input), la cual recibe estimulación directa del ambiental, que puede o no excitar a la capa oculta y esta a su vez se relaciona con la capa de salida(output), es importante recordar que las relaciones entre la capa de entrada y las capa oculta, no es única, es decir un input puede excitar o inhibir a varias capas ocultas, influyendo entonces en diversas capas de salida (Smith y Kosslyn, 2008), la misma que es la responsable de las representaciones internas que tiene el sujeto (Carretero, 2004).

Una característica que tiene este modelo, es que el aprendizaje es posible, es decir, las unidades tienen la capacidad de la autorregulación o recurren a técnicas diversas de entrenamiento, con el fin de obtener los outputs esperados a los nuevos inputs incorporados (Carretero, 2004; Smith y Kosslyn, 2008). En conclusión se dice que, el conocimiento previo indudablemente afecta la dirección del procesamiento, ya que el patrón inicial de activación actúa como punto de partida en el cual los valores de las conexiones se ajustan a medida que el modelo adquiere conocimiento (Carretero, 2004).

### ***2.2.1.3.3 La Teoría de la Tríada Cognitiva.***

Esta teoría considera que existen tendencias en el ser humano a verse o definirse a su propio ser, el futuro y a sus experiencias de un modo demasiado rígido, cognitivamente hablando. Ello les presenta generalmente una visión nada positiva ni alentadora del mundo, del futuro y de uno mismo, ya que cada interacción posible, se mide o gira en torno a la sensación de

derrota o victoria. Para Beck, et al. (2010), “la tríada cognitiva consiste en tres patrones cognitivos principales que inducen al paciente a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias de un modo idiosincrático” (págs. 19-20).

Dicha afirmación no debe ser malinterpretada con que lo cognitivo sea el causante de los problemas, lo que realmente se afirma es la primacía de la sintomatología cognitiva, por así decirlo. Entonces se comprende que lo cognitivo al ser activado y presentarse bajo la forma de una distorsión en el procesamiento de la información, incrementa la presencia de cuadros psicopatológicos, verbigracia, la depresión. Por lo tanto, existe un desorden en el procesamiento de la información cuando ciertos eventos o situaciones significativas en la vida del individuo activan creencias fundamentales profundamente arraigadas, lo que a su vez resulta en la manifestación de síntomas fisiológicos, emocionales o comportamientos disfuncionales (Ruiz, et al., 2012).

Lo expuesto hasta ahora, no tendría sentido si no se considerase a los esquemas mentales. Según Beck, et al. (2010), el esquema es la base para convertir datos en pensamientos (definidos como cualquier idea con contenido verbal o gráfico) radica en los esquemas. Estos esquemas proporcionan la base para ubicar, distinguir y dar forma a los estímulos que un individuo encuentra. Sin embargo, la correspondencia ordenada entre un esquema apropiado y un estímulo específico se ve perturbada por la interferencia de los esquemas idiosincráticos activados. A medida que estos esquemas idiosincráticos se vuelven más activos, son evocados por un conjunto cada vez más amplio de estímulos que tienen una conexión lógica limitada con ellos.

Entonces, queda aclarar que esta tendencia a generar sesgos en base a esquemas idiosincráticos, es factible que provenga desde la infancia, gracias a las experiencias personales, las negativas sobre todo, la observación de las conductas de otros hacia el niño, las cuales actúan

como impulsores primarios de los contenidos de los futuros esquemas que guardan relación con el mundo, el futuro y uno mismo (Ruiz, et al.,2012).

#### ***2.2.1.3.4 El ABC de Albert Ellis.***

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), considera al ser humano como alguien que frecuentemente se plantea metas, y se esfuerza por lograrlas. Es en el proceso de obtener estas metas, que muchas de las complicaciones que se presentan, no son en su totalidad por la naturaleza propia del obstáculo, razón por la cual el sujeto desiste en intentarlo, sino se trata de la percepción que esta persona tiene de dicho problema, objeto o situación.

Es así que Ellis (1984) citado en Ruiz, et al. (2012), opta por el Modelo del A-B-C, argumentando que, los eventos desencadenantes (A) en sí mismos no generan reacciones emocionales, conductuales o cognitivas (C); estas respuestas dependen de cómo percibimos o interpretamos (B) esos eventos desencadenantes. En otras palabras, "A" son los eventos desencadenantes a los que reaccionamos, "C" es la respuesta emocional, cognitiva o conductual que expresamos, y "B" son las creencias que mantenemos acerca de "A", las cuales explican en gran medida nuestra reacción "C". Así, "B" actúa como el factor mediador esencial entre "A" y "C".

Entonces, las creencias que tenemos sobre la experiencia cotidiana guía nuestra forma de actuar, es decir, lo cognitivo tiene una gran influencia al momento de dar una respuesta “adecuada” a la estimulación externa o interna. “De una manera simple y clara, el paradigma ABC articula el principio básico de que las cogniciones median y son centrales en la acusación y mejora de las perturbaciones emocionales, conductuales e interpersonales” (Ellis y Russell, 1990, pág. 75).

Tanto Beck y Ellis, dan un lugar privilegiado a la parte cognitiva en sus respectivas propuestas, que lejanas a ser opuestas, son complementarias, ya que ambos estiman a los esquemas mentales como necesarios para que el ser humano pueda acceder a una respuesta “adecuada” ante las exigencias de la realidad. Y es en ese esfuerzo por lograrlo, que las distorsiones cognitivas aparecen en escena, no necesariamente como algo patológico sino como lo más adecuado para dicha situación.

#### **2.2.1.5 Tipos de Distorsiones Cognitivas.**

En sus primeros escritos, Beck identificó 6 tipos de distorsiones: Inferencia arbitraria, abstracción selectiva, generalización excesiva, maximización/minimización, personalización, pensamiento absolutista y dicotómico, a partir de ello, en los estudios posteriores tanto de Beck (1979) como en los de Freeman y DeWolf (1992), Freeman y Oster (1999) y de Yurica y DiTomasso (2004) esta tipología tuvo un incremento hasta llegar a un total de 17 distorsiones cognitivas (Ruiz, et al., 2012).

Además se llega a la conclusión de que, “muchas de estas distorsiones no son exclusivas de pacientes depresivos y suelen estar presentes en otros muchos trastornos o problemas emocionales o conductas disfuncionales” (Ruiz, et al., 2012, pág. 373) .

En la siguiente tabla se recogen las principales distorsiones cognitivas, a las que se han hecho mención.



**Tabla 1***Tipos de distorsiones cognitivas*

<b>Distorsiones Cognitivas</b>	<b>Definición</b>
<b>Inferencia arbitraria/ saltar a las conclusiones</b>	Proceso de obtener una conclusión negativa en ausencia de evidencia empírica suficiente que la avale.
<b>Catastrofismo</b>	Proceso de evaluar el peor resultado posible de lo que ocurrió o va a ocurrir.
<b>Comparación</b>	Tendencia a compararse llegando generalmente a conclusiones de ser inferior o mucho peor que los demás.
<b>Pensamiento Dicotómico/ blanco o negro</b>	Tendencia a colocar las experiencias o comportamientos de uno mismo y de los demás en categorías que solo admiten dos posibilidades opuestas (bueno/malo, positivo/negativo).
<b>Descalificación de lo positivo</b>	Proceso de rechazar o descalificar las experiencias, rasgos o atributos positivos.
<b>Razonamiento emocional</b>	Formar opiniones o llegar a conclusiones sobre uno mismo, los otros o situaciones basándose en las emociones que experimenta.
<b>Construir la valía personal en base a opiniones externas</b>	Desarrollar y mantener la valía personal en función de la opinión de los otros.
<b>Adivinación</b>	Proceso de pronosticar o predecir el resultado negativo de conductas, emociones o acontecimientos futuros y creerse que las predicciones son absolutamente verdaderas.
<b>Etiquetado</b>	Etiquetarse a uno mismo o a los demás de forma peyorativa.
<b>Magnificación</b>	Tendencia a exagerar o a magnificar lo negativo de un rasgo, de una persona, situación o acontecimiento.
<b>Leer la mente</b>	Conclusión arbitraria de que alguien está pensando negativamente de uno sin evidencia que lo apoye.
<b>Minimización</b>	Proceso de minimizar o quitar importancia a algunos eventos, rasgos o circunstancias.
<b>Sobregeneralización</b>	Proceso de extraer conclusiones basándose en una o pocas experiencias, o aplicarlas a una amplia gama de situaciones no relacionadas.
<b>Perfeccionismo</b>	Esfuerzos constantes por cumplir con alguna representación interna o externa de perfección sin examinar lo razonable de estas normas perfectas, a menudo en un intento de evitar experiencias subjetivas de fracaso.
<b>Personalización</b>	Proceso de asumir causalidad personal en las situaciones, eventos y reacciones de los otros cuando no hay evidencia que la apoye.
<b>Abstracción Selectiva</b>	Proceso de focalizarse exclusivamente en un aspecto, detalle o situación negativa, magnificando su importancia poniendo así toda la situación en un contexto negativo.
<b>Afirmaciones de "Debería"</b>	Hace referencia a las expectativas o demandas internas sobre las capacidades, habilidades o conductas de uno mismo o de los otros, sin analizar si son razonables en el contexto en el que se están llevando a cabo.

*Nota.* Tomado de Ruiz, et al., 2012, págs. 374-375.

Por otro lado Ellis (1962) propone un total de 11 creencias irracionales, y son las siguientes:

1. Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes de mi vida.

2. Para considerar que soy valioso debo ser absolutamente competente y tengo que ser capaz de conseguir todo lo que me propongo,
3. Hay personas a las que se debe considerar malvadas, infames o inmorales y deben ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.
4. Realmente es terrible, horrible y catastrófico que las cosas no salgan o no sean como yo deseo.
5. Los seres humanos no podemos hacer nada o casi nada para evitar o controlar las desgracias y los sufrimientos que padecemos porque son producidos por causas externas sobre las que tenemos muy escasa influencia.
6. Cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, debo sentirme tremendamente preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.
7. Es mucho más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades que se presentan en la vida.
8. Se debe depender de los demás; se necesita tener a alguien más fuerte que a uno mismo en quien confiar.
9. Las cosas que me ocurrieron en mi historia pasada son determinantes de mi conducta actual y de mi conducta futura porque siempre y de manera definitiva me influirán.
10. Debo preocuparme mucho y constantemente por los problemas y perturbaciones de los demás.
11. Existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema y es horrible y catastrófico no encontrarla. (Ruiz, et al., 2012, págs. 324-325).

## 2.2.2 Imagen Corporal

### 2.2.2.1 Definiciones Conceptuales.

La dificultad que se tiene al momento de hablar sobre la imagen corporal radica en la elección de la definición más adecuada de la misma, ello debido a las diferentes definiciones válidas que se tienen; es decir serán los investigadores que opten por la que más armonice con sus objetivos de investigación.

A continuación, en la tabla 2, se presentan algunas definiciones logradas por los expertos.

**Tabla 2**

*Definiciones de la imagen corporal*

Autor/a	Definición de imagen corporal
Schilder (1935)	“La imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en que nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”
Cash y Pruzinsky (1990)	“Como la manera en que las personas se perciben a si mismas y cómo piensan que son vistas por las demás personas”
Slade (1994)	“La imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo”
Raich, et al. (1996)	“La imagen corporal es un constructo que implica lo que uno piensa, siente y como se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo”
Baile (2000)	“Constructo psicológico complejo, que se refiere a como la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas”
Raich (2000)	“Es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y cada una de sus partes, como el movimiento y límites de este, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos”
Zagalaz y Rodríguez (2005)	“El esquema o imagen corporal es la representación mental, imágenes y sentimientos que un individuo tiene acerca de su aspecto”
Ortega (2010)	“La imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a como la autopercepción del cuerpo genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo, que incluye las creencias, emociones, pensamientos y conductas asociadas”

*Nota.* Tomado de Estéves, 2012, pág. 37.

A pesar de que no existe una definición estricta y rigurosa de lo que es imagen corporal, muchos expertos coinciden en considerar que debe ser definida como: “un constructo multidimensional en el que intervienen desde aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y conductuales, así como factores históricos, culturales e individuales” (Castro-Lemus, 2016, pág. 10). la cual puede ser influenciada por diferentes factores que incluyen la cultura, los medios de comunicación las experiencias personales y las interacciones sociales (Thompson ,1999 citado en De La Cruz, 2018; Onnis, 2015).

Finalmente, para tener una definición más amplia de la imagen corporal se debe tener en cuenta, a manera de precaución, tres consideraciones importantes:

1. Se debe ver siempre a la imagen corporal, como un proceso, lo que manifiesta un conjunto de acciones y movimientos de intercambio que se da entre una persona y su contexto social que va a significar la estructura simbólica de sí mismo.
2. La agrupación de sentimientos, actitudes, sensaciones, percepciones, emociones, interpretaciones y pautas de movimiento son las que van a conformar la imagen corporal y se relacionan por medio de la experiencia.
3. Dicha experiencia enlaza eventos significativos y a su vez los significados (conscientes e inconscientes) que se relacionan a la persona, lo cual es de consideración para la construcción y reconstrucción de la imagen corporal ya que se puede interpretar de que tiene memoria o más bien dicho historia. (Aguado, 2004, pág. 18).

#### **2.2.2.2 Características de la Imagen Corporal.**

1. Concepto variado que engloba diversas dimensiones.
2. Producto de la interrelación de sentimientos de autoconciencia

3. “Cómo percibimos y experimentamos nuestros cuerpos se relaciona significativamente a cómo nos percibimos a nosotros mismos”
4. La sociedad es la que la define. Las influencias de la sociedad regulan la autopercepción del cuerpo.
5. Constructo dinámico, que se va modificando por medio de las experiencias propias que se dan a lo largo de la vida por tal motivo no es fija o estática.
6. La manera en que percibimos la realidad está influenciada por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo.
7. La imagen corporal consciente, la preconscious y la inconsciente contribuyen en el comportamiento. (Cash y Pruzinsky, 1990 citado en Baile, 2003, pág. 6).

### **2.2.2.3 Teorías Relacionadas a la Imagen Corporal.**

Muchos autores han propuesto teorías que puedan explicar los problemas en la formación de la imagen corporal y por qué esta sufre alteraciones como la cognitiva afectiva que se relaciona con la insatisfacción y preocupación de la apariencia del cuerpo y la distorsión perceptiva de la talla que conlleva una sobreestimación de la figura (Espina, et al., 2001, como se citó en Peñafiel, 2020).

#### ***2.2.2.3.1 Teoría Sociocultural.***

En la actualidad, la teoría sociocultural o de la construcción social fundamenta que las presiones de los medios de comunicación, familiares o personas afines al ámbito sociocultural del individuo, son los que generan un impacto significativo en la construcción de la imagen corporal, conjuntamente con las experiencias individuales, así como las interacciones sociales (Grogan, 2008). Entonces, se puede afirmar con cierta seguridad que los modelos estéticos corporales son construcciones y adquisiciones socioculturales, esa sería la principal razón por la

cual el estándar ideal ha variado tanto en cada época, país y cultura (Onnis, 2015; Thompson, 1999 citado en De La Cruz, 2018).

Lógicamente, después de los cambios socioculturales, se ha modificado el modo de percibir la imagen corporal, es decir que ese concepto ya no es solo del individuo, sino que necesita aún más de la apreciación externa que de la propia, lo cual ha provocado que poco a poco la imagen corporal se haya ido desligándose del dominio puramente individual para pasar casi en su totalidad al dominio de la influencia de la sociedad. Esta teoría coincide con el modelo planteado por Castrillón, et al. (2007) y por Grogan (2008), quienes coinciden en que la imagen corporal es influida por los prototipos de belleza sociales, ya que a pesar el tiempo el ideal de belleza se ha modificado generando un gran impacto en las personas, pero sobre todo en los adolescentes.

Por otra parte los medios de comunicación actuales (internet, televisión, revistas, páginas sociales) se han encargado de promocionar el “culto a la belleza” donde se vende la idea de la imagen perfecta como sinónimo de éxito contribuyendo así al desligue de imagen corporal individual, “las imágenes de los medios de comunicación promueven la adhesión a identidades impuestas por la sociedad de consumo: el cuerpo, se encuentra en el centro de la escena social de la modernidad” (Onnis, 2015, pág. 50).

El resultado razonable de todo este proceso no pasa desapercibido pues tanto mujeres como varones, buscan cuerpos delgados o una musculatura exagerada propia de modelos, cantantes o deportistas y así que el llamado “ideal estético” propuesto por la sociedad es internalizado por las personas que buscan cumplir dichos estereotipos físicos ideales basando así su apreciación personal en dicha idea (Cash y Samolak, 2011 como se citó en De La Cruz, 2018).

### ***2.2.2.3.2 Teoría de la Discrepancia.***

Esta teoría propone la existencia de discrepancia entre el “yo real” y el “yo ideal”, que se complementa con la teoría sociocultural e indica que la presencia de presión enfocada hacia un determinado modelo corporal potencia la preocupación de los individuos, lo cual lleva a la comparación con dicho ideal. (Raich, 2000 citado en Lizárraga, 2017).

Tanto Festinger (1954) y Harter (1998) concuerdan en que esta discrepancia se manifiesta a través de la comparación social de la belleza, sostienen que los resultados de la misma, en la mayoría de los casos, suele ser desfavorable, lo que conlleva a un malestar. Asimismo, este último autor, indica que este malestar puede llegar a convertirse en depresión. (Dijkstra y Barelds, 2011, citado en De La Cruz, 2018; Halmstrom, 2004 como se citó en Ladera, 2016). Si un amigo o un pariente van al gimnasio logrando resultados favorables como bajar de peso, es casi inevitable la comparación y el querer buscar el mismo logro. Bandura (1994) a través de su teoría de la cognición social, defiende que, “los individuos aprenden y modelan sus comportamientos a través de los comportamientos de personas atractivas” (Halmstrom, 2004 citado en Ladera, 2016, pág. 10).

En busca de alcanzar este ideal las personas se someten a diferentes prácticas como dietas o ejercicios. Lo cual no es del todo malo, sin embargo, hay una tendencia a no tener en cuenta las consecuencias beneficiosas de dichas acciones en la salud sino solamente se espera con cierta impaciencia que los resultados en el cuerpo sean notorios. Convirtiéndose así en un reto casi imposible de lograr ya que este ideal es en muchos de los casos, biogenéticamente difícil de conseguir ya que estudios en laboratorios demuestran que la mayor parte de nuestro peso corporal, así como su distribución, lo debemos a nuestra herencia genética (Lizárraga, 2017).

### ***2.2.2.3.3 Teoría de la Objetivación.***

La Teoría de la Objetivación se creó para poder resumir las experiencias que vivían mujeres de culturas de Occidente, donde se indica que las mujeres de dichas culturas en muchos de los ámbitos sociales son tratadas y utilizadas como objetos por los demás, sus cuerpos son comparados y objetivizados; y por tal motivo son utilizadas y valoradas solo físicamente para el uso o consumo de otros. (Fredrickson y Roberts ,1997 citado en De La Cruz 2018).

Al respecto se argumenta también lo siguiente:

La sociedad de occidente ha creado una industria que es fuente de consumo a base del cuerpo y sus cuidados (cirugías estéticas, productos para cuidar la piel, etc.) por tal motivo la mayoría de personas le dan especial atención a la apariencia física. Esta preocupación por el cuerpo también ha calado en otras culturas o sociedades, las cuales pueden ir desde una preocupación normal hasta llegar a ser patológica. (Salaberria, et al., 2007).

En muchos casos las mujeres asumen ser tratadas como objetos, buscando así cultivar más su belleza exponiéndose en medios de comunicación o hacia las miradas de otras personas, aceptando ser valoradas solo físicamente. Este fenómeno se denominaría como la auto-objetivación que se refiere a la aceptación del ideal de belleza de otras personas cuando se piensa en la propia imagen corporal (Fredrickson y Roberts ,1997 como se citó en De La Cruz, 2018).

Cabe mencionar que esta teoría se creó inicialmente para describir un fenómeno muy común que se daba en los años 80' y 90' sin embargo hoy en día podemos observar que no solo mujeres exhiben su belleza y atributos ante una cámara, se puede visualizar a varones vendiendo sus figuras muy marcadas y ejercitadas convirtiéndolos así (no voluntariamente) en objetos que solo son valorados por su apariencia y formando parte de este fenómeno llamado “objetivación”.



### **2.2.2.5 Componentes de la Imagen Corporal.**

Al respecto, Thompson (1990) y Cash y Larbarger (1996) coinciden con Pruzinsky y Cash (1990) al proponer que realmente existen varias imágenes corporales interrelacionadas. Sugieren además que es posible incorporar un componente conductual. Y son como siguen:

Un componente perceptual: como se percibe el tamaño, peso y forma del cuerpo en su totalidad o en partes. Si este componente es alterado podría generar sobrestimación o subestimación, que son alteraciones en la percepción de las dimensiones del cuerpo.

Un componente subjetivo o cognitivo-afectivo: Componente que enmarca actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que se tiene sobre el cuerpo, como tamaño, peso, partes del cuerpo, rasgos o cualquier otro aspecto de la apariencia física.

Un componente conductual: causas conductuales que se dan por la percepción del cuerpo y sentimientos asociados a este, una causa negativa seria, por ejemplo, conductas de exhibición. (Estéves, 2012).

Un componente psicosocial: Thompson (1999) hace mención sobre tres variables socioculturales que son las influyen de manera relevante en la construcción de la imagen corporal, en la cuales se encuentra la familia, los amigos y lo sociocultural, la influencia de estas puede ser negativa o positiva, años después Salaberria, et al. (2007) indicaba de estos factores influyentes en la formación de la imagen corporal agregando a estos otros de los antes propuestos:

Sociales y culturales: está asociado a las influencias y presiones socioculturales de un ideal estético que se promociona a través de modelos o publicidad donde se vende mejorar la apariencia física o contextura del cuerpo, generando el atractivo sea medido a base de ello, interiorizando que lo bello es bueno o la delgadez es sinónimo de aprobación social.

Modelos familiares y amistades: Los padres o el entorno familiar intranquilos por la apariencia física, con continuos comentarios o comparaciones, generan las mismas actitudes en los hijos. Por otro lado, las comparaciones o críticas hacia el cuerpo por parte del grupo de iguales generan un impacto que repercute en la construcción de su imagen corporal.

Características personales y otros factores: Considerándose aquí las experiencias traumáticas o dolorosas sobre el aspecto físico hacen que la persona se preocupe o seas más consciente de su físico generando malestar. (pág. 176).

### **2.2.3 *Adolescencia.***

#### **2.2.3.1 Definición.**

Se puede definir a la adolescencia como un periodo de transición entre la niñez y la etapa adulta, caracterizado por los cambios que ocurren a nivel bio-psico-social; sin embargo, últimamente se le ha señalado como un constructo social variable según la cultura en donde el adolescente se desenvuelve, esta etapa debe prepararlo para la vida adulta (Camacho, 2002 citado en Arenas, 2009; Silva, 2007; Jensen, 2008).

De manera similar Papalia y Martorell (2017) señalan a la adolescencia como una fase de crecimiento que implica transformaciones en aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Además, esta etapa se manifiesta de diversas maneras en entornos sociales, culturales y económicos diversos. Dicha transición se da por el impulso evolutivo de la pubertad (se debe entender a esta fase como aquella que alista al niño a nivel físico, para la sexualidad y la reproducción). Todos estos cambios afectan y redefinen la visión de sí mismo, se va alineando a los ideales que ve en su sociedad (Hoofman, 1996, como se citó en Henríquez, 2010)

Es decir, poco a poco comprende y actúa para lograr un día, ser un adulto tal como la sociedad desea. Es dentro de la familia donde se manifiestan estas primeras expectativas que

recaen sobre el adolescente, por ello se dice que, “los adultos siempre han considerado a los adolescentes como rebeldes e inmaduros y en la actualidad, los medios de comunicación a menudo contribuyen a reforzar esta imagen dramática y prejuiciosa de los adolescentes.

(Oliva,2006 como se citó en Panuera, 2018).

Sobre este último punto Piaget (1973), indica que:

El adolescente, en cambio, debido a su personalidad en desarrollo, tiende a ver a los adultos como iguales, pero al mismo tiempo se siente distinto de ellos debido a la nueva vida que experimenta. En consecuencia, siente un deseo natural de superar a los adultos y sorprenderlos mediante la transformación del mundo. Sugiriendo así la naturalidad con la que el adolescente reta e incluso supera, virtualmente, al adulto. A medida que va notando los errores del adulto, las sociedades adolescentes corrigen los mismos, es decir van reconstruyendo el mundo a través de discursos optimistas sin fin.

### **2.2.3.2 Enfoques Sobre la Adolescencia.**

#### ***2.2.3.2.1 Enfoque Cognitivo-Evolutivo.***

G. Stanley Hall (1844-1924), considerado como pionero en el estudio del adolescente, aplicó para tal efecto un punto de vista evolutivo (darwiniano), sostenía que lo genético era fundamental, siendo secundario la influencia ambiental. Sin embargo, en relación a la adolescencia, reconocía la influencia principal del ambiente frente a lo genético. Para este autor la adolescencia era un periodo de cambios y conflictos turbulentos. Hall tomó la evolución biológica de Darwin y la traspuso a la psicología, de tal forma que de la misma forma que la humanidad paso a través de etapas, el individuo del mismo modo pasó por fases para llegar a la adultez (Aguirre, 1994).

La teoría psicológica de Hall es la de la recapitulación, es decir que todo el desarrollo del ser humano pasa a través de etapas análogas a los períodos históricos, de lo primitivo a lo civilizado. De ello se infiere el carácter de inevitable y la universalidad de la ocurrencia de estos eventos, independientemente de la cultura o sociedad (Bernardi, 2012).

Piaget por su parte, formula la teoría de la epistemología genética, basado en su interés por conocer no solamente la biología del conocimiento, sino la filosofía que subyace a ésta, es decir el cómo y por qué se llega al entendimiento de las cosas, teniendo como referencia el conocimiento científico. Señala que, entre el nacimiento a la madurez el pensamiento cambia progresivamente para otorgarle sentido al mundo, identificando cuatro factores que influyen en el cambio radical del pensamiento: la maduración (programada a nivel genético), la actividad (consecuencia del desarrollo físico para la interacción y exploración del medio ambiente), la experiencia social y el equilibrio.

La investigación de Piaget, se puede resumir en las siguientes ideas:

1. Las personas somos procesadores activos de información, ya que el ser humano está implicado activamente en la interpretación del mundo y en aprender de éste.
2. El conocimiento puede describirse en términos de estructuras que van cambiando a lo largo del desarrollo. Piaget propone la existencia de esquemas, los cuales son estructuras básicas sobre la cual, mediante el cual se manifiesta el conocimiento del individuo, y a su vez, da lugar a nuevos esquemas gracias al desarrollo de éste.
3. El desarrollo cognitivo proviene de las interacciones que tienen los niños con su entorno físico y social. Puesto que es en el desenvolvimiento frente al grupo, el individuo genera su propia perspectiva y además entiende que su punto de vista no necesariamente es compartido por los demás.

4. El proceso mediante el que las personas interactúan con el entorno es constante. Existen procesos inmutables, conocidos como asimilación y acomodación. Mediante la asimilación, se busca que lo novedoso de la situación u objeto, interactúe de manera coherente con alguno de los esquemas preexistentes en el individuo. Mientras que, en la acomodación, una persona puede modificar un esquema que ya posee o construir un nuevo que le permita explicar algo que no conocía. Consecuencia de la interacción entre estos procesos es que las personas se encuentran a veces en un estado de equilibrio; así pueden explicar cómodamente sucesos novedosos a partir de los esquemas que disponen.

5. Finalmente, se dice que el desarrollo cognitivo tiene lugar a lo largo de etapas diferentes, de manera que los procesos de pensamiento de cada etapa son cualitativamente distintos entre sí (Ellis, 2005).

### **2.2.3.3 Etapas de la Adolescencia.**

De acuerdo al criterio utilizado por la Organización Mundial de la Salud, el cual coincide con Güemes-Hidalgo, et al. (2017) y Papalia y Martorell (2017), la adolescencia comprende un lapso entre los 10 a los 19 años, mencionando que puede ser dividido -según estos autores- en tres fases las cuales varían tanto individual como culturalmente, pero en términos generales se afirma lo siguiente:

Adolescencia inicial. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por el inicio de los cambios físicos significativos y también puede experimentar desafíos emocionales del cambio de la niñez a la adolescencia.

Adolescencia media. Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando

pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo y el adolescente empieza a consolidar su identidad.

Adolescencia tardía. Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

#### **2.2.3.4 Desarrollo en la Adolescencia.**

##### ***2.2.3.4.1 Desarrollo Físico.***

El impulso vital que da la pubertad al niño para poder lograr ser más tarde un adulto, al menos a un nivel físico, no podría ser posible sin la intervención de las glándulas endocrinas, por ello Craig y Baucum (2009) señalan que las glándulas endocrinas producen una combinación delicada y compleja de hormonas, y el mantenimiento de este equilibrio es responsabilidad de dos regiones cerebrales: el hipotálamo y la hipófisis. El hipotálamo es la región del cerebro que inicia el proceso de crecimiento y, con el tiempo, regula la capacidad reproductora durante la adolescencia.

El desarrollo físico comienza en la pubertad debido a la acción hormonal de la gonadotropina (GnRH), la hormona luteinizante (LH), que desencadena la producción de testosterona y androstenediona en los varones, y la hormona folículo estimulante (FSH), que está relacionada con la menstruación en las mujeres. Es importante destacar que tanto niños como niñas tienen ambos tipos de hormonas, pero en las mujeres los niveles de estrógeno son más predominantes, mientras que, en los hombres, los niveles de testosterona son más elevados (Papalia y Martorell, 2017). A la vez que se afirma que la pubertad presenta dos etapas, la adrenarquia y la gonadarquia, en ésta última se da la maduración de los órganos sexuales. No se sabe con precisión qué es lo que determina el inicio de la pubertad; sin embargo, en relación a las

mujeres, parece ser que el haber alcanzado un nivel de grasa corporal para la reproducción exitosa es uno de los factores que determinan el inicio de la pubertad, de ser así ello implicaría un desarrollo puberal más temprano o tardío. En cuanto a los varones son muy pocos los estudios que confirman esta relación (Davison, et al., (2003) citados en Papalia y Martorell, 2017).

Por otro lado, algo muy característico es el desarrollo de las características sexuales primarias(órganos necesarios para la reproducción) y secundarias(signos fisiológicos de maduración). La aparición del acné, debido a que la piel cambia en textura y se torna más grasosa, afectando en mayor medida a los varones la testosterona, a esto se suma el estirón que es comunmente observado en los adolescentes. Al respecto Susma y Rogol (2007) citados en Papalia y Martorell (2017) indican que , tanto la hormona de crecimiento como las hormonas sexuales, como los andrógenos y los estrógenos, desempeñan un papel importante en el patrón normal de crecimiento durante la pubertad. Esto se refleja mejor en lo indicado por Craig y Baucum (2009), el período de crecimiento rápido a menudo se manifiesta con torpeza y una falta de gracia, ya que el niño está aprendiendo a controlar su "nuevo" cuerpo. En parte, esta torpeza se debe a que el crecimiento no siempre es simétrico: durante un tiempo, una pierna puede ser más larga que la otra y una mano más grande que la otra. Además, durante este período de crecimiento rápido, es común experimentar un apetito voraz, ya que el cuerpo busca los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Por otro lado, a nivel cerebral, el incremento de la materia blanca, compuesta por axones, permite una mejor conexión, procesamiento y transmisión de información entre hemisferios cerebrales. Mientras que la materia gris, luego del estirón del adolescente y entrada ya en la fase tardía de la adolescencia, hay una menor cantidad de conexiones neuronales siendo estas más

fuertes y eficientes, dando como resultado un procesamiento cognitivo adecuado (Blakemore y Choudhury, 2006 como se citó en Papalia y Martorell, 2017).

Además, ocurre un proceso de mielinización, en el cual las células nerviosas son recubiertas por una capa de grasa, lo que mejora la eficiencia en la transmisión de señales nerviosas. Tanto el proceso de poda como la mayor mielinización contribuyen al desarrollo de las habilidades cognitivas en los adolescentes.

Pero no todo en el cerebro madura con la misma velocidad, verbigracia, el lóbulo prefrontal encargado de la toma de decisiones, de planear los movimientos e inhibir la acción si el caso lo amerita. Se dice que su desarrollo se completa, o al menos así se acepta, hasta entrado los 20 años (Feldman, 2007). Resulta entendible entonces que el adolescente reaccione antes que reflexione sobre la consecuencia de sus actos, demuestre conductas de riesgo, como son el alcoholismo, las drogas, y pandillas.

#### ***2.2.3.4.2 Desarrollo Cognitivo.***

El adolescente no solamente se distingue del niño en lo físico, sino también lo hace a nivel cognitivo, ya que su pensamiento se adentra en lo abstracto, en la elaboración de juicios complejos y la visión a futuro que empiezan a contemplar con mayor seriedad.

El adolescente al entrar al nivel de las operaciones formales, adquiere flexibilidad para manipular la información, verbigracia, los símbolos usados en el álgebra, comprende de mejor manera las metáforas propias de la literatura, formula y prueba hipótesis, esto último es conocido como razonamiento hipotético-deductivo, característico del adolescente, al menos teóricamente. Por el cual el adolescente, explora minuciosamente cada relación concebible y se somete a un análisis sistemático, una por una, con el propósito de descartar las incorrectas y llegar a la verdad (Papalia y Martorell, 2017).



Estos cambios, son necesarios ya que lo actuado como respuesta a la ocurrencia de estos, contribuirá en las actuaciones futuras del sujeto, como miembro adulto de una sociedad. Es decir, la inclinación hacia la metafísica, las pasiones y la megalomanía en los adolescentes son preparativos reales para la creación personal. Los ejemplos de genios demuestran que siempre hay una conexión entre la formación de la personalidad a partir de los once o doce años y las obras posteriores de una persona (Piaget, 1973).

En vista de ello, los contenidos del pensamiento adolescente, según ellos mismos, amplían sus horizontes y consecuentemente se hacen más complejos. Ya que, por ejemplo, el adolescente comienza a examinar al mundo, y a la familia inmersa en este, mediante la comparación de los padres “ideales” con aquellos a los que tiene que observar a diario, dando un resultado evidente: las disputas recurrentes entre padres e hijos. Además hacia la mitad y el final de la adolescencia, surge un interés por la problemática social, política o moral de las sociedades- y por qué no decir del mundo-, logrando aprender conceptos sobre la sociedad y sus instituciones y los principios éticos que conmueven la sensibilidad de este (Craig y Baucum, 2009).

Por otro lado, un fenómeno observado en los adolescentes, es la denominada “audiencia imaginaria”, “fábula personal” y la “fantasía del expósito”, todas derivan del egocentrismo. La primera hace referencia a la existencia de, “la idea del adolescente de que lo están vigilando y juzgando de continuo” (Elkind, 1967 como se citó en Craig y Baucum, 2009, pág. 369), mientras que la segunda otorga al adolescente la sensación de estar por encima de todo, es invulnerable e inmortal: nada malo le ocurrirá ni hoy ni nunca (Buis y Thompson, 1989 citados en Craig y Baucum, 2009).

La memoria también incrementa su capacidad, ya que la información almacenada a largo plazo ya sea declarativa (“saber que...”), procedimental (“saber cómo...”) o conceptual (“saber

por qué..”), ayudarán al adolescente a enfrentar situaciones nada sencillas. De la misma manera, el lenguaje de un niño es distinto al del adolescente ya que estos, “llevan más lejos su refinamiento. A medida que el material de lectura se hace más adulto continúa el crecimiento del vocabulario. Entre los 16 y 18 años el joven típico conoce alrededor de 80 000 palabras” (Owens, 1996 citado en Papalia y Martorell, 2017, pág. 343).

Y es que gracias al pensamiento abstracto el adolescente puede discutir sobre temas subjetivos como lo es el amor, la paz u otros valores .Ya mejora su destreza de tomar una perspectiva social, habilidad del adolescente para ajustar su forma de hablar dependiendo de la persona con quien se encuentre , incluso se sugiere que el adolescente crea su propio dialecto: el pubilecto (Marcel Danesi, 1994, citado en Papalia y Martorell, 2017).

Es así que de manera resumida y muy genérica, en relación al desarrollo cognitivo del adolescente se dice que, “uno de los mayores cambios es la habilidad de pensar más allá de la situación concreta actual a lo que podría ser” (Feldman, 2007, pág. 400).

### **2.3 Definiciones Conceptuales**

**Imagen corporal:** Constructo multidimensional en el que intervienen desde aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y conductuales, así como factores históricos, culturales e individuales (Castro-Lemus, 2016).

**Distorsiones cognitivas:** Son los errores o sesgos en la información procesada proveniente del entorno o medio ambiente (Ruiz, et al., 2012).

**Adolescencia:** Es una fase de crecimiento que implica transformaciones en aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Además, esta etapa se manifiesta de diversas maneras en entornos sociales, culturales y económicos diversos (Hoofman,1996, como se citó en Henríquez, 2010)

**Tríada Cognitiva:** La tríada cognitiva consiste en tres patrones cognitivos principales que inducen al paciente a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias de un modo idiosincrático Beck, et al. (2010, pág. 19-20)

**Catastrofismo:** Proceso de evaluar el peor resultado posible de lo que ocurrió o va a ocurrir (Ruíz, et . al., 2012).

**Cambios cognoscitivos:** los adolescentes muestran aspectos en su maduración cognoscitiva como un pensamiento operacional formal, caracterizado por un pensamiento lógico y una visión abstracta, lo cual lleva a cambios en el procesamiento de la información, mayor capacidad para planear y prever las cosas, por otro lado, el lenguaje también se desarrolla (Craig y Baucum, 2009)

## **Capítulo III:**

### **Hipótesis y Variables**

#### **3.1 Formulación de Hipótesis**

##### **3.1.1 *Hipótesis Generales***

Existe relación inversamente proporcional entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

##### **3.1.2 *Hipótesis Específicas***

Existen relaciones significativas inversamente proporcionales entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las variables distorsiones cognitivas e imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con los tipos de distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

### 3.2 Especificación de Variables

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable distorsiones cognitivas*

<b>Distorsiones Cognitivas</b>			
<b>Definición conceptual</b>	<b>Tipología</b>	<b>Escala</b>	<b>Niveles</b>
<p>Son las percepciones distorsionadas debido a inferencias mentales ocasionadas por el tipo de contenido de pensamientos que afecta la respuesta ocasional normal. Las personas reaccionan en base a diferentes situaciones, y algunas de ellos lo hacen de manera negativa y esto da lugar a las distorsiones cognitivas. (Moreno,2009 como se citó en Díaz y Vasquez, 2018,pág. 19).</p> <p><b>Definición Operacional</b></p> <p>Son las respuestas al Registro de Opiniones -forma A (REGOPINA), que permite identificar las 6 distorsiones cognitivas: y su grado de incidencia que va desde lo “racional” hasta la “irracionalidad” mediante una escala binomial de 2 grados de intensidad. El comportamiento será altamente racional cuando el puntaje obtenido sea mayor o igual a 14, y será altamente irracional cuando es menor o igual a 34.</p>	Debería(A)	Binomial, de dos categorías	Racional
	Pensamiento Polarizado (B)		Tendencia racional
	Falacia de justicia (C)		Tendencia irracional
	Filtraje (D)		Irracional
	Culpabilidad (E)		
	Sobre generalización (F)		

*Nota.* Elaborado con ayuda del manual del cuestionario

**Tabla 4***Operacionalización de la variable imagen corporal*

<b>Imagen Corporal</b>			
<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Escala</b>	<b>Niveles</b>
La percepción que sostiene el individuo sobre su cuerpo, además de la coexistencia relacionada con las interacciones socioculturales, las cuales influyen en la composición del desarrollo del pensamiento, sentimiento y el comportamiento que se tiene sobre la figura corporal (Thompson, et al. (1999) como se citó en De la Cruz, 2018, pág. 24).	Impresión de la imagen corporal	Likert	
	Influencias socioculturales		Muy alto Alto Promedio Bajo Muy bajo
<b>Definición Operacional</b>	Influencias de amigos		
Son las respuestas a la Escala de Percepción de la Imagen Corporal forma A (EPIC-A), que permiten analizar las dimensiones de Impresión de la Imagen Corporal, Influencias Socioculturales, Influencia de amigos, Influencia familiar, además de sus respectivos niveles de presencia a través de una escala tipo Likert de 6 grados de intensidad. La percepción, en el varón, será muy alta cuando la puntuación es mayor igual a 287 y muy baja cuando es menor o igual a 130. En el caso de la mujer, cuando es mayor o igual a 280, y es muy baja cuando es menor o igual a 107	Influencia familiar		
<i>Nota.</i> Elaborado con ayuda del manual del cuestionario			

## **Capítulo IV:**

### **Metodología**

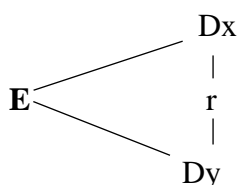
#### **4.1 Tipo de Investigación**

El tipo de investigación es básica o sustantiva, dado que la principal motivación es la curiosidad por descubrir nuevos conocimientos, los cuales serán los cimientos para futuras investigaciones de naturaleza aplicada, y en ningún momento persigue una intención ligada a la generación de un beneficio económico, asimismo, no busca generar una solución inmediata a una problemática determinada (Ñaupas, et al., 2018).

A su vez sigue un enfoque cuantitativo ya que, “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández, et al., 2014, pág. 4). El camino o ruta cuantitativa implica la consecución organizada de fases ineludibles, para la comprobación de supuestos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### **4.2 Diseño de Investigación**

La investigación fue de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional-descriptivo ya que “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (Hernández, et al., 2014, pág. 154). Es decir, “la correlación examina asociaciones, pero no relaciones causales, donde un cambio en un factor no influye directamente en un cambio en otro” (Bernal, 2010, pág. 114).

**Figura 1***Esquema de investigación*

Donde:

E : Estudiantes

Dx : Variable Distorsiones Cognitivas

Dy : Variable Imagen Corporal

r : Relación entre las variables

**4.3 Población y Muestra**

La población estará conformada por los adolescentes de colegios mixtos, de gestión directa (pública), de nivel secundario, que pertenecen al distrito del Cusco, reconocidos así por el MINEDU que hacen un total de 1600 adolescentes.

El tamaño de la muestra se determinó según la fórmula de Cochran, siendo la siguiente:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

Z : 1.96, es el valor asignado para un nivel de confianza del 95%

N : 1600

d : 0.05

p : 0.25



q : 0.75

Por consiguiente:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q} = \frac{1600 * 1.96^2 * 0.25 * 0.75}{0.05^2 * (1600 - 1) + 1.96^2 * 0.25 * 0.75} = 244.28$$

$$\sqrt{\frac{1600 - 240.36}{1445 - 1}} = 0,91$$

por tanto = 244,28 \* 0,9 = 219.8  $\cong$  220

Entonces se tiene que la muestra estará compuesta por 220 estudiantes adolescentes.

El tipo de muestra utilizada es probabilística y ha sido seleccionada por conglomerados debido a que la población estudiada estaba concentrada en grupos específicos. Estos conglomerados pueden ser áreas geográficas, como países, comunidades autónomas, municipios, e incluso colegios. La selección por conglomerados es un método comúnmente utilizado en la investigación social para reducir los costos y la complejidad de la recolección de datos en poblaciones grandes y heterogéneas. (Cea D'Ancona, 1998).

El acto de muestrear por conglomerados o racimos, implica diferenciar entre la unidad de análisis y la unidad muestral. La unidad de análisis indica quiénes van a ser medidos, es decir, los participantes o casos a quienes en última instancia vamos a aplicar el instrumento de medición. La unidad muestral (en este tipo de muestra) se refiere al racimo por medio del cual se logra el acceso a la unidad de análisis. El muestreo por racimos supone una selección en dos o más etapas, todas con procedimientos probabilísticos. En la primera, se seleccionan los racimos siguiendo los pasos ya señalados de una muestra probabilística simple o estratificada. Ahora como se señala, la muestra será seleccionada por conglomerados en una sola etapa. Es decir que, al tener los racimos ya determinados, se escogen de igual manera todas las unidades que pertenecen al mismo hasta lograr cumplir con el número de muestra requerido (Mayor, 2007).

Se optó por esta forma de muestreo y no por el de tipo estratificado por las siguientes razones: la elección del muestreo por conglomerados se justifica por la necesidad de que cada conglomerado sea una representación ajustada de la variedad de componentes del universo. En este tipo de muestreo, la unidad de muestreo es el conglomerado, mientras que en el muestreo estratificado es el individuo. Además, en el muestreo por conglomerados, el error muestral disminuye a medida que aumenta la heterogeneidad dentro del grupo, a diferencia del muestreo estratificado que busca la homogeneidad dentro del estrato y la heterogeneidad entre estratos. (Cea D'Ancona, 1998).

#### ***4.3.1 Criterios de Inclusión***

Los estudiantes que serán considerados como unidades muestrales cumplieron con las siguientes condiciones:

Adolescentes matriculados en el año escolar 2021, con edades entre los 14 a 18 años.

Estudiantes que cuentan con el permiso para participar de manera voluntaria en la investigación y a su vez no tengan problemas de conectividad.

Adolescentes que participaron responsablemente durante la aplicación virtual de los cuestionarios, cumpliendo con asistir a tiempo acorde al cronograma establecido.

#### ***4.3.2 Criterios de Exclusión***

Los estudiantes que no fueron considerados como unidades muestrales fueron aquellos que tenían las siguientes características:

Adolescentes que presentan alguna discapacidad clínica diagnosticada o se encuentran en proceso de gestación, acorde a lo estipulado en las pruebas de evaluación psicométrica.

Estudiantes con edades superiores a los 18 años de edad y que no accedieron voluntariamente a participar de la investigación.

Estudiantes que no tienen buena conectividad, ya que no contaban con buena conexión a internet, o en su defecto no poseían los aparatos necesarios para lograr llenar los cuestionarios virtuales de manera adecuada.

#### **4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

En las etapas iniciales de la investigación el uso de la observación y la entrevista fueron cruciales. La observación es una técnica que permite al investigador aprehender la realidad de interés a través de sus manifestaciones fenomenológicas captadas por los sentidos, y de lo cual se puede tomar un registro sistematizado (Bernal, 2010). En ese entender como paso previo a la recolección directa de la información recabada a través de los test psicométricos, se realizaron las exploraciones u observaciones que reportaron los actores encuestados sobre las vivencias de los adolescentes. Esta actividad fue posible gracias a la elaboración de una guía de entrevista. Las entrevistas tenían preguntas abiertas, ya que la intención era generar mayor información sobre el alcance real de la problemática observada, es decir, abordar sobre la temporalidad y universalidad del problema, ya sea en tiempos previos o durante el aislamiento social. Las fichas de los instrumentos se encuentran en los anexos 1 y 3.

##### **4.4.1 Validez de Constructo o Contenido**

La validez de constructo observada para la variable imagen corporal, evaluada a través del test EPIC-A (Escala de Percepción de la Imagen Corporal, versión para adolescentes) descrita en la ficha técnica del instrumento, indicaba que fue sometida a una evaluación por juicio de expertos, donde se evaluaron los criterios de pertinencia, relevancia y claridad, alcanzando un índice de acuerdo genera con un alto nivel de 0,98; por lo tanto, se acepta que el instrumento posee una alta validez de contenido.

En cuanto a la validez del instrumento que evalúa las distorsiones cognitivas, el test REGOPIN-A (Registro de Opiniones, versión para adolescentes), en la ficha técnica, se indica que éste fue sometido al criterio de 6 jueces especialistas en el uso de la Terapia Racional Emotiva. Obteniendo un coeficiente V de Aiken, para las 6 subescalas que va del 0,92 al 0,98, y para el test completo, un valor de 0,95, resultado que indica que los ítems son consistentes y permiten medir lo que pretenden medir.

#### **4.4.2 Confiabilidad por Alfa de Cronbach**

La confiabilidad observada en la investigación original de la prueba EPIC-A, fue de 0,911, que señala una confiabilidad alta. Mientras que, para la presente investigación, en la prueba piloto, se obtuvo un índice de Alfa de Cronbach de 0,934, que, del mismo modo indica una confiabilidad alta.

#### **Tabla 5**

##### *Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento EPIC-A*

Alfa de Cronbach	N° de ítems	n
0,934	56	30

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos de la prueba piloto.

En cuanto a la variable distorsiones cognitivas, en la ficha técnica del instrumento REGOPIN-A, se observa un alfa de Cronbach de 0,61, que indica que el instrumento es aceptable. Mientras que en la prueba piloto realizada para los efectos que persigue la presente investigación, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,773, por lo que se acepta que el instrumento tiene una buena consistencia interna.

#### **Tabla 6**

##### *Coefficiente de alfa de Cronbach del instrumento REGOPIN-A*

Alfa de Cronbach	N° de ítems	n
0,773	65	30

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos de la prueba piloto.

#### 4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Previa coordinación formal con las principales autoridades de las instituciones educativas mixtas del distrito de Cusco, a través de solicitudes con la finalidad de tener el acceso a la población estudiantil, se elaboró y aplicó un cuestionario breve que con ayuda del asesor de tesis, permitirán la obtención de información relevante de parte de los docentes, directores, sub-directores o en su defecto del departamento de psicología o psicopedagogía, ello con la intención de ahondar en la vivencia particular de esta problemática que cada institución posee o en la forma en que se trata dicha cuestión, buscando llegar a puntos intermedios en donde aparentemente las instituciones educativas comparten o difieren en la visión de este tema.

Posterior a ello, y teniendo ya la autorización de las instituciones educativas se procederá a administrar a los estudiantes de 4° y 5° de secundaria una ficha sociodemográfica, que servirá para deslindar posibles otras influencias que no se incluyen en las variables de estudio, seguidamente serán el Registro de Opiniones forma A (REGOPIN-A) y la Escala de la Percepción de la Imagen Corporal (EPIC-A).

Una vez culminado este proceso, se procede a realizar la calificación respectiva y su posterior digitalización primero en una Hoja de cálculo de Microsoft Excel, por su facilidad y utilidad para organizar y filtrar datos. Y finalmente se procederá a crear una base de datos en el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25 (versión de prueba), del cual se obtuvieron todos los estadígrafos necesarios para cumplir con los objetivos de la investigación.

Las técnicas que se utilizaron en la presente investigación fueron el análisis univariado y bivariado, el primero hace referencia al análisis por separado de las variables y sus dimensiones, así como también el análisis de las variables sociodemográficas, sin enfocarse en el análisis de

las relaciones. Dentro de estas técnicas se encontraban las tablas de frecuencias y los gráficos de barras o circulares, propios de la estadística descriptiva.

El análisis bivariado es un componente importante de la estadística inferencial, ya que a través de pruebas estadísticas a las que fueron sometidas las hipótesis de investigación se pudieron confirmar o negar las mismas. Para el presente estudio se hizo uso del coeficiente de correlación de Rho de Spearman, así como también la prueba de Chi cuadrado.

#### **4.6 Matriz de Consistencia**

La matriz de consistencia de la presente investigación fue la siguiente:

Tabla 7

## Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Metodología
Problema General	Objetivos Generales	Hipótesis General	
¿Qué tipo de relación se observa entre las distorsiones cognitivas con la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Analizar la relación existente entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	Existe relación inversamente proporcional entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.	<b>Tipo de Investigación:</b> Básico y de enfoque cuantitativo.
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específicas</b>	<b>Población:</b> La población estará conformada por los adolescentes de colegios mixtos pertenecientes al distrito de Cusco, que a su vez cursan el 4° y 5° de secundaria y hacen un total de 1600.
¿Cuáles son los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Describir los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	Existen relaciones significativas inversamente proporcionales entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	<b>Muestra:</b> La muestra es de tipo probabilístico, seleccionada por conglomerados. Haciendo un total de 220 estudiantes.
¿Cuáles son los niveles que predominan en las dimensiones de la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Describir los niveles que predominan en las dimensiones de la imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las variables distorsiones cognitivas e imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	<b>Variables:</b> V2 Distorsiones cognitivas V1 Imagen corporal
¿Qué tipos de relaciones existen entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Identificar el tipo de relación que existe entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con los tipos de distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.	<b>Instrumentos de medición:</b> Escala Percepción de la Imagen Corporal - Adolescentes (EPIC-A). Registro de Opiniones Forma A – REGOPINA
¿Hay alguna relación entre los aspectos sociodemográficos con las distorsiones cognitivas y la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Relacionar los aspectos sociodemográficos con las variables distorsiones cognitivas e imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.		
¿Hay alguna relación entre los aspectos sociodemográficos con los tipos de las distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021?	Relacionar los aspectos sociodemográficos con los tipos de las distorsiones cognitivas y las dimensiones de la imagen corporal, en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.		

Nota. Elaboración propia.

## Capítulo V:

### Resultados

#### 5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación

**Tabla 8**

*Edad en años de los estudiantes*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Edad en años	14 años	9	4,1
	15 años	75	34,1
	16 años	100	45,5
	17 años	30	13,6
	18 años	6	2,7
Total		220	100

*Nota.* Resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica.

En la tabla 8, se observa que el rango de edad de la muestra oscila entre los 14 y 18 años, edades correspondientes a la etapa de la adolescencia, siendo la edad de 16 años la que mayor representatividad posee (45,5%), solamente seguido por los que poseen 15 años (34,1%).

**Tabla 9**

*Sexo de los estudiantes*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Sexo	Masculino	90	40,9
	Femenino	130	59,1
Total		220	100

*Nota.* Resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica.

En la tabla 9 se observa que, un porcentaje mayoritario es del sexo femenino (59,1%) y solo un 40,9% es de sexo masculino.



**Tabla 10***Grado de escolaridad de los estudiantes*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Grado	Cuarto	88	40,0
	Quinto	132	60,0
Total		220	100

*Nota.* Resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica.

Según la tabla 10, el quinto grado de secundaria conforma la mayoría la muestra (60%), mientras que el 40 % restante es del cuarto grado de secundaria.

**Tabla 11***Convivencia familiar de los estudiantes*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Vive con	Papás y hermanos(as)	99	45,0
	Solo con uno de los padres	52	23,6
	Solo con los padres	10	4,5
	Papás, hermanos y otros familiares	29	13,2
	Con un apoderado	21	9,5
	Ninguna de las anteriores	9	4,1
Total		220	100

*Nota.* Resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica.

En función de la tabla 11, el 45% de los estudiantes encuestados vive con sus padres y hermanos (familia nuclear), un 23,6% solo vive con uno de los padres (familia monoparental), un 13,2% de los estudiantes vive con los padres, hermanos y otros familiares (familia extensa), otro 9,5% vive con un apoderado, un 4,5% vive solo con los padres, es decir es hijo único.

**Tabla 12***Forma en que ayuda en casa los estudiantes*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Forma en que	Apoyo en los quehaceres del hogar	166	75,5
ayuda en casa	No ayudo, pero tengo un trabajo fuera de casa	37	16,8
	Por ahora me dedico solo a mis estudios	17	7,7
Total		220	100

*Nota.* Resultados obtenidos de la ficha sociodemográfica.

De la tabla 12, se entiende que el 75,5% de estudiantes encuestados indicaron que compartían sus actividades escolares con los diversos quehaceres del hogar, otro 16,8% tienen un trabajo fuera de casa, ello debido a la necesidad y solamente un 7,7% se dedica exclusivamente a sus estudios.

## 5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

**Tabla 13***Distorsiones cognitivas (variable)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Categoría	Altamente Racional	25	11,4
	Racional	61	27,7
	Tendencia Racional	55	25,0
	Tendencia Irracional	46	20,9
	Irracional	22	10,0
	Altamente Irracional	11	5,0
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

De la tabla 13, se observa que, la categoría racional tiene un porcentaje mayor en comparación con las otras categorías (27,7%), lo cual no significa que las distorsiones cognitivas no están presentes en la muestra, solo señala que, son manejadas de manera tal que no afectarían

el bienestar, la seguridad, las relaciones sociales, ni el logro de metas de los participantes. Un 25% está encaminada en la dirección ya descrita. También se observa que la categoría irracional se encuentra presente en una pequeña parte de la muestra (10%), lo cual conlleva a deducir que el manejo que realiza esta parte de la muestra ante la aparición de las distorsiones cognitivas, no es el adecuado al punto que afecta su cotidianeidad.

**Tabla 14**

*Niveles de la distorsión “debería” (tipo A)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo A	Racional	93	42,3
	Tendencia Racional	47	21,4
	Tendencia Irracional	37	16,8
	Irracional	43	19,5
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

En la tabla 14, en relación a la distorsión cognitiva tipo A, que va acorde a la siguiente creencia “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”, se observa que, la categoría racional es la que prevalece (42,3%), seguido por la tendencia racional que representa un 21,4% de la muestra, seguidamente se tiene a la tendencia irracional (16,8%) y finalmente la categoría irracional con un 19,5% de representatividad.

Esto indica que la necesidad de aprobación que experimenta el estudiante, no suele generar efectos negativos conductuales, ya que la gestión de esta necesidad es la adecuada en un porcentaje considerable de la muestra.

**Tabla 15**

*Niveles de la distorsión “ser siempre competentes” (tipo B)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo B	Racional	36	16,4
	Tendencia Racional	70	31,8
	Tendencia Irracional	49	22,3
	Irracional	65	29,5
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

En la tabla 15, en relación a la distorsión tipo B: “Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.”. Se observa que la tendencia racional es la que prevalece (31,8%), seguida muy de cerca por la categoría irracional (29,5%), lo que pone en manifiesto que la autoexigencia que se pone el estudiante por ser siempre correcto o siempre manejarse con solvencia, en un porcentaje cercana al tercio de la muestra les afecta generándoles angustia y malestar, esto como consecuencia de la infructuosa búsqueda de ser absolutamente competentes.

**Tabla 16**

*Niveles de la distorsión “los actos malos deben ser castigados” (tipo C)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo C	Racional	67	30,5
	Tendencia Racional	49	22,3
	Tendencia Irracional	43	19,5
	Irracional	61	27,7
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

En la tabla 16, en lo que respecta a la distorsión tipo C que va en línea con la creencia “Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza

debería ser avergonzada y castigada.”. Se observa que la mayor frecuencia se encuentra en la categoría racional (30,5%), seguida muy de cerca por la categoría irracional (27,7%).

Es decir, el estudiante no es ajeno a actuar o estar en sintonía con la tendencia por castigar los actos malos y condenar a aquellas que las realizan, es decir, en una cantidad cercana al tercio de la muestra, los estudiantes suelen ser poco tolerantes frente a acciones o posturas que no van acorde a las suyas, a las que independientemente sean “malas” las califican de ese modo y buscan castigar o avergonzar a aquellos que lo hacen, de ese modo lograr que no lo vuelvan a hacer.

**Tabla 17**

*Niveles de la distorsión “es terrible y catastrófico que” (tipo D)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo D	Racional	59	26,8
	Tendencia Racional	50	22,7
	Tendencia Irracional	58	26,4
	Irracional	53	24,1
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

Para la distorsión tipo D que se relaciona con el pensamiento de que, “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”, se tiene que la mayor frecuencia se encuentra en la categoría racional (26,8%) seguida muy de cerca por la tendencia irracional (26,4%). Lo que es indicativo de que el estudiante tiende a enfrentar de manera adecuada la frustración que le invade frente a la toma de conciencia de que las cosas no están ocurriendo acorde a lo planeado, aunque como se señaló, no es una actitud observada en todos los estudiantes de la muestra. Ya que otra cantidad de estudiantes muy similar en números,

si experimentaba las consecuencias negativas de magnificar las situaciones que no estaban acorde a lo planificado, generando una inadecuada adaptación.

**Tabla 18**

*Niveles de la distorsión “la infelicidad humana proviene del exterior” (tipo E)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo E	Racional	35	15,9
	Tendencia Racional	110	50,0
	Tendencia Irracional	39	17,7
	Irracional	36	16,4
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

En relación a la distorsión tipo E: “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Se observa que la tendencia racional es la predominante con un porcentaje del 50%. Seguida de la tendencia irracional (17,7%) y la categoría irracional (16,4%).

Por lo que se entiende que el estudiante si bien en algunas circunstancias ante una decepción o fracaso suelen culpar de esto a causas externas: padres, el futuro, las circunstancias entre otros, sintiendo que lograr algo no depende de el por mucho que se esfuerce, sino de algo más. Hay otro grupo que representa a la mitad de los estudiantes que suelen sobrellevar estas creencias de manera tendiente racional, es decir que no necesariamente le ocasionan problemas o la consecución de sus metas.

**Tabla 19**

*Niveles de la distorsión “el pasado afecta el presente y futuro” (tipo F)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Tipo E	Racional	69	31,4
	Tendencia Racional	40	18,2
	Tendencia Irracional	43	19,5
	Irracional	68	30,9
Total		220	100

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test REGOPIN-A.

Finalmente, en la tabla 19, para la distorsión tipo F que indaga acerca de la creencia de que, “si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”, Se tiene que la mayor frecuencia se encuentra en la categoría racional (31,4%), seguido con un porcentaje muy cercano se encuentra la categoría irracional (30,9%).

Por lo que se entiende que más de un tercio de estudiantes encuestados indicaron un manejo adecuado de esta distorsión cognitiva, ya que si bien es cierto en ocasiones suelen tener pensamientos que van acorde a dicha distorsión cognitiva, suelen manejarlas de manera que no le impiden lograr sus metas, sin embargo, otro tercio de la muestra, experimenta una pérdida de control sobre estas formas de pensamiento, por lo cual su adaptación es mucho más difícil.

**Tabla 20***Niveles de la variable imagen corporal (puntaje total test EPIC-A)*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles	Muy baja	5	2,3
	Baja	2	0,9
	Promedio	40	18,2
	Alta	52	23,6
	Muy alta	121	55,0
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test EPIC-A.

En la tabla 20, se tiene que en la variable imagen corporal el porcentaje mayoritario de la muestra tiene un nivel muy alto de percepción de su imagen corporal, lo cual determina que existe una satisfacción frente a su cuerpo y que las influencias socioculturales negativas de la figura corporal como la delgadez no son preponderantes al momento de la formación de su imagen corporal. Sin embargo, no se puede dejar de lado el puntaje promedio, bajo y muy bajo que indican la presencia de adolescentes que no perciben de manera satisfactoria su imagen corporal, en estos casos influenciados por presiones socioculturales que muchas veces se presentan de manera subjetiva.



**Tabla 21***Niveles de la dimensión impresión de la imagen corporal*

		<i>f</i>	%
Niveles	Muy baja	10	4,5
	Baja	5	2,3
	Promedio	38	17,3
	Alta	71	32,3
	Muy alta	96	43,6
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test EPIC-A.

En la tabla 21, en lo que se refiere a la dimensión impresión de la imagen corporal, se aprecia que una tiene una percepción muy alta (43,6%), seguida de cerca por el nivel alta (32,3%), lo cual hace referencia a que los adolescentes piensan, sienten y actúan en relación a la figura de su cuerpo de manera satisfactoria.

**Tabla 22***Niveles de la dimensión influencia sociocultural*

		<i>f</i>	%
Niveles	Muy baja	5	2,3
	Baja	7	3,2
	Promedio	47	21,4
	Alta	83	37,7
	Muy alta	78	35,5
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test EPIC-A.

En la tabla 22, para la dimensión influencia sociocultural, se observa que un porcentaje considerable de estudiantes se encuentra en el nivel alto (37,7%) y un 35,5% en un nivel muy alto. Una cantidad mínima de estudiantes se encuentran en un nivel bajo y muy bajo (3,2% y

2,3%, respectivamente), estos últimos serían altamente propensos a sufrir una influencia negativa de parte de los modelos de belleza asignados por la sociedad.

**Tabla 23**

*Niveles de la dimensión influencia de los amigos*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles	Muy baja	2	0,9
	Baja	3	1,4
	Promedio	28	12,7
	Alta	69	31,4
	Muy alta	118	53,6
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test EPIC-A.

En la tabla 23, para la dimensión influencia de amigos, se tiene que la mayoría de estudiantes se encuentra en un nivel muy alto y alto (53,6% y 31,4%, respectivamente). También se observa que un pequeño porcentaje se encuentran en un nivel bajo o muy bajo (1,4% y 0,9%, respectivamente), quienes serían los más propensos a ser influenciados por los comentarios o comparaciones de sus pares, en un sentido negativo o generen una contribución negativa al constructo de la imagen corporal, a partir de esta dimensión.

**Tabla 24***Niveles de la dimensión influencia de la familia*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Niveles	Muy baja	4	1,8
	Baja	4	1,8
	Promedio	45	20,5
	Alta	79	35,9
	Muy alta	88	40,0
Total		220	100,0

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos del test EPIC-A.

En la tabla 24, en la dimensión influencia de familia se observó que el porcentaje más alto se encuentra en el nivel de percepción de la imagen corporal muy alta (40,0 %) el cual indica que la familia estaría ejerciendo una influencia que no contribuya de manera negativa sobre el constructo de la imagen corporal, al momento de definir su imagen corporal.

**Tabla 25***Distorsiones cognitivas (variable) según edad*

Edad		Distorsiones Cognitivas (Variable)					Total	
		A. Racional	Racional	T. Racional	T. Irracional	Irracional		A. Irracional
14 años	<i>f</i>	1	2	4	2	0	0	9
	<i>%</i>	11,1%	22,2%	44,4%	22,2%	0,0%	0,0%	100,0%
15 años	<i>f</i>	8	25	21	9	7	5	75
	<i>%</i>	10,7%	33,3%	28,0%	12,0%	9,3%	6,7%	100,0%
16 años	<i>f</i>	12	27	18	25	14	4	100
	<i>%</i>	12,0%	27,0%	18,0%	25,0%	14,0%	4,0%	100,0%
17 años	<i>f</i>	3	6	11	8	1	1	30
	<i>%</i>	10,0%	20,0%	36,7%	26,7%	3,3%	3,3%	100,0%
18 años	<i>f</i>	1	1	1	2	0	1	6
	<i>%</i>	16,7%	16,7%	16,7%	33,3%	0,0%	16,7%	100,0%
Total	<i>f</i>	25	61	55	46	22	11	220
	<i>%</i>	11,4%	27,7%	25,0%	20,9%	10,0%	5,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

De la tabla 25, se tiene que del 100% de estudiantes que contaban con 14 años de edad, un 44,4% indicaron porcentajes representativos en la tendencia racional (44,4%), por su parte del total de estudiantes que tenían 15 años al momento de la aplicación, el 33,3% indicaron niveles racionales de manejo de las distorsiones cognitivas. En el caso de los estudiantes con 16 años, los porcentajes más representativos se encontraban en el nivel racional y la tendencia irracional (27% y 25%, respectivamente). En el caso de los estudiantes que tenían 17 años de edad el 36,7% del total indicaron porcentajes considerables en la tendencia racional y otro 26,7% en la tendencia irracional. Y finalmente en el caso de los estudiantes con 18 años de edad, el 33,3% de la totalidad indicaron una tendencia irracional.

Acorde a los datos analizados, no se observan variaciones considerables en los niveles analizados, ya que, en todas las edades analizadas, los niveles con mayor presencia son: racional, tendencia racional y tendencia irracional.

**Tabla 26**

*Distorsiones cognitivas (variable) según sexo*

Sexo		Distorsiones Cognitivas (Variable)						Total
		A. Racional	Racional	T. Racional	T. Irracional	Irracional	A. Irracional	
Masculino	<i>f</i>	13	30	13	23	7	4	90
	%	14,4%	33,3%	14,4%	25,6%	7,8%	4,4%	100,0%
Femenino	<i>f</i>	12	31	42	23	15	7	130
	%	9,2%	23,8%	32,3%	17,7%	11,5%	5,4%	100,0%
Total	<i>f</i>	25	61	55	46	22	11	220
	%	11,4%	27,7%	25,0%	20,9%	10,0%	5,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

En la tabla 26, se aprecia que del 100% de estudiantes pertenecientes al sexo femenino, el 33,3% indicaron un manejo racional de las distorsiones cognitivas, sin embargo, otro 25,6% indicaron un manejo tendiente a la irracionalidad. En el caso del sexo femenino, el 32,3% del total indicaron porcentajes representativos en el nivel tendencia racional, y otro 23,8% en el nivel

racional, aunque también se observa que el nivel irracional tiene mayor carga porcentual en el caso de las mujeres que en el caso de los varones (11,5% frente al 7,8%, respectivamente), lo cual indica que el sexo femenino presenta una mayor influencia negativa frente de las distorsiones cognitivas

**Tabla 27**

*Distorsiones cognitivas (variable) según grado*

Grado	Distorsiones Cognitivas (Variable)							Total
	A. Racional	Racional	T. Racional	T. Irracional	Irracional	A. Irracional		
4°	f	10	26	21	18	9	4	88
	%	11,4%	29,5%	23,9%	20,5%	10,2%	4,5%	100,0%
5°	f	15	35	34	28	13	7	132
	%	11,4%	26,5%	25,8%	21,2%	9,8%	5,3%	100,0%
Total	f	25	61	55	46	22	11	220
	%	11,4%	27,7%	25,0%	20,9%	10,0%	5,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

De la tabla 27, se entiende que el 29,5% del total de estudiantes que pertenecían al 4° de secundaria indicaron niveles racionales y con tendencia a la racionalidad en cuanto al manejo de las distorsiones cognitivas (29,5% y 23,9%, respectivamente). Mientras que en el caso de los estudiantes de 5° de secundaria, los niveles más representativos fueron el racional y la tendencia racional (26,5% y 25,8%, respectivamente).

Por lo que se entiende que el manejo de las distorsiones cognitivas parece no variar en función del grado de escolaridad

**Tabla 28***Distorsiones cognitivas (variable) según ocupación*

Ocupación	Distorsiones Cognitivas (Variable)						Total
	A. Racional	Racional	T. Racional	T. Irracional	Irracional	A. Irracional	
Quehacer del hogar	<i>f</i> 19 % 11,4%	52 31,3%	39 23,5%	30 18,1%	17 10,2%	9 5,4%	166 100,0%
Trabaja fuera	<i>f</i> 5 % 13,5%	4 10,8%	13 35,1%	11 29,7%	3 8,1%	1 2,7%	37 100,0%
Dedicación estudios	<i>f</i> 1 % 5,9%	5 29,4%	3 17,6%	5 29,4%	2 11,8%	1 5,9%	17 100,0%
Total	<i>f</i> 25 % 11,4%	61 27,7%	55 25,0%	46 20,9%	22 10,0%	11 5,0%	220 100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

De la tabla 28 se entiende que, el 31,3% y el 23,5% de los estudiantes que compartían sus actividades académicas con los quehaceres del hogar indicaron niveles racionales y tendencias a la racionalidad en el manejo de las distorsiones cognitivas respectivamente.

En el caso de los estudiantes que, por el contexto de emergencia sanitaria, además de estudiar debían salir a trabajar para apoyar económicamente al hogar, indicaron la presencia de cargas porcentuales elevadas en las tendencias racionales e irracionales (35,1% y 29,7%, respectivamente). Y en el caso de los estudiantes que únicamente se dedicaban al estudio, señalaron presencia elevado de los niveles racional y tendencia irracional (29,4% para cada nivel).

Si bien las situaciones de dichos estudiantes son distintas, no parece evidenciarse diferencias en las interacciones descritas.

**Tabla 29***Distorsiones cognitivas (variable) según con quien vive*

Vive con	Distorsiones Cognitivas (Variable)						Total
	A. Racional	Racional	T. Racional	T. Irracional	Irracional	A. Irracional	
Papás y hermanos	<i>f</i> 11 % 11,1%	30 30,3%	22 22,2%	26 26,3%	7 7,1%	3 3,0%	99 100%
Uno de los padres	<i>f</i> 2 % 3,8%	16 30,8%	17 32,7%	10 19,2%	6 11,5%	1 1,9%	52 100%
Con los padres	<i>f</i> 1 % 10,0%	1 10,0%	4 40,0%	1 10,0%	2 20,0%	1 10,0%	10 100%
Papás, hermanos, otros	<i>f</i> 7 % 24,1%	11 37,9%	4 13,8%	3 10,3%	3 10,3%	1 3,4%	29 100%
Con un apoderado	<i>f</i> 3 % 14,3%	3 14,3%	6 28,6%	3 14,3%	4 19,0%	2 9,5%	21 100%
Ninguna de las anteriores	<i>f</i> 1 % 11,1%	0 0,0%	2 22,2%	3 33,3%	0 0,0%	3 33,3%	9 100%
Total	<i>f</i> 25 % 11,4%	61 27,7%	55 25,0%	46 20,9%	22 10,0%	11 5,0%	220 100%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

De la tabla 29, se comprende que, aquellos estudiantes que vivían con papás y hermanos indicaron mayor representatividad porcentual en los niveles racional y tendencia racional (30,3% y 26,3%, respectivamente). Aquellos que vivían con solo uno de los padres, indicaron mayor representatividad en los niveles racional y tendencia racional (30,8% y 32,7%, respectivamente), en el caso de los que vivían con los padres únicamente, es decir eran hijos únicos, señalaron a los niveles racional y con tendencia racional como los más representativos (30,8% y 32,7%, respectivamente). Por su parte, aquellos estudiantes que vivían en una familia extensa (papás, hermanos y otros miembros agregados) señalaron como los niveles predominantes al racional y altamente racional (37,9% y 24,1%, respectivamente). Finalmente, en aquellos estudiantes que vivían con un apoderado los niveles predominantes eran la tendencia racional y la tendencia irracional (28,6% y 19%, respectivamente), mientras que en aquellos adolescentes que no

lograban encajar dentro de las categorías mencionadas, es decir vivían solos o incluso ya convivían se observaron mayor representatividad en la tendencia irracional y en el nivel altamente irracional (33,3% para cada nivel). Por tanto, se puede indicar que, a partir de la información analizada, aquellos que no vivían con un familiar directo como un apoderado o vivían solos / pareja, indicaron una mayor presencia de la tendencia racional, irracionalidad e incluso alta irracionalidad.

**Tabla 30**

*Imagen corporal (variable) según la edad*

Edad		Imagen Corporal					Total
		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
14 años	<i>f</i>	0	0	0	5	4	9
	%	0,0%	0,0%	0,0%	55,6%	44,4%	100,0%
15 años	<i>f</i>	3	1	13	9	49	75
	%	4,0%	1,3%	17,3%	12,0%	65,3%	100,0%
16 años	<i>f</i>	2	0	24	28	46	100
	%	2,0%	0,0%	24,0%	28,0%	46,0%	100,0%
17 años	<i>f</i>	0	1	3	8	18	30
	%	0,0%	3,3%	10,0%	26,7%	60,0%	100,0%
18 años	<i>f</i>	0	0	0	2	4	6
	%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	66,7%	100,0%
Total	<i>f</i>	5	2	40	52	121	220
	%	2,3%	0,9%	18,2%	23,6%	55,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

En la tabla 30, se observa que del 100% de estudiantes con una edad de 14 años, los niveles que predominan en la percepción de la imagen corporal, son el alto y muy alto (55,6% y 44,4%, respectivamente). Situación similar sucede en la edad de 15 años, donde un 65,3% del total indicó niveles muy altos, y otro 17,3% un nivel promedio. En el caso de los estudiantes de 16, 17 y 18 años de edad, los niveles predominantes fueron el alto y muy alto.

En ese entender, se puede señalar que la percepción de la imagen corporal no varía en gran medida entre las edades mencionadas



**Tabla 31***Imagen corporal (variable) según el sexo*

Sexo		Imagen Corporal					Total
		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
Masculino	<i>f</i>	3	1	34	9	43	90
	%	3,3%	1,1%	37,8%	10,0%	47,8%	100,0%
Femenino	<i>f</i>	2	1	6	43	78	130
	%	1,5%	0,8%	4,6%	33,1%	60,0%	100,0%
Total	<i>f</i>	5	2	40	52	121	220
	%	2,3%	0,9%	18,2%	23,6%	55,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

De la tabla 31, se entiende que del 100% de casos de estudiantes pertenecientes al sexo masculino, el 47,8% indicaron niveles muy altos en cuanto a su percepción de su imagen corporal, mientras que otro 37,8% indicaron un nivel promedio. Frente a esto las estudiantes señalaron niveles muy altos y altos de la percepción de su imagen corporal (60% y 33,1%, respectivamente). Esto es un indicador claro de que las estudiantes son más conscientes de la importancia de la imagen corporal.

**Tabla 32***Imagen corporal (variable) según el grado*

Grado		Imagen Corporal					Total
		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
4°	<i>f</i>	2	1	13	18	54	88
	%	2,3%	1,1%	14,8%	20,5%	61,4%	100,0%
5°	<i>f</i>	3	1	27	34	67	132
	%	2,3%	0,8%	20,5%	25,8%	50,8%	100,0%
Total	<i>f</i>	5	2	40	52	121	220
	%	2,3%	0,9%	18,2%	23,6%	55,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

En la tabla 32, se observa que del 100% de estudiantes pertenecientes al 4° de secundaria los niveles más representativos fueron el muy alto y alto (61,4% y 20,5% de representatividad).

Y en el caso de los estudiantes que pertenecían al 5° de secundaria, se observó una situación similar donde el 50,8% indicó niveles muy altos y otro 25,8% niveles altos. Dando a entender que entre 4° y 5° de secundaria los niveles son iguales, sin evidencia de diferencias en cuanto a la predominancia de los niveles para cada grado de escolaridad.

**Tabla 33**

*Imagen corporal (variable) según la ocupación*

Ocupación		Imagen Corporal					Total
		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
Quehacer del hogar	<i>f</i>	5	2	30	44	85	166
	<i>%</i>	3,0%	1,2%	18,1%	26,5%	51,2%	100,0%
Trabaja fuera de casa	<i>f</i>	0	0	5	7	25	37
	<i>%</i>	0,0%	0,0%	13,5%	18,9%	67,6%	100,0%
Solo estudia	<i>f</i>	0	0	5	1	11	17
	<i>%</i>	0,0%	0,0%	29,4%	5,9%	64,7%	100,0%
Total	<i>f</i>	5	2	40	52	121	220
	<i>%</i>	2,3%	0,9%	18,2%	23,6%	55,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

En la tabla 33, en cuanto a la interacción entre el tipo de ocupación que tenía el estudiante con la percepción de la imagen corporal. En el caso de aquellos estudiantes que compartían sus actividades académicas con los quehaceres del hogar, en el 51,2% de los casos señalaron niveles muy altos y otro 26,5% niveles altos. Por otro lado, los niveles más representativos de percepción de la imagen corporal de aquellos estudiantes que tenían que trabajar fuera de casa también era muy altos y altos (67,6% y 18,9%, respectivamente). Y finalmente, en el caso de aquellos estudiantes que solamente estudiaban, ya que la situación así se los permitía, indicaron niveles muy altos y promedios en la percepción de la imagen corporal (64,7% y 29,4%, respectivamente). Esto indica que aquellos estudiantes que se dedicaban exclusivamente a estudiar tenían variaciones en la forma en que percibían su imagen corporal frente a aquellos estudiantes que ayudaban en los quehaceres del hogar o que trabajaban fuera de casa, ya que la

dedicación exclusiva al estudio puede conllevar a cierto grado de aislamiento por lo que también puede llevar al estudiante a menospreciar la importancia a la imagen corporal.

**Tabla 34**

*Imagen corporal (variable) según la convivencia familiar*

Vive con		Imagen Corporal					Total
		Muy bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	
Papás y hermanos	<i>f</i>	1	1	19	21	57	99
	%	1,0%	1,0%	19,2%	21,2%	57,6%	100,0%
Con uno de los padres	<i>f</i>	0	0	10	12	30	52
	%	0,0%	0,0%	19,2%	23,1%	57,7%	100,0%
Con los padres	<i>f</i>	0	0	4	1	5	10
	%	0,0%	0,0%	40,0%	10,0%	50,0%	100,0%
Papás, hermanos y otros	<i>f</i>	2	0	3	6	18	29
	%	6,9%	0,0%	10,3%	20,7%	62,1%	100,0%
Con un apoderado	<i>f</i>	1	1	3	8	8	21
	%	4,8%	4,8%	14,3%	38,1%	38,1%	100,0%
Ninguna de las anteriores	<i>f</i>	1	0	1	4	3	9
	%	11,1%	0,0%	11,1%	44,4%	33,3%	100,0%
Total	<i>f</i>	5	2	40	52	121	220
	%	2,3%	0,9%	18,2%	23,6%	55,0%	100,0%

*Nota.* Elaborado en base a los resultados obtenidos tras el cruce de las variables señaladas.

En la tabla 34 se observa que, aquellos estudiantes que viven en una familia nuclear (papás y hermanos) indicaron cargas porcentuales representativas en los niveles alto y muy alto (57,6% y 21,2%, respectivamente), situación similar ocurrió con los estudiantes que solo vivía con uno de los padres, donde los niveles predominantes fueron el muy alto y alto (57,7% y 23,1%, respectivamente). Igualmente, en la categoría que indicaba que el estudiante vivía con los padres, es decir era hijo único, donde los niveles más representativos fueron el nivel muy alto y promedio (50% y 40%, respectivamente). En el caso de aquellos estudiantes que vivían en una familia extendida (papás, hermanos y otros familiares) los niveles más representativos fueron el muy alto y alto (62,1% y 20,7%, respectivamente), aquellos que vivían con un apoderado también indicaron como niveles representativos al muy alto y alto (38,1% para cada nivel).

Finalmente, en caso de aquellos estudiantes que probablemente se encontraban solos o ya convivían, también indicaron niveles altos y muy altos de la percepción de la imagen corporal. Todo ello lleva a sugerir que entre los diversos tipos de familia a la que pertenece no hay evidencia descriptiva de variaciones considerables entre uno u otro tipo de familia.

### 5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

Como primer paso, se ha establecido el tipo de distribución que siguen las variables y dimensiones de interés.

**Tabla 35**

*Prueba de normalidad (KMS)*

Kolmogórov-Smirnov			
Dimensión/Variable	Estadístico	gl.	Sig.
Distorsión Tipo A	0,258	220	0,000
Distorsión Tipo B	0,210	220	0,000
Distorsión Tipo C	0,192	220	0,000
Distorsión Tipo D	0,183	220	0,000
Distorsión Tipo E	0,303	220	0,000
Distorsión Tipo F	0,203	220	0,000
Escala REGOPIN-A	0,175	220	0,000
Impresión de la Imagen Corporal	0,237	220	0,000
Influencia Sociocultural	0,326	220	0,000
Influencia de los amigos	0,320	220	0,000
Influencia de la familia	0,237	220	0,000
Escala EPIC-A	0,173	220	0,000

*Nota.* Se presenta la prueba de normalidad para las variables y sus dimensiones.

En la tabla 35, se observó que para todos los casos analizados se ha observado que la significancia es menor al valor de 0.05, por lo que se concluye que los datos analizados no siguen una distribución normal, lo que significa para someter a prueba a las hipótesis de investigación, se emplearon únicamente pruebas pertenecientes a la estadística no paramétrica.

### Prueba de la hipótesis general

Se tienen las siguientes hipótesis de trabajo:

$H_0$ = No existe relación inversamente proporcional entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

$H_a$ = Existe relación inversamente proporcional entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal en los adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021.

Para la toma de decisión se tiene:

Si  $p \leq 0,05$ ; se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p > 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ )

**Tabla 36**

*Prueba de rho de Spearman para la hipótesis general*

Variable	Imagen Corporal (Variable)		
	Rho de Spearman	Sig.	n
Distorsiones Cognitivas (Variable)	-0,312	0,000**	220

*Nota.* Se presentan la prueba de correlación entre las variables de investigación. \*\*  $p \leq 0,001$

De la tabla 36 se tiene que la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal es altamente significativa, inversamente proporcional y de una intensidad baja ( $p=0,000 \leq 0,05$ ;  $Rho=-0,312$ ). Esto implica que mientras mayores niveles se obtenga en la imagen corporal menores niveles de distorsión cognitiva se observará. En otras palabras, los niveles altos de imagen corporal, los mismos que conllevan a la contribución estimada como adecuada, dado que esta variable es un constructo o agregado de contribuciones que provienen de lo socio cultural, la familia y amigos. Dada la situación, de una contribución alta o adecuada se estima, entonces, que las distorsiones cognitivas tienden a situarse en los niveles cercanos a lo racional y tendencias racionales, por lo mismo se puede indicar que una adecuada contribución

por parte de los elementos que conforman a la variable imagen corporal propicia niveles racionales y tendencia racionales en la variable distorsiones cognitivas. Es decir, si la percepción que tiene el adolescente sobre su imagen corporal es alta o muy alta, los niveles de manejo demostrados por el estudiante tenderán hacia lo racional o altamente racional o viceversa.

### Prueba de la primera hipótesis específica

Se tienen las siguientes hipótesis de trabajo:

$H_0$ = No existen relaciones significativas inversamente proporcionales entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

$H_a$ = Existen relaciones significativas inversamente proporcionales entre los tipos de distorsiones cognitivas con la imagen corporal en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

Para la toma de decisión se tiene:

Si  $p \leq 0,05$ ; se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p > 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ )

**Tabla 37**  
*Matriz de correlaciones*

Dimensión/Variable	Imagen Corporal (Variable)		
	Rho de Spearman	Sig.	n
Distorsión Cognitiva tipo A	-0,275**	0,001	220
Distorsión Cognitiva tipo B	-0,180**	0,001	220
Distorsión Cognitiva tipo C	-0,153*	0,023	220
Distorsión Cognitiva tipo D	-0,192*	0,022	220
Distorsión Cognitiva tipo E	-0,097	0,150	220
Distorsión Cognitiva tipo F	-0,255*	0,013	220

*Nota.* Matriz de correlaciones entre la imagen corporal y los tipos de distorsiones cognitivas.  
 $p \leq 0,001$  \*\*;  $p \leq 0,05$  \*

De la tabla 37 se tiene que la imagen corporal (variable) se relaciona significativamente con prácticamente todos los tipos de distorsiones cognitivas, a excepción de la distorsión tipo E. Es decir, la imagen corporal se relaciona significativamente y de manera inversamente proporcional con las distorsiones cognitivas tipo A ( $p=0,001$ ;  $Rho=-0,275$ ), tipo B ( $p=0,001$ ;  $Rho=-0,180$ ), tipo C ( $p=0,023$ ;  $Rho=-0,153$ ), tipo D ( $p=0,022-0,192$ ) y tipo F ( $p=0,013$ ;  $Rho=-0,255$ ). En otras palabras, los niveles elevados o adecuados que se observaron en la variable imagen corporal se asocian a niveles racionales o tendencias racionales que se observaron en las distintas tipologías de las distorsiones cognitivas, a excepción del tipo E.

Es decir, cuando el estudiante no busca de manera dogmática la aprobación de todos (tipo A), no está interesado al 100% de ser competente todo el tiempo (tipo B), no busca castigar a aquellos que hacen daño a los demás (tipo C) o que no piensa de manera catastrófica cuando algo no sale como uno quiere (tipo D) y si no evita situaciones solo por que son similares a eventos anteriores que lo marcaron (tipo E), entonces es muy probable que el estudiante haya logrado desarrollar una percepción alta o muy alta de su imagen corporal, gracias a una gestión adecuada de las distorsiones señaladas.

### **Prueba de la segunda hipótesis específica:**

Se tienen las siguientes hipótesis de trabajo:

$H_0$ = No existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las variables imagen corporal y las distorsiones cognitivas, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

$H_a$ = Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las variables imagen corporal y las distorsiones cognitivas, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

Para la toma de decisión se tiene:

Si  $p \leq 0,05$ ; se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p > 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ )

**Tabla 38**

*Distorsiones cognitivas según las variables sociodemográficas*

Distorsiones Cognitivas (Variable)			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,493	20	19,442
Sexo	0,032	5	12,205
Grado de escolaridad	0,997	5	0,333
Convivencia familiar	0,010	25	44,402
Ocupación	0,396	10	10,525

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las distorsiones cognitivas y la imagen corporal.

$p \leq 0,01$  \*\*;  $p \leq 0,05$  \*

De la tabla 38 se tiene que existe relación significativa entre el sexo y las distorsiones cognitivas ( $p=0,032$ ;  $X^2_e=12,215$ ) así como también se evidenció una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y el tipo de convivencia familiar que señalaba el estudiante ( $p=0,010$ ;  $X^2_e=44,402$ ). Esto indica que el impacto de las distorsiones cognitivas que tiene en varones o mujeres es real y cualitativamente diferente para cada género, es decir, un varón no maneja las distorsiones cognitivas al igual que lo hace una mujer, cada uno tiene su particular manera de gestionar estas distorsiones cognitivas.

Del mismo modo, el hecho de vivir con papá y mamá, con un apoderado, dentro de una familia extendida u otra categoría también ocasiona que el impacto de dichas distorsiones sea vivenciado de una manera distinta. Por lo que se puede señalar que la interacción constante que



se da con los miembros de la familia es determinante para que se observen variaciones significativas en la gestión de estas distorsiones cognitivas.

**Tabla 39**

*Imagen corporal según las variables sociodemográficas*

Imagen Corporal (Variable)			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,098	16	23,629
Sexo	0,000	4	46,416
Grado de escolaridad	0,604	4	2,729
Convivencia familiar	0,244	20	23,963
Ocupación	0,352	8	8,883

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las distorsiones cognitivas y la imagen corporal.  $p \leq 0,01^{**}$ ;  $p \leq 0,05^{*}$

En la tabla 39, por el lado de la imagen corporal en su asociación con las variables sociodemográficas, únicamente se ha encontrado que existe relación altamente significativa con el género ( $p=0,000$ ;  $X^2_e=46,414$ ), lo cual indica que el impacto de todo lo que implica el constructo de la imagen corporal se percibe de manera cualitativamente distinta por el varón y por la mujer. Es decir que, la estudiante es más consciente y por tanto se encuentra con mayor predisposición a verse influenciada con mayor rapidez positiva o negativa por las influencias que conforman el constructo de la imagen corporal.

#### **Prueba de la tercera hipótesis específica:**

Se tienen las siguientes hipótesis de trabajo:

$H_0$ = No existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las dimensiones de la imagen corporal y los tipos de distorsiones cognitivas, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

$H_a$ = Existen relaciones significativas entre los aspectos sociodemográficos con las dimensiones de la imagen corporal y los tipos de distorsiones cognitivas, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

Para la toma de decisión se tiene:

Si  $p \leq 0,05$ ; se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ )

Si  $p > 0,05$ ; se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ )

#### Tabla 40

*Distorsión cognitiva tipo A según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo A			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,837	12	7,302
Sexo	0,402	3	2,931
Grado de escolaridad	0,327	3	3,454
Convivencia familiar	0,397	15	15,776
Ocupación	0,713	6	3,732

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$ .

De la tabla 40 se tiene que no existe relación significativa entre la distorsión cognitiva tipo A con ninguna de las variables sociodemográficas señaladas. Lo que indica que la necesidad de aprobación que pueda experimentar el estudiante, no se asocia significativamente con la edad, el sexo, el grado de escolaridad, la convivencia familiar y la ocupación, en otras palabras, la forma en como se gestiona esta distorsión cognitiva (necesidad de aprobación), no varía en función de las ya señaladas variables sociodemográficas.

**Tabla 41***Distorsión cognitiva tipo B según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo B			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,335	12	13,475
Género	0,025	3	9,332
Grado de escolaridad	0,039	3	8,347
Convivencia familiar	0,602	15	13,007
Ocupación	0,425	6	5,979

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$ .

De la tabla 41, se tiene que existe relación significativa entre la distorsión cognitiva tipo B (Debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles) con el género ( $p=0,025$ ;  $X^2_e=9,332$ ) y el grado de escolaridad ( $p=0,039$ ;  $X^2_e=8,347$ ).

Es decir que esta autoexigencia que nace de la mencionada distorsión cognitiva es gestionada de manera significativamente distinta si se es varón o mujer, además si se encuentra en cuarto o quinto grado de secundaria, ya que como se sabe, las exigencias son mucho mayores en 5° de secundaria, ya que es en este momento donde también se debe decidir que se hará en el futuro, por lo tanto, es el propio estudiante que deberá hacer un mayor esfuerzo para manejar pensamientos ligados a este tipo de distorsión cognitiva.

**Tabla 42***Distorsión cognitiva tipo C según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo C			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,428	12	12,220
Género	0,773	3	1,116
Grado de escolaridad	0,043	3	8,148
Convivencia familiar	0,082	15	23,097
Ocupación	0,105	6	10,490

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

En la tabla 42, se logró identificar que, la distorsión cognitiva tipo C solamente se relaciona de manera significativa con el grado de escolaridad ( $p=0,043$ ;  $X^2_e=8,148$ ). Es decir, la tendencia a creer que ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada, se asocia significativamente con el hecho de ser estudiante de 4° y 5° de secundaria.

**Tabla 43***Distorsión cognitiva tipo D según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo D			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,907	12	6.170
Género	0,025	3	9,369
Grado de escolaridad	0,372	2	3,131
Convivencia familiar	0,047	15	25,252
Ocupación	0,541	6	5,021

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

En la tabla 43, la distorsión cognitiva tipo D (Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran) se relaciona de manera significativa con el género ( $p=0,025$ ;  $X^2_e=9,369$ ) y la convivencia familiar ( $p=0,047$ ;  $X^2_e=25,252$ ). Es decir, el pensamiento de tipo catastrófico que deriva de esta distorsión cognitiva es gestionado de manera significativa distinta si se es varón o mujer, así como también varía en función de si se vive con una familia nuclear, monoparental, solo con un apoderado o si vive solo o ya convive con su pareja.

**Tabla 44**

*Distorsión cognitiva tipo E según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo E			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,970	12	4,598
Género	0,021	3	9,758
Grado de escolaridad	0,981	3	0,176
Convivencia familiar	0,538	15	13,831
Ocupación	0,861	6	2,568

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

En la tabla 44, se observa que la distorsión cognitiva tipo E (La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos) solamente se relaciona de manera significativa con el género ( $p=0,021$ ;  $X^2_e=9,758$ ). Es decir que la tendencia a culpar a los otros sobre la desventura propia, es gestionada de manera distinta en el varón y en la mujer.

**Tabla 45***Distorsión cognitiva tipo F según las variables sociodemográficas*

Distorsión Cognitiva Tipo F			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,273	12	14,455
Género	0,431	3	2,753
Grado de escolaridad	0,455	3	2,614
Convivencia familiar	0,440	15	15,156
Ocupación	0,599	6	4,577

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y los tipos de distorsiones cognitivas. \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

En la tabla 45, para la distorsión cognitiva tipo F (si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando), esta no se relacionaba significativamente con ninguna de las variables sociodemográficas.

**Tabla 46***Impresión de la imagen corporal según las variables sociodemográficas*

Impresión de la Imagen Corporal			
Chi cuadrado			
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,179	16	20,988
Género	0,001	4	18,394
Grado de escolaridad	0,050	4	9,213
Convivencia familiar	0,478	20	19,675
Ocupación	0,341	8	9,019

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las dimensiones de la imagen corporal \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

En la tabla 46, en el caso de la dimensión impresión de la imagen corporal, se observaron relaciones significativas con el género ( $p=0,001$ ;  $X^2_e=18,394$ ) y el grado de escolaridad ( $p=0,05$ ;

$X^2_e=9,214$ ). Es decir, que la propia percepción de la imagen corporal, las cogniciones, los afectos ligados a mismos son cualitativamente distintos en función de varones y mujeres y el grado de escolaridad.

**Tabla 47**

*Influencia sociocultural según las variables sociodemográficas*

Influencia Sociocultural			
Variable Sociodemográfica	Sig.	Chi cuadrado	
		gl.	Valor
Edad	0,353	16	17,519
Género	0,000	4	48,060
Grado de escolaridad	0,472	4	3,539
Convivencia familiar	0,016	20	35,775
Ocupación	0,542	8	6,948

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las dimensiones de la imagen corporal \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$

La dimensión influencia sociocultural se relaciona de manera significativa con el género ( $p=0,000$ ;  $X^2_e=48,060$ ) y la convivencia familiar ( $p=0,016$ ;  $X^2_e=35,775$ ). Es decir, las influencias provenientes de las plataformas o los medios de comunicación masivos, influyen en la forma de como se percibe la propia imagen corporal.

**Tabla 48***Influencia de amigos según las variables sociodemográficas*

Influencia de Amigos			
			Chi cuadrado
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,115	16	22,946
Género	0,000	4	33,482
Grado de escolaridad	0,167	4	6,471
Convivencia familiar	0,077	20	29,579
Ocupación	0,888	8	3,642

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las dimensiones de la imagen corporal \*\* p<0,01; \* p<0,05

En la tabla 48, la dimensión influencia de amigos se relaciona de manera significativa, solamente, con el género (p=0,000;  $X^2_e=33,482$ ). Por lo que la influencia de los amigos tiene un impacto significativamente distinto en el varón que en la mujer.

**Tabla 49***Influencia de la familia según las variables sociodemográficas*

Influencia de la Familia			
			Chi cuadrado
Variable Sociodemográfica	Sig.	gl.	Valor
Edad	0,940	16	8,296
Género	0,026	4	11,019
Grado de escolaridad	0,550	4	3,050
Convivencia familiar	0,650	20	17,047
Ocupación	0,165	8	11,706

*Nota.* Se muestran las relaciones entre las variables sociodemográficas y las dimensiones de la imagen corporal \*\* p<0,01; \* p<0,05

En la tabla 49, se observa que la influencia de la familia se relaciona de manera significativa solamente con el género (p=0,026;  $X^2_e=11,019$ ). Por tanto, la influencia que ejerce



la familia sobre el constructo de la imagen corporal, fue percibido de manera distinta en el varón y en la mujer.

## Capítulo VI:

### Discusión de Resultados

En la presente investigación se ha observado que el 55% de la muestra señaló un nivel muy alto en relación al constructo de imagen corporal, exactamente sobre la percepción de la mencionada variable. Lo cual, acorde al criterio del instrumento de investigación significa que tales influencias son las esperadas, y en consecuencia se afirma que existe una percepción adecuada de la imagen corporal por parte de los adolescentes que participaron de la investigación. Lo que también equivale a señalar, de ser necesario, que es muy probable que no presenten insatisfacción con relación a su cuerpo y la imagen mental que tienen del mismo.

Los resultados descritos, coinciden con los hallazgos de Morales (2018), quien, al encuestar a un grupo de 70 estudiantes, encontró que el 57,14% se encontraba en la categoría “no presentaron preocupación por su imagen corporal”. También se coincidió con los resultados de Urquiza (2019), quien al investigar en una muestra de 347 adolescentes encontró que el 94,5% presenta un nivel bajo de insatisfacción con la imagen corporal, lo cual señala es indicativo de una adecuada percepción de la imagen corporal. Del mismo modo también Albornoz (2018) coincide con los hallazgos realizados, ya que, al analizar una muestra de 92 estudiantes de una institución educativa de Chorrillos, encontró que el 77,2% de la muestra presentaba una mínima o ausente insatisfacción con su imagen corporal, es decir tenían una buena percepción de su cuerpo.

Asimismo, se difiere considerablemente a nivel porcentual, con los resultados encontrados por Gómez-Mármol, et. al., (2017) quienes, al encuestar a una muestra de 284 estudiantes con edades de 12 a 17 años, encontraron que solamente el 28,4% de su muestra presentaban una autopercepción de su imagen corporal adecuada y en consecuencia dicho

porcentaje estaba satisfecho con la imagen que creen tener, ya que esta se parece a la que desearían tener (lo real y lo ideal, de alguna manera coinciden). Del mismo modo, se ha encontrado una ligera diferencia con los resultados encontrados por Villamil (2019) quien, al encuestar a un grupo de 70 estudiantes de ballet, encontró que solamente el 36% de los adolescentes indicaron tener una percepción normal de su cuerpo. Vale aclarar que estas diferencias se sustentan en tres aspectos importantes, la temporalidad, dado que Gómez-Mármol y colaboradores, Morales (2018), Villamil (2019) Urquiza (2019) y Albornoz (2018), realizaron sus estudios en un periodo anterior a la pandemia, y en espacios geográficos distintos al Cusco, por otra parte, los instrumentos de investigación que se emplearon en dichos estudios, tienen un propósito ligado a la evaluación de psicopatologías como lo serían los trastornos alimenticios y la dismorfia corporal. El BSQ (cuestionario de la forma corporal) ha sido empleado en varios de estos estudios, y su intención principal es comprobar la satisfacción del encuestado con relación a su figura y peso, intenta obtener el punto de vista acerca de las partes de su cuerpo, si se está o no conforme con tales, mientras que el test EPIC-A, busca cuantificar el aporte de cada influencia al constructo de la imagen corporal, ya que no se pretende medir la insatisfacción con la imagen corporal, solamente determinar si la contribución de las dimensiones descritas ha sido la adecuada o la esperada en un tiempo de emergencia sanitaria y de aislamiento social, pues tales influencias de tener una presencia adecuada determinan también una buena percepción de la imagen corporal; sin embargo, como se trata de un constructo no es algo ya definido, siempre está sujeto a los cambios que experimente el contexto.

Los resultados logrados y contrastados, reafirman el carácter complejo y multidimensional que otorga la teoría sociocultural o de adquisición social de la imagen corporal, donde Ortega (2010) y Castro-Lemus (2016) dotan a este constructo de una naturaleza compleja

ya que no es únicamente la imagen mental del cuerpo, sino que también era un constituido de influencias como las cognitivas, conductuales y psicosociales, siendo estas últimas las que mayor relevancia tienen y mucho más dentro del contexto donde se ha desarrollado la investigación, ya que, acorde a Thompson (1990) indica que la imagen corporal necesita mucho más de una apreciación externa que únicamente individual.

Ahora, el hecho que, pese a la situación de pandemia que atraviesa el adolescente, los resultados indiquen una percepción de la imagen corporal adecuada, que no se ha visto afectada de manera negativa, se explica mejor en base a los postulados teóricos señalados por Pruzinsky y Cash (1990) así también por Aguado (2004) citados en Baile (2003), quienes dan a entender que la imagen corporal tiene memoria o historia, y gracias a ella puede construirse y reconstruirse de ser necesario y en tiempos como los actuales, es evidente que alguno de estos últimos procesos se ha dado, ya que como se señaló, este constructo no es estático, todo lo contrario, es dinámico, por tanto, influye en el procesamiento de la información y también está ligado de manera indisoluble al contexto social del sujeto. Es decir, que, la convivencia familiar impuesta de manera obligatoria a causa de la emergencia sanitaria ha permitido, al menos de momento que, los estudiantes desarrollen una imagen corporal adecuada, ello responde más a una habituación y adaptación, ya que en tiempos de pandemia, con todas las carencias que ello supone, la imagen corporal si bien es una preocupación importante para el adolescente, se ha visto relegada frente a problemáticas más importantes como la supervivencia misma del adolescente o la de su familia (Sánchez, 2021).

En cuanto a las dimensiones de la imagen corporal, la influencia socio cultural, estuvo presente de manera “alta” en el 37,7% de los encuestados y de manera “muy alta” en el 35,5%. Para la dimensión influencia de amigos, el 53,6% presentaba una influencia muy alta, y otro

31,4% un nivel alto y para la dimensión influencia de la familia, se observó que el 40% indicó una influencia muy alta y el 35,9% una influencia alta. Es de resaltar que, en este periodo de pandemia ha sido la familia, que ha terminado por ser el centro de equilibrio, o el encargado de lidiar con los excesos o los indicios de una influencia contraproducente proveniente de los medios de comunicación, el uso de internet, las tendencias y modas, la excesiva influencia de los amigos, mitigada en parte por la mayor cantidad de tiempo de calidad aparente que estos le dedicaban a sus hijos, únicamente por el estado de emergencia, dando la sensación de una adolescencia un tanto atípica, ya que no era normal que los padres estén presentes durante tan largos periodos de tiempo. Entonces, se le atribuye a la familia, a su sola presencia, la función de ser intermediario frente a todas las influencias innegables a las que todo adolescente está expuesto y además que una característica del adolescente quien constantemente busca su identidad, es la de ser influenciado. Ese es el mayor mérito de la familia en tiempos de pandemia, uno de los pocos aspectos positivos que ha traído consigo la pandemia por coronavirus. Estos resultados también ponen en evidencia que, pese a la coyuntura actual, aun se ha podido observar una alta influencia de los agentes de la sociedad, si bien es más evidente y razonable la influencia de la familia, los amigos, la cultura, a través de sus medios de comunicación no se quedan atrás.

El estudio realizado por Martínez (2018) difiere con los resultados logrados, dicho autor al estudiar una muestra de 160 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 a 18 años, observó que la insatisfacción corporal ligada a una influencia del modelo estético corporal tenía una media de 81,64, indicativo de una insatisfacción leve con la imagen corporal. Estas diferencias se deben a la temporalidad, ya que entre el 2018 a 2023 se han desarrollado nuevas tendencias a seguir, la vida tal como se desarrollaba por esos años no es igual a la que se lleva

ahora, más aún dentro de una emergencia sanitaria. Otro factor sería la distancia geográfica, pues la idiosincrasia que impera en Argentina si bien puede ser semejante, no es la misma que en Cusco.

Dichos resultados contrastados reafirman lo mencionado por Thompson (1999) en su teoría sociocultural y lo defendido por Raich (2000), quienes están de acuerdo en que el ámbito social, entendiendo a éste como la influencia conjunta de la familia, amigos, pares y otros, en donde se desarrolla el individuo, son esenciales para la construcción de la imagen corporal. Esta influencia da lugar a lo que planteaba Festinger (1954), con la teoría de discrepancia: dentro de un contexto social, suele darse un fenómeno al que se le conoce como la comparación social, la que se establece entre personas cercanas o pertenecientes al mismo círculo social del estudiante, generando que se observen y se contrasten los atributos propios con el de los otros (self real vs self ideal), lo cual muestra que la interacción con personas cercanas genera una especie de introyección ya que el adolescente intenta adoptar ciertas características de ellos, lo que lleva a que la imagen corporal también adquiera un valor que se desprende de la apreciación externa, del grupo cercano más significativo que no necesariamente es la familia.

En relación a las distorsiones cognitivas, se observa que el nivel racional predomina en el 27,7% de la muestra, seguido por la tendencia racional con un 25% y la tendencia a la irracionalidad con el 20,9% de representatividad, por lo cual se entiende que las distorsiones cognitivas estudiadas no ejercen una influencia completamente negativa en al menos el 42,7% de los estudiantes. Este resultado no descarta la existencia de las distorsiones cognitivas, ya que su existencia no se pone en duda en la investigación, solo confirma que durante el periodo de emergencia sanitaria con todo lo que esto implica, es decir, el cambio repentino de una modalidad presencial de estudios a una netamente virtual y los problemas que de estos se

derivaron, como la falta de una conexión permanente a internet, la falta de herramientas como una computadora o poseer una única que se debía compartir con los demás hermanos (as), los problemas económicos de los padres, la falta de un empleo, la propia convivencia con la familia por un mayor tiempo que antes, la necesidad de aportar “con algo” a la familia, entre otros, han sido cuestiones que el adolescente ha sabido manejar, cognitivamente hablando, ya que como se ha observado, las distorsiones cognitivas no han generado demasiados sesgos en la información procesada durante la interacción con el medio que lo rodea, donde se encuentran su familia, sus amigos y otros que ejercen una presencia importante en la vida del adolescente.

Estos resultados son similares a los hallazgos de Victoria-Álvarez, et. al. (2019) quienes, en su investigación, desarrollada en una muestra de 400 estudiantes entre chilenos y colombianos, con edades comprendidas entre los 13 a 18 años de edad, encontrando que un 25,5% de estudiantes chilenos indicaron una afectación significativa de la distorsión cognitiva “deberías”. En el caso de la investigación realizada por Manrique y Rosario (2018), donde se evaluó a 351 estudiantes con edades comprendidas entre los 11 a 18 años, encontrando que el 25,6% de estudiantes se encontraban afectados por el pensamiento polarizado. En el caso de Díaz y Vásquez (2018) que encuestó a 103 internos, donde se evidenció que el 36,89% se encontraba bajo la influencia de las distorsiones cognitivas de los deberías y la visión catastrófica (21,36%).

Por su parte se difiere con los encontrados por Ramos (2018) quien al evaluar a estudiantes de 4° y 5° de secundaria de San Martín de Porres, Perú, encontró puntajes que sugerían la prevalencia de una ligera tendencia hacia la irracionalidad. Esta diferencia en los resultados contrastados se podría explicar en función a la temporalidad, ya que entre el 2018 y el 2021, muchas cosas han cambiado, por ejemplo, en el 2018 la educación y la interacción social se daban de manera presencial, lo cual también daba lugar a cierta ausencia de la compañía de la

familia, cosa que es lo opuesto a lo vivenciado durante el 2021 y se hace especial énfasis en lo que significó el aislamiento social como consecuencia de la emergencia sanitaria por coronavirus, lo que trajo un mayor tiempo de convivencia familiar, que en un principio pudo haber sido conflictiva pero posteriormente, gracias a la adaptación del adolescente, se pudo lograr un equilibrio o un clima familiar tolerable, por lo cual se hace comprensible estas diferencias. Por otro lado, a nivel metodológico Ramos (2018) empleó el Inventario de Conducta Racional de Shorkey y Whiteman (1977) versión adaptada que solamente incluyó a 37 ítems que evaluaron 11 dimensiones, a comparación del REGOPIN-A, empleado para la presente investigación que constó de 60 ítems y evaluó a 6 tipos de distorsiones cognitivas, lo cual permitió una mayor claridad en la diferenciación de los niveles observados.

Lógicamente, se podría indicar que previamente, en un tiempo anterior a la pandemia donde uno no se podía siquiera imaginar la ocurrencia de estos eventos actuales, ya se tenían los “sesgos confirmatorios” del que Sneyder (1981) que son de importancia tanto en los postulados de Beck, et. al. (2010), con su teoría de la triada cognitiva y en los postulados de Ellis, dentro de su terapia racional emotiva conductual (TREC), por las cuales se señala que el individuo con el tiempo adquiere la tendencia a procesar y responder al mundo en base a las claves ya incrustadas en su psiquismo. Sin embargo, la pandemia representó un evento nunca antes vivenciado, por lo cual también obligó a la mente del estudiante a que se esforzará un poco más en busca de su equilibrio, lo que le significó una mayor madurez en un tiempo relativamente corto, ya que la situación así lo demandaba. Se presentaba una realidad poco alentadora, en los primeros trimestres la posibilidad de una vacuna o cura se veía lejana. Entonces los resultados que señalan un manejo racional y tendiente a la racionalidad responden a una habituación de algún modo forzada a la realidad cotidiana.



En cuanto a la tipología de las distorsiones cognitivas examinadas en la presente investigación, para la distorsión tipo A, que involucra el ser querido y aprobado, se encontró que el 42,3% se encuentra en el nivel racional, este resultado difiere significativamente con los hallazgos de Ramos (2018), que indica que la distorsión búsqueda de aprobación presenta por lo general una tendencia a lo irracional. En lo que respecta a la distorsión cognitiva tipo B, por la cual se busca ser eficaz e inteligente en todo aspecto, se encontró que el 31,8% de los estudiantes se ubican en la tendencia a la racionalidad, y el 29,5% se encuentra en el nivel irracional, este último dato es similar al hallado por Díaz y Vásquez (2018) quienes encontraron que los “debería” están presentes en el 36,9% de la muestra. Para la distorsión cognitiva tipo D, que espera o augura situaciones terribles o catastróficas se encontró que el 26,8% de los estudiantes se ubicaron en el nivel racional, seguido solamente por el nivel tendencia irracional con el 26,4%. Este último resultado es similar al encontrado por Díaz y Vásquez (2018), quienes señalaron que la distorsión cognitiva visión catastrófica se encuentra presente en el 21,4% de la muestra analizada. De igual manera, Ramos (2018) coincidió con esos resultados dado que, la distorsión cognitiva que evalúa las ideas de infortunio se encuentra en un nivel promedio.

A nivel teórico Smith y Kosslyn (2008), a través del modelo conexionista, enfatizaron la naturaleza mediadora de las distorsiones cognitivas, ya que es en la capa oculta o del procesamiento donde los estímulos resultantes de la interacción entre el medio ambiente, al excitar o inhibir los esquemas mentales, dan como respuesta a la conducta consecuente a tal influencia, y de esta manera pueden llegar a alterar la capacidad de adaptación del sujeto. Se indica también que tienen una génesis en opiniones o derivan de supuestos, es decir de cuestiones subjetivas que ponen en riesgo su bienestar y ralentizan el alcance de las metas, generan un malestar emocional considerable y tornan al adolescente en un miembro de la

sociedad conflictivo (Ellis y Harper, 1975 como se citó Guzmán,2012). Partiendo de estos puntos, y extrapolando a la realidad observada en la investigación, el medio ambiente, que se enmarcó dentro de un contexto de pandemia, necesariamente, ha generado una influencia considerable en la conducta de los estudiantes, que como ya se ha señalado en un primer momento, ha desencadenado una serie de reacciones diversas, en ese sentido la problemática no se encontraba dentro de los esquemas mentales, por lo que también se ha generado una suerte de sobre exigencia cognitiva ya que al no estar presente dentro de lo adquirido por el estudiante, no se podía lograr la “economía cognitiva” de Sanz (1993), pues en sí se trataba de una situación no definida, frente a la cual no se tenía nada elaborado o aprendido de cómo se debería actuar. Sin embargo, gracias a la naturaleza humana, acorde a la teoría de la metáfora computacional, a esa cualidad de adaptación y a aquella capacidad de psiquismo humano que la distingue de la máquina, ya que nuestro cerebro por defecto, procesa o resuelve problemas que están ahí dentro del ambiente, que no están definidos, y ante los cuales, casi siempre sabe adecuarse, mientras que no sucede lo mismo con las máquinas que no están predisuestas a las ambigüedades (De Vega, 1982). Esto último se puede reflejar en los resultados descriptivos hallados en la investigación, ya que evidencia una adaptación del estudiante frente a esa nueva realidad a la que se enfrenta, vale recordar que la adecuación no implica un manejo 100% racional, ya que no es humanamente posible manejarse de manera totalmente racional, ello se limita o es propia de los ordenadores, según la lógica ya descrita. Esta diferencia queda mejor delimitado acorde a lo señalado por Moreno (2009) como se citó en Díaz y Vasquez (2018) que señala que las personas reaccionan de distintas maneras, en función del contexto, y en algunos casos la gente suele responder de manera negativa, dando lugar a las distorsiones cognitivas; como pensamientos que disfrazan la realidad afectando la respuesta típica o normal gracias a la existencia de percepciones distorsionadas de alguna situación en específico.

En cuanto a la interacción del género con la imagen corporal se ha observado, para el género masculino que el constructo, entendido como la confluencia de varias influencias, se encuentra concentrado en los niveles desde promedio hasta el muy alto, mientras que en el género femenino el 93% de la representatividad se encuentra en los niveles altos y muy altos. Lo que sugiere una mayor receptividad frente a las influencias que ayudan a construir la imagen corporal, o en su defecto son más conscientes de estas que los varones. Esto concuerda con lo mencionado por Martínez (2018) quien concluye que las mujeres tienen mayor influencia con respecto al modelo estético corporal a comparación con los varones. Y como consecuencia de tal contraste, también son las mujeres quienes tienen mayor insatisfacción con su imagen corporal (Urquiza, 2019). También coincide con los resultados hallados por Villamil (2019), quien encontró que el 70% de mujeres presentan muy poca preocupación por su imagen corporal y un 80% de varones también indicaban muy poca preocupación, si bien en este estudio ambos sexos muestran muy poca preocupación, la cantidad es menor en el caso de las mujeres al igual que en la investigación realizada por Gómez-Mármol, et al., (2017), quien encontró en una muestra 284 escolares, más de un 75% de la muestra no se encontraba satisfecha con su autopercepción, siendo aún mayor este valor (superior al 80 %) entre las chicas que entre los chicos dato coincidente con Flores (2018) que concluye que sólo 18,05% de las mujeres estaba satisfecha con su figura, en comparación con 23.39% de los hombres.

La teoría científica señala que, con la llegada de los cambios propios de la pubertad, hay una tendencia de la mujer que le hace sentirse lejana al estereotipo de belleza que debería tener, ello es razonable teniendo en cuenta que en esta etapa de la vida suele darse un aumento de los tejidos grasos, mientras que no sucede lo mismo con los varones, que sienten que van en el camino adecuado para alcanzar su ideal de masculinidad (Rodríguez, 2013 como se citó en

Morales, 2018; Salaberria, et al.,2007). Todo esto podría estar acompañado por la presión social actual y la receptividad elevada que tienen las mujeres frente a críticas o comentarios sobre su apariencia física haciéndolas más vulnerables a que formen su imagen corporal basadas en lo que la sociedad piense de ellas cabe resaltar que los varones no se excluyen de esto ya que en los datos hallados se observa un porcentaje mínimo de diferencia.

La ocupación que ha tenido el estudiante durante el periodo de emergencia, la misma que ha variado según sus posibilidades y la de su familia; ha permitido distinguir las siguientes situaciones: aquellos estudiantes que compartían los quehaceres del hogar con los estudios fueron los que han representado la gran mayoría de casos analizados (166 de 220), también fueron los únicos que presentaron niveles bajos y muy bajos en cuanto a la percepción de su imagen corporal, mientras que aquellos estudiantes que tenían que trabajar fuera de casa y aquellos que podían dedicarse de manera exclusiva a sus estudios, porque la situación familiar así lo permitía, si bien eran cantidades menores, alcanzaron niveles promedios, altos y muy altos, lo que significó que tuvieran una mejor percepción de su imagen corporal. En cuanto a la realidad familiar de los estudiantes encuestados, se ha observado que la mayor cantidad de estudiantes provenían de una familia nuclear conformada por papás y hermanos (99 estudiantes), seguido por la familia de tipo monoparental (52 estudiantes), luego estaba la familia extensa (29 estudiantes), en menor proporción se observó a 21 estudiantes que vivían con un apoderado, 10 son hijos únicos, y 9 no pertenecen a ningún tipo de familia señalada, es decir viven solos o incluso ya constituyeron su propia familia o llevan cierto tiempo conviviendo con su pareja. Al realizar el cruce de variables, se observa que vivir con los padres, con solo uno de los progenitores o en su defecto en una familia extensa, es cualitativamente distinto a vivir con un apoderado, vivir solo e incluso convivir, ello debido a que los porcentajes más bajos del nivel

“muy alto” de la percepción de la imagen corporal han estado presentes en la categoría “con apoderado” y “ninguna de las anteriores” ya que solamente obtuvieron el 38% y 33,3% respectivamente. El hecho que la convivencia con la familia, sin la necesidad de salir a trabajar, registre niveles bajos y muy bajos de contribución al constructo de la imagen corporal, puede responder a que, en ocasiones el modelado que ofrecen las figuras significativas, en este caso los padres, pueden ser contraproducentes, y es que sus comentarios refuerzan sus inseguridades acerca de su cuerpo, y le hace sentir indefenso y vulnerable, es decir la familia, en vez de proteger y apoyar al estudiante en esta etapa de su vida, puede generar incluso nuevas inseguridades adicionales a las que ya tenía (Rodríguez y Cruz, 2007). En un contexto diferente al de la pandemia, donde la convivencia familiar no era tan larga, tal impacto de dichos comentarios desafortunados no tenía la misma magnitud, ya que el estudiante al compartir vivencias con sus semejantes, a nivel cognitivo se daba cuenta que la situación no era tan mala como señalaban sus padres, cosa que en el periodo de pandemia no se puede dar de manera completa, y es que la virtualidad no puede reemplazar todos los elementos que componen las relaciones interpersonales, los gestos, las posturas y otras formas de comunicación que se emplean, están ausentes. Pese a todo ello, los otros resultados, que son más que alentadores responden a la plasticidad que tiene la mente del ser humano para adaptarse a la situación, o en su defecto habituarse a una nueva condición de vida, la llamada nueva “normalidad”.

En cuanto al nivel inferencial se ha observado que existe relación significativa entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas, esta relación es inversamente proporcional y de una intensidad baja ( $p=0,000$ ;  $Rho=-0,312$ ). Este resultado difiere al encontrado por Suclupe (2018) quien en su estudio que tuvo por objetivo determinar la relación entre las creencias irracionales y la imagen corporal en una institución educativa femenina de Lambayeque encontró

que existe una relación significativa, positiva y de una intensidad baja ( $p=0,000$ ;  $Rho=0,250$ ), esta diferencia responde a que Suclupe (2018) realizó su investigación únicamente en una muestra de puro mujeres, además de que el objetivo de dicho autor fue evaluar la insatisfacción con la imagen corporal relacionado con las distorsiones cognitivas. Mientras que en el caso de la presente investigación solamente se indaga acerca de la percepción de la imagen corporal en una muestra “normal”, sin intención de encontrar algún vestigio de patología alguna.

Este resultado contrastado concuerda con la premisa establecida, que provee a la imagen corporal de un sentido autoconciencia, ya que, según Pruzinsky y Cash (1990) citados por Baile (2003), la manera en cómo el sujeto se percibe y experimenta su cuerpo, es un reflejo de cómo nos percibimos de manera general, y por lo tanto también influye en el procesamiento de la información: la forma de percibir el mundo, está matizada por la forma en como sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo. Acorde a lo planteado en la presente investigación, no se niega la influencia de los amigos, de lo sociocultura, ni de la familia sobre el constructo de la imagen corporal, solo se intentó visualizar si, dada las condiciones que propone la pandemia y a causa de ésta última podía darse una suerte de desbalance en la contribución de alguna de las influencias nombradas, en especial en el de la familia, cosa que no se vio reflejada por los datos, y que propiciaron a que se indique que a mejor percepción que tenga el estudiante de su imagen corporal, menores serán los niveles de irracionalidad o tendencias hacia la irracionalidad. Siempre recordando que las distorsiones cognitivas son la manifestación fenomenológica de los esquemas negativos que cada ser humano posee, los que ejercen una influencia en muchos ámbitos de la vida (Ruíz, et al., 2012), y que no son exclusivos de determinados cuadros psicopatológicos, ya que al considerar ello se incurre en el error de suponer que solo los “enfermos” tienen ese tipo de pensamientos o distorsiones cognitivas. En ese orden de ideas, el

adolescente y la caracterización peculiar que posee esta etapa del desarrollo del ser humano, en su diario convivir, pese al estado de emergencia ha tenido siempre algún momento del día, en donde podía ser invadido por pensamientos que le hacían cuestionar su belleza, pensar que si no es bonito o bonita, debe ser lo opuesto, que pese a lo que haga nunca llegara a ser como el chico o la chica que ha visto en la televisión, por momentos dedica tiempo a ver las partes que más le desagradan de sí mismo y las ignora, algunos están completamente seguros que son feos, y que tal situación en un futuro les pueda generar problemas. Sin embargo, y en concordancia por los hallazgos, la gestión que ha hecho de los mismos le han permitido una correcta adaptación, el logro de sus metas, no le han generado un malestar interno significativo así como tampoco han propiciado conflictos con otros miembros de la sociedad.

A manera de conclusión, se ha establecido que las distorsiones cognitivas y la imagen corporal se relacionan significativamente, de lo cual se entiende que hay una correspondencia bilateral entre ambas variables y la variación, por ejemplo, ascendente de una de ellas se asocia a niveles inferiores en la otra variable, o viceversa. En otras palabras, las distorsiones cognitivas al ser la parte observable y medible de los esquemas mentales que guían la percepción del mundo, pueden ser alteradas por eventos asociados a la construcción de la percepción de la imagen corporal. Si bien la persona durante su desarrollo va acumulando experiencias y estableciendo ciertos esquemas mentales personales acerca de cómo es el mundo, y adquiere la costumbre de procesar la información guiado en base a tales concepciones, puesto que ello le ayuda a lograr una economía cognitiva, la presencia o existencia de ese instinto gregario, en cierto momento, cuando las situaciones sociales así lo requieran y como versa un pensamiento conocido: el peor castigo para el hombre es ser arrojado a la sociedad y darse cuenta de que su existencia no merece la atención de los demás, en ese entender, la influencia de los demás, ya sea a través de la

familia, de los amigos o de la idiosincrasia propia de su cultura, tiene una capacidad significativa para reformular muchas de las concepciones que ya se tenían preestablecidas.



## Capítulo VII:

### Conclusiones y Recomendaciones

#### 7.1 Conclusiones

**Primera**, existe relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021. Es decir, los niveles altos y muy altos de percepción de la imagen corporal se asocian con un manejo racional de las distorsiones cognitivas.

**Segunda**, hay un ligero predominio del nivel irracional en las distorsiones cognitivas por el cual el estudiante tiende a considerar que, si algo afecto antes lo hará ahora o en el futuro tipo (tipo F), necesito siempre ser eficaz y competente en todo aspecto (tipo B), los actos malos deben ser castigados, así como a aquellos que lo realizan (tipo C) y la tendencia a indicar que es terrible y catastrófico que las cosas no salgan como uno quisiera (tipo D), los mismos que pueden llegar a influir negativamente en la conducta del adolescente de los colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

**Tercera**, existe un predominio de los niveles alto y muy alto en las dimensiones de la imagen corporal, indicativo de que la contribución de las mismas a dicho constructo es el esperado en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

**Cuarta**, existe relación significativa e inversamente proporcional entre la variable imagen corporal con 5 tipos de distorsiones cognitivas, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021. Es decir, la buena percepción de la imagen corporal se asocia a un manejo con tendencias hacia lo racional de pensamientos como debería ser aprobado por todos (tipo A), ser siempre eficaz en todo (tipo B), aquellos

actos malos deben ser castigados junto a los que lo cometen (tipo C), es terrible que las cosas no salgan según lo planeado (tipo D) y si algo afectó en el pasado seguro lo hará ahora o en el futuro (tipo F).

**Quinta**, existe relación significativa entre las distorsiones cognitivas con el género y el tipo de convivencia familiar, lo que significa que el manejo de las distorsiones cognitivas varía en el varón y la mujer, y dependiendo de con quien vive el estudiante. Por otro lado, la imagen corporal se relaciona significativamente con el género de los adolescentes, es decir, la percepción de la imagen corporal varía entre los varones y mujeres.

**Sexta**, existe relación significativa entre la distorsión cognitiva tipo B con el género y grado de escolaridad. La distorsión cognitiva tipo C se relaciona el grado de escolaridad, la distorsión cognitiva tipo D, se relaciona significativamente con el género y la convivencia familiar y finalmente la distorsión cognitiva tipo E relaciona de manera significativa con el género, en el caso de las dimensiones de la variable imagen corporal se observó que la dimensión impresión imagen corporal se relaciona de manera significativa con el género y el grado de escolaridad. La dimensión influencia sociocultural se relaciona de manera significativa con el género y la convivencia familiar. La dimensión influencia de amigos se relaciona de manera significativa, solamente, con el género, finalmente la influencia de la familia se relaciona de manera significativa con el género, en los adolescentes de colegios mixtos de gestión pública del distrito de Cusco, 2021.

## 7.2 Recomendaciones

**Primera,** al encontrar una relación significativa e inversamente proporcional entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en los adolescentes de colegios mixtos del distrito de Cusco, se recomienda a los encargados del área de psicología de las instituciones educativas y a las áreas de salud mental de los centros de salud del distrito de Cusco, estructurar y aplicar talleres psicoeducativos dirigidos a estudiantes, padres de familia y docentes orientados a informar sobre los posibles riesgos que implica una inadecuada percepción de la imagen corporal debido a un desbalance del delicado equilibrio de las influencias analizadas en la presente investigación y cómo estas se relacionan con la tendencia irracional del pensamiento del adolescente.

**Segunda,** a los departamentos de psicología de los colegios mixtos del distrito de Cusco, se les sugiere, evaluar con mayor detalle sobre las implicancias a corto y largo plazo de la ligera predominancia de la categoría irracional de las distorsiones cognitivas, por las cuales el adolescente tiende a considerar que, si algo afecto antes lo hará ahora o en el futuro tipo (tipo F), necesito siempre ser eficaz y competente en todo aspecto (tipo B), los actos malos deben ser castigados, así como a aquellos que lo realizan (tipo C) y la tendencia a indicar que es terrible y catastrófico que las cosas no salgan como uno quisiera (tipo D), ya que su no abordaje oportuno podría constituirse en un futuro como la base para problemas psicopatológicos más complejos.

**Tercera,** a la dirección de los colegios que participaron en la investigación, y dado los hallazgos que sugieren un desarrollo adecuado del constructo de la imagen corporal, se les recomienda promover una cultura de aceptación de la diversidad corporal, así como resaltar la importancia del aspecto psicosocial o de la participación activa del estudiante

en las interacciones sociales, por lo mismo, se sugiere que se desarrollen actividades dentro y fuera del horario escolar que propicien dichas interacciones.

**Cuarta**, a los psicólogos de las instituciones educativas del distrito de Cusco en coordinación con los centros de salud cercanos, crear un programa para adolescentes destinado a mitigar los efectos negativos de los pensamientos que se derivan de las creencias necesito siempre ser eficaz y competente en todo aspecto (tipo B), los actos malos deben ser castigados, así como a aquellos que lo realizan (tipo C) y la tendencia a indicar que es terrible y catastrófico que las cosas no salgan como uno quisiera (tipo D) y si algo afecto antes lo hará ahora o en el futuro tipo (tipo F), que son los que mayor relación guardan con la percepción de la imagen corporal. Este abordaje a través de técnicas pertenecientes a la terapia cognitiva o en algunos principios de la TREC.

**Quinta**, los centros de salud de Cusco deben llevar a cabo campañas preventivas en los colegios, considerando las diferencias de género, ya que como se ha evidenciado en la investigación, son especialmente determinantes sobre la imagen corporal y distorsiones cognitivas. Así como también lo ha sido la convivencia familiar, por lo que promover una convivencia positiva debe ser una meta que los padres deben buscar cumplir, ya que la familia influye en cómo los adolescentes procesan la información y evita influencias negativas, como el que se deriva de los aspectos socioculturales, amigos, así como el efecto de las distorsiones cognitivas en la vida adolescente.

**Sexta**, a los investigadores interesados en la problemática planteada, se les recomienda realizar estudios de corte comparativa, haciendo énfasis en variables no abordadas como lo son el nivel socioeconómico y considerar otro tipo de distorsiones cognitivas no abordadas, en una población tanto rural como urbana. Asimismo, continuar con la línea metodológica

de emplear otro tipo de instrumentos para abordar variables como la percepción de la imagen corporal en base a un criterio netamente psicosocial.

## Referencias

- Acuña, R. (2017). Prevalencia de Insatisfacción de la Imagen Corporal y su Relación con Factores Socioculturales y Actividad Física en Adolescentes Mujeres de Educación Secundaria de la Ciudad de Espinar, 2015. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/2839>
- Aguado, V. (2004). *Cuerpo Humano e Imagen corporal*. México: UNAM.  
[https://books.google.com.ec/books?id=ViX4JtSnmrcC&printsec=frontcover&source=gs\\_atb#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=ViX4JtSnmrcC&printsec=frontcover&source=gs_atb#v=onepage&q&f=false)
- Aguirre, Á. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Boixareu Universitaria: Marcobombo.  
[https://www.academia.edu/12005926/Psicolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_adolescencia\\_Angel\\_Aguirre\\_Bastan](https://www.academia.edu/12005926/Psicolog%C3%ADa_de_la_adolescencia_Angel_Aguirre_Bastan)
- Albornoz, O. (2018). Insatisfacción con la Imagen Corporal en Estudiantes de un colegio particular de Chorrillos, 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2708>
- Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades, II, 53-70.  
[https://www.unedtudela.es/archivos\\_publicos/qweb\\_paginas/4469/revista2articulo3.pdf](https://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf)
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19ava ed.). Bilbao: Desclée de Brower.  
[https://www.academia.edu/7663741/135522157\\_Terapia\\_cognitiva\\_de\\_la\\_depresion19a\\_ed](https://www.academia.edu/7663741/135522157_Terapia_cognitiva_de_la_depresion19a_ed)

- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la Investigación (Tercera ed.). Colombia: PEARSON EDUCACIÓN. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-deinvestigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bernardi, M. (16 de Septiembre de 2012). LaGuía. La Adolescencia, según G. Stanley Hall: <https://psicologia.laguia2000.com/la-adolescencia/la-adolescencia-segun-g-stanley-hall>
- Brioso, Á., Contreras, A., Corral, A., Delgado, B., Díaz, C., Giménez, M., . . . Sánchez, I. (2009). Psicología del Desarrollo (Vol. II). Madrid: Mc Graw Hill. [https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/271201/mod\\_resource/content/1/libro%20UNED.pdf](https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/271201/mod_resource/content/1/libro%20UNED.pdf)
- Campos, J., y LLaque, V. (2016). Modelo Estético de Delgadez e Imagen corporal en Estudiantes de una Universidad de Chiclayo 2016. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3093?show=full>
- Carretero, M. (2004). Introducción a la psicología cognitiva (Segunda ed.). Buenos Aires: Aique Grupo Editor. [https://issuu.com/luisorbegoso/docs/introduccion\\_a\\_la\\_psicologia\\_cognit](https://issuu.com/luisorbegoso/docs/introduccion_a_la_psicologia_cognit)
- Cash, T., y Pruzinsky, T. (2004). Body image. A handbook of theory, research & clinical practice. New York: Paperback edition. [https://www.researchgate.net/publication/279970019\\_Body\\_Image\\_A\\_Handbook\\_of\\_Theory\\_Research\\_and\\_Clinical\\_Practice\\_Thomas\\_Cash\\_and\\_Thomas\\_Pruzinsky\\_Editors\\_New\\_York\\_NY\\_Guilford\\_Press\\_2002\\_xxii\\_530\\_Pages](https://www.researchgate.net/publication/279970019_Body_Image_A_Handbook_of_Theory_Research_and_Clinical_Practice_Thomas_Cash_and_Thomas_Pruzinsky_Editors_New_York_NY_Guilford_Press_2002_xxii_530_Pages)
- Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G., y Pérez, A. (2007). Validación del Body Shape Questionnaire (Cuestionario de la Figura Corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 15-23. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n1/v10n1a03.pdf>

- Castro-Lemus, N. (2016). Re-conceptualización del constructo de imagen corporal desde una perspectiva multidisciplinar. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 192 (781).  
doi:10.39.89/arbor.2016.781n5010
- Cea D'Ancona, M. A. (1998). *Metodología Cuantitativa: Estrategias y técnicas de investigación social* (Vol. I). Madrid: Síntesis.  
[https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/metodologia\\_cuantitativa\\_\\_estrategias\\_y\\_tecnicas\\_de\\_investigacion\\_social\\_\\_\\_cea\\_d\\_ancona.pdf](https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/metodologia_cuantitativa__estrategias_y_tecnicas_de_investigacion_social___cea_d_ancona.pdf)
- Craig, G., y Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico* (Novena ed.). México: Pearson Educación. <https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9ed-craig-baucum.pdf>
- De la Cruz, E. (2018). *Construcción de la Escala Percepción de la Imagen Corporal (EPICA) en estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de San Martín de Porres, 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29863>
- Delclaux, I., y Seoane, J. (1982). *La metáfora del ordenador: implicaciones y límites*. Madrid: Pirámide. <https://es.scribd.com/doc/295942931/Psicologia-Cognitiva-y-Procesamiento-de-La-Informacion-Delclaux-y-Seoane#>
- Díaz, M., y Vasquez, G. (2018). *Distorsiones Cognitivas y Conductas Agresivas en Internos del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Menores -Chiclayo, 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Juan Mejía Baca], Chiclayo.
- Ellis, J. (2005). *Aprendizaje humano* (4ta edición ed.). Madrid: Pearson Educación.  
<https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/ellis-aprendizaje-humano.pdf>



Ellis, y Russell (1990), Manual de Terapia Racional-EMotiva (Vol. II, págs. 75-96). Henao:

Biblioteca de Psicología: Desclée de Brouwer.

<https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racionalemotiva-vol-ii.pdf>

Estéves, M. (2012). Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal, autoestima, autoconcepto físico y la composición corporal en el alumnado del segundo ciclo de educación secundaria de la ciudad de Alicante. [Tesis doctoral, Universidad de Granada].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=61364>

Feldman, R. S. (2007). Desarrollo Psicológico, a través de la vida (Cuarta ed.). México: Pearson Educación.

[https://www.academia.edu/36209711/Desarrollo\\_Psicologico\\_a\\_traves\\_de\\_la\\_vida](https://www.academia.edu/36209711/Desarrollo_Psicologico_a_traves_de_la_vida)

Flores, B. (2018). Insatisfacción con la Imagen Corporal, Conductas Alimentarias de Riesgo y Deseo de Modificación Corporal en Adolescentes, un Reporte por Sexo y Orientación Sexual en Hermosillo, Sonora. [Tesis de Maestría, El Colegio de la Frontera Norte].

<https://www.colef.mx/posgrado/tesis/20161293/>

Gómez-Mármol, A., et. al. (2017). Violencia Escolar y Autoimagen en Adolescentes de la Región de Murcia (España). Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deporte, 17 (68), 677-692. doi:10.15366/rimcafd2017.68.007

Güemes-Hidalgo, et. al. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales, XXI (4). Pediatría Integral, 233-244.

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-laadolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

- Guzmán, J. (2009). El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA). UCV-Revista de Psicología, 22(2), 26-96. doi: <https://doi.org/10.18050/>
- Guzmán, P. (2012). Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://docplayer.es/15395611-Ideas-irracionales-y-dimensiones-de-la-personalidad-en-adolescentes-con-intento-de-suicidio.html>
- Hernández, R., et. al. (2014). Metodología de la investigación (Vol. VI). México: Mc Graw-Hill/Interamericana Editores S.A. de C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (Primera ed.). MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hidalgo, M., y Ceñal, M. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Anales de pediatría continuada, 12(1), 42-46. <https://www.elsevier.es/es-revistaanales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicossociales-S1696281814701672>
- Holguin, J. (2018). Esquemas Maladaptativos Tempranos e Insatisfacción Corporal en Estudiantes de una institución Educativa Nacional de Trujillo. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/13260/Holguin%20Carranza%20Juana%20Delia.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Jensen, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural* (Tercera ed.). México: Pearson Educación.
- <http://biblioteca.ucn.edu.co/Coleccion/Adolescencia/Adolescencia/Adolescencia%20y%20adulterez%20emergentes.%20Un%20enfoco%20cultural.pdf>
- Manrique, C., y Rosario, F. (2018). *Violencia Familiar y Distorsiones Cognitivas en Adolescentes de tres Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Puente Piedra*, Lima 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
- <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/30428>
- Martínez, R. (2018). *Influencia del Modelo Estético Corporal Prevalente en la Insatisfacción Corporal del Adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana].
- [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-)
- Mate, A. (2018). *Esquemas Cognitivos, Distorsiones Cognitivas y Agresión en Jóvenes y Adolescentes*. [Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid].
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=134635>
- Ministerio de la Sanidad de España (2020). *Taller para adolescentes. Aprendiendo a aceptarme*.
- [https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Ado5_1.pdf)
- Morales, M. (2018). *Imagen Corporal en Estudiantes de Cuarto y Quinto Año de Secundaria de la Institución Educativa N° 892-8187 del Distrito de Santa Rosa -Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
- <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2485>

Moya, J., y Georgieva, E. (2014). *Psicología del pensamiento*. Madrid: SINTESIS.

<https://www.sintesis.com/biblioteca-de-psicologia-107/psicologia-del-pensamientolibro-1875.html>

Muñoz, A. (2014). *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI*. [Trabajo de fin de grado, Universitat Internacional de Catalunya]. Cataluña.

[https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana\\_Mar%C3%ADa\\_Mu%C3%B1oz\\_L%C3%B3pez.pdf](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/242794/Ana_Mar%C3%ADa_Mu%C3%B1oz_L%C3%B3pez.pdf)

Ñaupas, H., et. al. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (Quinta ed.). Ediciones de la U.

[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Onnis, L. (2015). *El tiempo congelado: anorexia y bulimia entre individuo, familia y sociedad* (Primera edición ed.). Barcelona: Gedisa,S.A.

<https://www.perlego.com/book/2040788/el-tiempo-congelado-anorexia-y-bulimiaentre-individuo-familia-y-sociedad-pdf>

Panuera, M. (2018). *Funcionalidad Familiar, Estilos Parentales y Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Tercero, Cuarto y Quinto año de Secundaria de una Institución Educativa Estatal de Chorrillos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10133>

Papalia, D., y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (Decimotercera ed.). México: Mc Graw Hill.

[https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod\\_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf](https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf)

Peñañiel, C. (2020). Imagen corporal y su relación con las conductas alimentarias. [Tesis de pregrado, Universidad Central de Ecuador].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20720/1/T-UCE-0007-CPS-231.pdf>

Piaget, J. (1973). Seis estudios de Psicología (Sexta ed.). Barcelona: Seix Barral.

[http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean\\_Piaget\\_-\\_Seis\\_estudios\\_de\\_Psicologia.pdf](http://dinterrondonia2010.pbworks.com/f/Jean_Piaget_-_Seis_estudios_de_Psicologia.pdf)

Ramos, N. (2018). Inteligencia Emocional y Creencias Irracionales en Escolares de 4° y 5° de Secundaria de un Colegio Nacional de San Martín de Porres. [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres].

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4302/ramos\\_hnl.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4302/ramos_hnl.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Rojas, M. E. (2013). Distorsiones Cognitivas y Conductas Agresivas en Jóvenes y Adolescentes: Análisis en Muestras Comunitarias y de Delincuentes. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/23510/>

Ruiz, M. et. al. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer. <https://capacpsico.com.mx/wpcontent/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3ncognitiva-conductuales.pdf>

Salaberria, K., et. al. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 171-183.

[https://www.researchgate.net/publication/29823635\\_Percepcion\\_de\\_la\\_imagen\\_corporal](https://www.researchgate.net/publication/29823635_Percepcion_de_la_imagen_corporal)

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

- Silva, I. (2007). *La Adolescencia y su Interrelación con el Entorno*. Madrid: Injuve.  
[http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la\\_adolescencia\\_y\\_su\\_interrelacion\\_con\\_el\\_entorno.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf)
- Silva, M. (2017). *Violencia Familiar y Distorsiones Cognitivas en Adolescentes Mujeres de una Institución Educativa Estatal del Distrito de Bellavista-Callao, 2017*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3382>
- Smith, E., y Kosslyn, S. (2008). *Procesos cognitivos: Modelos y Bases Neurales* (Primera ed.). Madrid: Pearson Prentice Hall.  
[https://www.academia.edu/29308826/Procesos\\_cognitivos\\_modelos\\_y\\_bases\\_neurales\\_Smith\\_Kosslyn](https://www.academia.edu/29308826/Procesos_cognitivos_modelos_y_bases_neurales_Smith_Kosslyn)
- Sternberg, R. J. (2011). *Psicología Cognoscitiva* (Quinta ed.). Mexico: Cengage Learning Editores S.A. <https://dokumen.tips/documents/sternberg-rj-2011-psicologiacognoscitiva-cap-1-mexico-cengage.html>
- Suclupe, C. (2018). *Creencias Irracionales e Imagen Corporal en adolescentes de una Institución Educativa Femenina, Lambayeque, 2018*. [Tesis de pre-grado, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7014>
- Urquiza, R. (2019). *Insatisfacción con la Imagen Corporal y Riesgo Suicida en Adolescentes- Puente Piedra*. Lima, 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36643>
- Victoria-Álvarez, L., Ayala- Moreno, N. Y., y Bascuñán -Cisternas, R. (2019). *Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos:*

un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 1-22. doi:10.17081/psico.22.41.3308.

Villamil, A. (2019). *Percepción de la Imagen Corporal y Hábitos Alimenticios en Adolescentes del Ballet Folclórico BAFOPAZ*. [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés]. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23624/T-1234.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Anexos

### Anexo 1

#### Ficha Técnica de Test REGOPIN-A

**Nombre:** Registro de Opiniones Forma A – REGOPIN-A

**Autores:** Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman (1982, 1987 versión modificada)

**Adaptación peruana:** Percy Guzmán Grados; Adaptó la prueba en Lima (2009, Hospital Nacional Hipólito Unanue)

**Objetivo:** Poner de manifiesto las creencias irracionales particulares.

**Rango de edad:** Para adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.

**Forma de aplicación:** Individual o colectiva.

**Escalas:** Conformada por 6 escalas.

**Descripción del instrumento:** Escala tipo Likert

**Validez:** se estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces; especialistas, reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva; determinando un Coeficiente V de Aiken, para las 6 sub-escalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95. (Guzmán P., El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), 2009, pág. 5).

**Confiabilidad:** La prueba fue aplicada para una muestra piloto de 276 adolescentes de ambos sexos entre 14 a 18 años, de la jurisdicción de Lima-Este. Pertenecientes a una extracción social media-baja y baja (sectores C y D) y con un grado de instrucción fluctuantes entre 3ro



y 5to de secundaria. Se encontró un alfa de Cronbach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas grupal.

## Anexo 2

### Registro de Opiniones(REGOPINA)

*No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.*

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. "Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza".
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
13. Quiero gustar a todo el mundo.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo provoqué mi propio mal humor.
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a
  
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusta a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
  
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera

30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es.
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejé de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
65. Hay tristezas que jamás se superan.

**HOJA DE RESPUESTA DEL REGISTRO DE OPINIONES**

Nombre ..... Edad .....  
 Grado de Instrucción ..... Estado Civil .....  
 Ocupación ..... Fecha .....  
 Otros .....

	A	B	C	D	E	F
V	1 F	V 2 F	V 3 F	V 4 F	V 5 F	V 6 F
V	7 F	V 8 F	V 9 F	V 10 F	V 11 F	V 12 F
V	13 F	V 14 F	V 15 F	V 16 F	V 17 F	V 18 F
V	19 F	V 20 F	V 21 F	V 22 F	V 23 F	V 24 F
V	25 F	V 26 F	V 27 F	V 28 F	V 29 F	V 30 F
V	31 F	V 32 F	V 33 F	V 34 F	V 35 F	V 36 F
V	37 F	V 38 F	V 39 F	V 40 F	V 41 F	V 42 F
V	43 F	V 44 F	V 45 F	V 46 F	V 47 F	V 48 F
V	49 F	V 50 F	V 51 F	V 52 F	V 53 F	V 54 F
V	55 F	V 56 F	V 57 F	V 58 F	V 59 F	V 60 F
V	61 F	V 62 F	V 63 F	V 64 F	V 65 F	
	(2)	(12)	(17)	(38)	(53)	

**TOTALES:**  
 ( ) A .....  
 ( ) B .....  
 ( ) C .....  
 ( ) D .....  
 ( ) E .....  
 ( ) F .....  
**Consistencia:** 0 - 2 : B ( )  
 3 : R ( )  
 4 - 5 : M ( )  
**GRAN TOTAL:** .....

**APRECIACIÓN:**  
 .....  
 .....  
 .....

### Anexo 3

#### Ficha Técnica del Test EPIC-A

**Nombre:** Escala Percepción de la Imagen Corporal (EPIC-A)

**Autor:** De La Cruz Sotelo, Elmer Edilberto

**Año:** 2018

**Procedencia:** Lima, Perú.

**Ámbito de aplicación:** Estudiantes de instituciones educativas del nivel secundario que no estén en condición de discapacidad ni en proceso de gestación en el caso de las mujeres.

**Administración:** Individual o colectiva

**Duración:** 15 minutos

**Rango de edad:** 13 a 18 años

**Finalidad:** Determinar la percepción de la imagen corporal

**Dimensiones a evaluar:** Impresión de la imagen corporal, influencias socioculturales, influencia de los Amigos, influencia familiar

**Descripción del instrumento:** Escala tipo Likert

**Validez:** El estudio de las evidencias de validez a partir del contenido, el instrumento fue sometido al criterio de jueces expertos, alcanzando un índice de acuerdo general con un alto nivel de 0.98 lo cual determinó que el instrumento presenta una alta validez de contenido.

**Confiabilidad:** Para determinar la confiabilidad de la Escala Percepción de la Imagen Corporal, se analizó la consistencia interna de la prueba mediante el coeficiente Alpha de Cronbach en una muestra piloto conformado con 111 estudiantes de educación secundaria el cual logró una confiabilidad alta con un  $\alpha=0.911$ .

## Anexo 4

### Escala Percepción de la Imagen Corporal (EPIC-A) / De La Cruz Sotelo (2018)

Edad: ..... Sexo: F ( ) M ( ) Distrito en que vive: .....

El presente inventario contiene una serie de oraciones que hacen una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar el grado de acuerdo en relación a como piensas, sientes o actúas. A continuación, se presentan las seis posibles alternativas:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

### INSTRUCCIONES

Lea cada una de las oraciones y marque con un aspa (X) en la casilla de cada oración según sea tu respuesta elegida; si alguna de las oraciones nunca lo has vivenciado, ponte en el supuesto de qué sentirías si estuvieses en dicha situación. Recuerda, no hay respuestas “buenas” ni “malas”, lo más importante es que respondas con la mayor sinceridad posible y asegúrate de contestar todas las oraciones.

ITEM							
1	Me gustan mis ojos.						
2	Me he visto desnudo(a) y me gusta cómo me veo.						
3	Me avergüenza subir a una balanza y ver cuál es mi peso.						
4	Pienso que, si tengo buen aspecto físico, sería más seguro de mi mismo(a)						
5	No me gusta mi cabello.						
6	Mis piernas se ven mal.						
7	Tengo bonitas manos.						
8	No me gustan mis orejas.						
9	Me desagrada mi nariz.						
10	Pienso que debería ponerme a dieta.						
11	Me gusta la forma de mi cara.						
12	Me desagradan varias partes de mi cuerpo.						
13	No me gustan mis pies.						
14	No me siento conforme con mi estatura.						
15	Estoy satisfecho(a) con mi aspecto físico.						
16	Quisiera hacerme cirugía estética.						
17	Cuando estoy en una reunión evito comer delante de las personas.						
18	Me importa lo que las personas piensen sobre mi aspecto físico.						
19	Constantemente estoy mirándome al espejo para comprobar si me veo bien.						
20	No me gusta ir a la playa o piscina porque los demás verán el cuerpo que tengo.						
21	Cuando estoy rodeado(a) de personas verifico que mi apariencia este bien.						

22	Mi aspecto físico me impide socializar con otras personas.						
23	Evito tomarme fotos de cuerpo entero.						
24	Utilizo ropa que disimule la forma de mi cuerpo.						
25	Dedico demasiado tiempo en arreglarme.						
26	El aspecto físico es necesario para poder relacionarme con los demás.						
27	Pienso que para tener fama es necesario ser bello(a) y tener una buena silueta.						
28	Siento envidia de la figura que tienen los(as) artistas famosos(as).						
29	No me interesa tener un cuerpo como el de los(as) modelos.						
30	Para tener éxito tengo que ser: fornido (varones) / esbelta (mujeres).						
31	Tengo que verme bien físicamente y ser lindo(a) para poder conseguir trabajo.						
32	He pensado en emplear métodos adelgazantes que anuncian en TV e internet.						
33	Quisiera tener la figura que tienen los(as) modelos de revistas de belleza.						
34	La cirugía estética es una alternativa para mejorar mi apariencia.						
35	Los personajes de los programas juveniles me motivan a tener un cuerpo como la que ellos(as) poseen.						
36	La publicidad que emiten los gimnasios me motiva a querer mejorar mi apariencia física.						
37	Me molesta que los anuncios de ropa solo se enfoquen en personas de apariencia delgada.						
38	Estoy pendiente de los programas (TV, internet, radio) que emiten contenido que ayude a generar cambios favorables con mi figura.						
39	Recorro los centros comerciales para probar los productos de: gimnasio (varones) / belleza (mujeres).						
40	Mis amigos(as) me dicen que deje de comer mucho.						
41	Pienso que a mis amigos(as) no les gusta mi cuerpo.						
42	Mis amigos(as) me han dicho que tengo buen cuerpo.						
43	Pregunto constantemente a mis amigos(as) si me veo bien.						
44	Siento envidia del cuerpo que tienen mis amigos(as).						
45	Me siento mal cuando mis amigos(as) halagan la apariencia de otras personas.						
46	Pienso que mis amigos(as) están pendientes de cómo me veo.						
47	Mis amigos(as) se burlan de mi apariencia.						
48	Siento vergüenza cuando mis amigos(as) me miran mucho.						
49	Me da miedo ser rechazado(a) por mis amigos(as) debido a mi aspecto físico.						
50	La mayoría de mis parientes me consideran guapo(a).						
51	Mis hermanos(as) se burlan de mi cuerpo.						
52	Cuando comparto tiempo con mi familia, siento que me miran y se burlan de mi apariencia.						
53	Me pongo triste cuando mi familia me habla sobre mi apariencia.						
54	Tengo recuerdos negativos cuando se burlaban de mi cuerpo.						
55	A mis padres les preocupa mi apariencia.						
56	Los comentarios de mi familia influyen de forma negativa sobre mi cuerpo.						



## Anexo 5

### Ficha sociodemográfica

#### PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

---

El presente perfil busca obtener información precisa acerca las características personales que tiene el estudiante. Dicha información tiene un carácter anónimo y será manejado de manera confidencial.

---

---

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino  Femenino

Grado y Sección: \_\_\_\_\_ Lugar de procedencia (dirección o distrito): \_\_\_\_\_

---

Mi familia está compuesta por:

Papás y hermanos <input type="checkbox"/>	Solo con uno de los padres <input type="checkbox"/>
Solo con mis padres <input type="checkbox"/>	Papás, hermanos y otros <input type="checkbox"/>
Con un apoderado <input type="checkbox"/>	Ninguna de las anteriores <input type="checkbox"/>

---

Actividades en la casa:

Apoyo en los quehaceres del hogar

No ayudo, pero trabajo fuera de casa

Por ahora me dedico solo a mis estudios escolares y/o preuniversitarios

## **Anexo 6**

### **Guía de entrevista**

Informantes: Tutores, profesores y directores.

#### Preguntas a explorar

1. Los estudiantes suelen utilizar con frecuencia cierto tipo de apodos. ¿Estos tienen que ver con algún rasgo físico característico en el adolescente o alguna conducta llamativa en ellos?
2. Es cierto que algunos adolescentes se interesan más que otros en su imagen corporal, sin embargo; ¿ha conocido directa o indirectamente (referencias de docentes u otros trabajadores de la institución) un “caso” de un estudiante cuyo interés por su imagen era por decirlo así “preocupante”?
3. En su experiencia, ¿Cuáles serían los factores que influyen más en la construcción de una adecuada imagen corporal en los adolescentes de su institución educativa?
4. ¿Ha notado que los padres de familia se preocupan por las actitudes de sus hijos frente a su cuerpo, ya que empiezan a hacer dieta, están inconformes con alguna parte de su cuerpo, piensan en cirugía, etc.?
5. Se ha tomado alguna medida para ayudar a mejorar la situación. ¿Cuál/es?

#### **Información obtenida**

Con el propósito de reafirmar o reelaborar los problemas, objetivos e hipótesis de investigación, puesto que es posible se hayan omitido datos o fenómenos propios de la población en cuestión, se ha visto por conveniente el empleo de los grupos focales como método de recolección de información valiosa y lo más importante proveniente de los actores involucrados en el proceso de aprendizaje de los adolescentes. Para lo cual se ha contado con la ayuda de un “informante clave”,

según “que es una persona que conoce bien a la población de un segmento concreto”. en este caso la sub- directora de la Institución Educativa San Vicente, que es quien conoce más acerca de las personas quienes puedan brindar mayor información y que disponen del tiempo necesario para dicho propósito.

Las personas seleccionadas fueron 08 docentes del nivel secundario de dicha institución, los cuales cuentan con una trayectoria académica que oscila entre los 2 y 33 años de experiencia de labor docente, ya que se encuentran en constante interacción con los alumnos y tienen mayor información acerca de las diferentes problemáticas que presentan, los cuales se encontraban cumpliendo la “hora colegiada” que tiene una duración de 90 minutos.

A la culminación de las dos sesiones con los docentes, se pudo precisar los siguientes puntos, en relación a las variables en cuestión:

1. Hay un consenso general acerca de la influencia extranjera (asiática-europea) que recae sobre la imagen corporal que construyen los adolescentes. Incluso algunos docentes sugieren que se está cayendo en una alienación cultural (extranjera) y en sus palabras se dice que: *“algunos-estudiantes- quisieran tener otro colorsito de piel, otro color de ojos, el que tiene ojos negros quiere tener ojos celestes...”*
2. Hay posiciones en contraste en relación a la valoración positiva o negativa de la acción contemplable como resultado de los cuidados que realizan los adolescentes, ya que según algunos el acto de “peinarse”, “usar maquillaje”, “delinear los ojos”, el uso de polos escotados por parte de las damas, poner a la moda el uniforme –los varones generalmente-, por ejemplo, reduciendo el ancho del pantalón como si se tratase de un jean, todas estas son señales de “querer ser mejores”; sin embargo, algunos difieren señalando que dicho acto significa que el adolescente rechaza la imagen corporal que

tiene de sí mismo. En lo que sí están de acuerdo los participantes, es que dichos “arreglos” no están acorde a la normativa de la institución, frente a lo cual ellos tratan e invitan a que los estudiantes se manejen de acuerdo a dicha normativa.

3. Todos estos cambios o arreglos surgen como consecuencia del despertar sexual propio de la edad, la necesidad de llamar la atención del sexo opuesto o resultar interesante y también por el tipo de admisión propio de la institución (género mixto). Dichas se incorporan progresivamente, es decir su aparición no se da a inicios del año escolar, sino hasta ya entrado el segundo o tercer trimestre académico. Además, es evidente que este despertar sexual se observa en la madurez corporal que adquieren algunos alumnos; sin embargo, no todos han desarrollado de manera homogénea y se dice que: “...algunos están más desarrolladitos que otros, ya quieren que sus compañeros les respeten (su cuerpo)”. Frente a estos cambios físicos, la forma de reaccionar varía siendo influyente en la conducta posterior, es decir algunos estudiantes se tornarán más extrovertidos que otros y viceversa.

4. Exceptuando la influencia extranjera ya confirmada, se coincide en señalar a los medios de comunicación como el internet (youtubers, blogs, redes sociales, series, etc.) y la televisión (realitys show, novelas, propagandas, farándula, etc.) serían los segundos más influyentes en la construcción de la imagen corporal de los estudiantes. Seguidamente tenemos a la familia, que es concebida como un ente social normativo y formativo; sin embargo, se señala, con preocupación, la ausencia de esta institución social en la vida académica de los estudiantes, por lo cual algunos docentes dicen que: “la familia no hace mucho, pese a su esfuerzo (de los padres), los adolescentes eligen no obedecer y los padres desisten en seguir intentando, esto se debe a que los padres no se

encuentran en casa o no son muy instruidos...”. También se reconoce la influencia que ejercen los amigos, lo cual se manifiesta mediante la imitación de los grados inferiores (1° a 3° de secundaria) hacia los grados superiores (4° y 5° de secundaria), así como también a través de la presión de grupo.

5. Los casos conocidos de estudiantes que, de alguna manera, sobresalen por una preocupación excesiva con la imagen corporal, fueron confundidos con casos de bullying propiamente dicho, ya que las burlas “amicales” que entre compañeros manejaban son percibidos por los docentes como inapropiados que según su percepción podría generar un malestar. Además, se dice que el bullying como tal no existe, ya que el nivel socioeconómico de los estudiantes parece ser el mismo, por tanto, no hay razones para burlarse.

Ahora, estas burlas derivan de la contextura corporal (“flaco”, “gordo”), de un rasgo físico llamativo, verbigracia, las pecas (“trucha”), las orejas (“dumbo”), la conducta peculiar, por ejemplo, los manierismos (“el afeminado”) y las actitudes como la anhedonia, para este caso la consecuencia es el aislamiento que le impone el grupo. Cabe resaltar que estas acciones recaen con frecuencia en los estudiantes más aplicados o “los científicos”.

6. Se reconoce a través de las experiencias de los/las maestros(as) la presencia de opiniones, comentarios e ideas existentes en los estudiantes que guardan relación con las siguientes creencias

6.1 Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno. Esto se evidencia en la intención de los estudiantes por resaltar y buscar la aprobación de su grupo, en especial del sexo opuesto.

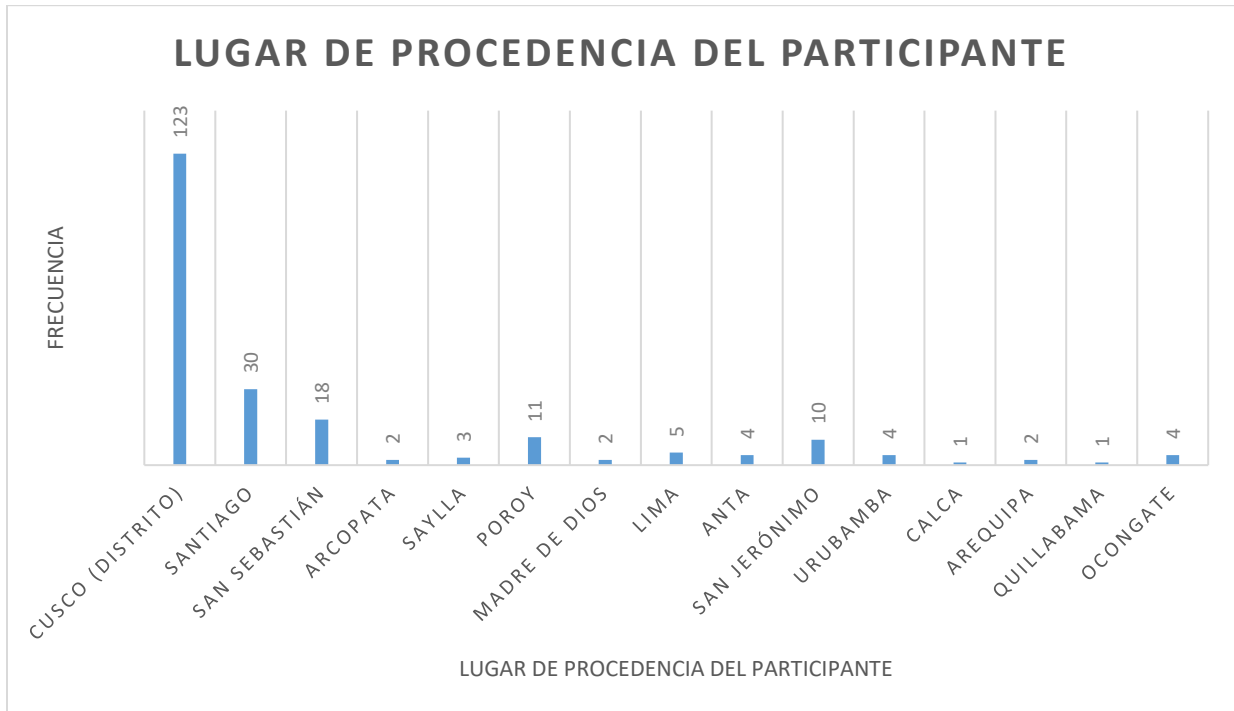
6.2 Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando. Esto se ven reflejado en los siguientes casos: Los docentes cuentan de un estudiante que parece no llevarse bien con sus compañeras, puesto que las agrede verbal y físicamente (cachetadas), e incluso sus compañeras sugieren la posibilidad de que odie a las mujeres. Esto podría deberse a alguna mala experiencia con la figura femenina. Además se cuenta de una estudiante a la que se le descubrieron cortes en la muñeca y brazo, y al interrogarla del por qué lo hacía, dijo lo siguiente: “me hace olvidar mis problemas, me concentro en mi dolor”, este comentario sugiere que existe la presencia de un problema que está afectando consta entente la vida de la estudiante, sin embargo, para lograr la calma no encontró mejor solución que la autolesión.

6.3 La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos. Esto se evidencia en la situación en que muchos estudiantes se encuentran, valga decir el abandono de los padres, y esta situación es bien aprovechada por los estudiantes quienes, valiéndose de sus derechos, intimidan a sus padres echándoles la culpa de sus males y la posibilidad de denunciarlos. Otro ejemplo es el conformismo de los estudiantes – como si aprobar el año, no dependiese de ellos, sino de los maestros-, evidencia de esto último es que los estudiantes al saber que van a desaprobado ni se interesan en pedir “oportunidades” para obtener mayores opciones de salvar el año, más por el contrario optan por “hacer tomar al docente” para poder aprobar, o vengarse de la persona que lo desaprobó por creer que se ha “agarrado” con él.

7. La experiencia de los docentes en contextos educativos ajenos a San Vicente, ya sean en provincias como Yanaoca, Calca, Sicuani, Acomayo, etc., la zona selvática de Quimbiri, Pichari, el grupo étnico de los Ashaninka, Lima e incluso en colegios particulares del consorcio cusqueño, sugieren que la percepción imagen corporal varía según la cultura, el nivel socio-económico, la ubicación geográfica ya que en los lugares alejados no hay mucha incidencia de los medios de comunicación.

## Anexo 7

Lugar de procedencia de la muestra encuestada





## Anexo 8

Consentimiento informado (formato presentado a la I.E y la versión virtual)

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ....., en condición de padre/madre o apoderado(a) de mi menor hijo (s), ....., he sido informado(a) sobre el propósito del proyecto de investigación: "*Distorsiones Cognitivas e Imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito del Cusco, 2021*" dirigido por los bachilleres en psicología HUAICHO ACCOSTUPA, Lenin Pavel y BETANCOURT MIRANDA, Melissa Adriana egresados de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

En tal sentido acepto que:

1. La participación de mi menor hijo(a) es voluntaria y anónima.
2. El investigador se ha comprometido en analizar y reportar los resultados de este de manera agrupada y nunca de forma individual.
3. Puedo retirar a mi menor hijo(a) cuando lo desee sin tener que brindar ningún tipo de explicación ni tener consecuencia alguna por ello.
4. Mis datos personales o los de mi menor hijo(a) no serán transmitidos a terceras personas o instituciones.

Tomando todo lo anterior en consideración, otorgo mi consentimiento para que mi hijo participe en esta investigación.

Fecha: ...../...../.....

.....  
Firma del padre/madre o apoderado(a)

.....  
Firma del investigador(a)

.....  
Firma del investigador(a)

## Consentimiento informado



El presente formulario busca recolectar datos vinculados al tema de investigación "IMAGEN CORPORAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS".  
Por tanto el participante al responder estos cuestionarios lo hace de manera voluntaria y cuenta con la autorización de sus padres o apoderados.  
El manejo de la información es estrictamente confidencial y se usara únicamente con fines ligados a los objetivos de investigación, los mismos que son de interés para la Dirección de la Institución Educativa. Por ello se suplica al participante la mayor sinceridad posible.

He leído la información señalada y doy mi consentimiento para participar en la Investigación \*

1. Estoy de acuerdo

150 respuestas

[Ver en Hojas de cálculo](#)

Se aceptan respuestas

Resumen

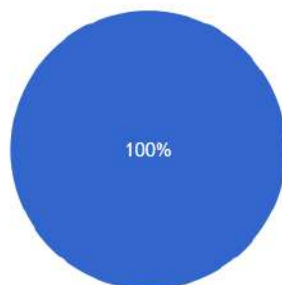
Pregunta

Individual

He leído la información señalada y doy mi consentimiento para participar en la Investigación

Copiar

150 respuestas



Estoy de acuerdo

## Anexo 9

### Perfil sociodemográfico (vía online)

Sección 2 de 4

Perfil sociodemográfico

A continuación se solicita al participante, algunos datos generales de su persona y de su familia.

Edad \*

- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Sexo \*

Masculino

Femenino

Grado y Sección \*

Texto de respuesta corta

Distrito de residencial actual \*

Texto de respuesta corta

Vivo con : \*

- Papás y hermanos (as)
- Solo con uno de los padres
- Solo con mis padres
- Papás, hermanos y otros familiares
- Con un apoderado
- Ninguna de las anteriores

De qué manera ayudas en tu hogar \*

1. Apoyo en los quehaceres del hogar
2. No ayudo pero tengo un trabajo fuera de casa
3. Por ahora me dedico solo a mis estudios escolares y/o pre universitario

## Anexo 9

### Registro de Opiniones forma A

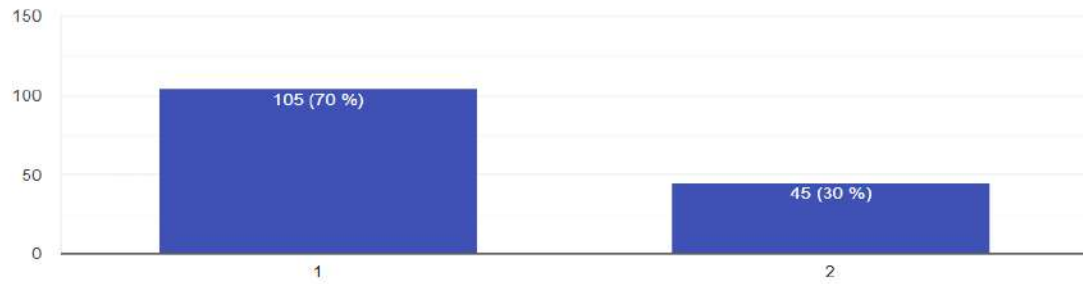
Preguntas Respuestas **150** Configuración

#### Registro de Opiniones - Adolescentes

Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.

 Copiar

150 respuestas



Odio equivocarme en algo.

 Copiar

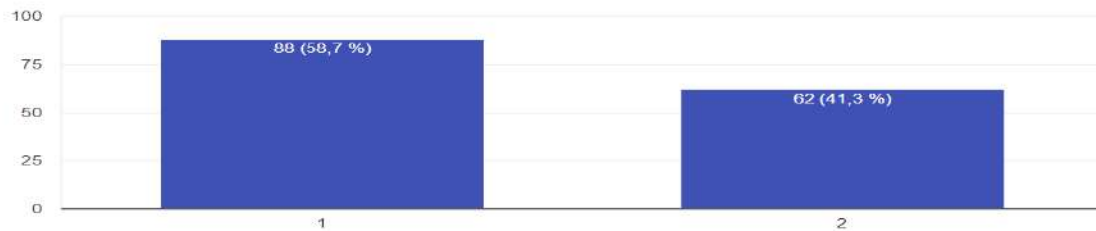
150 respuestas



Las personas malas deben ser castigadas.

 Copiar

150 respuestas



Las frustraciones y decepciones no me perturban.

 Copiar

150 respuestas

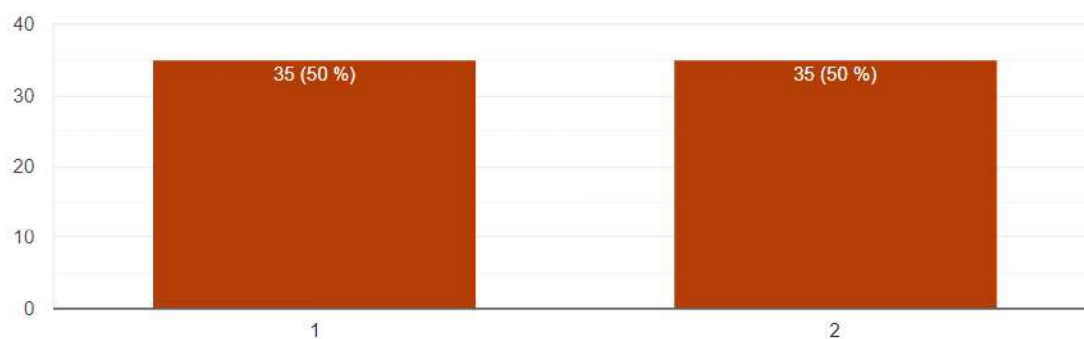




Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.

 Copiar

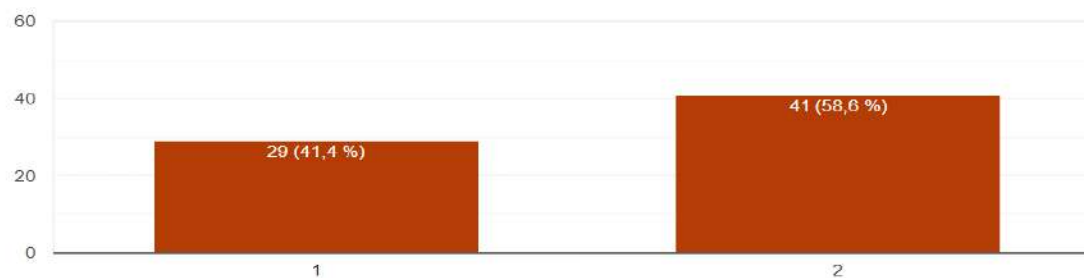
70 respuestas



A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.

 Copiar

70 respuestas



Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.

 Copiar

70 respuestas



## Anexo 10

### Escala de Percepción de la Imagen Corporal, versión online.

#### Sección 4 de 4

Escala Percepción de la Imagen Corporal ( De la Cruz, 2019)

Lea atentamente cada oración y seleccione la opción que más se adecue a su situación. No hay respuestas "buenas" ni "malas", lo más importante es que responda con la mayor sinceridad posible. De darse el caso que nunca ha vivenciado lo que indica la oración, ponte en el supuesto de qué harías si estuvieras en esa situación.

Cada ítem cuenta con seis posibles respuestas y son:

Me gustan mis ojos \*

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Algo en desacuerdo
4. Algo de acuerdo

El aspecto físico es necesario para poder relacionarme con los demás.

[Copiar](#)

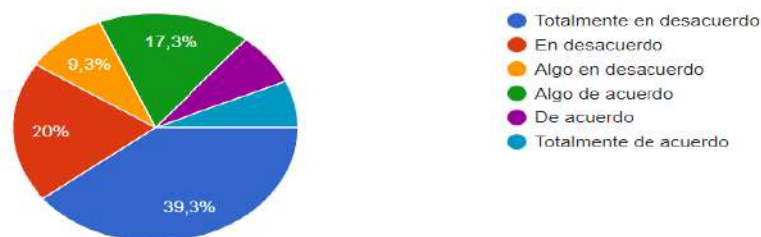
150 respuestas



Pienso que para tener fama es necesario ser bello(a) y tener una buena silueta.

[Copiar](#)

150 respuestas

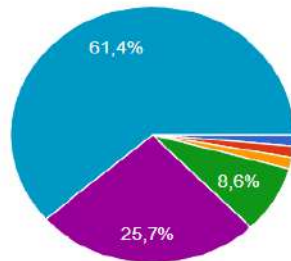


Escala Percepción de la Imagen Corporal ( De la Cruz, 2019)

Me gustan mis ojos

[Copiar](#)

70 respuestas

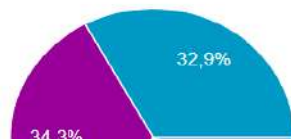


- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Me he visto desnudo(a) y me gusta como me veo.

[Copiar](#)

70 respuestas

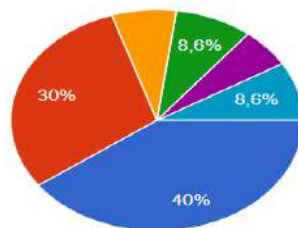


- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Estoy pendiente de los programas (TV, internet, radio) que emiten contenido que ayude a generar cambios favorables con mi figura.

[Copiar](#)

70 respuestas

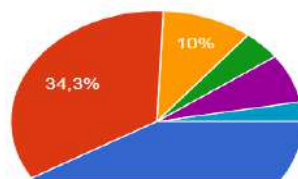


- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Recorro los centros comerciales para probar los productos de: gimnasio (varones) / belleza (mujeres).

[Copiar](#)

70 respuestas



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo



## Anexo 11

### Base de datos de la Prueba Piloto (Alfa de Cronbach)

Imagen Corporal y distorsiones cognitivas, piloto base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

18: Vive\_con 5 Visible: 144 de 144 variables

	ID	Edad	Genero	Grado	Procedencia	Vive_con	Apoyo_familiar	DC1	DC2	DC3	DC4	DC5	DC6
1	14	15	1	2	5	2	2	0	0	0	0	0	1
2	21	15	1	2	1	3	1	0	0	0	1	0	0
3	27	16	1	2	2	4	1	0	1	0	0	0	1
4	28	17	1	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0
5	32	16	1	2	1	3	1	1	1	1	0	0	0
6	33	18	1	2	1	6	2	1	0	1	0	0	0
7	35	18	1	2	1	2	2	1	0	0	0	0	0
8	36	16	1	2	1	3	2	1	0	0	0	0	0
9	58	15	1	1	1	4	1	1	1	0	0	0	0
10	59	16	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	1
11	60	16	1	1	1	4	1	1	0	0	0	0	1
12	62	16	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0
13	63	16	1	2	1	5	1	1	0	0	0	0	1
14	65	16	1	2	1	3	2	0	0	0	0	0	1
15	3	16	2	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1
16	4	17	2	2	6	2	1	1	0	0	0	0	0
17	6	15	2	1	1	5	1	1	1	0	1	0	0
18	16	17	2	2	1	5	1	1	0	0	0	1	1
19	17	16	2	2	6	1	2	1	1	1	0	0	1
20	23	16	2	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0
21	30	15	2	1	2	2	1	1	0	0	0	0	1
22	31	15	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
23	40	16	2	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1
24	45	16	2	2	2	4	1	1	0	0	0	0	1
25	47	16	2	2	9	1	1	1	0	0	0	0	0
26	50	16	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1
27	53	16	2	1	2	4	1	1	1	0	0	0	1

Vista de datos Vista de variables

## Anexo 12

### Base de datos SPSS

Imagen Corporal y distorsiones cognitivas.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 157 de 157 variables

ID	Edad	Genero	Grado	Procedencia	Vive_con	Apoyo_familiar	DC1	DC2	DC3	DC4	DC5	DC6
199	15	Masculino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Solo con uno de los p...	Apoyo en los quehaceres del hogar	0	0	0	1	0	0
200	15	Femenino	Cuarto de	Lima	Papás y hermanos(as)	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	0	0	0	0
201	16	Masculino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás, hermanos y ot...	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	0	0	0	0
202	17	Masculino	Quinto de	Cusco (Distrito)	Papás y hermanos(as)	No ayudo pero tengo un trabajo fuer...	0	0	0	0	0	0
203	16	Masculino	Quinto de	Cusco (Distrito)	Solo con uno de los p...	Apoyo en los quehaceres del hogar	0	1	0	1	1	0
204	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Con un apoderado	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	1	1	1	0
205	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás y hermanos(as)	No ayudo pero tengo un trabajo fuer...	1	1	0	1	0	1
206	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás, hermanos y ot...	Apoyo en los quehaceres del hogar	0	0	1	0	1	1
207	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás y hermanos(as)	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	0	0	0	0
208	16	Femenino	Cuarto de	San Sebastián	Papás y hermanos(as)	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	0	0	0	0
209	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Solo con mis padres	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	0	0	0	1
210	16	Masculino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás, hermanos y ot...	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	0	0	0	0
211	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Ninguna de las anteri...	No ayudo pero tengo un trabajo fuer...	1	1	0	1	0	0
212	17	Masculino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Ninguna de las anteri...	Apoyo en los quehaceres del hogar	0	0	0	0	0	1
213	15	Femenino	Cuarto de	San Sebastián	Solo con uno de los p...	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	0	0	0	0
214	17	Masculino	Cuarto de	Santiago	Solo con uno de los p...	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	0	0	0	0
215	15	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Solo con uno de los p...	Apoyo en los quehaceres del hogar	0	1	0	1	0	0
216	17	Masculino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Papás, hermanos y ot...	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	1	0	0	0	1
217	16	Femenino	Cuarto de	Cusco (Distrito)	Con un apoderado	No ayudo pero tengo un trabajo fuer...	1	1	0	1	1	1
218	15	Masculino	Cuarto de	Urubamba	Papás y hermanos(as)	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	1	1	1	0
219	17	Masculino	Quinto de	Arcopata	Papás y hermanos(as)	No ayudo pero tengo un trabajo fuer...	0	0	0	0	0	1
220	16	Masculino	Quinto de	Cusco (Distrito)	Papás y hermanos(as)	Apoyo en los quehaceres del hogar	1	0	1	0	1	0
221												
222												
223												
224												
225												

Vista de datos Vista de variables

### Anexo 13

Solicitudes dirigidas a las instituciones educativas, San Vicente de Paul y San Francisco de Borja

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

25 OCT 2019  
08:19 AM

Se Solicita permiso para realizar una investigación en psicología

Señor director de la Institución Educativa N° 51004 "San Vicente de Paúl" de Cusco.

LENIN PAVEL HUAICHO ACCOSTUPA, identificado con DNI N° 72369980, domiciliado en la A.P.V. Pucyupata A-11, bachiller en psicología y MELISSA ADRIANA BETANCOURT MIRANDA, identificada con DNI N° 74278227, domiciliada en Camino Real C-5, bachiller en psicología. Nos presentamos ante Ud. y exponemos lo siguiente:

Que, teniendo la necesidad de lograr la licenciatura, se ha visto por conveniente incluir a su prestigiosa institución en la investigación titulada "*Imagen Corporal y Distorsiones Cognitivas, en estudiantes de colegios mixtos del distrito de Cusco, 2020*" para tal efecto se busca contar con el permiso respectivo con lo cual se pretende aplicar dos instrumentos psicométricos: EPIC-A y REGOPIN-A y de una ficha sociodemográfica, ello será realizado con los estudiantes de 4° y 5° de secundaria; además se efectuará una entrevista breve con el personal docente y/o perteneciente al área de psicología, esto último a efectos de recopilar información valiosa proveniente de su experiencia. A cambio se brindará un informe detallado sobre los hallazgos encontrados y las posibles consecuencias académicas de este fenómeno a investigar.

**POR LO EXPUESTO:**

Rogamos a Ud. acceder a la solicitud por ser de beneficio mutuo.

Cusco, 25 de octubre de 2019.

Lenin Pavel Huaicho Accostupa  
DNI 72369980

Melissa Adriana Betancourt Miranda  
DNI 74278227



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
**SAN FRANCISCO DE BORJA**



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

"CUSCO CAPITAL HISTORICAL DEL PERÚ"

Cusco, 10 de Marzo de 2020.

**INF. N° 003-2020/UGEL-C/I.E.SFB-SFB/SUB.DIR.SEC.**

**SEÑORA DIRECTORA DE LA I.E. SAN FRANCISCO DE BORJA**  
**MGT. FLOR DE MARÍA BARRIOS PÉREZ**

**ASUNTO ELEVA INFORME SOBRE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Me es sumamente grato dirigirme a Ud. A fin de poner de su conocimiento el presente informe referido a la realización de un trabajo de investigación, el cual es como sigue.

PRIMERO.- Que los estudiantes : HUAICHO ACCOSTUPA, Lenin Pavel y BETANCOURT MIRANDA Melissa Adriana, egresados de la Carrera Profesional de Psicología de la "UNSAAC", quienes peticionan realizar su trabajo de investigación de la tesis intitulada "IMAGEN CORPORAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN ADOLESCENTES DE COLEGIOS MIXTOS DEL DISTRITO DEL CUSCO 2020"

SEGUNDO.- Habiendo revisado su anteproyecto de investigación los mencionados egresados es factible aceptar la realización del trabajo de investigación, teniendo en consideración que son estudiantes de la Primera casa de estudios, de cuyo producto nos darán a conocer en qué medida influyen la imagen corporal en el proceso de desarrollo de sus habilidades cognitivas de nuestros alumnos de los grado de cuarto y quinto del nivel secundario. Cuyo inicio se realizara de acuerdo al cronograma establecido por los testistas.

Es en cuanto cumplo con informar para su tratamiento correspondiente.

Atentamente,

INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SAN FRANCISCO DE BORJA  
*[Firma]*  
V.t. Jose Carazas Machaca  
SUB DIRECTOR SECUNDARIA

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION  
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA  
LE. SAN FRANCISCO DE BORJA - CUSCO

Partes: 05 - 03 - 2020

Expediente no. 125 - 08 - 45 am

MESA DE PARTES

Huicho      Accostupa      Lenin Pavel  
APELLIDOS PATERNO      APELLIDO MATERNO      NOMBRES

ASUNTO: Autorización para la realización de un proyecto de investigación en Psicología

FECHA: 05-03-2020

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION  
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA  
LE. SAN FRANCISCO DE BORJA - CUSCO

21 OCT 2019

700

MESA DE PARTES Y FECHA

Huicho      Accostupa      Lenin Pavel  
APELLIDOS PATERNO      APELLIDO MATERNO      NOMBRES

ASUNTO: Autorización para realizar una investigación en Psicología

FECHA: 21-10-2019

## Anexo 14: Taller psicoeducativo

### DATOS GENERALES

Denominación: Conociéndome, "mi cuerpo y mis emociones".

Dirigido para: Docentes, padres de familia y estudiantes del nivel secundario

### Sesión I

Denominación: "Autoconcepto"

Fundamentación: Terapia racional emotiva

Objetivos: Ejercitar habilidades de autoconocimiento, fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.

Descubrir las bases teóricas de la autoestima.

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	Aplicación de la dinámica: "Saludos corporales", el cual consiste en realizar saludos con diferentes partes del cuerpo (Rodilla, Codos, manos, piernas, pies, dedos, etc.) para generar un clima dinámico y con adecuada atención. Para dar inicio a la dinámica se les pedirá que caminen por todo el ambiente (parte central) luego se les pedirá que se agrupen de cuatro personas e inventen un saludo con dos partes del - Facilitadora - Alumnos. - Plumones - Papel a color 10 minutos 100 cuerpo (rodillas y dedos), cada grupo se le colocará un número, posteriormente se pide que se agrupen de cuatro personas diferente al grupo que tenían e inventen otro saludo con tres partes del cuerpo (ojos, cabeza y pies), y se le asigna un número a cada grupo, luego se les pide que se agrupen de 4 personas diferentes a los grupos anteriores y que hagan un saludo con 2 partes del cuerpo (puño y piernas) y se le asigna un número al grupo. Luego se llaman a los diferentes grupos para que realicen su presentación en simultáneo según sean llamados.	15	Facilitador- Alumnos
DESARROLLO	Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Ficha 24: "El autoconcepto". Se reparte el juego de hojas "¿Qué es la autoestima?" y se explica qué es la autoestima y sus bases. De uno en uno, puntúan de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.	35	Hojas "El auto concepto" y "¿Qué es la autoestima?" para cada participante. Bolígrafos
CIERRE	El facilitador, explicará a los participantes el objetivo de la sesión y la importancia de la misma. Posteriormente se narrará la historia de los animales para lo cual nos permitirá aceptarnos y saber que podemos mejorar para sentirse bien consigo mismo. Se pedirá a los participantes que generen una crítica a los personajes de la historia. Luego se les pedirá que cierren los ojos y piensen en cómo sería su vida	10	Música.

## Sesión II

Denominación: "Descubriendo pensamientos erróneos"

Fundamentación: Terapia racional emotiva

Objetivos: Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.

<b>PROCESOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que aprendimos la sesión pasada? Se pedirá la participación de cada uno de los participantes y se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se escribe en las hojas de color posteriormente se pega en la pizarra	10	Facilitador- Alumnos, papeles.
<b>DESARROLLO</b>	Se explica al gran grupo la hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos". Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo. En gran grupo, puesta en común. Cómo vencerlos: Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad... Desenmascarar el mecanismo. Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices. Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas. Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.	40	Una hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos" para cada participante. Varios juegos de las tres hojas de casos y bolígrafos.
<b>CIERRE</b>	Se escribirá en un papelógrafo aquellas situaciones que desencadenan conductas desajustadas de manera general, y realizará una propuesta para cambiar esa conducta inadecuada por una aceptable. Luego se pedirá a los participantes, poner en práctica dichas propuestas.	10	Música.

### Sesión III

Denominación: “Aceptación de la figura corporal”

Fundamentación: Terapia racional emotiva

Objetivos: Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes. Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.

PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que aprendimos la sesión pasada? Se pedirá la participación de cada uno de los participantes y se resaltaré la idea fuerza de la sesión pasada y se pide voluntaries para que compartan sus aprendizajes.	10	Facilitador- Alumnos, papeles.
DESARROLLO	En casa: Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. En la sesión del taller: Puesta en común, reforzando lo positivo. Se les entrega y explica hoja “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales”. Ficha 25: “Aceptación de la figura corporal”. Aceptación de la figura corporal Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo: 1) Contesto a las siguientes preguntas: ¿Soy alto/a, bajo/a?, ¿Soy gordo/a, flaco/a?, ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?, ¿Cómo es mi pelo?, ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?, ¿Cómo es mi cuello?, ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,...?, ¿Cómo es mi abdomen?, ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?, ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?, ¿Cómo son mis brazos, mis manos?, ¿Cómo son mis caderas?, ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?, ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?	40	Hojas “Aceptación de la figura corporal” y “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales” para cada participante. Un bolígrafo y un espejo por persona.
CIERRE	Se les leerá la siguiente reflexión para que luego los participantes compartan sus experiencias: Reflexión: Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratificate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.	10	Música.



#### **Sesión IV**

Denominación: "Anuncio publicitario de uno mismo"




Fundamentación: Terapia racional emotiva

Objetivos: Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autor revelación hacia los demás. Aumentar la autoestima

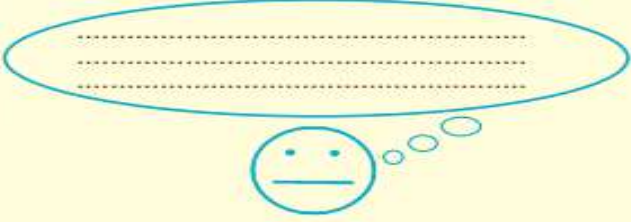


<b>PROCESOS PEDAGÓGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se realizará las siguientes preguntas: ¿Que aprendimos la sesión pasada? Se pedirá la participación de cada uno de los participantes y se resaltará la idea fuerza de la sesión pasada y se pide voluntarios para que compartan sus aprendizajes.	10	Facilitador- Alumnos, papeles.
<b>DESARROLLO</b>	En casa: Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás. En siguiente sesión del taller: Puesta en común de los anuncios. Entrega de diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado anuncio. Ficha 26: Anuncio publicitario de uno mismo 1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas, ...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5. Escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica. Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.	40	Una hoja "Anuncio publicitario de uno mismo", un folio en blanco, un bolígrafo y un diploma para cada participante.
<b>CIERRE</b>	Se realiza la retroalimentación del tema desarrollado, remarcando la importancia de lo aprendido. Luego se pedirá que cada estudiante escriba en un papel la idea fuerza de la sesión.	10	Música.

## FICHA DE ACEPTACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

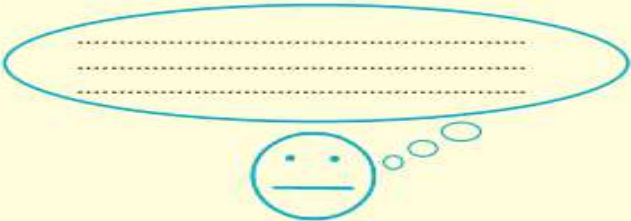


He derramado sobre mi compañera Sofia un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.






He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.



Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.



Nota. Tomado de los talleres para adolescentes propuestos por el Ministerio de Sanidad de España (2020)

He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



.....  
.....  
.....



Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "lili". Me siento mal



.....  
.....  
.....



Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?



.....  
.....  
.....



Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.



.....  
.....  
.....



Nota. Tomado de los talleres para adolescentes propuestos por el Ministerio de Sanidad de España (2020)

Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Soy guapa y los chicos me persiguen. El placer sexual me da asco. Engordaré para que no se fijen en mí. Así nunca haré "guarrerías" con los chicos.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.















A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

De un tiempo a esta parte, no paro de hacerme "pajas". Soy un perverso.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Nota. Tomado de los talleres para adolescentes propuestos por el Ministerio de Sanidad de España (2020)

## FICHA DE AUTOCONCEPTO

<i>Como me encuentro en la familia</i>			
<i>Como me encuentro en la escuela o instituto</i>			
<i>Como me relaciono con los demás</i>			
<i>Como considero que me ven los demás</i>			
<i>Lo que más me molesta de mi mismo</i>			
<i>Lo que más me gusta de mi mismo</i>			
<i>Respecto a mi presente y mi futuro</i>			

*Nota.* Tomado de los talleres para adolescentes propuestos por el Ministerio de Sanidad de España (2020)