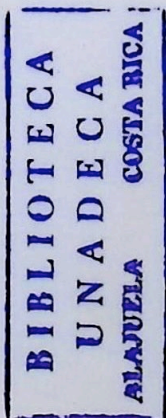


UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTROAMÉRICA.

ESCUELA DE PSICOLOGÍA.

**LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA
Y EL ARREGLO CORPORAL.**

**TESIS PRESENTADA EN CUMPLIMIENTO DEL REQUISITO
PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA.**



Autora:

Eunice Dimas



4 DE SEPTIEMBRE DEL 2007

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
Escuela de Psicología
PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TESIS

ACTA No. 02-07

Los suscritos miembros del Comité Evaluador hacemos constar que el día de hoy fue realizada la exposición y defensa de la Tesis de Grado titulada:

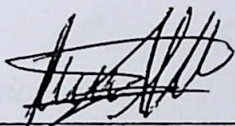
RELACION EXISTENTE ENTRE LA AUTOESTIMA Y EL ARREGLO CORPORAL.

Presentado como requisito para optar al grado de Licenciada en psicología, por las candidatas:

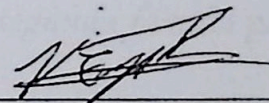
EUNICE DIMAS

Este comité determinó Aprobado dicho proyecto y su defensa con una nota de 91, en virtud de lo cual firmamos.

Dado en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, a los cuatro días del mes de septiembre del año dos mil siete.



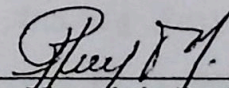
Lic. Kathleen Solano
Tutora



Lic. Vanesa Trejos
Lectora



Lic. Elizabeth Sánchez
Presidenta



Dra. Herminia Perla
Lectora



Agradecimientos

Agradezco a Dios, por permitirme concluir satisfactoriamente mis estudios. Por su fidelidad y misericordia a cada momento, y por las pruebas que me permitió afrontar en esta Universidad, dándome siempre la victoria. ¡Gracias Bendito Dios por sostenerme!

Mami, gracias por confiar en mí, por su ejemplo y su abnegación. En todo momento me acompaño en la distancia, orando, velando, proveyendo lo necesario para terminar mi carrera. ¡Mamita lo que soy, se lo debo a usted!

A mi papi, quien soñó con verme como una profesional. Deseando siempre lo mejor para mí. Papito aunque ya no estés a mi lado. ¡Lo logre! Espero verte pronto en el cielo.

A mis hermanas, Abby y Eugenia, y a mis cuñados, Emmanuel y Salvador, quienes me animan constantemente a luchar para obtener lo que quiero.

A mis sobrinitos, Isita, Christian y Salvador, son mis angelitos. Los amo.

A mi Directora de Escuela, Tutora, amiga e inspiración, Kathleen Solano. Gracias, por ayudarme, capacitarme y dar más de lo exigido para mi formación profesional. Dios la bendiga siempre.

A la familia Alfaro, que más que mis amigos son como una segunda familia para mí. Gracias Ale.

A mi iglesia, Sta. Tecla III, quienes oran fervientemente para que las bendiciones de Dios, fueran palpadas en mi vida.

A mis amigos incondicionales, Verónica, Hellen, Magui, Andrely, Susy L., Dixá, Jairo, Jonathan, Brandon, Eduardo... Gracias por brindarme su ayuda en el momento más necesitado.

Gracias a todos aquellos que de una u otra manera estuvieron involucrados en la elaboración de esta investigación.

Gracias a todos por creer en mí.

Eunice Dimas

INDICE

<u>Tema</u>	<u>No. Página</u>
I. Introducción	1-2
1.1 Justificación	3-4
1.2 Planteamiento del Problema	5
1.3 Objetivo General	6
1.4 Objetivos Específicos	6
1.5 Antecedentes Nacionales	7-8
1.6 Antecedentes Internacionales	9
II. Marco Teórico	
2.1 Definiciones de Autoestima	10-14
2.2 La Autoestima	14
2.3 Formación de la Autoestima	15-19
2.4 Características de la Autoestima según Branden	19-20
2.5 Pasos para una Autoestima Óptima según Branden	20-21
2.6 La Autoestima y la Sociedad	22
2.7 Proceso externo en la construcción de la Autoestima	23
2.8 Proceso interno en la construcción de la Autoestima	23-24
2.9 Dimensiones de la Autoestima	24-26
2.10 Autoestima y Cambio	26-27
2.11 Arreglo Corporal	27-31
2.12 Definiciones de Imagen Corporal	32-36
III. Marco Metodológico	
3.1 Tipo de Investigación	37
3.2 Operacionalización de variables	38
3.2.1 Definición de variable	39
3.2.2 Dimensiones-Indicadores	39-43

3.2.3 Población	
3.2.4 Muestra	43
3.2.5 Instrumento	44
3.2.6 Procesamiento de datos	44-45
3.2.7 Limitaciones de la Investigación	46-48
	48
IV. Presentación, descripción y análisis de los resultados	49-70
4.8 Conclusiones	71-73
4.9 Recomendaciones	74-77
Bibliografía	78-79
Anexos	80-84

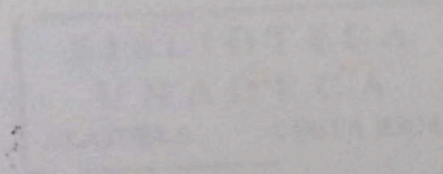
INTRODUCCION

La imagen corporal es un constructo que implica lo que se piensa sobre y como se percibe y se actúa en relación al propio cuerpo (Figueroa et. Al. 1998).

Este constructo es un fenómeno que afecta de manera directa la alimentación social y la salud personal y los comportamientos asociados a ella.

CAPITULO I.

Por lo tanto, es importante conocer mejor que aspectos conforman este constructo y la forma en la que se ven afectados por los factores ambientales y sociales. Este capítulo tiene como objetivo presentar una visión general de los aspectos teóricos y metodológicos que sustentan el estudio de la imagen corporal.



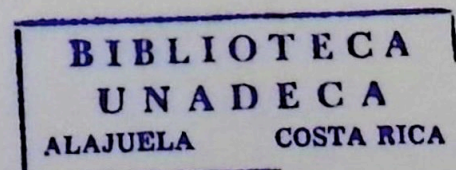
INTRODUCCION

“La imagen corporal es un constructo que implica lo que se piensa, siente y cómo se percibe y se actúa en relación al propio cuerpo” (Figueras et. Al. 1996)

El arreglo corporal es un fenómeno que afecta de manera directa la interacción social de los seres humanos y las experiencias emocionales asociadas a esta.

En ocasiones, para algunas mujeres el mantener un aspecto físico estético, constituye un elemento de aceptación propia y social, ya que dentro de la sociedad se ha equiparado el término aceptación con el de belleza física. Los medios de comunicación que abarcan desde las poblaciones más conservadoras hasta las más exhibicionistas, influyen en el comportamiento de las personas, persuadiéndolas de cómo deberían verse para ser aceptadas en la sociedad, lo que da explicación a la necesidad de lucir bien de acuerdo con los parámetros sociales de belleza.

Por lo anterior, no es sorprendente encontrar mujeres que aparentan conformidad consigo mismas y la forma en la que se ven, pero ¿Será que realmente están satisfechas consigo mismas, o sólo aparentan serlo para sentirse socialmente aceptadas? Será que, ¿Realmente se sienten como se ven? o en verdad las que no lucen externamente atractivas, están más conformes con su apariencia que las que socialmente están a la moda.



Para Branden (1995), la autoestima se compone de:

- 1) Confianza en la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2) Confianza en el derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar necesidades y a gozar de los esfuerzos realizados.

Por lo antes mencionado se retoma la importancia de investigar las razones que llevan a la mujer a preocuparse por lucir atractiva y si esta preocupación se relaciona con su nivel de autoestima.

Por lo tanto, la siguiente investigación pretende determinar la relación entre el nivel de autoestima y el arreglo corporal.

1.1. JUSTIFICACIÓN.

Autores como Pruzinsky & Cash (1990) mencionan que la imagen corporal influye en el comportamiento, señalando que el concepto que la persona tiene de sí mismo no es algo heredado, sino algo aprendido del medio y de la interacción con factores externos, y mediante la valoración que se hace del entorno y la asimilación e interiorización de la opinión de los demás con respecto a sí misma. La importancia radica en que la influencia social impulsa a actuar de una u otra manera, de acuerdo a su percepción, conformando así la autoestima.

El arreglo corporal es crucial para explicar un aspecto importante como es la autoestima. Toda persona posee sentimientos y emociones, que según su personalidad se manifiesta de diferentes formas en el comportamiento, asumiendo así la manera de desenvolverse en la sociedad.

Por otro lado, "La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado. Estas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades." (Branden, 1994)

La autoestima se manifiesta de manera sencilla y directa, proyectando el placer que se tiene de estar viviendo a través de un rostro, un ademán, en el modo de hablar y de moverse (...). Además a un nivel puramente físico, se observan características que manifiesten una buena autoestima (Branden, 1994)

Según Branden (1996), no hay una sola dificultad psicológica que no sea atribuible a una autoestima deficiente. Él postula la necesidad de tener una buena autoestima, considerando que se debe vivir conscientemente; aplicar la inteligencia y reconocer la realidad de si mismo y de las emociones.

El concepto de si mismo se basa tanto en lo que se piensa, como en lo que se es en realidad. Poseer autoestima óptima es cuidarse y respetarse, reconociendo la propia dignidad y el valor que se tiene, cuando se duda de criterios propios, se tiende a descartar lo que se podría llegar a producir y esa inseguridad y temor refleja una deficiente autoestima. (Branden, 1996)

Por todo lo anterior esta investigación tiene como objetivo determinar como se relaciona el nivel de autoestima que poseen las mujeres, y la preocupación por el arreglo corporal que tienen.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el comportamiento humano influyen elementos de orden social, afectivo, físico e interpersonal. Connotan así un proceso interno y una conducta general. La autoestima involucra un nivel de autovaloración, sustentada en el auto juicio de elementos como el arreglo corporal, valiéndose de atributos y características cognitivas y conductuales.

Múltiples teóricos, entre ellos Coopersmith (1995), Yagosesky (1998), McKay, Fanning (1999) y Branden (2001), entre otros; han analizado la autoestima considerándola como la función de evaluarse a sí mismo, y aceptarse como tal.

La autoestima óptima está relacionada con afectos como son el gozo, la confianza, el placer, el entusiasmo, el verse y sentirse bien y el interés; mientras la autoestima negativa con lleva afectos negativos como el dolor, la angustia, la duda, la tristeza, el sentirse vacío, la inercia, la culpa y la vergüenza; entre otros. (Branden, 1994)

Los teóricos referentes al tema de la autoestima, y su valor en el desarrollo humano consideran, que la autoestima es un recurso psicológico que permite a las personas crear un auto juicio y orientarse hacia el bienestar, la misma está ligada con la afirmación del equilibrio interior basado en el conocimiento propio.

Por lo anterior, en esta investigación se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre el nivel de Autoestima y el arreglo corporal, de las estudiantes de 15 a 25 años de edad, de la Universidad Adventista de Centroamérica?

1.3. OBJETIVO GENERAL.

Determinar la relación entre el nivel de autoestima y el arreglo corporal, de las estudiantes de 15 a 25 años de edad, de la Universidad Adventista de Centroamérica.

1.4. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Determinar la práctica de vivir de manera consciente de las estudiantes.
2. Identificar la práctica de la aceptación de sí mismas de las estudiantes.
3. Identificar la práctica de la responsabilidad de las estudiantes.
4. Determinar la práctica de la autoafirmación de las estudiantes.
5. Identificar la práctica de vivir con propósito de las estudiantes.
6. Determinar la práctica de la integridad personal de las estudiantes.

1.5. ANTECEDENTES NACIONALES.

Chacón y Montvelisky (1986), realizaron un estudio titulado: "Los mensajes publicitarios televisivos y la Autoestima Femenina" en este estudio mencionan la relación establecida entre la publicidad y la autoestima y como esta ejerce influencia en la decisión de verse y sentirse bien como mujer.

En esta investigación definen lo que se va a entender por autoestima y en términos generales se refieren al aspecto valorativo del auto concepto.

Llegando a la conclusión que el aspecto valorativo del auto concepto no se da de forma aislada sino, en el contexto real en que se mueve todo ser humano.

Cada mujer interpreta su mundo de acuerdo no sólo a sus propias experiencias, sino también a sus condiciones psicosociales, implicando así que la respuesta al mensaje no sea igual en todas, sino que dependan de una serie de condiciones.

Chacón y Montvelisky (1986), exponen, como los medios venden un esquema a seguir o modelo de imagen socialmente aceptado para formar un auto concepto predeterminado para las mujeres, y como cada una de ellas interpreta bajo sus experiencias las experiencias que le rodean, hasta optar por un patrón que seguir de acuerdo a sus experiencias, internas y externas.

Por su parte, Morales, E. & Soto (1986), investigaron en su estudio: “La imagen de sí mismo y la percepción que tiene sobre su funcionalidad como ser productivo el joven Amputado”, sugiriendo que la imagen corporal tiene especial incidencia y significación en la interacción social y las experiencias asociadas a ellas. Así cada ser asume su imagen asumiendo connotaciones de bueno y malo, adecuado e inadecuado, bonito o feo.

Morales, E. & Soto (1986), acentúan como la percepción que una persona tenga sobre si misma influye en la funcionalidad y percepción productiva, que tenga de si mismo. Comprobando que si el alguien posee alta valoración propia y estima para sí, aún bajo cualquiera que sea su situación, tendrá mayor oportunidad de ser productivo y aceptado ante la sociedad.

1.6. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Un antecedente importante es la investigación de Carrasco, Martínez y Mina (1999), realizaron un estudio dirigido a determinar las características de la autoestima y los estereotipos de rol de género.

Para analizar la relación existente entre la autoestima y los estereotipos de rol de género, aplicaron dos instrumentos de medida: el Inventario de Rol Sexual de Bem adaptado a una población perteneciente al primer período de la edad adulta y una adaptación del Cuestionario de autoestima de Coopersmith. Los resultados indicaron que en todas las culturas existe un modelo normativo acerca de cómo debe ser un varón y una mujer, su manera de actuar, comportarse y sentirse bien; y que estas construcciones sociales tienen un papel fundamental. Señalan que la autoestima ha sido utilizada como uno de los principales indicadores de bienestar psicológico en las investigaciones realizadas sobre los roles de género.

Otra investigación por García (1999), se realizó sobre el panorama de la investigación de "La autoestima en España." Esta investigación estudio las relaciones entre autoestima y depresión en la población infantil valenciana, llegando a la conclusión de que la baja autoestima es un síntoma destacado y de importancia relevante dentro de la sintomatología depresiva.

2.4. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

La primera definición de autoestima se realizó por William James (18) en su obra "Principios de Psicología", menciona: "Si no hay amor no hay respeto y sin respeto no hay dignificación" relacionando así las premisas de la importancia de la autoestima, según la conclusión de que la autoestima es igual al amor que nos tenemos, esto significa que una persona que se ama y que respeta es igual a la autoestima.

CAPITULO II.

MARCO TEORICO

Según Brandon (1964), la autoestima es una experiencia recurrente, que se basa y afecta una considerable variedad al proceso de la vida. No tiene un contenido específico, sino que es un sentimiento generalizado.

2.1. DEFINICIONES DE AUTOESTIMA

La primera definición de autoestima fue realizada por, **Willians James (s.f)** en su primer libro, **Principios de Psicología**, menciona: "Si no hay intento no hay fracaso y sin fracaso no hay humillación" desarrollando así las premisas de la importancia de la autoestima, llegando a la conclusión de que la autoestima es igual al éxito entre las pretensiones, eso significa que una persona triunfadora y con carácter es igual a la autoestima.

Recientemente han surgido otros autores como: **Bendnar, Wells y Scott R. Peterson** en su libro **Self Esteem: Paradoxes and innovation and Clinical Theory and practice**, donde por medio de premisas y llegando a la conclusión, desarrollan el concepto y fundamentan la autoestima como un sentido subjetivo de auto aprobación realista, donde por medio de premisas, llegaron a la conclusión de que la autoestima es un sentido perdurable y afectivo del valor personal.

Según **Branden (1994)**, la autoestima es una poderosa necesidad humana, esta es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida. No tener autoestima óptima, impide el crecimiento psicológico.

La valoración de si mismo, logra una confianza objetiva en la mente, generando valor, fortaleza, energía y felicidad llevando a la persona al éxito. La autoestima óptima busca objetivos exigentes, que estimulen, y ayuden a entablar relaciones óptimas.

Además Branden (1994), señala que la autoestima plenamente consumada es la experiencia fundamental de llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

Concretando así que autoestima es:

1. La confianza en la capacidad de enfrentar los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en el derecho a triunfar y ser feliz; el sentimiento de ser respetable, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y a gozar del fruto de los esfuerzos.

La esencia básica de la autoestima es confiar en si mismo y saber que se es merecedor de la felicidad. Se trata de algo más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora que inspira un tipo de comportamiento.

Rosemberg (1996), señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa dentro de la persona; que se apoya en una base afectiva y cognitiva. Puesto que el individuo se siente de una forma determinada a partir de lo que piensa de sí mismo.

La autoestima es la energía que coordina, organiza e integra todos los aprendizajes realizados por el individuo a través de contactos sucesivos, conformando una totalidad que se denomina "sí mismo". El "sí mismo" es el primer subsistema flexible y variante con la necesidad del momento y las realidades contextuales. (Barroso, 2000).

Así mismo, Coopersmith (1996), considerado uno de los mejores escritos sobre el tema de la autoestima en su libro llamado *The antecedents of Self-Esteem*, dice:

Entendemos por autoestima al proceso que se efectúa internamente y generalmente mantiene bien al individuo con respecto a sí mismo, esto expresa una actitud de aprobación y desaprobación e indica que a medida el individuo se cree capaz, importante digno y con éxito, se sentirá bien consigo mismo. (Coopersmith, 1996)

Sosteniendo así que, la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en él y se considere capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene.

Coopersmith (1996), agrega que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo, exitoso y valioso, por lo cual implica un juicio personal de su valía.

McKay y Fanning (1999), instan que la autoestima se refiere al concepto que se tiene de la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida.

Algunas impresiones, evaluaciones y experiencias reunidas acerca de la autoestima, se conjuntan en un sentimiento óptimo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera. Es decir, el individuo tiene la capacidad de definir quién es y luego decidir si le gusta o no su identidad. Agrega que la autoestima se encuentra estrechamente ligada con la aceptación incondicional del individuo y el ejercicio de sus aptitudes, ya que ambas son fuentes de estímulo.

Barroso (2000), asevera que la autoestima es una energía que existe en el organismo vivo, cualitativamente diferente que organiza, integra, cohesiona, unifica y direcciona todo el sistema de contactos que se realizan en el sí mismo del individuo.

Del mismo modo, Corkille (2001), apoya lo mencionado por los teóricos anteriores, al decir que la autoestima constituye lo que cada persona siente por sí mismo, su juicio general y la medida en que le agrada su propia persona.

Craighead, McHale y Pope (2001), indican que la autoestima es una evaluación de la información contenida en el auto concepto y que deriva los sentimientos acerca de sí mismo.

2.2. LA AUTOESTIMA

McKay y Fanning (1999), exponen que el auto concepto o la percepción de si mismo y la autoestima juegan un papel importante en la vida de las personas. El auto concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituyendo un marco de referencia desde el que se interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influyendo en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio mental.

La autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprenderse y comprender a los demás, así un fundamento pleno para una vida plena. Tener un auto concepto y una autoestima óptima es dar importancia para la vida personal, profesional y social, consecuencia que se ven en cada aspecto que se refleja ante los demás y para con nosotros mismos. (Branden, 1994)

2.3. FORMACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Welber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de desarrollo. En cada etapa se aportan impresiones, sentimientos, e incluso, razonamientos sobre el Yo. El resultado de esta influencia que inicia en etapas tempranas, dan un sentimiento generalizado de valía personal o de incapacidad.

El desarrollo de la autoestima implica una influencia en todos los niveles de la actividad, necesitando una actitud de confianza frente a sí mismo y actuando con seguridad frente a otros, siendo abiertos y flexibles a la realidad, valorando así a los demás y aceptándolos como son; siendo autónomos en decisiones, teniendo comunicación clara y directa y una actitud empática, capaz de conectarse con las necesidades de sus semejantes, asumiendo una actitud de compromiso y optimismo en las actividades.

Welber (1995), considera que la autoestima se construye diariamente en la interacción con las personas que rodean al individuo. Siendo así muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza. No olvidando que lo más importante es el conocimiento de sí mismo, para aceptar los valores y realidades propias antes que las otras personas.

Coopersmith (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia desde los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él o ella.

Coopersmith (1996), dice que las experiencias continúan a lo largo del desarrollo del infante, y que en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distinguiendo su nombre de los demás. Entre los tres y cinco años, el niño se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que forma así el concepto de posesión, relacionado con la autoestima.

En este período, las experiencias dadas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el niño adquiera las habilidades de interrelacionarse con el medio, desde las experiencias escolares desarrollando la apreciación de sí mismos y contribuyendo en la formación de la autoestima

Así mismo agrega, que la primera infancia (hasta los 8 años de edad) inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; ya que en esta edad muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua. Por tanto, si el ambiente que rodea al

niño es un mundo de paz y aceptación, seguramente el infante conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo cual constituirá la base del desarrollo de la autoestima.

Explica que la historia del sujeto en relación con el trato respetuoso que ha recibido, el status, las relaciones interpersonales, la comunicación y el afecto que recibe son elementos que connotan el proceso de formación de la autoestima y hacen que el individuo dirija sus percepciones de manera ajustada o desajustada caracterizando el comportamiento de esta variable.

McKay y Fanning (1999), señalan que el punto de partida para que un niño disfrute de la vida, inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender, se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima.

A partir de una determinada edad (3 a 5 años), el niño recibe opiniones, apreciaciones y críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él o ella, proviene desde afuera, de la realidad inter-subjetiva.

Durante la infancia, los niños y niñas no pueden hacer la distinción de objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca de sí mismos y del mundo constituye realidad única.

McKay y Fanning (1999), exponen que la conformación de la autoestima se inicia con estos primeros esbozos que el niño recibe, principalmente, de las figuras de apego, las más significativas a su temprana edad. La opinión niño mal educado, si es dicha por los padres en forma recurrente, indiscriminada y se acompaña de gestos que enfatizan la descalificación, tendrá una profunda resonancia en la identidad de los pequeños.

En la composición de la valía personal o autoestima, hay un aspecto fundamental que da una relación con los afectos o emociones, resultado así que el infante se sentira más o menos comfortable con la imagen de sí mismo. Tal es el componente de valía, valoración o estimación propia.

Los mismos autores McKay y Fanning (1999), revelan que en forma muy rudimentaria, el niño o la niña, están conscientes de poseer un determinado carácter o personalidad, provocando una sensación de mayor o menor bienestar.

Explican que siendo la identidad un tema central para el desarrollo del niño, el individuo explorará quién es y quien será cuando crezca.

Branden (1994), menciona que, la persona no nace con un concepto de lo que se es, sino que éste se va formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con el ambiente, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo.

Es decir, la autoestima es algo que se aprende y mejora a lo largo de toda la vida. Este concepto se va formando a temprana edad y está marcado por dos aspectos:

1. Por el autoconocimiento que tenga la persona de sí, es decir, el conjunto de datos que tiene la persona con respecto a su ser.
2. Por los ideales a los que la persona espera llegar, es decir, cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Esto se ve fuertemente influenciado por la cultura en que está inserto. En el ideal que cada uno tiene de sí mismo se encuentra el modelo que la persona tiene que enfrentar, enjuiciar y evaluar.

2.4. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA SEGÚN BRANDEN

Branden (1994), sostiene que una autoestima óptima, se relaciona con la racionalidad, el realismo, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir los errores y la disposición a cooperar.

De manera contraria autoestima no óptima, se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo, con la conformidad, con la sumisión o el comportamiento reprimido y la hostilidad a los demás: todas estas características tienen implicancias para la realización personal y la adaptación social.

Cuanto más sólida es la autoestima mejor preparada se está para hacer frente a los problemas que se presentan a nivel personal, familiar o laboral. Cuanto mayor sea el nivel de autoestima, la forma de comunicación será más abierta, honrada y apropiada.

2.5. PASOS PARA UNA AUTOESTIMA ÓPTIMA, SEGÚN BRANDEN (1994)

Paso 1. Auto conocimiento

Es conocerse a sí mismo. Es identificar las características positivas y negativas, necesidades, habilidades y limitaciones; es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por las del mundo circundante; es conocer su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve.

Paso 2. Auto concepto

Hace referencia a una serie de creencias integradas sobre sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Una vez identificadas las características a través del auto conocimiento, la persona adopta una idea de sí misma y actúa de acuerdo con ella.

Paso 3. Auto evaluación

Es la capacidad de valorar las situaciones como buenas o malas, de acuerdo a las expectativas que como persona realice.

Paso 4. Auto aceptación:

Consiste en reconocerse a sí mismo en forma realista, como sujeto de cualidades y limitaciones. No es una auto aprobación. La auto aceptación es lo que permite reconocer en mí aquello que debo cambiar, aquello que debo mantener y que debo aceptar por no ser susceptible de modificación.

Paso 5. Auto respeto

Es comportarse de acuerdo con las necesidades y valores propios, sin atropellar los de los demás. Es expresar y manejar convenientemente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Es buscar todo aquello que haga sentir al individuo orgulloso de sí mismo.

Paso 6. Autoestima

Es el punto final de los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está conciente de sus cambios crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta tendrá un nivel óptimo de autoestima. Por el contrario, si una persona no conoce el concepto de sí misma, no se acepta, no se respeta, y por lo tanto su autoestima no es óptima.

2.6. LA AUTOESTIMA Y LA SOCIEDAD

Según Branden (1994), la autoestima se construye constantemente a lo largo de toda la vida. Tanto los actos como las características personales son criticados permanentemente por los demás en forma constructiva como descalificadora.

Branden (1994), menciona que la sociedad es un elemento fundamental en el proceso de construcción de la autoestima. La influencia social favorecerá o pondrá dificultades para la evaluación que hace la persona de sí misma, puesto que indiscutiblemente va a repercutir dentro de cada uno, animando o desanimando.

Es importante saber que recibir o dar críticas, puede llegar a constituir un factor de ansiedad, de angustia y de depresión para cualquier persona. Por eso es necesario que cada cual logre con el tiempo, una seguridad básica mediante el desarrollo de un auto concepto adecuado. Logrando así seleccionar dentro de todas las críticas, positivas o negativas, las que se crean y consideren asertivas y útiles para fortalecer la autovaloración propia.

2.7. PROCESO EXTERNO EN LA CONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA

Branden (1994) expone que la construcción de la autoestima, está influenciada por la opinión que los demás tienen sobre el aspecto emocional de la persona.

Branden plantea que cuando se desea modificar aspectos conductuales relacionados con la autoestima, debe hacerse de manera clara y precisa; estableciendo las normas y evitando implementar la crítica, las reglas exigidas y los deberes inflexibles que pueden afectar de manera negativa la autoestima.

La sociedad puede o no ayudar a tener una buena autoestima especialmente cuando las personas se involucran afectivamente con el medio. Es decir, si a alguien a quien se admire mucho y se le considere aceptado socialmente, se le dan aportes para que tenga una evaluación óptima de sí mismo y de sus actos, puede lograrse en esa persona un nivel óptimo de autoestima.

2.8. PROCESO INTERNO EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

Según Branden (1994), cada persona también realiza una construcción interna de acuerdo a sus experiencias. Esta construcción será positiva o negativa según lo sean sus experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien", "merezco quererme".

Una buena autoestima, continua Branden (1999), es el motor que desencadena asertividad en las funciones afectivas y sociales, la cual permitirá que se obtenga como resultado: agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio. A su vez, puede generar una retroalimentación que recaiga sobre la construcción de la autoestima óptima que se espera lograr, aumentando de esta manera su potencial también positivo.

2.9. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

2.9.1. LA AUTOESTIMA ÓPTIMA.

La persona que tiene una autoestima óptima experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma. Se conoce, se acepta y valora, con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.

Siente que las limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona y se descubre como alguien aceptado por lo que es en sí, y descubre la importancia de cuidar de sí. (Branden, 1994)

Según Branden (1994), quien posee una autoestima óptima acepta y valora a los demás tal cual son; estableciendo relaciones de sana dependencia y comunicándose en forma clara y directa con los demás. Siendo favorecido con la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan, sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias.

Obteniendo una autoestima adecuada la persona tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, separándolos de sí mismo. Logra aprender de los errores cometidos, tratando de no repetirlos.

2.9.2. LA AUTOESTIMA NEGATIVA.

“Una persona tiene autoestima deficiente o negativa cuando las apreciaciones de su auto evaluación y autovaloración le hacen daño y hay carencia de estima hacia sí misma.” (Branden ,1994)

Una mujer con autoestima no óptima se siente descontenta consigo misma, pues se considera de poco valor e incluso, en casos extremos, se observa sin valor alguno. Está convencida de no tener aspectos positivos para enorgullecerse, tiene conciencia de sus defectos, pero tiende a sobredimensionarlos. No conoce ni sabe quién es, ni cuáles son sus capacidades y habilidades que la hagan digna de ser querida por ella misma y por los demás. Es frecuente encontrar una actitud excesivamente quejumbrosa y crítica, triste, insegura, inhibida y poco sociable, perfeccionista, desafiante, derrotista, y parecen poco vitales, les falta espontaneidad y presentan agresividad. También manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse.

atención y de aprobación, la necesidad imperiosa de ganar, un temor excesivo a equivocarse.

Según Branden (1994), las personas con autoestima no óptima, constantemente buscan apoyo y aprobación de los demás. Ocultando sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando creen que éstos no concuerdan con las demás personas. Tienen dificultad para aceptar y valorar a los otros como son: tratan de cambiarlos para satisfacer sus necesidades y expectativas a través de ello. Son personas con una gran necesidad de sentirse queridas y valoradas, y como son dependientes de los demás para su autovaloración, presentan una especial sensibilidad ante cualquier actitud de los otros que las hagan sentirse postergadas o rechazadas, sin lograr establecer sanas relaciones de dependencia y plantear sus ideas claramente por miedo al rechazo. Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que son como personas.

2.10. AUTOESTIMA Y CAMBIO.

Branden (1994), propone que para una autoestima óptima se debe lograr lo siguiente:

1. Saber y aceptar que toda persona tiene cualidades y defectos.
2. Saber que siempre existe algo bueno de lo cual se puede estar orgulloso.
3. Poder liberarse de conceptos negativos sobre sí mismo.
4. Aceptar que se es importante.

5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo las limitaciones y las facilidades que se tienen.
6. Aprender a aceptarse a través de lo que se siente y de lo que es.
7. Liberarse de la culpa al evaluar lo que se quiere y piensa.
8. Actuar de acuerdo con lo deseado.
9. Sentirse responsable de sí mismo generando confianza en lo que se puede llegar a ser.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, pues la honestidad, al fomentar la autoestima de los otros, refleja la propia autoestima.
12. Encontrar la valentía de amarse como persona y comprender que ese es un derecho propio que todos tienen.

2.11. ARREGLO CORPORAL

2.11.1. HISTORIA SOBRE EL ARREGLO CORPORAL.

La práctica del arreglo corporal se originó en las antiguas culturas, donde se asociaba frecuentemente la práctica de la medicina. Las ruinas y las excavaciones arqueológicas ofrecen pruebas de que en tiempos prehistóricos

los hombres y las mujeres estaban interesados en hacerse más atractivos
(Gerson, Lotz, D'Angelo, 2003)

Según Gerson et. Al. (2003), los pueblos de la antigüedad utilizaban diversos instrumentos para embellecer o mejorar su apariencia física, obtenidos de pigmentos a partir de moras, corteza de árboles, minerales, insectos, nueces, hierbas, hojas y otros materiales. Fabricando así colorantes para el arreglo del cabello, extractos de plantas para la piel y las uñas entre otros. El uso de cosméticos se remonta a los antiguos egipcios, quienes inventaron algunos cosméticos, utilizado tanto en rutinas de arreglo personal, como para ceremonias religiosas y ritos.

Los egipcios fueron los primeros en desarrollar métodos partidarios de la limpieza y elevados sistemas para el baño que fueron luego adoptados por griegos y romanos. Luego del baño aplicaban a la piel aceites, lociones o ungüentos fragantes, que realizaban la estética de sus cuerpos.

Según Gerson et. Al. (2003), los antiguos griegos eran conocidos por su piel y cabellos sanos y hermosos. Llevaron además, cosméticos y fragancias desde Egipto hacia Judea y desarrollaron así mas aromas, cremas, aceites que poseían propiedades antisépticas que ayudaban a prevenir enfermedades.

Los antiguos griegos también hacían abundante uso de perfumes y cosméticos para mejorar su arreglo personal y con propósitos medicinales. Construyeron elaborados baños y desarrollaron excelentes métodos para acicalar el cabello y para cuidar la piel y las uñas.

Los romanos adoptaron muchas costumbres de los egipcios y de los griegos. Las mujeres romanas usaban las fragancias y los cosméticos faciales realizados con leche, maíz, harina mezclada con manteca fresca. Las mejillas y los labios se enrojecían con preparaciones realizadas con tintes vegetales y se aplicaban maquillaje coloreado en las pestañas y cejas, desarrollando así métodos para aclarar y teñir el cabello. Para mantenerse saludables y atractivas. Y estos ritos y prácticas eran parte de su arreglo corporal.

En la antigua China, las prácticas de arreglo personal y la vestimenta indicaban la posición social de la persona. Las uñas hermosas eran parte importante de la imagen corporal. Por otro lado los africanos desde tiempos remotos, 4.000 años de antigüedad, crearon remedios y elementos de arreglo corporal con materiales provenientes del ambiente natural, utilizados para embellecerse y para curar.

2.11.2. LA EDAD MEDIA

Durante este tiempo, "la religión, desempeño un papel importante en la vida de las personas, y la curación quedo prácticamente en las manos de la iglesia. La cultura

de la belleza también se practicaba. Las mujeres llevaban maquillajes colorados en las mejillas y en los labios. El baño no era un ritual diario pero quienes podían pagar aceites fragantes lo hacían. (Gerson et, al, 2003)

2.11.3. EL RENACIMIENTO

Según Gerson et. Al. (2003), el Renacimiento es el periodo durante el cual la civilización occidental hizo la transición entre la historia medieval y la moderna. Las pinturas y los registros escritos ponen en evidencia las prácticas del arreglo personal de la época.

Dentro de esas prácticas estaban el afeitarse las cejas y el contorno del cuero cabelludo para mostrar una frente más amplia. Gran interés en el cuidado del rostro. Se pensaba que las cejas desnudas daban a las mujeres un aspecto de mayor inteligencia. Durante esta época, los hombres y las mujeres se enorgullecían de su aspecto físico y vestían prendas elaboradas y elegantes, el cabello se llevaba cuidadosamente arreglado y adornado con tocados y accesorios.

2.11.4. LA ERA DE LA EXTRAVAGANCIA

Según Gerson et, al. (2003). Maria Antonieta fue reina desde 1755 a 1793. Esta época fue llamada la era de la extravagancia. Las mujeres de alta posición se

bañaban con frutillas y leche y utilizaban algunas preparaciones cosméticas extravagantes.

2.11.5. LA ERA VICTORIANA

Según Gerson et. Al. (2003), la era Victoriana abarca el reinado de la Reina Victoria de Inglaterra (1837-1901). Las modas en la vestimenta, el peinado y el maquillaje se vieron drásticamente influidas por las costumbres sociales. No se alimentaba el uso de maquillaje ni de vestimentas llamativas excepto en el teatro. En los Estados Unidos, donde las personas solían copiar las modas europeas, las mujeres utilizaban poco maquillaje facial. Sin embargo todos daban gran importancia a la limpieza y el cuidado personal, para mantener la salud y la belleza.

2.11.6. EL SIGLO XX

Según Gerson et. Al. (2003), para la década de 1920, la industrialización había aportado una nueva prosperidad a los Estados Unidos. Bajo las estrellas del cine mudo, las mujeres se cortaban el cabello muy corto y se lo planchaban, y utilizaban maquillaje para ojos, lápiz labial y rubor. Las marcas de la moda fueron aumentando y con ellas, el interés de las personas de verse como los famosos.

2.12. DEFINICIONES IMAGEN CORPORAL

Según Gerson et. Al. (2003), imagen corporal es, la suma de la apariencia externa, la actitud y la energía para generar una imagen mental de si mismo internamente y externamente. Ganando respeto, confianza y seguridad sobre lo que se es.

La imagen corporal, es el conjunto de rasgos que caracterizan ante la sociedad a una persona. La imagen corporal, es como código de comunicación no verbal, incluye no solamente las prendas de vestir sino también el peinado, el maquillaje y los accesorios. Así mismo, la postura al pararse, sentarse y caminar, la sonrisa, los ademanes, el contacto visual y la conducta. (Morataya, s.f.)

Ser y sentirse agradable genera confianza en sí mismo y mejora el desempeño profesional y social. Todos estos aspectos requieren atención, ya que el estilo personal que genera mayor confianza, es aquel que se caracteriza por la pulcritud, la sobriedad, la discreción y la sencillez.

Morataya (s.f) menciona que, el verdadero arreglo corporal, surge del interior de cada persona. Esto expresa la forma en que se percibe y se valora así mismo. Así como se siente, así mismo se proyecta ante los demás.

De acuerdo a los parámetros establecidos socialmente no se puede negar que el arreglo corporal sirve en muchos aspectos de la vida, laboral, social, y hasta emocional.

Según Morataya (s.f.), la sociedad refuerza constantemente que, el no ser parte de la multitud es ser diferente, y la sociedad rechaza a todo aquel que se atreve a ser diferente o a quien no se ve igual a los demás. Por eso, es importante, que a la hora de arreglarse corporalmente, se analice muy bien que la imagen que se da a los demás debe de ser auténtica.

El arreglo corporal tiene que ver con la pulcritud y cuidado que otros ven así como la intensidad humana que se tiene en el interior. No sólo es la apariencia la que importa, sino el complemento que se tiene tanto en el interior con el exterior.

Según Morataya (s.f.), existen cuatro habilidades que no debieran faltar en el sistema de proyección personal:

1. Postura.
2. Contacto visual.
3. Sonrisa o simpatía
4. Mesura al conversar

2.12.1. PUNTOS BASICOS PARA VALORAR EL ARREGLO CORPORAL.

1. Arreglo del cabello:

Consiste en el cuidado y limpieza del cabello, el estilo de corte influye mucho en la percepción que otros tengan de la persona, pero un cabello bien cuidado, representa una imagen de confianza y seguridad. (Morataya, s.f)

El arreglo del cabello se refleja en los siguientes aspectos:

- ☞ Brillantez del cabello: Según Morataya (s.f), la brillantez del cabello implica, una sedosidad desde la raíz hasta la punta del cabello, y una manejabilidad a la hora de manipularlo o peinarlo, la brillantez del cabello, indica sanidad.
- ☞ Limpieza del cabello: Implica, no se limita a solo dar un enjuague nada más. La limpieza del cabello va mas allá de solo mojar el cabello, es peinarlo, desenredarlo, mantenerlo con un aroma agradable, y que refleje un aspecto agradable para todos.

2. Baño Diario:

Es el hábito de ducharse diariamente, esto no solamente se limita a mantenerse limpio, sino que es una excelente oportunidad para mantenerse sano.

Aspectos a valorar en el baño diario son:





- ☞ Olor: Aroma, se refiere a la transpiración que emanan en este caso las mujeres.
- ☞ Cuidado de la Piel: Una piel sana y humectada es lisa, continua, flexible y satinada. El cuidado de la piel consiste en su suavidad al tacto y al acariciarla se nota firmeza y elasticidad.

3. Vestuario:

El vestuario es la parte integral de la imagen total. La forma de vestir, los colores preferidos, y la limpieza, son fundamentales en la imagen corporal reflejada.

Un vestuario óptimo consiste en mantener:

- ☞ Limpieza del vestuario: Brillantez y nitidez a la hora de vestir, que el accesorio que se utilice, se encuentre debidamente lavado.
- ☞ Estética a la hora de combinar colores en el vestuario: Según Morataya (s.f.) Los colores básicos para una perfecta combinación en el vestuario femenino, son los siguientes:
 1. ○ **Blanco**: Teóricamente combina con el resto de colores, aunque no es conveniente tratar de combinarlo con colores claros.

2.  **Negro:** Combina fácilmente con la mayoría de colores excepto con colores muy oscuros como el marrón oscuro o azul noche, o distintos tonos de negro.
3.  **Marrón:** Contrario que otros colores, combina muy bien con otros tonos de su propio color (beiges, tierras, arenas, entre otros.) Aunque es difícil de combinar es un color fundamental en los vestuarios femeninos.
4.  **Gris:** Combina con tonos de verdes y algunos marrones. Y combina muy bien con distintos tonos de su propio color. Este color se considera serio, discreto y elegante.
5.  **Azul:** Combina perfectamente con muchos otros colores, como el blanco, los derivados del rojo, con algunos tonos de gris y crema (beige), siendo más utilizado en colores oscuros.

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo exploratorio según Hernández et Al. (2013), ya que en este estudio inicialmente se estudia cuando el objetivo es descubrir un tema o fenómeno de investigación poco estudiado o no conocido antes.

CAPITULO III. MARCO METODOLOGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo exploratorio según, Hernández et. Al. (2003), ya que estos estudios normalmente se efectúan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o no abordado antes.

Los estudios exploratorios, sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, sirviéndonos también para obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa, permitiendo establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones verificables.

También esta investigación es de tipo descriptiva, porque busca especificar las propiedades importantes de la relación existente entre el nivel de autoestima y el arreglo corporal de las mujeres de la muestra.

3.2. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TEST ITEMS I
A U T O E S T I M A	La práctica de vivir conscientemente	Percepción ante la realidad.	1, 8, 12, 16
		Disposición a ver y corregir errores	3, 6, 7, 9
		Interés al medio.	4, 5, 14, 20
		Afrontamiento de los problemas.	2, 10, 11, 17
	Aceptarse así mismo.	Aceptación de si mismo.	13, 15, 18, 21
	Responsabilidad de uno mismo	Responsabilidad en la toma de decisiones	22, 25, 27, 31
	Autoafirmación	Autoafirmación.	19, 24, 29, 33
	Vivir con un Propósito	Interés por cumplir las metas.	23, 26, 32, 40
Control de la conducta.		28, 30, 35, 39	
	Aceptación de los actos.	41, 42, 43, 44	
Integridad	Integridad	34, 36, 37, 38	

3.2.1. DEFINICIÓN VARIABLE AUTOESTIMA:

“Es la experiencia fundamental de llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.” (Branden, 1994)

3.2. 2. DIMENSIONES – INDICADORES

1. La práctica de vivir conscientemente.

Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con las acciones, propósitos, valores y metas. Al máximo de las capacidades personales, sean cuáles sean éstas, y comportarse de acuerdo con lo que se ve y se conoce. (Branden, 1994)

De acuerdo a lo anterior, los indicadores son los siguientes:

- ⌘ Percepción ante la realidad: Consiste en descubrir, observar y conocer los hechos a los cuáles se esta sometido, enfrentando así los propios impulsos para evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes que pueden rodear al individuo.
- ⌘ Disposición a ver y corregir errores: Se fundamenta en la práctica de vivir de una manera consciente implicando una lealtad hacia la verdad, y no a darse siempre la razón. Admitiendo y cambiando los errores a una manera sana de vivir.

- ☞ Interés al medio: Es prestar importancia al entorno físico, social, cultural y político, ya que estos afectan de manera positiva o negativa la autoestima y la manera de vivir. Dando mayor importancia a nuestras acciones y a la expresión de los actos.
- ☞ Afrontamiento de los problemas: Radica en salir al encuentro de los hechos importantes que suceden, en vez de rehuirlos.
Lo que determina la relevancia de estos hechos importantes, son las necesidades, deseos, metas y acciones; buscando continuamente la manera de corregirlos.
- ☞ Percepción de sí misma: Radica en el interés por conocer no sólo la realidad exterior sino también la realidad interior, la realidad de las necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no sea un extraño o un misterio para la persona.

2. La práctica de aceptarse a sí mismo.

En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de la persona, del compromiso personal resultante del hecho de que se esta vivo y consciente.

- ☞ Aceptación de sí mismo: Aceptar es más que reconocer o admitir. Es experimentar, estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, e integrar ese sentimiento a la consciencia. Percibiendo la realidad para sí mismo, sin negación o evasión.

3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

La responsabilidad de sí mismo, se expresa mediante una orientación activa hacia la vida. En la medida que se evita la responsabilidad, se causan heridas a la autoestima. Al aceptar la responsabilidad se construye la autoestima.

⇒ Responsabilidad en la toma de decisiones: Es el compromiso que se adquiere de llevar a cabo la práctica de las acciones y expresiones sobre cada uno de los actos que realizo.

La responsabilidad de sí mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima.

4. La práctica de la autoafirmación.

La práctica de la autoafirmación significa: La disposición de valer como persona, es ser real abiertamente, es tratarse como se merece en todas las relaciones humanas. "El primer acto de autoafirmación, el más básico, es la afirmación de la conciencia." (Branden, 1994)

Según Branden (1994), la Autoafirmación, es respetar los deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. La autoafirmación no significa agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar los propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás.

5. La práctica de vivir con un propósito

Según Branden (1994), vivir con propósito es utilizar las facultades mentales para la consecución de las metas que se eligen; la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarse la vida, de empezar un negocio nuevo, entre otros. Son las metas las que impulsan, las que exigen aplicar facultades intelectuales, las que vigorizan la vida.

Los indicadores correspondientes para esta dimensión son los siguientes:

- ↻ Interés por cumplir las metas: Consiste en conocer y identificar las acciones necesarias para conseguir los fines establecidos.

- ↻ Control de la conducta: Consiste en la práctica de vivir con propósito y productivamente, exige cultivar la capacidad de autodisciplina. La autodisciplina es la capacidad de organizar la conducta en el tiempo al servicio de las tareas concretas.

- ↻ Aceptación de los actos: La aceptación de los actos se refleja en vivir con propósito y productivamente, es una exigencia de la capacidad personal para afrontar la vida "Los propósitos no relacionados con un plan de acción no se realizan. Solo existen como anhelos frustrados." (Branden, 1994)

6. La práctica de la Integridad

La integridad exige el ser auténtico en el esfuerzo por tomar la mejor elección, permaneciendo conciente y conectado a los conocimientos que se aplican en claridad racional, asumiendo la responsabilidad de las elecciones y las consecuencias de los actos. Según, Branden (1994)

⇒ Integridad: Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte y la conducta de otras.

3.2.3. POBLACIÓN

La población de esta Investigación debía contar con las siguientes características:

Edad: De 15 a 25 años.

Sexo: Femenino.

Estudiantes: Universidad Adventista de Centroamérica.

El rango de edad, se escogió ya que según Branden (1994), la crisis cultural, la falta de modelos de rol valiosos, los escasos motivos que despiertan el afecto en la escena pública, preparan al individuo para desconocer quién es y cómo debe verse y sentirse, o para no confiar en él mismo.

En las edades optadas para esta investigación, Branden (1994) expone que se esta sujeto a mayor influenciabilidad, del medio en el desarrollo de la imagen que se da a conocer a los demás y del propio auto concepto.

3.2.4. MUESTRA

La muestra es no probabilística ya que no depende de la estadística para su designación, si no de elementos relacionados con esta investigación, a criterio de la investigadora.

Las mujeres fueron abordadas, solicitando la colaboración de manera voluntaria. Una vez que aceptaron, se les aplicó el instrumento.

El número de la muestra es de 20 señoritas, 10 de ellas con características de arreglo corporal y las 10 restantes con características de no arreglo corporal.

3.2.5. INSTRUMENTO

Se utilizó un test con escala tipo likert que según Hernández et. Al. (2003), consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los sujetos de la muestra. En este se evaluó el nivel de autoestima.

El instrumento creado por la investigadora contaba con 44 ítems y tres categorías de respuesta:

1. De acuerdo.
2. Más o menos de acuerdo.
3. En desacuerdo.

Las afirmaciones tendrían dirección positiva y dirección negativa, puntuándose de cero a dos con respecto a la dirección de la pregunta.

Para la calificación del instrumento se estableció un baremo para la medición del nivel de autoestima:

Nivel no óptimo de Autoestima	0-28	puntos
Nivel Medio de Autoestima	29-58	puntos
Nivel óptimo de Autoestima	59-88	puntos

También se utilizó la observación directa, para obtener una visión del arreglo corporal y no arreglo corporal que tienen las mujeres de la muestra.

3.2.6. PROCESAMIENTO DE DATOS

1. Procesamiento de datos

El cuestionario se califico a través de una escala Liker en donde las afirmaciones positivas tenían el siguiente rango:

De acuerdo	2
Más o menos de acuerdo	1
En desacuerdo	0

En dirección negativa según la respuesta:

De acuerdo	0
Más o menos de acuerdo	1
En desacuerdo	2

Afirmación negativa. Entre menor sea el puntaje, menor será el nivel de autoestima.

31. ¿Considero que ocultando mis errores, puedo evitar muchos inconvenientes?

De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo
0	1	2

Afirmación Positiva. Entre mayor sea el puntaje, mayor será el nivel de autoestima.

25. ¿Cuándo cometo un error soy capaz de reconocer la responsabilidad de mis actos?

De acuerdo	Más o menos de acuerdo	En desacuerdo
2	1	0

La importancia de que el test cuente con afirmaciones positivas y negativas reside en que se puede evitar una posible distorsión de los resultados y por ende se obtendrá una mayor confiabilidad de los mismos.

Después que las mujeres llenaron el test, se realizó una tabulación manual, para poder determinar los puntajes obtenidos por cada mujer en la prueba y determinar el nivel de autoestima que presentaron.

Luego se sumaron los puntajes por cada dimensión, para determinar el nivel de autoestima de las mujeres con arreglo corporal y de las de no arreglo corporal.

Posteriormente, se realizó un análisis por parte de la investigadora, basado en la teoría expuesta en el marco teórico de esta investigación.

3.2.7. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Durante el proceso de investigación, no se tomaron en cuenta algunas situaciones que en la investigación, limitaron un abordaje más profundo con lo que respecta al nivel de autoestima de las mujeres.

- Al medir el nivel de autoestima en las mujeres se basó en el arreglo externo que presentaban, y no se tomaron en cuenta factores internos de la persona.

IV. PRESENTACION, DESCRIPCION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

4.1. Caracterización de la Población

Continuación de presentación de los datos en cuanto a la caracterización de la población.

En el Cuadro 1. Muestra los resultados con respecto a la edad y sexo.

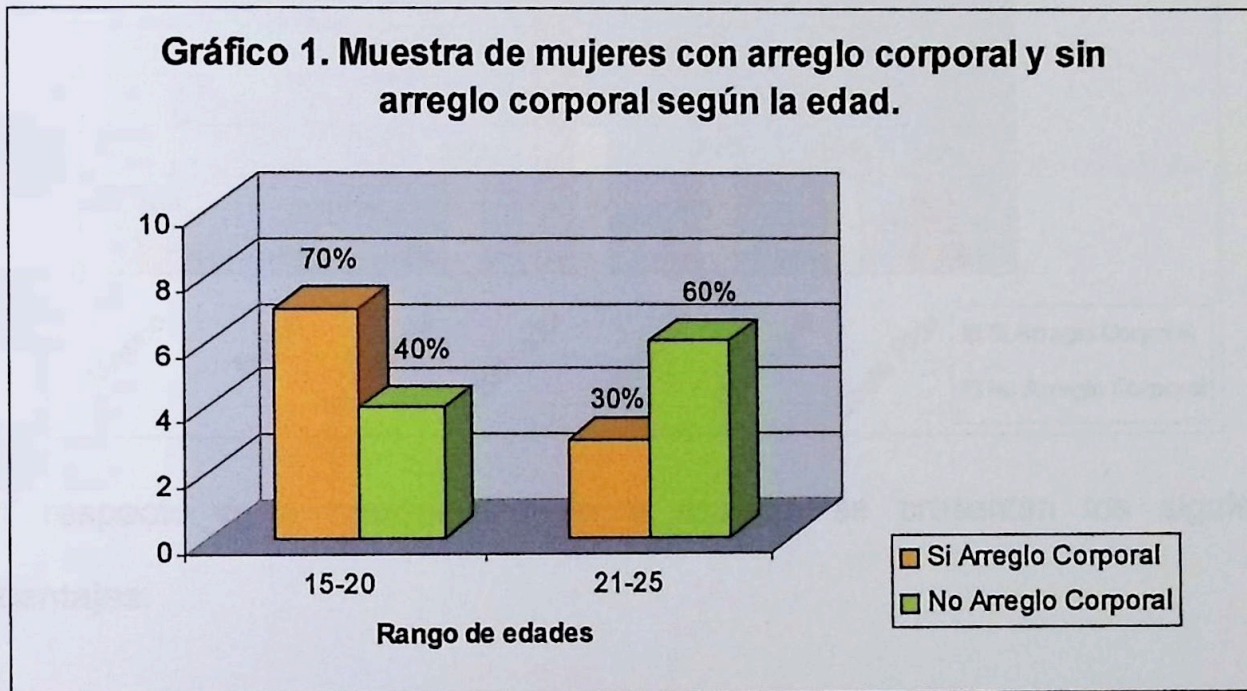
PRESENTACION, DESCRIPCION Y

ANALISIS DE RESULTADOS

IV. PRESENTACION, DESCRIPCION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

4.1. Caracterización de la Población

Continuación se presentaran los datos en cuanto a la caracterización de la población.



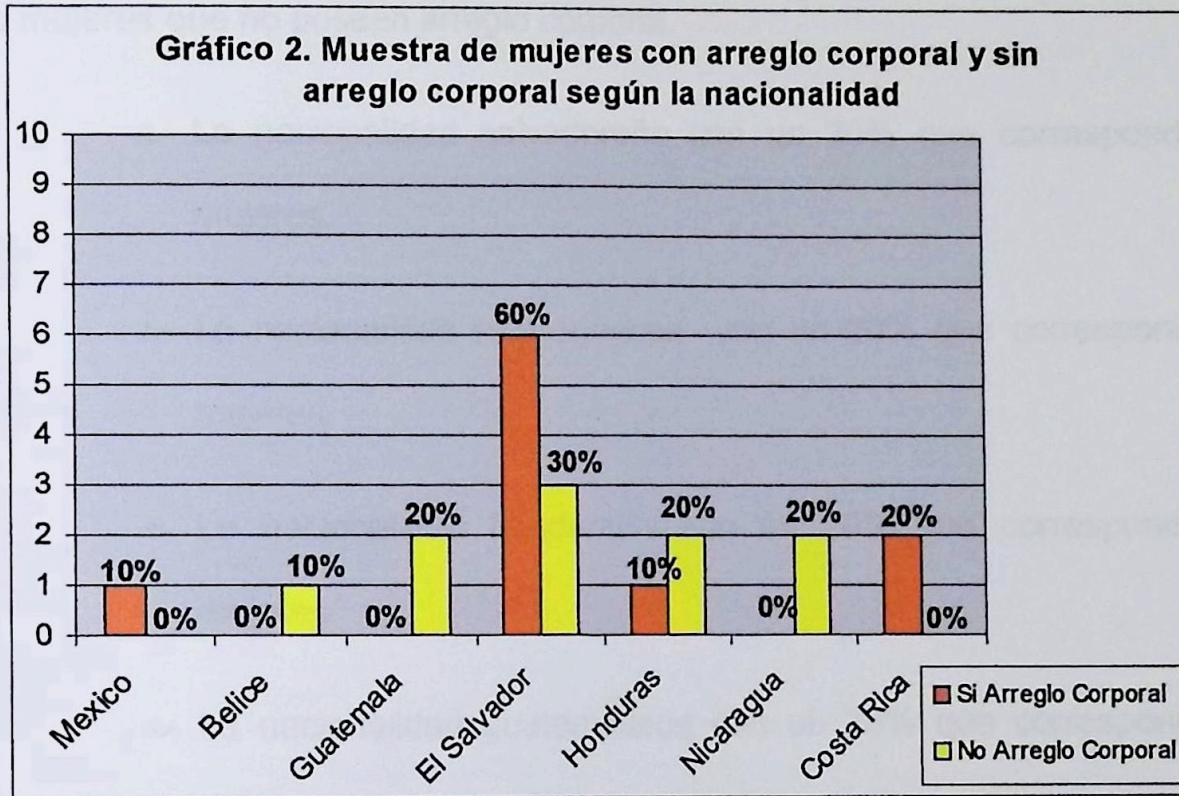
Con referencia a la edad de las mujeres de la muestra se representa la siguiente distribución:

En las mujeres que poseen arreglo corporal.

- ☞ De 15 a 20 años un 70% que corresponde a 7 mujeres.
- ☞ De 21 a 25 años un 30% que corresponde a 3 mujeres.

En las mujeres que no poseen un arreglo corporal.

- ☞ De 15 a 20 años un 40% que corresponde a 4 mujeres.
- ☞ De 21 a 25 años un 60% que corresponde a 6 mujeres.



Con respecto a la nacionalidad de la muestra se presentan los siguientes porcentajes:

En las mujeres que poseen un arreglo corporal.

- ☞ La nacionalidad salvadoreña con un 60% que corresponde a 6 mujeres.
- ☞ La nacionalidad costarricense con un 20% que corresponde a 2 mujeres.
- ☞ La nacionalidad beliceña con un 10% que corresponde a 1 mujer.
- ☞ La nacionalidad mexicana con un 10% que corresponde a 1 mujer.

En las mujeres que no poseen arreglo corporal.

- ☞ La nacionalidad salvadoreña con un 30% que corresponde a 3 mujeres.
- ☞ La nacionalidad nicaragüense con un 20% que corresponde a 2 mujeres.
- ☞ La nacionalidad hondureña con un 20% que corresponde a 2 mujeres.
- ☞ La nacionalidad guatemalteca con un 20% que corresponde a 2 mujeres.
- ☞ La nacionalidad beliceña con un 10% que corresponde a 1 mujer.

T378. 242 D 583 r 41.504

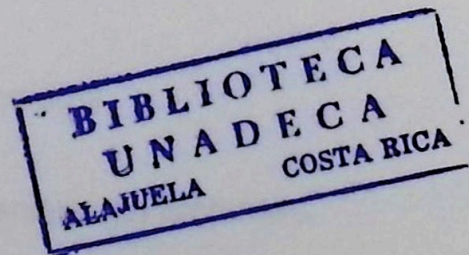
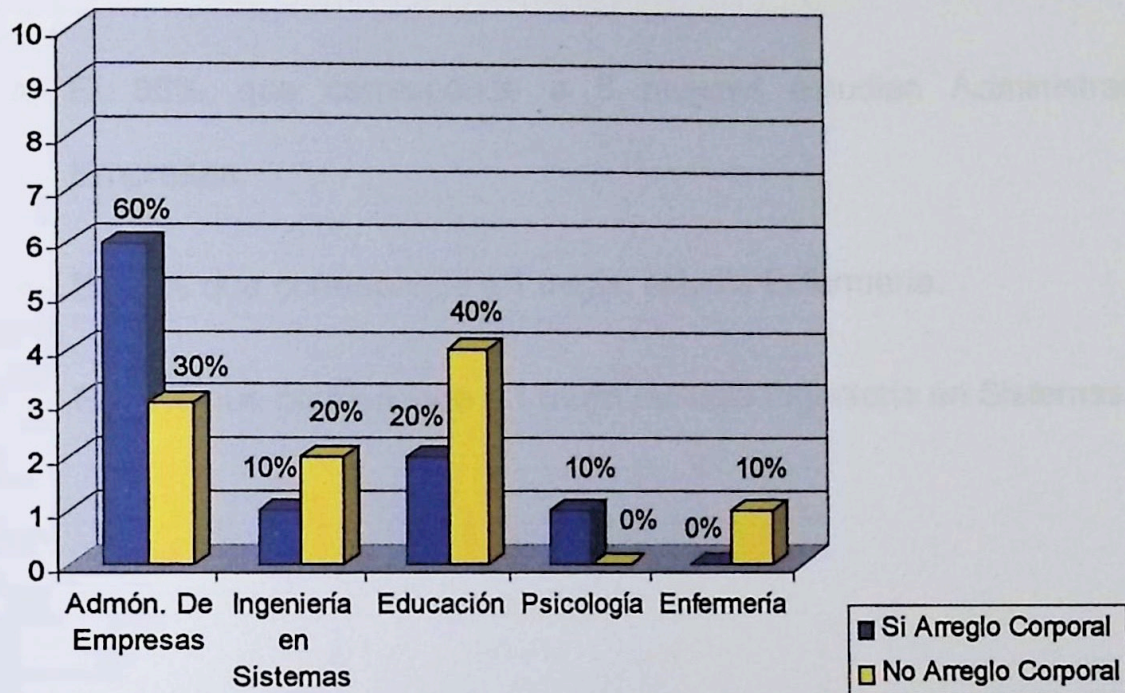


Gráfico 3. Muestra de mujeres con arreglo corporal y sin arreglo corporal según la carrera que estudian.



Con relación a la carrera que estudian los sujetos de la muestra se presenta la siguiente distribución:

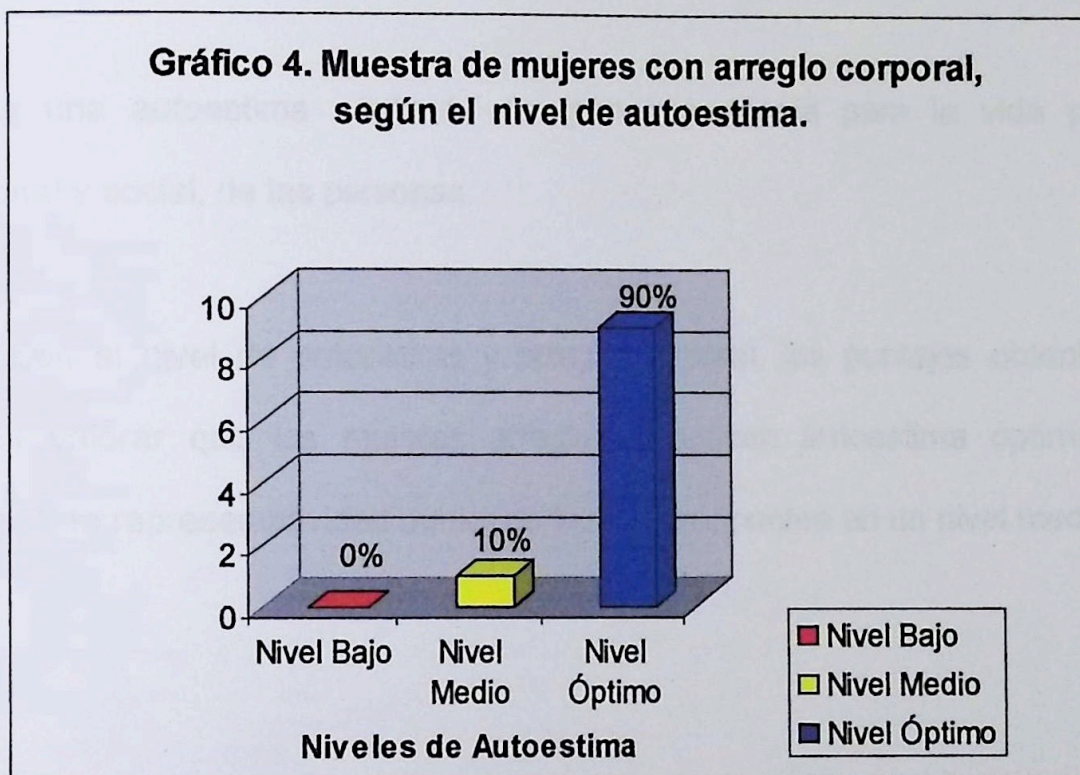
En las mujeres que poseen arreglo corporal:

- ☞ El 60% que corresponde a 6 mujeres estudian Administración de Empresas.
- ☞ El 20% que corresponde a 2 mujeres estudian Educación.
- ☞ El 10% que corresponde a 1 mujer estudia Psicología.
- ☞ El 10% que corresponde a 1 mujer estudia Ingeniería en Sistemas.

En las que no poseen arreglo corporal:

- ☞ El 40% que corresponde a 2 mujeres estudian Educación.
- ☞ El 30% que corresponde a 6 mujeres estudian Administración de Empresas.
- ☞ El 10% que corresponde a 1 mujer, estudia Enfermería.
- ☞ El 10% que corresponde a 1 mujer, estudia Ingeniería en Sistemas.

4.2. Nivel de Autoestima en relación con el arreglo corporal en mujeres arregladas



En referencia al gráfico anterior de las mujeres que poseen arreglo corporal se observa como el 90% que corresponde a nueve mujeres que tienen un nivel óptimo de autoestima y un 10% que corresponde a una mujer que tiene un nivel medio de autoestima.

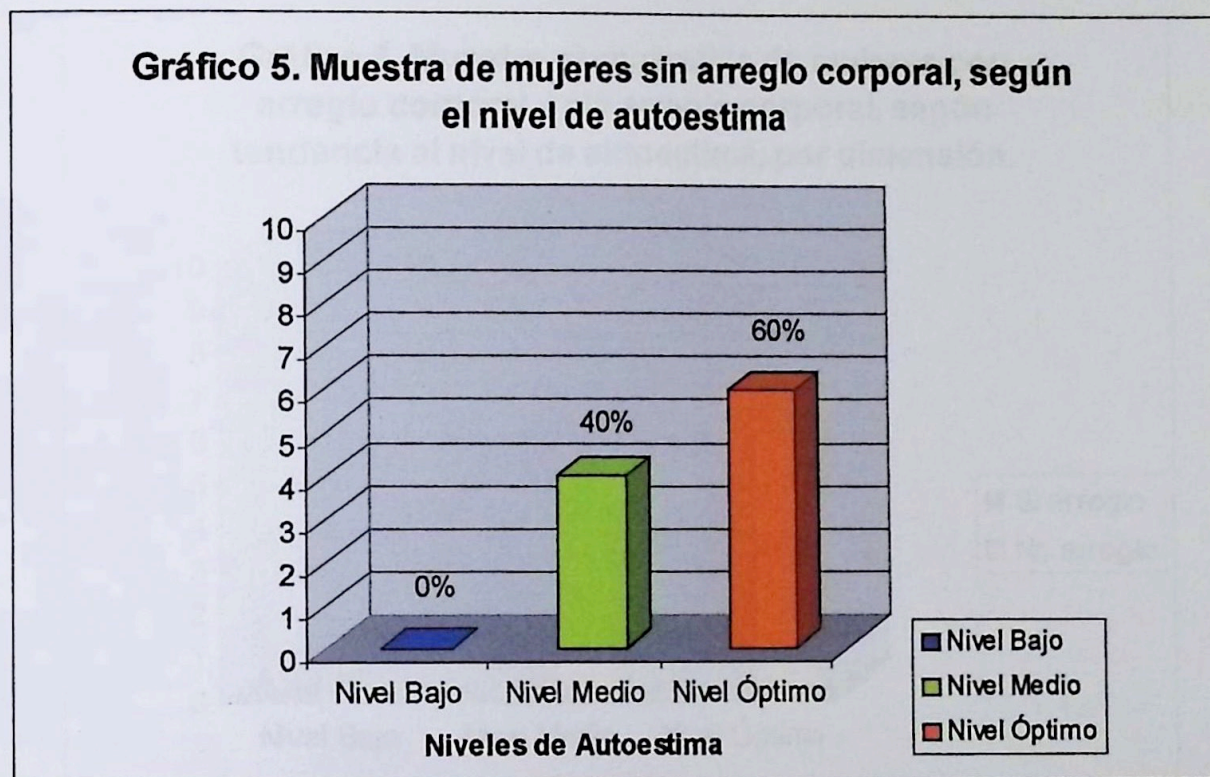
Branden (1993), transmite de una forma clara y sencilla el concepto referente a la imagen corporal y la autoestima, definiendo que a la autoestima es una poderosa fuerza que nace dentro de cada persona y esta comprende mucho más que un sentido de auto valía .

De acuerdo a Branden (1994), la autoestima funciona como una clave para lograr éxito en lo que se hace y piensa de sí mismo.

El tener una autoestima óptima es gran importancia para la vida personal, profesional y social, de las personas.

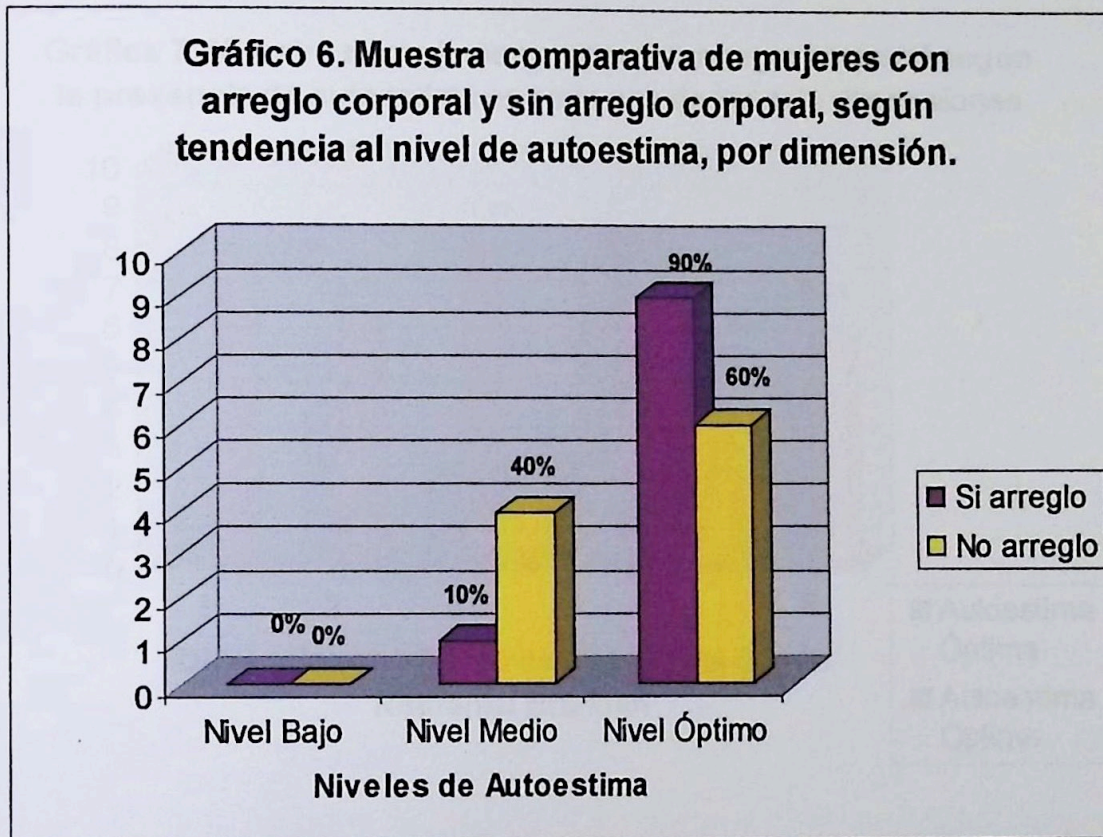
En relación al nivel de autoestima y arreglo corporal, los puntajes obtenidos nos permiten valorar que las mujeres arregladas poseen autoestima óptima en su mayoría. Y la representatividad menor de la muestra, puntea en un nivel medio.

4.3. Nivel de Autoestima en relación con el arreglo corporal en mujeres no arregladas



En referencia al gráfico anterior de las mujeres que no poseen un arreglo corporal se observa como el 60% que corresponde a seis mujeres, tienen un nivel óptimo de autoestima y un 40% que corresponde a cuatro mujeres, tienen un nivel medio de autoestima.

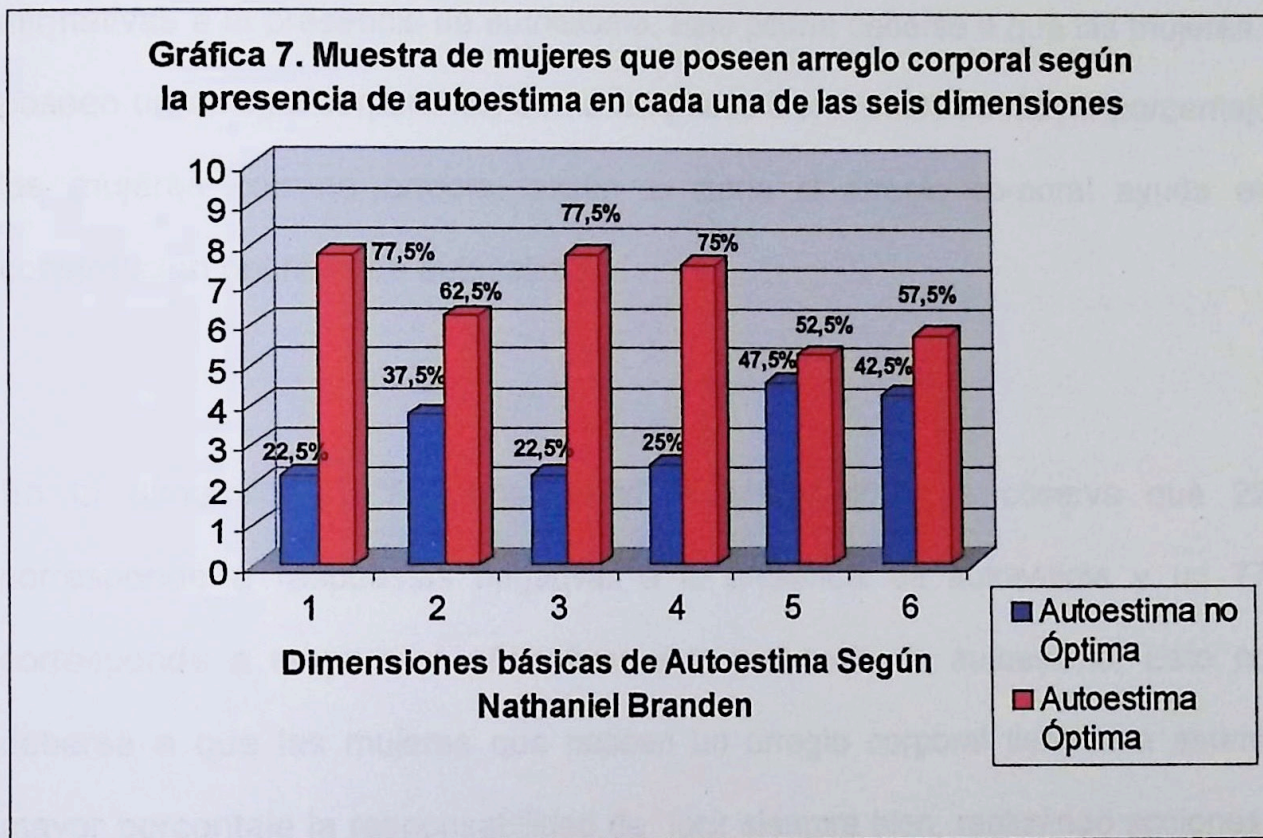
4.4. Niveles de Autoestima en mujeres con arreglo corporal y sin arreglo corporal de forma comparativa en la muestra.



Al realizar un análisis comparativo de los niveles de autoestima, se observa como en el nivel óptimo las mujeres que si poseen arreglo corporal superan a las que no poseen un arreglo corporal, en una relación de un 90% para las primeras y un 60% para las segundas.

Sin embargo con respecto al nivel medio las mujeres que no poseen un arreglo corporal superan a las que tienen arreglo corporal, en una relación de 40% para las primeras y un 10% para las segundas. Esa diferencia puede referirse al grado de satisfacción de si misma tanto para mujeres que si poseen un arreglo corporal como para aquellas que no poseen arreglo corporal.

4.5. Gráfica Comparativa por dimensiones en mujeres con arreglo corporal según el nivel de autoestima.



1. "La práctica de vivir conscientemente"
2. "Aceptarse así mismo"
3. "Responsabilidad de uno mismo"
4. "Autoafirmación"
5. "Vivir con Propósito"
6. "Integridad"

En la dimensión 1 "La práctica de vivir conscientemente" se puede ver que el 22,5% corresponde respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 77,5% corresponde a respuestas positivas a la presencia de autoestima. De acuerdo a la teoría, esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a practicar de manera consciente esta dimensión. Concentrando su manera de vivir en acciones que les permita sentirse bien consigo mismas, como el arreglarse.

En la dimensión 2 "Aceptarse así mismo" el 37,5% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 62,5% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a aceptarse a si mismas en mayor porcentaje de las mujeres con no arreglo, según la teoría el arreglo corporal ayuda en la construcción del nivel de autoestima.

En la dimensión 3 "Responsabilidad de uno mismo" se observa que 22,5% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 77,5% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a asumir en mayor porcentaje la responsabilidad de lucir siempre bien, realizando acciones que generan un cambio ayudando a sentirse bien consigo mismo.

En la dimensión 4 "Autoafirmación" el 25% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 75% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a asumir aspectos internos y morales que constituyen un nivel óptimo de autoestima.

En la dimensión 5 "Vivir con propósito" se puede ver como el 47,5% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 52,5% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a auto disciplinarse y organizarse hasta en la manera corporal que presentan.

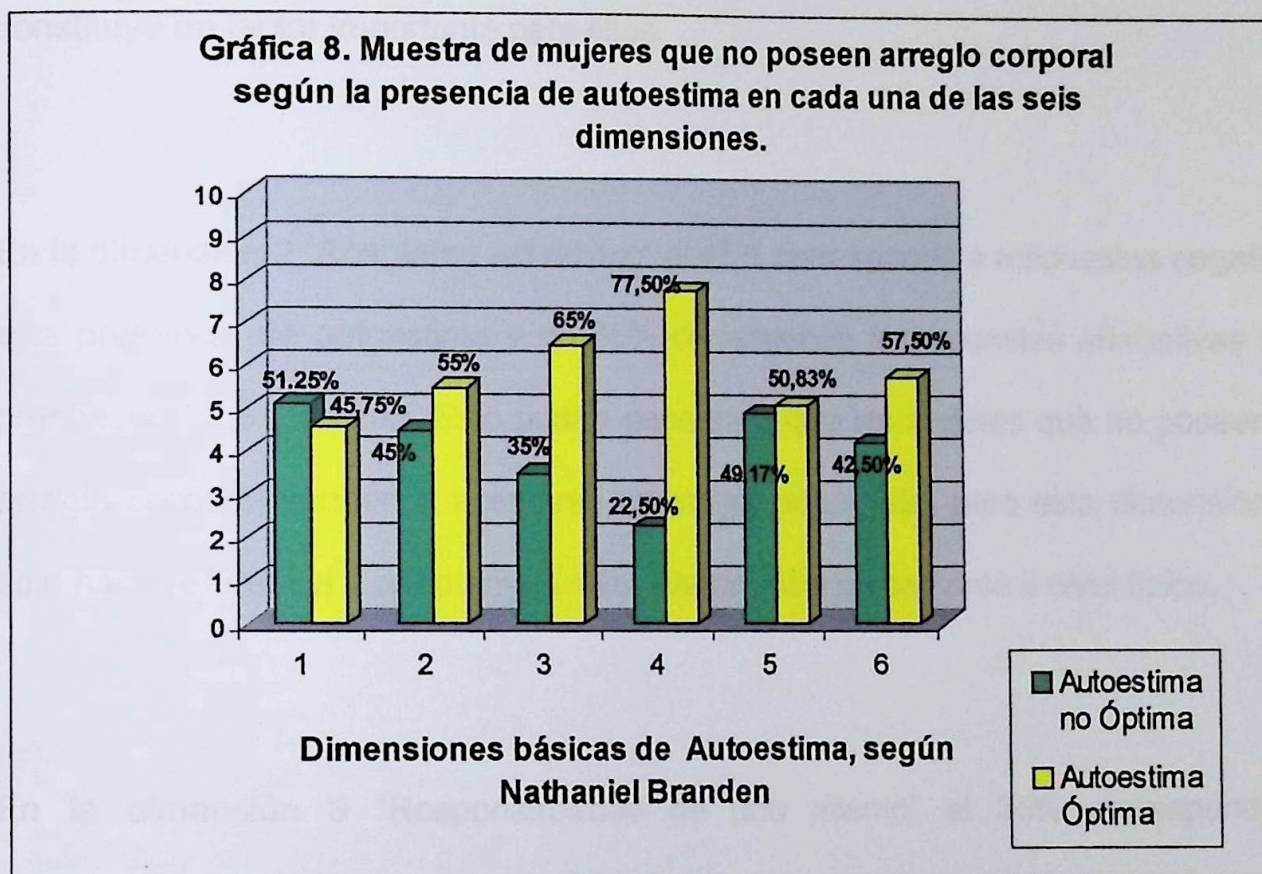
En la dimensión 6 "Integridad" se observa como el 42,5% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 57,5% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a reflejar un nivel óptimo en la construcción de la integridad.

Dimensiones de Autoestima según
Nacional American

1. La práctica de vivir con propósito
2. Aceptación de uno mismo
3. Responsabilidad de uno mismo
4. Autoestima
5. Vivir con propósito
6. Integridad

En la dimensión 1 "La práctica de vivir con propósito" se puede ver que el 51,2% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 48,7% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a auto disciplinarse y organizarse hasta en la manera corporal que presentan. En la dimensión 2 "Aceptación de uno mismo" se observa como el 42,5% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 57,5% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que poseen un arreglo corporal tienden a reflejar un nivel óptimo en la construcción de la integridad.

4.6. Gráfica Comparativa por dimensiones en mujeres sin arreglo corporal.



1. "La práctica de vivir conscientemente"
2. " Aceptarse así mismo"
3. " Responsabilidad de uno mismo"
4. " Autoafirmación"
5. " Vivir con Propósito"
6. " Integridad"

En la dimensión 1 "La práctica de vivir conscientemente" se puede ver que el 51,25% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 45,75% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que no poseen un arreglo corporal tienden a reflejar que la práctica de vivir conscientemente en ellas, no llega a poseer un nivel óptimo en la construcción de la autoestima, puede ser que las acciones que realizan no son

expresadas en el arreglo corporal que presentan, seguramente el arreglo no constituye un factor importante para ellas.

En la dimensión 2 "Aceptarse así mismo" el 45% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 55% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que no poseen un arreglo corporal tienden a aceptarse en mayor porcentaje, pero esta dimensión no solo hace referencia a aceptarse a nivel interno, sino a aceptarse a nivel físico.

En la dimensión 3 "Responsabilidad de uno mismo" el 35% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima, y un 65% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que no poseen arreglo, no se interesan en mantenerse corporalmente arregladas, porque sus responsabilidades giran en torno a prácticas que no necesariamente exigen la nitidez de verse bien y lucir bien en comparación de las mujeres corporalmente arregladas.

En la dimensión 4 "Autoafirmación" el 22,50% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 77,50% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que las mujeres que no poseen un arreglo corporal tienden a dar mayor importancia a aspectos internos y morales que

aprendieron del medio, descuidando así el aspecto externo que reflejan ante la sociedad exigente.

En la dimensión 5 "Vivir con propósito" se puede ver como el 49,17% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 50,83% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Este porcentaje es muy parecido, podría deberse a que esta dimensión implica una autodisciplina por parte de las mujeres en la manera de vivir y cumplir los propósitos, en estas mujeres el nivel de organizar y equilibrar las áreas, no con lleva para ellas una exigencia de verse socialmente aceptadas.

En la dimensión 6 "Integridad" se observa como el 42,50% corresponde a respuestas negativas a la presencia de autoestima y un 57,50% corresponde a respuestas afirmativas a la presencia de autoestima. Esto podría deberse a que en esta dimensión, el nivel de autoestima no esta influenciado totalmente por la sociedad, pues la integridad constituye factores internos dentro de la persona, de acuerdo a lo que cree, y las convicciones que el tenga del entorno.

4.7. Análisis de la Relación entre el nivel de Autoestima y el arreglo corporal.

Pilares Básicos de Autoestima, Según Nathaniel Branden.	Puntaje obtenido por dimensión Mujeres de si Arreglo Corporal	Puntaje obtenido por dimensión Mujeres de no Arreglo Corporal	Porcentaje de autoestima Obtenido en Mujeres de si Arreglo Corporal	Porcentaje de autoestima Obtenido en Mujeres de no Arreglo Corporal
Pilar 1. La Práctica de vivir concientemente	230	214	51.80%	48.20%
Pilar 2. Aceptarse así mismo	66	58	53.23%	46.77%
Pilar 3. Responsabilidad de uno mismo	69	64	51.88%	48.12%
Pilar 4. Autoafirmación	69	69	50%	50%
Pilar 5. Vivir con Propósito.	165	167	49.70%	50.30%
Pilar 6. Integridad	60	60	50%	50%

De manera comparativa en relación a los datos anteriores los porcentajes obtenidos en la muestra, difieren en relación a las características presentadas de las mujeres con arreglo corporal y sin arreglo corporal.

En la dimensión 1 "La practica de vivir conscientemente" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 51,80% de respuestas con tendencia a la autoestima, a diferencia de las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 48,20%.

La diferencia entre ambos grupos de mujeres es de 3,6%, esto puede sustentarse en relación a lo que Branden (1994) expone, él menciona que el estar consciente implica tener conciencia de las acciones realizadas. Descubriendo así los hechos a los cuales se está sometido en la sociedad, con el propósito de enfrentar principalmente la realidad, admitiendo y cambiando los errores con el propósito de vivir de una manera mas sana.

Uno de los principales fenómenos a los que pueden estar siendo sometidas las mujeres de la muestra, es en relación a la aceptación que reciben de su medio social, referido específicamente a su arreglo corporal.

Si lo anterior es así, estas mujeres pueden sentirse obligadas a tener una apariencia corporal acorde con la sociedad, lo que podría causar que estas mujeres perciban este elemento como un aspecto fundamental y necesario para el desarrollo de su

autoestima, tanto en las mujeres que si poseen un arreglo corporal, como en aquellas que no lo poseen.

A pesar de que la preocupación por el arreglo corporal es un factor que favorece el desarrollo de una autoestima óptima, este no debería realizarse sólo para sentirse aceptadas por la sociedad, sino partiendo del propio bienestar físico y psicológico.

En la dimensión 2 "Aceptarse a sí mismo" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 53,23% de respuestas con tendencia a la autoestima, a diferencia de las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 46,77%

La diferencia entre ambos grupos de mujeres es de 6,46%, según Branden (1994), el aceptarse a si mismo se refiere a la valoración que las mujeres tienen de si mismas, reconociendo y admitiendo las limitaciones a las que se enfrentan en el medio en que se desenvuelven.

La diferencia entre las mujeres que poseen arreglo corporal y las que no poseen arreglo corporal, podría referirse a que las mujeres que no poseen arreglo corporal perciben la realidad para si mismas, partiendo de la comodidad que representa el mantenerse no arregladas de acuerdo a los parámetros sociales. Al contemplar la realidad a la cual están sometidas, se aceptan tal como se ven, probablemente orientadas a un nivel distorsionado de lo que conformaría su aceptación propia.

La auto aceptación es la que permite reconocer aquello que debe cambiar, aquello que debe mantenerse y que debe aceptarse por no ser susceptible de modificación.

La práctica de aceptarse así mismo, no consiste únicamente en reconocer las limitaciones a las cuales se someten como mujeres bombardeadas por la sociedad; la aceptación de sí mismas nace del compromiso de ser conciente que es necesario hacer un cambio, cuando se percibe una realidad distorsionada que afecta la auto valoración propia.

Experimentar la aceptación propia significa quererse a así mismo, no sólo internamente, sino preocupándose por su imagen. La aceptación consiste en experimentar y admitir que el valor de una persona nace en el interior pero se refleja a través de la imagen que de a conocer a los demás.

En la dimensión 3 "Responsabilidad de uno mismo" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 51,88% de respuestas con tendencia a la autoestima, a diferencia de las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 48,12%

La diferencia entre ambos grupos de mujeres es del 3,76%, esta diferencia podría reflejar la práctica responsable de lucir bien que las mujeres arregladas adquieren en comparación con las que no se arreglan, en el sentido de verse y sentirse atractivas, de acuerdo a los parámetros establecidos socialmente.

Afrontando así la responsabilidad de encajar en el nivel social que exige el medio en que se desenvuelven, las mujeres adquieren el compromiso de realizar acciones que manifiesten el interés de lucir bien y arregladas.

La responsabilidad en las acciones de sí mismo, de acuerdo a Branden (1994) es importante para obtener una autoestima óptima, y es también un reflejo de la autovaloración.

En la dimensión 4 "La práctica de la autoafirmación" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 50% de respuestas con tendencia a la autoestima, igualmente que las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 50%

La práctica de la autoafirmación, que expone Branden (1994), consiste en respetar los deseos propios, necesidades y valores, procurando buscar la manera adecuada de expresar la realidad.

En referencia al porcentaje obtenido de las mujeres no arregladas podría existir cierto grado de negación a vivir de manera consciente, puede ser que sus metas y valores ocupen mayor importancia en su vida que el hábito de arreglarse y verse bien, siendo de mayor interés otros aspectos que no exploramos en esta investigación.

En la dimensión 5 "Vivir con propósito" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 49,70% de respuestas con tendencia a la autoestima, a diferencia de las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 50,30%

En esta dimensión el porcentaje de las mujeres sin arreglo corporal supero a las mujeres con arreglo en un 0.6%.

Según Branden (1994), vivir con propósito es utilizar las facultades mentales, para obtener las metas elegidas, reconociendo e identificando las acciones necesarias para conseguirlas.

Manteniendo así un control de la conducta, que permita cultivar en sí mismas la capacidad de auto disciplina, para lograr los fines establecidos.

El nivel de autoestima que obtuvieron las mujeres sin arreglo corporal puede hacer notar el interés que tienen de vivir con propósito, sin embargo esta búsqueda por alcanzar las metas no debería implicar el olvido de un factor importante como el mantener un arreglo corporal satisfactorio.

En la dimensión 6 "Integridad" las mujeres con arreglo corporal obtuvieron un 50% de respuestas con tendencia a la autoestima, igualmente que las mujeres que no poseen un arreglo corporal que obtuvieron un 50%

La práctica de la integridad exige ser auténtico, tomar las mejores elecciones, estando siempre consciente y conectado a la realidad, asumiendo la responsabilidad de la elección y de las consecuencias que se ganen.

En estos porcentajes, se percibe que ambas muestras pretenden asumir la responsabilidad de sus elecciones.

4.8. CONCLUSIONES

☞ De acuerdo al análisis de los resultados, se pudo determinar que las mujeres con arreglo corporal manifiestan mayor nivel de autoestima con respecto a las mujeres no arregladas. Según los datos, se observa que las mujeres carentes de arreglo puntúan un nivel de autoestima no óptimo.

☞ De acuerdo a la teoría, Branden (1994), menciona que la persona que tiene una autoestima óptima experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma, se conoce se acepta y valora, con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.

Sintiendo además que las limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona y se descubriendo que importa principalmente es la autovaloración y aceptación que se tenga.

☞ De acuerdo a los datos encontrados a través del instrumento, se pudo determinar que si bien el arreglo corporal no determina el nivel de autoestima en una persona sí constituye un factor importante su construcción. Por consiguiente el nivel óptimo de autoestima permite que las mujeres gocen de un mejor grado de satisfacción consigo mismas.

➤ Aunque los resultados obtenidos en algunas dimensiones no diferenciaban en alto porcentaje por encima del nivel alto de autoestima, en la mayoría de las dimensiones las mujeres no arregladas marcaron un puntaje más bajo, que las arregladas de acuerdo a los parámetros establecidos en esta investigación.

➤ En el caso de la dimensión 1 "La práctica de vivir conscientemente", las mujeres arregladas obtuvieron 51.80%, reflejando que posiblemente ellas viven de manera más conciente, la realidad que las envuelve, ya sea en aspectos sociales o propiamente internos.

Probablemente las mujeres arregladas perciben la realidad a la cual están sometidas socialmente de tal manera que ejercen acción para realizar cambios que demuestren que se sienten satisfechas consigo mismas, y de allí parten para lograr sus expectativas, de lucir y verse corporalmente bien, y sobre todo sentirse bien. Elaborando así una autoestima óptima.

Según Branden (1994), la persona que tiene una autoestima óptima experimenta un sano sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma. Se conoce, se acepta y se valora, con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.

- ☞ Cabe mencionar que las mujeres sin arreglo corporal podrían estar obviando parte de la manera de vivir conscientemente.

El arreglarse corporalmente refleja la importancia que requiere el estar conciente de que los cambios pueden resultar positivos cuando se evocan a procurar vivir de una manera sana.

4.9. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones anteriores, a continuación se plantean una serie de recomendaciones dirigidas a:

1. Las mujeres que participaron en la investigación, que poseen alto nivel de autoestima en relación a su arreglo corporal.
2. Las mujeres que poseen bajo nivel de autoestima en relación al arreglo corporal que presentan.
3. Las futuras investigaciones.

Recomendaciones para mujeres que participaron en la investigación, que poseen alto nivel de autoestima en relación a su arreglo corporal.

- ☞ Sería provechoso que estas mujeres reconozcan que el poseer un nivel óptimo de autoestima, debería constituir un factor importante en la vida.
- ☞ Hacer conciencia o reflexión del porqué se arreglan.
- ☞ Que conozcan que la valoración que ellas den de sí mismas, puede expresarse externamente a través del arreglo corporal que manifiestan, y que partiendo de su auto concepto, pueden descubrir la verdadera razón por la cual deciden arreglarse.
- ☞ El arreglarse debería de ser un hábito que forme parte de la cotidianidad, no con el propósito de encajar dentro del grupo social, sino más bien con el propósito de darle importancia al valor que como mujer poseen.

Recomendaciones para las mujeres que poseen bajo nivel de autoestima en relación al arreglo corporal que presentan.

- ☞ Es de suma importancia reconocer el nivel de autoestima que se tiene, haciendo consciente que se debería alcanzar un nivel mas óptimo de autoestima.
- ☞ Reconocer que el sentirse y verse agradable ante los demás y principalmente consigo mismas, genera confianza, en el estilo personal, que se obtiene. Generando pulcritud, sobriedad, discreción y sencillez.
- ☞ Que sean conscientes que, el verdadero arreglo corporal, surge del interior de cada persona. Y en el interior se expresa la forma en que uno se percibe y se valora así mismo. Reconociendo que como uno se siente, así mismo se proyecta ante los demás.
- ☞ Saber que el arreglo corporal sirve en muchos aspectos de la vida, laboral, social, y hasta emocional. Y ayuda en gran manera a elevar el nivel de autoestima.
- ☞ Permitirse adquirir la habilidad de preocuparse por mejorar su arreglo corporal, haciendo una transformación progresiva en la imagen que tienen de si misma, y que el cambio que se obtenga en relación a su arreglo pueda mantenerse.

- ☞ Saber que para obtener una autoestima óptima deben trabajar internamente en el concepto propio que han elaborado de sí mismas, y aceptar el cambio, aunque la posición de no arreglarse les resulte cómoda.
- ☞ Procurar ser susceptibles al cambio, en relación a buscar el adecuado nivel de autoestima, reconociendo las áreas deficientes y trabajando sobre esas áreas.
- ☞ Es importante valorar los aspectos por los cuales ellas no deciden arreglarse, para conocer las razones que les impiden verse y sentirse bien.
- ☞ Es recomendable que realicen una evaluación objetiva y detallada de las áreas que mas les afectan para sentirse bien consigo misma, y trabajarlas con el fin de solucionar conflictos que les estén impidiendo poseer una autoestima óptima

Recomendaciones para otras investigaciones.

- Tomar en cuenta aspectos valorativos más personales, en el sentido de indagar a que se debe el no arreglo que presentan corporalmente.
- Indagar en aspectos culturales y religiosos que puedan influir en el nivel de arreglo que presenten las mujeres.
- Diseñar un instrumento de medición que sea objetivo, y que mida específicamente el arreglo corporal.

Bibliografía

1. Branden, N. (1994). Los Seis pilares de la Autoestima. 1era edición. Barcelona. Ediciones Paidós Iberica. Pp. 361
2. Chacón y Montvelisky (1986). Los mensajes publicitarios televisivos y la Autoestima Femenina. Tesis de licenciatura, no publicada. Universidad de Costa Rica, C.R.
3. Morales, E. & Soto, A. (1986). La imagen de si mismo y la percepción que tiene sobre su funcionalidad como ser productivo el joven Amputado. Tesis de licenciatura, no publicada. Universidad de Costa Rica, C.R
4. Raich, R. (2000). Conocer y valorar el propio cuerpo. 1era edición. Madrid. Ediciones Pirámide. Pp.340

Sitios Webb.

1. García, M. Marcó, M. Hernández, M. (1999). Auto concepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. Psiquis. No 20.
Pp 209

2. Disponible en: <http://www.emagister.com>

3. Raich, R. Mora, M. Soler, A. Ávila, C. Clos, I. Y Zapater, L. (1994). Revisión de la evaluación y tratamiento del trastorno de la imagen corporal y su adaptación en una muestra de estudiantes. Psicologemas. No. 8. Pp.89

Disponible en: <http://www.uned.es>

4. Gerson, J. Lotz, S. D'Angelo, J. (2003). Principios para esteticistas.
Editorial, Thomson Delmar Learning Pp.608

Disponible en: <http://www.books.google.co.cr>.

TEST DE AUTOESTIMA

INDICACIONES:

Marque con una X la opción que le resulta más apropiada, de acuerdo a lo que siente y piensa.

1. Me considero una persona valiosa a pesar de que algunas han dicho que no lo soy?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
2. Considero que soy una persona que se preocupa más por desarrollarse intelectualmente que astoriamente?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
3. Cuando tengo una pasión?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
4. Cuando recibo un elogio, considero que actúo siendo siempre orgulloso?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
5. Siento preocuparme con frecuencia, por lo que otros piensan de mí?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
6. Me considero una persona que corrige misma cuando se que he cometido un error?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
7. Me considero una persona feliz, cuando otros me indican que he cometido un error?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
8. Considero que a pesar de que existan dificultades, soy capaz de superar lo que deseo?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

ANEXOS

TEST DE AUTOESTIMA

INDICACIONES:

Marca con una x la opción que te resulte más apropiada, de acuerdo a lo que piensas y sientes.

1. ¿Me considero una persona valiosa a pesar de que algunos han dicho que no lo soy?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
2. ¿Considero que soy una persona, que se preocupa más, por desarrollarse interiormente, que exteriormente?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
3. ¿Cuando otros me señalan que he cometido un error, insisto en mantener mi posición?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
4. ¿Cuando recibo un elogio, considero que están siendo sinceros conmigo?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
5. ¿Suelo preocuparme con frecuencia, por lo que otros piensan de mí?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
6. ¿Me considero una persona rígida conmigo misma, cuando se que he cometido un error?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
7. ¿Me considero una persona flexible, cuando otros me indican que he cometido un error?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
8. ¿Considero que a pesar de que existan limitantes, soy capaz de obtener lo que deseo?
 De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

9. ¿Cuándo cometo un error, tiendo a ser muy severa conmigo misma?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
10. ¿Me considero una persona que posterga los problemas para que el tiempo ayude a solucionarlos?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
11. ¿Me considero una persona que ha tomado tiempo para conocerse interiormente?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
12. ¿Cuándo se me presentan dificultades tiendo a desistir fácilmente?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
13. ¿Me considero una persona que acepta sus debilidades y virtudes?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
14. ¿Tiendo a rechazar elogios de los demás, porque considero que no los merezco?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
15. ¿Suelo aceptar reconocimientos, cuando sé, que lo que he hecho es digno de admirar?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
16. ¿Cuándo una persona hace un comentario negativo de mí, me siento poco valiosa?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
17. ¿Considero que soy incapaz de resolver mis problemas sin consultarlos a otros para que ellos me ayuden a darles solución?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
18. ¿Considero que los elogios y reconocimientos de los demás hacia mí, son falsos y simples adulaciones?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

19. ¿Soy capaz de reconocer ante otros, que sus ideas, pueden resultar más provechosas que las mías?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

20. ¿Suelo ser una persona que no presta atención a los comentarios que los demás hagan de mí?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

21. ¿Considero que mis equivocaciones no tienen excusa bajo ninguna circunstancia?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

22. ¿Me considero una persona responsable de mis actos, aún cuando se que las consecuencias no son agradables?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

23. ¿Tiendo a desanimarme, cuando las cosas no salen como yo esperaba?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

24. ¿Soy conciente que algunas veces puedo equivocarme, pues no soy una persona perfecta?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

25. ¿Cuando cometo un error, suelo afrontar la responsabilidad de mis actos?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

26. ¿Considero que es necesario luchar y esforzarme para obtener lo que quiero?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

27. ¿Considero que ocultando mis errores, puedo evitar muchos inconvenientes?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

28. ¿Cuándo se me encomienda un proyecto a realizar me considero una persona capaz de realizarlo en el tiempo requerido?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

29. ¿Me considero una persona incapaz de cometer errores?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
30. ¿Tiendo a organizar mis actividades, planificándolas de acuerdo a las prioridades que se me presentan?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
31. ¿Cuándo cometo un error, trato de hacer todo lo posible por solucionarlo antes de que otros se enteren?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
32. ¿Tiendo a perseverar ante las derrotas que se me presenten, con tal de obtener lo que quiero?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
33. ¿Considero que a pesar de mis esfuerzos, los otros siempre son mejores que yo?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
34. ¿Tengo miedo de expresar mis ideas, por temor a que los demás se burlen de mí?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
35. ¿Cuándo se me encomienda una tarea, veo todos los contras que me impedirán realizarla, y mejor evito la fatiga de llevarla a cabo?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
36. ¿Considero que soy una persona que se comporta de acuerdo a lo que cree?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
37. ¿Me gusta expresar lo que creo y siento sin temor a que otros no estén de acuerdo conmigo?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo
38. ¿Tiendo a desanimarme cuando la mayoría de los demás no comparten los intereses que yo tengo?
- De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

39. ¿Considero que las cosas que no logre realizar, otros pueden terminarlás sin mayor dificultad?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

40. ¿Considero que es mejor dejar de intentar algo, cuando se que por mas que lo intente, las cosas no saldrán como espero?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

41. ¿Me considero una persona que acepta, que no siempre las cosas pueden ser como yo quiero que sean?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

42. ¿Soy una persona que evito riesgos, en los cuales exista la posibilidad de fracaso?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

43. ¿Cuando no termino una tarea, desisto de ella por no buscar ayuda?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo

44. ¿Suelo esforzarme para terminar lo que empiezo, aceptando que aunque encuentre limitaciones, soy capaz de hacerlo bien?

De acuerdo Más o menos de acuerdo En desacuerdo