

¿Respeto Mi Cuerpo?

Verdadero Falso

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Casi nunca hablo de mi cuerpo en forma negativa. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | No me peso más de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Aunque la apariencia física no fuese importante en nuestra sociedad, haría la misma cantidad de ejercicios que hago ahora. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Casi nunca comparo mi apariencia o mi cuerpo con el de otras personas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Casi nunca me siento culpable o con ansiedad después de ingerir un alimento con alto contenido de grasa. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Acepto bien los cumplidos referentes a mi apariencia. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si tuviese que hacer cosas nocivas para la salud (ayunar, tomar laxantes o vomitar) con el fin de cambiar mi peso, optaría por no hacerlas. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En la actualidad me siento feliz y satisfecho con mi vida en general. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | No me aterraría si aumentase algunas libras. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | En general, estoy satisfecho con la forma y el volumen de mi cuerpo. |

Cuente el número de preguntas que contestó como verdaderas, y lea a continuación para saber si usted respeta su cuerpo.

- 8 - 10** Usted parece estar satisfecho con su cuerpo. Sea un modelo a imitar para los demás.
- 4 - 7** Posiblemente usted sea demasiado exigente consigo mismo. Obtenga más información de una organización como The Renfrew Center, llamando al 1-800-RENFREW, visitando www.renfrewcenter.com o enviando un e-mail a info@renfrewcenter.com.
- 0 - 3** ¿Está pasando por un mal momento? Puede obtener ayuda de The Renfrew Center llamando al 1-800-RENFREW, visitando www.renfrewcenter.com o enviando un e-mail a info@renfrewcenter.com.

Adapted from The University of Florida Counseling Services.