



Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final de Psicología

“Relación entre la Imagen Corporal y el Perfeccionismo, en bailarines de Buenos Aires”

Estudiante:

Agustina García Aguirre – LU.: 1064745

Tutor:

Ricardo Papaleo

Fecha de entrega:

15/09/2020

Resumen

La imagen corporal es una variable que ha sido investigada desde hace décadas en el ámbito de la danza con el fin de determinar si dicho ambiente podría influir en el desarrollo de trastornos alimentarios. Si bien se ha estudiado la relación que podría existir entre el perfeccionismo y la insatisfacción con la imagen corporal, pocas investigaciones han reunido ambas variables para analizar una muestra conformada por bailarines. Además, escasos estudios han investigado una comparación entre bailarines profesionales y amateurs, y entre bailarines de danza clásica y danza moderna. El presente estudio tuvo como objetivo indagar las diferencias entre imagen corporal y perfeccionismo en cada uno de los grupos mencionados, mediante un diseño no experimental de tipo correlacional-descriptivo y de diferencia de grupos, de corte transversal. La muestra estuvo formada por 150 bailarines (46,7 % danza clásica y 53,3% danza moderna), que residen en AMBA. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) y el Cuestionario de Imagen Corporal (Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire). Se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre las dos variables. No se observaron diferencias significativas en las distinciones según nivel de profesionalismo y tipo de danza. Los resultados fueron discutidos en base a estudios previos, se establecieron limitaciones y recomendaciones para futuras líneas de investigación.

Palabras clave: Imagen corporal, perfeccionismo, bailarines.

Abstract

Body Image has been studied for decades in the field of dance, in order to determine if this area could influence the development of Eating Disorders. Although the relationship that could exist between perfectionism and dissatisfaction with body image has been investigated, not many investigations have analyzed both variables with dancers. Also, few investigations have compared professional and amateur dancers, and classical and modern dancers at the same time. The purpose of this study was to investigate the differences between body image and perfectionism, through a non-experimental design of correlational-descriptive, cross-sectional type. The sample consisted of 150 dancers (46,7% classical dance and 53,3% modern dance), who reside in AMBA. A sociodemographic questionnaire, the Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) and the Body Image Questionnaire (Validation of the Spanish version of the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire) were applied. Specific relationships are found in both variables. No specific differences were found in distinctions by

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

level of professionalism and type of dance. The results were discussed based on previous studies. Limitations and recommendations on future lines of research were established.

Keywords: body image, perfectionism, dancers.

Índice:

Resumen	2
Abstract	2
Introducción	5
Objetivos	7
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
Hipótesis	7
Marco teórico	8
Perfeccionismo	8
Imagen Corporal	11
Danza clásica y danza moderna	14
Estado del arte	17
Metodología	21
Diseño	21
Participantes	21
Instrumentos	21
Procedimiento de recolección de datos	22
Procedimiento de análisis de datos	23
Resultados	24
Discusión	29
Limitaciones y futuras líneas de investigación	32
Conclusión	34
Referencias	35
Anexos	38

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal ha sido definida como la representación mental que cada persona construye acerca de su cuerpo y se compone de aspectos perceptivos, cognitivos-afectivos y conductuales (Benítez, Rodríguez, Núñez & Valdés, 2014). La imagen corporal no es equivalente a la apariencia física, ya que la primera estará determinada por las valoraciones que el sujeto haga acerca de su propia apariencia (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013). Se dice que hay una alteración de la imagen corporal cuando las apreciaciones y valoraciones del sujeto no coinciden con su apariencia física (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013).

La preocupación por la imagen corporal puede relacionarse con la danza, puesto que algunos autores han calificado ya desde los años '80 al ambiente de la danza como riesgoso para el desarrollo de trastornos alimentarios (Santocini, 2013). Esto se debe a la presión que se ejerce por tener un cuerpo delgado, lo cual derivaría en una gran preocupación por la imagen corporal, por lo que se concluye que las bailarinas constituyen una población de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios (Requena, Cuadrado, Lago-Marín & Baldomero, 2015).

Por otro lado, el perfeccionismo es un constructo psicológico multidimensional, del cual se pueden discernir dos vertientes: una desadaptativa y otra adaptativa (Caputto, Cordero, Keegan, & Arana, 2015). Las personas que presenten un perfeccionismo desadaptativo establecerán altos niveles de desempeño para sí mismos y darán mucha importancia a las críticas que puedan recibir, teniendo mucho miedo a la posibilidad de un fracaso, por lo que se centran solamente en no cometer errores (Scapptura, Arana, Elizathe & Rusztein, 2011). Quienes tienen un perfeccionismo adaptativo también establecen altos niveles de desempeño, pero tienen la capacidad de reconocer el éxito incluso cuando estos estándares no se hayan alcanzado (Caputto, Cordero, Keegan, & Arana, 2015).

En diversas investigaciones sobre trastornos alimentarios se ha estudiado la relación del perfeccionismo con los esquemas desadaptativos tempranos, comprobándose una relación positiva entre estos y el perfeccionismo desadaptativo (Caputto, Cordero, Keegan, & Arana, 2015)

Debido a que, tal como se ha descrito, varios estudios han determinado la presión que pueden tener los bailarines por poseer un cuerpo delgado y que, consecuentemente, podría ser riesgoso para el desarrollo de algún trastorno alimentario, este estudio tiene por objetivo

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

analizar si existe una relación entre la imagen corporal y el perfeccionismo en bailarines, ya que el perfeccionismo desadaptativo también ha sido analizado en diversas investigaciones referidas a los trastornos alimentarios.

La pregunta de investigación de este estudio es: ¿qué relación existe entre la imagen corporal y el perfeccionismo, en bailarines?

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar si existe relación entre la imagen corporal y el perfeccionismo, en bailarines de danza clásica y danza moderna, de entre 18 y 35 años, de Buenos Aires, en 2020.

Objetivos específicos

1. Describir los niveles de imagen corporal, y los niveles de perfeccionismo en la presente muestra de bailarines.
2. Analizar si existen diferencias significativas en los niveles de insatisfacción por la imagen corporal y en los niveles de perfeccionismo, según sean bailarines profesionales o amateurs.
3. Analizar si existen diferencias significativas en los niveles de insatisfacción por la imagen corporal y en los niveles de perfeccionismo, según sean bailarines de danza moderna o de danza clásica.
4. Determinar si existe una correlación entre la imagen corporal y el perfeccionismo, en la muestra seleccionada.

Hipótesis

1. Para el objetivo específico n°1 no hay hipótesis.
2. Los bailarines profesionales presentan mayores niveles de insatisfacción por la imagen corporal que los amateurs.
3. Los bailarines profesionales presentan mayores niveles de perfeccionismo que los amateurs.
4. Los bailarines de danza clásica presentan mayores niveles de insatisfacción por la imagen corporal que los bailarines de danza moderna.
5. Los bailarines de danza clásica presentan mayores niveles de perfeccionismo que los bailarines de danza moderna.
6. Existe una correlación entre la imagen corporal y el perfeccionismo en la muestra seleccionada.

MARCO TEÓRICO

Perfeccionismo

El perfeccionismo es una variable que ha sido estudiada por la comunidad científica desde hace décadas y de la cual se ha teorizado acerca de una multidimensionalidad en los últimos años. Dicha multidimensionalidad se basa en que el perfeccionismo podría presentar tanto aspectos adaptativos como desadaptativos. (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011).

Este constructo puede ser definido como una tendencia a establecer altos estándares de desempeño, junto con una evaluación excesivamente crítica de ese desempeño (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011). Lo que define a una persona como perfeccionista no son los estándares que se impone ni su desempeño real, sino la observación que hace entre ambos (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007).

El perfeccionismo ha sido considerado desde un comienzo como un fenómeno exclusivamente negativo, asociado a cuadros psicopatológicos, problemas interpersonales y del funcionamiento familiar. Entre los cuadros psicopatológicos a los que se lo ha vinculado se encuentran la depresión, ansiedad, los trastornos de personalidad y los trastornos alimentarios (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011). El perfeccionismo ha sido asociado al desarrollo de trastornos alimentarios puesto que conduciría al establecimiento de elevados estándares con respecto a la imagen corporal, el control de la comida y del peso (Rutzstein, Scapptaura & Murawski, 2014). Se dice que en estos cuadros el perfeccionismo constituiría un rasgo de la personalidad con implicancias tanto en el desarrollo como en el mantenimiento del trastorno (Scappatura, Arana, Elizhate & Rutzstein, 2011).

Tal como se ha mencionado, ha predominado la concepción negativa del constructo, no obstante, a lo largo del tiempo se ha postulado la posibilidad de que exista una doble vertiente, por lo que no sólo se relacionaría al perfeccionismo con la psicopatología, sino que en algunos casos podría estar vinculado al bienestar psicológico (Scapptura, Arana, Elizathe & Rusztein, 2011).

Los primeros autores en investigar este fenómeno lo definieron como la exigencia hacia uno mismo o hacia los demás de una mayor calidad de rendimiento de la que es requerida por la situación (Pamies & Quiles, 2014).

Siguiendo el recorrido histórico de este concepto, se puede señalar que en la década de 1970 comenzó a realizarse una distinción entre perfeccionismo “normal” y perfeccionismo “neurótico”, refiriéndose a los aspectos positivos y negativos de dicho constructo. El perfeccionismo “normal” sería el adaptativo, ya que estaría vinculado a las características

socialmente deseadas y a un funcionamiento psicológico considerado saludable; mientras que el perfeccionismo “neurótico”, caracterizado por un establecimiento de objetivos excesivamente elevados y miedo al fracaso, sería el negativo (De Rosa, Valle, Rutzstein & Keegan, 2012).

Posteriormente, durante los años '90, se presentó un modelo de perfeccionismo basado en el condicionamiento operante. Según esta teoría, el perfeccionismo adaptativo sería producto de una historia de refuerzos positivos y se aproximaría a la búsqueda de logros, mientras que el perfeccionismo desadaptativo se caracterizaría por una historia de refuerzos negativos y una tendencia a evitar el fracaso (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011).

En el año 2001 teóricos han incorporado dos dimensiones dentro del perfeccionismo, que permitirían diferenciar el aspecto adaptativo y el desadaptativo del constructo. Según explica Scappatura *et al* (2011) la dimensión vinculada al perfeccionismo adaptativo serían los altos estándares, mientras que la discrepancia se relacionaría con el aspecto desadaptativo. Esta discrepancia es la percibida por el sujeto entre dichos estándares elevados y su capacidad para alcanzarlos (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011).

La discrepancia ha sido definida como la percepción constante de nunca lograr los elevados estándares que la persona se ha impuesto a sí misma (De Rosa, Valle, Rutzstein & Keegan, 2012). Es por este motivo que se ha vinculado a esta dimensión con medidas de estrés psicológico, tales como la depresión y la ansiedad. Por su parte, la dimensión de altos estándares ha sido asociada positivamente con medidas de autoestima y estilos de afrontamiento adaptativos (Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Rutzstein & Keegan, 2009).

Según Sastre-Riba (2012), se ha establecido que la discrepancia ayuda a diferenciar entre individuos perfeccionistas adaptativos y desadaptativos, puesto que los primeros son aquellos que no se estresan por la diferencia que puedan observar cuando no logran alcanzar sus estándares establecidos y tienen una conducta orientada a la excelencia, mediante un esfuerzo realista y sostenido en el tiempo. Esta orientación a la excelencia se basa en la aceptación de los errores y limitaciones propias como fuente de aprendizaje, disfrutando del recorrido hacia un objetivo y no sólo evaluando la meta alcanzada (Sastre-Riba, 2012). Por el contrario, los perfeccionistas desadaptativos suelen deprimirse, debido a que sufren dicha discrepancia, sintiéndose insatisfechos consigo mismos y con su desempeño (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007). Estas personas suelen manejarse orientados a evitar el fracaso más que a conseguir el éxito. Cuando el perfeccionismo no está orientado hacia un desarrollo saludable

de la excelencia, este conduce a una insatisfacción constante por los resultados que nunca se logran, ya que siempre se observa una falta de adecuación entre lo esperado y lo que es posible realizar, lo cual deriva en una continua autocrítica y un bajo rendimiento o abandono (Sastre-Riba, 2012).

Según Muñoz Villena (2015), se puede afirmar que aquellas personas que presentan un perfeccionismo desadaptativo centran su interés y atención en las posibles evaluaciones que harán los demás respecto de ellos, por lo cual poseen una gran preocupación por no cometer errores, dando lugar a comportamientos disfuncionales. Por el contrario, los perfeccionistas adaptativos centran su atención en obtener consecuencias positivas persiguiendo los altos estándares que se han establecido para, en última instancia, obtener alguna recompensa por alcanzar dichos estándares.

Se ha observado que la vertiente desadaptativa de este constructo interactúa con el estrés en general, lo cual provoca un afecto negativo. Tal como han afirmado Arana, Keegan y Rutzstein (2009), el perfeccionismo desadaptativo constituye un factor de riesgo para el desarrollo de cuadros de depresión, como así también es un predictor de suicidios y de anorexia nerviosa en adultos. Esta vertiente estaría vinculada a la psicopatología en general (Arana, Keegan & Rutzstein, 2009).

En la actualidad coexisten más de veinte definiciones distintas acerca del perfeccionismo, todas fundadas en bases empíricas, aunque la más reconocida y empleada es la que describe a este fenómeno como una tendencia a establecer elevados estándares de desempeño, junto con una evaluación constante y excesivamente crítica de estos, acompañada de un creciente temor por cometer errores (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007). A su vez, estos autores señalan que dicho constructo es definido con una doble vertiente: como rasgo estable de la personalidad, pero también como específico de situaciones particulares, lo cual permitiría una influencia adaptativa y desadaptativa en la cognición, las emociones y la conducta.

No obstante, es necesario destacar que actualmente sigue siendo difícil dar una conceptualización concisa de la vertiente adaptativa y la desadaptativa del constructo, debido a que ciertas dimensiones que son consideradas como adaptativas se ha comprobado que pueden vincularse, en algunas ocasiones, con características tanto positivas como negativas o, incluso, solamente negativas (Scappatura, Arana, Elizathe & Rutzstein, 2011).

Imagen corporal

La imagen corporal es la representación mental que tiene una persona sobre su cuerpo y resulta trascendental para su desarrollo psicosocial, ya que es uno de los aspectos que constituye la autoestima de las personas (Rivarola, 2003). Esta representación mental se refiere a cómo la persona ve su cuerpo y cómo cree que los demás lo ven, lo cual repercute en la forma en que se sienta acerca de su cuerpo y cómo actuará con relación a este (Mora, 2008). Por lo tanto, no sólo implica un aspecto cognitivo, sino que también tiene valoraciones subjetivas, propias de cada sujeto (Rivarola, 2003).

Se dice que este fenómeno está formado por cuatro componentes: el primero es el perceptual e implica la percepción del cuerpo en su totalidad o solamente de alguna de sus partes; el segundo componente es el cognitivo y se refiere a las valoraciones respecto del cuerpo o de ciertas partes de este; el tercero es el afectivo, que comprende los sentimientos y actitudes hacia el cuerpo; por último, el cuarto componente es el conductual y está determinado por las acciones que se realizan a partir de la percepción (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013).

La imagen corporal no está correlacionada necesariamente con la apariencia física real, sino que lo determinante en este fenómeno son las valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo y las actitudes que adopta con respecto a él (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013). Por tanto, se dice que hay una alteración de la imagen corporal cuando existe un desequilibrio o perturbación en alguno de sus componentes, lo cual genera que esta imagen no coincida con el cuerpo real (Fernández, Otero, Castro & Prieto, 2003).

En el año 1965 se inició una línea de investigación que por primera vez sugirió la existencia de un trastorno de la imagen corporal, el cual estaría presente en pacientes con anorexia nerviosa y bulimia. Según Rivarola (2003) este trastorno ha sido definido como una alteración del propio cuerpo corporal, un trastorno en la percepción de los estímulos interoceptivos y una sensación de descontrol sobre las propias funciones corporales. Dicho trastorno de la imagen corporal puede observarse de dos formas, la primera de ellas es una perceptual que se manifiesta a través del grado de exactitud con el que la persona manifiesta sus dimensiones corporales (desde una percepción distorsionada). La segunda forma es afectiva o emocional y se vincula con las cogniciones y actitudes respecto al propio cuerpo, y con el grado de satisfacción o insatisfacción con este. Aquellos individuos que realizan

valoraciones sobre su cuerpo que no coinciden con las dimensiones reales, presentan una distorsión de la imagen corporal (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013).

Se dice que este fenómeno comienza a gestarse durante la niñez y cobra relevancia en la adolescencia, puesto que es un período en el cual se realiza una reestructuración psicológica de la imagen corporal, ya que el cuerpo infantil comienza a cambiar, pudiendo despertarles a los adolescentes preocupación por el grado de aceptación que tengan entre sus pares (Rivarola, 2003). En las últimas décadas se ha establecido cierta relación entre la delgadez y el éxito, lo cual ha derivado en un incremento de los trastornos alimentarios en la adolescencia (Ayensa, Martínez & Rancel, 2005). Esto se debe a que cuando se persigue la delgadez extrema, se genera una constante insatisfacción con la propia imagen corporal (Fernández, Navarro, Monzón & Mas, 2012). Se considera que los adolescentes constituyen una población de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios por diversos motivos, entre los cuales pueden resaltarse la vulnerabilidad a los ideales de delgadez, la presión social por tener un cuerpo acorde al modelo basado en la delgadez, el uso de dietas restrictivas y la baja autoestima (Vaquero-Cristobal, Kazarez & Esparza, 2017). Actualmente no existe un consenso para determinar en qué etapa de la adolescencia existe una mayor insatisfacción con la imagen corporal. Según Vaquero-Cristobal, Kazarez y Esparza (2017), algunos teóricos sostienen que esta es más elevada en los inicios de la adolescencia, mientras que otros afirman que la mayor alteración se da en la etapa final de este período.

Asimismo, se destaca que la preocupación por la imagen corporal es una característica de las sociedades occidentales en la actualidad, especialmente en la población femenina, ya que se observa un elevado interés por mantener una figura estética basada en la delgadez (Ayensa, Martínez & Rancel, 2005). Dicha preocupación se debe a que el modelo estético vigente es de gran influencia para la formación de la imagen corporal, y en la actualidad prevalece un modelo de delgadez (Fernández, Navarro, Monzón & Mas, 2012). Cuando se asume a esta como valor extremadamente positivo, el hecho de ser delgado implica éxito, mientras que no serlo representaría un gran fracaso (Rivarola, 2003). Según Vaquero-Cristobal *et al* (2013) internalizar estos ideales representa un factor de riesgo para el desarrollo de distorsiones de la imagen corporal. La distorsión ocurre cuando el cuerpo ideal, determinado cultural y socialmente, se internaliza y se concluye que el propio cuerpo no coincide con dicho ideal (Vaquero-Cristobal, Alacid, Muyor & López-Miñarro, 2013).

A diferencia de las mujeres, la población masculina suele tener una autopercepción más positiva de su imagen corporal, manifestando más interés por ganar masa muscular que por perder peso. Una autopercepción positiva se asocia con una mayor resiliencia y bienestar subjetivo, ya que estas organizan las experiencias y guían los comportamientos (Mármol, Martínez, & del Pilar Mahedero, 2013).

Según Requena-Pérez, Cuadrado, Lago-Marín y Baldomero (2015), se ha relacionado a la imagen corporal con determinadas actividades físicas, sobre todo aquellas que implican estética, tales como la danza o la gimnasia aeróbica, debido a que las mujeres que practican dichas actividades suelen estar más preocupadas por su peso que quienes practican otras actividades. En los últimos años se ha observado una alta prevalencia de la insatisfacción con la imagen corporal en bailarines, como así también un alto riesgo de padecer trastornos alimentarios (García-Dantas, Río Sánchez, Borda Mas & Avargues Navarro, 2013). Esto se debe a que el cuerpo es de suma importancia en el ámbito de la danza, por lo que los bailarines suelen presentar una gran preocupación por su alimentación y su delgadez, ya que perciben una elevada presión física y psicológica en dicho ambiente (Requena-Pérez, Cuadrado, Lago-Marín & Baldomero 2015). Entonces, no es el hecho de bailar el que origina una mayor predisposición a presentar distorsiones de la imagen corporal, sino que estaría ligado a características ambientales propias de la danza. Tal como explican García Dantas *et al* (2013), entre los factores ambientales que influyen en la distorsión de la imagen corporal pueden mencionarse el uso constante de espejos y el uniforme utilizado (mallas y medias). No obstante, estos autores señalan que pueden encontrarse características ambientales propias de cada disciplina dentro de la danza. Por ejemplo, el uso de un uniforme formado por mallas y medias es propio del ballet, más que de otras disciplinas.

Según Rivarola (2003), en la actualidad existen distintas teorías que intentan explicar la relación entre la distorsión de la imagen corporal y los trastornos alimentarios. Estas teorías se dividen en perceptuales, del desarrollo y socioculturales. Tal como explica la autora, las primeras se basan en la percepción acerca del tamaño del cuerpo y tienen una base biológica, mientras que, por su parte, las del desarrollo son teorías subjetivas enfocadas en las etapas evolutivas de la niñez y la adolescencia. Por último, Rivarola (2003) afirma que las socioculturales estudian la influencia de los modelos sociales, la etiología y los factores de mantenimiento de la distorsión de la imagen corporal.

Danza clásica y danza moderna

La danza es una actividad que combina el arte con el deporte, por lo que es una disciplina artística que requiere el trabajo tanto físico como mental del bailarín (Valle, 2014). No obstante, la parte artística de esta actividad es la que predomina, puesto que la preparación física del bailarín se desarrolla a través de un entrenamiento coreográfico y técnico (Macías, 2009). Según Valle (2014), se pueden clasificar distintos tipos de danza, debido a que cada uno responde a finalidades distintas.

El origen de la danza clásica se produce en 1661 con la creación de la Real Academia de Música y Danza, donde se creó un código sistemático formado por cierta cantidad de pasos, colocaciones y movimientos pautados (Mora, 2008). En aquella década el ballet representó una nueva forma de arte, ya que consistía en una puesta en escena de una obra teatral desprovista de palabras (Lluch & León, 2011).

Esta danza se basa en movimientos técnicos y repeticiones constantes que acompañan el ritmo de la música para obtener un perfeccionamiento de la postura y de los gestos del bailarín (Valle, 2014). Esto implica un dominio minucioso y detallado de cada parte del cuerpo (Mora, 2008). El bailarín se ve sometido a un trabajo físico que implica ejercicios de puntas, encadenamientos, ejercicios en barra y en el centro, saltos, entre otros (Peralbo, 2008). Todo esto se desarrolla en base a un mecanismo riguroso de enseñanza, que parte de principios elementales que luego irán complejizándose (Valle, 2014). Dicho mecanismo riguroso está en estrecha relación con la estética, puesto que su objetivo es transmitir la elegancia en el porte y en la actitud del cuerpo del bailarín (Peralbo, 2008). Asimismo, no existe improvisación en este tipo de danza, por lo que cada movimiento está regularizado, fundamentado en principios técnicos estrictos, formalizados e inamovibles (Valle, 2014).

Según Mora (2008), en el ballet existe un solo modelo de cuerpo, aquel que responde a ciertos parámetros estéticos determinados, los cuales tienen sus bases en el neoclasicismo francés del siglo XVII, que establecen que el cuerpo apto para la danza debe ser perfectamente acabado, joven, sin fallas, con una belleza que está ligada a la liviandad. La importancia de la estética del cuerpo radica en la creencia de que la belleza es la expresión de la belleza del alma (Mora, 2008).

Durante los inicios del ballet se sostenía que sólo las mujeres podían poseer un cuerpo que cumpla con dichas características de liviandad, por lo que fueron las bailarinas quienes ocuparon un lugar central en la interpretación de las obras de danza clásica, mientras que a los

bailarines hombres comenzó a considerárselos “feminizados” y hasta indecentes (Mora, 2009). El papel que desempeñaban los bailarines en las primeras obras eran simplemente para acompañar a la bailarina, levantándola y sosteniéndola con el objetivo de contribuir a la imagen de liviandad que se buscaba transmitir. No obstante, Mora (2009) sostiene que, durante las primeras décadas de la danza clásica, el rol de coreógrafo y maestro sólo les correspondía a los hombres.

En la danza clásica son de suma importancia las puntas y los saltos debido a que se busca constantemente la elevación, ignorando a la fuerza de gravedad (Peralbo, 2008). El hecho de que los bailarines de ballet utilicen zapatillas de puntas tiene sus orígenes en la idea de que estos se vean por encima de lo terrenal, como si pudieran volar (Lluch & León, 2011).

Según Lay-Trigo (2019), los pies son la parte más importante que deben trabajar los bailarines clásicos, puesto que para lograr ciertas posiciones propias del ballet se debe amoldar el pie, darle forma en función de la práctica de esta disciplina. Las zapatillas de puntas ayudan a dar la forma que se requiere. Tal como explica el autor, debido al trabajo que se ejerce en los pies, estos tienen una apariencia distinta que los de otras personas que no se dedican a esta disciplina. Esta apariencia diferente no se debe sólo a la forma que los pies adoptan, sino a las lastimaduras, ampollas y sangrados que estos suelen tener.

En la década de 1877 surge una nueva disciplina, conocida como danza moderna, cuya pionera ha sido Isadora Duncan, quien decide eliminar las zapatillas de punta en esta práctica (Lluch & León, 2011). En la danza moderna, al contrario del ballet, no existe una regularización de los movimientos, debido a que se fundamenta en la expresión libre y la improvisación, de modo que se produzca un tipo de baile sin estructuralismos, aunque también requiere un entrenamiento constante (Valle, 2014).

Lluch y León (2011) afirman que la danza moderna puede ser definida como la expresión, por medio del movimiento del cuerpo, de una necesidad interior. Este tipo de danza implicó una evolución ya que permitió, a partir de los conceptos técnicos derivados de la danza clásica, que el cuerpo pueda “expresarse”, como así también dio lugar a nuevas estéticas y alternativas (Lluch & León, 2011).

Los principios de esta danza nacen como una reacción contra los movimientos estilizados del ballet, alejándose de toda formalización y estructuración de los movimientos, y estableciendo la libertad como su principal premisa (Peralbo, 2008). Esta práctica requiere de un aprendizaje para lograr utilizar el cuerpo como medio expresivo (Mora, 2015). Por su

parte, la danza moderna no ignora a la fuerza de gravedad, sino que utiliza los pesos de los cuerpos como medio de expresión, y reconoce otras formas y posiciones del cuerpo además de la vertical (Peralbo, 2008).

Según Flórez (2008), el propósito del discurso de la danza moderna es diseñar espacios de comunicación a partir de la experiencia directa de la interacción entre el cuerpo y el entorno, de modo que el bailarín no busca simplemente desempeñarse con excelencia en una técnica, sino que está orientado a comunicar sus pensamientos, deseos e interpretaciones del mundo, a través de la expresión corporal. Entonces, tal como explica la autora, puede afirmarse que la formación técnica en la danza moderna constituye un entrenamiento necesario para adquirir herramientas básicas que posibiliten la creación de un discurso basado en la expresión corporal, por lo que esta disciplina deja de ser un patrón sistematizado de movimientos, para convertirse en lenguaje corporal.

Jiménez (2014) afirma que todo bailarín, tanto en la danza moderna como en la danza clásica, debe cumplir con ciertos requerimientos para lograr un buen desempeño. Dentro de estos requerimientos el autor destaca la resistencia muscular, la cual les permite ejecutar repeticiones de tensiones en un período de tiempo; la fuerza muscular, necesaria para realizar la máxima tensión muscular posible; y la flexibilidad, que les permite a los músculos estirarse sin ser lesionados.

Asimismo, resulta imprescindible una total dedicación a la danza junto con una capacidad de perseverar con un grado mayor o menor de dolor corporal constante (Maymó, 2009). El entrenamiento en la técnica de danza representa un reto permanente que pone a prueba la voluntad y la disciplina de los bailarines.

Según Flórez (2008), en la actualidad existen nuevas perspectivas en el ámbito de la danza (muchas de ellas derivadas del ballet), pero que ya no están prefijadas por una normatividad general, sino que son determinadas por la intención, las emociones y los intereses que los bailarines desean transmitir. Estas nuevas tendencias implican el ejercicio de la libertad, y rompen con lo formal y conceptual de la danza clásica (Flórez, 2008).

La danza, cualquiera sea la perspectiva o modalidad desde la que se la aborde, implica un reconocimiento y comprensión del propio cuerpo, como así también de las formas posibles de relacionarse con el espacio, con los estímulos internos y externos, y con los demás sujetos que configuran el entorno (Mora, 2015).

La enseñanza en la danza, entonces, según Mora (2015) no sólo abarca el aprendizaje e incorporación de técnicas mediante un entrenamiento compuesto de ejercicios repetitivos y

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

continuos, sino que también implica un conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades expresivas que, a su vez, le permitirán adquirir nuevas técnicas o formas de movimiento.

ESTADO DEL ARTE

Requena-Pérez, Cuadrado, Lago-Marín y Baldomero (2015), llevaron a cabo un estudio con el objetivo de describir las relaciones entre imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento académico en un conservatorio de danza. Se buscó observar si existe una asociación entre la danza y los trastornos alimentarios. Para esto se tomó una muestra de 75 alumnos, de entre 12 y 18 años, del Conservatorio Profesional de Danza de Córdoba. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Trastornos Alimentarios. Se utilizó el instrumento Eating Disorders Inventory (EDI; Garner, Olmsted y Polivy, 1983), el Cuestionario de Motivación General, diseñado por Rey, Hidalgo y Espinosa, (1989), el Achievement Motivation in Physical Education Test (AMPET; Nishida, 1988) para evaluar la motivación específica hacia la danza, y el Self Steem Inventory (SEI; Coopersmith, 1959) para evaluar la autoestima. Los resultados de este estudio señalaron que los valores altos de trastornos alimentarios se relacionan con alta motivación para adelgazar, elevada insatisfacción con la imagen corporal, miedo a madurar, perfeccionismo, sentimientos de ineffectividad y dificultades para mantener relaciones interpersonales. Asimismo, todos los participantes afirmaron estar en desacuerdo con sus medidas corporales. Por otro lado, los alumnos encuestados mostraron una gran distorsión de su imagen corporal y un gran desagrado respecto a su cuerpo, aunque la distorsión fue mucho mayor en aquellos que padecen algún Trastorno Alimentario. Esto quiere decir que, si bien la muestra manifiesta disconformidad con su cuerpo, no implica necesariamente un Trastorno Alimentario en todos los casos.

García-Dantas, Del Río Sánchez, Avargues Navarro y Borda Mas (2013), tuvo como objetivo conocer la prevalencia de problemas relacionados con la alimentación y el riesgo de desarrollar Trastornos Alimentarios en distintas especialidades de danza. La muestra estuvo conformada por 176 bailarinas de un conservatorio profesional de danza. La edad de las participantes fue de 12 a 20 años. El instrumento empleado fue el Test de Actitudes Alimentarias, EAT-26 (Garner, Olmsted, Bohr, y Garfinkel, 1982; Adaptado por Gandarillas et al. 2002). No se hallaron diferencias estadísticamente significativas por especialidad en ninguna de las subescalas del cuestionario. No obstante, al observar los resultados del IMC, se observó que las bailarinas de danza clásica y contemporánea son las que mayores niveles de infra peso presentan. Asimismo, las bailarinas de ballet fueron quienes presentaron las puntuaciones más altas en ítems relacionados con problemas en la alimentación.

Jáuregui-Lobera, Bolaños-Ríos, Valero-Blanco y Ortega de la Torre (2016), utilizaron una muestra de 77 bailarines de entre 18 y 32 años de edad, del Centro Andaluz de Dan, y se determinó como objetivos establecer: el riesgo de padecer un Trastorno Alimentario, relación entre actitudes alimentarias y variables psicológicas, conducta de dieta y control del peso, y distorsión de la imagen corporal. Los instrumentos utilizados fueron: la “Prueba de actitudes para comer-40” (EAT-40), el “Inventario de trastornos alimentarios-3” (EDI-3), la versión en español del “Inventario de Calidad de Vida de la Imagen Corporal” (BIQLI-SP), la “Escala de apreciación corporal” (BAS), la “Escala de autoestima” (SES) y la versión en español del “General Health Questionnaire-28” (GHQ-28), para la detección de psicopatología general. En cuanto a los resultados obtenidos, el 33.80% de los participantes afirmaron que se perciben a sí mismos con sobrepeso. También se destaca una diferencia de géneros observada, puesto que, de las mujeres encuestadas, el 38.59% consideró tener sobrepeso, mientras que sólo el 16.66% de los hombres afirmaron tener sobrepeso. Todos estos participantes, así como el 8.45% que se percibía a sí mismo con bajo peso corporal, indicaron que planean mantener una dieta a futuro. La diferencia entre estos dos grupos radica en que quienes se percibían con bajo peso, no planeaban seguir una dieta por razones estéticas, mientras que estos sí eran los motivos de aquellos que se perciben con mucho o poco sobrepeso.

Torales, Barrios, Amadeo, Ebner, Figueredo, Garbett, García, Vittale, González y Samudio (2017), realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar si existe una relación entre la insatisfacción corporal y el hecho de ser bailarina, con el fin de implementar programas de prevención de sentimientos de baja autoestima y, sobre todo, para prevenir los trastornos alimentarios. La muestra de este estudio estuvo conformada por 108 participantes mujeres, mayores de edad, que practicasen o no algún tipo de danza. El grupo de mujeres que practicaban danza de manera no profesional estuvo conformado por 49 mujeres, mientras que el grupo que no practicaba ningún tipo de danza fue conformado por 59 mujeres. El instrumento utilizado fue el “Body Shape Questionnaire” (BSQ-34), para medir la insatisfacción corporal, el miedo a engordar y los sentimientos de baja autoestima. Los resultados obtenidos en este estudio determinaron que las bailarinas tuvieron significativamente mayor probabilidad de tener insatisfacción corporal, que las no bailarinas.

Álvarez Bavoleo (2018) realizó una comparación entre estudiantes universitarios y estudiantes de danza, con el objetivo de indagar si existen diferencias significativas que impliquen un riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios. A su vez, analizó si el perfeccionismo podría ser una variable relacionada con dichos trastornos. La muestra

seleccionada estuvo conformada por 35 estudiantes de danza y 35 estudiantes de la Universidad Pública de Buenos Aires. Los instrumentos aplicados a la muestra fueron la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) (version original: Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; adaptación argentina: Arana, Keegan, & Rutzstein, 2009) y el Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2) (versión original: Garner, 1991; adaptación argentina: Rutzstein et al., 2010). En los resultados obtenidos se observó que, en ambos grupos, al diferenciar por género, las mujeres presentaron puntuaciones elevadas en las características asociadas a Trastornos Alimentarios, siendo las bailarinas las que obtuvieron los puntajes significativamente más elevados. En cuanto a la escala del perfeccionismo, fueron las bailarinas quienes presentaron las puntuaciones más elevadas en la subescala Discrepancia y las más bajas en la dimensión Orden.

Rutzstein, Scappatura y Murawski (2014) determinaron que el perfeccionismo puede relacionarse en algunos casos con la imagen corporal, al buscar un estándar perfeccionista de la imagen corporal. El estudio tomó una muestra de 200 mujeres, utilizando los instrumentos: Entrevista diagnóstica semiestructurada basada en el Eating Disorder Examination (EDE; Fairburn & Cooper, 1993; adaptación argentina: Rutzstein et al., 2010), el Inventario de Trastornos Alimentarios-3 (EDI- 3; Garner, 2004; adaptación argentina: Rutzstein et al., 2013), la Escala de Autoestima (AUTOE; Rosenberg, 1965; adaptación argentina Góngora & Casullo, 2009), y la Almost Perfect Scale Revised (APS-R; Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; adaptación argentina: Arana, Keegan, & Rutzstein, 2009). Se comprobó que existe relación entre el perfeccionismo, la autoestima, y los hábitos y actitudes hacia la alimentación. Las participantes con trastorno de alimentación presentaron niveles significativamente más elevados de perfeccionismo y de baja autoestima, que aquellas participantes que no poseían ningún trastorno de la alimentación.

Cebollada Usón (2016) realizó un estudio con integrantes de tres estudios de danza privados, un conservatorio y una compañía de danza, con el fin de investigar la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en bailarines de danza clásica. El instrumento utilizado fue el el Eating Attitude Test (EAT-40) (Garner y Garfinkel, 1979) adaptado a la población española por Castro et al. (1991). Se hallaron diferencias significativas en el porcentaje de trastornos alimentarios entre bailarines profesionales y estudiantes, siendo mayor en los primeros que en los segundos. Asimismo, al comparar la muestra del presente estudio con una muestra de población normal española, se observó una puntuación superior estadísticamente significativa en los bailarines en el factor perfeccionismo del cuestionario empleado.

Pamies y Quiles (2014) llevaron a cabo un estudio, cuyo objetivo fue evaluar las dimensiones del perfeccionismo que se relacionan con las conductas alimentarias de riesgo, en adolescentes españoles de ambos géneros. Los inventarios empleados para llevar a cabo el estudio fueron: el Eating Attitude Test (EAT-40) (Garner y Garfinkel, 1979) adaptado a la población española por Castro et al. (1991), The Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS) (Flett et al., 1997), adaptado a población española por Castro et al. (2004). Los resultados de esta investigación confirmaron relaciones positivas entre el perfeccionismo auto-orientado y los riesgos de desarrollar un Trastorno Alimentario, habiendo en las mujeres una relación significativa entre el perfeccionismo y la restricción alimentaria. Asimismo, los autores señalan la importancia de detectar las conductas perfeccionistas, con el fin de prevenir el desarrollo de un Trastorno Alimentario, antes de que dichas conductas se conviertan en patológicas. Los autores determinan al perfeccionismo auto-orientado como un factor de vulnerabilidad psicológica, y que requiere ser diagnosticado.

METODOLOGÍA

Diseño

El presente trabajo consistió en un estudio cuantitativo de tipo correlacional – descriptivo y de diferenciación de grupos, siendo un diseño no experimental de corte transversal.

Participantes

Se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por 150 bailarines profesionales y amateurs, de danza clásica y danza moderna, de 18 a 35 años, que residen en AMBA.

La edad promedio de los participantes fue de 24 años ($DE=4,87$). El 67,3 % de los participantes residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, mientras que el 32,7% reside en Gran Buenos Aires. En cuanto al estado civil, el 92% de los participantes es soltero/a, el 3,3% está casado/a, el 0,7% divorciado/a y el 4% se encuentra en pareja.

Esta muestra fue subdividida en bailarines profesionales (58,7%) y amateurs (41,3%) y, a su vez, en bailarines de danza clásica (46,7%) y de danza moderna (53,3%)

Los criterios de inclusión fueron que los participantes sean alumnos regulares o profesores de estudios de danza, que firmen el consentimiento informado y que tengan entre 18 y 35 años. Los criterios de exclusión fueron que pertenezcan a población clínica y no haber completado los cuestionarios en su totalidad.

Instrumentos

Los participantes completaron un cuestionario de datos sociodemográficos y dos instrumentos psicométricos que miden las variables psicológicas Perfeccionismo e Imagen Corporal.

Descripción de los instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico: empleado para obtener información de cada participante con respecto a edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, tipo de danza que practica y profesionalismo.

MBSQR (Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire), es el inventario más completo para medir el constructo “imagen corporal”. La adaptación de este instrumento se reduce a cuatro factores, en lugar de los siete que son en la prueba original. Estos factores son: importancia subjetiva de la corporalidad (ISC), conductas orientadas a mantener la forma física (COMF), atractivo físico autoevaluado (AFA), y cuidado del aspecto físico (CAF). En esta adaptación también se redujeron la cantidad de ítems, puesto que la versión original consta de 69 ítems, mientras que la versión española se reduce a 45. La versión española, además, consta de dos partes que se diferencian entre sí: una se refiere a la evaluación general de la imagen corporal, mientras que la otra parte se refiere a la evaluación de la satisfacción con distintas partes del cuerpo por separado. La consistencia interna, utilizando el índice Alfa de Cronbach fue alta (alfa=0,884) (Botella García del Cid, Ribas Rabert & Ruiz, 2009).

Almost Perfect Scale-Revised (APS-R), versión argentina del inventario multidimensional de perfeccionismo, adaptada por Arana, Keegan y Rutzstein en 2009. Este instrumento está compuesto por 23 ítems distribuidos en una escala con formato de tipo Likert, que va de 1 a 7, siendo 1 “fuertemente en desacuerdo” y 7 “fuertemente de acuerdo”. A su vez, esta escala presenta tres subescalas: Altos Estándares (AE), compuesta por 7 ítems; Orden (O), formada por 4 ítems; y Discrepancia (D), que contiene 12 ítems. Este cuestionario es utilizado para identificar perfiles desadaptativos y adaptativos del perfeccionismo. La consistencia interna fue analizada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando un alfa= 0.887 para la escala total (Arana, Keegan & Rutzstein, 2009).

Procedimiento de recolección de datos

Para llevar a cabo el presente estudio se recolectaron los datos mediante una modalidad virtual, contactando a los participantes de forma online y enviando la batería de instrumentos a través de la plataforma web Google Docs.

A cada participante se le informó el objetivo esta investigación. Se remarcó en todo momento el carácter voluntario y anónimo, a fin de garantizarle la confidencialidad del proceso. También se aclaró que no habría devolución sobre la información brindada. A quienes aceptaron, se les dio las indicaciones necesarias para poder completar los

cuestionarios y se les envió un vínculo donde se encontraba el consentimiento informado junto con los instrumentos.

Procedimiento de análisis de datos

Los datos han sido procesados a través del SPSS Statistic Version V20.0. Se utilizó la estadística descriptiva Mínima/Máxima, Media y Desvío Estándar, para el objetivo específico y para los datos sociodemográficos. Asimismo, se utilizó la correlación bivariada de Pearson y la Prueba *t* de student.

RESULTADOS

Para el objetivo específico número 1, se aplicaron análisis estadísticos descriptivos con el fin de realizar la descripción de los niveles de perfeccionismo e imagen corporal.

Aquellos correspondientes a la escala de Perfeccionismo indicaron para la dimensión de Altos Estándares una media de 41,02 (DE=5,36), un puntaje mínimo de 24 y un puntaje máximo de 49. Respecto a la dimensión del Orden, la media obtenida fue de 21,56 (DE=3,52) con mínimo en 8 y máximo de 28. Finalmente, para la dimensión de Discrepancia se observó una media de 52,27 (DE=16,06), con un mínimo de 18 y un máximo de 84.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de Perfeccionismo

	N	Media (DE)	Min.	Máx.
Altos Estándares	150	41,02 (5,36)	24	49
Orden	150	21,56 (3,52)	8	28
Discrepancia	150	52,27 (16,06)	18	84

En cuanto a la variable Imagen Corporal, los estadísticos descriptivos indicaron para la dimensión Importancia Subjetiva de la Corporalidad, una media de 108,15 (DE=11,27), un puntaje mínimo de 70 y un puntaje máximo de 139. Respecto a la dimensión Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física, se obtuvo una media de 27,59 (DE=4,94), un puntaje mínimo de 9 y un puntaje máximo de 35. En la subescala Atractivo Físico Autoevaluado, se halló una media de 9,62 (DE=2,97), con un puntaje mínimo de 3 y un máximo de 15. Por último, en la dimensión Cuidado del Aspecto Físico se obtuvo una media de 19,41 (DE=2,91), un puntaje mínimo de 13 y un puntaje máximo de 25.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de Imagen Corporal

	N	Media (DE)	Min.	Máx.
Importancia Subjetiva de la Corporalidad	150	108,15 (11,27)	70	139
Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física	150	27,59 (4,94)	9	35

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
 Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

Atractivo Físico Autoevaluado	150	9,62 (2,97)	3	15
Cuidado del Aspecto Físico	150	19,41 (2,91)	13	25

Para la resolución del objetivo específico número 2, se examinaron las diferencias significativas en la variable Imagen Corporal. Para ello se realizó un análisis T de student, con el fin de analizar estas diferencias según el nivel de profesionalismo. Al realizar esta distinción no se observaron diferencias significativas entre bailarines profesionales y amateurs, en ninguna de las dimensiones de la variable Imagen Corporal.

Tabla 3

Diferencias en Imagen Corporal según nivel de profesionalismo

	Profesionales	Amateurs	Prueba T
	N=88	N=62	GI (148)
	Media (DT)	Media (DT)	
Importancia Subjetiva de la Corporalidad	108,45 (10,96)	107,01 (12,32)	1,037
Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física	27,75 (4,72)	27,37 (5,37)	,461
Atractivo Físico Autoevaluado	9,85 (2,62)	9,29 (3,39)	1,142
Cuidado del Aspecto Físico	19,40 (2,91)	19,41 (2,93)	-0,21

A su vez, para la resolución del objetivo específico número 2 se analizaron las diferencias significativas en la variable Perfeccionismo, diferenciando grupos según el nivel de profesionalismo. Para poder determinar estas diferencias se realizó un análisis T de student. Al realizar este análisis y diferenciar los grupos, no se halló ninguna diferencia significativa entre bailarines profesionales y amateurs, en ninguna de las subescalas de la variable Perfeccionismo.

Tabla 4

Diferencias en Perfeccionismo según nivel de profesionalismo

	Profesionales	Amateurs	Prueba T
	N=88	N=62	GI (148)
	Media (DT)	Media (DT)	
Altos Estándares	41,05 (5,38)	40,98 (5,39)	,082
Orden	21,78 (3,98)	21,24 (2,73)	,928
Discrepancia	53,34 (16,31)	52,17 (15,83)	,061

Para el análisis del objetivo específico número 3, se examinaron las diferencias significativas en todas las dimensiones de la variable Imagen Corporal. Se llevó a cabo un análisis T de student, para poder observar diferencias significativas en la variable mencionada, según el tipo de danza. Este análisis no arrojó ninguna diferencia significativa entre bailarines de danza moderna y danza clásica, en ninguna de las dimensiones de la variable Imagen Corporal.

Tabla 5

Diferencias en Imagen Corporal según tipo de danza

	Danza Moderna	Danza Clásica	Prueba T
	N=80	N=70	GI (148)
	Media (DT)	Media (DT)	
Importancia Subjetiva de la Corporalidad	107,37 (12,72)	109,04 (9,35)	-,903
Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física	27,21 (5,55)	28,02 (4,12)	-1,009
Atractivo Físico Autoevaluado	9,41 (3,01)	9,85 (2,92)	-,914
Cuidado del Aspecto Físico	19,36 (2,99)	19,47 (2,83)	-,228

Asimismo, para la resolución del objetivo específico número 3 se realizó un análisis T de student, a fin de observar diferencias significativas en la variable Perfeccionismo, diferenciando por grupos según el tipo de danza que practican. En este análisis no se obtuvieron diferencias significativas entre bailarines de danza moderna y de danza clásica, en ninguna subescala de la variable Perfeccionismo.

Tabla 6

Diferencias en Perfeccionismo según tipo de danza

	Danza Moderna	Danza Clásica	Prueba T
	N=80	N=70	GI (148)
	Media (DT)	Media (DT)	
Altos Estándares	40,83 (5,41)	41,24 (5,34)	-,460
Orden	21,46 (2,94)	21,67 (4,10)	-,361
Discrepancia	50,92 (15,91)	53,81 (16,20)	-1,100

Por último, para el objetivo específico número 4 se realizó un análisis de correlación bivariada de Pearson. En cuanto a la relación entre las variables Perfeccionismo e Imagen Corporal, se observó que no todas las dimensiones se relacionaban significativamente. La dimensión Altos Estándares, del Perfeccionismo, se correlacionó de forma directa, moderada-débil y estadísticamente significativa con la dimensión Importancia Subjetiva de la Corporalidad ($r = ,290$, $p < 0,05$), al igual que con las dimensiones Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física ($r = ,232$, $p < 0,01$) y Cuidado del Aspecto Físico ($r = ,326$, $p < 0,01$). La dimensión Orden mostró una correlación directa, débil y estadísticamente significativa con la dimensión Importancia Subjetiva de la Corporalidad ($r = ,196$, $p < 0,05$), y con la subescala Cuidado del Aspecto Físico ($r = ,202$, $p < 0,05$). La dimensión Discrepancia se correlacionó de forma inversa, débil y estadísticamente significativa con la Importancia Subjetiva de la Corporalidad ($r = -,183$, $p < 0,05$), al igual que con la dimensión Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física ($r = -,213$, $p < 0,01$). A su vez, se halló una correlación inversa, moderada y estadísticamente significativa entre Discrepancia y Atractivo Físico Autoevaluado ($r = -,442$, $p < 0,01$). También se obtuvo una correlación directa, débil y estadísticamente significativa entre las dimensiones Discrepancia y Cuidado del Aspecto Físico ($r = ,187$, $p < 0,05$). Por último, no se observaron correlaciones estadísticamente

significativas entre las dimensiones Altos Estándares y Atractivo Físico Autoevaluado; Orden y Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física; Orden y Atractivo Físico Autoevaluado.

Tabla 7

Correlaciones entre Perfeccionismo e Imagen Corporal

	Importancia Subjetiva de la Corporalidad	Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física	Atractivo Físico Autoevaluado	Cuidado del Aspecto Físico
Altos Estándares	,290**	,232**	-,115	,326**
Orden	,196*	,080	-,073	,202**
Discrepancia	-,183*	-,213**	-,442**	,187*

** p < 0,05

** p < 0,01

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio consistió en analizar si existe una correlación entre el perfeccionismo y la imagen corporal en bailarines de danza clásica y danza moderna, de 18 a 35 años, residentes de AMBA.

Para la resolución del primer objetivo específico se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo. En cuanto al perfeccionismo, los resultados obtenidos demuestran que esta variable puede ser relevante en bailarines. Estudios previos realizados en bailarines señalaron valores altos en el perfeccionismo, relacionados con una alta motivación para adelgazar, sentimientos de ineffectividad y, a su vez, con valores altos de trastornos alimentarios (Requena Pérez, Cuadrado, Lago-Marín & Baldomero 2015). Esta investigación se encuentra alineada con dichos estudios, ya que se encontró una elevada proporción de bailarines clasificados como perfeccionistas. Asimismo, esta muestra puede clasificarse dentro del estilo desadaptativo del constructo, ya que los participantes presentaron la puntuación más alta en la subescala Discrepancia, siendo esta la dimensión que se vincula con dicho estilo. Por otro lado, la variable Imagen Corporal también presentó elevadas tasas, siendo la Importancia Subjetiva de la Corporalidad la subescala con puntuaciones más altas.

Respecto al objetivo específico número 2, y en relación a las diferencias significativas según nivel de profesionalismo en los niveles de Imagen Corporal, no se encontró ninguna diferencia significativa entre bailarines profesionales y amateurs en ninguna dimensión de la variable medida. Por lo tanto, no se ha comprobado la hipótesis planteada. Ambos grupos obtuvieron la puntuación más alta en la dimensión Importancia Subjetiva de la Corporalidad. Por ende, puede afirmarse que los bailarines presentan niveles elevados de distorsión de la imagen corporal, independientemente del nivel de profesionalismo. Esto puede relacionarse con estudios previos, donde en bailarines amateurs se observaron niveles altos de motivación para adelgazar, distorsión de la imagen corporal, y disconformidad con esta y con su cuerpo (Requena-Pérez, Cuadrado, Lago-Marín & Baldomero 2015). A su vez, se infiere que estos resultados se relacionan con lo planteado por Torales, Barrios, Amadeo, Ebner, Figueredo, Garbett, García, Vittale, González y Samudio (2017), quienes afirman que quienes practican algún tipo de danza de manera, tanto de forma profesional o no, presentan más probabilidades de puntuar alto en niveles de insatisfacción por la imagen corporal que quienes no realizan ningún tipo de danza.

Asimismo, con respecto al objetivo específico número 2, tampoco se ha confirmado la hipótesis planteada respecto a los niveles de perfeccionismo, puesto que no se observaron diferencias significativas en las distintas dimensiones del perfeccionismo. Ambos grupos obtuvieron la puntuación más alta en la subescala Discrepancia. Dicha subescala se relacionaría, según Scappatura (2017), con la dimensión desadaptativa del perfeccionismo. Estos resultados se encuentran alineados con estudios anteriores (Álvarez Bavoleo, 2018) donde las bailarinas, tanto estudiantes como profesionales, obtuvieron la puntuación más elevada en la dimensión Discrepancia. Por lo tanto, se infiere que estos resultados se deben a que los bailarines, independientemente de su nivel de profesionalismo, perciben una gran diferencia entre las metas y objetivos que se proponen, y el desempeño que pueden realizar en la realidad. Esto puede deberse a la elevada presión, tanto física como psicológica, que genera el entorno de la danza.

En cuanto al objetivo específico número 3, no se hallaron diferencias significativas en los niveles de Imagen Corporal, diferenciando por grupos según el tipo de danza que practican. La hipótesis planteada para este objetivo no se ha comprobado, puesto que no se ha observado que los bailarines de danza clásica presenten una mayor insatisfacción por la imagen corporal que los bailarines de danza moderna. Ambos grupos presentaron la puntuación más alta en la subescala Importancia Subjetiva de la Corporalidad. Esto está alineado con lo planteado por Santoncini (2013), quien afirma que tanto bailarines de danza clásica como de danza moderna presentan una elevada presión por la delgadez. Se infiere que dicha presión está dada por las características propias del ambiente dancístico, las cuales centran la atención en el trabajo sobre el cuerpo del bailarín, independientemente de la disciplina de la que se trate.

Respecto al objetivo específico número 3, tampoco se observaron diferencias significativas en las dimensiones del Perfeccionismo al diferenciar grupos según danza moderna y danza clásica, por lo que no se ha confirmado la hipótesis establecida. En este punto se puede observar, nuevamente, que la subescala con mayor puntuación ha sido la de Discrepancia. Puede inferirse que el hecho de que no se haya comprobado que los bailarines de danza clásica presentan niveles más elevados de perfeccionismo, tal como se planteó en la hipótesis, se encuentra en relación con lo explicado en estudios anteriores (Jiménez, 2014), donde se observó que es el propio ambiente de la danza en general el que promueve altos niveles de auto exigencia, perfeccionismo y expectativas de alta competitividad.

Por último, en el objetivo específico número 4 se hallaron correlaciones estadísticamente significativas en casi todas las dimensiones del Perfeccionismo y de la Imagen Corporal, por lo que la hipótesis planteada para este objetivo ha sido comprobada. Las subescalas Cuidado del Aspecto Físico e Importancia Subjetiva de la Corporalidad fueron las únicas que presentaron correlaciones con las tres dimensiones del Perfeccionismo. El Orden sólo mostró correlación con las dos subescalas mencionadas de la Imagen Corporal, mientras que los Altos Estándares, además, se relacionaron con las Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física. La Discrepancia ha sido la única dimensión que se relacionó de manera negativa con la Importancia Subjetiva de la Corporalidad, las Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física y el Atractivo Físico Autoevaluado, a la vez que se relacionó de manera positiva con el Cuidado del Aspecto Físico. Cabe destacar que la Discrepancia fue la única dimensión del perfeccionismo que presentó correlaciones estadísticamente significativas con todas las dimensiones de la Imagen Corporal. Todas las correlaciones observadas poseen un nivel débil, mientras que la única correlación moderada que se encontró fue entre la Discrepancia y el Atractivo Físico Autoevaluado. Estos resultados se encuentran alineados con investigaciones previas realizadas en bailarines, donde se hallaron correlaciones entre la insatisfacción por la imagen corporal, motivación para adelgazar, distorsión de la imagen corporal y el perfeccionismo (Requena-Pérez, Cuadrado, Lago-Marín & Baldomero 2015). Se infiere que estos resultados se deben a que en bailarines el perfeccionismo se relaciona con las actitudes y hábitos hacia la alimentación, y con conductas orientadas a mantener una dieta para mantener/lograr un cuerpo delgado. Estos resultados, a su vez, coinciden con los obtenidos por Álvarez Bavoleo (2018), donde se observó que la dimensión Discrepancia era la que presentaba puntuación más elevada, mostrando una correlación con la insatisfacción con la imagen corporal. Podemos inferir, entonces, que los resultados obtenidos se relacionan con el aspecto desadaptativo del perfeccionismo, puesto que este se reconocería a partir de la insatisfacción que sufren los individuos al observar la diferencia o discrepancia que se presenta cuando no logran alcanzar los estándares que se han establecido a sí mismos (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007).

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Como primera limitación en este estudio se puede mencionar el tamaño de la muestra. Esta ha sido conformada por 150 bailarines, divididos en dos grupos (danza moderna y danza clásica). Una muestra con mayor cantidad de participantes permitiría diferenciarlos con mayor especificidad, y sería más representativa de la población a estudiar.

Otra limitación deriva del autoinforme que presentan los cuestionarios utilizados, ya que algunas personas pueden no responder con la verdad, debido a la deseabilidad social. Existe la posibilidad de que algunos participantes respondan en función de lo que creen que es esperable que se responda en ciertas preguntas, y no a partir de lo que realmente piensan o sienten.

En cuanto a la diferenciación de los grupos, no se han analizado diferencias según género ni edad. Además, algunos participantes presentaron dudas con respecto a decidir a qué grupo pertenecen según el tipo de danza que practican, ya que la mayoría de los bailarines han recibido una formación de danza clásica durante su carrera, aunque actualmente no la ejerzan y se dediquen a la danza moderna.

A partir de lo mencionado, se recomienda para futuras investigaciones ampliar el tamaño de la muestra, con el fin de obtener mayor especificidad, como así también diferenciar a partir de otras variables, como el género y la edad, con el objetivo de analizar si estas presentan diferencias significativas. También se recomienda continuar con la línea de investigación planteada en este estudio, diferenciando en bailarines profesionales y amateurs, puesto que en la actualidad hay pocos estudios realizados que comparen dichos grupos. Se ha observado que los estudios realizados en esta población suelen tener como objetivo analizar la imagen corporal exclusivamente en el ámbito de la danza clásica y, por lo general, en bailarines profesionales.

Para futuras líneas de investigación es recomendable realizar un estudio de tipo longitudinal con niños que estudien algún tipo de danza, a fin de investigar si los niveles en cuanto al perfeccionismo y la imagen corporal se ven modificados a partir de la influencia del ambiente dancístico.

Por último, y en relación con lo planteado por Torales, Barrios, Amadeo, Ebner, Figueredo, Garbett, García, Vittale, González y Samudio (2017), resulta importante mencionar que futuros estudios podrían analizar programas de prevención y contención para

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

bailarines que presenten un perfeccionismo desadaptativo orientado a buscar la delgadez constantemente, generando una insatisfacción y distorsión de su imagen corporal.

CONCLUSIÓN

El presente estudio demostró que existe una correlación entre el Perfeccionismo (compuesto por las dimensiones Altos Estándares, Orden y Discrepancia) y la Imagen Corporal (formada por la Importancia Subjetiva de la Corporalidad, las Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física, el Atractivo Físico Autoevaluado y el Cuidado del Aspecto Físico), en bailarines de danza moderna y danza clásica, tanto profesionales como amateurs. La Discrepancia, dimensión negativa del perfeccionismo, ha sido la única en presentar correlaciones inversas con tres subescalas de la Imagen Corporal (Importancia Subjetiva de la Corporalidad, las Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física y el Atractivo Físico Autoevaluado). Los Altos Estándares y el Orden son las únicas dimensiones del Perfeccionismo que no han presentado correlaciones estadísticamente significativas con la subescala Atractivo Físico Autoevaluado, como así tampoco se hallaron correlaciones entre el Orden y las Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física.

Las únicas dimensiones que no presentaron correlaciones estadísticamente significativas han sido los Altos Estándares y el Atractivo Físico Autoevaluado; el Orden y Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física; y, por último, el Orden y el Atractivo Físico Autoevaluado.

En cuanto a los objetivos específicos, no se han encontrado diferencias significativas entre bailarines profesionales y amateurs, como así tampoco entre bailarines de danza clásica y de danza moderna. Se ha observado que todos los grupos obtuvieron la mayor puntuación, dentro de la variable Imagen Corporal, en la dimensión Importancia Subjetiva de la corporalidad, y en la dimensión Discrepancia, dentro del Perfeccionismo.

En base a los resultados obtenidos se concluye que el ambiente de la danza es de gran influencia para el desarrollo de una preocupación, distorsión e insatisfacción por la imagen corporal, como así también de estilos desadaptativos de perfeccionismo. por lo que es de gran importancia continuar con investigaciones que puedan promover programas de prevención en estudios y conservatorios de danza.

Referencias

- Alvarez Bavoleo, M.E. (2018). *Facultad de Psicología* (Doctoral dissertation, Universidad de Buenos Aires).
- Arana, F., Scappatura, M. L., Lago, A. & Keegan, E. (2007). Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando el APS-R. In *XIV Jornadas de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Arana, F.G., Scappatura, M. L., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2009). Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de Psicología. *Anuario de Investigaciones*, 16, 17-24.
- Arana, F. G., Keegan, E., & Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes universitarios argentinos. *Revista Evaluar*, 9(1).
- Ayensa, J.I.B., Martínez, K.E.M., & Rancel, F.G. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10(1), 161-169.
- Benítez Hernández, M.D.M, Rodríguez Testal, J.F., Núñez Gaitán, M.D.C, & Valdes Díaz, M. (2014). Estudio sobre la preocupación por la imagen corporal y la presencia de ideas de referencia: análisis en función del género. In *Congreso Universitario Internacional Investigación y Género (PP.352-366)*. SEIMUS (Seminario Interdisciplinar de Estudios de las mujeres de la Universidad de Sevilla).
- Botella García del Cid, L., Ribas Rabert, E., & Ruiz, J. B. (2009). Evaluación psicométrica de la imagen corporal: Validación de la versión española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(3).
- Caputto, I., Cordero, S., Keegan, E., & Arana, F. (2015). Perfeccionismo y esquemas desadaptativos tempranos: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 9(2), 245-257.
- De Rosa, L., Dalla Valle, A., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y autocrítica: consideraciones clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 209-215.
- Fernández, M. L., Otero, M. C., Castro, Y. R., & Prieto, M. F. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 23-33.
- Flórez, C. M. (2008). La danza contemporánea en el transmilenio: Tendencia y técnica. *Revista Guillermo de Ockham*, 6(1).
- García Dantas, A., Río Sánchez, C. D., Borda Mas, M. D. L. M., & Avargues Navarro, M. L. (2013). Riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria en un conservatorio en

- función de la especialidad de danza. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 9, 81-83.
- Mármol, A. G., Martínez, B. J. S. A., & del Pilar Mahedero, N. M. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15(1), 54-63.
- Jáuregui-Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Actitudes alimentarias, imagen corporal y riesgo de trastornos alimentarios en un grupo de bailarines españoles. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1213-1221.
- Jiménez, M., & Yanela, J. (2014). *Factores de riesgo que incrementan la posibilidad del desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de danza y bailarines profesionales* (Doctoral dissertation, ENDNGC/INBA/CONACULTA).
- Lay-Trigo, S. (2019). El espacio formativo en la danza clásica: una reflexión filosófica.
- Lluch, Á. C., & León-Prados, J. A. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. *Arte y movimiento: revista interdisciplinar del Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal*, (4), 17-30.
- Maymó, M. S. (2009). Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (36), 436-447.
- Mora, A. S. (2008). Cuerpo, sujeto y subjetividad en la danza clásica. *Question*, 1.
- Mora, A. S. (2009). Danza, género y agencia. Prácticas de oficio. *Investigación y reflexión en Ciencias Sociales*, 4, 1-12.
- Mora, A. S. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 10(1), 115-128
- Mora, Z. S. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87 (2), 67-80.
- Muñoz-Villena, A. J. (2015). *Perseverancia y perfeccionismo percibido en estudiantes adolescentes. Influencias sobre la percepción de estrés* (Master's thesis).
- Pamies, L., & Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de Psicología*, 30(2), 620-626.
- Peralbo, M. J. B. (2008). Presencia e influencia de la técnica clásica en otros estilos dancísticos: La Danza Contemporánea y la Danza Española. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (4), 46-49.
- Requena Pérez, C.M., Cuadrado, M., María, A., & Lago Marín, B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte*, 24 (1), 0037-44.
- Rivarola, M.F. (2003). La imagen corporal en adolescentes mujeres: Su valor predictivo en trastornos alimentarios. *Fundamentos en humanidades*, (7), 149-161.

- Rutzstein, G., Scappatura, M.L., & Murawski, B. (2014). Perfeccionismo y baja autoestima a través del continuo de los trastornos alimentarios en adolescentes mujeres de Buenos Aires. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 5(1), 39-49.
- Sastre-Riba, S. (2012). Alta capacidad intelectual: perfeccionismo y regulación metacognitiva. *Rev Neurol*, 54(Supl 1), S21-9.
- Scapattura, M.L., Arana, F., Elizathe, L., & Rutzstein, G. (2011). Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo en trastornos alimentarios: un estudio de revisión. *Anuario de investigaciones*, 18, 81-88.
- Torales, J., Barrios, I., Amadeo, G., Ebner, B., Figueredo, V., Garbett, M., & Samudio, M. (2017). Satisfacción corporal en bailarinas y no bailarinas. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 15(2)
- Unikel Santoncini, C. (2013). Las destrezas mentales como atributos protectores frente al riesgo de los trastornos alimentarios en bailarines. *Salud Mental*, 36(3), 267-268.
- Usón, M. C. (2016). *Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de danza clásica* (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza).
- Valle, M. L. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona*, (17), 139-158.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J.M., & López-Miñarro, P.Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Vaquero-Cristóbal, R., Kazarez, M., & Esparza-Ros, F. (2017). Influencia de la modalidad de danza en la distorsión e insatisfacción de la imagen corporal en bailarinas preadolescentes, adolescentes y jóvenes. *Nutrición Hospitalaria*, 34(6), 1442-1447.

Anexos

Índice

Batería de instrumentos.....	39
Consentimiento informado.....	39
Cuestionario 1.....	40
Cuestionario 2.....	41
Cuestionario 3.....	43
Gráfico 1.....	45
Gráfico 2.....	46
Gráfico 3.....	47
Gráfico 4.....	48
Gráfico 5.....	49

BATERÍA DE INSTRUMENTOS

Consentimiento informado

El siguiente estudio está destinado a bailarines profesionales y amateurs de entre 18 y 35 años de edad, que residan en Buenos Aires, Argentina.

Los datos recolectados en esta investigación serán con fines académicos, la participación es voluntaria, anónima y confidencial.

Acepto participar voluntariamente de esta investigación:

Sí

No

Cuestionario 1

Cuestionario sociodemográfico

1. Edad:
2. Sexo: Mujer Hombre
3. Lugar de residencia: CABA GBA
4. Estado civil:
5. Tipo de danza que practica: Clásica Moderna
6. Nivel de profesionalismo: Profesional Amateur

Cuestionario 2

APS-R (ALMOST PERFECT SCALE-REVISED versión ESPAÑOL)

Instrucciones:

Los siguientes ítems han sido diseñados para medir las actitudes que tienen las personas sobre sí mismas, sobre su desempeño, y sobre los demás. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por favor responda todas las preguntas. Utilice su primera impresión y no pierda demasiado tiempo en responder cada ítem de forma individual. Responda cada uno de los ítems utilizando la escala que presentamos debajo para describir su grado de acuerdo con cada uno de los mismos.

- | | |
|--|---|
| <p>1. Fuertemente en desacuerdo.</p> <p>2. En desacuerdo.</p> <p>3. Levemente en desacuerdo.</p> <p>4. No estoy de acuerdo ni en desacuerdo.</p> | <p>5. Levemente de acuerdo.</p> <p>6. De acuerdo.</p> <p>7. Fuertemente de acuerdo.</p> |
|--|---|

		1	2	3	4	5	6	7
1	Tengo altos estándares de desempeño, ya sea en el trabajo o en el estudio.							
2	Soy una persona ordenada.							
3	A menudo me siento frustrado porque no puedo alcanzar mis metas							
4	Ser pulcro es importante para mí.							
5	Si uno no espera mucho de sí, mismo nunca triunfará.							
6	Lo mejor de mí nunca parece ser lo suficientemente bueno para mí.							
7	Pienso que cada cosa debería estar en su lugar.							
8	Tengo altas expectativas para mí mismo.							
9	Raramente cumplo con mis elevados estándares.							
10	Me gusta ser siempre organizado y disciplinado.							
11	Dar lo mejor de mí nunca parece ser suficiente.							
12	Me impongo estándares muy elevados.							
13	Nunca estoy satisfecho con mis logros.							
14	Espero lo mejor de mí mismo.							
15	A menudo me preocupa no estar a la altura de mis expectativas.							
16	Mi desempeño rara vez está a la							

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
 Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

	altura de mis estándares.							
17	No estoy satisfecho aún cuando sé que hice lo mejor que pude.							
18	Trato de dar lo mejor de mí en todo lo que hago.							
19	Rara vez soy capaz de alcanzar mis altos estándares de desempeño.							
20	Casi nunca estoy satisfecho con mi desempeño.							
21	Casi nunca siento que lo que he hecho está lo suficientemente bien.							
22	Tengo una fuerte necesidad de esforzarme por la excelencia.							
23	A menudo siento decepción después de completar una tarea porque sé que la podría haber hecho mejor.							

Cuestionario 3

Cuestionario de Imagen Corporal MBSQR

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de preguntas acerca de cómo la gente piensa, siente o se comporta. Indique por favor su grado de acuerdo con cada afirmación aplicada a usted.

No hay respuestas verdaderas o falsas. Dé la respuesta que más se ajuste a usted mismo/a.

Use la escala que encontrará al principio del cuestionario para puntuar las afirmaciones.

Anote el número en la casilla que se encuentra a la izquierda de cada afirmación.

Por favor sea lo más sincero/a posible.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Indiferente	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Puntuación	
	1. Antes de estar en público siempre compruebo mi aspecto.
	2. Podría superar la mayoría de las pruebas de estar en buena forma física.
	3. Para mí es importante tener mucha fuerza.
	4. Mi cuerpo es sexualmente atractivo.
	5. No hago ejercicio regularmente.
	6. Sé mucho sobre las cosas que afectan a mi salud física.
	7. Me preocupa constantemente poder llegar a estar gordo/a.
	8. Me gusta mi aspecto tal y como es.
	9. Compruebo mi aspecto en un espejo siempre que puedo.
	10. Antes de salir invierto mucho tiempo en arreglarme.
	11. Tengo una buena capacidad de resistencia física.
	12. Participar en deportes no es importante para mí.
	13. No hago cosas que me mantengan en forma.
	14. Tener buena salud es una de las cosas más importantes para mí.
	15. Soy muy consciente de cambios en mi peso, aunque sean pequeños.
	16. Casi todo el mundo me considera guapo/a.
	17. Es importante para mí que mi aspecto sea siempre bueno.
	18. Adquiero fácilmente nuevas habilidades físicas.
	19. Estar en forma no es una prioridad en mi vida.
	20. Hago cosas que aumenten mi fuerza física.
	21. Raramente estoy enfermo.
	22. A menudo leo libros y revistas de salud.
	23. Me gusta el aspecto de mi cuerpo sin ropa.
	24. No soy bueno en deportes o juegos.
	25. Raramente pienso en mis aptitudes deportivas.
	26. Me esfuerzo por mejorar mi resistencia física.
	27. No me preocupo de llevar una dieta equilibrada.
	28. Me gusta cómo me sienta la ropa.
	29. Presto especial atención al cuidado de mi pelo.
	30. No le doy importancia a mejorar mis habilidades en actividades físicas.
	31. Trato de estar físicamente activo/a.

“Imagen Corporal y Perfeccionismo”
Agustina García Aguirre | Licenciatura en Psicología

	32. Presto atención a cualquier signo que indique que puedo estar enfermo/a.
	33. Nunca pienso en mi aspecto.
	34. Siempre trato de mejorar mi aspecto físico.
	35. Me muevo de forma armónica y coordinada.
	36. Sé mucho sobre cómo estar bien físicamente.
	37. Hago deporte regularmente a lo largo del año.
	38. Soy muy consciente de pequeños cambios en mi salud.
	39. Al primer signo de enfermedad voy al médico.
	Use una escala del 1 al 5 para mostrar el grado de satisfacción o insatisfacción con cada una de las partes del cuerpo que aparecen a continuación. <i>1: Muy insatisfecho/a</i> <i>2: Bastante insatisfecho/a</i> <i>3: Punto medio</i> <i>4: Bastante satisfecho/a</i> <i>5: Muy satisfecho/a</i>
	40. Parte inferior del cuerpo (nalgas, muslos, piernas, pies).
	41. Parte media del cuerpo (abdomen y estómago).
	42. Parte superior del cuerpo (pecho, hombros, brazos).
	43. Tono muscular (fuerza física, musculación).
	44. Peso.
	45. Aspecto general.

Gráfico 1

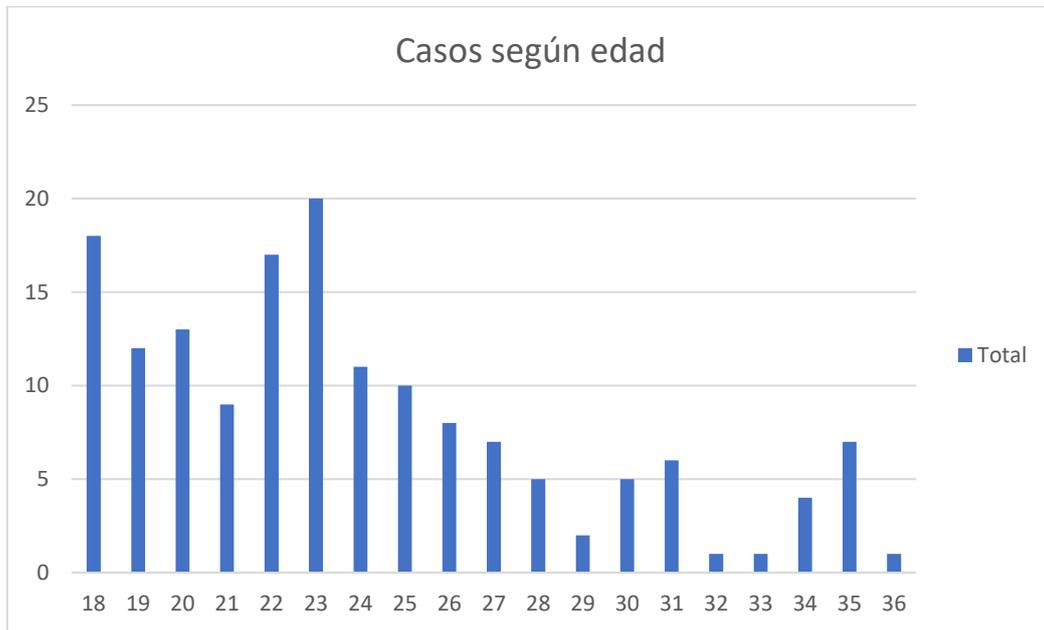


Gráfico 2



Gráfico 3

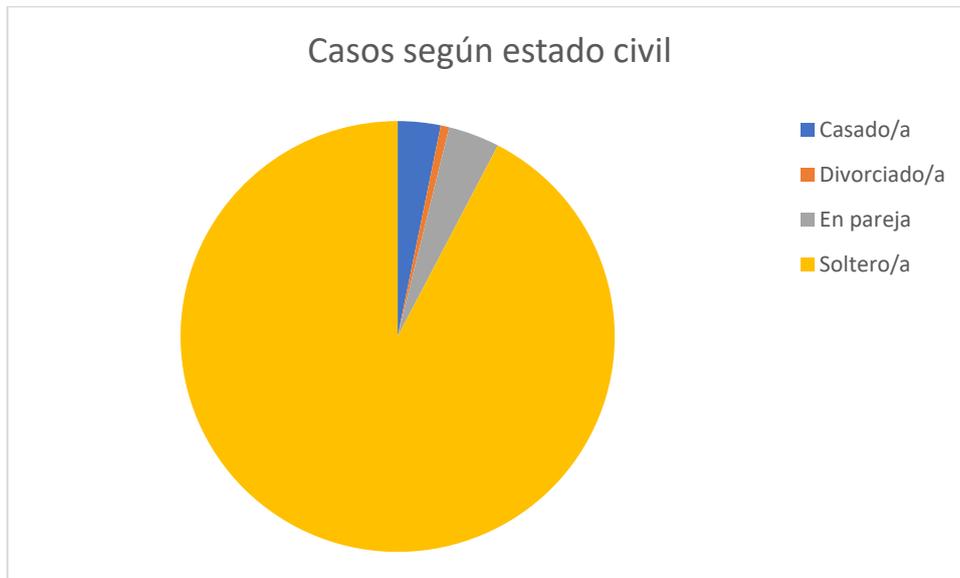


Gráfico 4



Gráfico 5

