

## Autoimagen referente al peso en un grupo de chicas adolescentes *Self-image with regard to weight in a group of adolescent girls*

J.I. Baile<sup>1</sup>, E. Garrido<sup>2</sup>

### RESUMEN

Los modelos explicativos más aceptados actualmente de los trastornos alimentarios, y más concretamente de la anorexia nerviosa, son los multidimensionales. Se ha propuesto que existen, factores predisponentes, facilitadores, desencadenantes y mantenedores de enfermedad. Entre los factores facilitadores y desencadenantes se incluyen aquéllos de origen sociocultural, como son la presión social para mantener una determinada imagen física, muy relacionada con un bajo peso corporal.

Este estudio pretende averiguar qué autoimagen tienen un grupo de adolescentes chicas en relación al peso; conocer qué actitudes y qué tipo de conductas se derivan de esa autoimagen. Para ello se realizó una encuesta a 130 chicas estudiantes de Secundaria Obligatoria con edades comprendidas entre los 15 y los 17 años, en dos institutos de Tudela (Navarra), en el mes de junio de 1998.

Los resultados indican que el grupo de chicas encuestado tienen una autoimagen negativa respecto al peso, que en gran proporción desean estar más delgadas y que para ello realizan un serie de conductas conducentes a perder peso.

**Palabras clave:** Anorexia nerviosa. Trastorno alimentario. Imagen corporal. Autoestima.

### ABSTRACT

The explanatory models generally accepted at the present time concerning eating disorders, particularly anorexia nervosa, are the multidimensional ones. Different factors have been put forward such as predisposing factors, facilitators, triggering and sustaining factors of Anorexia nervosa. Facilitators and triggering factors include those with a sociocultural origin such as social pressure to have a certain look, closely related to a low body weight.

This study aims to discover the self-image of a group of female teenagers with respect to their weight, as well as to ascertain which attitudes derive from self-image. To this end a survey was conducted in two high schools in Tudela in June 1998. A hundred and thirty teenagers from 15 to 17 years old attending compulsory secondary education were surveyed.

The results indicate that girls from this group have a negative self-image with respect to their body weight; most of them think they should be thinner and that is the reason why they change their behaviour in order to lose weight.

**Key words:** Anorexia nervosa. Eating disorders. Body image. Self-esteem.

*ANALES Sis San Navarra 1999; 22 (2): 167-175.*

1. Licenciado en Psicología. Orientador escolar. Universidad Pública de Navarra.
2. Catedrático de Psicología (EU). Departamento de Psicología y Pedagogía. Universidad Pública de Navarra.

Aceptado para su publicación el 22 de febrero de 1999.

### Correspondencia

José Ignacio Baile Ayensa  
C/ Lacarra Munilla, 30, P2, 4ªA  
31500 Tudela  
Tfno. 948 824148 / 606 115314  
Fax 948 848269

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se enmarca dentro de un proyecto más amplio de estudio de la patogénesis de los trastornos alimentarios, los cuales han ido incrementando su incidencia en la sociedad actual.

La complejidad de estos trastornos, y más concretamente de la anorexia nerviosa, ha requerido que la explicación de su origen y de su mantenimiento, se adecúe más a un enfoque multidimensional<sup>1</sup>. Elementos genéticos, familiares, socioculturales, biológicos, etc., interactúan de una forma compleja provocando la instauración de estos desórdenes. Actualmente se intenta descubrir cuáles son las relaciones entre los diversos factores y su peso en la patogénesis<sup>2</sup>.

Algunos de estos enfoques multidimensionales, agrupan los factores explicativos en varias categorías<sup>3</sup>: factores predisponentes como los genéticos, psicopatología previa, características familiares; factores precipitantes como situaciones estresantes; y factores de mantenimiento como las consecuencias físicas, sociales y psicológicas que ocurren a lo largo del trastorno y que sirven de refuerzo de las conductas desadaptativas.

Papel crucial se ha adjudicado dentro de los factores predisponentes, a los socioculturales, llegándose a afirmar en este sentido que los factores socioculturales "...constituyen los hechos más significativos y eficaces en cuanto a la disposición al trastorno anoréxico y su facilitación concreta. Sin ellos, en su esencia, sobraría la descripción de los restantes porque prácticamente no existiría anorexia nerviosa, como no existe en las sociedades y culturas donde no se dan estos factores"<sup>3</sup>.

Son varios los factores socioculturales que sirven de facilitadores en la aparición de este tipo de trastornos: el nivel socioeconómico del país, e incluso de la familia; la pertenencia a un sexo y un determinado grupo de edad (considerando estos elementos desde el punto de vista de que no existe ningún determinante biológico) y los estereotipos referentes a la imagen

que predominan en la sociedad. Este último factor es el punto de origen de este estudio. En las sociedades occidentales existen unos patrones de imagen corporal muy estrictos, sobre todo en cuanto a la imagen femenina. La imagen que se propone como válida, adecuada y bella, es la de una mujer muy delgada. Delgadez se asocia en los medios de comunicación y en la interacción social general, a éxito, salud, control, belleza, etc. Si a esta presión social unimos la identificación que suele realizar la mujer de su autoimagen global, con un único aspecto de ella, que es su imagen física, es comprensible que la mayoría de las mujeres con objeto de integrarse socialmente aspiren a tener el aspecto físico que se ha determinado como el válido.

Algunos estudios<sup>4</sup> demuestran que la tendencia de la población femenina en este siglo es a incrementar la media de peso, por razones de mejora socio-sanitarias, pero los modelos publicitarios de imagen de la mujer han ido a su vez reduciendo la media de peso. Esta disonancia entre la realidad y lo que se exige socialmente, repercute en la autoimagen referente al aspecto físico que tienen las mujeres. Se ha encontrado una relación entre la insatisfacción corporal y la afectación de la autoestima<sup>5</sup>, por lo que, todo este entramado que genera una autoimagen negativa, provoca igualmente una reducción de la autoestima.

Todo ello se agudiza en la adolescencia, donde la imagen es tan importante en la relación social, y donde existe también una estrecha identificación entre lo que se es y lo que muestra el físico. Algún autor lo explica así: "...nuestra sociedad nos proporciona una serie de modelos jóvenes, atractivos y delgadas, las cuales difícilmente pasan desapercibidas para la adolescente que es mucho más vulnerable a las modas en su afán de ser aceptada y gustar al otro, convirtiéndose por ello en una población de alto riesgo para desarrollar anorexia nerviosa"<sup>6</sup>.

Este contexto de presión al cambio de imagen, sobre todo referente al peso, es el caldo de cultivo, para que si se dan otros

factores, se desencadenen comportamientos maladaptativos y se inicien los trastornos alimentarios. Esta relación entre la imagen corporal y los trastornos alimentarios, ha sido investigada últimamente con la construcción de diversas escalas de medición de ambas variables<sup>7-9</sup>.

Los objetivos específicos propuestos en este trabajo son los siguientes:

- Averiguar en una muestra no patológica de chicas adolescentes qué autoimagen referente al peso tienen.

- Conocer si en dicho grupo de adolescentes se asocia una determinada autoimagen a ciertas actitudes y deseos.

- Analizar qué conductas referentes al peso han tenido o tienen el grupo estudiado.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Con el objeto de evaluar la autoimagen referente al peso de la muestra de adolescentes, se elaboró por el equipo investigador una encuesta. Se utilizó un criterio racional en la selección de ítems, a partir de la bibliografía consultada y de la experiencia profesional de uno de los investigadores.

La encuesta constaba de 22 ítems, de respuesta cerrada, aunque no con las mismas opciones en cada ítem. Se podía elegir entre dos opciones de respuesta sí/no, hasta la elección entre 6 opciones (Anexo 1).

Los ítems pretendían explorar varias áreas relacionadas con la autoimagen referente al peso: pensamientos sobre la propia imagen asociados al peso, actitudes sobre esa autoimagen y conductas relacionadas con el peso y su refuerzo social.

La encuesta se administró a un grupo de chicas de 15 a 17 años, estudiantes de 4º de Educación Secundaria Obligatoria de dos institutos de Tudela (Navarra), las cuales la cumplimentaron a lo largo de la primera quincena del mes de Junio de 1998. Fue administrada por el tutor del grupo, dentro de una clase lectiva. Se proporcionó a todos ellos una hoja con las instrucciones, que debían leer antes de

entregar la encuesta, con objeto de equiparar al máximo las condiciones de administración.

Recogidas las encuestas elaboradas, se eliminaron aquéllas que no habían indicado la edad, aquéllas que habían sido contestadas erróneamente (varias opciones elegidas en los ítems) o aquéllas que habían sido realizadas por adolescentes fuera del rango de edad que se decidió estudiar.

En total quedaron como encuestas válidas 130, correspondiendo 65 a cada centro.

Se realizó un análisis de estadísticos básicos, frecuencias absolutas y relativas de respuesta por ítem.

## RESULTADOS

La media de edad de las participantes fue de 15,82 años. Las edades de las encuestadas fueron las siguientes: 41 chicas de 15 años, 71 de 16 años, y 18 de 17 años. La distribución por centros fue del 50% en cada uno de los centros escolares estudiados.

En los ítems que exploraban posibles distorsiones cognitivas los resultados fueron los siguientes: están muy insatisfechas con su imagen el 10 %, insatisfechas el 36 %, satisfechas el 54 % y muy satisfechas ninguna. Afirman que las chicas de su edad están más delgadas el 55 % y que hay chicas más gordas el 3 %, el resto piensan que están igual que ellas. Otros resultados obtenidos se recojen en la tabla 1.

Las respuestas varían por edad en algunos ítems, aunque no es posible establecer con rotundidad si esas diferencias son significativas por lo reducido de la muestra de 17 años. Así por ejemplo, en el ítem de sentirse o verse gorda, contestan afirmativamente el 50 % de las chicas de 15 años, se incrementa al 60 % en las de 16 y llega al 76 % en las de 17.

Con respecto a los ítems de actitudes o deseos, el 78 % responde que les gustaría estar más delgadas, concretándose en el deseo de perder peso en los próximos meses de 1 a 2 Kg el 33%; de 3 a 5 Kg el 26%;

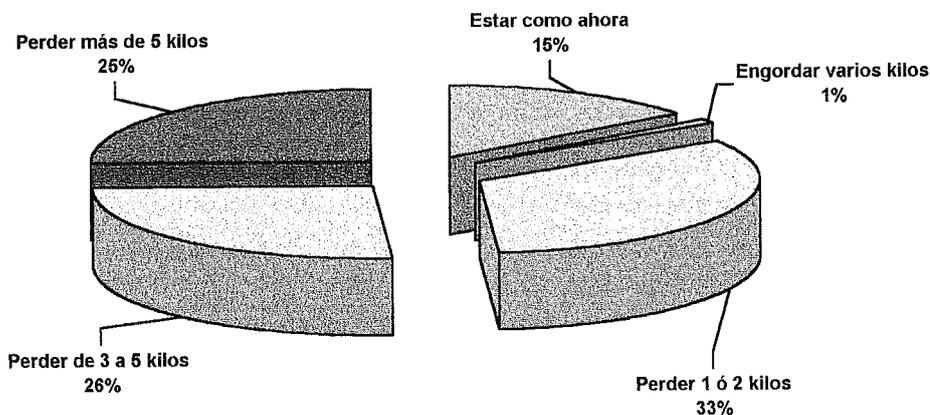
**Tabla 1.** Porcentaje de respuestas afirmativas a algunas de las preguntas formuladas.

ITEMS	Proporción obtenida y error muestral, a un nivel de confianza del 95%
• ¿Te gustaría actualmente estar más delgada?	78 % ( $\pm 7,2$ )
• Te ves o te sientes gorda a menudo	59 % ( $\pm 8,6$ )
• Con tu imagen te sientes de forma general insatisfecha o muy insatisfecha.	46 % ( $\pm 8,7$ )
• La ropa te sentaría mejor con una talla menos	75 % ( $\pm 7,6$ )
• A los chicos les gustan las chicas con menos peso que tú	73 % ( $\pm 7,8$ )
• Has seguido alguna vez alguna dieta o restricción de consumo de alimentos para perder peso	61 % ( $\pm 8,5$ )
• Has realizado alguna vez ejercicio físico expresamente para perder peso	55 % ( $\pm 8,7$ )
• Si te dijeran que has adelgazado un poco, te sentirías bien o muy bien	73 % ( $\pm 7,8$ )
• Si te decidieras a perder peso en los próximos meses lo harías para mejorar tu imagen física	79 % ( $\pm 7,1$ )
• Si te dijeran que has engordado un poco, te sentirías mal o muy mal	68 % ( $\pm 8,2$ )
• Restringes en alguna manera el consumo de alimento o intentas comer menos	66 % ( $\pm 8,3$ )

más de 5 Kg el 25%; estar como ahora lo piensan el 25% y engordar varios kilos el 1% (Fig. 1). En el deseo de estar más delgada la respuesta afirmativa es del 73% de las encuestadas de 15 años, del 79% en las de 16 años y en las de 17 es del 83%.

En cuanto a los ítems de conductas asociadas a estas actitudes y deseos, las respuestas obtenidas fueron: el 19 % señalan que están a dieta, proporción que se incrementa al 66 % si la pregunta se refiere a la restricción de ciertos alimentos que

engordan o al intento de comer menos. El 42% manifiesta que realiza ejercicio físico con intención de perder peso, y sólo el 1,5% contesta que consume algún tipo de pastilla o producto adelgazante. Estos datos son ligeramente diferentes si la pregunta no es sobre las conductas actuales, sino sobre si se han realizado alguna vez. Así, el haber hecho ejercicio para perder peso alguna vez lo reconocen el 55%; el 61% han seguido alguna vez algún tipo de dieta, y han consumido pastillas o productos adelgazantes el 8% (Fig. 2).



**Figura 1.** Resultados del ítem: "Para los próximos meses te gustaría, con respecto a tu peso: ...".

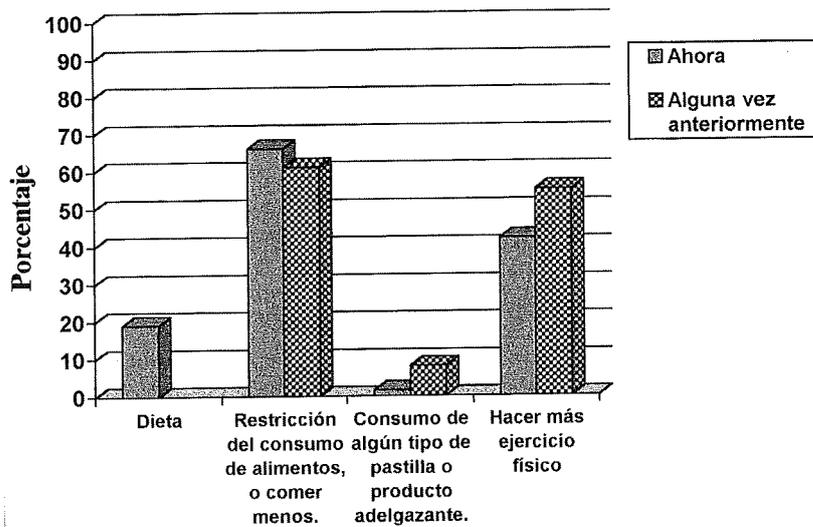


Figura 2. Porcentaje de la muestra que manifiesta cierta conducta para perder peso ahora o alguna vez anteriormente.

Explorando la importancia del refuerzo social en dos ítems, se encontró que el 34% de las adolescentes encuestadas se sentirían muy bien si alguien les dijera que han adelgazado; un 39% se sentirían bien; un 25% afirma que no les afectaría y les sentaría mal o muy mal a un 2%. Sin embargo, si les dijeran que han engordado se sentirían muy bien el 2%, el 3% se sentirían bien, al 27% no les afectaría, se sentirían mal el 48% y muy mal el 20%.

### DISCUSIÓN

Existen varios modelos explicativos de los elementos que influyen en la creación de la imagen corporal, uno de los más complejo es el de Slade<sup>10</sup> cuya adaptación puede verse en la figura 3. En estos modelos se proponen como elementos sustanciales, entre otros, las normas sociales y culturales, las variables cognitivas y afectivas, y las actitudes individuales hacia el peso y la forma. Estos últimos factores son

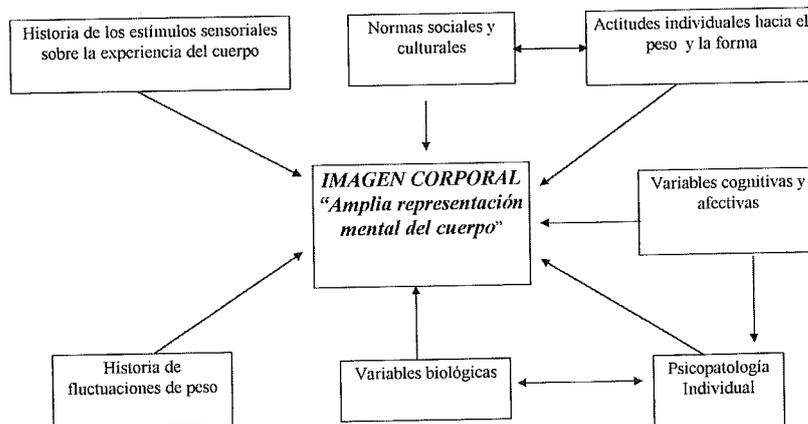


Figura 3. Modelo de factores determinantes de la Imagen Corporal de Slade, tomado de Buendía 1996.

el marco en el que se pueden incluir los resultados de este trabajo.

Las respuestas obtenidas en la encuesta se ajustan a la teoría de las distorsiones cognitivas de Beck, según la cual, las adolescentes interpretan/procesan mal la información que les rodea referente a su peso e imagen. Cuando sólo el 3% piensa que hay chicas de su edad más gordas que ellas, claramente es un análisis de la realidad muy sesgado y erróneo, y tampoco el 59% de las chicas adolescentes hoy en día padecen obesidad, sin embargo ellas se ven gordas. Ambas respuestas corresponderían, a la utilización del mecanismo "atención selectiva", pues las chicas al parecer sólo se fijan en las chicas que les rodean que son más delgadas que ellas y por tanto "no ven" que la mayoría son como ellas. O cuando se autoobservan sólo recogen aquella información que confirma la idea de estar totalmente gordas, por ejemplo, que sus nalgas son un poco gordas. En este aspecto también se utiliza otra distorsión cognitiva que la de la "generalización excesiva", por el cual una adolescente puede sentirse gorda porque una parte de su cuerpo no sea delgada. Algunos autores han sistematizado estas distorsiones cognitivas en el ámbito de la autoimagen<sup>10-13</sup>.

Lo importante de todo esto no es la comprobación elemental de que las adolescentes utilizan formas de pensamiento erróneas en este campo, sino que de esos procesamientos se derivan pensamientos concretos que pasan a ser valores en su vida, y que por ello aparece una actitud de cambio para intentar ser como el modelo de belleza delgado, que impera en el ideal social.

El 78 % indica que les gustaría cambiar su imagen para estar más delgadas. Este dato sobre el deseo de adelgazar varía según los estudios, si bien en muestras españolas más grandes el valor ha sido inferior al obtenido por Morande<sup>14</sup> y Raich<sup>15</sup>.

En otros estudios, Dwyer y col<sup>16</sup> y Tannenhaus<sup>17</sup> obtuvieron resultados que se aproximaban más a la proporción obtenida en este trabajo, encontrando que el 80% de las muchachas deseaban adelgazar.

De los resultados obtenidos podemos concluir que el grupo de chicas adolescentes encuestado:

1. Tiene una autoimagen claramente negativa en los aspectos referentes a su peso.

2. Manifiesta una clara actitud y deseo de cambiar su imagen.

3. Incorpora una serie de conductas con objeto de perder peso.

Estamos quizá ante la base de gran parte de los trastornos alimentarios, y debe ser objetivo prioritario su estudio y la realización de propuestas para reducir el impacto, de tal forma que no tengamos tan alta proporción de adolescentes pendientes de su imagen, que no esté tan ligada al peso y que la creación de la misma no esté tan mediatizada por distorsiones cognitivas.

En esta misma línea algunos autores recomiendan que "...una de las mejores formas de prevenir los trastornos alimentarios, por los menos en las chicas que son las más afectadas, es la de desarrollar un sentido crítico hacia la presión a la esbeltez propuesta por la moda e intentar la desaparición de las dietas de adelgazamiento"<sup>18</sup>.

Ciertos procedimientos psicológicos<sup>19</sup> se han demostrado eficaces en el tratamiento de la distorsión de la imagen corporal, y en su adecuación a la realidad y la autoaceptación. Pero el reto no está en el tratamiento de determinados grupos clínicos o subclínicos, sino en conseguir las oportunas modificaciones en los valores sociales y en su endoculturación, para evitar en población general estos datos apuntados aquí.

Quedan planteadas en este trabajo varias dudas, que pueden ser líneas futuras a explorar por la investigación, como son las siguientes: ¿Existe estabilidad temporal en la forma de ver la propia imagen? ¿Cómo afecta la edad a los errores cognitivos que se ponen de manifiesto en la forma de ver la propia imagen por estas adolescentes? ¿Existen diferencias significativas según el sexo, en cuanto a la autoimagen,? ¿Podría determinarse un nivel de deterioro de la autoimagen como criterio de pronós-

tico de futuros trastornos de la alimentación? ¿Cómo evoluciona la autoimagen en el grupo de población cuando se instaura un trastorno de la alimentación, se mantiene igual, empeora, mejora... y cuando se supera?

#### Agradecimientos

A las direcciones de los Institutos de Secundaria "Benjamín de Tudela" y "ETI" de Tudela (Navarra) y a las orientadoras escolares Pilar Montes, Camino Huici e Inma Argómaniz por su colaboración en la administración de las encuestas.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. GARFINKEL P, KAPLAN A. Psicopatología y trastornos de alimentación. En: Buendía J. Psicopatología en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide, 1996.
2. RAICH R, TORRAS J, MORA M. Análisis estructural de variables influyentes en la aparición de alteraciones de la conducta alimentaria. *Psicología Conductual* 1997; 5: 55-70
3. TORO J, VILARDELL E. Anorexia nerviosa. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
4. GARFINKEL P, GARNER D. Anorexia nervosa: a multidimensional perspective. Nueva York: Bruner-Mazel, 1982.
5. WOOLEY JC, KEARNEY-COOKE A. Intensive treatment of bulimia and body image disturbances. En: Brownell K, Foreyt J. Handbook of Eating Disorders: Physiology, psychology and the treatment of obesity, anorexia and bulimia. Nueva York: Basic Books, 1986.
6. BUENDÍA J, RODRÍGUEZ M. Anorexia nerviosa e imagen corporal. En: Buendía J. Psicopatología en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide, 1996.
7. CANDY CM, FEE VE. Underlying dimensions and psychometric properties of the Eating Behaviors and Body Image Test for preadolescent girls. *J Clin Child Psychol* 1998; 27: 117-127.
8. SANDS R, TRICKER J, SHERMAN C, ARMATAS C, MASCHETTE W. Disorderd eating patterns, body image, self-esteem, and physical activity in preadolescent school children. *Int J Eat Disord* 1997; 21: 159-166.
9. GRUB HJ, SELLERS MI, WALIGROSKI K. Factors related to depression and eating disorders: self-esteem, body image, and attractiveness. *Psychol Rep* 1993; 72 (3 pt 1): 1003-1010.
10. SLADE P. Modelo explicativo causal para la anorexia y bulimia nerviosa. En: Buendía J. Psicopatología en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide, 1996.
11. GARNER DM, BEMIS KM. A cognitive behavioral approach to anorexia nervosa. *Cogn Therapy Res* 1982; 6: 1-27.
12. CASH TF, BROWN TA. Body image in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A review of the literature. *Behav Modif* 1987; 11: 487-521.
13. SAGGIN A. Quale aducazione nutrizionale nel disturbi del comportamento alimentare. Comunicación presentada en el III Congreso "Latine Dies", 1993. Toulouse.
14. MORANDE G. Un peligro llamado anorexia. Madrid. Temas de hoy, 1995.
15. RAICH RM, ROSEN JC, DEUS J, PEREZ O, REQUENA A, GROSS J. Eating disorders symptoms among adolescents in Unated States and Spain. A comparative study. *Int J Eating Disord* 1992; 11: 63-72.
16. DWYER JT, FELDMAN JJ, SELTZER CC, MAYER J. Body image in adolescents: actitudes toward weight and parception of apparence. *Am J Clin Nutr* 1969; 20: 1045-1056.
17. TANNENHAUS N. Anorexia y bulimia. Barcelona. Plaza-Janes, 1995.
18. RAICH R. Anorexia y Bulimia: Trastornos alimentarios. Madrid. Pirámide, 1997.
19. RAICH R, MORA M, MARROQUIN H, PULIDO SA, SOLER A. Tratamiento cognitivo-conductual de la insatisfacción corporal. Análisis y modificación de conducta 1997; 23, 89: 405-424

**ANEXO 1.** Items de la encuesta.

- 1.- ¿Te gustaría actualmente estar más delgada?  
a) Sí                      b) No
- 2.- Cuando te miras al espejo, con respecto a tu imagen te sientes de forma general  
a) Muy satisfecha  
b) Satisfecha  
c) Insatisfecha  
d) Muy insatisfecha
- 3.- ¿Te ves o te sientes gorda, a menudo?    a) Sí                      b) No
- 4.- ¿Has seguido alguna vez en tu vida (aunque sólo sea una vez), algún tipo de dieta o restricciones de consumo de alimentos, con el objetivo de perder peso?  
a) Sí                      b) No
- 5.- ¿Estás ahora a dieta?    a) Sí                      b) No
- 6.- Crees que el resto de chicas de tu edad, por lo general  
a) Están más delgadas que tú  
b) Están igual que tú  
c) Están más gordas que tú
- 7.- ¿Has consumido alguna vez (aunque sólo sea una vez) algún tipo de pastilla o producto adelgazante, con objeto de perder peso?  
a) Sí                      b) No
- 8.- ¿Has realizado alguna vez ejercicio físico expresamente para perder peso?  
a) Sí                      b) No
- 9.- ¿Piensas que la ropa te sentaría mejor si pudieras utilizar alguna talla menos?  
a) Sí                      b) No
- 10.- Aunque no estés a dieta, intentas restringir en alguna manera el consumo de ciertos alimentos "que engordan", o intentas comer menos  
a) Sí                      b) No
- 11.- Según lo que tú piensas, a los chicos les gustan las chicas que tienen  
a) El mismo peso que tú  
b) Más peso que tú  
c) Menos peso que tú
- 12.- Crees que ponerse una misma una dieta muy rígida es  
a) Muy positivo  
b) Positivo  
c) Peligroso  
d) Muy peligroso
- 13.- ¿Alguna vez te has propuesto algún plan para adelgazar a la vez que otra amiga o amigas?  
a) Sí                      b) No
- 14.- ¿Consumes ahora algún tipo de pastilla o producto adelgazante?  
a) Sí                      b) No
- 15.- Si te decidieras a perder peso en los próximos meses, lo harías por  
a) Mejorar mi salud.  
b) Mejorar mi imagen física.

AUTOIMAGEN REFERENTE AL PESO EN UN GRUPO DE CHICAS ADOLESCENTES

- 16.- Si hoy te pesaras, y la báscula te indicara que pesas 1,5 kilos más de lo que tú creías que pesabas, eso para ti:
- a) Lo vería positivo
  - b) No me afectaría nada
  - c) Lo vería muy negativo
  - d) Sería un verdadero disgusto
- 17.- ¿Cuál es la última vez que te pesaste?
- a) Ayer u hoy
  - b) Hace 2 ó 3 días
  - c) Hace de 3 a 6 días
  - d) Hace dos semanas
  - e) Hace varias semanas
  - f) No me acuerdo
- 18.- Si alguien te dijera " ¡Parece que has engordado un poco, eh! " ¿Cómo te sentirías?
- a) Me sentiría muy mal.
  - b) Me sentiría mal
  - c) No me afectaría
  - d) Me sentiría bien
  - e) Me sentiría muy bien
- 19.-¿ Estás ahora intentado perder peso, haciendo más ejercicio físico?
- a) Sí
  - b) No
- 20.- Si alguien te dijera " ¿Has adelgazado, eh? ". ¿Cómo te sentirías?
- a) Me sentiría muy mal.
  - b) Me sentiría mal
  - c) No me afectaría
  - d) Me sentiría bien
  - e) Me sentiría muy bien
- 21.- Para los próximos meses te gustaría, con respecto a tu peso
- a) Estar como ahora
  - b) Engordar varios Kg
  - c) Perder 1 ó 2 Kg
  - d) Perder de 3 a 5 Kg
  - e) Perder más de 5 Kg
- 22.- Hoy en día, para que una chica esté bien vista o tenga éxito en la vida debe estar delgada, ¿Crees que la gente piensa esto?
- a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Pocas veces
  - e) Nunca