



# ASOCIACIÓN ENTRE EL ESTADO FÍSICO E IMAGEN CORPORAL Y LA PRESENCIA DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS E IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA.

Steffy Ariza Obregón

Marielys Caballero Mendoza

Olga Franco Arteaga.

## Tutor

José Luis Larios

## RESUMEN

**Introducción:** La insatisfacción con la imagen corporal es un continuo que va desde la preocupación por la apariencia física a la existencia de alteraciones graves en la percepción, cuando esta insatisfacción es elevada, interfiere en la vida cotidiana. La adolescencia y la juventud temprana han demostrado ser etapas muy vulnerables para sufrir este tipo de insatisfacción puesto que este periodo se caracteriza por grandes cambios a nivel físico y búsqueda de identidad. En él se asienta el autoconcepto o las distorsiones cognitivas y la preocupación por el peso y la actitud hacia la alimentación tienen un papel importante.

**Objetivo:** El propósito de esta investigación fue conocer la relación existente entre el estado físico e imagen corporal con la presencia de pensamientos automáticos e irracionales en una muestra de 200 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años.

**Resultados:** Mostraron relación directa entre estado físico e imagen corporal, los pensamientos distorsionados y la actitud disfuncional, por lo tanto, un buen porcentaje de la población presenta una insatisfacción personal, relacionado con la imagen corporal.

**Conclusión:** La distorsión de la imagen corporal se evidencia por la sobrestimación del tamaño corporal, lo que indica una percepción distorsionada de la propia imagen que se vincula a una insatisfacción corporal también la evaluación de los pensamientos automáticos evidencian que si fluyen en diversas formas de cómo vemos nuestra imagen corporal y su característica predominante es la negatividad en los jóvenes.

**Palabras clave:** *insatisfacción corporal, Índice de masa corporal, estado físico, imagen corporal, pensamientos irracionales.*

## ABSTRACT

**Introduction:** Dissatisfaction with body image is a continuum that goes from concern about physical appearance to the existence of serious alterations in perception, when this dissatisfaction is high, it interferes with everyday life. Adolescence and early youth have proven to be very vulnerable stages to suffer this type of dissatisfaction since this period is characterized by great changes at the physical level and the search for identity. In it, the self-concept or cognitive distortions and the preoccupation with weight and the attitude towards eating have an important role.

**Objective:** The purpose of this research was to find out the relationship between physical state and body image with the presence of automatic and irrational thoughts in a sample of 200 students aged between 18 and 25 years.

**Results:** they showed a direct relationship between physical state and body image, distorted thoughts and dysfunctional attitude, therefore, a good percentage of the population presented personal dissatisfaction, related to body image.

**Conclusion:** The distortion of the body image is evidenced by the overestimation of the body size, which indicates a distorted perception of the image itself that is linked to a body dissatisfaction. The evaluation of automatic thoughts also shows

that if they flow in various ways as we see our body image and its predominant characteristic is negativity in young people

**Keywords:** *body dissatisfaction, body mass index, fitness, body image, irrational thoughts*

## BIBLIOGRAFÍA

1. Obesidad y Sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. [citado 24 de octubre del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Repositorio.comillas.edu. 2020. [online] Available at: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2679/retrieve> [Accessed 17 May 2020].
3. F-ima.org. (2019). Imagen corporal - Fundación Imagen y Autoestima. [online] Available at: <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal> [Accessed 1 Sep. 2019]
4. Gabinete de Psicología MyM, Madrid. Prosperidad, Chamartín. (2019). Pensamiento racional vs. pensamiento irracional. [online] Available at: <https://www.gabinetedepsicologia-mm.com/2013/04/03/pensamiento-racional-vs-pensamiento-irracional-en-tiempos-de-crisis/> [Accessed 1 Sep. 2019].
5. ArgoPsi. (2019). *Los pensamientos irracionales y racionales (características)*. [online] Available at: <https://psicoteraphy.wordpress.com/2014/01/26/los-pensamientos-irracionales-y-racionales-caracteristicas/> [Accessed 1 Sep. 2019].
6. Martín-Llaguno M. La tiranía de la apariencia en la sociedad de las representaciones. RLCS [Internet]. [citado 24 de octubre del 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/8zjb2l>.
7. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962011000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000100003)

8. <http://psicologiauce.blogspot.com/2012/04/los-pensamientos-automaticos-y-las.html>