



**Universidad César Vallejo**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Gutierrez Gonzales, Shiara Carolina (orcid.org/0009-0002-8252-5208)

**ASESORAS:**

Dra. Vera Calmet, Velia Graciela (orcid.org/0000-0003-0170-6067)

Dra. García Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024



**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, VERA CALMET VELIA GRACIELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo", cuyo autor es GUTIERREZ GONZALES SHIARA CAROLINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VERA CALMET VELIA GRACIELA DNI: 18159571 ORCID: 0000-0003-0170-6067	Firmado electrónicamente por: VVERAC75 el 28-07- 2024 09:48:54

Código documento Trilce: TRI - 0837128



**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, GUTIERREZ GONZALES SHIARA CAROLINA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SHIARA CAROLINA GUTIERREZ GONZALES DNI: 70265024 ORCID: 0009-0002-8252-5208	Firmado electrónicamente por: SGUTIERREZGO el 26- 07-2024 22:40:30

Código documento Trilce: TRI - 0837131

## **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a mis padres, quienes me acompañan en cada pequeño gran paso que doy en mi vida profesional, en los momentos de alegría, así como también en los de profunda desesperanza, gracias por siempre estar para mí.

## **Agradecimiento**

Agradezco a todos los involucrados en este camino de intensa preparación. A la institución por el acceso y recursos que han hecho posible el desarrollo de una investigación plena y fidedigna, así también a mis docentes, quienes me brindaron soporte académico y a mis asesoras, la Dra. Velia Vera Calmet y la Dra. Aimée García por su paciencia y ahínco.

Quiero agradecer a mis compañeros, por la excelencia demostrada en nuestras reuniones y tertulias, me inspiraron a seguir preparándome en esta maravillosa profesión.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Declaratoria de autenticidad de los asesores .....	ii
Declaratoria de originalidad del autor(a) .....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Índice de contenidos .....	vi
Índice de tablas .....	vii
Resumen .....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	13
III. RESULTADOS .....	17
IV. DISCUSIÓN .....	21
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS.....	35

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Eficacia de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo .....	15
<b>Tabla 2.</b> Eficacia del programa de prevención en la dimensión cognitivo emocional en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo .....	16
<b>Tabla 3.</b> Impacto del programa de prevención en la dimensión perceptiva en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo .....	17
<b>Tabla 4.</b> Eficacia del programa de prevención en la dimensión comportamental en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo .....	18

## Resumen

El objetivo general de este estudio fue determinar si la aplicación de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Se empleó un enfoque cuantitativo y un diseño pre experimental, se recogieron datos mediante cuestionarios antes y después de la intervención, evaluando a una muestra de 19 estudiantes seleccionados aleatoriamente. La variable dependiente, insatisfacción corporal, se midió con el Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN), adaptado por Reyes (2019). La intervención, el programa "Reflejos de confianza: Valorando lo que ves", consistió en seis sesiones, basadas en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Los resultados mostraron una reducción significativa en la insatisfacción corporal, mejorando en las dimensiones cognitivo-emocional, perceptiva y comportamental. Este hallazgo subraya la efectividad de la TCC para modificar pensamientos y comportamientos disfuncionales relacionados con la imagen corporal.

**Palabras clave:** Insatisfacción corporal, adolescentes, Terapia Cognitivo-Conductual, percepción corporal.



## **Abstract**

The general objective of this study was to determine whether the implementation of a cognitive-behavioral program prevents body image dissatisfaction in male adolescents at an educational institution in Trujillo. Using a quantitative approach and a pre-experimental design, data were collected through questionnaires before and after the intervention, evaluating a randomly selected sample of 19 students. The dependent variable, body dissatisfaction, was measured using the Body Image Dissatisfaction Questionnaire (IMAGEN), adapted by Reyes (2019). The intervention, the program "Reflections of Confidence: Valuing What You See," consisted of six sessions based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The results showed a significant reduction in body dissatisfaction, with improvements in the cognitive-emotional, perceptual, and behavioral dimensions. This finding underscores the effectiveness of CBT in modifying dysfunctional thoughts and behaviors related to body image.

**Keywords:** Body image dissatisfaction, adolescents, Cognitive-Behavioral Therapy, body image perception.

## **I. INTRODUCCIÓN**

La percepción de la propia apariencia física tiene una importancia significativa dentro del proceso de desarrollo de la identidad, como parte de nuestro contexto es habitual notar el intento de muchas personas por ajustarse a los estándares “ideales” de la belleza, siendo que al no cumplirlos se genere una insatisfacción, esta es sobre todo evidente en la adolescencia, en donde se es más vulnerable ante la presión social, familiar, de amigos y los medios, con el objetivo de sentirse aceptado y exitoso socialmente (Carvalho et al., 2020). En España, Camacho et al. (2023) mencionaron que el uso de redes sociales entre adolescentes está generando problemas relacionales, psicológicos y de salud, por lo que llevaron a cabo un estudio con 95 adolescentes, concluyendo que el consumo de redes sociales afecta la relación que tienen los adolescentes con su cuerpo y autoimagen, y que el tiempo dedicado a estas plataformas y la supervisión familiar son variables que influyen en su percepción corporal.

En el Perú, los medios de comunicación promueven un cuerpo alto y delgado como ideal, lo cual, nuestro contexto, no evidencia dicha constitución física de la mayoría de la población, aumentando de esta manera la prevalencia de la insatisfacción del propio físico (Ramírez et al., 2023). Vaquero et al. (2021) coinciden con estas con estas propuestas, mencionando que la existencia de esta insatisfacción produce una alteración en el autoconcepto del adolescente, lo cual podría producir estados de ánimos depresivo y repercutiendo en la autoestima.

En la sociedad actual, persiste una representación idealizada del cuerpo y la figura perfecta. La falta de alcanzar este ideal puede generar trastornos en la apreciación de la imagen corpórea, así como tener efectos en la salud y comportamiento de los jóvenes. Dado que este grupo se encuentra en pleno desarrollo, pueden surgir enfermedades, alteraciones y diversos trastornos. Por tanto, surge la preocupación por el alto descontento con la imagen corporal, influida a través de los medios de información principalmente en los sociales. Como consecuencia, los adolescentes están en riesgo de adoptar comportamientos perjudiciales que podrían afectar negativamente su bienestar (Venegas y González, 2020).

A nivel internacional, específicamente en España, Jiménez et al. (2021) indicaron que el 59,8% de los participantes expresaron insatisfacción con relación a su imagen corporal. De este grupo, el 42,7% deseaba una figura más delgada, mientras que el 17,1% buscaba aumentar su masa corporal. Los jóvenes descontentos con su apariencia física mostraron menor participación en actividad física, menor calidad de vida en términos de salud y autoestima reducida. Esta insatisfacción fue más marcada en adolescentes mayores, mujeres, migrantes, individuos con sobrepeso y aquellos que no participaban en actividades deportivas fuera del horario escolar. Se encontró que el género, la calidad de vida vinculada con la salud, la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento académico estaban relacionados con el deseo de lograr una figura más delgada. En México, se está experimentando un aumento en la presión sociocultural sobre la apariencia física masculina, lo que ha llevado al surgimiento de disfunciones en la imagen corporal como el trastorno dismórfico corporal (TDC) y la dismorfia muscular (DM). El informe indica que la manera en que se retrata la imagen del cuerpo masculino en los medios de comunicación podría estar asociada con los roles de la masculinidad y la influencia cultural que presiona para conformarse a estos roles (Castillo et al., 2018).

En investigaciones sobre la percepción de la imagen corporal en América Latina, se revelaron altos niveles de insatisfacción entre los jóvenes. En Venezuela, se encontró que un 84,6% de los varones y un 80,4% de las mujeres expresaron descontento con su apariencia física, destacando una diferencia de género en las aspiraciones corporales: los hombres buscaban aumentar su masa corporal, mientras que las mujeres deseaban reducirla (Duno y Acosta, 2019). Por otro lado, en Colombia, se identificó un nivel similar de insatisfacción corporal, cerca del 82% en ambos géneros. Las mujeres colombianas mostraron un deseo predominante de reducir su figura, aproximadamente el 62%, mientras que alrededor del 51% de los hombres expresaron interés en aumentar su musculatura en lugar de reducir su peso (Calvo et al., 2019). En Ecuador, Calle (2019) evaluó la percepción de satisfacción con la percepción del físico en 121 adolescentes varones de 15 a 17 años. Indicando que 80% de los adolescentes, en ocasiones, desean alcanzar una imagen corporal que se asemeje al estándar de belleza establecido por la sociedad. De igual manera en Brasil, Carvalho et al. (2020), mencionan que de 1019 estudiantes de escuelas públicas y privadas entre los 13 y 19 años, existe una prevalencia elevada de disgusto

con la imagen corporal en ambos sexos, siendo los varones los que anhelan siluetas más grandes, explicándose a través de factores como la vulnerabilidad al ideal de belleza actual en donde se valora el cuerpo masculino fuerte y musculoso, la influencia cultural a través de la cual los varones son exhortados a la práctica de actividades deportivas y competencias asociadas a la fuerza física.

Por otro lado, Nogueira et al. (2023) reveló que de 287 adolescentes de 11 a 17 años el 65,0%, se encuentran insatisfechos con su imagen corporal. Los hallazgos de este estudio muestran un alta prevalencia de la IIC y sugieren la existencia de una percepción negativa del estado de salud, así también se menciona que durante la pandemia de COVID-19 este grupo etario presentó aumento de atracones, mayor angustia psicológica y aumento de la IIC, asimismo esta coyuntura provocó un aumento drástico de los ideales estereotipados lo que puede desencadenar una mayor preocupación de la forma y el peso corporal, un deseo de musculatura, insatisfacción con el cuerpo y la apariencia y una disminución de la autoestima.

Asimismo, Guadarrama et al. (2018), realizaron una investigación con 635 adolescentes en el rango edad de 15 y 16 años en Toluca, mencionan que las adolescentes mujeres canalizan su preocupación por la imagen corporal en trastornos de evitación/restricción de ingesta de alimentos como la anorexia y la bulimia, en tanto los adolescentes varones desarrollan trastornos dismórficos corporales (TDC) como vigorexia (obsesión por un cuerpo más musculoso). En todos los casos, los individuos buscan alcanzar la satisfacción corporal para lograr éxito, felicidad y tranquilidad.

A nivel nacional, Castillo (2022) menciona que de los adolescentes participantes de su investigación de 15 a 18 años evaluados en un colegio estatal, sólo el 12,6% mantenían una apreciación adecuada de su imagen corporal, expuso también que los varones presentaron un 95,2% de una distorsión de su percepción de su imagen corporal, destacando que los adolescentes son más susceptibles a desarrollar insatisfacción con su imagen corporal, este problema se origina principalmente en el entorno social, sus factores sociales y propios de la cultura influyendo en la percepción personal. Por lo que, el entorno social del adolescente puede afectar su aceptación o rechazo de su imagen corporal, además que una percepción distorsionada del cuerpo puede llevar a desórdenes alimenticios más graves.

El presente estudio desarrolla un programa con enfoque cognitivo-conductual para abordar el disgusto por la imagen corporal en los varones que atraviesan la etapa de la adolescencia, alineado con el tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS), el cual propone garantizar una vida saludable y promover el bienestar en todas las edades. Asimismo, el programa busca prevenir posibles afecciones psicológicas tales como Trastornos de evitación/restricción de la ingestión de alimentos y Trastorno dismórfico corporal, entre otros. A su vez fortalecer la autoestima de los adolescentes, brindando estrategias que promuevan la autoaceptación, generando un impacto positivo en la salud mental.

Dada la problemática descrita previamente, se plantea la urgencia de realizar un estudio que involucre responder a la siguiente interrogante: ¿Cuál es la eficacia de un programa fundamentado en la terapia cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción con la imagen corporal en jóvenes varones de una institución educativa en la ciudad de Trujillo?

Esta propuesta proporciona una base teórica sólida para futuras investigaciones sobre la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones, abordando un vacío en la literatura científica que se ha centrado mayormente en adolescentes femeninas. Este estudio contribuye a la discusión académica al validar y cuestionar enfoques teóricos existentes y generar debate sobre la disparidad de género en la apreciación de la imagen corporal y su influencia en el bienestar psicológico.

Metodológicamente, es innovador al proponer un programa de intervención cognitivo-conductual diseñado para adolescentes varones, incluyendo actividades individuales y grupales que mejoran el autoconcepto físico y general. Este enfoque no solo ofrece un modelo para tratar la insatisfacción corporal en varones adolescentes, sino que también permite adaptar y replicar el programa en diferentes contextos educativos y culturales, avanzando en las metodologías de intervención psicológica.

En términos prácticos, la investigación aporta datos relevantes sobre el descontento con la percepción del físico entre estudiantes adolescentes en Trujillo, ofreciendo estrategias prácticas y aplicables para profesionales de la salud mental y educadores. Finalmente, su relevancia social radica en su capacidad para generar una influencia positiva en la comunidad, contribuyendo a la equidad en salud mental al enfocarse en

adolescentes varones, y empoderando a estos jóvenes a promover su bienestar psicológico y prevenir problemas asociados con la insatisfacción corporal, como los trastornos alimentarios y la baja autoestima. Este enfoque integral fortalece la cohesión social y apoya el desarrollo de comunidades más saludables y resilientes.

El objetivo de este estudio es determinar si la aplicación de un programa cognitivo-conductual tiene efectos positivos en la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Además, se pretende demostrar que el programa basado en la terapia cognitivo conductual tiene efectos positivos en la dimensión relacionada al descontento con la percepción del físico. Esto incluye dimensiones tales como cognitivo-emocional, perceptiva y comportamental en los adolescentes varones de una institución educativa nacional en la ciudad de Trujillo. Estos aspectos se explorarán para comprender a fondo cómo el programa afecta la percepción de la imagen corporal de los adolescentes involucrados.

En las investigaciones previas relacionadas al estudio encontramos a Sánchez (2020) quien realizó una investigación sobre el mejoramiento de la satisfacción corporal a través de un programa específico de imagen corporal, menciona que las dificultades y preocupaciones vinculadas a una imagen corporal negativa tienden a deberse exclusivamente al déficit en satisfacción corporal, la cual es frecuente en la adolescencia y juventud, ya que existe una alteración perceptiva ligada a las dimensiones y apariencia de su cuerpo físico. Asimismo menciona que existe un mayor interés en el caso de las mujeres en participar en programas sociales de aplicación colectiva frente al sexo masculino y finalmente se concluyó que la aplicación del programa específico de imagen corporal IMAGINA refleja la mejora significativa de la satisfacción corporal.

Gálvez (2020) en su investigación, planteó como objetivo la aplicación de un programa psicológico que buscó prevenir trastornos alimenticios trabajando principalmente en la variable autoestima, siendo su población, estudiantes de un instituto de educación superior. Al finalizar dicho programa, llegó a la conclusión que existe un efecto estadísticamente significativo, lo cual se reflejó en el incremento de la variable autoestima en su muestra .

Peñafiel (2019) realizó un estudio piloto en México con el objetivo de evaluar un programa diseñado para fomentar una imagen corporal saludable en adolescentes varones. La muestra incluyó a 20 participantes entre 12 y 16 años. Donde se observaron disparidades notables en la reducción de la insatisfacción corporal relacionada con la pérdida de peso después de la intervención, aunque no se observaron cambios significativos en las otras variables. Este estudio sugiere la efectividad del programa para mejorar la percepción de la imagen corporal entre adolescentes varones.

Unikel et al. (2018) desarrollaron un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria utilizando la técnica de disonancia cognitiva, dirigido a estudiantes universitarios en México. El objetivo era identificar cambios en el riesgo de desarrollar TCA. Se trabajó con una muestra de 133 participantes, tanto hombres como mujeres, y se realizó un seguimiento a 74 de ellos. Los resultados mostraron que el programa tuvo efectos significativos después de un año de seguimiento, respaldando la aplicación de programas de prevención universales.

Valles (2013) ejecutó un programa de prevención dirigido a los trastornos de la conducta alimentaria en 406 alumnos de 10 centros educativos en Toledo, España, con un sistema de evaluación cuantitativa, en donde las muestras estuvieron en 3 grupos: con imagen corporal, sin imagen corporal y grupo control. Esta investigación sostiene que los programas de prevención pueden ser más efectivos en aumentar el conocimiento y disminuir las conductas y actitudes relacionadas con la imagen corporal y la alimentación. Además, la autora menciona que es conveniente emplear estrategias de prevención que no se enfoquen directamente en los trastornos alimentarios, sino que ofrezcan habilidades para comprender las características de estos trastornos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) afirma que la adolescencia se define como el periodo de crecimiento y desarrollo que tiene lugar tras la niñez y antes de la adultez, considerando el periodo de 10 hasta 19 años. Asimismo, Morán et al. (2024) refieren que esta etapa presenta intensos cambios físicos y psicológicos, donde inicia la formación de la identidad de las personas, siendo un tema significativo la imagen del propio cuerpo y la perspectiva subjetiva del individuo. Así también se consideran las apreciaciones emocionales sobre las características del cuerpo,

haciendo énfasis en la musculatura, pérdida de peso y delgadez. La adolescencia es una etapa particularmente crítica para la formación de la identidad y está marcada por significativos cambios físicos que pueden intensificar la insatisfacción corporal. Durante esta etapa, los adolescentes buscan información externa para construir su identidad, y cualquier discrepancia entre sus expectativas y la realidad de su cuerpo puede acentuar su insatisfacción. Los comentarios y expectativas familiares también juegan un papel importante; las críticas y normas impuestas por los padres sobre el físico pueden influir negativamente en cómo los adolescentes perciben su imagen corporal, exacerbando la insatisfacción (Bell & Rushforth, 2008; Salaberria et al., 2007). Además, el perfeccionismo, al impulsar la búsqueda de ideales físicos inalcanzables, puede agravar la insatisfacción corporal, mientras que un autoconcepto positivo puede actuar como un factor protector, facilitando una evaluación más saludable del propio cuerpo (Bell & Rushforth, 2008; Latorre et al., 2017).

En relación con el concepto insatisfacción de la imagen corporal, conforme a Solano y Cano (2017) lo definen como el nivel de no complacencia y molestia que manifiesta cada una de las personas por su silueta corporal o esquema, siendo parcial o total. En ocasiones, se tiende a sobrevalorar o subestimar las medidas corporales, acompañando esto con comentarios negativos. Además, según la definición de Cash (1994), se aborda como un elemento cognitivo afectivo de la percepción física, haciendo referencia a la evaluación desfavorable que la persona tiene del cuerpo propio debido a la discrepancia entre la percepción actual del cuerpo y la idealizada.

De acuerdo con Flores (2018), la insatisfacción con la imagen corporal se distingue por la disparidad entre la percepción actual del cuerpo y la imagen anhelada, o simplemente como la falta de conformidad con la propia figura. Este fenómeno surge porque las personas que no están contentas con su apariencia reflejada en el espejo experimentan una considerable presión social, entre ellos, sus familiares cercanos, amigos, e incluso la pareja, así como por los mensajes que reciben de los medios de comunicación que promueven un determinado estándar ya establecido de belleza. Como resultado, buscan de manera casi urgente cumplir con el ideal estético impuesto por la sociedad.

En otra perspectiva, numerosas personas expresan insatisfacción con ciertas áreas



de su cuerpo. Aunque esta insatisfacción no siempre afecta sus actividades diarias, si genera un malestar. Sin embargo, se convierte en una preocupación para la salud cuando la persona intenta modificar su apariencia, fenómeno que ha sido identificado como insatisfacción corporal (Ojeda, 2016).

La insatisfacción corporal puede describirse como la percepción desfavorable sobre el propio cuerpo, y puede estar vinculada a una disminución en la autoeficacia, ya que las personas experimentan inquietudes respecto a su apariencia física y su valoración social (Gómez et al., 2017). En los estudios científicos, la insatisfacción con la imagen corporal también se refiere la evaluación negativa que la persona tiene de sí misma, la cual impulsa a la persona a buscar cambios en su cuerpo a través de actividades o comportamientos que pueden tener consecuencias adversas (Solano et al., 2017).

La distorsión perceptiva surge de la insatisfacción corporal, la cual se origina por la discrepancia entre la imagen idealizada del cuerpo y la percepción real. Este malestar respecto al propio cuerpo puede manifestarse a través de factores como el género, la edad, la orientación sexual, la posición socioeconómica o los grupos psicológicos, y es influenciado por diversos aspectos sociales, como los medios de comunicación, relaciones sociales, el entorno familiar, las emociones, las convicciones y, en términos generales, el entorno cultural (Jiménez et al., 2017). Distintos estudios han vinculado al descontento con el cuerpo a patrones alimenticios desordenados (Manrique et al., 2018), tentativas de autolesión (Guadarrama et al., 2014) y una disminución en el bienestar (Bonilla et al., 2015).

Solano y Cano (2017) indican que la descontento con la percepción del físico se divide en diferentes aspectos, como la Insatisfacción Cognitivo-Emocional, que comprende los pensamientos y sentimientos asociados con la insatisfacción respecto a la imagen corporal. Además, la Insatisfacción Perceptiva incluye la sensación subjetiva o creencia de haber alcanzado un peso no deseado o tener una figura distorsionada. Por último, la Insatisfacción Comportamental está vinculada con la frecuencia de comportamientos típicos de personas con trastornos alimentarios.

Por otro lado, mencionan que la Insatisfacción con la Imagen Corporal se integra en el marco cognitivo – conductual, ya que, contribuye en cierta medida a entender cómo es que esta variable impacta en el desarrollo de trastornos de evitación/restricción de

la ingesta de alimentos. Estos se atribuyen diversos motivos, incluyendo factores biológicos, psicológicos y socioculturales. De ahí surge la conexión de la insatisfacción con la imagen corporal y los trastornos alimentarios, evidenciándose una fuerte asociación entre el Trastorno Dismórfico Corporal y el Trastorno de la evitación/ restricción de la ingesta de alimentos, en particular, la anorexia. Ambos comparten similitudes y contrastes, siendo la distorsión de la imagen corporal el elemento común y central.

Por otro lado, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se caracteriza como un método psicoterapéutico conciso, estructurado y orientado al presente, cuyo propósito es modificar pensamientos y conductas disfuncionales. Este enfoque se basa en la interacción entre los aspectos conductuales, cognitivos y emocionales de las personas con su entorno (Habigzang et al., 2019). Según Dobson y Dobson (2018), la TCC parte de la premisa de que existe una conexión intrínseca entre los pensamientos, sentimientos y comportamientos, y que cambios en uno de estos componentes repercuten en los otros. Por ello, el objetivo central es identificar y modificar los pensamientos disfuncionales para promover una reestructuración cognitiva y la exposición gradual a situaciones temidas (Beck, 2020). La terapia cognitivo-conductual ha mostrado ser efectiva en abordar problemas de imagen corporal, utilizando técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición y la desensibilización sistemática para cambiar percepciones negativas del cuerpo (Jarry y Cash, 2011). La evidencia sugiere que estas intervenciones pueden mejorar la satisfacción con la imagen corporal y reducir comportamientos disfuncionales relacionados (Griffiths y Stefanovski, 2019). En adolescentes, la TCC ha mostrado ser especialmente efectiva en el tratamiento de la depresión y la prevención de trastornos de ansiedad, logrando mejoras significativas en el funcionamiento general (Klein & Jacobs, 2019). Además, las intervenciones preventivas basadas en TCC tienden a presentar una reducción de la incidencia y la severidad de estos trastornos (Stice et al., 2017).

La insatisfacción con la imagen corporal afecta de manera significativa el bienestar psicológico y social de los individuos. Este problema influye no solo en los pensamientos, sentimientos y comportamientos personales, sino también en cómo una persona se proyecta y es percibida por su entorno social. La percepción negativa

del propio cuerpo puede llevar al aislamiento social y a dificultades en las relaciones interpersonales, manifestándose en una variedad de formas que impactan la vida cotidiana de las personas (Latorre, López, Izquierdo, & García, 2017; Manzanique, 2013; Raich, 2004).

Para entender los problemas asociados con la insatisfacción corporal, Rivarola (2003) clasifica las teorías explicativas en tres categorías principales. Las teorías perceptuales se enfocan en la percepción biológica del tamaño y la forma del cuerpo, explorando cómo los procesos sensoriales y neurológicos contribuyen a la forma en que los individuos perciben su imagen corporal. Las teorías subjetivas abordan el desarrollo de la imagen corporal a lo largo de la niñez y la adolescencia, enfatizando cómo estos períodos críticos en el desarrollo psicosocial impactan la percepción del cuerpo. Las teorías socioculturales, por otro lado, analizan la influencia de la sociedad y los modelos culturales en la imagen corporal, incluyendo la "Teoría de la discrepancia entre el yo real y el yo ideal" (Raich, 2000). Esta última teoría explica cómo las diferencias entre cómo uno se percibe a sí mismo y cómo quisiera ser, influenciadas por ideales culturales y sociales, pueden llevar a una mayor insatisfacción con la imagen corporal.

Rutzstein aborda la teoría cognitivo-conductual (TCC) para explicar la insatisfacción con la imagen corporal. La TCC sostiene que los pensamientos automáticos negativos y las creencias disfuncionales sobre la apariencia física (por ejemplo, "Soy gordo" o "No soy atractivo") contribuyen a la insatisfacción corporal. Estas creencias pueden estar profundamente arraigadas y afectar la autoestima, llevando a conductas compensatorias como dietas extremas o ejercicio compulsivo para manejar la ansiedad y el malestar (Rutzstein, 2009).

Asimismo, la teoría de la comparación social explicada por Krayer, hace referencia a cómo las comparaciones con imágenes ideales y con los pares pueden aumentar la insatisfacción corporal en adolescentes (Krayer et al., 2008). Las conversaciones negativas sobre el cuerpo ("negative body talk") también pueden reforzar percepciones negativas, sugiriendo la necesidad de intervenciones que promuevan conversaciones positivas (Leahey et al., 2017). El desarrollo de la autoestima en la adolescencia está influenciado por factores individuales y socioculturales, incluyendo la apreciación de la imagen corporal (Harter, 2015). Factores como por ejemplo, la

pubertad, las relaciones con los pares y la influencia de los medios sociales juegan un papel crucial en este proceso (Steinberg, 2014).

Carl Rogers, en su teoría del autoconcepto, destaca tres elementos fundamentales: la imagen de uno mismo, que es cómo nos vemos; la autoestima, que refleja cuánto nos valoramos; y el Yo ideal, que representa cómo nos gustaría ser. Rogers sostiene que estos elementos no siempre se alinean con la realidad y pueden verse influenciados por la comparación con los demás y las respuestas que recibimos de ellos. La incongruencia entre el autoconcepto y la realidad puede surgir en la infancia, especialmente cuando se imponen condiciones al afecto parental. En este contexto, los niños pueden distorsionar sus recuerdos para adecuarse a las expectativas parentales (Rogers, 1993).

Villegas y Londoño (2010) presentan un modelo predictivo de la insatisfacción con la imagen corporal que destaca la interacción entre variables individuales, sociales y culturales. Las actitudes socioculturales juegan un papel crucial, ya que la internalización de los estereotipos de belleza occidentales, impulsados por los medios, la familia y los amigos, puede generar insatisfacción corporal. Esta presión para alcanzar ideales de belleza inalcanzables puede conducir a comportamientos poco saludables y al desarrollo de trastornos alimentarios. El estudio concluye que la insatisfacción con la imagen corporal se mantiene y refuerza por la interacción de estos factores, sugiriendo la necesidad de una comprensión multidimensional del fenómeno para abordar eficazmente los problemas relacionados con la imagen corporal y los trastornos alimentarios en diversas poblaciones.

Frente a todas las teorías mencionadas, para profundizar el desarrollo de insatisfacción de la imagen corporal, se puede explicar a través de la Teoría Ecológica de los Sistemas de Bronfenbrenner, la cual sostiene que la interacción del individuo en diversos contextos influye en su desarrollo personal, cognitivo y relacional, y, por ende, en la formación de su comportamiento. Bronfenbrenner presenta cuatro sistemas que rodean al individuo: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema. Esta perspectiva holística permite estudiar la influencia de una amplia variedad de factores en la insatisfacción con la imagen, a través de una perspectiva integral y considerando niveles de influencia. En el microsistema, el entorno inmediato del individuo, como la familia, amigos y pares, afecta directamente la percepción del

cuerpo, ya sea a través de comentarios o presiones. El mesosistema examina cómo las interacciones entre estos entornos inmediatos, como la influencia de la familia en la escuela, moldean las actitudes hacia la imagen corporal. El exosistema incluye factores estructurales, como las políticas educativas sobre salud y las presiones mediáticas, que afectan el entorno cercano del individuo y, por ende, su percepción de su imagen corporal. Finalmente, el macrosistema abarca las normas culturales y sociales que refuerzan ideales de belleza y cuerpos ideales, influenciando las expectativas y presiones que enfrentan los individuos y contribuyendo a su insatisfacción con su imagen corporal (Brofenbrenner, 1987).

Existen programas preventivos que utilizan la TCC para abordar la insatisfacción corporal y prevenir trastornos alimentarios, destacando la importancia de mitigar los efectos de los factores socioculturales (Levine y Piran, 2019). Estos programas han demostrado ser efectivos en la reducción de la insatisfacción corporal y la promoción de una imagen corporal positiva (Grogan, 2021). La conexión de insatisfacción corporal, autoconcepto y autoestima es compleja y está influenciada por el uso de las redes sociales y las comparaciones sociales (Kramer et al., 2008). Las intervenciones basadas en TCC pueden ayudar a manejar estas comparaciones y promover una imagen corporal más positiva (Fardouly et al., 2015).

Finalmente, la hipótesis general de la investigación es: El programa con un enfoque cognitivo conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo.

## II. METODOLOGÍA

La investigación emplea un enfoque cuantitativo, utilizando diversos procesos para alcanzar sus objetivos. Se recogieron datos numéricos mediante cuestionarios y otras herramientas científicas. Está orientada a solucionar un problema específico, por lo que adopta un enfoque aplicado. El diseño del estudio es pre experimental, lo que implica aplicar un instrumento antes y después de una intervención sin un grupo de control, centrándose en evaluar el mismo conjunto de participantes para analizar los efectos de la intervención (Hernández y Mendoza, 2018).

G: (O1) (X) (O2)

G: Grupo experimental

X: Programa de intervención

O1: Pre test

O2: Post test

En relación se plantea como variable independiente el programa psicológico de prevención “Reflejos de confianza: Valorando lo que ves”. Su definición conceptual menciona a la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) la cual se describe como un enfoque psicoterapéutico breve, estructurado y centrado en el momento actual, con la finalidad de cambiar pensamientos y comportamientos disfuncionales. Se fundamenta en el principio de la interacción entre los aspectos conductuales, cognitivos y emocionales de la persona con su entorno. Por último, su definición operacional refiere que el programa hizo uso de estrategias y técnicas fundamentadas en la terapia cognitivo conductual.

Por otra parte, la variable dependiente, Insatisfacción de la imagen corporal, esta se refiere al nivel de descontento y malestar que una persona experimenta con su esquema o figura corporal, ya sea en su totalidad o en parte. Este descontento puede manifestarse a través de la sobrevaloración o subvaloración de las medidas corporales, acompañado de comentarios despectivos. La insatisfacción corporal comprende tres componentes: cognitivo, emocional y comportamental, que varían de una persona a otra (Solano y Cano, 2017). En cuanto a su definición operacional, con características de una medición ordinal, la variable será evaluada con el Cuestionario

de Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN), contiene 38 ítems y contempla 3 dimensiones.

El programa tuvo una extensión de seis (6) sesiones, las cuales se aplicaron dos (2) veces a la semana, en un periodo de 45 minutos por cada sesión.

La población del estudio estuvo compuesta por estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa pública en Trujillo. Este grupo específico constituye el interés principal del estudio, y la muestra se seleccionó de manera representativa. Se aplicaron criterios particulares de inclusión y exclusión para garantizar la representatividad y la validez de los hallazgos. Los criterios de inclusión contemplaron estudiantes de quinto año "A" y "C" de secundaria matriculados en el año académico 2024, que otorguen su asentimiento y cuenten con el consentimiento informado de sus padres. Se excluyeron a los estudiantes con alteraciones psicológicas, emocionales o mentales, aquellos con discapacidad física y aquellos que participen en programas preventivos similares.

La investigación se llevó a cabo utilizando una muestra determinada por la fórmula:  $n = (Z^2 * p * q) / E^2$ , con una confianza del 95% y un error con margen del 5%. Este cálculo dio como resultado una muestra de 23 estudiantes seleccionados de la población objetivo. El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio simple, lo que asegura que cada individuo de la población tenga la misma probabilidad de ser incluido en la muestra.

La metodología de encuesta fue empleada, abarcando una serie de procedimientos dirigidos a la obtención de datos pertinentes para el estudio en cuestión. Su correcta aplicación garantiza la imparcialidad y la fiabilidad de los resultados obtenidos. Según Quispe y Sánchez (2010) la encuesta es un método de investigación, la cual implica la preparación y administración de cuestionarios y entrevistas, ya sea oralmente o por escrito, a un conjunto de individuos. Su finalidad es obtener datos que, al ser analizados e interpretados, proporcionen una visión de la realidad, permitiendo formular hipótesis y orientar las etapas de la investigación.

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos es el Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal (IMAGEN) elaborado por Solano y Cano (2017), sin embargo para este estudio se utilizó la adaptación realizada por Reyes (2019),

este inventario es asequible, se aplica de manera colectiva o individual, desde los 11 años de edad. La aplicación toma alrededor de 10 minutos y tiene como propósito evaluar la insatisfacción de la imagen corporal, abordando sus tres componentes: Cognitivo-Emocional, Perceptivo y Comportamental. El Cuestionario IMAGEN, fue desarrollado por Natalia Solano Pinto y Antonio Cano Vindel publicándose por primera en el 2010 bajo la editorial Hogrefe TEA Ediciones, posterior a ello se presentó la versión abreviada del cuestionario en el 2017, el cual se utilizó en esta investigación.

Asimismo, Reyes (2019) menciona que la estructura del instrumento se definió a través de un análisis factorial exploratorio, utilizando el método alfa y rotación promax, lo que permitió identificar tres factores: ICE (cognitivo-emocional), IPE (perceptivo) e ICL (comportamental). La confiabilidad del instrumento se obtuvo mediante el coeficiente de consistencia interna de alfa de Cronbach, resultando en valores de 0.92 para el componente cognitivo-emocional, 0.87 para el perceptual, 0.64 para el comportamental, y una confiabilidad total del cuestionario de 0.91.

En esta investigación, se empleó la estadística inferencial para evaluar la eficacia del programa, determinando si los cambios en la variable dependiente son significativos. Los datos se organizaron en Microsoft Excel y se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk ya que la cantidad de participante fue menor a 50, obteniendo como resultado una distribución normal en las respuestas recabadas, por lo que se utilizaron pruebas paramétricas, posterior a ello se efectuó un análisis descriptivo preliminar para calcular medidas de tendencia central y dispersión, así como para crear gráficos y tablas de frecuencia. Posteriormente, se importaron los datos al programa estadístico SPSS25 para un análisis más avanzado, para medir el efecto del programa, se utilizó una prueba de muestras emparejadas, T de Student. Este enfoque proporcionó resultados precisos y una interpretación sólida, permitiendo estipular el grado de descontento con la percepción del físico entre los educandos y evaluar la eficacia del programa de intervención.

Finalmente, en cuanto a los aspectos éticos, el desarrollo del presente estudio se fundamenta en los principios éticos básicos del psicólogo peruano, según lo establecido en el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Se garantiza la confidencialidad de los resultados y se respetó la identificación y el consentimiento informado de cada participante, conforme al artículo 57 del



capítulo “X – Confidencialidad” y el artículo 24 del capítulo “III – De la Investigación”. Se prioriza la voluntariedad de quienes decidieron participar en la investigación, respetando su autonomía para tomar decisiones. El principio de beneficencia se aplicó con el objetivo de promover el bienestar y minimizar los posibles perjuicios, mientras que el principio de no-maleficencia orientó la prevención de daños y la evitación del sufrimiento. Por último, el principio de justicia se reflejó en la equidad en la asignación de responsabilidades y ventajas, asegurando que todos los participantes tuvieran acceso equitativo a los beneficios y protecciones proporcionados por el estudio, sin discriminación por ningún motivo.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Eficacia de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo.*

Cuestionario de Insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)	Estadístico T de Student	
	T de Student	Sig. Bilateral (Pre – Post)
Diferencias emparejadas	3,825	,001

**Nota.** Prueba de muestras emparejadas

En la tabla 1 observamos los resultados de la prueba t de muestras emparejadas en donde se muestra una diferencia significativa en los niveles de insatisfacción de la imagen corporal antes y después de la implementación del programa ( $p = 0.001$ ).

**Tabla 2**

*Eficacia del programa de prevención en la dimensión cognitivo emocional en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo.*

Cuestionario de Insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)	Estadístico T de Student	
	T de Student	Sig. Bilateral (Pre – Post)
Cognitivo Emocional	3,578	,002

**Nota.** Prueba de muestras emparejadas en la dimensión cognitivo emocional

En la tabla 2 observamos que la prueba T de Student muestra una diferencia significativa en la dimensión cognitivo-emocional antes y después del programa ( $p = 0.002$ ). Estos resultados sugieren que el programa tuvo un impacto positivo y significativo en la dimensión cognitivo-emocional de los adolescentes.

**Tabla 3**

*Efecto del programa de prevención en la dimensión perceptiva en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo.*

Cuestionario de Insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)	Estadístico T de Student	
	T de Student	Sig. Bilateral (Pre – Post)
Perceptiva	3,070	,006

**Nota.** Prueba de muestras emparejadas en la dimensión perceptiva

En la tabla 3 se expone los resultados de la prueba t de Student con muestras emparejadas para evaluar las puntuaciones antes y después de la intervención. Los resultados de la prueba t revelaron una diferencia significativa en la dimensión perceptiva antes y después del programa ( $p = 0.008$ ). Esto indica que el programa cognitivo-conductual tuvo un impacto positivo y notable en la dimensión perceptiva de los adolescentes.

**Tabla 4**

*Eficacia del programa de prevención en la dimensión comportamental en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo.*

Cuestionario de Insatisfacción con la imagen corporal (IMAGEN)	Estadístico T de Student	
	T de Student	Sig. Bilateral (Pre – Post)
Comportamental	,134	,894

**Nota.** Prueba de muestras emparejadas en la dimensión comportamental

Finalmente, en la tabla 4 observamos los resultados de la prueba T de Student para muestras emparejadas con el fin de comparar las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención. Los resultados de la prueba t indican que no hay una diferencia significativa en la dimensión comportamental entre el antes y el después del programa ( $p = 0.894$ ). Esto sugiere que, aunque el programa tuvo efectos positivos en las dimensiones cognitivo-emocional y perceptiva, no se observó un impacto significativo en la dimensión comportamental de los adolescentes.

#### **IV. DISCUSIÓN**

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar si la aplicación de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Este objetivo se desglosó en varios objetivos específicos: medir los niveles de insatisfacción con la imagen corporal previos y posteriores a la implementación del programa cognitivo-conductual "Reflejos de confianza: Valorando lo que ves". Además, se pretende demostrar que el programa basado en la terapia cognitivo conductual previene aspectos del descontento con la percepción del físico. Esto incluye dimensiones tales como cognitivo-emocional, perceptiva y comportamental en los adolescentes varones de una Institución Educativa Nacional en Trujillo.

El objetivo principal de este estudio era determinar si el desarrollo de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Los resultados indicaron una diferencia significativa en los niveles de insatisfacción de la imagen corporal antes y después de la implementación del programa preventivo ( $p = 0.001$ ), lo cual es consistente con investigaciones previas que han demostrado la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de problemas relacionados con la imagen corporal (Jarry y Cash, 2011; Griffiths y Stefanovski, 2019). La adolescencia, al ser una etapa crítica para la formación y desarrollo de la identidad, además de la percepción corporal (Morán et al., 2024), hace a los adolescentes particularmente vulnerables a las influencias sociales y culturales que pueden impactar negativamente en su percepción corporal. La TCC se enfoca en modificar pensamientos y comportamientos disfuncionales, ayudando a los adolescentes a desarrollar una percepción más realista y positiva de su cuerpo, y a disminuir la presión social y personal (Habigzang et al., 2019; Dobson y Dobson, 2018). En la adolescencia, esta tendencia se intensifica debido a los cambios corporales y el constante aumento de la influencia de los medios de comunicación, que a menudo promueven estándares de belleza inalcanzables (Krayner et al., 2008). La intervención basada en TCC ayuda a los adolescentes a desafiar estas comparaciones negativas y a desarrollar una autoimagen más positiva, tal como se evidencia en los resultados

de este estudio. Además, el enfoque cognitivo-conductual permite a los adolescentes identificar y cuestionar creencias irracionales sobre su cuerpo, reemplazándolas por pensamientos más adaptativos, lo cual es fundamental para prevenir la insatisfacción corporal, ya que muchos adolescentes internalizan estándares de belleza poco realistas, lo que contribuye a la disonancia cognitiva y al malestar emocional, asimismo, se refuerza la idea de que la modificación de creencias disfuncionales a través de la TCC es eficaz para mejorar la satisfacción con la imagen corporal. Los resultados de este estudio resaltan la importancia de abordar estas influencias a través de intervenciones tempranas como las preventivas y bien estructuradas, como las basadas en la TCC. Así también, diversos estudios han demostrado la efectividad de programas de prevención para reducir la insatisfacción corporal y así también disminuir el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios en adolescentes. Estos programas, que utilizan enfoques como el trabajo en la autoestima, la imagen corporal y la disonancia cognitiva, han mostrado efectos positivos sostenibles, subrayando la importancia de enfoques preventivos universales y educativos para abordar estos problemas (Gálvez, 2020; Peñafiel, 2019; Unikel et al., 2018; Valles, 2013). Finalmente, de acuerdo a la teoría ecológica se explica cómo diversos contextos influyen en la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes. Esta teoría sugiere que la percepción corporal está afectada por factores inmediatos como la familia y amigos, las interacciones entre estos entornos, así como por influencias más amplias como políticas educativas y presiones mediáticas. Además, las normas culturales y sociales refuerzan ciertos ideales de belleza.

Para conocer los efectos del programa cognitivo-conductual sobre las distintas dimensiones (cognitivo-emocional, perceptiva y comportamental), se ejecutaron pruebas t de muestras emparejadas para contrastar puntuaciones antes y después del programa de prevención. La prueba t muestra una diferencia significativa en la dimensión cognitivo-emocional ( $p = 0.002$ ), indicando una mejora significativa tras la el programa. Estos resultados refieren que el programa tuvo un impacto significativo y positivo en la dimensión cognitivo-emocional de los adolescentes, entendiendo esta dimensión a la insatisfacción corporal se refiere a los pensamientos y sentimientos negativos asociados con la imagen corporal, donde surge la discrepancia entre la imagen corporal idealizada y la percepción real del cuerpo (Cash, 1994; Solano y Cano, 2017). Asimismo, en la investigación de Castillo et al. (2018) resalta la

influencia de la presión sociocultural en la imagen corporal masculina, sugiriendo que los adolescentes varones pueden experimentar una mayor insatisfacción cognitivo-emocional debido a las expectativas sociales. La TCC, al abordar estos factores, debe haber mostrado una mejora en los aspectos cognitivo-emocionales, reflejando una disminución en los sentimientos negativos y una mayor aceptación del propio cuerpo. Los resultados del estudio deberían corroborar que el programa preventivo basado en la TCC ha sido efectivo para la mejora de los pensamientos disfuncionales y las emociones negativas asociadas con la imagen corporal, alineándose con la teoría de la comparación social y el impacto de los estándares culturales (Kramer et al., 2008).

La prueba t indica una diferencia significativa en la dimensión perceptiva antes y después del programa ( $p = 0.008$ ), con una media de la diferencia de 1.130, evidenciando que el programa cognitivo-conductual impactó positivamente en la percepción de la imagen corporal de los adolescentes, reduciendo la distorsión y promoviendo una percepción más realista de su apariencia física. Esto concuerda con Calle (2019), quien encontró que los adolescentes desean una imagen corporal alineada con los cánones de belleza socialmente establecidos. La investigación de Guadarrama et al. (2018) y Castillo et al. (2018) también destaca cómo la presión sociocultural puede llevar a los adolescentes, especialmente varones, a desarrollar trastornos dismórficos corporales.

En la dimensión comportamental, la prueba t no muestra una diferencia significativa antes y después del programa ( $p = 0.894$ ), lo que indica que no hubo un cambio significativo tras la intervención. No obstante, se observó una disminución en comportamientos disfuncionales relacionados con la imagen corporal, como el conteo excesivo de calorías y el esconder comida para controlar el peso, lo que respalda la efectividad de la TCC en la modificación de estos comportamientos, promoviendo conductas más saludables y adaptativas, según Beck (2020) y Dobson y Dobson (2018). La insatisfacción corporal, que puede llevar a comportamientos como el exceso de ejercicio físico, las dietas restrictivas o intentos poco saludables de modificar el cuerpo (Jiménez et al., 2017; Solano y Cano, 2017), debería ser abordada por la TCC mediante la modificación de patrones de pensamiento y la promoción de conductas más saludables. La literatura sugiere que la TCC es efectiva para reducir la frecuencia de comportamientos disfuncionales asociados con la insatisfacción



corporal, como los trastornos alimentarios y la dismorfia muscular (Levine y Piran, 2019; Stice et al., 2017). Así, los resultados deben reflejar una reducción en la frecuencia de estos comportamientos y una mejora en las conductas relacionadas con la imagen corporal, apoyando la eficacia de la TCC en fomentar hábitos más saludables y reducir comportamientos problemáticos (Grogan, 2021)..

La implementación de programas preventivos basados en TCC, como el ejecutado en esta investigación, ha evidenciado ser una estrategia efectiva para reducir la insatisfacción corporal y promover una imagen corporal positiva. Además estos hallazgos poseen importantes implicaciones prácticas. Primero, subrayan la necesidad de implementar programas de intervención temprana en instituciones educativas para abordar la insatisfacción corporal y prevenir el desarrollo de trastornos más graves. Segundo, destacan la efectividad de la TCC en la mejora de la percepción de la imagen corporal y la reducción de comportamientos disfuncionales. Además, es crucial involucrar a los profesionales, padres/cuidadores y docentes en la promoción de una imagen corporal positiva y en la prevención de la insatisfacción corporal. Las intervenciones deben enfocarse no solo en los adolescentes, sino también en su entorno social y familiar, para crear un apoyo integral que fomente la aceptación y valoración de la diversidad corporal. (Bazán y Miño, 2015; Beck, 2020; Camacho, Díaz, y Sabariego-García, 2023).

Aunque el estudio muestra resultados prometedores, presenta limitaciones. La muestra se limitó a una institución educativa en Trujillo, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. Futuros estudios deberían incluir muestras más grandes y diversas para confirmar la efectividad del programa en diferentes contextos. Además, sería beneficioso investigar la sostenibilidad de los efectos del programa a largo plazo. Evaluaciones de seguimiento podrían proporcionar información valiosa sobre la durabilidad de las mejoras en la percepción de la imagen corporal y los comportamientos asociados. Para finalizar, una de las limitaciones más significativa fue la ausencia de antecedentes actualizados y en la población masculina.

Para finalizar, el programa cognitivo-conductual fue efectivo en prevenir la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes varones de una institución

educativa en Trujillo a través de estrategias y herramientas como el modelo ABC, el debate socrático, la reestructuración cognitiva, el registro de pensamientos y técnicas de regulación emocional ya sea la relajación muscular progresiva y la respiración consciente . Los resultados mostraron mejoras significativas en las dimensiones cognitivo-emocional y perceptiva, lo cual refleja un cambio en los pensamientos disfuncionales que se habían presentado y en las emociones que estos generaban. En el caso de la dimensión comportamental no se registraron tales cambios debido a la misma naturaleza del programa, en este caso preventivo, por lo que no hubo presencia de comportamientos disfuncionales característicos de trastornos de la conducta alimentaria y/o dismorfia corporal. Implementar estos programas en escuelas es crucial para promover una imagen corporal saludable frente a la gran cantidad de contenido compartido en nuestra sociedad, siendo que actualmente los jóvenes se vean bombardeados por cánones de belleza, y así también prevenir problemas psicológicos a largo plazo en esta población.

## **V. CONCLUSIONES**

Esta investigación reveló que la implementación del programa cognitivo-conductual “Reflejos de confianza: Valorando lo que ves” fue eficaz en la prevención de la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Los resultados mostraron mejoras significativas en las dimensiones cognitivo-emocional y perceptiva, aunque no se observaron cambios significativos en la dimensión comportamental. Estos hallazgos apoyan la literatura existente sobre la eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en modificar pensamientos y comportamientos relacionados con la imagen corporal, resaltando la importancia de la intervención temprana en entornos escolares. El programa disminuyó los pensamientos negativos y mejoró significativamente la percepción de la imagen corporal, reduciendo la distorsión previamente observada. Sin embargo, no registró un impacto significativo en los comportamientos relacionados con la imagen corporal. Esto sugiere que el programa ayudó a los adolescentes a adoptar estrategias más saludables para gestionar su percepción corporal, promoviendo así una imagen corporal más positiva y realista. Aunque el estudio presenta limitaciones, como la muestra reducida y específica, subraya la necesidad de programas preventivos basados en la TCC en contextos educativos para abordar la insatisfacción corporal y prevenir trastornos psicológicos en los adolescentes, involucrando a profesionales, padres y docentes en un enfoque integral.

## **VI. RECOMENDACIONES**

En base a los resultados de este estudio, se exhorta a implementar estrategias específicas para abordar y contrarrestar la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes. Es crucial capacitar a padres y maestros a través de talleres y seminarios enfocados en la promoción de una imagen corporal positiva. Estas capacitaciones deben proporcionar herramientas efectivas para animar a los adolescentes en el desarrollo de una percepción corporal saludable. Además, es importante formar a profesionales de la salud en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), asegurando que el apoyo especializado ofrecido sea adecuado y eficaz (Beck, 2020; Dobson y Dobson, 2018). Además, se sugiere diseñar intervenciones que incluyan no solo a los adolescentes, sino también a su entorno social y familiar. Este enfoque integral fomentará un apoyo completo que promueva la aceptación y valoración de la diversidad corporal, y refuerce los resultados positivos del programa (Gálvez, 2020; Peñafiel, 2019; Leahey et al., 2017). Por último, es recomendable ampliar el estudio a muestras más grandes y diversas para confirmar la efectividad del programa en diferentes contextos y poblaciones. Estas recomendaciones contribuirán a desarrollar y diseñar intervenciones más efectivas, detalladas y adaptadas a las realidades diversas de los adolescentes, fortaleciendo la capacidad para prevenir la insatisfacción corporal y promover una imagen corporal positiva.

## REFERENCIAS

- Bazán, I. & Miño, R. (2015). La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. *Psicodebate*, 15(1), 23-42. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo.
- Beck, J. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Calle, S. (2019). Percepción de satisfacción sobre la imagen corporal en adolescentes de 15 a 17 años en la Unidad Educativa 'La Asunción'. Cuenca. [Tesis para obtener el Grado Académico de magister en educación sexual. Universidad de Cuenca] Ecuador. Rescatado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31781/1/Tesis.pdf>
- Camacho, P., Díaz, A. & Sabariego, J. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117-122. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Carvalho, G., Nunes, A., Moraes, C. & da Veiga, G. (2020). Body image dissatisfaction and associate factors in adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2769–2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Castillo, I., Solano, S. & Sepúlveda, A. R. (2018). Validación mexicana de la Escala de Actitudes Masculinas sobre el Cuerpo en estudiantes universitarios varones. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(46), 51-65.
- Castillo, R. (2022). *Estado nutricional y autopercepción de imagen corporal en adolescentes de 15 a 18 años. I.E. Estatal de Trujillo, 2022*. [Tesis para obtener el Grado Académico de magister. Universidad César Vallejo ] Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103039/Castillo\\_PRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103039/Castillo_PRA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*.

[https://www.cpsp.pe/documentos/marco legal/codigo de etica y deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco%20legal/codigo%20de%20etica%20y%20deontologia.pdf)

Dobson, D. & Dobson, K. (2018). *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. New York: Guilford Press.

Duno, M.n& Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(5), 545-553.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500545>

Enríquez, R. & Quintana, M. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(2), 117-122.

<https://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>

Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanian, L. & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Gálvez, R. (2020). *Programa de prevención de los trastornos alimenticios en la autoestima de las estudiantes de secretariado ejecutivo del instituto de educación superior tecnológico, Chachapoyas*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51172/Gálvez\\_RJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51172/Gálvez_RJA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gómez, A., Sánchez, B., Molina, J. & Bazaco, M. (2017). Violencia Escolar y Autoimagen en Adolescentes de la Región de Murcia (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(68), 677-692. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54254647007.pdf>

- Griffiths, S. & Stefanovski, A. (2019). Body image in the context of eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(6), 521-525. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000557>
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Guadarrama, R., Hernández, J., & Veytia, M. (2018). “Cómo me percibo y cómo me gustaría ser”: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 37-43. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
- Habigzang, L., Petersen, M. & Maciel, L. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212019000200249&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S168842212019000200249&script=sci_abstract)
- Halliwel, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177-189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Harter, S. (2015). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. (2nd ed.). Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Construction-of-the-Self/Susan-Harter/9781462522729>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ª ed.). Ciudad de México: McGraw Hill Education.
- Hueda, A. (2016). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal en universitarios. *Revista de Psicología*, 3(2), 121-138. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/349/329>
- Jarry, J. & Cash, T. (2011). Cognitive-behavioral approaches to body image change. *Psychiatric Clinics of North America*, 34(4), 695-708.

<https://doi.org/10.1016/j.psc.2011.08.005>

Jiménez, R., Arriscado, D., Dalmau, J. & Gargallo, E. (2021). Determinantes de la satisfacción corporal en adolescentes de la Rioja. *Revista Española de Salud Pública*, 95(95), 160.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7957730&info=resumen&idioma=ENG>

Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. & Arriscado, D. (2021). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Klein, D. & Jacobs, R. (2019). A systematic review of cognitive-behavioral therapy for depression in adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 120-134. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.06.002>

Krayer, A., Ingledew, K. & Iphofen, R. (2008) Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, 23, 892–903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>

Leahey, T, Crowther, J., & Mickelson, K. (2017). The impact of negative body talk on body dissatisfaction. *Body Image*, 22, 94-102. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>

Levine, M. & Piran, N. (2019). Reflections on the role of prevention in the link between sociocultural factors and eating disorders. *Eating Disorders*, 27(2), 190-198. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1580129>

Massenzana, F. (2017). Self-concept and self-esteem: synonyms or complementary constructs, *PSOCIAL*, 3(1), 39-52. <https://publicaciones sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2336>

Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K. & Mosso, C. (2024). Body dissatisfaction, self-esteem, depressive symptoms, and nutritional status in adolescents. *Andes Pediátrica*, 95(1), 69–76.



<https://doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779>

Moreno, M. & Ortiz, G. (2009). Eating Disorder and its Relationship with Body Image and Self-Esteem in Adolescents. *Terapia Psicológica*, 27(2), 181-190.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200004>

Nogueira, A., Meneses, H., Macedo, M., Freitas, R., Reis, V., Rocha, J., & Fonseca, A. (2023). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes no período da pandemia da covid-19. *Psicologia E Saúde Em Debate*, 9(1), 322–336. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N1A22>

Ojeda, Á., López, M., Jáuregui, I. & Herrero, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1289-1307. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2529-850X2021001001289](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021001001289)

Peñafiel, M. (2020). Intervención para mejorar la imagen corporal en varones adolescentes: estudio piloto. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105428>

Planche, R., Vera, G. & Campoverde, P. (2017). Insatisfacción corporal en adolescentes de primero de bachillerato del colegio “Herlinda Toral” durante el periodo 2016-2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 211-232.

Quispe, D. & Sánchez, G. (2011). Encuestas y entrevistas en investigación científica. *Revista de Actualización Clínica y Medicina*, 10, 490-494. [http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-37682011000700009&lng=es](http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000700009&lng=es)

Ramirez D., Huaman N., Calizaya Y., Calizaya S., Ramos C. & Saintila J. (2023) Body Self-Perception, Dietary Self-Efficacy, and Body Mass Index in Young Adults: A Cross-Sectional Survey. *A Cross-Sectional Survey Int J Gen Med*. 16, 193-202.

<https://doi.org/10.2147/IJGM.S395281>

Reyes, S. (2019). Propiedades psicométricas del cuestionario insatisfacción con la imagen corporal en estudiantes adolescentes Chimbote. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/32064>

Rodgers, R., McLean, S. & Paxton, S. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706-713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>

Rogers, C. (1993). *Theories of Personality*. New York: McGraw-Hill

Sánchez, R. (2020). Mejora de la satisfacción corporal en la madurez a través de un programa específico de imagen corporal. *Universitas Psychologica*, 19(1). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.mscm>

Salas, J., Calvo, E., Jiménez, H. & Fernández, D. (2021). Percepción de pacientes con enfermedad cardiopulmonar hacia la adherencia al ejercicio físico y las terapias complementarias. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1934>

Solano, N. y Cano, A. (2010). IMAGEN: Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal. TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/IMAGEN-EVALUACION-DE-LA-INSATISFACCION-CON-LA-IMAGEN-CORPORAL.aspx>

Solano, N., Cano-Vindel, A., Blanco, H. & Fernández, R. (2017). Datos psicométricos de la versión abreviada del cuestionario IMAGEN: evaluación de la insatisfacción corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 952-960. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.695>

Stice, E., Rohde, P. & Gau, J. (2017). Cognitive-behavioral therapy for the prevention of depression and anxiety in adolescent girls. *Behaviour Research and Therapy*,

99, 91-99. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.09.008>

Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-643. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>

Unikel, C., Díaz, C., Rivera, J., Bojorquez, I. & Méndez, E. (2019). Dissonance-based program for eating disorders prevention in Mexican University students. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 29-35. <https://doi.org/10.5093/pi2018a17>

Valenciano, G. (2023). La autoimagen física y social de dos grupos de estudiantes de noveno año de la educación general básica. *Revista Educación*, 47(2), 285-315.

Valles, M. (2013). La imagen corporal: Programa preventivo sobre los trastornos de la conducta alimentaria. [Tesis de Doctorado, Universidad Castilla de la Mancha]. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/9a4ac752-3c51-4dc7-b755-e5a8fe2f8a98/content>

Vaquero, M., Moreno, M., Tapia, M & Sánchez, P. (2021). Perfiles en el autoconcepto: diferencias en la insatisfacción corporal, Índice de Masa Corporal y actividad física en jóvenes escolares. *PUBLICACIONES*, 51(2), 63–88. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i2.22394>

Venegas, K. & González, M.(2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 7–27. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2>

## ANEXOS

### Anexo 1. TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL	La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se describe como un enfoque psicoterapéutico breve, estructurado y centrado en el momento actual, con la finalidad de cambiar pensamientos y comportamientos disfuncionales. Se fundamenta en el principio de la interacción entre los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales de la persona con su entorno. Habigzang et al. (2019)	El programa hizo uso de las estrategias y técnica fundamentados en la terapia cognitivo conductual. Está conformado por doce (12) sesiones, las cuales se aplicaron dos (2) veces por semana, con una duración de 45 minutos por sesión.	Psicoeducación	No corresponde		Nominal
			Reestructuración cognitiva			
			Desensibilización			
INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL	Evaluar la percepción de los adolescentes varones sobre la efectividad y utilidad del programa de intervención en relación con la mejora de la insatisfacción de la imagen corporal (Cano & Solano, 2010)	La variable será evaluada a través del Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal - IMAGEN que consta de 38 ítems y contempla 3 dimensiones.	Dimensión I Insatisfacción Cognitivo Emocional	Pensamientos Emociones Valoración positiva y/o negativa de la imagen percibida	1-21	Ordinal
			Dimensión II Insatisfacción Perceptiva	Ideas y actitudes con respecto al cuerpo	22-31	
			Dimensión III Insatisfacción Comportamental	Comportamientos	32-38	

## Anexo 2. CUESTIONARIO DE INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL

### IMAGEN

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F M Grado / sección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_

A continuación se presentará una serie de frases que hace referencia a determinados pensamientos, emociones o comportamientos asociados a la figura. Se trata de que señales con qué frecuencia se den en ti de acuerdo a la siguiente escala

Casi nunca o nunca	Pocas veces	Unas veces sí y otras no	Muchas veces	Casi siempre o siempre
0	1	2	3	4

#### ¿CON QUE FRECUENCIA TIENES LOS SIGUIENTES PENSAMIENTOS Y EMOCIONES?

ÍTEMS	RESPUESTAS				
	0	1	2	3	4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

	físico					
21	Pienso que me esto poniendo gorda o gordo					

#### ¿CON QUE FRECUENCIA TIENES LAS SIGUIENTES IDEAS?

ÍTEMS	RESPUESTAS				
	0	1	2	3	4
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

#### ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS?

ÍTEMS	RESPUESTAS				
	0	1	2	3	4
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					

## Anexo 3. CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO

### Consentimiento Informado

Título de la investigación: Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo

Investigador (a) (es): Ps. Shira Carolina Gutierrez Gonzales

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo", cuyo objetivo es identificar si la aplicación de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa 80820 "Víctor Larco".

Siendo de vital importancia mejorar percepción de la imagen corporal en los adolescentes.

#### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la Institución Educativa 80820 "Víctor Larco". Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar



en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Ps. Shiara Gutierrez Gonzales email: [shiaragutierrezg@gmail.com](mailto:shiaragutierrezg@gmail.com) y asesor Dra. Velia Vera Calmet email: [vverac75@ucv.edu.pe](mailto:vverac75@ucv.edu.pe)



Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma(s):

Fecha y hora:

## Asentimiento Informado

Título de la investigación: Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo

Investigador (a) (es): Ps. Shiara Carolina Gutierrez Gonzales

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo", cuyo objetivo es identificar si la aplicación de un programa cognitivo-conductual previene la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa en Trujillo. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa 80820 "Víctor Larco".

Siendo de vital importancia mejorar percepción de la imagen corporal en los adolescentes.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en los ambientes asignados por la institución.
3. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su menor hijo(a)/representado puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.





Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su menor hijo(a)/representado en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su menor hijo(a)/representado tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Hay que mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su menor hijo(a)/representado es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora Ps. Shiara Gutierrez

Gonzales email: [shiaragutierrezg@gmail.com](mailto:shiaragutierrezg@gmail.com) y asesor Dra. Velia Vera Calmet email:

[vverac75@ucv.edu.pe](mailto:vverac75@ucv.edu.pe)

Asentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a)/representado participe en la investigación.

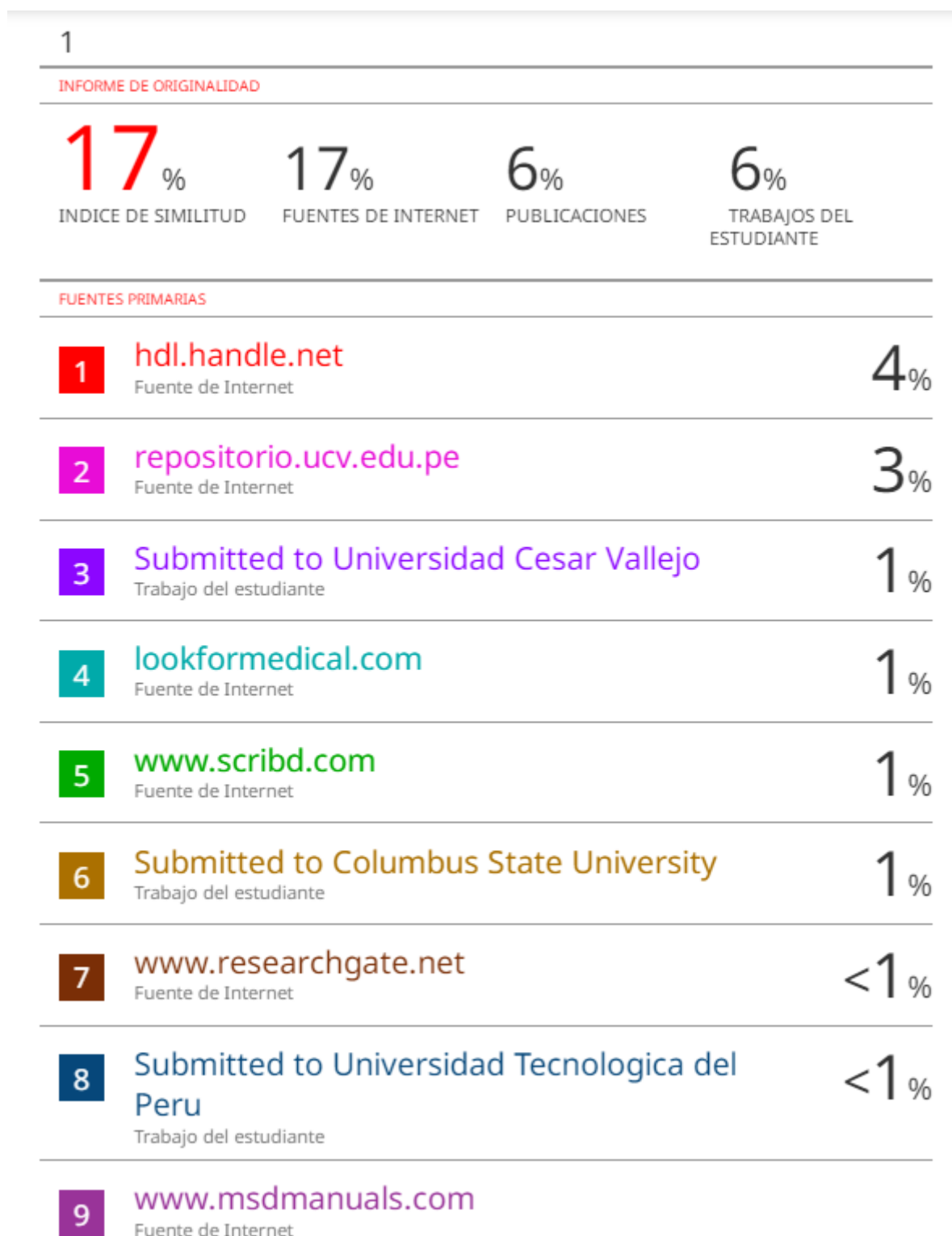
Nombre y apellidos:

Firma(s):

Fecha y hora:



## Anexo 4. Reporte de similitud en software Turnitin



## Anexo 5. Análisis complementario



### CÁLCULO DEL TAMAÑO DE UNA MUESTRA PARA POBLACIÓN FINITA

PARA POBLACION CONOCIDA FINITA, MENOR A 10.000

INTRODUZCA EL MARGEN DE ERROR DESEADO e	5.0%
INTRODUZCA EL TAMAÑO DE LA POBLACION (N)	45
INTRODUZCA EL VALOR DE p	0.5
INTRODUZCA EL VALOR DE q	0.5

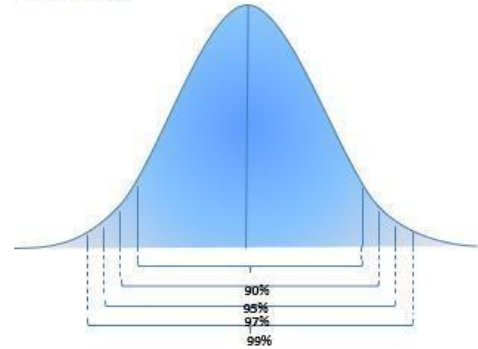
TAMAÑO DE LA MUESTRA DE ACUERDO AL ERROR Y AL NIVEL DE CONFIANZA DESEADO	
TAMAÑO DE LA MUESTRA PARA UN N. DE CONF. DEL 90%=	39
TAMAÑO DE LA MUESTRA PARA UN N. DE CONF. DEL 95%=	40
TAMAÑO DE LA MUESTRA PARA UN N. DE CONF. DEL 97%=	41
TAMAÑO DE LA MUESTRA PARA UN N. DE CONF. DEL 99%=	42

p = PROPORCION ESPERADA QUE CUMPLE LA CARACTERISTICA DESEADA  
q = PROPORCION ESPERADA QUE NO CUMPLE LA CARACTERISTICA DESEADA

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

Error maximo recomendado 7%

SI NO CONOCE p Y q SE DEJA 0,5 Y 0,5  
SIEMPRE p+q=1



## Anexo 6. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Trujillo, 17 de Mayo del 2024

Que habiéndose presentado la **CARTA N°027-2024-UCV-VA-EPG-F01/J** el día 17 de mayo del 2024 en la **institución educativa 80820 “VICTOR LARCO”** por la Bach. Shiara Carolina Gutiérrez Gonzales, del programa de MAESTRIA EN INTERVENCION PSICOLOGICA de la escuela de post grado de la Universidad Cesar Vallejo, con la finalidad de aplicar instrumentos para el desarrollo de tesis denominada **programa cognitivo-conductual para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa**, en la institución que dirijo refiero lo siguiente;

Que, como **DIRECTOR** de la **Institución educativa 80820 “VICTOR LARCO”** perteneciente al distrito de Victor Larco, **AUTORIZO su ingreso para realizar la aplicación de dichos instrumentos con los alumnos de 5to de secundaria**. Puesto que dicho trabajo de investigación beneficiara a nuestra institución con los datos encontrados y el abordaje respectivo.

*Es todo cuanto se informa para su conocimiento y fines que se sirva determinar.*

*Atentamente.*



Mag. Pineda Jara, Santos David

18071485

## **Anexo 7:** Programa TCC para prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones de una institución educativa de Trujillo

### I. Datos generales

Denominación del programa	: Reflejos de confianza: Valorando lo que ves
Institución	: Institución Educativa 80820 "Víctor Larco"
Beneficiarios	: Estudiantes varones de 5to año de secundaria
Nro. de participantes	23
Horario	: Viernes 9:00 - 9:45 am y 10:15 - 11:00 am
Responsable del programa	: Lic. Shiara Carolina Gutierrez Gonzales

### II. Fundamentación

Según diversos estudios en psicología y salud mental, la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones es un fenómeno ampliamente reconocido que puede tener repercusiones significativas en su bienestar emocional y desarrollo psicológico. Según Acosta y Duno (2019) la adolescencia, una etapa crítica de la vida, caracterizada por una creciente preocupación hacia la apariencia física, influenciada por factores internos y externos, el género y las normas de belleza sociales. La imagen corporal adquiere un papel crucial durante este periodo, reflejando cambios que pueden impactar de manera positiva o negativa y dando lugar a alteraciones psicológicas, como la insatisfacción o distorsión corporal, especialmente en aquellos adolescentes con baja autoestima. La inquietud por la imagen corporal y la falta de aceptación de su representación física pueden contribuir al desarrollo de la insatisfacción corporal, fenómeno presente en ambos géneros e influenciado por factores sociales y culturales. En suma, la apariencia física en la adolescencia incide de manera significativa en la salud mental y emocional de los jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) afirma que la adolescencia se define como el periodo de crecimiento y desarrollo que tiene lugar tras la niñez y antes de la adultez, abarcando desde los 10 hasta los 19 años. Asimismo, Morán et al. (2024) refieren que esta etapa presenta intensos cambios físicos y psicológicos, donde inicia la formación de la identidad de las

personas, siendo un tema significativo la imagen del propio cuerpo, siendo la perspectiva subjetiva del individuo, considerando las apreciaciones emocionales sobre las características del cuerpo, haciendo énfasis en la musculatura, pérdida de peso y delgadez. El contexto sociocultural influye significativamente en la percepción de la imagen corporal, estando las creencias y actitudes hacia el propio cuerpo moldeadas por los ideales de belleza, que promueven cuerpos delgados y musculosos para ambos géneros.

La falta de atención a esta problemática en la literatura académica y las limitaciones de los programas actuales de intervención subrayan la necesidad de desarrollar un programa específico que aborde de manera efectiva la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes varones.

Al basarnos en los principios del enfoque cognitivo conductual, que destaca la importancia de los pensamientos y creencias en la percepción y valoración de la imagen corporal, nuestro programa se enfocará en prevenir la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes de 5to de secundaria mediante estrategias que faciliten la aceptación y el crecimiento personal, analizando influencias externas, reestructurando pensamientos negativos, fomentando la autocompasión, desarrollando habilidades para manejar críticas, aplicando técnicas de regulación emocional y promoviendo una autoimagen positiva y realista. La base teórica apoya la importancia y originalidad de esta intervención, sugiriendo estrategias nuevas y específicas para tratar la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes varones.

En resumen, este programa se presenta como una respuesta integral y personalizada para abordar una problemática cada vez más relevante en la salud mental de los adolescentes varones. Su diseño se basa en la comprensión teórica de los factores que contribuyen a la insatisfacción de la imagen corporal y busca impactar positivamente en la vida de los participantes, promoviendo una imagen corporal saludable y contribuyendo al desarrollo integral de estos jóvenes en nuestra sociedad.

### III. Objetivo

#### General

Prevenir la insatisfacción de la imagen corporal, brindando estrategias de cuidado que faciliten la aceptación y el crecimiento personal a nivel psicológico

en adolescente de 5to de secundaria.

### Específicos

1. Identificar y analizar las influencias externas (medios de comunicación, redes sociales, figuras públicas) que contribuyen a la insatisfacción con la imagen corporal.
2. Identificar y reestructurar pensamientos negativos relacionados con la imagen corporal.
3. Fomentar la aceptación personal y la autocompasión para reducir la autocritica excesiva sobre la imagen corporal.
4. Desarrollar habilidades para manejar de forma efectiva las críticas y comentarios negativos sobre el aspecto físico.
5. Aprender y aplicar técnicas de regulación emocional para manejar la ansiedad y el miedo relacionados con la imagen corporal.
6. Promover la construcción de una autoimagen positiva y realista, reforzando la confianza en uno mismo.

#### IV. Actividades

Sesión	Denominación	Objetivo	Estrategias	Materiales	Tiempo
1	“Dicen por ahí...”	Identificar y analizar las influencias externas (medios de comunicación, redes sociales, figuras públicas) que	Reestructuración cognitiva (Se cuestionan los estándares irreales de belleza)	Cartulina Pelota mediana Cartulinas Hojas de color Hojas bond Limpia tipo Papelógrafo Plumones Encuesta	45 min

		contribuyen a la insatisfacción con la imagen corporal.			
2	“Pensando y analizando ando”	Identificar y reestructurar pensamientos negativos relacionados con la imagen corporal.	Registro de pensamientos y cuestionamiento socrático.	Imágenes de apoyo para sociodramas Nube de lluvia de ideas Post it Limpiatipo Cinta Masking tape Hojas bond Encuesta	45 min
3	“Escudo y armadura”	Fomentar la aceptación personal y la autocompasión para reducir la autocrítica excesiva sobre la imagen corporal.	Reestructuración Cognitiva	Vasos de plasticos Papelógrafo Post it Plumones Libretas de registro Encuesta	45 min
4	“Lo que soy vs otros”	Desarrollar habilidades para manejar	Entrenamiento en habilidades sociales	Globos Hojas bond Limpiatipo Cinta Plumones/Resaltadores Encuesta	45 min



		de forma efectiva las críticas y comentarios negativos sobre el aspecto físico.			
5	“A la cuenta de 1,2,3...”	Aprender y aplicar técnicas de regulación emocional para manejar la ansiedad y el miedo relacionados con la imagen corporal.	Técnicas de regulación emocional, relajación muscular y respiración.	Hojas bond Hojas de color Parlante de música Encuesta	45 min
6	“Me gusta lo que veo”	Promover la construcción de una autoimagen positiva y realista, reforzando la confianza en uno mismo.	Reestructuración Cognitiva	Dado Material utilizado en las todas las sesiones Libretas de registro Hojas bond Encuesta Instrumento IMAGEN	45 min

V. Cronograma de ejecución del programa

ACTIVIDADES		ABRIL			MAYO		JUNIO
		18	22	30	24	31	07
1	Ingreso de oficio a mesa de partes para la autorización de autoridades de la Institución Educativa	X					
2	Primer encuentro con directivo de la Institución Educativa.		X				
3	Aceptación de propuesta de evaluación y ejecución de programa de intervención		X				
4	Aplicación de instrumentos de evaluación para la investigación (Cuestionario IMAGEN y CAF)			X			
5	Desarrollo de la primera sesión: "Dicen por ahí..."				X		
6	Desarrollo de la segunda sesión: "Pensando y analizando ando"				X		
7	Desarrollo de la tercera sesión: "Escudo y armadura"					X	
8	Desarrollo de la cuarta sesión: "Lo que soy vs otros"					X	
9	Desarrollo de la quinta sesión: "A la cuenta de 1,2,3..."						X
10	Desarrollo de la sexta sesión: "Me gusta lo que veo"						X
11	Aplicación de instrumentos de evaluación final para la investigación (Cuestionario IMAGEN y CAF)						X

VI. Desarrollo de las sesiones

<b>Sesión 1</b>	Dicen por ahí
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 "Víctor Larco"
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	Presentación del programa "Reflejos de confianza: Valorando lo que ves"	Cartulina Pelota mediana	12 min

	<p>Dinámica de presentación “El cartero”</p> <p>Traigo una carta para todos los que ... si la premisa acierta con el estudiante, este deberá moverse de sitio, el último en llegar tendrá que responder una pregunta de la pelota cartera.</p>		
Desarrollo	<p>Actividad 1: Armemos al hombre “perfecto”</p> <p>En dos grupos, los estudiantes armaran a un hombre perfecto, se les dará características físicas y adjetivos, ellos elegirán cuales son los necesarios para armar a este hombre. Pregunta de la actividad: ¿Este hombre existe?</p> <p>Actividad 2: Dicen por ahí</p> <p>Tendremos un papelógrafo con logos de las redes sociales más populares entre los jóvenes, y se les preguntará</p> <p>¿En que redes encontramos a este hombre? ¿Quién estableció este estándar de belleza? ¿Qué mensajes encontramos en estas redes sobre nuestro aspecto físico? ¿Son reales?</p>	<p>Cartulinas</p> <p>Hojas de color</p> <p>Hojas bond</p> <p>Limpia tipo</p> <p>Papelógrafo</p> <p>Plumones</p>	25 min
Cierre	Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la	Material utilizado en las actividades	8 min

	<p>sesión para el estudiante</p> <p>Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y se dan pautas para la siguiente.</p>	<p>Encuesta de aprendizaje y satisfacción</p>	
--	---	---	--

<b>Sesión 2</b>	“Pensando y analizando ando”
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 “Víctor Larco”
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Motivación	<p>Presentación del tema</p> <p>Mención de las ideas fuerza de la sesión 1</p> <p>Dinámica: Cruzando el río</p>	<p>Material trabajado en la sesión 1</p> <p>Hojas bond recicladas</p>	12 min
Desarrollo	<p>Actividad 1: ¿Hecho o interpretación?</p> <p>Describiremos la diferencia de ambos términos. Para ello se presentarán diversas situaciones graficadas y se realizará sociodramas en grupos.</p> <p>Actividad 2: Pensando y analizando</p> <p>En conjunto describiremos pensamientos y los registraremos en espacio donde todos puedan</p>	<p>Imágenes de apoyo para sociodramas</p> <p>Nube de lluvia de ideas</p> <p>Post it</p> <p>Limpiatipo</p> <p>Cinta Masking tape</p> <p>Imagen de Sócrates</p>	25 min

	<p>observarlos, estos pensamientos se relacionarán a situaciones en donde se hayan sentido incomodos con respecto a su imagen corporal</p> <p>Por ejemplo: “No creo que pueda gustarle a alguien si me veo así”</p> <p>Leeremos en conjunto aquellas ideas que colocamos y cuestionaremos en la manera más realista de ver la situación.</p> <p>Por ejemplo: “Mi valor no depende de cómo me veo, tengo otras cualidades valiosas”</p>		
Cierre	<p>Tarea de Registro diario de pensamientos</p> <p>Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la sesión para el estudiante</p> <p>Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y se dan pautas para la siguiente.</p>	<p>Hoja de trabajo (Frasco de pensamientos)</p> <p>Material utilizado en las actividades</p> <p>Libretas de registro</p> <p>Encuesta de aprendizaje y satisfacción</p>	8 min

<b>Sesión 3</b>	“Escudo y armadura”
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 “Víctor Larco”
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
----------------	---------------------------------	------------------------------	---------------

<p>Motivación</p>	<p>Presentación del tema</p> <p>Mención de las ideas fuerza de la sesión 2</p> <p>Dinámica de presentación “Manos al vaso”</p> <p>En círculo pondremos la cantidad total de vasos de acuerdo a los participantes menos 1. El facilitador dará las indicaciones para la dinámica.</p>	<p>Material utilizado en las sesiones 1 y 2</p> <p>Vasos</p>	<p>12 min</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Actividad 1: El escudo “No le hables así”</p> <p>De manera individual invitaremos al estudiante a que cierren los ojos y visualicen una situación difícil relacionado con la imagen corporal de “alguien” y lo invitaremos a que pueda expresarse con amabilidad ante el “alguien” que esta pasando por esa situación difícil. Iniciando su respuesta con un “No te hables así, ...”</p> <p>De manera voluntaria se compartirá la experiencia terminando el relato con un “¿Y ustedes que le hubieran dicho?”</p> <p>Actividad 2: La armadura completa</p> <p>En un papelógrafo tendremos la silueta de un hombre, dentro de la silueta se describirán las cosas que se aceptan y valoran de su cuerpo y</p>	<p>Papelógrafo</p> <p>Post it</p> <p>Plumones</p>	<p>25 min</p>

	fuera de la silueta, las críticas que suelen hacerse hacia los varones.		
Cierre	<p>Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la sesión para el estudiante</p> <p>Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y se dan pautas para la siguiente.</p>	<p>Material utilizado en las actividades</p> <p>Libretas de registro</p> <p>Encuesta de aprendizaje y satisfacción</p>	8 min

<b>Sesión 4</b>	“Lo que soy vs otros”
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 “Víctor Larco”
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Motivación	<p>Presentación del tema</p> <p>Mención de las ideas fuerza de la sesión 3</p> <p>Dinámica de presentación “Globos al cielo”</p> <p>El facilitador irá lanzando globos al aire y los estudiantes trataran de que estoy no tomen el suelo. La reflexión será en base a las cosas que podemos y no podemos controlar</p>	<p>Material utilizado en la sesión 3</p> <p>Globos</p>	12 min
Desarrollo	<p>Actividad 1: Lo que soy vs otros</p> <p>Se inicia la actividad con un debate</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Limpiatipo</p>	25 min

	<p>sobre lo que otros han dicho de nosotros o de un amigo con respecto a su imagen corporal. Posterior a ello, se le brinda una hoja de trabajo para que cada uno registre sus cualidades y lo que más les guste de uno mismo</p> <p>Actividad 2: ¿Y entonces cómo?</p> <p>Se realiza una explicación sobre las respuestas asertivas (expresiones en primera persona, mantener la calma y la expresión de sentimientos sin agresividad)</p> <p>En una superficie se colocan una lista de críticas y la facilitadora le brinda a cada estudiante una respuesta. Finalmente se ubican las respuestas asertivas debajo de cada crítica, identificando las partes de la respuesta: Que esté en primera persona, que tengan un tono de calma y sin agresividad.</p>	<p>Cinta Plumones/Resaltadores</p>	
<p>Cierre</p>	<p>Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la sesión para el estudiante</p> <p>Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y se dan pautas para la siguiente.</p>	<p>Material utilizado en las actividades Encuesta de aprendizaje y satisfacción</p>	<p>8 min</p>



<b>Sesión 5</b>	“A la cuenta de 1,2,3...”
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 “Víctor Larco”
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Motivación	<p>Presentación del tema</p> <p>Mención de las ideas fuerza de la sesión 4</p> <p>Dinámica de presentación “Caras y caretas”</p> <p>Los estudiantes se distribuirán en dos filas, una fila mantendrá un rostro serio mientras que la otra fila estará observando a un compañero haciéndolo reír solo con el rostro.</p>	Material utilizado en la última sesión	12 min
Desarrollo	<p>Explicación sobre la importancia de la regulación emocional y cómo esta puede ayudar a gestionar la ansiedad y miedo relacionados a la imagen corporal.</p> <p>Actividad 1: ¿Qué es la calma?</p> <p>Se hará una lluvia de ideas sobre los momentos en donde se sientan en calma y como esta se manifiesta en el cuerpo. Una vez descrito esto se plantearán situaciones problemáticas para que los estudiantes puedan</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Hojas de color</p> <p>Parlante de música</p>	25 min

	<p>responder el cómo podrían llegar a un estado de calma.</p> <p>Actividad 2: A la cuenta de 1,2,3...</p> <p>Se pondrá en práctica con las estudiantes técnicas de relajación muscular progresiva y de respiración diafragmática.</p>		
Cierre	<p>Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la sesión para el estudiante</p> <p>Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y se dan pautas para la siguiente.</p>	<p>Material utilizado en las actividades</p> <p>Encuesta de aprendizaje y satisfacción</p>	8 min

<b>Sesión 6</b>	“Me gusta lo que veo”
<b>Institución</b>	Institución Educativa 80820 “Víctor Larco”
<b>Población</b>	Estudiantes varones de 5to de secundaria
<b>Secuencia de actividades</b>	

<b>Momento</b>	<b>Descripción de la sesión</b>	<b>Materiales y recursos</b>	<b>Tiempo</b>
Motivación	<p>Presentación del tema</p> <p>Dinámica de activación: “Estira y sigue”</p> <p>Se asignarán acciones a números del 1 al 6. Los estudiantes estarán en círculo y con la ayuda de un dado se decidirán que acciones ejecutarán en</p>	<p>Material utilizado en todas en las sesiones</p> <p>Dado</p>	12 min

	grupo.		
Desarrollo	<p>Se apertura el diálogo con los estudiantes sobre la importancia de una autoimagen positiva y como influye en la confianza de uno mismo.</p> <p>Actividad 1: Me gusta lo que veo</p> <p>Se les repartirá aleatoriamente cualidades que se repitieron en las hojas de registro de la sesión 4, cada estudiante levantará la mano si se siente identificado con la cualidad que le tocó, se unirán todas las cualidades y formarán un perfil positivo de ellos mismos con el título “Me gusta lo que veo”</p> <p>Actividad 2: Revisando y recordando</p> <p>Cada estudiante sacará su material solicitado desde la sesión 2 en donde registraron sus pensamientos, y leerá en silencio. A estos escritos se le añadirán sus logros a nivel personal, grupal y/o familiar, estos últimos serán compartidos con el resto. A modo de autoafirmaciones.</p>	<p>Material utilizado en las todas las sesiones</p> <p>Libretas de registro</p> <p>Hojas bond</p>	25 min
Cierre	Se realiza un resumen de los puntos clave de la sesión y una reflexión final.	Encuesta de aprendizaje y	8 min

	Desarrollo de la encuesta de aprendizaje y satisfacción sobre la sesión para el estudiante, y así también del instrumento. Despedida del grupo	satisfacción Instrumento IMAGEN	
--	---	------------------------------------	--

## VII. Anexos

### ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE SESIÓN 1: "DICEN POR AHÍ"

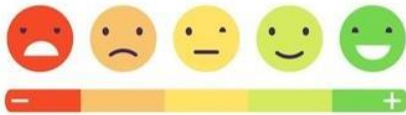
1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre la influencia de los medios de comunicación en las ideas sobre la imagen personal?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias que te ayuden a enfrentar esa presión de los medios de comunicación?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

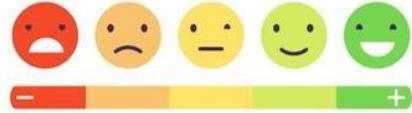
---



---

### ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE SESIÓN 2: "PENSANDO Y ANALIZANDO ANDO"

1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre los pensamientos negativos de nuestra imagen personal?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias que te ayuden a enfrentar esos pensamientos negativos?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

---



---

### ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE SESIÓN 3: "ESCUDO Y ARMADURA"

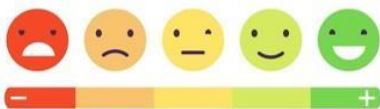
1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre la aceptación personal y autocompasión?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias que te ayuden a enfrentar la autocrítica excesiva sobre la imagen personal?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

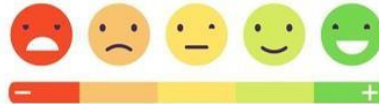
---



---

### ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE SESIÓN 4: "LO QUE SOY VS OTROS"

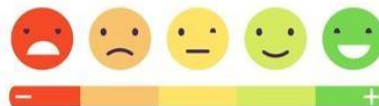
1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre el manejo efectivo de comentarios negativos sobre la imagen personal?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias que te ayuden a manejar de forma efectiva estos comentarios?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

---



---

**ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE**  
**SESIÓN 5: "A LA CUENTA DE 1,2,3..."**

1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre la regulación emocional?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias que te ayuden a regularte emocionalmente frente a los miedos relacionados con la imagen corporal?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

---



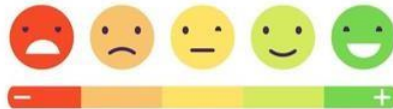
---

**ESCUESTA DE SATISFACCIÓN Y APRENDIZAJE**  
**SESIÓN 6: "ME GUSTA LO QUE VEO"**

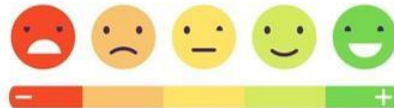
1. Del 1 al 5, ¿Qué tal útil encontraste el contenido de la sesión para entender el tema sobre una autoimagen positiva y realista?



2. Del 1 al 5, ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desenvolvimiento de la facilitadora (su explicación del tema y dinamismo)?



3. Al finalizar la sesión ¿pudiste adquirir estrategias a reforzar la confianza en uno mismo?



4. Redacta de manera breve dos ideas que lleves de la sesión de hoy:

---



---

