

## ESCALA DE EVALUACIÓN DE INSATISFACCIÓN CORPORAL EN ADOLESCENTES –

Este cuestionario está destinado a valorar la insatisfacción corporal en adolescentes. Tiene relevancia porque se relaciona con el autorechazo, generando un importante malestar.

	Poco frecuente	Muy frecuente
1. ¿Crees que tus amigo/as tienen un cuerpo más bonito que el tuyo?		
2. ¿Piensas que te verías mejor si pudieras ponerte una talla menos de ropa?		
3. ¿Consideras que la cirugía estética es una opción para mejorar tu aspecto físico en el futuro?		
4. ¿Te has sentido rechazado/a y/o ridiculizado/a por los demás por culpa de tu apariencia?		
5. ¿Analizas la composición de calorías de los alimentos para controlar lo que engordan?		
6. ¿Piensas que la forma de tu cuerpo no es atractiva?		
7. ¿Tu imagen corporal te ha hecho estar triste?		
8. ¿Pesarte te genera ansiedad?		
9. ¿Llevas ropas que disimulan la forma de tu cuerpo?		
10. ¿Piensas que lo más importante para mejorar tu aspecto sería perder o ganar peso (o músculo)?		
11. ¿Después de comer te castigas pensando que estas gordo/a?		
12. ¿Has considerado la posibilidad de tomar algún tipo de pastillas o medicamento que te ayude a perder peso?		
13. ¿Temes perder el control y convertirte en un/a gordo/a?		
14. ¿Inventas excusas para evitar comer delante de otras personas (familia, amigos, etc) y así controlar lo que comes?		
15. ¿Piensas que te gustaría tener más fuerza de voluntad para controlar lo que comes?		
16. ¿Sientes rechazo hacia alguna parte de tu cuerpo que no te gusta (trasero, muslo, vientre, etc)?		
17. ¿Dejas de hacer cosas porque te sientes gordo/a?		
18. ¿Piensas que los chicos de tu edad parecen estar más delgados/as que tú?		
19. ¿Dedicas tiempo en pensar cómo mejorar tu imagen?		
20. ¿Crees que si tu aspecto físico no mejora, tendrás problemas en el futuro para relacionarte?		
21. ¿Te sientes muy mal al probarte ropa antes de comprártela (sobre todo pantalones)?		
22. ¿Te pesas a menudo?		
23. ¿Piensas que la ropa de hoy día no está hecha para gente con el cuerpo como el tuyo?		
24. ¿Has llegado a sentir envidia del cuerpo de modelos o artistas famosas?		
25. ¿Evitas salir en fotos en las que se vea todo el cuerpo?		
26. ¿Piensas que los demás ven tu cuerpo diferente de cómo tú lo ves?		

	Poco frecuente	Muy frecuente
27.¿Te sientes gordo/a?		
28.¿Te has sentido mal porque los demás han visto tu cuerpo desnudo o en bañador (vestuarios, playa, piscina, etc.)?		
29.¿Te sientes satisfecho/a con tu aspecto físico?		
30.¿Te has sentido inferior a los demás por culpa de tu físico?		
31.¿No te gusta verte de cuerpo entero en el espejo?		
32.¿Piensas que te gustaría estar más delgado/a?		

### Interpretación:

Si has contestado más de 8 respuestas como muy frecuente **es muy probable que tengas un problema relacionado con la satisfacción corporal, la autoimagen y la autoaceptación**. Te recomendamos que consultes con un psicólogo que te pueda ayudar a superar tu malestar.

Si eres el padre o la madre de algún niño, o conoces a algún menor, que presenta síntomas depresivos acusados, **no dudes en contactar con psicólogos o profesionales sanitarios** (enfermeras, médicos,...) que te puedan asesorar.

Te recordamos la **importancia del cuidado de los menores y de que sus padres o tutores garanticen su bienestar físico y psicoemocional**.