



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Grado en Psicología  
Trabajo Fin de Grado  
Curso 2024-2025  
Convocatoria de Junio



**Modalidad:** Propuesta de Intervención

**Título:** Programa de intervención para reducir el impacto de la presión estática en el autoconcepto en mujeres universitarias.

**Autora:** Alba Gil Sánchez

**Tutora:** Lidia Pamies Aubalat

**Cotutora:** Ainara Nardi Rodríguez

**Código de autorización del COIR:** TFG.GPS.ANRYLPA.AGS.250210

Elche a 6 de junio de 2025

## ÍNDICE

<b>Resumen</b> .....	2
<b>1.Introducción</b> .....	4
<b>1.1 Programas previos</b> .....	6
<b>2. Método</b> .....	8
<b>2.1 Descripción de la intervención</b> .....	8
<b>2.1.1 Objetivos</b> .....	8
<b>2.1.2 Población Diana</b> .....	8
<b>2.1.3 Variables e instrumentos</b> .....	9
<b>2.1.4 Temporalización de las sesiones</b> .....	13
<b>2.2 Descripción de las sesiones</b> .....	13
Tabla 3. Sesión 1.....	15
Tabla 4. Sesión 2.....	16
Tabla 5. Sesión 3.....	18
Tabla 6. Sesión 4.....	19
Tabla 7. Sesión 5.....	20
Tabla 8. Sesión 6.....	21
Tabla 9. Sesión 7.....	22
Tabla 10. Sesión 8.....	23
<b>4. Discusión y conclusiones</b> .....	25
<b>5. Referencias</b> .....	27
<b>6. Anexos</b> .....	30
ANEXO A.....	30
ANEXO B.....	30
ANEXO C.....	31

## RESUMEN

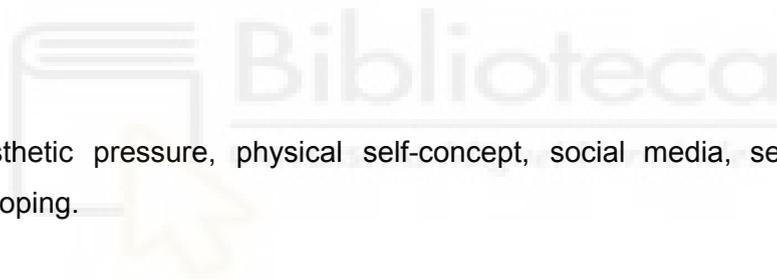
El presente programa de intervención tiene como objetivo principal reducir el impacto de la presión estética en el autoconcepto de mujeres universitarias, abordando la influencia de las redes sociales y los estándares de belleza irreales. Está dirigido a mujeres de entre 18 y 25 años, estudiantes en la Facultad de Ciencias Sociosanitarias de la UMH, con niveles bajos de autoconcepto físico. Dicho programa cuenta con 8 sesiones de una hora de duración y. A lo largo de las sesiones, se identifica la influencia de redes sociales, se promueve el pensamiento crítico hacia los ideales de belleza, se fortalece la autoestima y el autoconcepto físico positivo, así como, se proporcionarán estrategias de afrontamiento saludables para la ansiedad generada por el bajo autoconcepto. El programa emplea actividades teórico-prácticas en las que se utiliza la reestructuración cognitiva, el debate grupal, la meditación guiada y la autoexploración emocional. En aras de poder evaluar su eficacia se propone una serie de instrumentos escalas validadas. Esta intervención, elaborada a partir de la evidencia científica existente, busca empoderar a las participantes para mejorar su autoconcepto, cuestionar la influencia estética de las redes sociales y promover su bienestar emocional.

**Palabras clave:** presión estética, autoconcepto físico, redes sociales, autoestima, imagen corporal, afrontamiento saludable.

## ABSTRACT

The main objective of this intervention programme is to reduce the impact of aesthetic pressure on the self-concept of university women, addressing the influence of social networks and unrealistic beauty standards. It is aimed at women between 18 and 25 years old, students at the Faculty of Social and Health Sciences of the UMH, with low levels of physical self-concept. The programme consists of 8 one-hour sessions. Throughout the sessions, the influence of social networks is identified, critical thinking towards beauty ideals is promoted, self-esteem and positive physical self-concept are strengthened, as well as healthy coping strategies for anxiety generated by low self-concept will be provided. The programme employs theoretical and practical activities using cognitive restructuring, group discussion, guided meditation and emotional self-exploration. In order to be able to evaluate its effectiveness, a series of validated scales are proposed. This intervention, based on existing scientific evidence, seeks to empower participants to improve their self-concept, question the aesthetic influence of social networks and promote their emotional well-being.

**Keywords:** aesthetic pressure, physical self-concept, social media, self-esteem, body image, healthy coping.



## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la imagen corporal ha adquirido un papel clave en la construcción de la identidad personal. Agentes como las redes sociales se han convertido en espacios clave para la sociabilidad de los adolescentes. La creación de perfiles de redes o prácticas como “cotillear” videos y fotos relacionados con la vida cotidiana se destaca como herramientas para la construcción de la identidad y la socialización (Rubio-Romero, et al., 2019). Esta interconexión constante y la exposición a estándares de belleza irreales, están constituyendo una gran problemática que afecta en especial a las mujeres, ya que según datos ofrecidos por la SECPRE (2023) se está produciendo un gran aumento de cirugías estéticas y especialmente entre chicas cada vez más jóvenes, reforzando los estándares de belleza predominantes. A la par del auge de las cirugías estéticas, se destaca el gran incremento de trastornos alimenticios por la influencia de los medios y los estándares que imponen (Macedo, 2019).

La presión estética se entiende como el conjunto de normas y valores sociales que imponen un modelo de belleza idealizado, fomentado principalmente por los medios de comunicación y las redes sociales en la actualidad (Balseca, 2023). Esta presión genera una percepción distorsionada del propio cuerpo, afectando al bienestar psicológico de quienes no encajan en estos estándares. Las mujeres jóvenes son especialmente vulnerables a los efectos negativos de estos ideales (Raich, 2004). En concreto, se ha observado que la exposición constante a imágenes de cuerpos "perfectos" en redes como TikTok e Instagram refuerza la insatisfacción corporal, lo que puede desencadenar en procedimientos estéticos o en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Balseca, 2023).

El impacto de la presión estética en las mujeres jóvenes no es un fenómeno aislado, sino que responde a una construcción histórica y cultural del cuerpo femenino. Desde el feminismo, se ha explicado que la belleza femenina ha sido utilizada como un mecanismo de control social, imponiendo a las mujeres la necesidad de modificar su apariencia para ser aceptadas (Balseca, 2015). Simone de Beauvoir (1949) ya advertía sobre la creación de la "mujer perfecta" como una figura moldeada por discursos sociales, religiosos y médicos, que refuerzan la idea de que el cuerpo femenino debe ser modificado y corregido para encajar en una norma estética (González, 2022).

La imagen corporal según Thompson (1990) es un constructo complejo que abarca la percepción del propio cuerpo (componente perceptivo), las creencias, emociones y

pensamientos asociados a él (componente cognitivo-afectivo), así como las conductas que surgen a partir de estos (componente conductual). Todo ello influye en la construcción del autoconcepto y se integra en él. La imagen corporal sería un componente del autoconcepto físico y estaría directamente relacionada al subdominio del atractivo físico. Este último se refiere a cómo una persona percibe su propia apariencia, así como al nivel de confianza y satisfacción que experimenta respecto a su imagen (Goñi, et al. 2007).

La idea de autoconcepto, entendida como una estructura multidimensional que afecta en la forma en que una persona se percibe y valora a sí misma (Clark, et al. 2000), está estrechamente vinculada con la presión estética impuesta por los cánones de belleza de ese momento. Estudios recientes han evidenciado cómo la globalización y el aumento del consumismo han fomentado una obsesión por la imagen corporal, estableciendo estándares de belleza imposibles de alcanzar y reforzando la idea de los cuerpos de las mujeres como un objeto de consumo (De la fuente, 2012).

El modelo de Shavelson et al. (1976) define el autoconcepto como una estructura jerárquica y multidimensional que influye en la manera en que una persona se percibe en diferentes ámbitos de su vida. En este sentido, el autoconcepto físico, que hace referencia a la percepción de la propia imagen corporal, se ve especialmente afectado por la presión estética, lo que puede derivar en una baja autoestima y en comportamientos de riesgo, como dietas extremas o cirugías plásticas innecesarias (Fernández-Bustos et al., 2015). Además, la insatisfacción con la imagen corporal está asociada con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión, lo que refuerza la necesidad de abordar esta problemática desde una intervención psicológica (Raich, 2011).

Según Hine (2004) las redes sociales se pueden entender como “artefactos culturales”, ya que son las principales sostenedoras de las relaciones en la cultura de internet, en las cuales los vínculos débiles son los predominantes, debido a su naturaleza temporal y a la falta de intimidad emocional, estos vínculos actúan como conexiones puente que facilitan relaciones más flexibles dentro del entorno de la sociedad en la red. Son precisamente estos lazos débiles los que impulsan el intercambio dentro de las redes sociales y permiten que sus miembros accedan con mayor facilidad a nuevas ideas o información (Rubio-Romero et al., 2019).

Debido a este aumento en el uso de redes sociales y su importancia en la socialización de la juventud se presentan diversas interrogantes sobre las posibles consecuencias en su salud mental. En primer lugar, se destaca que el uso de esta afecta negativamente a su percepción corporal. Estar expuesta a imágenes idealizadas y la

tendencia a comparaciones sociales frecuentes, aumentan la insatisfacción corporal y pueden contribuir al desarrollo de otros trastornos mentales y afecta de forma particular a las mujeres jóvenes, ya que son mucho más susceptibles a estos efectos por un mayor uso y por la socialización diferencial que construye los cuerpos de las mujeres como elementos centrales en sus vidas (Zuñiga et al., 2024). A la par que la percepción corporal se ve afectada, por un lado, la autoestima de las mujeres se va mermando por las comparaciones constantes y la alta insatisfacción con la imagen corporal y, por otro lado, se ven afectadas las horas de sueño, la alimentación y la actividad física (Frías y Serrano, 2024).

En todo esto juegan un papel fundamental las *influencers*, ya que son el mayor contenido consumido por las usuarias. Según la investigación de Vegas y Rodríguez de Dios (2024) la apariencia física de las *influencers* en Tiktok afecta a la autoestima y la imagen corporal de las mujeres jóvenes, aunque de manera indirecta. Este estudio muestra que las jóvenes se identifican con *influencers* de cuerpos no normativos y esto a la vez hace que mejore su autoestima y su satisfacción corporal.

En conclusión, la presión estética representa un problema significativo para la salud mental de las mujeres jóvenes, influyendo en su autoconcepto y autoestima de manera negativa. La expansión de las redes sociales ha intensificado este fenómeno, promoviendo estándares de belleza inalcanzables que generan insatisfacción corporal y malestar psicológico. Frente a esta situación, es fundamental desarrollar intervenciones psicológicas que permitan a las mujeres cuestionar estos ideales de belleza y fortalecer una imagen corporal positiva, promoviendo su bienestar emocional y mental.

## **1.1 Programas previos**

Tras una revisión bibliográfica de programas previos centrados en el impacto de la presión estética sobre el autoconcepto de las mujeres universitarias, se observa una variedad de programas enfocados en la mejora de la autoestima y la percepción corporal. Se describen los principales a continuación:

- *El programa de intervención psicosocial para aumentar el bienestar y la autoestima de las mujeres mayores* (Rull, 2022) - este programa se centra en mejorar la satisfacción corporal y el bienestar psicológico de mujeres mayores de 65 años mediante estrategias de afrontamiento y técnicas de reestructuración cognitiva. Consta de 9 sesiones grupales semanales con un máximo de 8 participantes que incluyen educación sobre la influencia sociocultural en los estándares de belleza,

promoción de una autoimagen positiva y desarrollo de habilidades para afrontar la presión estética. Aunque no fue implementado, se plantea una evaluación con escalas adaptadas para medir la insatisfacción corporal, autoestima y bienestar. No se presentan resultados empíricos, ya que es una propuesta teórica, pero se espera que las participantes muestren mejoras en la autoestima y una menor insatisfacción corporal.

- *El programa de intervención cognitiva breve para mejorar el autoconcepto físico en alumnado universitario* (Axpe et al., 2016) - dirigido a estudiantes universitarias y emplean estrategias cognitivas para modificar creencias irracionales sobre la apariencia física. Participaron 169 estudiantes (77,5% mujeres, 22,5% hombres) con una media de edad de 21 años. Se lleva a cabo a través de sesiones cortas, de seis semanas de duración, con ejercicios de reestructuración cognitiva y autoevaluación, promoviendo un autoconcepto físico más positivo. Se evaluó a los participantes con el *Cuestionario de autoconcepto físico (CAF)* antes y después del programa. Los resultados mostraron mejoras estadísticamente significativas en las escalas de condición física, autoconcepto físico general y autoconcepto general en el grupo experimental, aunque las diferencias respecto al grupo de control no fueron significativas.
- *El programa de intervención cognitivo-conductual para mejorar la autopercepción de la imagen corporal en adultos jóvenes* (Samaan, 2024) - consta de 5 sesiones con duración de 60 minutos. Estas sesiones incluyen psicoeducación, identificación y cuestionamiento de pensamientos negativos, autoexploración y técnicas de relajación. El programa se aplicó a tres participantes en la etapa de adultez joven, utilizando para evaluarlas el *Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto (LAEA)* y el *Test de la figura humana* para medir el autoconcepto, la autoestima y la personalidad. Los resultados destacaron la influencia significativa de los estándares sociales y mediáticos en la percepción corporal de las mujeres.
- *La propuesta de intervención para favorecer un autoconcepto ajustado y positivo en Educación Secundaria* (Berástegui-Sampedro, 2024) - este programa está dirigido a estudiantes de 3º y 4º de Educación Secundaria y aborda cinco dimensiones del autoconcepto: familiar, social, académica, emocional y física. El objetivo es proporcionar herramientas que favorezcan el desarrollo personal y el autoconocimiento de la población adolescente, involucrando a las familias y tutores/as. Para evaluar al alumnado participante se usó la *Escala de Autoconcepto*

*Forma 5 (AF5)*, de García y Musitu (1999) antes y después del programa. Se desconoce el número de sesiones y resultados obtenidos.

Sobre la base de la revisión realizada, los programas suponen una aportación para mejorar el autoconcepto físico de las mujeres, si bien muchos carecen de un enfoque integral que combine educación, estrategias de afrontamiento sostenibles y un espacio de apoyo grupal entre mujeres. Tampoco parecen trabajar principalmente el efecto de las redes en el autoconcepto físico, cuestión de especial relevancia hoy en día por lo expuesto con anterioridad, ni en general han evaluado de forma rigurosa la consecución de sus objetivos. Por todo ello, en el presente trabajo se propone un programa de intervención dirigida a mujeres universitarias, cuyo objetivo general es reducir el impacto de la presión estética de las redes sociales en el autoconcepto de las mujeres universitarias.

## **2. MÉTODO**

### **2.1 Descripción de la intervención**

#### **2.1.1 Objetivos**

El objetivo general de este programa es reducir el impacto de la presión estética de las redes sociales en el autoconcepto de las mujeres universitarias.

En cuanto a objetivos específicos encontramos los siguientes:

1. Identificar la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el autoconcepto de las participantes.
2. Promover el pensamiento crítico frente a los ideales de belleza impuestos por las redes sociales.
3. Fortalecer la autoestima y el autoconcepto físico positivo en las participantes.
4. Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables frente a la insatisfacción corporal y a la exposición a las redes sociales.

#### **2.1.2 Población diana**

Este programa de intervención está dirigido a mujeres jóvenes de entre 18 y 25 años que estén estudiando algún grado de la Facultad de ciencias sociosanitarias en la UMH

- Criterios de inclusión:

Entre los criterios de inclusión en el programa, se encuentran los siguientes:

- Niveles bajos de autoconcepto físico y autoestima.
- Niveles bajos de percepción y satisfacción corporal.
- Uso elevado de redes sociales.
- Elevada influencia de los ideales de belleza en el autoconcepto físico.
- Niveles bajos de estrategias de afrontamiento.

Estos serán comprobados mediante la administración de los instrumentos correspondientes.

- Criterios de exclusión:

- Tener un diagnóstico de trastorno alimentario.
- Tener un diagnóstico de otro trastorno mental.
- Presentar problemas de ansiedad y/o del estado del ánimo.
- No hablar y entender de manera fluida el español.
- Nivel educativo requerido: estudios básicos.

### 2.1.3 Variables e instrumentos

Este programa tendrá una evaluación pretest y posttest para determinar la efectividad del programa. Los instrumentos descritos en este apartado se administrarán al inscribirse, antes de la realización del programa y se usarán para la evaluación pretest y como criterios de inclusión.

Por otro lado, para evaluar el programa, se administrará al final de la última sesión un cuestionario ad hoc de 10 ítems para evaluar la calidad del mismo, la satisfacción de las participantes y las posibles limitaciones del programa.

Para evaluar el autoconcepto se utilizará el *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)*, desarrollado y validado en castellano por Goñi, et al. (2006). Este cuestionario evalúa la percepción que tiene una persona sobre sí misma en relación con su cuerpo, su competencia física y su actitud hacia la actividad física. Consta de 36 ítems con escala tipo Likert (donde 1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo) y mide 6 dimensiones: condición física (CF), habilidad física (HF), apariencia física (AF), fuerza (F),

autoconcepto físico general (APG), autoestima general (AG). Una puntuación mayor a 3 en el puntaje total indica alta percepción positiva del autoconcepto positivo, asimismo si esta puntuación es menor a 3 indica una baja percepción del autoconcepto, lo que sugiere una gran insatisfacción con la imagen corporal. Los indicadores psicométricos muestran que presenta una alta fiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.80.

Para medir la insatisfacción corporal y la preocupación por la imagen corporal, se usará el *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, desarrollado por Cooper et al. (1987), adaptado al castellano por Raich et al. (1996) con el objetivo de medir la satisfacción corporal en mujeres, en especial el miedo a ganar peso, la insatisfacción con la figura y la ansiedad relacionada con el cuerpo. Se utiliza para la detección de trastornos alimentarios y preocupaciones disfuncionales sobre la apariencia. Este instrumento, destinado exclusivamente al sexo femenino, consta de 34 ítems en su versión original con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos (1= nunca; 6= siempre), permitiendo evaluar el grado de insatisfacción o las emociones relacionadas con la imagen corporal. El cuestionario evalúa la preocupación por la imagen corporal, las preguntas están relacionadas con los siguientes puntos:

- preocupación por el peso vinculada a la alimentación,
- preocupación por aspectos estéticos negativos asociados a la obesidad,
- insatisfacción general con el cuerpo,
- malestar con la zona inferior del cuerpo (muslos, caderas y glúteos), y
- uso de vómitos o laxantes como método para reducir dicha insatisfacción.

Los resultados permiten establecer cuatro niveles de preocupación corporal: puntuaciones inferiores a 81 indican ausencia de preocupación; entre 81 y 110 reflejan una preocupación leve; entre 111 y 140 una preocupación moderada; y valores superiores a 140 sugieren una preocupación intensa. En cuanto a los indicadores psicométricos, presenta un coeficiente alfa de Cronbach que oscila entre 0,93 y 0,97.

Para valorar la influencia de los estándares físicos se usará el *Cuestionario de Influencias Socioculturales del Modelo Estético Corporal (CIMEC-26)*, desarrollado y validado al castellano por Toro et al. (2005). Evalúa las influencias socioculturales, como la familia, amigos, publicidad, revistas y medios de comunicación en la internalización del modelo corporal ideal, centrado en la delgadez. Tiene 5 dimensiones:

- Medios de comunicación
- Contexto social

- Insatisfacción corporal
- Preocupación por la delgadez
- Actitudes hacia la comida y el cuerpo

Consta de 26 ítems con escala de respuesta tipo Likert, donde 1 = totalmente de acuerdo y 5 = totalmente de desacuerdo. Las puntuaciones se obtienen sumando las respuestas de los ítems y cuanto mayor es la puntuación, mayor es la influencia percibida. Ha presentado buenos índices psicométricos, con un alfa de Cronbach de 0.93.

Para evaluar la autoestima se emplea la *Escala de Autoestima de Rosenberg* de 1965, adaptada al castellano por Martín-Albo et al. (2007). Este instrumento evalúa el nivel de autoestima global entendida como la valoración positiva o negativa que hace de sí misma. Consta de 10 ítems, divididos en afirmaciones positivas y negativas y permite medir la autoestima como un constructo unidimensional, valorando percepciones favorables y desfavorables que la persona tiene de sí misma. Utiliza la escala Likert de 4 puntos 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo, 4 = Totalmente de acuerdo. Las puntuaciones pueden oscilar entre 10 y 40 puntos, indicando puntuaciones entre 30 – 40 una alta autoestima, entre 26 – 29 una autoestima media, y entre 10 – 25, una baja autoestima. En cuanto a los indicadores psicométricos, presenta altos niveles de consistencia interna con el alfa de Cronbach de 0,8.

Para medir el uso de las redes sociales se usará el *Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS)*, elaborado y validado al castellano por Monje, Robles-Fernández, Juarros-Basterretxea y Pedrosa en 2013. Evalúa el grado de adicción a las redes sociales como Instagram y Tiktok. Está estructurado en cuatro dimensiones: uso compulsivo, evasión de la realidad, problemas en el desempeño y dependencia emocional. Consta de 24 ítems con escala tipo Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre). La puntuación se obtiene sumando los valores de todos los ítems, indicando puntuaciones entre 24 – 47 un bajo nivel de adicción, 48 – 71 un nivel medio y 72 – 96 un alto nivel de adicción. El TARS presenta buenos indicadores psicométricos, con una alta fiabilidad ( $\alpha = 0,90$ ).

Para evaluar las estrategias de afrontamiento, se empleará el *Inventario breve de estrategias de afrontamiento (isciii.es)*. Desarrollado originalmente por Charles Carver (1997) y validado en castellano por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), es un cuestionario que evalúa las distintas estrategias que una persona utiliza frente al estrés. Compuesto por

28 ítems organizados en 14 dimensiones (como afrontamiento activo, aceptación, negación, uso de sustancias, entre otros), permite identificar respuestas adaptativas y desadaptativas. Utiliza una escala Likert de 4 puntos (1 = nunca a 4 = muchas veces). Las puntuaciones más altas en cada dimensión indican un mayor uso de esa estrategia concreta. Presenta adecuados niveles de fiabilidad (alfa de Cronbach entre 0.65 y 0.85).

Y por último para terminar de valorar la percepción y la insatisfacción corporal se empleará la *Escala de Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner*, desarrollada por Gardner et al. en 1999, con el objetivo de medir la percepción distorsionada del tamaño corporal y la insatisfacción corporal en individuo. Evalúa cómo una persona percibe su propio cuerpo en comparación con diferentes imágenes corporales estandarizadas, centrándose en dos dimensiones fundamentales: distorsión perceptiva (diferencia entre el cuerpo real y el percibido) e insatisfacción corporal (discrepancia entre el cuerpo percibido y el deseado). La escala no se compone de ítems tradicionales con formato Likert, sino que utiliza figuras corporales progresivamente variables en tamaño, entre las que la persona debe seleccionar la que cree que representa su cuerpo y la que desearía tener. La puntuación se obtiene calculando la diferencia entre la imagen percibida y la imagen ideal; si el resultado es 0 hay satisfacción corporal, si es 1 o más indica deseo de ser más delgada y por el contrario si el resultado es -1 o menos indica deseo de ser más corpulenta. En cuanto a los indicadores psicométricos presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85.

En la tabla 1, pueden observarse la correspondencia entre variables e instrumentos.

**Tabla 1.** Correspondencia de variables e instrumentos.

VARIABLES	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de redes sociales</li> <li>- Percepción e insatisfacción corporal</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS)</i> de Monje et al (2013)</p> <p style="text-align: center;"><i>Escala de Evaluación de la Imagen Corporal de Gardner</i> de Gardner et al. (1999)</p>

- Influencia de los ideales de belleza	<i>Cuestionario de Influencias Socioculturales del Modelo Estético Corporal (CIMEC-26)</i> , Toro et al. (2005)
- Autoconcepto físico	<i>Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)</i> de Goñi et al. (2006)
- Autoestima	<i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i> de Cooper et al. (1987)
- Percepción corporal	<i>Escala de Autoestima de Rosenberg</i> , Rosenberg (1965)
- Estrategias de afrontamiento	<i>Inventario breve de estrategias de afrontamiento (isciii.es)</i> de Charles Carver (1997)

#### 2.1.4 Temporalización de las sesiones

El programa consta de 8 sesiones, diseñadas con un esquema preestablecido pero flexible, permitiendo adaptaciones según las necesidades que surjan entre las participantes. Cada sesión tiene una duración de 1 hora, sumando un total de 8 horas para todo el programa. Todas las sesiones incluirán una combinación de contenido teórico, actividades prácticas y momentos de reflexión.

#### Fechas y horario del curso:

Las sesiones se impartirán dos veces por semana, todos los miércoles y viernes del mes de septiembre del año 2025, específicamente los días 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 y 25 en horario de 19:00 a 20:00 horas.

#### 2.2 Descripción de las sesiones

Este programa se compone de 8 sesiones. En la tabla 2 puede verse la correspondencia entre los objetivos del programa y cada una de las sesiones. En las siguientes tablas, se describen cada una de las sesiones del programa (ver tabla 3 a 10).

**Tabla 2.** Correspondencia objetivos con las sesiones.

OBJETIVOS	SESIONES
- Identificar la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el autoconcepto de las participantes.	- Sesión 1: Des-influenciate (1ª parte)
- Identificar la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el autoconcepto de las participantes.	- Sesión 2: Des-influenciate (2ª parte)
- Promover el pensamiento crítico frente a los ideales de belleza impuestos por los medios de comunicación y redes sociales.	- Sesión 3: Des-influenciate (3ª parte)
- Promover el pensamiento crítico frente a los ideales de belleza impuestos por los medios de comunicación y redes sociales.	- Sesión 4: Des-influenciate (4ª parte)
- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto físico positivo en las participantes.	- Sesión 5: Autoestima y autoconcepto positivo (1ª parte)
- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto físico positivo en las participantes.	- Sesión 6: Autoestima y autoconcepto positivo (2ª parte)
- Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables frente a la	- Sesión 7: Estrategias de afrontamiento (1ª parte)

insatisfacción corporal y la exposición a las redes sociales	
- Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables frente a la insatisfacción corporal y la exposición a las redes sociales.	- Sesión 8: Estrategias de afrontamiento (2ª parte)

**Tabla 3. Sesión 1.**

### FICHA SESIÓN N° 1

---

**Nombre de la sesión:** Des-influenciante (1ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Identificar la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el autoconcepto de las participantes.

---

**Objetivos de la sesión:**

- Analizar cómo se construye la imagen corporal durante la adolescencia y juventud.
- Identificar el impacto de las redes sociales en la percepción del cuerpo.
- Reconocer las características del modelo estético predominante en redes.

---

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Construcción de la imagen corporal en la adolescencia y juventud.
- Impacto de las redes sociales en la percepción del cuerpo.
- Modelo estético corporal predominante en redes sociales.

---

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Se iniciará la sesión con una presentación de la profesional encargada, luego una presentación de lo que consistirá el programa. (10 min)
  - Como primera actividad, de forma introductoria y para generar un espacio seguro se hará una breve presentación de cada participante, en la que tendrán que decir su nombre y contar algo que hacen para ocultar complejos
-

---

a la hora de publicar cosas en redes, p. ej.: “Hola, soy Ana y siempre edito mis fotos borrando el acné, marcas y vello corporal”. (15 min)

- Tras esta dinámica para romper el hielo y entrar en un ambiente de confianza se dará lugar la segunda actividad. En esta se les facilitará un formulario de google en el que se preguntará lo siguiente: (15 min)
  1. ¿Qué redes uso más (Instagram, TikTok, etc.)?
  2. ¿Cuánto tiempo paso en ellas al día?
  3. ¿Qué cuentas o perfiles veo más (influencers, moda, fitness, amigas...)?
  4. ¿Qué tipo de cuerpos/estéticas predominan en esas cuentas?
  5. Influencers, modelos, actrices... que te “inspiren” físicamente.
- Después que todas hayan respondido para finalizar la sesión, se proyectarán todas las respuestas anónimas y se hará una reflexión con el grupo ¿qué patrones se repiten? ¿Cómo son los cuerpos y rostros de las cuentas que te aparecen? (20 min)

---

**Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, formulario google forms y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 4. Sesión 2.**

**FICHA SESIÓN Nº 2**

---

**Nombre de la sesión:** Des-influenciárate (2ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Identificar la influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal y el autoconcepto de las participantes.

---

**Objetivos de la sesión:**

---

- 
- Reconocer los mecanismos de comparación social que se dan en entornos digitales y cómo pueden generar insatisfacción corporal.
  - Reflexionar e identificar sobre el uso de filtros y edición de imágenes como estrategia de afrontamiento.
  - Explorar la relación entre el consumo de cierto contenido en redes sociales y el malestar con la propia imagen corporal.
  - Fomentar un pensamiento crítico sobre cómo evoluciona este malestar y el papel que juegan las redes sociales en este proceso.

---

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Mecanismos de comparación social e insatisfacción corporal.
- Uso de filtros y edición como estrategia de afrontamiento.
- Relación entre consumo de ciertos contenidos en redes y malestar corporal.
- Conciencia crítica sobre la evolución del malestar corporal y el papel de las redes.

---

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Para comenzar la sesión se pedirá a las participantes que hagan un resumen de la anterior sesión a modo de recordatorio. (10 min)
- A continuación de esta pequeña reflexión, se les pedirá a las participantes que hagan una línea de vida, pero respecto al malestar con su cuerpo. Tendrán que ir indicando cuándo empezaron a sentirse mal con alguna parte de su cuerpo y cuándo esto aumentó. Además, también tendrán que indicar cuándo empezaron a usar cada una de las redes, cuándo empezaron a usarlas mal o cuándo empezaron a consumir el contenido anteriormente mencionado. (30 min)
- Para finalizar la sesión, se pondrán en común estas líneas de vida para consensuar algunas conclusiones, ¿coinciden el inicio de usar más las redes con tu aumento de la insatisfacción corporal? (20 min)

---

**Necesidades técnicas:**

Lápices y bolígrafos, folios y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 5. Sesión 3.**

**FICHA SESIÓN N° 3**

---

**Nombre de la sesión:** Des-influenciate (3ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Promover el pensamiento crítico frente a los ideales de belleza impuestos por los medios de comunicación y redes sociales.
- 

**Objetivos de la sesión:**

- Analizar el proceso de comparación con los cuerpos de redes y su efecto emocional en la percepción de sí mismas.
  - Cuestionar e identificar el uso de filtros, edición y cirugías estéticas en el modelo estético de redes sociales.
- 

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Comparación social y su impacto emocional en la autoimagen.
  - Desmontaje del ideal corporal irreal: filtros, edición y cirugías.
- 

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Para comenzar la sesión se les pedirá a las asistentes que hagan un pequeño resumen de lo que se hizo en la anterior sesión, que conclusiones se sacaron entre todas. (10 min)
  - Tras esto se habrá preparado una presentación power point con varias fotos de influencers aparentemente "perfectas", es decir, contenido que subirían a redes. Se les preguntará a las participantes cómo se sienten viendo estas fotos, que complejos les generan y si se comparan con ellas. (25 min)
  - Para finalizar la sesión, después de que las participantes cuenten cómo se sienten se les proyectarán otras imágenes con la realidad de esas fotos, es decir, procedimientos estéticos que tienen las influencers, filtros, ángulos y poses, photoshop... (25 min)
- 

**Necesidades técnicas:**

---

---

Ordenador, presentación power point, proyector y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 6. Sesión 4.**

**FICHA SESIÓN N° 4**

---

**Nombre de la sesión:** Des-influenciate (4ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Promover el pensamiento crítico frente a los ideales de belleza impuestos por los medios de comunicación y redes sociales.
- 

**Objetivos de la sesión:**

- Analizar la diversidad corporal y la representación de los cuerpos reales de las mujeres.
  - Desarrollar habilidades de pensamiento crítico frente al contenido promovido en redes sociales.
  - Reflexionar sobre el impacto psicológico que genera tener estándares estéticos inalcanzables en la autoestima y autoconcepto.
- 

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Psicoeducación sobre la diversidad corporal y los cuerpos reales de las mujeres.
  - Desarrollo del pensamiento crítico frente al contenido de redes sociales.
  - Impacto psicológico de los estándares estéticos inalcanzables.
- 

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Para comenzar la sesión se les pedirá a las asistentes que hagan un pequeño resumen de lo que se hizo en la sesión anterior. (10 min)
  - Con esto se dará pie a un pequeño discurso de psicoeducación de cómo son los cuerpos naturales de las mujeres y desmontando mitos de esos cuerpos
-

---

perfectos que observan en redes fomentando un pensamiento más crítico.  
(20 min)

- Para acabar la sesión, se iniciará un debate con las participantes, ¿cuántos cuerpos como los que consumís en redes veis a diario? ¿Cómo os ha hecho sentir toda esta información? (30 min)

---

**Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, presentación power point y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 7. Sesión 5.**

**FICHA SESIÓN Nº 5**

---

**Nombre de la sesión:** Autoestima y autoconcepto positivo (1ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto positivo en las participantes.

---

**Objetivos de la sesión:**

- Identificar pensamientos negativos relacionados con la imagen corporal y el autoconcepto y destacando su impacto en la autoestima.
- Transformar creencias limitantes e irracionales utilizando la reestructuración cognitiva.
- Explorar el origen de creencias negativas sobre el cuerpo y el valor personal.

---

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Identificación y reformulación de pensamientos negativos sobre la imagen corporal y el autoconcepto.
- Introducción a la reestructuración cognitiva.
- Detección del origen de creencias limitantes e irracionales.

---

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

---

- 
- Se dará comienzo a la sesión con un breve resumen de la sesión anterior. (10 min)
  - Para empezar a trabajar se hará la siguiente actividad. Se les entregará una hoja a las participantes que la dividirán en dos columnas. En una deberán escribir frases negativas que se suelen decir sobre su cuerpo o valor personal (“Nunca seré igual de atractiva que ella”) y en la segunda columna deberán reformular este pensamiento de una forma más amable y realista (“No tengo que ser igual que ella, las dos podemos ser atractivas, no es una competición”). Se propone si quieren compartirlo con el grupo. (30 min)
  - Para seguir y terminar se iniciará un pequeño debate, en el que se presentarán ejemplos de pensamientos irracionales más comunes y se invita a las participantes a reflexionar sobre el origen de esas creencias (redes, comentarios, familiares...) (20 min)
- 

**Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, lápices y bolígrafos, folios y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 8. Sesión 6.**

**FICHA SESIÓN N° 6**

---

**Nombre de la sesión:** Autoestima y autoconcepto positivo (2ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto positivo en las participantes.
- 

**Objetivos de la sesión:**

- Promover un diálogo interno positivo mediante el uso de afirmaciones constructivas.
  - Fomentar la auto-aceptación y la conexión con el presente utilizando técnicas de mindfulness y visualización.
  - Favorecer la expresión emocional en un entorno grupal y fortalecer el apoyo mutuo.
- 

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

---

- 
- Fomento del diálogo interno positivo a través de afirmaciones.
  - Práctica de mindfulness y visualización para promover la autoaceptación.
  - Trabajo emocional en grupo para validar experiencias comunes y generar apoyo.
- 

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Para comenzar la sesión se les pedirá a las asistentes que hagan un pequeño resumen de lo que se hizo en la sesión anterior y se abrirá un pequeño espacio para continuar el debate de la anterior sesión y contar cómo se sintieron al respecto (30 min)
  - Tras finalizar el debate se entregará a las participantes una hoja con una lista de afirmaciones positivas y tendrán que elegir las tres que resuenen en ellas para que las lean cada mañana durante una semana hasta la próxima sesión. (15 min)
  - Para finalizar la sesión se hará una breve meditación guiada usando estas afirmaciones y una visualización centrada en la autoaceptación corporal. (15 min)
- 

**Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, lápices y bolígrafos, folios y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 9.** Sesión 7.

**FICHA SESIÓN N° 7**

---

**Nombre de la sesión:** Estrategias de afrontamiento (1ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

- Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables para manejar la insatisfacción corporal y la exposición a las redes sociales.
- 

**Objetivos de la sesión:**

---

- 
- Comprender el concepto de estrategias de afrontamiento aplicadas al malestar psicológico vinculado a la imagen corporal.
  - Diferenciar entre estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas en relación con la insatisfacción corporal.
  - Identificar las propias respuestas emocionales y conductuales ante pensamientos negativos sobre la autoimagen.
- 

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Concepto de estrategias de afrontamiento para el malestar psicológico.
  - Diferencias entre afrontamiento adaptativo y desadaptativo.
  - Identificación de respuestas emocionales y comportamentales ante la autoimagen.
- 

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Se dará inicio a la sesión con un breve resumen de lo que se vio en la anterior sesión y se explicará el objetivo de esta sesión.
  - Se reflexionará sobre cómo afrontar de forma saludable los pensamientos y emociones asociados a la presión estética. Se explicará el concepto de estrategias de afrontamiento y se distinguirá entre adaptativas y desadaptativas, como la evitación, el autocastigo o las comparaciones constantes. (25 min)
  - Por último, se realizará una actividad: cada participante responderá una ficha con preguntas sobre cómo suele reaccionar ante su imagen corporal. Luego todo el grupo reflexionará sobre cuáles de estas respuestas son saludables y cuáles no. (35 min)
- 

**Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, lápices y bolígrafos, folios y la profesional responsable de la sesión.

---

**Tabla 10. Sesión 8.**

**FICHA SESIÓN Nº 8**

---

**Nombre de la sesión:** Estrategias de afrontamiento (2ª parte)

---

**Objetivos del programa:**

---

---

Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables para manejar la insatisfacción corporal y la exposición a las redes sociales.

---

**Objetivos de la sesión:**

- Promover el uso de estrategias saludables de autorregulación emocional y prácticas de autocuidado.
- Afrontar momentos de malestar corporal a partir del desarrollo de recursos prácticos.
- Favorecer la relajación y la autoaceptación utilizando técnicas de meditación guiada y visualización.

---

**Duración de la sesión:** 1 hora

---

**Contenidos a trabajar:**

- Fomento de estrategias saludables de autorregulación emocional y autocuidado.
- Creación de una “caja de herramientas” personal con recursos prácticos para momentos de malestar.
- Práctica de meditación guiada y visualización para la relajación y la autoaceptación.

---

**Métodos/actividades (especificar procedimiento):**

- Para comenzar la sesión se hará un breve resumen de lo que se hizo en la sesión anterior. (10 min)
  - A continuación, se dará lugar a un pequeño debate participativo para profundizar en las diferencias entre afrontar activamente las emociones (por ejemplo, buscar apoyo o usar herramientas de regulación emocional) y evitarlas (cómo restringir la alimentación o compararse). Se expondrán ejemplos cotidianos y las participantes tendrán que proponer formas más sanas de manejar esas situaciones. (25 min)
  - Tras esta charla se dará pie a la siguiente actividad, que consistirá en que cada participante tendrá que elegir al menos cinco estrategias saludables que pueda usar en momentos de malestar, como la respiración consciente, escribir lo que sienten o alejarse de redes sociales por un tiempo, para que cada participante tenga una caja de herramientas que pueda usar esos momentos. (15 min)
-

- 
- Después y para finalizar la sesión, se realizará una breve meditación de respiración y visualización guiada, en la que imaginarán un lugar seguro y tranquilo, libre de juicios, para conectar con una experiencia de calma y aceptación y con el que puedan conectar en momentos de afrontar emociones fuertes. (5 min)
  - Por último, se hará una breve despedida y agradecimiento a las participantes, además se les recordará que cumplimenten los cuestionarios de evaluación. (5 min)
- 

#### **Necesidades técnicas:**

Ordenador, proyector, lápices y bolígrafos, folios y la profesional responsable de la sesión.

---

#### **4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Este programa propuesto tiene como objetivo reducir el impacto de la presión estética de las redes sociales en el autoconcepto de las mujeres universitarias. Ofrece un enfoque integral al combinar aspectos emocionales, psicológicos y de manejo de los problemas que ocasiona esta problemática, proporcionando una intervención completa y relevante para mujeres jóvenes con medidas de autoconcepto bajo. El programa se encuentra fundamentado en modelos teóricos y en la evidencia científica, aumentando su validez y aplicabilidad.

Las mujeres que participen activamente en este programa podrán mejorar el manejo emocional y su calidad de vida. Los resultados se discutirán a continuación para cada objetivo específico, pero la demostración de efectividad está sujeta a su aplicación y evaluación.

En primer lugar, se pronostica que las participantes identificarán y comprenderán la gran influencia a la que son sometidas por parte de redes sociales que hacen que perciban su imagen propia de forma totalmente distorsionada y condicionada. En la primera sesión se proporcionan una serie de actividades, información y reflexiones que invitan a las participantes a que identifiquen que gran parte del origen de su bajo autoconcepto es resultado de la constante exposición a los contenidos y dinámicas de las redes sociales.

En segundo lugar, como continuación de la primera sesión se prevé ayudar a las participantes a desarrollar un pensamiento crítico hacia los ideales de belleza impuestos por las redes sociales. Esta parte es fundamental y enriquecedora ya que mediante las actividades y debates propuestos en la sesión dos, podrán discriminar y juzgar esa influencia tratada en la primera sesión, haciéndoles frente con pensamientos racionales y críticos desarrollados por las propias participantes.

En tercer lugar, se prevé que las asistentes consigan un fortalecimiento y desarrollo de la autoestima y autoconcepto físico positivo que les permita paliar el malestar que les ocasionaban las redes sociales. Para ello, se realizarán actividades que incluyen la reestructuración cognitiva de pensamientos y creencias irracionales y desadaptativas, además de técnicas de afirmaciones positivas a diario que ayudará a las participantes a que su autoestima y autoconcepto incrementen.

Por último, para afrontar el malestar causado por esta problemática se proporcionarán estrategias de afrontamiento saludables y efectivas, como respiraciones y técnicas de relajación que permitan a las participantes poder ponerlas en práctica en su día a día y en distintos contextos. La aplicación de estas estrategias ayudará a reducir significativamente la ansiedad en la vida diaria de las asistentes. La eficacia de estas estrategias depende en gran medida de la participación de los participantes y de la adaptación de los métodos a sus necesidades individuales.

En comparación con otros programas previos podemos observar que el de Rull (2022) va dirigido únicamente a mujeres mayores de 65 años y tiene una perspectiva de la presión estética enfocada al envejecimiento, lo cual deja fuera a gran parte de la población más afectada. Asimismo, el programa de Berástegui-Sampedro (2024), sólo se centra en estudiantes de secundaria e incluye a chicos, lo cual hace que la intervención pierda la perspectiva de género, al igual que el de Axpe, et al. (2016), que, aunque este sí sea hacia población universitaria también incluyen a hombres en el programa. Por otro lado, el de Samaan (2024) es el que mejores resultados presenta e indica que hay una gran influencia sobre el autoconcepto de los medios y redes sociales, por lo que corroboraron la idoneidad de desarrollar el presente programa.

La facilitación de la información y desarrollo de reflexiones críticas sobre la influencia de redes sociales e ideales de belleza junto con aprendizaje de técnicas efectivas para el incremento de autoestima, autoconcepto y estrategias de afrontamiento puede tener un impacto positivo en su salud mental y calidad de vida de todas las participantes (Wilksch et al., 2015). En este programa se incluyen áreas que suelen abordarse de forma separada,

tales como educación y visibilidad realista de cánones de belleza inalcanzables, influencia de las redes en el incremento de estos, fortalecimiento de autoestima y autoconcepto y manejo de ansiedad que hacen que presente una alta potencialidad debido a su enfoque integral y fundamentación científica.

Algunas limitaciones del programa incluyen la exclusión de mujeres con trastornos psiquiátricos graves, nivel educativo bajo e idioma podría restringir la aplicabilidad del programa a un espectro más amplio de casos. Asimismo, al centrarse exclusivamente en mujeres jóvenes, se omite la posibilidad de beneficiar a otros grupos que también podrían tener necesidades similares.

Asimismo, la duración del programa, con solo 8 sesiones, puede ser insuficiente para abordar de manera exhaustiva las necesidades emocionales y psicológicas de las participantes, así como para evaluar las implicaciones emocionales a largo plazo. En cuanto a las limitaciones del programa, al ser una propuesta, no ha sido ni implementado y ni evaluado de modo que se desconoce si realmente es efectivo. Tampoco se puede ajustar en base a la retroalimentación de las participantes.

A modo de conclusión, el programa propuesto ofrece una intervención integral para mujeres universitarias con bajo autoconcepto. Su enfoque en manejo emocional y educación es muy relevante para hacer frente a la presión estética que sufren las mujeres y que actualmente va en aumento debido a las redes sociales. Asimismo, su éxito como se menciona anteriormente, dependerá de la adaptación a las necesidades de cada participante y su adherencia al programa.

## 5. REFERENCIAS

Axpe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2016). Mejora del autoconcepto físico: Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitario de Educación Primaria. *Educación XX1*, 19(1), 227–245.

Bajaña Marín, S., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: Una revisión sistemática. *Atención Primaria*, 55(11), 102708. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708>

Balseca, A. (2015). *Las intervenciones estéticas como manifestación de la violencia contra las mujeres* [Trabajo de fin de máster, Universitat de Valencia].

- Balseca, A. (2023). La presión estética: Una manifestación más de violencia contra las mujeres. *Revista Ciencias Sociales*, 1(40), 277–285. <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CSOCIALES/article/view/1270>
- Betancourt-Ocampo, D., Sánchez-Mendoza, R., & Ramírez-Maestre, C. (2021). Insatisfacción corporal, ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria. *Revista Mexicana de Psicología*, 38(1), 23–34.
- Clark, A., Cledes, H., & Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes*. Debate.
- Correché, M. S., & Rivarola, M. F. (2014). Autoestima e imagen corporal: Estrategias de intervención en el ámbito escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 5(2), 55–63.
- De la Fuente, J. R. (2012). Impactos de la globalización en la salud mental. *Gaceta Médica de México*, 148(6), 586–590. [https://www.anmm.org.mx/GMM/2012/n6/GMM\\_148\\_2012\\_6\\_586-590.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2012/n6/GMM_148_2012_6_586-590.pdf)
- Frías Jorquera, A., & Serrano García, I. (2024). Nivel de dependencia hacia las redes sociales, autoestima y hábitos de vida saludable en jóvenes en formación. *Journal of Sport and Health Research*, 16(3). <https://doi.org/10.58727/jshr.108389>
- García, M. A., & López, R. (2018). Intervención cognitivo-conductual para la mejora del autoconcepto en adolescentes víctimas de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/cc2018a1>
- Goñi, E., & Fernández, A. (2007). Los dominios social y personal del autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica*, 12(2), 179–194. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512202.pdf>
- González, M. M. (2022). *El modelo femenino del “esquema de comunicación publicitaria influencer” en Instagram argentina: La evolución de su mandato estético-social (2015-2020) y su primer impacto en el periodismo posmoderno del S. XXI* [Tesis doctoral, Universidad del Salvador]. <https://racimo.usal.edu.ar/8040/>
- Juan-Gregorio Fernández-Bustos, González-Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25–33. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Macedo, F. N., Oliveira, M. L., Lima, A. C. S., & Almeida, P. C. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating

- disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1440. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081440>
- Martín Lobo, M. (2024). *El auge de las operaciones estéticas en mujeres jóvenes impulsado por influencers en TikTok e Instagram* [Trabajo fin de grado, Universidad Rey Juan Carlos]. BURJC Digital. <https://hdl.handle.net/10115/36542>
- Martínez-González, A. E., & Álvarez-García, D. M. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 101–115. <https://doi.org/10.5944/rpsy.18.2.34902>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Imagen corporal y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados. *Anales de Psicología*, 36(1), 150–158. <https://doi.org/10.6018/analesps.356871>
- Raich, R. M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22(1), 15–27. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261>
- Ricart Rull, A. (2022). *Insatisfacción corporal y belleza en la mujer mayor: Un programa de intervención psicosocial para aumentar el bienestar y la autoestima de las mujeres* [Trabajo de fin de máster, Universitat de Barcelona]. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. <https://hdl.handle.net/2445/191727>
- Rubio-Romero, J., Jiménez, J.-M., & Barón-Dulce, G. (2019). Las redes sociales digitales como espacios de sociabilidad de los adolescentes: El caso del colegio Escolapios de Aluche. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 10(2), 85–99. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2019.10.2.19>
- Samaan, M. (2024). *Programa de intervención cognitivo conductual para mejorar la autopercepción de la imagen corporal en adultos jóvenes: Cognitive behavioral intervention program to improve self-perception of body image in young adults*. *PSIQUIS UBA*, 4(2). <https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/775>
- Sayago, J. M. (2024, junio 4). *Esquema y cronograma de una terapia cognitivo-conductual para mejorar la autoestima: Una guía completa para pacientes*. Sayago psicologo. <https://sayagopsicologo.com/2024/06/04/esquema-y-cronograma-de-una-terapia-cognitivo-conductual-para-mejorar-la-autoestima-una-guia-completa-para-pacientes/>
- Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética. (2023, 11 de septiembre). Nota de prensa: SECPRE presenta 'La realidad de la cirugía estética en España', el estudio con datos actualizados sobre las intervenciones más demandadas por edades y sexos [Nota de prensa]. <https://acortar.link/dQLuuc>

- Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Pergamon Press.
- Torres Rojas, D., Rey Cruz, K. Y., & Quinchucua Ázate, L. V. (2017). *Autoconcepto en mujeres jóvenes consumidoras de cirugías plásticas estéticas de la ciudad de Villavicencio* [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/4443>
- Collado, A., Chamizo, I., Ávila, I., Martín, S., Revert, À., & Sánchez, A. (2022). Protocolo de evaluación e intervención en autoestima. Centro de Psicología Aplicada, Universidad Autónoma de Madrid. <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>
- Vegas Arenas, D. P., & Rodríguez-de-Dios, I. (2024). Redefiniendo la belleza: Efecto de las influencers de TikTok en la autoestima y la satisfacción corporal de las mujeres jóvenes. *ZER. Revista de Estudios de Comunicación*, 29(57), 127–146. <https://doi.org/10.1387/zer.26781>
- Wilksch, S. M., Wade, T. D., Paxton, S. J., Byrne, S. M., Austin, S. B., & Dixon, L. (2015). Prevention across the spectrum: A randomized controlled trial of three programs to reduce risk factors for both eating disorders and obesity. *Psychological Medicine*, 45(9), 1811–1823. <https://doi.org/10.1017/S003329171400289X>
- Zuñiga Acosta, Y., Guzmán-Cortés, J. A., Sánchez Betancourt, J. T., Bolaños-Ceballos, F., & Canales Basulto, S. F. (2024, septiembre). La influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal en mujeres jóvenes: Una revisión narrativa. *DIVULGARE. Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 12(Especial), 1–9. <https://doi.org/10.29057/esa.v12iEspecial.13308>

## 6. ANEXOS

**Anexo A.** Enlaces a cuestionario de evaluación de satisfacción, formulario Sesión 1 y videos sesión 3.

Estos anexos los encontrará en la siguiente carpeta con los diferentes enlaces a los documentos:

[https://drive.google.com/drive/folders/1IXxd-XnExF2iil1WtWiD2KmTfZTrum8?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1IXxd-XnExF2iil1WtWiD2KmTfZTrum8?usp=drive_link)

**Anexo B. Listado de afirmaciones positivas sesión 6.**

**AFIRMACIONES POSITIVAS**

Elige las 3 que más resuenen contigo:

- Soy suficiente tal y como soy.
- Mi valor no depende de la opinión de los demás.
- Merezco amor, respeto y cuidado.
- Reconozco mis logros, grandes y pequeños.
- Soy digna de cosas buenas, simplemente por ser yo.
- Tengo derecho a poner límites y a cuidar de mí.
- Me acepto con amor, incluso cuando estoy en proceso.
- Cada día aprendo a amarme un poco más.
- Mi cuerpo es un aliado, no un enemigo.
- Agradezco a mi cuerpo por todo lo que hace por mí.
- No necesito encajar en los estándares para sentirme atractiva.
- La belleza viene en muchas formas, y yo soy una de ellas.
- Soy más que mi apariencia física.
- Mi cuerpo merece amor y respeto, hoy y siempre.
- Me cuido como un acto de amor hacia mí.
- No comparo mi cuerpo con el de otras, todas podemos ser guapas.
- Amo mi cuerpo porque es mi hogar.
- Me permito brillar sin sentir culpa ni miedo.
- Estoy construyendo una relación sana conmigo misma.

**Anexo C. Ficha sesión 7.**

1. ¿Qué es lo primero que pienso o siento cuando me miro al espejo?
2. ¿Hay partes de mi cuerpo que me cuesta aceptar? ¿Cuáles y por qué?
3. ¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando estoy triste, estresada o ansiosa?
4. ¿Cómo cuido de mi cuerpo cuando me siento bien emocionalmente?
5. ¿Qué hábitos tengo que demuestran cuidado hacia mi cuerpo? (Ejemplo: descanso, alimentación, movimiento, higiene)
6. ¿Cómo me hablo a mí misma cuando no me gusta cómo me veo?

