

Fundamentos en Humanidades

Universidad Nacional de San Luis – Argentina

Año XIV - Número I (27/2013) 83/93 pp.

Autoestima e Imagen Corporal. Estrategias de intervención psicológica para mejorar el bienestar psicológico en pre- adolescentes en una escuela de la ciudad de San Luis, Argentina

**Self Esteem and Body Image: Intervention Strategies Aimed
at Improving Psychological Well-being in Pre-adolescents
from a School in the City of San Luis**

Paola Gimenez

Universidad Nacional de San Luis
paolagimenezsl@hotmail.com

María Susana Correché

Universidad Nacional de San Luis
mscor@unsl.edu.ar

María Fernanda Rivarola

Universidad Nacional de San Luis
friva@unsl.edu.ar

(Recibido: 21/11/11 – Aceptado: 07/03/14)

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo conocer la valoración de la imagen corporal y los sucesos de la vida cotidiana que disminuyen o aumentan la autoestima en niños de una escuela pública de la Provincia de San Luis, Argentina. Se utilizó la técnica pedagógica de taller donde se aplicaron estrategias psicológicas para su evaluación y promoción. La muestra quedó conformada por 24 alumnos, de ambos sexos, cuyas edades estaban comprendidas entre los 11 y 13 años. El tipo de estudio fue

cuasi-experimental de un solo grupo. Para el análisis de los resultados se optó por un diseño descriptivo-comparativo. Los resultados indicaron que los cambios favorables producidos en la autovaloración de la imagen corporal, principalmente en las niñas en la post-intervención ponen de manifiesto que las herramientas psicológicas aplicadas: “El juego de la Autoestima”, “Reflexionamos sobre el juego de la Autoestima”, “Aceptación de la Figura Corporal” y “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales” son adecuadamente asimiladas por los niños y son de utilidad ante las problemáticas que atraviesan por la edad. Esta investigación se enmarca en el proyecto PROIPRO 4-0010 de la Universidad Nacional de San Luis.

Abstract

This study attempts to know how body image and daily life events, intended to diminish or increase self-esteem in children who attend a public school in the Province of San Luis (Argentina) are assessed. A workshop, in which psychological strategies were used for its assessment and promotion, was implemented as a pedagogic technique. The sample was made up of 24 pupils of both genders, aged 11-13. A quasi-experimental study was performed in just one group. For the analysis of the results, a descriptive - comparative design was selected. Results indicated that the positive changes produced in the body image self-assessment mainly in girls in the post-intervention reveal that the psychological applied tools (“The self-esteem game”, “We reflect on the self-esteem game”, “Body image acceptance “ and “ the body image acceptance exercise: final reflections”) are adequately accepted by the children and are useful for the problems they face at a certain age. This investigation is framed within the PROIPRO 4-0010 project, San Luis National University.

Palabras clave

adolescencia - autoestima - imagen corporal - técnicas psicológicas - valoración

Key words

adolescence - self-esteem - body image - psychological techniques - assessment

INTRODUCCIÓN

Durante la primera etapa de la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios hormonales que repercuten en el aspecto físico. El contacto más fluido que establece con su grupo de coetáneos, quienes se vuelven de suma relevancia

en esta etapa, es un nuevo espacio en que el adolescente debe adaptarse y en el que se le presentan nuevos desafíos en relación a la imagen corporal que comienza a presentar un nuevo aspecto, esto sumado a su deseo natural de ser aceptados hacen que les resulte tentador compararse con los otros. Por ello es que resulta necesario brindar a los adolescentes la información necesaria sobre las diferencias personales, la influencia genética y la importancia del medio externo, para que puedan atravesar este ciclo vital lo más saludablemente posible, ya que por lo general, en esta etapa predomina la disconformidad con el desarrollo del cuerpo. La aceptación y adaptación a estos cambios de la autoimagen repercute de manera directa en la autoestima personal.

FUNDAMENTACIÓN

La pubertad es considerada como el límite inferior de la adolescencia. Si bien estos dos términos, pubertad y adolescencia, están íntimamente relacionados, es posible hacer una somera distinción.

La pubertad, término que proviene del latín "*pubertas*" que significa edad viril, se distingue por una serie de cambios físicos en el organismo humano, cuyo producto final es, básicamente, la completa maduración de los órganos sexuales y con ello la plena capacidad para reproducirse y relacionarse sexualmente (Carretero, 1997). Su aparición puede determinarse con relativa exactitud a los diez u once años, cuando comienzan a ser notables los cambios en el crecimiento del cuerpo en general, por los índices de la aparición del vello corporal, aumento de la estatura y masa corporal, por el crecimiento muscular y óseo para ambos sexos, el desarrollo de los pechos y la aparición de la menarca en las chicas y la capacidad de eyaculación en los varones junto con el agravamiento de la voz.

En lo que se refiere a las diferencias sexuales, es preciso destacar que el llamado "estirón" comienza uno o dos años antes en las chicas que en los chicos, si bien en las primeras el crecimiento rápido se detendrá antes (catorce o quince años), en ellos continuará hasta los dieciséis o diecisiete años (Chumlea, 1982).

Carretero (1997) advierte de la importancia de no olvidar que estas edades son aproximadas, ya que existe una amplia variabilidad individual que puede producir diferencias de incluso uno o dos años, en cuanto al comienzo del "estirón".

La adolescencia, por su parte, es la etapa del desarrollo del ser humano que sigue a la pubertad y en la que se producen toda una serie de cambios físicos, psíquicos y sociales.

La iniciación de todo este conjunto de cambios físicos no depende exclusivamente de la edad cronológica, ya que la variabilidad interindividual es lo suficientemente amplia hasta entre sujetos del mismo medio y condición social. Es innegable la determinación genética que produce esta variabilidad, pero es necesario no desestimar determinadas condiciones ambientales como las condiciones de vida, especialmente en el ámbito de la salud, el ejercicio físico y la alimentación, que también ejercen una notable influencia (Carretero, 1997).

Todas estas transformaciones pueden suponer para el joven una necesidad imperiosa de aceptar y asimilar su nueva imagen corporal.

Habitualmente el adolescente se siente incómodo por alguna característica física que considera desproporcionada o no adecuada a lo que establece la sociedad. Esto lo lleva a comparaciones con otros de su misma edad y a sentimientos de vergüenza e inadaptación cuando comprueba que su desarrollo se encuentra por debajo del de sus compañeros (Hurlock, 1961).

Siegel (1982) ha resumido de la siguiente manera el impacto de estas transformaciones físicas en los adolescentes:

- a) Se produce un aumento de la toma de consciencia y del interés por los aspectos relacionados con el propio cuerpo, favorecidos, probablemente por el desarrollo cognitivo que tiene lugar en estas edades.
- b) La mayoría de los adolescentes, al comienzo de esta etapa, se encuentran más interesados por su apariencia física que por cualquier otro aspecto de sí mismos.
- c) Por regla general, las chicas muestran mayor insatisfacción por su aspecto físico que los chicos.
- d) Existe una clara relación entre atractivo físico y la aceptación social, y viceversa.

La imagen corporal consiste en las opiniones, creencias y sentimientos de una persona acerca de su propio cuerpo y de su aspecto físico. Está íntimamente relacionada con la autoestima, que es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo. La autoestima comienza a construirse desde el momento del nacimiento, o antes, ya que las expectativas y los deseos de los padres hacia el niño o la niña recién nacidos, producen la seguridad de ser querido(a) o de ser rechazado(a). Por lo tanto, es en el núcleo familiar donde se adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoestima (Aguilar Gil, Botello Lonngi, Yee Aumak, 1998).

Los cambios corporales que se producen durante la pubertad y la adolescencia no son los únicos que repercuten sobre la autoestima de una persona. Existen otros factores (como las imágenes que difunden los medios de comunicación) que pueden repercutir sobre la imagen cor-

poral. La vida familiar también puede influir sobre la autoestima. Algunos padres pasan más tiempo criticando a sus hijos y el aspecto físico que tienen que elogiándolos. Esas críticas pueden reducir la capacidad de una persona para desarrollar una alta autoestima. Aunque la imagen corporal es solamente una parte de la auto-imagen de una persona, durante estas primeras etapas evolutivas de desarrollo, es fácil que la auto-imagen de los jóvenes se base en el aspecto de su cuerpo. Esto es debido a que durante esta etapa evolutiva el cuerpo está cambiando tanto que se convierte en el principal foco de atención de los adolescentes. La imagen corporal está ligada a su vez al género, que se refiere a las diferencias entre los hombres y las mujeres en cuanto a ideas, valores, modos de actuar, entre otros. Estas diferencias no tienen un origen biológico, sino que son construcciones sociales que determinan lo que significa ser hombre o mujer en la sociedad. Estas creencias van a repercutir en mayor o menor efecto en las expectativas y metas de los jóvenes. Durante estas etapas, la autoestima se debilita ya que el cuerpo cambia, lo que provoca que los adolescentes cuestionen su imagen corporal (Aguilar Gil, et. al., 1998).

Si se centran demasiado en lo que les disgusta de su aspecto físico, su autoestima no se desarrollará sanamente, al igual que la confianza en sí mismos. Tener una imagen corporal positiva significa sentirse bastante satisfecho del propio aspecto físico, valorando el propio cuerpo por sus capacidades y aceptando sus imperfecciones. Conocer los propios gustos, intereses, metas y poder alcanzar los objetivos personales puede ayudar a que se sientan capaces y fuertes. Una actitud positiva y un estilo de vida saludable (como hacer ejercicio y comer bien) son una combinación para desarrollar una alta autoestima en esta etapa (Aguilar Gil, et. al., 1998).

METODOLOGÍA

Objetivos

- Conocer la valoración de la imagen corporal y los sucesos de la vida cotidiana que dañan o aumentan la autoestima.
- Brindar herramientas psicológicas para promover un bienestar psicológico.

Muestra:

Estuvo conformada por 24 alumnos, de ambos sexos; 14 varones y 10 mujeres cuyas edades oscilaron entre 11 y 13 años (Media: 11,95), de sexto año del primario de la Escuela N° 432 Camino del Peregrino I,

ubicada en la zona norte de la Ciudad Capital de San Luis. Es de tipo accidental y no probabilística.

Instrumentos:

1- Escala de Autoconcepto de Piers- Harris (1984), adaptado por Casullo (1992). Para este taller se utilizó la subescala de Imagen Corporal (compuesta por 12 de los 80 ítems de la escala general) indaga actitudes hacia el propio cuerpo así como ciertas habilidades sociales.

2- Técnicas Psicológicas aplicadas:

Técnicas para la Autoestima:

a) “El juego de la Autoestima”: consiste en entregar a cada participante una hoja en blanco que representaría su autoestima y leer una lista de sucesos cotidianos que pueden dañarla, trozando la hoja según el daño que ese suceso cause a la autoestima personal. Posteriormente se hace al revés, juntando los trozos a medida que se lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

b) “Reflexionamos sobre el juego de la Autoestima”: consiste en entregar una hoja de respuestas donde deben describir que suceso de los expuestos, recuperó o dañó su autoestima (Ruiz- Lázaro, 2004).

Técnicas para la Imagen Corporal:

a) “Aceptación de la Figura Corporal” (autovaloración): los participantes deben valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

b) “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales”: lectura descriptiva y explicativa de las diferencias individuales del desarrollo, influencia genética, importancia de la alimentación y el ejercicio físico y aceptar el cuerpo en esa etapa de desarrollo (Morganett, 1995).

PROCEDIMIENTO

El trabajo se realizó en seis encuentros de 60 minutos, dentro de los horarios de clases en la institución educativa. En el primero se aplicó la Escala de Autoconcepto de Piers- Harris (1984), adaptado por Casullo (1992). En el segundo y tercer encuentro se aplicaron las técnicas psicológicas: “Aceptación de la Figura Corporal” (autovaloración), “Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales”, “El juego de la Autoestima” y “Reflexionamos sobre el juego de la Autoestima”. En el cuarto encuentro se les administró nuevamente la Escala de Autoconcepto de Piers- Harris. En el quinto se realizó la integración entre las técnicas y la

devolución a los participantes acentuando las similitudes de respuestas. Finalizada la intervención, después de 30 días, se administró la escala de Autoconcepto correspondiente a la etapa de Seguimiento.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los valores de la Imagen Corporal para el grupo total, se encuadraron en los parámetros de normalidad (Tabla 1). Según el género, se presentaron diferencias en los puntajes, encontrándose una baja valoración para el grupo de las niñas y una valoración normal en los varones (Tabla 2).

La aplicación de las herramientas psicológicas demuestra que para la técnica "Aceptación de la figura corporal" la valoración individual mostró similitud entre ambos sexos. Las partes que podían constituir cierto problema como *peso, altura, pecho, espalda y abdomen* obtuvieron valores medios y altos. Las zonas corporales de menor valoración, que reunieron más sujetos fueron *nariz, ojos y orejas* por debajo de los 4 puntos.

En la técnica "El Juego de la Autoestima" los datos obtenidos muestran que lo que más daña la autoestima es: "Que mis padres me griten" (38%), "Que te pongan un sobrenombre" (20%), "Que mi amigo revele el secreto que le dije" (20%), "Que te pongan los cuernos" (11%) y "Que tu equipo de fútbol pierda" (11%). Las situaciones que más ayudan al grupo a recuperar su autoestima son: "Ganar un premio" (25%), "Recibir un te quiero o la disculpa de sus padres" (25%), "Ser respetado" (25%), "Que el equipo de fútbol gane" (16%), "Recibir una beca" (9%). La mayoría de los integrantes en la pregunta ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?, respondieron: escuchar, hablar, apoyar, entender y respetar a aquellas personas que necesiten colaboración ante una situación determinada.

En la post-intervención, la valoración de la imagen corporal para el grupo total se mantuvo dentro de los parámetros promedios (Tabla 1). La comparación de puntajes según el género reveló que el grupo de las niñas elevó positivamente su valoración y/o percepción tras la intervención. El grupo de los varones descendió sus puntajes pero dentro de los parámetros de normalidad (Tabla 2).

En el seguimiento, la valoración del grupo total descendió sus puntajes dentro de los valores promedios (Tabla 1). Las niñas mantuvieron valores medios. Los varones descendieron a un nivel bajo de percepción (Tabla 2).

Posteriormente se procedió al análisis de la diferencia de los resultados de las medias obtenidas entre las etapas pre- post y seguimiento para el grupo total (Tabla 3).

fundamentos en humanidades

Los resultados alcanzados, según el género, luego de la aplicación de las técnicas y finalizados los encuentros reflejan una diferencia positiva para el grupo de las niñas entre las etapas pre y post intervención (Tabla 4).

CONCLUSIONES

La valoración personal de la imagen corporal en muestra total se mantuvo dentro de los parámetros de normalidad durante la intervención. La comparación de puntajes según el género reveló que las niñas, en la pre- intervención, obtuvieron una baja valoración, coincidiendo este resultado con la postulación de Siegel (1982) de que las chicas muestran mayor insatisfacción por su aspecto físico que los chicos, lo cual puede deberse a que la mujer es altamente valorizada por el entorno social en base a su atractivo físico. Este hecho podría estar afectando la percepción de las niñas desde muy temprana edad y su intento por asemejarse a los modelos de cuerpos esbeltos imperantes en el imaginario social. En la post-intervención, alcanzaron el nivel promedio de puntuación para esta subescala. Esto indica que el taller de Aceptación de la Figura Corporal y las Reflexiones Finales, lograron los resultados deseados en este grupo, ya que elevaron su apreciación hacia el propio cuerpo y se mantuvo el resultado en el tiempo.

La evaluación de las técnicas de autoestima que se realizó mediante las devoluciones de los participantes, ponen de manifiesto que lo que más disminuye la autoestima de este grupo proviene de la calidad de los vínculos en el hogar, y luego las situaciones que se producen en el ámbito de los coetáneos. Esto revela que efectivamente las primeras construcciones de la autoestima provienen del núcleo familiar donde se adquieren las bases para construir una adecuada o inadecuada autoimagen. Era previsible la importancia que, tanto los padres como el grupo de pares, tienen en este momento de la constitución de la identidad.

Estos resultados indicaron que los cambios favorables producidos en la autovaloración de la imagen corporal, principalmente en las niñas luego de la intervención de la presente investigación, ponen de manifiesto que las herramientas psicológicas son adecuadamente asimiladas por los jóvenes y son de utilidad ante las problemáticas que atraviesan por la edad.

San Luis (Argentina), 17 de Noviembre 2011.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Gil, J., Botello Lonngi, L., Yee Aumak, K. (1998). Imagen Corporal y Autoestima. En *Hablemos de la autoconciencia de la salud sexual y reproductiva. Manual para instructores que trabajan con adolescentes*. Universidad Georgetown, Washington. Disponible en <http://www.slideshare.net/demysex/01-24-imagen-corporal-y-autoestima>. Marzo 2011.
- Carretero, M. (1985/1997). Teorías de la adolescencia. En M. Carretero, A. Marchesi y J. Palacios (Comp.). *Psicología evolutiva III. Adolescencia, madurez y senectud* (pp.13-35). Madrid: Editorial Alianza S.A.
- Casullo, Ma. M. (1990/1992). *El autoconcepto. Técnicas de evaluación*. Bs. As.: Psicoteca.
- Chumlea, W. M. C. (1982). Physical growth in adolescence. En B. B. Wollmam (ed.) *Handbook of developmental psychology*. Nueva Jersey: Cliffs Englewood.
- Hurlock, E. (1961). *Psicología de la adolescencia*. Bs. As.: Paidós.
- InfoStat. InfoStat versión 1.1. (2002). *Grupo InfoStat*, FCA, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- InfoStat. "InfoStat, versión 1.1. Manual del Usuario" (1ª ed.). (2002). Grupo InfoStat, FCA, Universidad Nacional de Córdoba. Argentina: Editorial Brujas.
- Morganett, R. (1995). *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes*. Madrid: Martínez Roca.
- Ruiz- Lázaro, P. J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Editado por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, España.
- Siegel, O. (1982). Personality development in adolescence. En B. B. Wollman (ed.) *Handbook of developmental psychology*. Englewood Cliffs. Nueva Jersey: Prentice-Hall.

ANEXO: Tablas de la Sub-escala de Imagen Corporal

Tabla 1: Estadística descriptiva de la Imagen Corporal para el grupo total. Pre-Post intervención y Seguimiento (N: 24)

Subescala	Media	D.E.
Imagen Corporal		
Pre	46,67	29,14
Post	46,88	37,21
Seguimiento	38,41	31,64

Tabla 2: Estadística descriptiva de la Imagen Corporal según el género. Pre- Post intervención y Seguimiento (N: 24)

Subescala Imagen Corporal	Género			
	Femenino n: 10		Masculino n: 14	
	Media	D.E.	Media	D.E.
Pre	29,00	19,83	59,30	28,6
Post	40,50	36,1	51,40	38,7
Seguimiento	37,0	26,79	29,58	36,34

Tabla 3: Prueba de Wilcoxon (muestras apareadas) en la Imagen Corporal entre las etapas de intervención (N: 24)

·· Diferencia negativa de Medias

Etapa	Etapa	Media (dif.)	Bt p (2 colas)
Pre-intervención	Post-intervención	-0,21**	0,178
Pre-intervención	Seguimiento	3,86	0,74
Post-intervención	Seguimiento	5	0,484

Tabla 4: Prueba de Wilcoxon (muestras apareadas) en la Imagen Corporal por género entre las etapas.

Genero	Etapa	Etapa	Media (dif.)	Bt p (2 colas)
Femenino	Pre-intervención	Post-intervención	-11,50**	0,038*
Masculino	Pre-intervención	Post-intervención	7,86	0,51
Femenino	Pre-intervención	Seguimiento	-8,00**	0,494
Masculino	Pre-intervención	Seguimiento	13,75	0,274
Femenino	Post-intervención	Seguimiento	3,50	>0,9999
Masculino	Post-intervención	Seguimiento	6,25	0,514

·· Diferencia negativa de Medias

*p<0.05 diferencias significativas

**p<0.01 diferencias altamente significativas

Anexo: Técnicas Psicológicas-Gráficos

Gráfico 1: Lo que más daña la autoestima de los integrantes. El Juego de la Autoestima (N: 24)

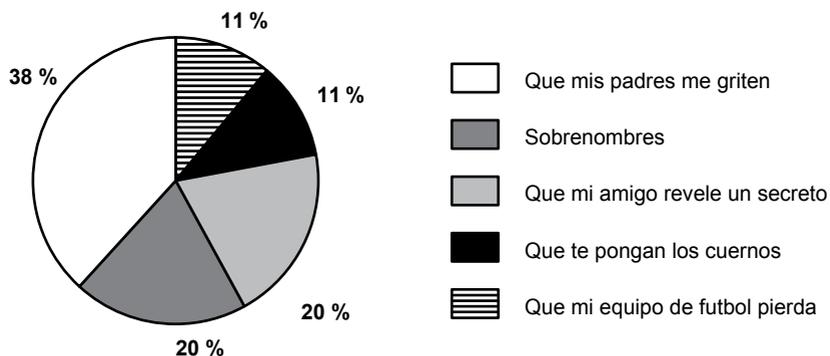
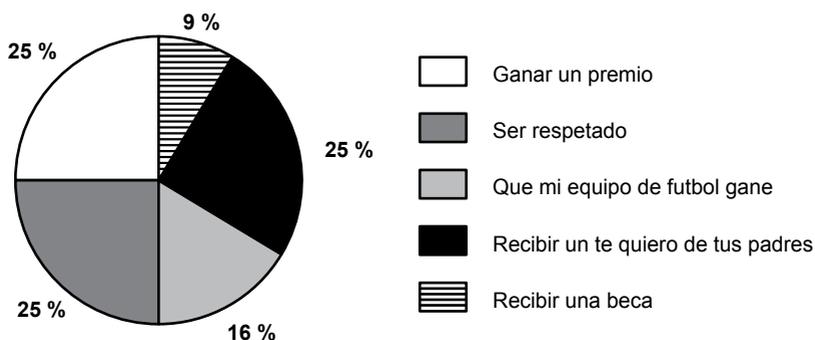


Gráfico 2: Lo que más recupera la autoestima de los integrantes. El Juego de la Autoestima (N: 24)



San Luis (Argentina), 17 de Noviembre 2011.-