



**Efectos Del Ejercicio Físico En La Autoestima De Cinco Jóvenes Entre 18 Y 30 Años  
Que Asisten A Gimnasios Del Municipio De Zarzal, Valle Del Cauca**

Cristian Jalil Pérez Molano

Código: 20251711388

Universidad Antonio Nariño

Psicología

Humanidades

Roldanillo, Colombia

2021

**Efectos Del Ejercicio Físico En La Autoestima De Cinco Jóvenes Entre 18 Y 30 Años  
Que Asisten A Gimnasios Del Municipio De Zarzal, Valle Del Cauca**

Cristian Jalil Pérez Molano

Trabajo de grado de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicólogo

Director (a):

Psicóloga (Especialista): Orfa Genis Pipicano R.

Línea de Investigación:

Investigación, intervención y cambios en contextos sistémicos

Grupo de Investigación:

Escuela sistema complejo

Universidad Antonio Nariño

Psicología

Humanidades

Roldanillo, Colombia

2021

**Nota de aceptación**

El trabajo de grado titulado \_\_\_\_\_,

cumple con los requisitos para optar

Al título de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Firma del Tutor

\_\_\_\_\_

Firma Jurado

\_\_\_\_\_

Firma Jurado

Ciudad, Día Mes Año.

### **Dedicatoria**

En primer lugar a Dios y luego a mi familia por haber sido mi apoyo a lo largo de mi carrera universitaria y de mi vida.

Le agradezco a Dios por haber puesto en mi camino a personas tan especiales que me acompañaron en este proceso tan importante como: A mis compañeras y colegas, a mi tutora la profesora Orfa Pipicano, a la profesora Mariela Victoria y la profesora María V. Ocampo, mil agradecimientos y bendiciones

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU EFECTO EN LA AUTOESTIMA	5
---	---

## Índice

<b>Resumen</b>	7
<b>Abstract</b>	8
<b>Introducción</b>	9
<b>Planteamiento Del Problema</b>	10
<b>Objetivos</b>	13
<i>General</i>	13
<i>Específicos</i>	13
<b>Justificación</b>	13
<b>Marco Teórico</b>	15
<i>Adulter Emergente Y Autoestima</i>	15
<i>Ejercicio Físico</i>	17
<i>Salud Física, Mental Y Emocional</i>	18
<i>Ejercicio Físico Y La Salud Mental Y Emocional</i>	19
<i>Autoestima</i>	23
<i>Habilidades Sociales (HHSS)</i>	24
<i>Trabajo en equipo</i>	25
<b>Marco contextual</b>	26
<b>Método</b>	27

ACTIVIDAD FÍSICA Y SU EFECTO EN LA AUTOESTIMA	6
<i>Tipo De Investigación</i>	27
<i>Diseño</i>	28
<i>Hipótesis</i>	28
<i>Fuentes De Información</i>	28
<i>Criterios de Inclusión</i>	28
<i>Instrumentos:</i>	29
<i>Procedimiento</i>	30
<b>Aspectos Éticos</b>	<b>30</b>
<b>Resultados y análisis</b>	<b>31</b>
Análisis Global Participante 1.	34
Análisis Global Participante 2.	37
Análisis Global Participante 3.	41
Análisis Global Participante 4.	45
Análisis Global Participante 5.	48
<b>Análisis general de resultados</b>	<b>49</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>50</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>51</b>
<b>Anexo</b>	<b>57</b>
<i>Anexo 1. Instrumento</i>	57

**Resumen**

Igualmente, dentro de la presente investigación para la recolección de la información no se va a manipular variables, que es otra de las características de una investigación descriptiva, pues éstas variables ya están definidas en este caso actividad física y autoestima, y sobre las cuales se va a realizar el estudio, ya que se aplicaron a instrumentos como la entrevista y la escala de Rosemberg se puede decir entonces que es una investigación mixta, En general, se han esperado los resultados sean positivos pues las herramientas aplicadas del participante 1 al participante 5 pueden resaltar de acuerdo con la escala de Rosemberg y la entrevista que en la pre aplicación hubieron puntajes bajos y verbalizaciones negativas los que indicaron de primer momento baja autoestima, el segundo punto de aplicación que se llevó a cabo 4 meses después, se elevan los resultados en contraste con los primeros y cambia las verbalizaciones negativas dejando ver cambios favorables.

**Abstract**

The present research is characterized by being descriptive, that is to describe the phenomena or situations of a study, in this case to describe the effects or influence that the Fitness activity can have on the self-concept and self-image of the 5 participants.

Likewise, within the present investigation for the collection of the information it is not going to manipulate variables, which is another of the characteristics of a descriptive investigation, since these variables are already defined in this case physical activity and self-esteem, and on which the study is going to be carried out, since they were applied to instruments such as the interview and the roseberg scale it can be said then that it is a mixed investigation, In general, In general, the results are expected to be positive because the tools applied from participant 1 to participant 5 can be highlighted according to the Rosemberg scale and the interview that in the pre-application there were low scores and negative verbalizations which indicated at first low self-esteem, the second point of application that was carried out 4 months later, the results are elevated in contrast to the first and changes the negative verbalizations leaving to see favorable changes.

**Efectos Del Ejercicio Físico En La Autoestima De Cinco  
Jóvenes Entre 18 Y 30 Años Que Asisten A Gimnasios Del Municipio De Zarzal,  
Valle Del Cauca**

**Introducción**

El ejercicio es físico muy importante desarrollar y mantener hábitos saludables, porque afectan los comportamientos y la rutina de las personas para mejorar su salud. La práctica de ejercicio físico con frecuencia conlleva beneficios físicos, habilidades sociales y psicológicos, según las evidencias se destaca por tener beneficios positivos no solo en la salud física percibida y en la estética, sino que se resalta en la mayoría de investigaciones el impacto positivo a nivel psicológico y emocional teniendo como principal característica participantes de edades que oscilan entre los 18 y 29 años de edad (adultez emergente).

El interés y/o propósito con el que se realizó investigación fue con el fin de identificar y de paso hacer una descripción sobre los efectos que tiene realizar ejercicio físico en la autoestima, por medio de una investigación mixta, utilizando instrumentos como la entrevista y la escala de Rosemberg, con una aplicación pre ejercicio físico y post ejercicio físico, la cual ha logrado su fin, pues en la escala de Rosemberg aplicada pre en los 5 participantes se obtuvieron resultados bajos y en todos se evidenciaba según la misma una baja autoestima, ahora bien después de 4 meses de practicar ejercicio físico se volvió a aplicar logrando que las puntuaciones subieran, en las entrevistas se logró el mismo efecto, pues en la entrevista inicial se puede evidenciar verbalizaciones negativas respondiendo las preguntas en las categorías de autoestima y habilidades sociales, en contraste con la misma entrevista que se realizó tiempo después se pudieron evidenciar cambios de positivos en su verbalización y motivación.

### **Planteamiento Del Problema**

En la última década, el concepto de ejercicio físico se ha vuelto cada vez más importante, tanto así que es puesto al servicio de personas con características distintas; dichas características están relacionadas con la edad, el sexo, la discapacidad o psicopatología y es utilizado como herramienta terapéutica y de prevención. El ejercicio físico se define, entonces, como un proceso de actividad física sistematizada e individual con un objetivo específico para obtener efectos positivos. (Casajús, 2011, pág. 21)

A medida que las personas van cambiando su estilo de vida, el ejercicio físico resulta fundamental y cobra mayor importancia para la salud, pues la incidencia de enfermedades causadas por el sedentarismo, el estrés, los malos hábitos alimenticios, entre otros, son cada vez más comunes y desde la parte médica se recomienda la práctica de este como medida de prevención.

Según las Estadísticas de población mundial de la BBC News (Mundo, 2018), la falta global promedio de ejercicio físico es del 27,5% de la población. En términos de género los hombres representaron el 23,4% y las mujeres el 31,7%. El país que más realiza actividades deportivas en el mundo es Uganda. Uganda sólo registró un 5,5% de inactividad, seguida de Mozambique con un 6%.

En Latinoamérica, el país con menor tasa de inactividad es Uruguay con 22%, seguido por Chile (26%) y Ecuador (27%). En cambio, los países latinoamericano que menos ejercen es Brasil, donde el 47% de los adultos no hace ejercicio, Costa Rica (46%) y Colombia (44%). (Mundo, 2018)

En lo que a Colombia corresponde, sin embargo, según la revista el tiempo (Lozano, 2015), algunos datos y fuentes demuestran lo contrario. Según este autor, las estadísticas de la

Asociación Internacional de Salud, Raquetas y Clubes Deportivos IHRSA, (entidad que agrupa estadios y clubes deportivos en todo el mundo), a julio de 2015, en Colombia operan actualmente 1.500 estadios de 160.000 estadios en todo el mundo. Esto es el 0.93% del total mundial. Con este número, el país se ha convertido en el tercer mercado más grande para la población de América Latina.

Por otro lado, la revista (Portafolio, 2019) refiere que a medida que se han abierto más cadenas de fitness y se han bajado los precios, los colombianos, especialmente los millennials, que según (Ruiz, 2017), son jóvenes de 18 a 35 años nacidos entre los años 81 y 2000; también se llaman generación y han despertado el interés por el ejercicio físico. Ricardo Beltrán, fundador y gerente ejecutivo de Futro, confirmó que la democratización del deporte en Colombia ha llevado a un aumento en la tasa de penetración del mercado deportivo y brindó la posibilidad a los millennials de integrarse a la vida deportiva. El directivo dijo que, aunque solo el 3% de los ciudadanos se ejercita en estos lugares, el 80% de la población del país participa en gimnasios. En el país, la cantidad de personas que practican deportes representa el 50% de los hombres y el 50% de las mujeres; además, los miembros de los Baby Boomers y la Generación X están bien representados en estos recintos deportivos. Beltrán enfatizó: "Alrededor del 60% de la población participa en estos espacios de ejercicio físico".

En la adultez emergente, etapa a la que corresponde la población de la presente investigación, atraviesa una transición de la adolescencia a la adultez donde surgen intereses de ámbitos como el profesional, identidad, económico y familiar; el exponerse a estos cambios puede generar ansiedad a los resultados que se quieren obtener y este aspecto tiene una relación negativa en el desarrollo de la autoestima. (Facio, Micocci, & Resett, 2009)

Ahora bien, en su trabajo (Guerra, 2014), “Relación entre la autoestima y la actividad física”, cita a varios autores, iniciando por un estudio de Fox (1999), en el cual señaló que el ejercicio físico puede mejorar la función cognitiva; en otro fragmento cita a Lindsay (2002), quien encontró que el ejercicio físico puede reducir el riesgo de ciertos tipos de demencia. Por otra parte, se realizó un meta análisis de 15 estudios hechos por McDonald & Hodgdon, (1991), que utilizó cinco herramientas de medición diferentes; comprobaron que, debido al ejercicio físico entre hombres y mujeres, sus puntuaciones de depresión disminuyeron estadísticamente en personas de todas las edades, incluso personas diagnosticadas con depresión.

Otro estudio, relacionado en la misma investigación, realizado por Fox y Corbin (1989) indica que los beneficios reportados con los ejercicios aeróbicos traen consigo mejoras en la psicología, ya que las autopercepciones físicas se relacionan con la autoestima.

Como se puede evidenciar en los estudios anteriormente mencionados, el ejercicio físico no solo influye en los aspectos estéticos, sino que tiene repercusiones positivas en personas con psicopatologías a nivel mental y emocional.

Estudios recientes demuestran que la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes demostrando que para ambos sexos el porcentaje de insatisfacción es alto, destacando las mujeres y los obesos como más insatisfechos (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, & Bazaco, 2017)

En otro estudio se encontró que 47,9% de los estudiantes presentaron una baja y muy baja autoestima en una institución educativa en Colombia. También mostró que la autoestima se reducía a medida que (Montes, 2012) aumentaba la edad. Esta problemática de insatisfacción con su autoimagen y de baja autoestima es muy frecuente en la adolescencia y sumado al sedentarismo puede afectar negativamente en la salud psicológica, pues con la estadísticas

anteriormente mencionadas, se ve el interés de mejorar su composición corporal en correlación con el auto concepto a través de la actividad física, pues la evidencia muestra que mantener un estilo de vida de actividad física a comparación de un estilo de vida sedentario, evidencia mejoras en el estado de ánimo y en la autoestima (Perez Ramirez, 2019)

Teniendo en cuenta la información e investigaciones mencionadas anteriormente, se presenta el interrogante:

¿Cuál es la influencia del ejercicio físico en la autoestima?

### **Objetivos**

#### ***General***

Describir los Efectos del ejercicio físico en la autoestima de 5 jóvenes de Zarzal, Valle.

#### ***Específicos***

Identificar la influencia del ejercicio físico en el autoconcepto de 5 jóvenes de Zarzal, Valle.

Relacionar el ejercicio físico con la autoimagen en las 5 jóvenes que realizan ejercicio físico de Zarzal, Valle.

Definir los principales efectos del ejercicio físico en la autoestima en 5 jóvenes que realicen actividad física de Zarzal, Valle.

### **Justificación**

La autoestima es un factor de gran importancia en la vida del ser humano, esta se relaciona específicamente con las valoraciones positivas o negativas que se hacen de sí mismo, el nivel que tiene cada uno de ella permite en mayor o menor grado; determinar las competencias para afrontar los desafíos que el día a día demandan del contexto; es por esto que se ha convertido de los elementos claves en la estructura psíquica y emocional de cada individuo.

La autoestima se empieza a generar desde la temprana etapa de la vida cobrando así gran importancia las dinámicas familiares en las que se desenvuelva cada persona, pues se convierte en el pilar fundamental para el afrontamiento a futuras experiencias sociales y siendo a la vez un elemento básico para el manejo y construcción de las relaciones sociales.

La adolescencia y la adultez temprana, generalmente son etapas donde se ponen a prueba los pilares fundamentales de la autoestima y se inicia la búsqueda de formas y estrategias para fortalecerla; y es en esta búsqueda donde personas, en este caso adolescentes y adultos emergentes, se preocupan por agradar al otro, tomando como referente especial la apariencia física como el elemento principal de valoración positiva o negativa ante los demás.

Varias investigaciones, entre estas la de Maite Garaigordobil y Ainha Durá, (Garaigordobil, 2006), la importancia de la relación del autoconcepto, la autoestima y las habilidades sociales son dimensiones de la personalidad. Otras investigaciones resaltan la importancia del ejercicio físico en los aspectos psicológicos, en este caso la autoestima (Moreno & Moreno, 2008). Otros estudios, como por ejemplo el estudio de McDonald & Hodgdon (Guerra, 2014), refieren que realizar actividad física es importante, pues trae disminuciones significativas de las puntuaciones de depresión a personas de ambos sexos de todas las edades e incluso en personas diagnosticadas como depresivas.

La presente investigación se realizó porque hoy en día se evidencia la influencia de la actividad física en la autoestima de los jóvenes, pues viendo los beneficios anteriormente mencionados, se puede usar a favor en la salud mental de estos y demás personas, pues hay evidencia de que el ejercicio físico proporciona una disminución del riesgo de padecer determinados tipos de demencia. (Lindsay, 2002), ya que la actividad física puede ser una alternativa para canalizar miedos e inseguridades y fortalecer la autoimagen y otros aspectos por

medio de la composición corporal, como plantean Plante y Rodin (Guerra, 2014)). En su investigación sobre los mecanismos fisiológicos relacionados con la actividad física y sus efectos, muestran que:

1. El incremento en la temperatura corporal que se da en el ejercicio físico deriva en un efecto tranquilizante a corto plazo.
2. En el incremento de la actividad, la adrenalina, facilita la adaptación al estrés.
3. La reducción del potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio, lo que ocasiona una liberación de la tensión.
4. La secreción de sustancias neurotransmisoras como la serotonina, la dopamina y demás neurotransmisores inducidos por el ejercicio, lo que provoca una mejora del estado de ánimo.
5. Mejoras psicológicas como resultado de la liberación de endorfinas a causa del ejercicio. Por consiguiente, los beneficios que reportan los ejercicios traen consigo mejoras en lo psicológico y las autopercepciones. Fox, 1999 (Guerra, 2014)

Con lo anteriormente mencionado, se pueden observar los beneficios de un estilo de ejercicio físico para la autopercepción, adquiriendo así una figura armónica.

### **Marco Teórico**

#### ***Adulthood Emergente Y Autoestima***

Una investigación de la Universidad Nacional de Entre Ríos, Argentina (Facio, Micocci, & Resett, 2009), verificó la trayectoria y uso general de la autoestima que parte de la adolescencia a la adultez emergente; se aplicó la Escala de Rosenberg a 163 jóvenes seleccionados al azar, argentinos de 13 a 14 años y de 24 a 26 años. Se descubrió que la autoestima no aumentó en estos grupos de edad y los hombres son moderados en comparación con las mujeres y permanecen igual; la calidez que se siente en la relación con los padres de 13 a

14 años es un factor de riesgo importante que afecta la autoestima de la mujer más que al hombre.

Por otro lado, en un estudio de la Asociación de Terapia Cognitiva y Conductual del Litoral (Facio A. y., 2017), en una muestra aleatoria de estudiantes universitarios en Argentina, se examinaron diferentes campos del autoconcepto y la autoestima, así como las diferencias por género de 292 jóvenes del estado de Paraná. Fueron estudiados longitudinalmente desde el inicio de la adultez emergente a la edad adulta promedio y se encontró que la autoestima general de las mujeres es menor que los hombres en ambos grupos de edad; en el autoconcepto se encuentra que existen grandes diferencias de género, lo cual se debe, en gran parte, a que las mujeres continúan teniendo una mala percepción del atractivo físico, el nivel de conocimientos y la capacidad atlética. La autopercepción de las mujeres supera a la de los hombres, solo en el campo de la moralidad.

En los estudios anteriores se evidencian pocos cambios y diferencias, pero en la adultez emergente, la persona se encuentra en una transición. En un estudio de la Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, Badajoz, España, (Uriarte Arciniega, 2005), se analizó que cuando tienen menos de 25 años, muchos pasan por una etapa llamada adultez, algunos pueden sentirse adultos, otros sentirse adolescentes y otros no se sienten entre sí. Primero, las razones de estas diferencias deben encontrarse a partir de las siguientes variables: hay más aspectos de carácter subjetivo que actividades sociales, en la tradición la edad adulta es más relevante para la transición normativa, pero puede proceder de una situación de dependencia económica y familiar. La característica de los adultos emergentes es pensar en el presente y esperar que el presente pueda durar el mayor tiempo posible. Solo

necesitas tener más recursos para ser más independiente de tus padres y disfrutar de la vida. Al mismo tiempo, estos adultos ya piensan y están preocupado por el futuro.

Por último, la Universidad San Ignacio de Loyola (Rodrich Zegarra, 2020), realizó un estudio en adultos emergentes universitarios, concluyendo que en esta etapa de adultez se da la búsqueda de profesión, identidad personal y autonomía, pueden tener consecuencias de ansiedad y baja autoestima; analizando los resultados se da una relación negativa y se proponen tres explicaciones; primero, la influencia de la forma de pensar define como es el comportamiento frente a una situación, también las representaciones y cogniciones que se de sí mismo, define la autoestima; segundo, una buena autoestima define una mejor capacidad de afrontamiento, esto permite que el individuo se adapte a diferentes circunstancias y posea un nivel de ansiedad menor; tercero, en escenarios donde las personas presentan mayor ansiedad, se perciben limitadas y es posible que desarrollen baja autoestima.

### ***Ejercicio Físico***

Se sabe que el ejercicio físico trae beneficios en la salud tanto física como psicológica y también social. Definiendo ejercicio físico como un tipo de movimiento específico, estructurado, repetitivo que tiene el objetivo de mejorar la presentación, rendimiento o mantenimiento en un ejercicio determinado ( Guerra, 2014), Obella et al., 2000).

Concordando con la definición anterior, (Guerra, 2014)Nigg (2003), refiere que el ejercicio es un tipo de actividad física, con unidad estructurada, en la que el hombre participa con el objetivo establecido de mejorar alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, como la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica y el deporte, el ejercicio físico es parte del Fitness, pues este tiene componentes que según (Guerra, 2014) Hohmann y Cols (2005) incluyen: físico,

emocional, intelectual y social, desarrollo y control de resistencia, fuerza, flexibilidad, control de peso y nutrición.

Entonces se puede decir que según las definiciones anteriores el ejercicio físico es un movimiento o una serie de movimientos con un fin, ya sea deportivo o estético, en calidad de mejorar la composición corporal por sí solo, pero si se habla de Fitness es traer más componentes implícitos. Colado y Moreno (2004) simplemente lo describen como una mejora fisiológica dirigida u orientada a la salud. Teniendo claro el concepto de ejercicio físico, se puede afirmar que son un complemento enfocado en la salud general.

#### ***Salud Física, Mental Y Emocional***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud física como el estado de bienestar que no solo parte de no padecer patologías y que cubre áreas como la parte física, mental y social. Y la misma organización define la salud mental como un estado en el cual el individuo tiene conciencia de sus capacidades, como afrontar tensiones normales, trabajar de forma productiva y hacer una contribución a la comunidad.

Ahora bien, relacionando los conceptos anteriores, Prieto Bascon ( (Prieto, 2011)), refiere que, según la definición de la Organización Mundial de la Salud, la actividad física no sólo contribuye al mejoramiento de la salud física, psíquica y social, sino también aspectos como la integración social y la autoestima, además refiere que la actividad física previene enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares o la obesidad.

En la investigación que realizó (De la Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, & JPino-Ortega, 2011), se puede observar tanto en hombres como en mujeres de diferentes edades, que realizar actividad física se asocia con una mejor valoración en la escala GHQ-1 2.(General healthy question). En función del nivel de práctica, cualquier cantidad de ejercicio físico que se pueda

realizar en el tiempo libre, está relacionada con tener una mayor probabilidad de mostrar mejor estado de salud percibida y mejor puntuación en el cuestionario en ambos sexos, aunque el grado de asociación estimado crece proporcionalmente al nivel de práctica de actividad física que se alcanzó, lo que muestra entonces es que practicar actividad física durante el tiempo libre se asocia con poca probabilidad de que aparezcan indicadores negativos de salud mental. Por medio de estos indicadores que se estudian, es posible observar una mejor salud mental.

Por otro lado, (Prieto, 2011) los autores Marsh y Sonstroem (1995) reconocen la importancia del autoconcepto físico frente al contexto del ejercicio, ya que según estos autores, el punto importante de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes que en estándares generales; es decir, la autoestima.

En la Universidad de Murcia (Rodríguez-Hernández, 2011), en España, se estudió la relación entre el sedentarismo, la obesidad y la salud mental, a través de un cuestionario de capacidades y dificultades aplicado en niños, donde se comprobó que en los escolares españoles un IMC (Índice De Masa Corporal) saludable se asocia con mayor bienestar psicológico, aunque un estilo de vida activo es en mayor grado un buen indicador del estado de salud mental.

### ***Ejercicio Físico Y La Salud Mental Y Emocional***

El ejercicio físico regular durante un tiempo prolongado puede tener un gran impacto en la salud. Aunque la ciencia de la actividad física es compleja y todavía es un campo en desarrollo, sin duda se tienen en cuenta los peligros de un estilo de vida sedentario y que el ejercicio físico tiene muchos beneficios; entre ellos se encontró que reduce el riesgo de muchas enfermedades y mejora la salud mental. (Márquez, 2006)

En un artículo de la revista INFAD de psicología muestra diferencia de frecuencia y motivación para realizar ejercicio físico en función del género relacionado con los estereotipos,

pero de igual manera reveló que las personas que realizan ejercicio físico con mayor frecuencia perciben una mejor salud física y mental (Bisquert-Bover, Ballester Arnal, Llario, & Elipe-Miravet, 2020)

En citas anteriores se evidencia que la realización de actividad física tiene beneficios en la salud física y en la Salud Mental; investigaciones recientes concluyen que mantener un estilo de vida sedentario puede afectar negativamente el funcionamiento psicológico saludable, pues en una investigación que tomó un periodo de 10 semanas se mostraron mejoras en el estado de ánimo y en la autoestima de los individuos que participaron en el grupo de intervención realizando actividad física. (Perez Ramirez, 2019)

Sabiendo esto, no solo afecta la parte de salud física, sino la percepción que se tiene de sí mismo llamada auto imagen; la incidencia del ejercicio y actividad física en el autoconcepto es importante, ya que al tener una composición corporal mejorada. Definiendo composición corporal (Avella Ch., 2012) divide al cuerpo en: hueso, musculo, órganos y tejido adiposo, lo cual mejora la salud física y mental en su parte de bioquímica, pues (Prieto, 2011) Plante y Rodin (1990), en la investigación que realizaron de los mecanismos fisiológico que se relacionan con la actividad física, muestran que:

1. El aumento de la temperatura del cuerpo que se da como consecuencia de hacer ejercicio físico trae consigo un efecto tranquilizante a corto plazo.
2. La práctica de actividad o ejercicio físico activa la adrenalina lo que demuestra tener un efecto que facilita la adaptación al estrés.
3. La reducción del potencial nervioso del músculo en reposo después de realizar ejercicio, ocasiona una liberación de la tensión.

4. Los neurotransmisores inducidos por el ejercicio como la secreción de noradrenalina, serotonina y dopamina, mejoran el estado de ánimo.

5. Mejoras psicológicas como resultado de la liberación de endorfinas a causa del ejercicio, lo que causa, por ende, una mejoría en la salud mental y emocional.

Otro estudio de Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte exploró la felicidad en personas mayores de 65 años y la relación en la actividad física, en algunos factores psicosociales relacionados como la importancia percibida de las relaciones interpersonales, el autoconcepto o la independencia personal para la felicidad, mostrando una relación positiva en aquellos que practicaban actividad física en su día a día (Bohórquez, Lorenzo, & García, 2014). Unos artículos de la revista Cuadernos de la Psicología del Deporte generaron una programación para la realización de actividad física en gerontología, para indagar sobre indicadores de la salud orgánica y psicosocial; los resultados sugirieron que realizar ejercicio físico beneficia los indicadores psicosociales de las personas que fueron objeto de estudio. (Sánchez M. & Ureña Vil, 2002)

En conclusión y de acuerdo con los anteriores estudios citados, la actividad física y el ejercicio físico tienen evidencia de traer beneficios en la parte física, pues previene enfermedades no transmisibles como la obesidad y enfermedades cardiovasculares; también en la parte social y en la parte de mejoramiento de ánimo, autoestima, ya que evidencia un gran impacto en la salud psicológica reduciendo la probabilidad de padecer enfermedades mentales, debido a que un estilo de vida sedentario puede traer efectos negativos en la salud psicológica. En cuestión de género cambia la motivación para hacer actividad física, pero los beneficios de percepción de una mejor salud física y mental suelen aumentar con la frecuencia que se practica, pues afectan

positivamente factores psicosociales en las relaciones interpersonales, el autoconcepto y la felicidad.

En otro estudio (De la Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, & JPino-Ortega, 2011), se puede observar que, entre hombres y mujeres de diferentes edades, el ejercicio físico se relaciona con puntuaciones más altas en la escala cuestionario de salud general de 12 ítems o GHQ12. Según la constancia de la práctica, cualquier ejercicio físico realizado en el tiempo para descansar está asociado con indicadores positivos de salud mental. Aunque el grado de relación considerado es directamente proporcional al nivel de ejercicio físico logrado, muestra un mejor estado de salud percibido en ambos sexos y puntuaciones más altas en el cuestionario GHQ-12 Probabilidad práctica. El ejercicio físico en tiempo de descanso se relaciona con menor surgimiento de indicadores negativos de salud psicológica. A través de la investigación de diferentes indicadores, se puede observar una mejor salud psíquica, tanto con hombres como con mujeres que realizan ejercicio físico.

En otro estudio de la asociación española de psicología conductual (Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008), sobre bienestar psicológico, hábitos saludables y su asociación con ejercicio físico, se puede concluir lo siguiente: la psicología está relacionada con el ejercicio físico; los ejecutantes de ejercicio físico regular se sienten más sanos, menos estresados y con más energía; Mejor estado de ánimo que los que no hacen ejercicio físico.

Este estado mental se refleja en Comparación de practicantes participantes y no practicantes: reduce niveles de tristeza, fatiga y mejora la vitalidad. Como resultado, esta tendencia se ha mantenido En las muestras portuguesa y española.

### *Autoestima*

(Pérez Villalobos, 2019), es la evaluación positiva o negativa que haces de ti mismo. La tendencia al autoconocimiento es apropiada para la vida y para satisfacer las necesidades de uno, para sentir capacidad suficiente para afrontar el desafío. (Naranjo Pereira, 2007), citando a Rice (2000) dice que la autoestima es la consideración que uno se da a sí mismo. Este autor indica que se le llama la reliquia del alma y que es el componente que le da dignidad a la existencia humana. Branden, en de (Naranjo Pereira, 2007) Mézerville (2004) afirma que: La autoestima se compone de factores tanto internos como externos. Por factores internos, se refiere a aquellos que nacen o son creados por individuos: pensamientos, creencias, prácticas o comportamientos. Por factores externos, se entiende como factores del entorno: mensajes o experiencias verbales o no verbales provocados por padres, maestros, personas que son importantes para la persona, organizaciones y culturas. (Naranjo Pereira, 2007). Según Güell y Muñoz (2000), una persona tiene la capacidad de definir su propia identidad y asignarse un valor a sí misma, y esta evaluación se denomina autoestima.

Entonces, en síntesis, la autoestima es la valoración de sí mismo, la cual da dignidad propia y depende de factores internos y externos. (Vega Munar, 2015), en su investigación menciona el concepto de Rogers del autoconcepto. Para este autor, el concepto de sí o auto concepto está compuesto por tres factores:

Tu propia imagen, o cómo te ves a ti mismo. Es importante reconocer la imagen de uno mismo.

Autoestima o cuánto se valora a sí mismo.

Ideal yo, o tu estado ideal. En muchos casos, la forma en que nos vemos a nosotros mismos y queremos vernos únicos.

(Campo T., 2009) Beauregard, Bouffard y Duclos (2005), que explicaron el auto concepto representa el valor personal enfrentado como actitud o creencia en la vida, la imagen de uno mismo se manifiesta de una manera emocional que le hace propio el pensamiento positivo, calidad, capacidad, capacidad de afrontamiento lleno de desafíos, capaz de superar las dificultades y con optimismo.

La autoimagen (Pérez Villalobos, 2019) también puede ser un resultado; las causas de muchos trastornos mentales van más allá de la autoimagen y la apariencia física, incluyen cómo se siente y piensa acerca de sí mismo, así como sus actitudes y las cosas que hace. Se forma a lo largo de la vida y depende en gran medida de las relaciones que se hayan tenido desde la infancia con personas importantes que han estado en tu vida, y, por tanto, de las impresiones y actitudes hacia sí y los que le rodean. Es ahí, en la auto imagen, donde el ser humano se empieza a reconocer y crea el (Navarro Suanes, 2009) auto reconocimiento que es la capacidad para responder a lo que “soy” y al conocimiento que se tiene sobre sí mismos.

Las personas se definen y evalúan; no es fácil tener una imagen clara de uno mismo, pero cuando se logra reconocerse a sí mismo, viene (Flecha García, 2019) a la auto aceptación. Keyes (2002), define la auto aceptación como una actitud positiva y estable hacia nosotros mismos, reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos positivos y negativos que nos caracterizan, incluidos los sentimientos positivos sobre lo que ya estamos viviendo.

### ***Habilidades Sociales (HHSS)***

Según Roca (Roca, 2014), las HHSS son conductas observables, pero también son pensamientos y emociones que ayudan a tener realizaciones interpersonales cómodas, para lograr que nuestros derechos sean respetados y no haya ningún impedimento para lograr objetivos, pues

funcionan como pautas que permiten relacionarse con otros, para beneficiarnos y que sea menos probable tener consecuencias negativas.

Caballo en (2007) se cita así mismo que el comportamiento socialmente habilidoso se refiere a un patrón de comportamientos que expresa un individuo en las relaciones interpersonales para expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de la persona de una manera apropiada a la situación, con respeto hacia otros y, en general, remediar problemas urgentes de la situación presente, minimizando la probabilidad de poseer inconvenientes a futuro.

(Corporación universitaria Asturias, 2006), refiere que las habilidades sociales abarcan los siguientes elementos:

La Influencia hacia los demás

La habilidad para comunicarse

La habilidad para la resolución de conflictos

La capacidad de liderar.

Adaptación y aceptación del cambio.

Establecer vínculos socio afectivos fuertes

### ***Trabajo en equipo***

En un estudio bibliográfico de la universidad de Santa Paula (Casajús, 2011), donde se revisó una variedad de evidencias en las que estudiaron conceptos como neurogénesis, ejercicio y disfunción cognitiva; ya que no existe un protocolo de ejercicios como tal para el mejoramiento de DCL (Deterioro cognitivo leve) que es el tema a tratar, se tiende a trabajar con ejercicios propioceptivos donde se promueven redes atencionales y se estimula la reserva cognitiva; no solo eso, genera beneficios directamente en su estética, en funcionalidad, en el

manejo del estrés, en el manejo del sueño y su percepción de salud elevada, inducido por la práctica de actividad física. Es bien sabido que el ejercicio físico agudo y crónico puede causar bienestar principalmente por la noradrenalina (García J. L., 2017) (McMorris et al., 2003), las endorfinas (Anish, 2005) y dopamina (Goekint et al., 2012; Liu Ze et al., 2010).

### **Marco contextual**

La investigación se realizó en el municipio de Zarzal, ubicado en la región nororiental del departamento Valle del Cauca; conformado por el corregimiento de La Paila y por 7 veredas como los son: el Alizal, El Vergel, Guasimal, Limones, Quebrada Nueva y Vallejuelo, se caracteriza por una población de más de 40.000 habitantes; según datos del DANE, los índices de mortalidad del municipio de Zarzal en hombres y en mujeres predominan las causas homicidios, accidentes de tránsito, suicidios y otras lesiones (Secretaría Departamental de Salud del Valle del Cauca, 2018), que ha disminuido de 2005 a 2016; cabe resaltar que en Zarzal hoy viene creciendo en cuestión de actividad física, empezando por lugares como el coliseo municipal que ofrece a los niños, niñas y adolescentes diferentes disciplinas deportivas como fútbol, patinaje, taekwondo, etc. También actividad fitness, ya que la cantidad de gimnasios, siendo este un corregimiento, es bastante contando con más de 15 gimnasios activos entre tradicionales y de entrenamiento funcional tipo corssfit; además hay equipos de runnig y ciclismo.

Con lo mencionado anteriormente, cabe resaltar que Zarzal es un municipio muy activo, pues la apertura habitual de los gimnasios y centros deportivos es de lunes a viernes de 5 a.m. a 9 p.m. y el fin de semana de 7 a.m. a 8 p.m.

**Método**

**Tipo De Investigación:** la presente investigación busca identificar los efectos de la actividad Física en los niveles de autoestima, teniendo en cuenta este alcance, corresponde a un trabajo de tipo descriptivo, ya que se busca describir los efectos que puede tener la actividad fitness en el nivel de autoestima en 5 jóvenes que presentan baja autoestima.

Una de las características de la investigación descriptiva es describir los fenómenos o situaciones de un estudio en este caso describir los efectos o influencia que puede tener la actividad Física sobre el auto concepto y autoimagen de los 5 participantes.

Igualmente, dentro de la presente investigación para la recolección de la información no se va a manipular variables, que es otra de las características de una investigación descriptiva, pues éstas variables ya están definidas en este caso actividad fitness y autoestima, y sobre las cuales se va a realizar el estudio. Los datos a recolectar se centran en los resultados de cuestionarios de autoestima utilizados en un primer momento que fue la identificación de los sujetos con baja autoestima, utilizado como criterio de inclusión, y también la entrevista y observación entre otros.

Es Cuasi experimental ya que se busca identificar la influencia que tiene la variable actividad Física sobre la variable autoestima. Las investigaciones cuasi experimentales buscan definir las relaciones causa efecto, para lo que en la presente investigación sería identificar el efecto de la actividad Fitness en el auto concepto y autoimagen de los 5 participantes; cómo incide en la autoimagen y en el auto concepto, qué elementos aporta o no, en el fortalecimiento de estos componentes de la autoestima, así como en la percepción de sí mismo, y sus efectos igualmente en las relaciones sociales y emocionales de los 5 participantes.

Es una investigación mixta que según (Hernández Sampieri, 2000), citando a Sampieri y Mendoza (2008) es el enfoque híbrido representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos investigar e involucrar la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integrar y discutir juntos, hacer inferencias basadas en toda la información recopilada (esta inferencia) y una mejor comprensión del fenómeno en estudio.

**Diseño:** teniendo en cuenta que no se van a manipular las variables, el diseño más acorde a la presente investigación es transaccional transversal. Los datos se obtendrán a partir de la observación de los efectos que puede tener la actividad Fitness en la autoestima y lo encontrado en los instrumentos aplicados, en este caso, la entrevista estructurada y los test de autoestima pre y post, para luego analizarlos.

Ya que se va a realizar la aplicación de 2 instrumentos: uno que va a aportar información cualitativa y la otra información cuantitativa, se llega a la conclusión que es una investigación mixta. Según Sampieri (Hernández Sampieri, 2000)). El objetivo de la investigación mixta no es reemplazar la investigación cuantitativa o cualitativa, pero si es aprovechar las ventajas.

**Hipótesis:** Dos tipos de investigación, combinarlas y minimizar su potencial debilidad.

**H1.** La actividad Fitness tiene efectos Positivos en la autoestima de los 5 sujetos.

**H2.** La actividad Fitness no tiene incidencia en la autoestima de los 5 sujetos.

**Fuentes De Información:** Muestra. Teniendo en cuenta que en la presente investigación no se van a manipular variables y solamente se observará la relación causa-efecto de éstas, la muestra será aleatoria; en este caso 5 sujetos quienes deben de cumplir con los siguientes criterios.

**Criterios de Inclusión:** 5 Sujetos entre 20 y 30 años; Sexo: Hombres y Mujeres; con puntuación baja en la escala de autoestima antes de ingresar al gimnasio.

**Instrumentos:**

**Escala.** Escala de autoestima de Rosenberg, Esta escala tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Propiedades De La Escala. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0.76 y 0.87. La fiabilidad es de 0.80.

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia, ya que fue aplicado para la recopilación de datos en el que el encuestado responde de forma autónoma al investigador o la pregunta formulada por el investigador utilizando pautas claras que indican cómo responder se considera que es in cuestionario auto administrado (Abascal, 2005).

**Entrevista.** Es una entrevista estructurada ya que según (Folgueiras Bertomeu, 2016), tiene un fin determinado, también preguntas que se han preparado anteriormente las cuales el entrevistador debe seguir al pie de la letra pues se quiere indagar el estado de los participantes en dos categorías, primero en la categoría de autoestima (Naranjo Pereira, 2007). Citando a Rice (2000), la autoestima es la consideración que una persona tiene de sí misma, la cual se compone de subcategorías como auto concepto, auto reconocimiento y autoevaluación y también la categoría de habilidades sociales, que según Roca (Roca, 2014), son comportamientos observables, pero también son pensamientos y emociones que ayudan a lograr una comunicación interpersonal cómoda, que se componen de dos subcategorías nivel cognitivo y nivel fisiológico.

**Procedimiento**

**Fase 1.** La población es el total de asistentes a la actividad. De éstos selecciona la muestra (los que presenten baja autoestima), resultado de la aplicación de un determinado instrumento.

**Fase 2.** Una vez se obtiene la muestra, se realizará la aplicación test de Rosenberg y la entrevista semiestructurada para la identificación de los indicadores del nivel de autoestima, auto concepto y autoimagen, así como también las características y estados emocionales iniciales, elaboración perfil inicial de autoestima en cada uno de los sujetos, (auto concepto, autoimagen, autoevaluación, auto respeto).

**Fase 3.** A estos sujetos se les aplicará el programa por tiempo determinado.

**Fase 4.** Una vez finalizado les vuelve a aplicar la prueba de test Rosenberg y Análisis de resultados. Descripción comparativa entre los resultados iniciales encontrados en el test de Rosenberg y los resultados finales, a partir de los cuales se identificará si hubo o no efectos de la actividad Fitness en la autoestima, validación Hipótesis H1 o si no tuvo ninguna influencia en ésta H2, igualmente describir la percepción de sí mismo después de haber estado vinculado a la actividad Fitness en el período establecido, Elaboración perfil Post de autoestima.

**Fase 5.** Socialización de Resultados.

**Aspectos Éticos**

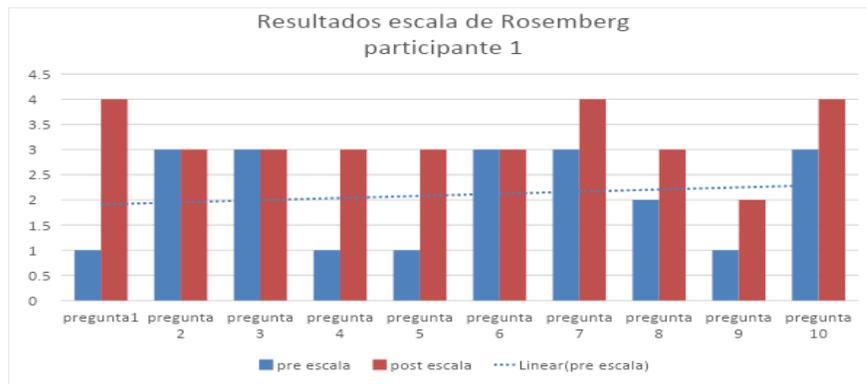
En la presente investigación no se manipulará ninguna variable, ni se realizarán tratamientos invasivos que afecten o coloquen en riesgo la integridad de los 5 sujetos, lo anterior se rige por la Ley 1090 del 2006. Las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. Así como el Código de conducta de la asociación Psicológica Americana APA y Código deontológico de Psicología.

**Resultados y análisis**

*Participante 1*

*Escala De Rosemberg: Pre Y Post*

**Figura 1. Puntuaciones Pre y Post del Test**



**Análisis Escala De Rosemberg: Pre Y Post.**

**Tabla 1. Análisis Resultados Pre y Post test**

Pre Test	Post Test
<p>El sujeto uno, en la primera aplicación del test de Rosemberg, obtuvo una puntuación de 21</p> <p>Se puede ver dentro de esta primera aplicación que el sujeto no identifica, considera tener cualidades ni capacidades; esto lo observamos en las respuestas a los ítems 1, 4, 5 donde no se siente digno ni con una actitud positiva de sus capacidades, refiriéndose a sí mismo como una persona inútil, insatisfecha consigo mismo y fracasada.</p> <p>Uno de los indicadores asociados con baja autoestima son los sentimientos de inutilidad, pobre valoración de sí mismo.</p> <p>Según (Vega Munar, 2015), nos refiere que hay tres factores importantes en la autoestima que son cómo te ves a ti mismo, cómo nos valoramos y cómo nos ven los otros.</p>	<p>Después de un período de 4 meses de vinculación al gimnasio, al participante 1 nuevamente se le aplica el test de (Rosemberg) y obtiene una puntuación de 32.</p> <p>Analizando y comparando con los resultados del test anterior, encontramos que frente al concepto de sí mismo, y la autoevaluación éstos han cambiado con respecto a la puntuación anterior dándole a ésta unas puntuaciones altas de 4 y 3 y 3, en los ítems del 1 al 5.</p> <p>Teniendo en cuenta lo anterior, se logra evidenciar la influencia del ejercicio físico.</p> <p>Los autores (Guerra, 2014) Marsh y Sonstroem (1995), reconocen la importancia del auto concepto frente al contexto de ejercicio físico, ya que según estos autores la parte central de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes que, en medidas generales, por ejemplo la autoestima.</p>

*Entrevistas: Antes y Después.***Tabla 2. Análisis entrevistas Pre y Post**

PREGUNTAS	PRE	POST
<b>AUTONOMÍA</b>		
<b>Autoconcepto</b>		
1. ¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio?	El sujeto refiere en la entrevista inicial la necesidad de ingresar a realizar ejercicios físicos, ya que manifiesta “quiero subir de peso, para verme acuerpado por lo menos”	En la post entrevista, el sujeto manifiesta querer seguir haciendo ejercicio físico ya que su concepto de sí mismo ahora es de seguir progresando a nivel estético y a nivel de lo que expresa hacia sí mismo.
2. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico?	Con respecto a qué le gustaría mejorar con el ejercicio expresa: “mi salud, me hago hasta caminando y quizás haciendo ejercicio me vea más atractivo y pueda atraer a una mujer”	“He tratado de cambiar mi lenguaje y mi manera de pensar por que suelo ser muy pesimista”
3. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico?	Estas respuestas reflejan, del participante, una preocupación frente al aspecto físico, es decir, la autopercepción de su cuerpo es negativa.	En todos los procesos se puede establecer una relación entre las alteraciones de la imagen corporal y la estructura del auto concepto, pues este es un conjunto de referencias que se tiene de sí mismo incluyendo sus juicios, conducta, capacidades y apariencia corporal (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999)
4. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser?	Estudios recientes indican que las insatisfacciones con la imagen corporal en adolescentes han demostrado que para ambos sexos el porcentaje de insatisfacción es alta, destacando las mujeres y los obesos como más insatisfechos (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, & Bazaco, 2017)	
5. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?	Diferentes estudios que relacionan los componentes de la imagen corporal como lo son afectivos, cognitivos y conductuales con la insatisfacción corporal y los índices subjetivos de la insatisfacción corporal (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999)	
<b>Autoreconocimiento</b>		
1. ¿Cuáles son tus fortalezas?	En esta sub categoría, el sujeto 1 no reconoce aspectos positivos de sí mismo, no identifica fortalezas.	En esta sub categoría el sujeto 1 muestra reconocer algunos aspectos positivos con expresiones como logro lo que me propongo” y un lenguaje positivo hacia sí mismo con expresiones como “ya me hice la idea de no vergüenza de mí, si “quiero cambiar algo lo hago y ya” Según Navarro M (Navarro Suanes, 2009), la persona con un auto concepto alto se caracteriza por tener confianza en sí mismo, no se apega a las personas, no tiene temor al cambio, hace caso omiso a las críticas y se responsabiliza de sus acciones.
2. ¿Cuáles son tus debilidades?	Frases como “no se me ocurre ninguna fortaleza”, Sentir vergüenza de sí mismo, refiriendo “me veo muy delgado, se me ven los huesos.	
3. ¿Lo que más me agrada de mí es?	Teniendo en cuenta lo anterior, según Navarro M. (Navarro Suanes, 2009), la persona que limita su auto concepto, se siente incómodo con su físico, se le dificulta a la hora de expresar sus sentimientos y le muestra interés de más a las prendas de vestir; la persona cuando no reconocen sus valores, sus cualidades, generalmente tiende a no reconocer sus capacidades y competencias, así las posea.	
4. ¿Lo que más me avergüenza de mí es?		
5. ¿Qué cree de su aspecto físico?		

**Autoevaluación**

<p>1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física?</p> <p>2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo?</p> <p>3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?</p>	<p>En esta subcategoría el sujeto manifiesta que no se siente bien con el fisco que tiene ahora y lo quiere cambiar, refiere “Cambiar mi fisco, no me siento bien con el que tengo”.</p> <p>Teniendo en cuenta lo anterior Navarro M (Navarro Suanes, 2009) expresa que la persona con bajo autoestima tiende a devaluarse a sí misma con <i>pensamientos</i> y expresiones negativas, sintiéndose menos que los demás.</p>	<p>En esta sub categoría el sujeto 1 manifiesta cambios positivos hacia sí mismo, manifestando querer seguir mejorando y sintiéndose útil.</p> <p>En comparación de la pre y post entrevista se puede decir que, según Arias (Arias, 2014), también definiendo la autoevaluación, uno de los principales retos a los que se enfrentan todos los seres humanos, porque todos intentan cambiar la vida de los demás, el comportamiento y la actitud son más fáciles que reflexionar y cambiarse uno mismo.</p>
--	---	--

**HABILIDADES SOCIALES**

**Nivel Cognitivo:** Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.

<p>1. ¿Te consideras de pocos amigos? 2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas?</p> <p>3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario?</p> <p>4. ¿Qué piensas de ti mismo?</p> <p>5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti?</p> <p>6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti?</p> <p>7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual?</p> <p>8. ¿Has tenido miedos?, ¿de ser afirmativo, en qué situaciones, qué sensaciones tiene?</p> <p>9. ¿Se relaciona fácil con otras personas?</p> <p>10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?</p>	<p>En esta subcategoría el participante 1 manifiesta que le incomoda que lo vean con poca ropa, sintiendo vergüenza de sí mismo; además de que le cuesta relacionarse con las personas refiriéndose a ellos como “amistades nada más” que cuando intenta relacionarse prefiere alejarse porque no se siente bien.</p> <p>En esta subcategoría el sujeto 1 se refiere a sí mismo de manera negativa, respondiendo con afirmaciones como: “no soy seguro de mí mismo y me da pena”.</p> <p>Rodríguez &amp; Caño (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012) refieren que las personas con una baja autoestima tienden a tener un afrontamiento menos eficaz, aprendiendo con el tiempo respuestas de evitación para evadir situaciones que le producen emociones displacenteras, retroalimentando una baja autoestima.</p>	<p>En esta subcategoría el sujeto 1 manifiesta que, aunque tiene problemas con un tipo de vestuario en específico expresa que se está comunicando con más gente refiriendo “ya me estoy abriendo a charlar con más gente, creo que es falta de práctica”</p> <p>En esta Sub categoría el sujeto 1 se refiere a sí mismo de manera positiva pues refiere ser más funcional, que ha cambiado su semblante y manifiesta sentirse más hombre “trato de ser amable con ellos, creo que ellos piensan que soy muy amable” (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012), expresan que las personas con autoestima alta tienden a disfrutar experiencias favorables y afrontan mejor las experiencias negativas, haciendo así que sea fácil adaptarse al fracaso.</p>
--	--	--

**Nivel Fisiológico:** Emociones, sensaciones y reacciones

<p>1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser</p>	<p>Refiere dificultades para relacionarse a largo plazo pues manifiesta incomodidad, fastidio y temor a equivocarse en público.</p>	<p>Refiere tener ciertas dificultades a la hora de sostener una conversación, pero que a comparación de antes ahora se siente cómodo y está más abierto para otros.</p>
---	---	---

...afirmativa ¿Qué te hace tener miedo o temor?	En este caso se puede evidenciar las hora de ...relacionarse, lo que se traduce como signos de alarma que expresa el cuerpo en conductas de evitación hacia situaciones que exigen su afrontamiento.	En el proceso se ha evidenciado una mejoría a nivel de relacionamiento, pues ya no busca cohibirse ante ciertas situaciones sociales, si no que se siente cómodo y dispuesto a relacionarse.
---	--	--

### **Análisis Global Participante 1.**

En el análisis de resultados del participante 1 se puede evidenciar tanto en la escala de Rosemberg como en la entrevista cambios de manera positiva, en la primera aplicación de la escala, se puede evidenciar que el participante no identifica cualidades, ni capacidades, además tiene sentimientos de fracaso, insatisfacción e inutilidad, lo que evidencia según la escala un bajo autoestima, contrastando con la post aplicación de la escala se pueden evidenciar como se mencionó anteriormente cambios positivos, pues se encontró que el concepto frente a sí mismo y su autoevaluación ha mejorado notoriamente aumentando su puntuación en los reactivos que se tomaron como referencia de la primera aplicación.

En la entrevista realizada también se pueden evidenciar cambios tanto en la categoría de autoestima como en la categoría de habilidades sociales, pues en la categoría de autoestima cambia de expresiones como “quiero subir de peso, para verme acuerpado por lo menos”, “no se me ocurre ninguna fortaleza” o “Cambiar mi fisco, no me siento bien con el que tengo”, a expresiones como: “he tratado de cambiar mi lenguaje y mi manera de pensar por que suelo ser muy pesimista”, como “ya me hice la idea de no tener vergüenza de mí, si quiero cambiar algo lo hago y ya”, como “ logro lo que me propongo”

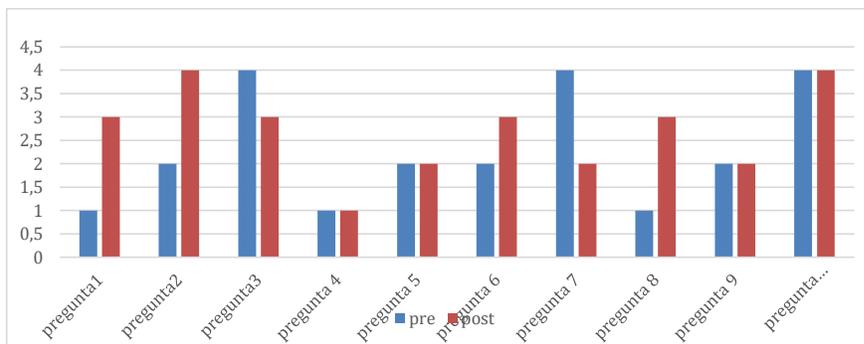
En la categoría de habilidades sociales se poder evidenciar el cambio en expresiones como “no soy seguro de mí mismo y me da pena”, “ya me estoy abriendo a charlar con más gente, creo que es falta de practica” donde nos permite evidenciar una respuesta de evitación y

cambiar a una respuesta de afrontamiento más eficaz donde está dispuesto a entablar dialogo y establecer relaciones.

**Participante 2**

**Escala De Rosemberg: Pre Y Post.**

**Figura 2. Puntuaciones Pre y Post del Test**



**Análisis Pre Y Post Escala De Rosemberg.**

**Tabla 3. Análisis Resultados Pre y Post test**

Análisis Pre Test	Análisis Pos Test
<p>El sujeto uno, en la primera aplicación del test de Rosemberg, obtuvo una puntuación de 21</p> <p>Se puede ver dentro de esta primera aplicación que el sujeto no identifica, considera tener cualidades ni capacidades; esto lo observamos en las respuestas a los ítems 1, 4, 5 donde no se siente digno ni con una actitud positiva de sus capacidades, refiriéndose a sí mismo como una persona inútil, insatisfecha consigo mismo y fracasada.</p> <p>Uno de los indicadores asociados con baja autoestima son los sentimientos de inutilidad, pobre valoración de sí mismo.</p> <p>Según Vega Munar (Vega Munar, 2015), nos refiere que hay tres factores importantes en la autoestima que son cómo te ves a ti mismo, cómo nos valoramos y cómo nos ven los otros.</p> <p>En el presente caso se evidencia una evaluación negativa en los tres aspectos que plantea.</p>	<p>Después de un período de 4 meses de vinculación al gimnasio, al participante 1 nuevamente se le aplica el test de (Rosemberg) y obtiene una puntuación de 32.</p> <p>Analizando y comparando con los resultados del test anterior, encontramos que frente al concepto de sí mismo, y la autoevaluación éstos han cambiado con respecto a la puntuación anterior dándole a ésta unas puntuaciones altas de 4 y 3 y 3, en los ítems del 1 al 5.</p> <p>Teniendo en cuenta lo anterior se logra evidenciar la influencia del ejercicio físico. Los autores (Guerra, 2014) Marsh y Sonstroem (1995), reconocen la importancia del auto concepto frente al contexto del ejercicio físico, ya que según estos autores el punto central de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes</p>

que, en estándares más amplios, como la autoestima.

*Entrevistas: Antes y Después.*

**Tabla 4. Análisis entrevistas Pre y Post**

PREGUNTAS	PRE	POST
<b>AUTONOMÍA</b>		
<b>Autoconcepto</b>		
1. ¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio?	La participante 2 refiere, en la entrevista inicial, la necesidad de ingresar a realizar ejercicios físicos, ya ha visto a sus amigas cambiar, expresando “estoy muy seca” refiriéndose negativamente a sí misma.	El participante 2 refiere haber cambiado físicamente y que es consciente de que hay aspecto de su personalidad que debe mejorar.
2. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico?	Según psiquis (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999), a la persona que tiene baja autoestima se le dificulta sentir valor por sí misma, por esto tampoco se siente digna de recibir amor.	Según Psiquis (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999), el auto concepto ideal incluye aquellos atributos los cuales la persona desea tener o tiene la creencia de que los demás piensan que debería tener.
3. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico?		
4. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser?		
5. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?		
<b>Autoreconocimiento</b>		
1. ¿Cuáles son tus fortalezas?	En esta sub categoría, el participante 2 no se reconoce a sí misma con aspectos positivos, pues se refiere a sí misma como torpe de poco carácter o que no le agrada su físico.	La participante 2 refiere que se siente diferente, pues ahora mismo le gusta su aspecto físico, esto ha influenciado positivamente en su determinación por alcanzar sus metas.
2. ¿Cuáles son tus debilidades?	Según Psiquis (1999) (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999). La baja autoestima desarrolla angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza y un sinfin de malestares.	Según (Pérez Villalobos, 2019), la autoestima alta se puede ver como un mérito personal o dignidad propia, una actitud positiva hacia la vida.
3. ¿Lo que más me agrada de mi es?		
4. ¿Lo que más me avergüenza de mi es?		
5. ¿Qué cree de su aspecto físico?		
<b>Autoevaluación</b>		
1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física?	El sujeto 2 refiere no estar a gusto con su aspecto y quiere un cambio, expresa tener pensamientos negativos y tristeza cuando está sola.	El sujeto 2 expresa tener sensación de bienestar, pues le gusta sentirse en compañía y hacer actividad física
2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo?	Según Navarro (Navarro Suanes, 2009) las personas con baja autoestima, tiene pensamientos devaluativos, y tienden a dejarse influenciar por otro.	Según Navarro (Navarro Suanes, 2009), nuestras capacidades se basan en la acumulación de sentimientos, pensamientos, experiencias y vivencias, ya que con eso se va construyendo una imagen propia.
3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?		

**HABILIDADES SOCIALES**

**Nivel Cognitivo:** Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.

<p>1. ¿Te consideras de pocos amigos? 2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas?                  3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario?                  4. ¿Qué piensas de ti mismo?                  5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti?                  6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti?                  7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual?                  8. ¿Has tenido miedos?, ¿de ser afirmativo, en qué situaciones, qué sensaciones tiene?                  9. ¿Se relaciona fácil con otras personas?                  10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?</p>	<p>El participante 2 expresa no sentirse cómoda con cualquier tipo de vestuario; se refiere negativamente a su persona diciéndose a sí misma torpe y que le incomoda el sentirse sola.                  Expresa sentirse mal con su físico actual y se considera dependiente de la aprobación de los demás, pues se siente insegura de sí misma.                  Lleva a una persona a sentirse desvalorada y, debido a ello, a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades de otros y viéndolos como seres superiores a ella (Pérez Villalobos, 2019)</p>	<p>La participante 2 expresa que se siente bien con cualquier tipo de vestuario y que no tiene dificultades para relacionarse.                  Según Navarro (Navarro Suanes, 2009) la persona que tiene alta autoestima se abre a la experiencias nuevas, se acepta a sí mismo, trata a los demás con respeto y trata con ellos.</p>
--	---	--

**Nivel Fisiológico:** Emociones, sensaciones y reacciones

<p>1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser afirmativa ¿Qué te hace tener miedo o temor?</p>	<p>Aunque se siente cómoda relacionándose con gente, expresa temor a equivocarse en situaciones de índole pública, pues se siente insegura.                  Según naranjo y caño (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012), la baja autoestima es consecuencia de unas malas prácticas parentales que con el tiempo se traducen en inseguridades afectivas</p>	<p>Refiere sentirse cómoda y es fácil para ella relacionarse con gente; en situaciones públicas expresa que siente nervios, pero se desenvuelve lo mejor posible.                  Según naranjo y caño (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012), mientras más retroalimentación se da en las prácticas parentales en etapas como infancia y adolescencia mejora la autoestima.</p>
--	---	--

**Análisis Global Participante 2.**

En el análisis del global se puede evidenciar una mejoría en su autoestima pues tanto en el test de Rosemberg que aumento puntaje en los reactivos evaluados, como en la entrevista que cambio sus verbalizaciones se evidencio un avance positivo.

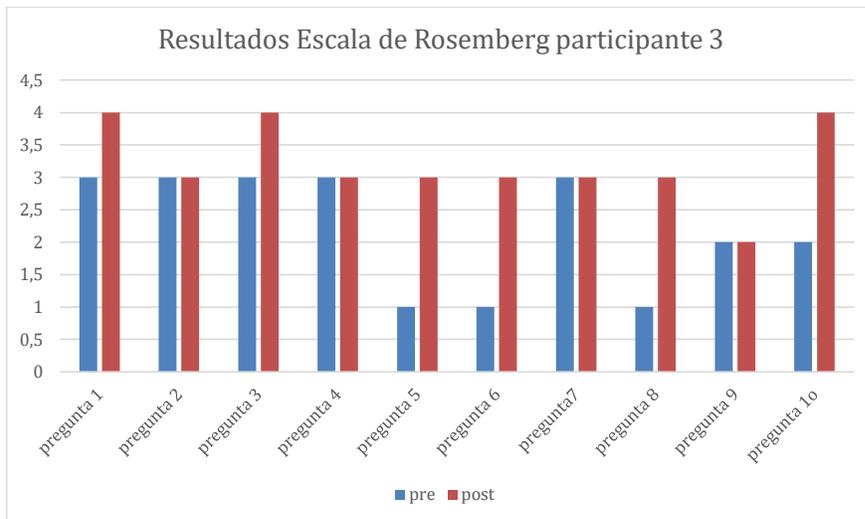
Según la escala de Rosemberg, el participante 2 tenía sentimientos de insatisfacción e inutilidad además una valoración pobre de sí mismo en la entrevista pues resaltaban pensamiento

negativos en las categorías de autoestima y habilidades sociales que se caracterizaban por hablar mal de su imagen o sentirse dependiente de los demás lo que indica una autoestima baja, tiempo después de empezar a realizar ejercicio físico se le aplicó la escala nuevamente que indicó un mejoramiento en los reactivos anteriormente mencionados y se le realizó de nuevo la entrevista resaltando que su verbalización hacia sí misma y sus relaciones interpersonales habían cambiado de manera positiva indicando una autoestima estable.

**Participante 3**

**Escala De Rosemberg: Pre Y Post.**

**Figura 3. Puntuaciones Pre y Post del Test**



**Análisis Pre Y Post Escala De Rosemberg.****Tabla 5. Análisis Resultados Pre y Post test**

<b>Análisis Pre Test</b>	<b>Análisis Pos Test</b>
<p>El participante 3 en la primera aplicación del test de Rosemberg obtuvo una puntuación de 20 indicando autoestima baja.</p> <p>Se identifica dentro de esta primera aplicación que el sujeto no identifica cualidades ni capacidades en los ítems 4, 5,6 y 8 el sujeto se califica con la puntuación mínima en a cuál se refiere a sí mismo como una persona con una actitud negativa, insatisfacción consigo mismo, sentirse fracasado y con poco respeto hacia su persona. (Alvarado S. &amp; Guzmán B., 2005) (2005) las personas con baja autoestima desconfían de sus facultades, lo cual ocasiona sentimientos de inferioridad.</p>	<p>Después de un periodo de 4 meses de vinculación al gimnasio, al participante 3 nuevamente se le aplica el test inicial (Rosemberg) y obtiene una puntuación de 32.</p> <p>Analizando y comparando con los resultados del test anterior, encontramos que frente al concepto de sí mismo, y la autoevaluación éstos han cambiado con respecto a la puntuación anterior dándole a éstas, unas puntuaciones altas en los reactivos que en el pre test se habían calificado con las puntuaciones mínimas.</p> <p>Según ( (Alvarado S. &amp; Guzmán B., 2005)Alvarado Sánchez, Alcía María; Guzmán Benavides, Evelyn; González Ramírez, Mónica Teresa las persona con alta autoestima tiende a tener mayor auto confianza, motivación y tiene buena aceptación de sí mismos.</p>

**Entrevistas: Antes y Después.****Tabla 6. Análisis entrevistas Pre y Post**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>PRE</b>	<b>POST</b>
<b>AUTONOMÍA</b>		
<b>Autoconcepto</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio?</li> <li>2. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico?</li> <li>3. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico?</li> <li>4. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser?</li> <li>5. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?</li> </ol>	<p>El sujeto refiere en la entrevista inicial expresa la necesidad de ingresar a realizar ejercicios físicos, ya que su auto concepto es negativo, pues dice “me decepciona verme al espejo”.</p> <p>A nivel emocional expresa que permanece triste y se siente afectado por comentarios que hacen las personas.</p> <p>Según González (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012), considera que es importante lo sucedido en la vida de un individuo y las opiniones de terceros, pero es interpretan estas opiniones, pues de esto depende una óptima construcción del auto concepto.</p>	<p>Tiempo después el sujeto muestra cambios en su verbalización, pues expresa sentirse saludable y estar motivado a seguir refiriendo “he venido tratando de cambiar mi lenguaje y mi forma de pensar”.</p> <p>Según González (Rodríguez Naranjo &amp; Caño González, 2012), mientras se va fortaleciendo el self, simultáneamente se va desarrollando el auto concepto, se consigue identificar diferentes aspectos de sí mismo, su auto crítica y la capacidad de abstracción.</p>

**Autoreconocimiento**

1. ¿Cuáles son tus fortalezas?
2. ¿Cuáles son tus debilidades?
3. ¿Lo que más me agrada de mí es?
4. ¿Lo que más me avergüenza de mí es?
5. ¿Qué cree de su aspecto físico?

En esta sub categoría, el sujeto 3 no reconoce aspectos positivos de sí mismo ni identifica fortalezas. Frases como “me frustro muy fácil y tengo bajo autoestima”, sentir vergüenza de sí mismo, refiriendo “de resto estoy hecho un asco” Para Navarro (Navarro Suanes, 2009) las personas con poca valoración hacia sí mismos y tiene insatisfacción por como llevan su vida se tienden a identificar personas con autoestima baja.

El sujeto 3 logra identificar sus fortalezas con verbalizaciones como “logro lo que me propongo”; además expresa sobre sí mismo: “ya me hice la idea de no tener vergüenza de mí”. Navarro (Navarro Suanes, 2009) refiere las personas con autoestima elevada valora de forma positiva las acciones que realiza, se siente bien consigo mismo y se siente satisfecho por lo que hace.

### Autoevaluación

1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física?
2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo?
3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?

El sujeto 3 refiere querer salir de donde está, pues se compromete a la realización de actividad física verbalizando “quiero un cambio, ya no quiero estar más así”, pues expresa que cuando tiene tiempo para pensar se pone triste.

El sujeto 3 menciona estar más motivado que nunca, pues refiere querer seguir mejorando, pues verbaliza: “sintiéndome útil, eso sí es bueno”.

### HABILIDADES SOCIALES

**Nivel Cognitivo:** Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.

1. ¿Te consideras de pocos amigos? 2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas?
3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario?
4. ¿Qué piensas de ti mismo?
5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti?
6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti?
7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual?
8. ¿Has tenido miedos?, ¿de ser afirmativo, en qué situaciones, qué sensaciones tiene?
9. ¿Se relaciona fácil con otras personas?
10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?

En la entrevista inicial expresa ser de pocos amigos, pues verbaliza “fastidio”, prefiere estar enfocado en sí mismo. En cuanto al vestuario verbaliza “prefiero usar camisas anchas” Se refiere negativamente hacia su físico, verbaliza “no me gusta cómo me veo y me siento”. En cuanto a sus relaciones considera que no tiene amigos; refiere “no soy muy sociable, entonces no tengo amigos”, pues siente que su físico le impide sentirse bien consigo mismo” Según Rodríguez y Caño. (Naranjo Pereira, 2007), las conductas de evitación que se vienen desarrollando de tiempo atrás pueden reforzar una baja autoestima.

El sujeto 3 refiere que se “está abriendo a charlar con más gente” pues su comunicación ha mejorado y cree que es falta de práctica. El sujeto expresa que ha conocido gente y verbaliza “trato de ser amable con ellos”, pues cree que la percepción que los demás tienen de él es que ha cambiado positivamente; también siente lo mismo expresa: “me gusta como cambio mi estado físico” Según Rodríguez y Caño (Naranjo Pereira, 2007)), las personas que se caracterizan por una alta autoestima están dispuestos a experiencias nuevas ya que tiene más capacidad de afrontamiento. El sujeto expresa no creer cambiar en relación con el público, pero expresa: “me he abierto un poco más” y que ha cambiado su punto de vista frente a relacionarse. Verbaliza “pues es chévere” Garalgordobil y Duré (Garaigordobil, 2006), ponen en evidencia que las personas con alta autoestima tienen poca probabilidad de poseer conductas sociales de ansiedad- timidez.

**Nivel Fisiológico:** Emociones, sensaciones y reacciones

1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser afirmativa ¿Qué te hace tener miedo o temor?

El sujeto expresa no sentirse bien ante el público; verbaliza: “me dan ganas de orinar, me sudan las manos, me pongo todo frío”. Siente no relacionarse bien con la gente expresando “no se me da ser tan sociable”  
Según Garalgordobl y Duré (Garaigordobil, 2006) se encontró después varios estudios que así entre autoestima y habilidades como hay una relación positiva social también hay una relación negativa entre la soledad y la ansiedad social.

El sujeto expresa no creer cambiar en relación al público, pero expresa “me he abierto un poco más” y que ha cambiado su punto de vista frente a relacionarse verbaliza “pues es chévere”  
Según Garalgordobl y Duré (Garaigordobil, 2006) ponen en evidencia que las personas con alta autoestima tiene poca probabilidad de poseer conductas sociales de ansiedad-timidez.

**Análisis Global Participante 3.**

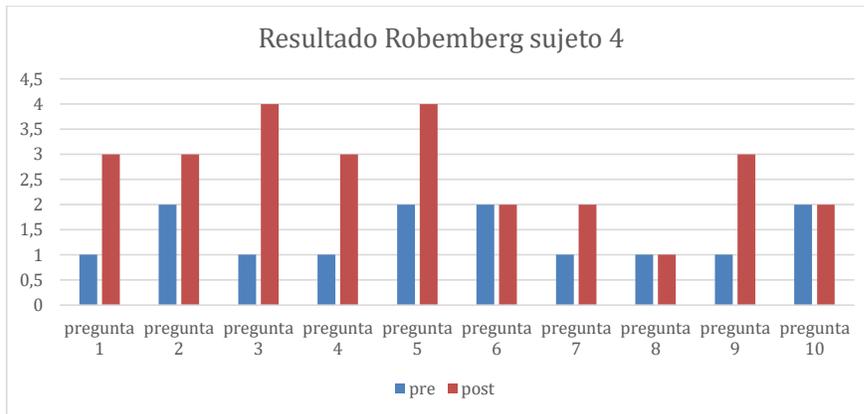
En el análisis de resultados del participante 3 se evidencia en el test efectos positivos pues en la primera aplicación se vieron distintos indicios de baja autoestima, como lo es el poco respeto hacia sí mismo, insatisfacción, sentimiento de fracaso y actitud negativa, pero en la aplicación de la escala después de 4 meses se identificó una alta autoestima, pues las puntuaciones de los reactivos que se calificaron con la mínima puntuación la primera vez posteriormente en la segunda aplicación resultaron con puntuaciones superiores.

En la entrevista se evidenciaron diferencias en las categorías de autoestima y habilidades sociales por la forma de sus respuestas ya que sus verbalizaciones al principio eran de forma negativa “me decepciona verme al espejo” y “no soy muy sociable, entonces no tengo amigos”, lo que indica un bajo autoestima, en contraste con la post entrevista se evidencian mejorías pues sus verbalizaciones fueron “me gusta como cambio mi estado físico” y “he venido tratando de cambiar mi lenguaje y mi forma de pensar”.

**Participante 4**

**Escala De Rosemberg: Pre Y Post**

**Figura 4. Puntuaciones Pre y Post del Test**



**Análisis Pre Y Post Escala De Rosemberg.**

**Tabla 7. Análisis Resultados Pre y Post test**

Análisis Pre Test	Análisis Pos Test
<p>El participante uno en la primera aplicación del test de Rosemberg obtuvo una puntuación de 14. Se identifica dentro de esta primera aplicación que el sujeto no identifica cualidades ni capacidades en los ítems 1, 3, 4, 7, 8 y 9 el participante se califica con la puntuación mínima, en la cual se refiere a sí mismo como una persona digna de poco aprecio, no se siente capacitado para efectuar acciones de manera correcta, no es una persona positiva, con sentimientos de fracaso e inutilidad; considera que tiene poco respeto por sí mismo, indicadores de baja autoestima, pues según (Pérez Villalobos, 2019), la baja autoestima se manifiesta con malestares como vergüenza, desánimo e indecisión, pues se siente con poco valor e incapaz de lograr las metas propuestas por sí mismo.</p>	<p>Después de un período de 4 meses de vinculación al gimnasio, al participante 4 nuevamente se le aplica el test inicial (Rosemberg) y obtiene una puntuación de 27. Analizando y comparando con los resultados del test anterior, encontramos que en la mayoría de los reactivos que anteriormente tenían baja puntuación, ahora tiene puntuaciones altas, exceptuando los ítems 7 y 8, lo que indica una mejoría en las percepciones de sí mismo y en su autoevaluación. (Naranjo Pereira, 2007) Hernández (2001) expresa que tener buena autoestima es la confianza y el respeto por sí mismo, sentirse con valor y capacitado para vivir.</p>

**Entrevistas: Antes y Después.**

**Tabla 8. Análisis entrevistas Pre y Post**

PREGUNTAS	PRE	POST
<b>Nivel Fisiológico: Emociones, sensaciones y reacciones AUTONOMÍA</b>		
<b>Autoconcepto</b>		
1. ¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio? 2. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico? 3. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico? 4. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser? 5. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?	El sujeto refiere en la entrevista inicial la necesidad de ingresar a realizar ejercicios físicos, ya que el concepto hacia sí mismo es de no verse bien físicamente. “no me gusta verme gorda”. Estudios recientes han demostrado que la insatisfacción de los adolescentes con la imagen corporal muestra que ambos sexos tienen un alto porcentaje de insatisfacción, las mujeres y las personas obesas están aún más insatisfechas (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, & Bazaco, 2017)	Al realizarle la entrevista de nuevo refiere que quiere seguir “entrenando con constancia” ya que ha notado un cambio positivo “mi físico ha mejorado es cuestión de seguir trabajando en ello...” Navarro M (Navarro Suanes, 2009) cree que las personas con alto autoconcepto tienen las características de autoconfianza, no dependencia, miedo al cambio, descuido de las críticas y responsabilidad por sus acciones.
<b>Autoreconocimiento</b>		
1. ¿Cuáles son tus fortalezas? 2. ¿Cuáles son tus debilidades? 3. ¿Lo que más me agrada de mí es? 4. ¿Lo que más me avergüenza de mí es? 5. ¿Qué cree de su aspecto físico?	En esta sub categoría, el sujeto no reconoce aspectos positivos de sí mismo no identifica Fortalezas. Frases como “no estoy muy segura”, sentir vergüenza de sí mismo, refiriendo “pues no soy nada bonita y ahora gorda peor”. Teniendo en cuenta lo anterior, para (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999), la baja autoestima conduce al desarrollo de ansiedad, dolor, vacilación, depresión, vergüenza y una serie de otros síntomas que alteran el bienestar.	El sujeto reconoce un cambio positivo en su actitud anteriormente negativa “... el ejercicio me quita ese tipo de emociones” (Guerra, 2014) Rodin (1990). Durante el ejercicio se producen los neurotransmisores inducidos por el ejercicio.
<b>Autoevaluación</b>		
1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física? 2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo? 3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?	El sujeto manifiesta estar comprometido con la realización de actividad física, pues verbaliza: “quiero un cambio”. La respuesta se asocia al agrado que tiene con su imagen corporal; el deseo de cambio obedece a una percepción negativa de su cuerpo. El valorar de manera negativa lo que percibe como su imagen genera una retroalimentación que reafirma el concepto negativo de sí mismo; parece ser que existe una relación entre imagen corporal y la estructura del auto concepto. (Fernández P- & Marcó Arbonés, 1999)	Si bien no se evidencia una respuesta contundente, refiere: “quiero seguir, quiero un cambio notable”, el compromiso en el ejercicio físico continua, “Claro, si quiero un cambio me toca” La motivación frente al cambio en personas con baja autoestima es quizá uno de los elementos fundamentales para mantenerse en la búsqueda de un cambio en su imagen corporal. La motivación como factor intrínseco se puede convertir en un mediador para el logro del objetivo en este caso el cambio físico. (Franco, Coterón, & Gómez, 2017)

Comentado [M1]:

A partir de lo anterior se evidencia coherencia entre su insatisfacción y el deseo de cambio, cuando refiere el motivo de ingreso a la realización de ejercicio, “quiero adelgazar pero no mucho, quiero marcarme” Las personas con baja autoestima generalmente están en la búsqueda del cambio, uno de los cambios más buscados es el aspecto físico. Pareciera que la percepción es decir lo cognitivo tiene gran influencia en la valoración de lo externo.

**HABILIDADES SOCIALES**

**Nivel Cognitivo:** Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.

<p>1. ¿Te consideras de pocos amigos? 2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas? 3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario? 4. ¿Qué piensas de ti mismo? 5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti? 6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti? 7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual? 8. ¿Has tenido miedos?, ¿de ser afirmativo, en qué situaciones, qué sensaciones tiene? 9. ¿Se relaciona fácil con otras personas? 10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?</p>	<p>El sujeto manifiesta no sentirse cómoda con cualquier tipo de vestuario, pues manifiesta: “con ropa apretada me veo fatal”. Se considera de pocos amigos, pues manifiesta “tengo los suficientes, dos no más” (Navarro Suanes, 2009), afirmaba que las personas con baja autoestima tienden a utilizar pensamientos y expresiones negativas para degradarse y sentirse inferiores a los demás. Se expresa de forma negativa hacia sí y en la percepción que ella cree que tienen los demás de ella, pues manifiesta “soy gorda y fea, no me gusta cómo me veo”, “soy rara, si fuera ellos yo lo pensaría”, se puede evidenciar en su verbalización que el participante tiene una valoración negativa de sí mismo, juzgando sus acciones por debajo a la de los demás. (Escalante, 2004)</p>	<p>El sujeto muestra un cambio frente al tipo de vestuario en el que se siente más cómoda, pues expresa: “depende porque no me gusta la ropa mostrona” Muestra un cambio en su verbalización, pues manifiesta: “a veces me da pereza seguir, pero recuerdo que lo hago por mí” y de lo que piensan los demás. Manifiesta: “no sé, no creo que sea nada malo” Según (Arias, 2014), a los que se enfrentan todos los seres humanos, porque todos intentan cambiar la vida de los demás, el comportamiento y la actitud son más fáciles que reflexionar y cambiarse uno mismo.</p>
--	--	---

**Nivel Fisiológico:** Emociones, sensaciones y reacciones

<p>1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser afirmativa ¿Qué te hace tener miedo o temor?</p>	<p>En cuestión de expresarse en público manifiesta disgusto por las miradas y expresa un malestar: “me da pánico nomas de imaginarlo. Según Garalgordobil y Duré (Garaigordobil, 2006), hay varios estudios que relacionan el desarrollo de las habilidades sociales con la autoestima, pero, por el contrario y como se sospecha pasa en este caso,</p>	<p>El participante Cuando se habla de expresarse en público ella manifiesta disgusto verbaliza “no me gusta ser el centro de atención”. En este apartado no se encontró mejoría en su verbalización.</p>
--	--	--

...estos estudios señalan que las personas frecuente interacción con otros tienden a padecer ansiedad social.

#### **Análisis Global Participante 4.**

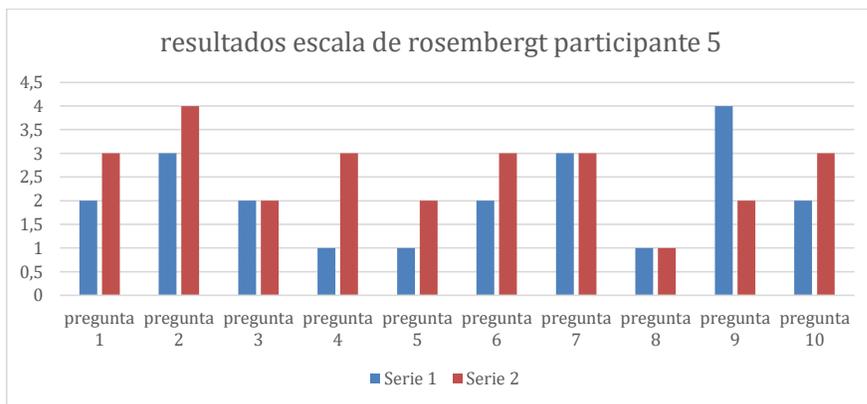
En el análisis global del participante 4 se hacen notorios los cambios positivos tanto en la escala de rosemberg como en la entrevista, pues en dicha escala aplicada por primera vez se identifican en el participante sentimiento de poco respeto por sí mismo, negatividad, sentimiento de fracaso e inutilidad, lo que indica según la escala una baja autoestima en contraste con la misma escala aplicada en el post se encontraron mejorías en la mayoría de estos aspectos pues los reactivos anteriormente puntuados bajo en esta segunda aplicación tuvieron puntuaciones altas lo que indicó según el test un alta autoestima.

En cuanto a los cambios vistos en la entrevista, se evidencia el cambio de verbalización en la categoría de autoestima y habilidades sociales pues de expresiones negativas tales como: “no me gusta verme gorda” o “soy rara, si fuera ellos yo lo pensaría”, cambio a expresiones positivas tales como:” ya que ha notado un cambio positivo “mi físico ha mejorado... es cuestión se seguir trabajando en ello...” o “a veces me da pereza seguir, pero recuerdo que lo hago por mí”

#### **Participante 5**

***Escala De Rosemberg: Pre Y Post.***

***Figura 5. Puntuaciones Pre y Post del Test***



**Análisis Pre Y Post Escala De Rosenberg.**

**Tabla 9. Análisis Resultados Pre y Post test**

Análisis Pre Test	Análisis Pos Test
<p>El sujeto 5 en la primera aplicación del test de resembre obtuvo una puntuación de 16</p> <p>Se identifica dentro de esta primera aplicación que el sujeto no identifica cualidades ni capacidades en los ítems 4, 5, 9 el sujeto se califica con la puntuación mínima en a cuál se refiere a sí mismo como una persona inútil, insatisfacción consigo mismo, con una actitud negativa.</p> <p>Uno de los indicadores asociados con baja autoestima son los sentimientos de inutilidad, pobre valoración de sí mismo.</p> <p>Según Navarro (Navarro Suanes, 2009), una persona con baja autoestima cree toda su vida que se merece poco o ningún valor, mantienen un permanente estado de insatisfacción y tienen un deseo indebido de agradar por miedo a agradar.</p>	<p>Después de un periodo de 4 meses de vinculación al gimnasio, al sujeto 1 nuevamente se le aplica el test inicial (Rosenberg) y obtiene una puntuación de 26.</p> <p>Analizando y comparando con los resultados del test anterior, encontramos que frente al concepto de sí mismo, y la autoevaluación éstos han cambiado con respecto a la puntuación anterior dándole a ésta unas puntuaciones altas de 4 y 3 y 3, entre los ítems del 1 al 10.</p> <p>Teniendo en cuenta lo anterior se logra evidenciar la influencia del ejercicio físico.</p> <p>Según Navarro (Navarro Suanes, 2009) Una persona con alta autoestima vive, comparte, valora, y respeta, abiertos a la renovación, actuar con Comprender, sentirse importante y seguro, y creer en sus decisiones y se acepta plenamente a sí mismo como ser humano.</p>

**Entrevistas: Antes y Después.**

**Tabla 10. Análisis entrevistas Pre y Post**

PREGUNTAS	PRE	POST
	<b>AUTONOMÍA</b>	
<b>Autoconcepto</b>		

<p>1. ¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio?                  2. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico?                  3. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico?                  4. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser?                  5. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?</p>	<p>El sujeto refiere en la entrevista inicial la necesidad de ingresar a realizar ejercicios físicos, ya que el concepto hacia sí mismo es de no verse bien físicamente.                  “la delgadez y flacidez, no me veo bien así” no soy capaz ni de “quitarme la camisa, me da pena de que me vean” (Moreno &amp; Moreno, 2008), refieren que en general, las personas experimentan cambios físicos que afectan al cuerpo durante el mismo a ambos sexos y, por tanto, en la construcción de sus identidades individuales y sociales.</p>	<p>En la post entrevista el sujeto ha cambiado su discurso pues se expresa de el de una forma positiva “cambie bastante, me siento más seguro, más atractivo”, “al cambiar me siento más seguro de mí mismo”                  Es muy importante conocer las posibilidades.                  Si bien el ejercicio contribuye a la salud física también se han encontrado beneficios en la salud mental incluso cobrado mayor relevancia en aspectos como autoestima y autopercepción positiva, confianza y estado de ánimo (Somstrom 1984, Wills y Campell 1982), citado por (Márquez S. , 1995)</p>
--	---	---

**Autoreconocimiento**

<p>1. ¿Cuáles son tus fortalezas?                  2. ¿Cuáles son tus debilidades?                  3. ¿Lo que más me agrada de mí es?                  4. ¿Lo que más me avergüenza de mí es?                  5. ¿Qué cree de su aspecto físico?</p>	<p>En esta sub categoría, el participante 5 no se reconoce aspectos positivos de sí mismo no identifica fortalezas, Frases como “soy muy indeciso”, Sentir vergüenza de sí mismo, refiriendo “soy todo flácido y mis brazos y mi espalda son todos granosos.”                  De acuerdo con lo anterior cabe resalta que una persona con mal imagen corporal se relaciona un bajo auto concepto, depresión y propensión a sufrir TCA. (Fernández-Bustos &amp; González-Martí, 2015)</p>	<p>Se puede evidenciar que el sujeto identifica aspectos positivos, pues verbaliza “me siento más seguro de mí mismo”                  El sujeto ya identifica fortalezas en sí mismo, pues refiere que es de su agrado “físico mi altura y que soy muy hábil para aprender”                  El rescata reconocimiento de aspectos positivos de su cuerpo hace notoria una buena percepción de sí mismo. Baile et.al, 2003 &amp; Rodríguez, 2004, 2007; Stice, 2001; Polivy y Herman, 2002; Thompson, 2004), referenciado por. (Fernández-Bustos &amp; González-Martí, 2015). La insatisfacción corporal se relaciona con un autoconcepto bajo, pues entre más preocupación hay por el físico más devaluado es el autoconcepto.</p>
--	---	--

**Autoevaluación**

<p>1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física?                  2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo?                  3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?</p>	<p>El sujeto expresa, en esta subcategoría, sentir incomodidad en diferentes situaciones que impliquen exponerse físicamente. Refiere “todo lo que implique quitarse la camisa”                  Pues su percepción de sí mismo es negativa y su intención al comprometerse a hacer ejercicio físico es “verse mejor”                  El sujeto relata en esta subcategoría que al momento de relacionarse con la gente se le dificulta, pues dice “tengo la costumbre de aburrirme de la gente”</p>	<p>El sujeto cambia su discurso en la post entrevista, pues menciona que se siente más cómodo ahora y en diferentes lugares; verbaliza “en mi cambió y refiere...Se puede notar que su percepción de sí mismo casa, en el gimnasio me siento muy cómodo “logré mi objetivo”                  El sujeto en esta segunda entrevista que se le realiza, manifiesta un cambio positivo al relacionarse, pues manifiesta</p>
--	---	---

“ahora me estoy relajando un poco más”

**HABILIDADES SOCIALES**

**Nivel Cognitivo:** Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.

<p>1. ¿Te consideras de pocos amigos? 2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas? 3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario? 4. ¿Qué piensas de ti mismo? 5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti? 6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti? 7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual? 8. ¿Has tenido miedos?, ¿de ser afirmativo, en qué situaciones, qué sensaciones tiene? 9. ¿Se relaciona fácil con otras personas? 10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?</p>	<p>En cuestión del vestuario manifiesta no sentirse cómodo con cualquiera, manifiesta: “pues desde que no sea sin ropa o ropa ajustada todo está bien” El sujeto piensa negativamente de sí mismo, pues expresa: “no soy muy agraciado y ahora con ese físico de gelatina peor” En cuestión de lo que piensa los demás de él. verbaliza “que soy raro” De acuerdo a lo expresado por el participante, se puede evidenciar su trato hacia sí mismo de manera despectiva y no se valora frente a la percepción que tienen los demás de él. Según Navarro (Navarro Suanes, 2009), la persona que tiene bajo autoestima se caracteriza por valorarse poco y ante los demás suele sentirse menos.</p>	<p>En cuestión del vestuario ha cambiado, pues al preguntarle si se sentía cómodo con cualquier vestuario, él ha respondido “sí, ahora sí” El discurso del sujeto cambia en lo que piensa de él mismo, pues verbaliza “he mejorado” En cuanto a lo que cree que piensan los demás de él, su discurso se muestra más seguro verbalizando: “lo importante es lo que pienso de mí” El sujeto, al realizarle la entrevista por segunda vez, no refiere tanto disgusto para las relaciones, pues manifiesta “pues ya me están gustando” (Navarro Suanes, 2009), citando a Roger, manifiesta que el individuo, además de mantenerse bien físicamente, también debe buscar el desarrollo de su capacidad máxima para diferenciarse de los demás, buscar su autonomía y mejorar en su interacción social.</p>
--	--	---

**Nivel Fisiológico:** Emociones, sensaciones y reacciones

<p>1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser afirmativa ¿Qué te hace tener miedo o temor?</p>	<p>El sujeto refiere disgusto por relacionarse con demás personas pues verbaliza “no me gusta, no soy amiguero, no es lo mío” Muestra dificultad para enfrentarse a un público refiere “al hablar me dan me expreso bien” Evidenciando las expresiones anteriores se puede considerar que al denotar una baja autoestima es probable que el estar en público su cuerpo tenga reacciones fisiológicas como temblor y titubeo al hablar.</p>	<p>Sus nervios al enfrentarse al público hacen que se le dificulte efectuarlo, pues manifiesta “no me gusta estar a la vista de todos”  En este apartado no se evidencio ningún efecto positivo.</p>
--	--	--

**Análisis Global Participante 5.**

En el análisis global del participante 5 se hacen notorios los cambios positivos tanto en la escala de Rosenberg como en la entrevista, pues en dicha escala aplicada por primera vez se identifican en el participante sentimiento de inutilidad, insatisfacción consigo mismo y una actitud negativa al contrastar la información con la posterior aplicación de la misma se evidencian mejoras pues las puntuaciones de los ítems cambiaron a estar elevadas lo que indica una autoestima media

En cuanto a los cambios vistos en la entrevista, se evidencia el cambio de verbalización en la categoría de autoestima y habilidades sociales pues de expresiones negativas tales como: “la delgadez y flacidez, no me veo bien así”, “no soy capaz ni de quitarme la camisa, me da pena de que me vean” a verbalizaciones positivas como: “cambie bastante, me siento más seguro, más atractivo”, “al cambiar me siento más seguro de mí mismo”, evidencian una mejora en la percepción de su autoimagen.

#### **Análisis general de resultados**

En general, los resultados de los instrumentos aplicados eran los esperados, pues del participante número 1 al participante 5 se puede evidenciar como específicamente en la escala de Rosenberg se elevaron los puntajes de la segunda aplicación con relación a los reactivos con la puntuación más baja en la primera aplicación pues según Según los autores (Guerra, 2014) Marsh y Sonstroem (1995) reconocen la importancia del auto concepto frente al contexto de la ejercicio física, ya que según estos autores el núcleo de la investigación relacionada con la autoestima debería situarse en el auto concepto físico antes que, en medir ampliamente otros aspectos.

Ahora bien, pasando a los resultados de la entrevista, también se pueden evidenciar efecto positivo del ejercicio físico, en las preguntas que se postularon en cada categoría resalta el

cambio de verbalización de la primera aplicación de la entrevista en relación con la segunda, pues en la primera aplicación el factor común era el no reconocimiento de fortalezas y como característica principal la desaprobación de aspecto, ahora bien en cuestión de la categoría de habilidades sociales, se puede evidenciar que el factor común era el poco interés por establecer relaciones interpersonales y el temor a enfrentarse al público; en la segunda aplicación con respecto a las categorías anteriormente mencionadas se pueden ver los beneficios con en la categoría de autoestima el factor común es el sentimiento de bienestar en los participante como también la motivación para seguir adelante en su proceso, en cuanto a las habilidades sociales el factor común el ejercitar la parte de relacionamiento social y el abrirse a vivir nuevas experiencias. Según Navarro (2009) Una persona con alta autoestima vive, comparte, valora, y respeta, abiertos a la renovación, actuar con comprender, sentirse importante y seguro, y creer en sus decisiones y se acepta plenamente a sí mismo como ser humano

### **Conclusiones**

Para concluir se puede decir que los efectos en la autoestima son los siguientes: a nivel de auto concepto fue notoria la aceptación que tuvieron de sí mismos en el proceso aceptándose y queriendo superarse, en el auto reconocimiento se evidencian como eran capaces de identificar sus fortalezas en la pos entrevista y autoevaluación se evidencio una mejoría tal que los participantes no solo empezaron a notar cambios en la parte física sino también en la actitudinal y motivacional, que resalto en su parte social pues hablado desde la generalidad se pudo ver como en un principio expresaban dificultades para poder relacionarse y después de realizar ejercicio físico por un tiempo

Se identifica una influencia positiva en el auto concepto de los participantes como se evidencia en la entrevista, en esta subcategoría los cambios son notorios pues los participantes en su totalidad tenían un autoconcepto negativo

Relacionar el ejercicio físico con la autoimagen en las 5 personas que realizan ejercicio físico.

En relación del ejercicio físico con la autoimagen se puede evidenciar aspectos positivos de tal manera que tanto en la escala como en la entrevista sus valoraciones hacia sí mismos eran de motivarse a seguir avanzando (motivación) y de percibirse mejor (autoimagen positiva).

Se puede decir que después de contrastar la información de los instrumentos aplicados se define que el ejercicio físico influye de manera positiva en la autoestima, pues en la escala aplicada de los 5 participantes post ejercicio físico, se expresaron sentimientos de auto respeto, autovaloración positiva, identificación de cualidades, satisfacción hacia sí mismo etc. Notando que influye en las categorías de autovaloración, auto concepto, auto imagen de forma favorable para su autoestima.

### **Bibliografía**

Abascal, A. y. (2005). *Análisis de encuestas*. Madrid: ESIC Editorial.

Actividad física y salud. (s.f.).

Alvarado S., A. M., & Guzmán B., E. y. (2005). Obesidad: ¿baja autoestima?

intervención psicológica en pacientes con obesidad. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 417-428. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29210214.pdf>

Arias, N. C. (2014). *La autoevaluación, un proceso*. Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5163231.pdf>

Avella Ch., R. E. (2012). Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>

Bisquert-Bover, M., Ballester Arnal, R., Llario, G., & Elípe-Miravet, M. y.-F. (9 de jun de 2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD*. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>

Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., & García, A. J. (julio-diciembre de 2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores.

*Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2). Obtenido de

<http://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093009.pdf>

Campo T., L. A. (Enero-junio de 2009). Autoestima en estudiantes de primer semestre del programa de Psicología de una universidad privada de la costa caribe Colombiana.

*Psicogente*, 12(21), 124-141. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353010.pdf>

Casajús, J. A. (2011). Ejercicio y salud en poblaciones especiales. En J. A. Casajús, *Ejercicio y salud en poblaciones especiales*. (pág. 217). Madrid, España. doi:ISSN: 2173-8963

Corporacion universitaria Asturias. (2006). La Práctica de la Inteligencia Emocional, por Daniel Goleman.

De la Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., & JPino-Ortega, J. y.-S. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, vol.34 ( no.1).

Escalante, G. (2004). *Autoestima y diferenciación personal*. Universidad de los Andes, Centro de Investigaciones Psicológicas., Venezuela. Obtenido de <http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/38156>

Facio, A. y. (2017). Cambio y estabilidad del autoconcepto en la adultez. *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Obtenido de : <https://www.aacademica.org/000-067/403>

Facio, A., Micocci, F., & Resett, S. y. (2009). *La autoestima global desde la adolescencia hasta la adultez emergente*. De congreso. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires,, Buenos aires. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-020/267.pdf>

Fernández P-, M. J., & Marcó Arbonés, M. y. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en una muestra de adolescentes. *Psiquis: Revista de psiquiatría, psicología médica y psicósomática*, 20(1), 27-38. doi:ISSN 0210-8348

Fernández-Bustos, J.-G., & González-Martí, I. y. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana*, 47(1), 25-33. Obtenido de <https://cyberleninka.org/article/n/902880>

Flecha García, A. C. (2019). Auto-aceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *revista interuniversitaria*, 137-150. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/article/view/69297/42701>

Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *Técnica de recogida de información: La entrevista*. universidad de Barcelona, barcelona. Obtenido de <http://hdl.handle.net/2445/99003>

Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (Junio de 2017). Promoción de la actividad física en adolescentes. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2). doi:10.5872/psiencia/9.2.24

Garaigordobil, M. y. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 37-64. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2010076>

García, J. L. (2017). Efectos agudos de la actividad física y los videojuegos activos sobre las funciones cognitivas en jóvenes y adultos mayores. España. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/84748435.pdf>

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. M.-S., & Bazaco, M. (2017). Violencia escolar y Autoimagen en adolescentes de la región de Murcia (España). *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, Vol. 17(68), 677-692. doi:ISSN: 1577-0354

Guerra, E. (2014). *Relación entre la autoestima y la actividad física*. Trabajo de grado, Universidad argentina de la empresa UADE. Obtenido de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2406/Guerra.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Hernández Sampieri, R. F. (2000). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGRAW-HILL. Obtenido de [https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)

Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 8(num. 1), pp. 185-202. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

- Lozano, R. (21 de Julio de 2015). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16125076>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, Vol. 48(Nº. 1-2), 185-206.
- Márquez, S. R. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Actividad física y salud*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/41584471.pdf>
- Montes, G. I. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados. *Universidad Tecnológica de Pereira*, 11.
- Moreno, J. A., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23. *International Journal of Clinical and Health*, 8(1), 171-183.
- Mundo, B. N. (6 de Septiembre de 2018). *BBC News*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/tendencias/millennials-los-que-mas-asisten-a-gimnasios-en-colombia-529623>
- Naranjo Pereira, M. L. (septiembre-diciembre de 2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades"*, vol. 7(núm. 3), . 0.
- Navarro Suanes, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Revista digital para profesores de la enseñanza*. Obtenido de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Perez Ramirez, P. (2019). "Sedentarismo, ¿Factor de Riesgo o protección ante la depresión? Obtenido de <https://rodin.uca.es/handle/10498/21582>

Pérez Villalobos, H. (Febrero de 2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito. *Alternativas en psicología*(41).

Portafolio. (16 de Mayo de 2019). *Portafolio. Millennials, los que más asisten a gimnasios en Colombia*. Obtenido de <https://www.portafolio.co/tendencias/millennials-los-que-mas-asisten-a-gimnasios-en-colombia-529623>

Prieto, B. M. (2011). Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*.

Roca, E. (2014). *como mejorar tus habilidades Sociales*. ACDE. Obtenido de <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>

Rodrich Zegarra, A. (2020). Autoestima y ansiedad estado-rasgo en adultos. Obtenido de <https://doi.org/10.24016/2020.v6n2.107>

Rodríguez Naranjo, C., & Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *I2*(3), 389-403.

Rodríguez-Hernández, A. D.-S.-S. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Rev. Esp. Salud Publica, vol.85*(no.4). Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000400006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400006)

Ruiz, C. J. (2017). Millennials y redes sociales estrategias para una comunicación de marca efectiva. *MHCJ* (8), 347 a 367. Obtenido de [file:///D:/Carpeta\\_Windows/Downloads/Dialnet-MillennialsYRedesSociales-6120205.pdf](file:///D:/Carpeta_Windows/Downloads/Dialnet-MillennialsYRedesSociales-6120205.pdf)

Sánchez M., P. A., & Ureña Vil, F. &. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112251>

Uriarte Arciniega, J. d. (2005). EN LA TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA. LOS ADULTOS EMERGENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 145-160. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310013>

Vega Munar, M. (2015). Autoconcepto e inteligencia emocional: Un análisis comparativo.

**Anexo**

***Anexo 1. Instrumento***



**INVESTIGACIÓN**

**Efectos de la actividad Fitness en la autoestima de 5 jóvenes entre 18 y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal Valle del Cauca**

**Título:** Efectos de la actividad Fitness en la autoestima de 5 jóvenes entre 18 y 30 años que asisten a gimnasios del municipio de Zarzal Valle del Cauca.

**Objetivos**

**General:**

Describir los Efectos de la actividad fitness en la autoestima de 5 jóvenes de Zarzal Valle.

**Específicos:**

Identificar la influencia de la actividad fitness en el autoconcepto de 5 jóvenes de Zarzal Valle.

Relacionar la actividad fitness con la autoimagen en las 5 personas que realizan actividad fitness.

Definir los principales efectos de la actividad fitness en la autoestima en 5 jóvenes de Zarzal Valle

**Participantes:** 5 jóvenes entre los 18 y 30 años.

**Metodología:** Mixta, descriptiva, cuasi experimental.

**INSTRUMENTO**

ORIENTACIONES	EVALUACIÓN	SUGERENCIAS
<b>DATOS DE IDENTIFICACIÓN</b>		
Estado civil:		
Lugar de origen:		
Edad:		
Nivel educativo:		
Fecha de la entrevista:		
Hora de la entrevista:		
Tiempo que duro la entrevista:		

CUESTIONARIO

CATEGORIA	PREGUNTA	CALIFICACIÓN		OBSERVACIONES
		SI	NO	
MOTIVO DE INGRESO A FITNESS	¿Por qué motivo empieza a hacer ejercicio?			
CAMBIO ESPERADO	Físicos. Autoestima			
AUTOESTIMA	<p>Autoconcepto.</p> <p>1. ¿Qué cambiarías de tu aspecto físico?</p> <p>2. ¿Qué le lleva a usted a cambiar parte de su aspecto físico.</p> <p>3. ¿Qué cambiarías de tu forma de ser?</p> <p>4. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar a través del ejercicio?</p> <p>Autoreconocimiento</p> <p>1. ¿Cuáles son tus fortalezas?</p> <p>2. ¿Cuáles son tus debilidades?</p> <p>3. ¿Lo que más me agrada de mí es?</p> <p>4. ¿Lo que más me avergüenza de mí es?</p> <p>5. ¿Qué cree de su aspecto físico?</p> <p>Autoevaluación.</p> <p>1. ¿Estas comprometido con la realización de actividad física?</p>			

	<p>2. ¿En qué situaciones te sientes más cómodo?</p> <p>3. ¿Qué objetivo quieres lograr al ingresar a hacer ejercicio?</p>			
<p>HABILIDADES SOCIALES.</p>	<p>Componente Cognitivo. Discurso interno mientras interactúa. Mensaje encubierto.</p> <p>1. ¿Te consideras de pocos amigos?</p> <p>2. ¿Qué crees que interfiere al intentar relacionarte con otras personas?</p> <p>3. ¿Te sientes bien con cualquier tipo de vestuario?</p> <p>4. ¿Qué piensas de ti mismo?</p> <p>5. ¿Qué crees que piensa tu familia de ti?</p> <p>6. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti?</p> <p>7. ¿Qué te ha impedido tu físico actual?</p> <p>8. ¿Ha tenido miedos?, de ser afirmativo, ¿en qué situaciones, qué sensaciones tiene?</p> <p>9. ¿Se relaciona fácil con otras personas?, de ser negativa su respuesta, ¿qué cree que le hace tener dificultad para hacer o</p>			

	<p>entablar amistad con otras personas?                  10. ¿Cómo te sientes al relacionarte con otras personas?</p> <p>Componente Fisiológico.                  Emociones, sensaciones y reacciones corporales.</p> <p>1. ¿Tiene dificultad para hablar en público?, de ser afirmativa ¿qué hace tener miedo o temor?</p>			
--	---	--	--	--

