

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS JÓVENES

María Samaan⁸

RESUMEN

A continuación, la investigación que se realizó tiene como principal propósito analizar aquellos aspectos que influyen en la autopercepción de la imagen corporal y la relación que tiene el autoconcepto y la autoestima con la misma. Tomándose como sustento teórico la corriente cognitivo-conductual, la posición que tienen los cánones de belleza en la autoestima, (Clementin, F, 2017), la influencia de las redes sociales en la autoestima, (Psonríe), componentes del autoconcepto, (Psicopedia, 2022), entre otros. De este modo, definiéndose como una investigación cualitativa de nivel descriptivo que busca mejorar la autopercepción de la imagen corporal y demostrar la intrepidez de la sociedad, los medios de comunicación y el entorno en la autopercepción. Para lograr la recolección de la investigación se aplicó examen mental y test psicológicos que miden el autoconcepto, la autoestima y la evaluación de la personalidad en el ámbito emocional y social en tres (3) personas que se encuentran en la etapa evolutiva de la adultez joven. Colocando como evidencia principal la influencia, por más mínima que sea, que tiene la sociedad sobre las personas.

Palabras claves: Imagen Corporal, autopercepción, autoestima.

ABSTRACT

The research conducted aims to analyze the aspects that influence self-perception of body image and the relationship between self-concept and self-esteem. The cognitive-behavioral approach serves as the theoretical foundation, along with the impact of beauty standards on self-esteem (Clementin, F, 2017), the influence of social media on self-esteem (Psonríe), components of self-concept (Psicopedia, 2022), among others. Thus, this qualitative descriptive research seeks to enhance self-perception of body image and demonstrate the audacity of society, the media, and the environment in self-perception. To gather data for the research, a mental examination and psychological tests measuring self-concept, self-esteem, and evaluation of personality in emotional and social contexts were administered to three (3) individuals in the young adulthood stage. The primary evidence presented is the influence, however minimal, that society has on individuals.

Keywords: Body image, self-perception, self-esteem.

⁸Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, Venezuela, mariasamaan777@hotmail.com

Introducción

La imagen corporal ha sido tema de estudio en distintos campos y disciplinas, dejando en evidencia que socialmente el cuerpo es considerado más importante que la mente, pues, en la sociedad actual, existe una presión constante para



alcanzar los estándares de belleza impuestos por los cánones establecidos. Estos ideales de belleza suelen estar caracterizados por cuerpos delgados, musculosos y aparentemente perfectos, que a menudo se promueven en los medios de comunicación y en las redes sociales. Como resultado, muchas personas se sienten insatisfechas y presionadas para ajustarse a estas normas inalcanzables.

Además, es necesario destacar que, así como las redes sociales influyen en la autopercepción de la imagen corporal, también lo hacen las personas que forman parte de nuestro entorno, ya sean amigos o familiares, lo que incluye este factor en el historial de experiencias vividas acumuladas que interfieren en la autoestima y la percepción, dicho de este modo, ya que, las interacciones sociales también desempeñan un papel importante en la construcción de la imagen corporal. De modo que, el juicio y la crítica de los demás, los comentarios sobre el peso y la apariencia física, así como los estereotipos sociales, pueden tener un impacto significativo en cómo las personas se ven a sí mismas y cómo se sienten acerca de sus cuerpos.

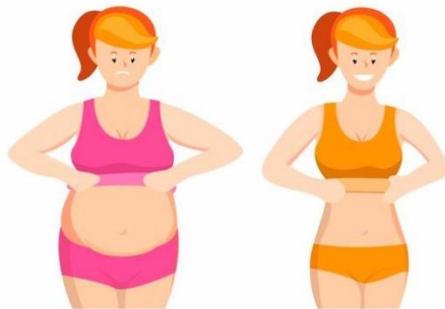
Por estas razones, la influencia de la sociedad en la imagen corporal puede ser perjudicial para la salud mental y emocional de las personas. La comparación con los estándares de belleza idealizados puede generar sentimientos de baja autoestima, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, entre otros. Las imágenes retocadas y manipuladas que se presentan en los medios de

comunicación crean una percepción distorsionada de la realidad y hacen que las personas se sientan insatisfechas con su propio cuerpo. Siendo así, una insatisfacción que posiblemente perdure con el paso de los años si no se le otorga la importancia que se merece.

Destacando el hecho de que, la imagen corporal está formada por diferentes aspectos, el aspecto perceptivo (que es la percepción del cuerpo en su totalidad, o bien, de alguna de sus partes); el aspecto cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste); el aspecto afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste) y el aspecto conductual (conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo). (Cruz y Maganto, 2003).

Teniendo en cuenta el siguiente estudio, se aprecia que de 213 niñas y 166 niños de 9 años se encontró que hombres y mujeres de todos los niveles de peso compartían el deseo de ser más delgados y una motivación para restringir sus dietas, con un 41% de niñas que querían perder peso. Estos resultados han sido confirmados por otros estudios. En una muestra de 200 adolescentes mexicanas prepúberes, se encontró que una proporción potencialmente alta (50%) no estaba satisfecha con su imagen corporal, y el estereotipo de delgadez extrema afectó desproporcionadamente a las niñas, lo que las llevó a reportar una baja autoestima general y corporal y expresar un mayor deseo de ser delgadas en el futuro.

Los estudios que comparan niños y preadolescentes con adolescentes han demostrado que el problema empeora con los años. Mientras que el 55% de las niñas entre siete y 12 años quiere ser más delgada, esto sube al 80% en la adolescencia, etapa en la que los niveles de

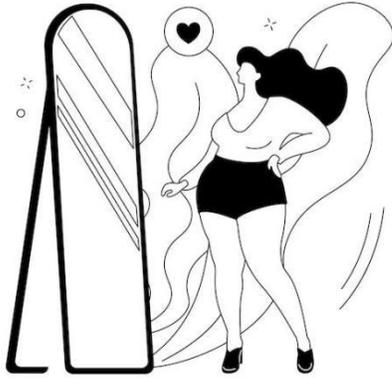


autoestima también son bajos. Por tanto, se encontró que el problema de la distorsión de la imagen corporal en la adolescencia es muy preocupante por su alta incidencia y larga duración. Según esto, en un grupo de chicas británicas de 12 a 18 años se encontró que más del 50% deseaba perder peso, alrededor del 60% creía que debía restringir su dieta o cambiar sus hábitos alimenticios y alrededor del 20% seguía algún tipo de dieta restrictiva. De hecho, un mayor porcentaje de adolescentes están insatisfechos con su imagen corporal que satisfechos.

En vista del resultado evidenciado anteriormente, es posible decir que estos aspectos psicológicos que se presentan desde antes de la adultez, son un factor clave a tomar en cuenta, ya que claramente, si no se les otorga la importancia que se merecen pueden continuar hasta la etapa evolutiva de la adultez e influir del mismo modo y empeorar. Puesto que, se suele pensar que temas como la inseguridad, autoconcepto negativo y demás, no cuentan con suficiente estimación, pero si se analizara y observara lo suficiente sería sumamente notable el hecho de que existe un antes y un después de una baja autoestima y una opinión negativa sobre uno mismo.

Por lo tanto, esta investigación tiene como finalidad darle prioridad a lo que genera la sociedad sobre la autopercepción de las personas y lograr que se llegue al reconocimiento de que no existe la imagen corporal ideal, en donde todos como seres humanos podamos obtener y de que, a pesar de intentarlo, cada persona cuenta con sus propios rasgos y cualidades, además de que es necesario resaltar que la imagen corporal tiene más que ver con la mente que con nuestro cuerpo como tal, es decir, evidentemente existe relación entre los dos temas pero la influencia de la mente tiene mayor vigor y es lo que inicialmente se tiene que fortificar. Del mismo modo, la percepción que tenemos de nosotros mismos es un conjunto de capacidades, virtudes y cualidades que definen a la persona y que intervienen directamente en lo que consideramos sobre lo que somos y como pensamos que nos vemos.

Por ello, la realización de este programa tiene como propósito, la reestructuración cognitiva, especialmente por aquellos pensamientos negativos que



influyen y distorsionan la realidad de lo que considera nuestra mente, intervención la cual está basada en la psicoeducación, identificación, cuestionamiento, autoexploración, autoaceptación, inclusión de actividades sociales y técnicas de relajación. Por ende, esto llevaría a la persona directamente a cuestionar lo que ve, lo que considera y lo que escucha, basándolo y comparándolo en una idea y pensamiento

lógico y positivo que intervenga e influya en la autoestima, manteniendo una autopercepción sana y realista, que, a pesar de la situación presentada, se trabaje y se mantenga el bienestar emocional de la persona.

Metodología

Basada en una investigación cualitativa de nivel descriptivo, el presente estudio se realizó con tres (3) adultos jóvenes, estudiantes de la Universidad Bicentenario de Aragua (UBA), en donde se aplicó examen mental y las siguientes pruebas psicológicas, el Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto (LAEA), que como lo expresa su nombre, mide el autoconcepto, el test de la figura humana que evalúa la personalidad a través del dibujo de la figura humana, proyectando toda una gama de rasgos significativos y útiles para un mejor diagnóstico. Identificando la visión que tiene el sujeto de sí mismo, los demás, su entorno y su relación con el mundo. De este modo, los trazados, formas, dificultades, y elecciones que hay en el momento de aplicación genera una serie asociaciones e interpretaciones y la escala de autoestima de Rosemberg. Con la finalidad de obtener resultados relacionados sobre su estado mental, la autoestima

y el autoconcepto que tienen los participantes tanto sobre sí mismo como tal, como sobre su aspecto e imagen corporal.

De este modo, se seleccionaron dos informantes del género femenino y uno del masculino al azar, en donde todos pertenecen a la etapa evolutiva de la adultez joven, de forma que al ser seleccionados se les observó con atención, especialmente al realizar el test de la figura humana y aplicándose las pruebas psicológicas, en general, en distintos días, logrando así la obtención de los resultados. Se seleccionaron adultos jóvenes, ya que, usualmente en esta etapa y en la adolescencia es donde comúnmente se presentan factores relacionados con la autopercepción y autoestima en grandes medidas, generando un valor de importancia en cada uno.

Así mismo, en cuanto a la interpretación de los test, a pesar de que, en términos generales, los participantes obtuvieron resultados denominados como adecuados a nivel de autoestima y autoconcepto, de todas formas, fue posible apreciar ciertos aspectos que por muy mínimos que puedan ser, tienen relación con la investigación presente.

Resultados

En el siguiente cuadro es posible observar los resultados de cada uno de los informantes, por lo que, han podido ser relacionados con el tema principal de la investigación y con el hecho de que existen factores influyentes.

Cuadro 7 – Informantes Clave

Informantes	Resultados
Informante I	Sumisión y pasividad, inseguridad y búsqueda de apoyo emocional, represión de los impulsos, entre otros, pero en general, se valora adecuadamente.
Informante II	Refleja sumisión y débiles contactos sociales, por lo que demuestra facilidad para ser influenciada.
Informante III	Tímido y huidizo, actitud socialmente agresiva, posición dependiente en el plano social, reacción frente a las exigencias del medio con sumisión sentimiento de inferioridad y ansiedad, necesidad de apoyo externo he inseguridad personal y extremada atención a opiniones y críticas que pueda recibir por parte de los demás.

Fuente: Samaan (2023).

De esta manera, es posible decir que, en la mayoría de los casos, por muy insignificante que pueda parecer, existe un factor influyente en las personas que se relaciona con la intrepidez que caracteriza a los medios de comunicación, sociedad en general y el entorno que nos rodea, pues ese aspecto presente en cada uno de nosotros tiene que ver con la autoestima y el autoconcepto y lo que puede generar el mundo en ellos. Especialmente en aquellos casos que presentan posibles trastornos psicológicos, y el valor que le otorgan a la comparación.

Cuadro 8 - Programa de intervención para mejorar la autopercepción

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CAMBIOS TERAPÉUTICOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre la imagen corporal y los trastornos en adultos jóvenes. 	Contar con información relevante y realista, priorización de técnicas de	Sesión 1 60 minutos	Pensar de forma racional en base a teorías y a relaciones con la misma.

	reestructuración basadas en teorías que motiven, consideración constante de teorías.		
• Identificar y cuestionar distorsiones cognitivas.	Categorizar los pensamientos en positivos y negativos, interrumpir el miedo que puede generar pensar racionalmente, reconocer la realidad que posee y diferenciarla de la realidad que genera la mente de la persona.	Sesión 2 45 minutos	Mantener presente los pensamientos realistas de aquellos que genera la mente, en una hoja de papel escritas por sí mismo e interrumpir aquel pensamiento con uno realista.
• Priorizar técnicas de reestructuración cognitiva relacionadas con la autoexploración y autoaceptación.	Mejora en la autoestima, mejora en el autoconcepto, fomentar el reforzamiento positivo, otorgarle importancia a la realidad.	Sesión 3 60 minutos	Mantener el uso de afirmaciones positivas, fortificar la autoestima con actividades placenteras, distinguir el pensamiento realista del imaginario.
• Relacionar al sujeto en actividades de socialización.	Reducir la evitación, reconocer que los temores relacionados con el físico son exagerados o infundados, disfrutar de aquellas actividades.	Sesión 4 60 minutos	Participar activamente en las actividades que se le presenten sin temor, reconocer la importancia que tiene la mente sobre lo que se presenta, tener presente que tiene el control de la situación.
• Promover técnicas de relajación.	Identificar las emociones, identificar los pensamientos, mantener la calma y el control en la medida de lo posible sobre la situación.	Sesión 5 60 minutos	Practicar los ejercicios de respiración siempre que se deseen o sean necesarios.

Fuente: Samaan (2023)

Discusión

Partiendo de los resultados obtenidos y tomando en cuenta los componentes resaltantes que influyen directamente en la autopercepción de la imagen corporal, es posible inferir que los cánones de belleza tienen un impacto altamente

significativo en la autopercepción de las personas, estándares que influyen en cómo nos vemos a nosotros mismos y como creemos que debemos lucir, generando comparaciones con los patrones predominantes de la actualidad. Lo anterior genera la necesidad de intervenir y recordar a detalle que la belleza es subjetiva y que básicamente el cuerpo “ideal” es inexistente, pues, el hecho de comparar cuerpos que humanamente no podrán ser iguales, hace que, por lógica, los medios de comunicación pierdan credibilidad. Sin embargo, es evidente que la percepción que tenemos de nosotros mismos y el cómo nos describimos no se basan en la lógica, pues es un tema más que todo emocional.

Así mismo, es posible evidenciar una sobrevaloración del aspecto físico y una idea que por muy segura que mantengamos sobre nosotros mismos, también puede ser frágil si es expuesta constantemente ante comentarios ajenos y medios de comunicación que muestran rara vez la verdad sobre lo que conlleva la imagen física, pues, es un tema que las redes sociales y empresas en general, quieren volver netamente físico y teóricamente no es así, es más psicológico que físico. Es necesario tomar en cuenta que es ciertamente complicado hacer que el mundo entero comprenda realmente lo que rodea nuestra autoestima y percepción, así que es esencial centrarse en el autocuidado y la aceptación personal, por lo que es importante trabajar en desarrollar una relación saludable con nuestro cuerpo y reconocer nuestras cualidades y fortalezas más allá de la apariencia física, ya que, puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos provenientes de los medios de comunicación.

Además de que, es necesario destacar que lo que puede ocasionarnos dicho autoconcepto, no se queda allí, puede causar una serie de trastornos significativos, entre ellos, trastornos de la alimentación, disforia corporal, trastornos dismórfico corporal, depresión y ansiedad, aquí es donde comienza a tomar fuerza para cada persona lo que conlleva el autoconcepto, pues antes de presentar estos posibles

trastornos, las personas suelen no otorgarle la suficiente importancia a lo que puede considerar cada persona sobre sí mismo.

La sobrevaloración de la delgadez, debido a la gran influencia de los ideales femeninos de belleza, la incapacidad crítica al momento de aceptar nuestra propia imagen corporal, el desajuste entre el cuerpo real y el ideal, la necesidad de controlar nuestra vida a través de la



manipulación de nuestra apariencia y el imperativo masculino que reduce a las mujeres a su apariencia física son factores que contribuyen al desarrollo de conductas alimentarias alteradas. Aunque hoy en día los hombres también sienten presión por alcanzar una figura corporal ideal y son objetivados por su cuerpo, parece que los adolescentes varones se preocupan más por su musculatura y fuerza física, compiten con sus pares y enfatizan los aspectos positivos de su imagen corporal. Al parecer, el desarrollo tardío de la adolescencia en los hombres hace que los problemas relacionados con la imagen corporal también se presenten más tarde en ellos. (Behar y Arancibia, 2015; Ricciardelli y McCabe, 2011).

En este punto, es donde toma relevancia el programa de intervención realizado, pues es fundamental otorgarle importancia tanto a aspectos que son considerados mínimos como a los que son lo suficientemente notables. Es valioso que cada persona trabaje en sí misma, en su autoaceptación y valoración, ya que, quienes somos y lo que pensamos de ello, es algo que llevaremos toda la vida.

Conclusiones

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, se considera que la imagen corporal es una construcción cognitiva, en la que los pensamientos, emociones y

comportamientos interactúan entre sí para formar una percepción de uno mismo. Los medios de comunicación pueden influir en esta construcción a través de imágenes idealizadas y estereotipadas de cuerpos "perfectos", que pueden generar comparaciones sociales y autoevaluaciones negativas. La terapia cognitivo-conductual puede ser útil para abordar estos pensamientos negativos y ayudar a las personas a desarrollar una imagen corporal más positiva y realista.

Tomando en cuenta lo anterior, es posible decir que, en definitiva, se puede afirmar que los medios de comunicación son el principal portador de propagación de deseos estéticos inalcanzables, al difundir una imagen del cuerpo inasequible, que supuestamente nos proporcionará la máxima belleza, y, por lo tanto, el éxito y la felicidad personal, profesional y social. Todo ello impulsado por una moda externa a nosotros, que gradualmente interiorizamos al creer que es lo correcto para nuestra sociedad, afectando a largo plazo nuestra salud, y, con ello, nuestro sistema sanitario y el mundo que nos rodea.

En este punto es donde toma relevancia la corriente cognitiva conductual, porque puede ayudar a las personas con baja autoestima y con un autoconcepto que genera conflicto con la propia realidad, además de intervenir en personas que padecen trastornos relacionados con la imagen corporal, identificando y cambiando pensamientos negativos y distorsionados sobre su apariencia, así como a desarrollar habilidades para manejar la ansiedad y mejorar su autoestima. Esta corriente busca examinar la evidencia que respalda o refuta estos pensamientos, así como desarrollar formas más realistas y saludables de pensar sobre la apariencia física. Lo anterior se tomó en consideración al momento de realizar el programa de intervención, trabajando así, en base a la factibilidad y a la realidad que presentan la mayoría de las personas en la actualidad.

Referencias

Autoestima: niveles, características y cómo mejorarla. (s/f). Recuperado el 22 de julio de 2023, de <https://humanidades.com/autoestima/>

Cortez, D., gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. **Revista Mexicana de trastornos alimentarios [Mexican journal of eating disorders]**, 7(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>

De la figura humana, O. E. la P. a. T. del D., De sí mismo, P. T. U. G. de R. S. y. Ú. P. un M. D. I. la V. Q. T. el S., Demás, L., el mundo. En donde los trazados, su E. y. su R. C., y de aplicación genera una serie asociaciones e interpretaciones., y. E. Q. H. en el M. (s/f). **MACHOVER. La Figura Humana - Test Proyectivo.** Edu.co. Recuperado el 23 de julio de 2023, de https://comunidadvirtual.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2016/07/17_machover.pdf

Etapas del Desarrollo Humano - Información y características. (s/f). Concepto. Recuperado el 23 de julio de 2023, de <https://concepto.de/etapas-del-desarrollo-humano/>

Imagen corporal. (s/f-a). F-ima.org. Recuperado el 22 de julio de 2023, de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal>

Imagen corporal. (s/f-b). Womenshealth.gov. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

Influencia Social - Consultoría de RRHH - Factum Recursos Humanos. (2015, octubre 1). **Factum.** <https://factum.com/influencia-social/>

Intereses y retos del joven adulto. (s/f). Psiquiatriapsicologia-dexeus.com. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/15358/ESP/intereses-y-retos-joven-adulto.htm>

Jiménez-Díaz, J., Morera-Castro, M., & Araya-Vargas, G. (2018). **Validez y confiabilidad del “Perfil de Autopercepción para Adultos” en el ámbito educativo.** *Sophia*, 14(2), 73–83. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.2i.828>

Martínez, M. S. (2016, mayo 13). **Autoestima y adolescentes: consejos para aumentarla.** Marca.

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/05/14/autoestima-adolescentes-consejos-aumentarla-112751.html>

Martínez Raya, G. D., & Alfaro Urquiola, A. L. (2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. **Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia**, **17(17)**, 83–100.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2019000100006

McKay, D. (2021). **Terapia Cognitivo Conductual: TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL, PENSAMIENTO CRITICO, RECONFIGURAR SU CEREBRO, AUTOAYUDA Y REFUERZO DE LA AUTOESTIMA PARA PERSONAS INTROVERTIDAS. (CBT PARA PRINCIPIANTES) Cognitive Behavioral Therapy (Spanish version)**. David McKay Company.

Psonríe, P. (s/f). **Cómo evoluciona la autoestima a lo largo de la vida**. Psonríe. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/como-evoluciona-la-autoestima-a-lo-largo-de-la-vida>

Ressini, S., & Fabiola, D. (2011). **Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de anorexia**. Punto cero, **16(23)**, 18–24.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762011000200004

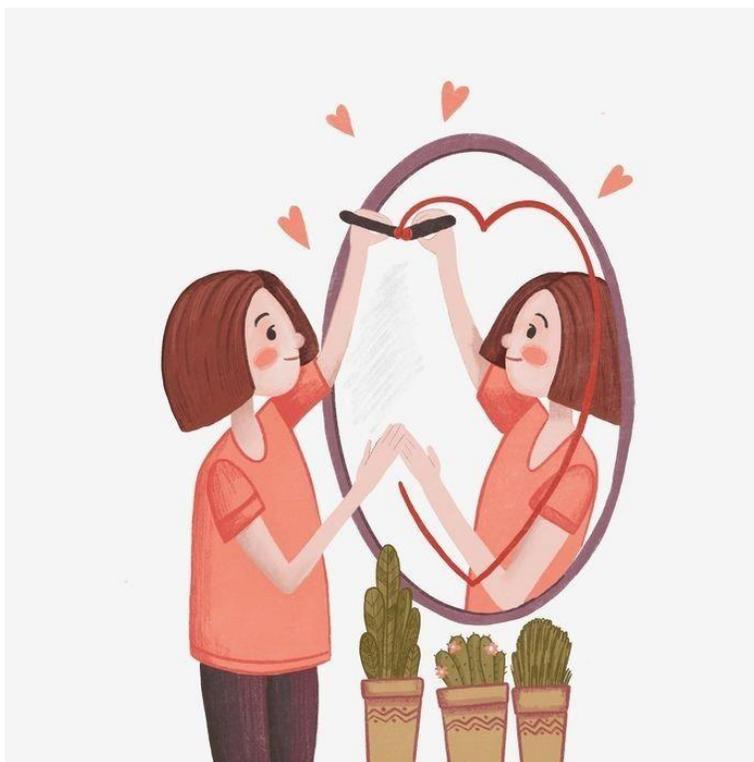
Sánchez, E. (2022, febrero 1). **Cánones de belleza: ¿qué son y cómo influyen en la sociedad?** Psicologiymente.com.
<https://psicologiymente.com/social/canones-belleza>

Terapia Cognitivo Conductual TCC. (2016, diciembre 19). María Claros; Maria Claros Ruiz. <https://www.mariaclaros.com/terapia-psicologica-cognitivo-conductual/>

Torres, S. R., Ruiz, F. M. R., & del Carmen Reyes Hernández, M. (2019). Influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal. **BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018: Libro de actas**, 254.

Valora. (2022, octubre 17). **Así afectan las Redes Sociales a nuestra autoestima y bienestar**. Itae Psicología. <https://itaepsicologia.com/redes-sociales-autoestima-y-bienestar/>

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Body image; literature review. **Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral**, **28(1)**, 27–35.
<https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>



"Los programas de intervención cognitivo conductual son una herramienta eficaz para mejorar la autopercepción de la imagen corporal en adultos jóvenes. Estos programas pueden ayudar a desafiar los pensamientos negativos sobre el cuerpo, desarrollar una relación más saludable con la comida y mejorar la autoestima."

Dr. David Veale, profesor de psicología en la Universidad de Loughborough