

CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL

(*Body Shape Questionnaire, BSQ*; Cooper, Fairburn, Cooper y Taylor, 1987)
(adaptado por Raich et al., 1996)

Nos gustaría saber cómo te has sentido respecto a tu figura en el **último mes**. Por favor, lee cada pregunta y señala con una cruz el número de la derecha que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Contesta a todas las preguntas.

1 = Nunca 2 = Raramente 3 = Algunas veces
4 = A menudo 5 = Muy a menudo 6 = Siempre

1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?
2. ¿Has estado tan preocupada por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas (culo) son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?
4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gorda (o más gorda)?
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea suficientemente firme?
6. ¿Sentirte llena (después de una comida) te ha hecho sentir gorda?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que incluso has llorado por ello?
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara, saltara?
9. ¿Estar con chicos/as delgados/as te ha hecho fijar en tu figura?
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?
11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gorda?
12. ¿Te has fijado en la figura de otros chicos/as y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estás mirando la televisión, leyendo o manteniendo una conversación)?
14. Estar desnuda/o, por ejemplo cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gorda/o?
15. ¿Has evitado llevar vestidos que marcasen tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?

17. Comer caramelos, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te ha hecho sentir gorda/o?
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o y llena/o?
20. ¿Te has sentido acomplejada/o por tu cuerpo?
21. La preocupación por tu figura ¿te ha inducido a ponerte a dieta?
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo, por la mañana)?
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?
24. ¿Te ha preocupado que la otra gente vea michelines alrededor de tu cintura?
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada/o?
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo en un autobús, en el cine...)?
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja o celulitis?
29. Verte reflejada/o en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa hay?
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, piscinas, duchas, vestidos...)?
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada/o?
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estás en compañía de otra gente?
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?