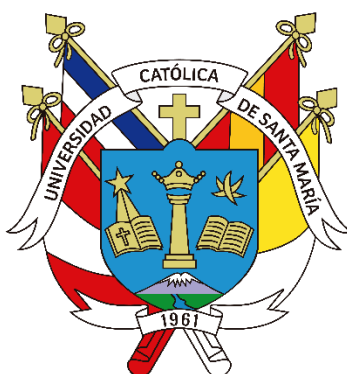


Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y

Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**“INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO DE
ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA”**

Tesis presentada por la Bachiller:

Hilario Choque, Lesly Brenda

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Asesora:

**Mg. Zevallos Cornejo, Asunta
Vilma**

Arequipa – Perú

2023

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 17 de Enero del 2023

Dictamen: 005298-C-EPSIC-2023

Visto el borrador del expediente 005298, presentado por:

2016247932 - HILARIO CHOQUE LESLY BRENDA

Titulado:

**INSATISFACCION DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO DE ANSIEDAD EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**1741 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR**



**2603 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR**



**3154 - GOMEZ CORNEJO BAZAN ROSALUZ YANET
DICTAMINADOR**



INSATISFACCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y ESTADO DE ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.ucsp.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

ojs.revistadepsicoterapia.com

Fuente de Internet

2%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

4

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

2%

5

repository.unab.edu.co

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

www.revistas.una.ac.cr

Fuente de Internet

1%

8

tesis.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

9	revistas.unife.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
10	www.researchgate.net	Fuente de Internet	1 %
11	repositorioacademico.upc.edu.pe	Fuente de Internet	1 %
12	dialnet.unirioja.es	Fuente de Internet	1 %
13	www.tecnologia-ciencia-educacion.com	Fuente de Internet	1 %
14	core.ac.uk	Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria

A mis padres, Patricia y Mario, por darme la oportunidad de estudiar una carrera profesional y por todo el apoyo brindado en estos 5 años de carrera.

A mis hermanas Camila, Jarline y mi hermano Mario, por sus consejos, compañía y por creer siempre en mí.

Para todos ustedes, dedico este logro como prueba de su confianza depositada en mí.



Agradecimientos

Agradezco a Dios por la fortaleza y la perseverancia. A mis padres por el apoyo y amor que me brindaron durante este largo proceso, a mis asesores que cada día me motivaron y aconsejaron pacientemente.

Agradezco también a los estudiantes y docentes que permitieron llevar a cabo este estudio.

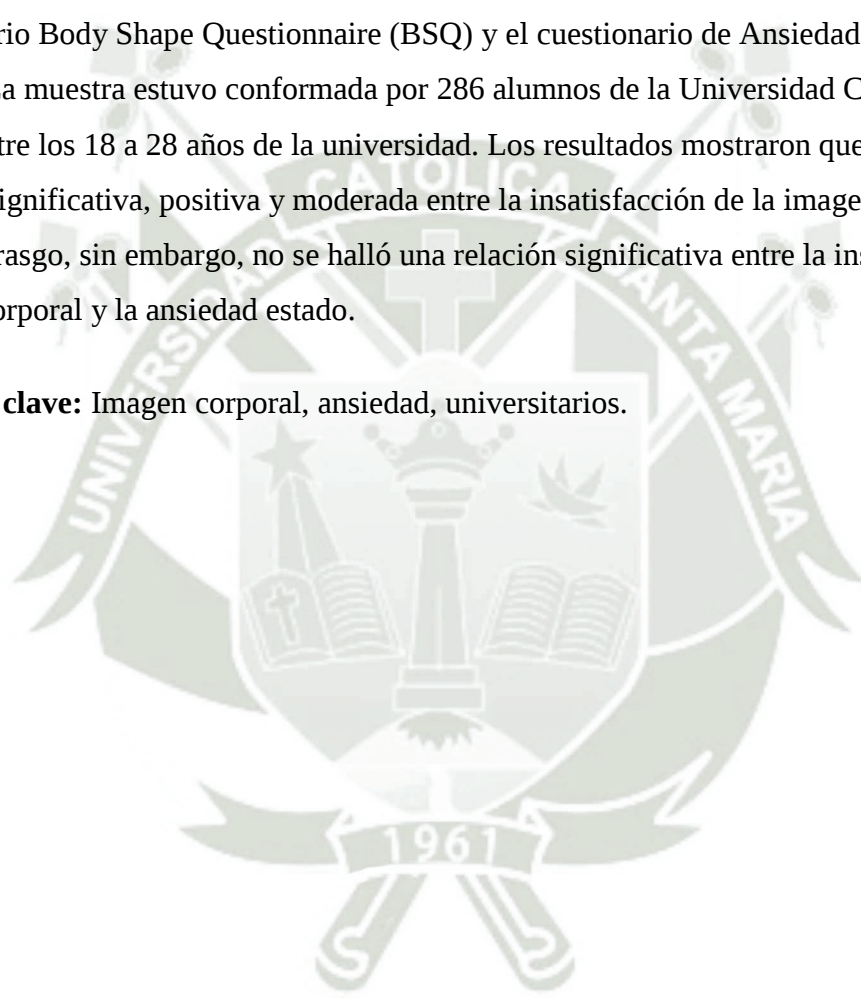
Finalmente agradezco a todas las personas que formaron parte de este proyecto y me ayudaron a realizarlo.



Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad en jóvenes de una universidad privada de Arequipa en el año 2022. El diseño de la investigación es no experimental, de enfoque cuantitativo, del tipo correlacional y de corte transversal. Para ello se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron dos instrumentos para medir las variables del estudio, el cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) y el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). La muestra estuvo conformada por 286 alumnos de la Universidad Católica Santa María, entre los 18 a 28 años de la universidad. Los resultados mostraron que existe una relación significativa, positiva y moderada entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad rasgo, sin embargo, no se halló una relación significativa entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad estado.

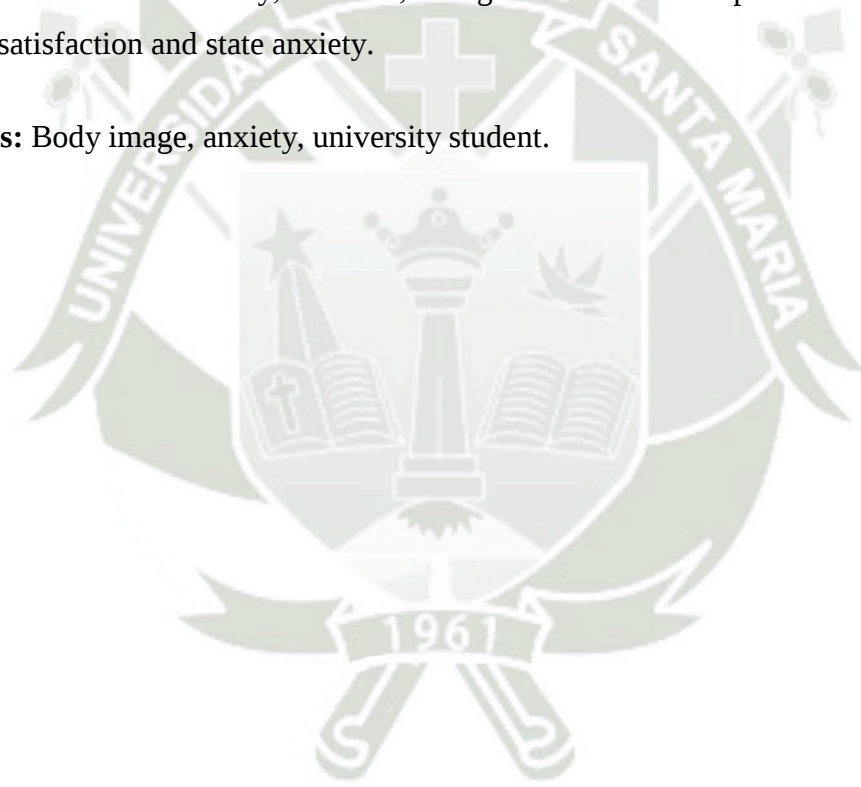
Palabras clave: Imagen corporal, ansiedad, universitarios.



Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between body image dissatisfaction and anxiety in young people from a private university in Arequipa in the year 2022. The research design is non-experimental, correlational, quantitative and cross-sectional. For this, a non-probabilistic sampling was applied for convenience. Two instruments were used to measure the study variables, the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI). The sample consisted of 286 students from the Universidad Católica Santa María, between the ages of 18 and 28 from the university. The results showed that there is a significant, positive and moderate relationship between body image dissatisfaction and trait anxiety, however, no significant relationship was found between body image dissatisfaction and state anxiety.

Keywords: Body image, anxiety, university student.



Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

INTRODUCCIÓN.....	IX
Capítulo I.....	XII
Marco Teórico-Investigativo	XII
Pregunta de investigación.....	1
Variables.....	1
Objetivos.....	1
<i>Objetivo general</i>	1
<i>Objetivos específicos</i>	1
Antecedentes Teóricos - investigativos	2
Hipótesis	17
Capítulo II. Método	18
Instrumentos	19
Participantes	20
Procedimientos	22
Consideraciones éticas.....	22
Análisis de datos.....	23
Capítulo III. Resultados.....	24
Discusión	29
Conclusiones.....	32
Recomendaciones	33
Limitaciones	34
V. Anexos	45

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Sexo</i>	25
Tabla 2	<i>Edades</i>	25
Tabla 3	<i>Carrera</i>	26
Tabla 4	<i>Semestre</i>	27
Tabla 5	<i>Malestar con la imagen corporal</i>	29
Tabla 6	<i>Devaluación de la figura</i>	29
Tabla 7	<i>Distorsión de imagen corporal</i>	30
Tabla 8	<i>Insatisfacción corporal</i>	30
Tabla 9	<i>Ansiedad estado</i>	30
Tabla 10	<i>Ansiedad Rasgo</i>	31
Tabla 11	<i>Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov</i>	31
Tabla 12	<i>Correlación entre distorsión de imagen corporal, ansiedad estado y ansiedad rasgo</i>	32
Tabla 13	<i>Prueba de U de Manm - Whitney para Insatisfacción de la imagen corporal según sexo</i>	32

INTRODUCCIÓN

La juventud es una etapa de crecimiento que nos conduce a la adultez, en esta se pueden percibir diferentes cambios y a su vez nuevos retos, los cuales pueden ser dados en diferentes áreas de la vida. Por ejemplo, en esta etapa cobra gran importancia alcanzar los estándares de belleza que imponen los medios de comunicación, los cuales causan preocupación en los jóvenes, por lograr alcanzar un cuerpo “aceptable” (Acuña y Rocha, 2016).

En nuestro país la población de jóvenes, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2015) indican que la población de jóvenes “asciende a los 8 millones 377 mil, que representa el 27% del total de la población” (“El 27% de la población”, párr. 1). El 40% y 70% de estos jóvenes tienen alguna inconformidad con respecto a sus cuerpos, especialmente en donde tienen un poco más de grasa corporal o alguna característica desagradable, haciéndolos sentir insatisfechos con la percepción de su imagen (Levine y Smolak, 2005).

Dicho lo anterior, se observa que un problema actual que se ve en los jóvenes es la preocupación excesiva por su cuerpo y el valor estético que este pueda tener. Pues, se ha convertido como una obligación el tener que ajustarse a los estándares estéticos que la sociedad exige. En el caso de los hombres el seguir un canon de belleza como vigor masculino y en las mujeres un cuerpo delgado y esbelto, conlleva a que muchas veces estos jóvenes se sientan presionados para llegar a esta perfección casi irreal (Esnaola, 2005).

Las exigencias que existen, como por ejemplo, el tener un cuerpo esbelto para conseguir algún trabajo, el ser carismática para agradar a la sociedad o incluso el cumplir con la belleza que existe en redes sociales para conseguir una pareja, implica muchas veces problemas relacionados con la práctica de ejercicios excesivos, posibles cirugías, cambios en las facciones corporales, problemas alimenticios que pueden desembocar en un posible trastorno de conducta alimentaria por la distorsión de la imagen corporal (Uribe, 2006).

La percepción de la imagen corporal es la representación de cada parte del cuerpo que las personas van formando en su mente, dependiendo de la experiencia, pensamientos, sentimientos, actitudes, valoraciones y de la manera en que nos comportamos como el resultado de nuestro razonamiento (Raich, 2001). En tal sentido, si existiera una percepción corporal negativa, ocasionada por las experiencias personales entorno al cuerpo, afectaría

directamente en la autoestima, el autoconcepto y la forma en cómo actúan frente a esta disconformidad, provocando conductas que los exponen a poder tener ciertos rasgos de presión o de ansiedad por no lograr la figura ideal.

Partiendo de lo anterior, la ansiedad es una reacción compleja y homogénea, que se da cuando estamos ante una situación de riesgo o cuando amenaza nuestra zona de confort, haciendo sentir a la persona cierta presión para huir de esta situación, abarca distintas reacciones tanto físicas, conductuales y emocionales que tienen una relación directa con la situación de riesgo (Resnik, 2018).

Es importante mencionar que, actualmente las personas que promueven la salud mental y la belleza sin seguir estereotipos está causando un gran impacto en la sociedad gracias al auge de las redes sociales en torno a la pandemia, sin embargo hay estereotipos que prevalecen en los jóvenes y que suponen un riesgo para la salud mental por el hecho de que son presionados para alcanzar estos estándares sociales, por ejemplo, el comer extremadamente sano, el tener seguidores en redes sociales, el ser popular, el verse delgados para postearlo en redes y tener un sinnúmero de likes, el tener labios voluminosos, tener un rostro delgado y tener un cuerpo tonificado genera un nivel de presión notorio en los jóvenes por cumplir estas expectativas, desembocando así síntomas relacionados con la ansiedad.

Otro síntoma que se presenta comúnmente ante todas estas presiones es la inseguridad y los pensamientos de inferioridad que se generan en los jóvenes que buscan una perfección corporal dejando de lado otros aspectos fundamentales como la personalidad.

Las comparaciones y los comentarios negativos que se hacen con relación al aspecto físicos de los jóvenes, les afecta en un nivel psicológico, afectando su autoestima por los sentimientos negativos que se tienen hacia ellos mismos, también afecta en sus relaciones sociales provocando aislamiento por la obsesión que les provoca el mejorar su aspecto y en casos extremos puede provocar una alteración en su conducta alimentaria (Verdú, 2022).

Por ello, conocer la relación entre la percepción de la imagen corporal y la ansiedad en los jóvenes toma gran importancia en la actualidad, ya que, este fenómeno afecta a los jóvenes por la gran apertura que tienen en torno a verse bien y lo universalizan reduciendo el área a otras actividades como el estudio impactando así de manera negativa en su desarrollo.

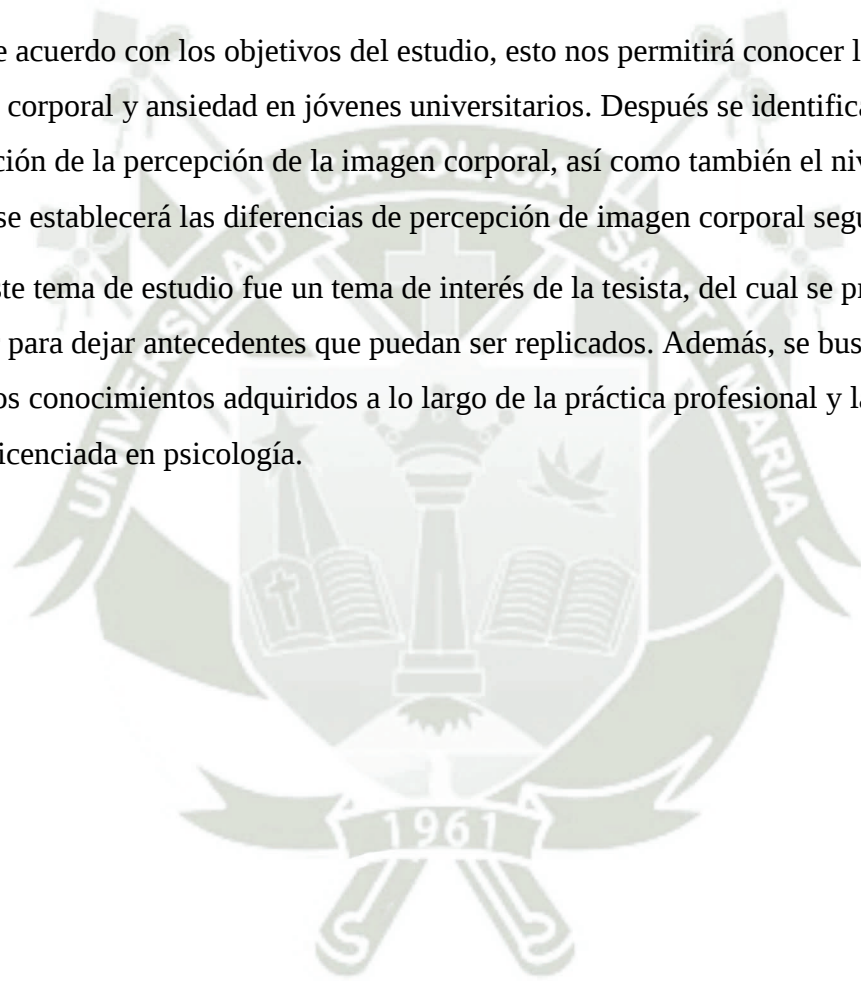
Frente a la problemática se pretende dar a conocer la importancia de la imagen corporal sea positiva o negativa en los jóvenes. Si se percibe una buena imagen corporal ayuda a los niveles de autoestima, también influye en el bienestar psicológico, en la

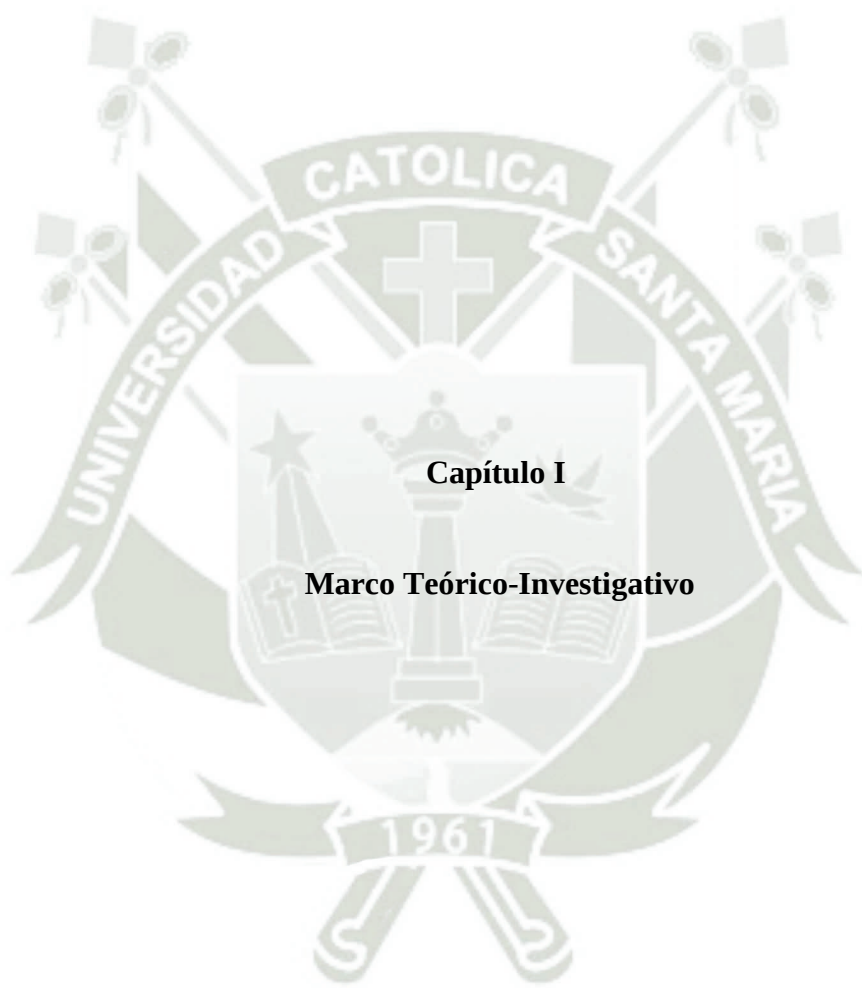
autovaloración y a la formación de un mejor autoconcepto frente a las críticas que puedan suscitarse. Así mismo, se busca que esta investigación sirva como antecedente para que futuros estudios se puedan replicar en diferentes contextos y poblaciones.

También nos permite conocer un poco más el cómo se está desarrollando actualmente el tema de la salud mental en los jóvenes frente a la pandemia y al auge de las redes sociales en la actualidad, permitiéndonos así evaluar qué medidas preventivas se pueden tener para salvaguardar la salud emocional y la vida de los jóvenes.

De acuerdo con los objetivos del estudio, esto nos permitirá conocer la percepción de la imagen corporal y ansiedad en jóvenes universitarios. Después se identificará el nivel de preocupación de la percepción de la imagen corporal, así como también el nivel de ansiedad. Además, se establecerá las diferencias de percepción de imagen corporal según el sexo.

Este tema de estudio fue un tema de interés de la tesista, del cual se pretende investigar para dejar antecedentes que puedan ser replicados. Además, se buscar poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la práctica profesional y la obtención del título de licenciada en psicología.





Capítulo I

Marco Teórico-Investigativo

Pregunta de investigación

Pregunta general

¿Cuál es la relación que existe entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad en jóvenes universitarios?

Variables

Variable 1: Insatisfacción de la imagen corporal

Aldana et al., (2014) refiere que la insatisfacción corporal se deriva de una comparación entre los modelos sociales de belleza y el propio cuerpo, concluyendo con una autovaloración negativa, además, esta también se deriva de un proceso cognitivo de comparación, autoevaluación y auto rechazo.

La variable será medida con el cuestionario de BSQ que mide la insatisfacción corporal y las dimensiones de preocupación por la imagen corporal y el peso; insatisfacción corporal producida por el propio cuerpo; auto desvalorización por la apariencia física; cogniciones y comportamientos inadecuados para controlar el peso, que son medidas en escala Likert. Los factores que miden son: El primer factor es insatisfacción corporal que consta de 15 ítems. El segundo es malestar con la imagen corporal que contiene 10 ítems. El tercero es devaluación de la figura compuesto de 9 ítems.

Variable 2: Ansiedad

Resnik (2018) refiere que la ansiedad es una reacción que actúa en respuesta de una situación peligrosa, esta reacción puede ser adaptable y sobre todo uniforme. La variable será medida con el cuestionario STAI que mide la dimensión de ansiedad estado rasgo el cual se califica con afirmativo y negativo.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad en jóvenes de una universidad privada de Arequipa.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de insatisfacción de la imagen corporal en jóvenes de una universidad privada de Arequipa.

Establecer el nivel de ansiedad estado en jóvenes de una universidad privada de

Arequipa.

Establecer el nivel de ansiedad rasgo en jóvenes de una universidad privada de Arequipa.

Establecer las diferencias de insatisfacción de la imagen corporal según el sexo en jóvenes de una universidad privada de Arequipa.

Antecedentes Teóricos - investigativos

Etapas de la juventud

Partiendo desde la concepción de juventud, esta se define como el paso o la transición que tiene el adolescente hacia la dependencia de la adultez y su conciencia como miembro de una comunidad (UNESCO, 2020).

La transición que enfrenta el adolescente a los 18 años, tomando esta edad como el paso hacia la juventud, tiene gran impacto en la formación de la identidad de la persona, ya que, en la adolescencia se dependía en mayor medida de la familia y la escuela; además de que existen cambios físicos, emocionales e intelectuales que el adolescente va notando en mayor o menor medida mientras se enfrenta a diferentes situaciones como el independizarse, ingresar a la universidad o el hecho de tomar decisiones cada vez más importantes para su vida (Lozano, 2003) Por lo que, en esta etapa los jóvenes enfrentan situaciones que repercuten en su desarrollo y en su preparación para la adultez; las situaciones por las que se enfrentan estos jóvenes suelen ser la deserción escolar, la falta de educación, los estereotipos, la pobreza, la falta de oportunidades, el consumo de alcohol y las adicciones.

Por otra parte, Mansilla (2000) refiere que, si bien los jóvenes se consideran maduros en cuanto a su crecimiento y desarrollo psicológico en esta etapa, son aún diferentes a los adultos, ya que al ingresar a esta etapa se los considera inexpertos, sin embargo los jóvenes mantienen una gran facilidad para el cambio, por lo cual ellos ingresan a esta nueva etapa con gran entusiasmo, energía y optimismo, lo que les facilita el aprendizaje y la adaptación a nuevos cambios. Las dificultades y las brechas que surjan en el camino de esa adaptación son las que van a definir el desarrollo de los jóvenes.

En este punto, se puede decir que la etapa de la juventud es un proceso cambiante que se va amoldando según las experiencias que se producen en lo cotidiano del hogar, la escuela, la universidad, las reuniones con las amistades, la iglesia, el trabajo, las relaciones sentimentales y otras actividades que influirán en el proceso de la identidad y en su desarrollo de la juventud (Lozano, 2003).

Imagen corporal

Iannotti (2005) refiere que, la imagen corporal es una conceptualización mental de toda la figura del cuerpo y esta se ve influenciada por distintos elementos, los cuales pueden ser culturales, históricos, sociales, individuales y biológicos que influyen en su transformación a lo largo del tiempo.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2013) menciona que, esta es una conceptualización mental compleja en relación con sus pensamientos y su percepción de su imagen corporal, además es diversa y está en constante cambio dependiendo de las experiencias emocionales que la persona tenga. Explica que la imagen corporal está definida por distintos factores de nuestra vida, tales como la autoestima, las cogniciones que tenemos acerca de nuestro físico, entre otros. Rodríguez señala que a estos factores se añade, la percepción de la familia, los amigos o personas que tenga influencia sobre nosotros, el concepto de nuestra imagen corporal puede variar. También menciona que la imagen corporal es la percepción subjetiva que se tiene de las características físicas y se alimenta de cómo nos sentimos con respecto a estas valoraciones, lo cual puede repercutir de manera positiva o negativa en nuestra vida.

Finalmente, podemos decir que la percepción que tengamos sobre nuestra imagen corporal va a ser de gran importancia para el funcionamiento y desarrollo correcto de las personas, ya que, si ocurriese una distorsión de esta, esta desembocaría conductas peligrosas para la salud.

Factores que influyen en la formación de la imagen corporal

Uno de los factores que influyen más en la formación de la imagen corporal, es el del ámbito social. En este sentido Nieves (2009) indica que la influencia de los distintos modelos culturales conduce a que las mujeres tomen una posición difícil respecto a su imagen física, esto provoca una negativa percepción de su físico, además, dirigen con mucha más frecuencia su atención a la opinión de la sociedad, volviéndose más exigentes consigo mismas.

En consecuencia, también menciona que, esto causaría que muchas mujeres tengan el ideal de bajar de peso para lograr el cuerpo preferido a diferencia de los hombres, a los cuales les interesa aumentar su masa muscular para lograr el cuerpo ideal propuesto por la sociedad.

La presión por el arquetipo estético, los estereotipos actuales, están deteriorando el desarrollo social y emocional de las personas, ya que no se adaptan en la sociedad al creer

que no tiene el cuerpo ideal (Iannotti, 2005). Lo que influiría de manera importante en la construcción de la imagen corporal.

Asimismo, un factor que también influye en esta construcción es el estado emocional y la autoestima que tenemos. Por ejemplo, el cómo nos sentimos, el valor que nos damos en relación a como nos estamos viendo frente a un espejo, la autocrítica y el dialogo interno que establecemos con nuestro cuerpo sobre si estamos satisfechos o no va influir en la relación que tenemos con nuestro cuerpo (Pérez, 2021).

Como se mencionó anteriormente, la imagen corporal es un constructo psicológico. Nieves (2009) refiere que la autopercepción del cuerpo físico produciendo imagen de nuestro cuerpo como representación que comprende emociones, pensamientos y conductas. En síntesis, se infiere que influencias sociales son un cambiante en la construcción de la imagen corporal, dependiendo de las épocas en las que se den estos cambios.

Ahora bien, otro factor que nos menciona la autora es el de la autoestima, la cual nos indica en que dimensión o nivel es que nos aceptamos y valoramos.

A propósito, se debe examinar el constructor de imagen corporal, el cual es multifacético y perdura en un enfoque más allá de la insatisfacción corporal, a su vez está asociada con la autoestima, la cual predispone nuestra manera de actuar, la autoestima que tenemos sobre nuestra imagen corporal va a variar en relación con todas las experiencias e influencias sociales importante y culturales que pasamos a lo largo de nuestro desarrollo (Nieves, 2009).

En consecuencia, la predominación de estos factores tan cambiantes como lo son las emociones y la moda tienen la capacidad de influir sobre la percepción que se tiene sobre la imagen corporal, originando consecuencias en la salud física y mental de las personas, algunas de las posibles alteraciones que se pueden sufrir son la anorexia, la bulimia, ortorexia, etc. (Iannotti, 2005).

Infante y Ramírez (2017) definen a la percepción como un proceso de la mente mediante la conciencia en donde entiende los estímulos físicos o sensoriales, a partir del cual, se forman nuestras ideas sobre el mundo que no rodea, los cuales van a ser cambiados por las experiencias, necesidades, conocimientos, interés y emociones que tengamos a lo largo de la vida.

Escobar (2008) nos menciona algunos componentes de la percepción, entre ellos se encuentra el proceso de percepción sensorial, que refiere a los receptores sensoriales como la vista, el oído, el gusto, entre otros. No está limitada solo a un campo, sino que se

puede dar de manera simultánea. También menciona el proceso de simbolización, es decir, la percepción está asociada a un concepto, donde hay una aprehensión inmediata de un significado de un estímulo intelectual. Y finalmente, el proceso emocional donde recalca que muchas percepciones están estrechamente relacionadas con un proceso emocional que pueden causar placer o desagrado.

En síntesis, la imagen corporal se relaciona en mayor medida con las percepciones y valoraciones que con la imagen real, por lo que los estereotipos de perfección y delgadez que se tienen actualmente son un factor de riesgo ante las distorsiones que se pueda producir en la imagen corporal (Vaquero et al., 2013).

Figura ideal

La idea de una figura ideal va a depender de la época cultural desde la cual sea vista, también dependerá mucho de los estereotipos que se vayan implementando a lo largo del tiempo, es así que el concepto de figura ideal va a variar dependiendo de la subjetividad de la sociedad.

Es así que, Meza y Pompa (2013) refieren que la figura ideal es una figura delgada y pequeña, comprendida desde la disminución de la talla en referencia al tamaño de las personas, todo esto relacionado a la percepción de una figura prototipo. Cabe mencionar que esto puede variar con relación al sexo, ya que a la mujer se le exige en la sociedad a llevar un cuerpo más esbelto, a diferencia de los hombres a quienes se les exige tener un cuerpo más atlético (Raich, 2001).

Es así que, en los últimos años el ser delgado se ha vuelto un modelo a seguir, mientras que el tener un poco más de grasa corporal se ha vuelto un estigma en la sociedad, en especial en la comunidad de los jóvenes quienes al tener estas creencias optan por realizar actividades inadecuadas que pueden repercutir en las distintas áreas de su vida (Figuerola et al., 2010).

Por su parte, Jiménez (2006) indica que actualmente la definición de imagen ideal es muy utilizada por los medios de comunicación y en los escritos, ya que se ve al cuerpo ideal como un objeto de mercadotecnia y no como el cuerpo de una persona misma, esto estaría desembocando posibles problemas en la conducta alimentaria y en la salud física.

Por otro lado, la imagen ideal que se plantea en los medios de comunicación tiene un mayor impacto en las personas si es que estos mensajes son profundizados y lo asumen de manera personal llevándolo a la acción, si es que esto ocurriera, al no tener la figura ideal que se quiere, podría darse la creencia de tener sobrepeso, tener una baja autoestima

y un autoconcepto inestable o escaso (Vandereycken & Noordenbos, 2000).

Como consecuencia, los jóvenes quienes son los más enfocados actualmente en todos estos estereotipos, ven en su imagen una carta de presentación con la sociedad y buscan la aceptación de esta, tratando de cumplir con estos estándares, al no lograr su objetivo se convertirían en una población vulnerable a distintas afecciones emocionales y físicas (Altare et al., 2012).

Figura actual

Para empezar, la figura actual es una percepción que tenemos sobre nuestro cuerpo actual y sobre cómo está desarrollado realmente, en este sentido nos referimos a nuestra talla, peso y grosor corporal (Gastélum, 2010).

También, es importante mencionar que, el autoconcepto físico está relacionado con la idea que tenemos sobre nuestra figura actual. Según, Marchago (2002) nos menciona que el autoconcepto es una percepción compleja de la realidad ya que abarca distintos aspectos de la figura corporal, tenemos así los rasgos cognitivos, los rasgos físicos, los rasgos emocionales y otros factores como la belleza, el peso y la salud.

Insatisfacción corporal

Gastélum (2010), refiere que la insatisfacción corporal es lo que no nos agrada de nuestro cuerpo, por los ideales a los que se aspira en los medios de comunicación. La sola existencia de estos ideales compartidos en la gran mayoría de redes sociales, donde se puede observar personas con cuerpos esculturales, piel perfecta, exitosos y felices promoviendo conductas como el ejercicio excesivo para bajar de peso, los ayunos, las dietas, los vómitos; propiciando así conductas anómalas respecto a la alimentación y a la salud física (Boletín Salesiano, 2022). Todas estas conductas que limitan el desarrollo normal de las personas van a desembocar problemas más serios en la salud mental como en la física, poniendo en riesgo hasta la vida de los más jóvenes (Meza y Pompa, 2013).

Por otro lado, la literatura señala que hay ciertos patrones de conducta que demuestran una insatisfacción corporal en las personas, menciona que, por ejemplo; el auto percibirnos con sobre peso, el considerar una figura esbelta como la figura perfecta, el hecho de realizar conductas para cumplir ciertos ideales o el desear un cuerpo que no es nuestro y que vimos en una red social se considera insatisfacción corporal (Gómez, 1999).

Entonces, como se indicó anteriormente los medios de comunicación juegan un papel importante en la insatisfacción que tienen los jóvenes sobre su cuerpo, ya que, al presentar modelos, artistas, cantantes, jugadores de futbol en las diferentes plataformas

digitales, inciden en ciertas características del prototipo de belleza que se requiere para ser como estos artistas (Gastélum, 2010).

También menciona, que el género juega un papel importante con relación a las inconformidades respecto a la figura corporal, las mujeres por su parte tienden a ser más susceptible en relación a las críticas que reciben sobre su cuerpo, provocándoles inseguridades con relación a su figura; mientras tanto, los hombres en la actualidad tienden a involucrarse más con su figura corporal, por lo que también perciben insatisfacciones con respecto a alguna parte de su cuerpo que no les agrade.

Distorsión corporal

Partiendo de lo anterior, es importante mencionar que la insatisfacción de la imagen corporal genera distorsiones que en casos extremos llegarían a causar un trastorno de la conducta alimentaria (Moreno et al., 2008).

Una de las definiciones que propone Sepúlveda et al (2001) refiere que la distorsión de la imagen corporal es un juicio apreciativo que no corresponde a la realidad que se tiene. Otra definición corresponde a la alteración de la figura corporal en relación con los juicios de insatisfacción que se tiene sobre la misma (Moreno y Ortiz, 2009).

Para precisar, la distorsión de la imagen corporal no es una alteración de la percepción visual, si no que esta se percibe como la realidad que la persona imagina, aclarando que, una persona con una distorsión corporal ve su imagen de manera exagerada y deformada por la molestia que le genera su figura y todo esto con relación a lo que se le hizo creer como “el modelo ideal de un cuerpo perfecto” (Zagalaz y Rodríguez, 2004).

Pues bien, muchos jóvenes tienen afinidad por distintos estereotipos o modelos de belleza, sin embargo, la preocupación radica en que si esta se tornara excesiva podría generarse una distorsión de la imagen corporal.

En este punto, es importante aclarar que, diversos estudios demuestran una afección particular en las mujeres con relación a la distorsión corporal, por el hecho de que estas son más vinculadas en la sociedad por el ideal de la belleza femenina que cumple ciertos criterios que se son aplicado por la gran mayoría de mujeres (Bener & Tewfik, 2006).

Por otro lado, en los hombres existe una distorsión corporal relacionada a los ejercicios de hipermusculación, en donde por engrosar sus músculos, sus conductas se vuelven adictiva y compulsivas, muchas veces se vuelven adictos al gimnasio dejando de

lado su vida social, familiar y académica (Quintana Barraza, 2015).

Dimensiones de Imagen Corporal

Según Tasa (2018), indica que la imagen corporal se podría definir de manera genérica como la fotografía que se tiene del cuerpo desde los aspectos más generales hasta los más precisos. Sin embargo, dentro de las dimensiones que menciona el autor, se engloba un constructo que va mucho más allá de definición que se dio en un comienzo. Por lo tanto, se procederá a definir con mayor detalle estas dimensiones que nos plantea el autor:

La dimensión perceptiva hace referencia como su nombre lo indica a la percepción de la imagen corporal con relación a su tamaño, forma, color, medidas numéricas tales como, los centímetros y kilogramos. La distorsión de esta percepción da lugar a trastornos como la anorexia nerviosa, en donde la persona percibe su cuerpo más grueso de lo que es en realidad. También es importante mencionar que dentro de esta dimensión incluye la conciencia del movimiento como, por ejemplo, el percibirse con movimientos más o menos hábiles que otros.

Cabe mencionar sobre esta dimensión, la gran importancia que tiene en la psicología, ya que es más importante como las personas se perciben a sí mismas en relación con su cuerpo que lo que realmente es su imagen corporal, estas percepciones se pueden mantener por un largo tiempo y no siempre son personas que desarrollan un trastorno alimenticio, si no que, puede darse en cualquier persona.

La dimensión subjetiva (cognitivo – afectiva) engloba la valoración que se da las percepciones mediante la evaluación de su cuerpo frente al ideal de belleza, esto incluye también la manera de pensar, los valores y la manera de sentir que tiene cada persona, es así que el componente subjetivo de la imagen corporal comprende las cogniciones interpretativas sobre la autopercepción corporal y de experiencias placer, satisfacción o insatisfacción. Esto es relevante, ya que se relacionará en la forma de comportarse y de actuar.

La dimensión conductual hace referencia al resultado en forma de conductas que la persona adopta en relación con la percepción y la subjetividad de su imagen corporal, estas conductas pueden ir desde la exhibición hasta la inhibición como, el evitar ponerse ciertas prendas ajustadas al cuerpo, evitar pesarse, evitar mirarse a un espejo, evitar situaciones sociales donde implique mostrar su cuerpo e incluso el evitar las conductas sexuales. Estos comportamientos suelen ser muchas veces lo que mantienen la

insatisfacción corporal, por ello la gran importancia de esta dimensión.

Preocupación por la imagen corporal y el peso

La preocupación por la imagen corporal ha existido desde mucho tiempo atrás, con cada estereotipo del ideal de la belleza. Actualmente en los jóvenes sigue existiendo una preocupación sobre su imagen corporal (Vaquero et al., 2013). Aunque al inicio estas preocupaciones suelen ser vistas como algo general de la etapa, pueden llegar a ser más específicas señalando una parte o un aspecto de alguna zona del cuerpo, por ejemplo, el desagrado por el color de la piel, el acné, los granos, las cicatrices, las asimetrías, la forma o el tamaño de alguna parte del cuerpo o el desagrado por todo el cuerpo mismo, todas estas inconformidades pueden ser persistentes, lo cual puede contribuir a los desajustes en la conducta alimentaria (Raich, 2004). Tomando en cuenta al autor, este nos indica que estos desajustes son más frecuentes en las mujeres quienes son afectadas por las burlas, el sentirse desplazada por no cumplir los estándares de belleza, afectando no solo en sus conductas alimentarias, sino que también afecta en su desarrollo social, sintiéndose rechazada y con el pensamiento de no poder llegar a ser amadas.

En Latinoamérica ocurre lo mismo, las mujeres suelen tener una mayor presión por tener una figura esbelta, ya que esto es valorado de forma positiva, en comparación a los hombres (Cocca et al., 2016). A ellos se les exige ser altos, fornidos, con voz gruesa, espalda ancha, sin acné, fuertes, etc. (Pérez et al., 2012).

Con relación a la preocupación por el peso, existe el miedo a engordar o sufrir de obesidad, las personas suelen comparar su figura con la de las personas más delgadas, provocando inseguridad e inferiores (Nieto-Ortiz & Nieto-Mendoza, 2020). De esta manera, se asocia a lo dicho anteriormente la investigación de (Lara & Nieto Mendoza, 2019) quienes refieren que, en su investigación realizada a mujeres, se encontró que la mayoría de estas reconocen tener miedo a padecer obesidad, además de esto también reflexionan sobre el estado de su cuerpo comparándose con mujeres del medio de televisión y con mujeres de su medio social, en donde, al final, obtienen una comparación en su mayoría negativa sobre algún aspecto de su físico.

Insatisfacción corporal producida por el propio cuerpo

Son todos aquellos pensamientos, creencias y percepciones negativas que se producen por la insatisfacción hacia la imagen corporal (Baile Ayensa et al., 2002).

Dentro de esto, se considera importante la forma en que las personas perciben su imagen

desde los pensamientos, creencias y sentimientos que todo esto le produce a nivel personal, familiar y social.

Ante las insatisfacciones que se tiene sobre el propio cuerpo, lo realmente importante es como se afrontara esto día a día, ya que, si este pensamiento se mantiene puede generarse conductas no beneficiosas para un correcto desarrollo, en cambio sí se generan soluciones adecuadas se lograra el desarrollo óptimo de la persona.

Auto desvalorización por la apariencia física

Partiendo de las consecuencias que trae una autovaloración negativa de la imagen corporal en los jóvenes, es la baja autoestima que afecta en la confianza y la valoración de los jóvenes. Una baja autoestima reflejaría un desajuste emocional y psicológico (Keane & Loades, 2016), todo esto debido a la preocupación por el aspecto físico que existe actualmente.

Una de las teorías relacionadas a esto, es la teoría de la comparación social de (Festinger, 1954) quien indica que las personas suelen compararse y autoevaluarse con las personas que cumplen con los estándares de belleza, de este modo afectaría en mayor o menor medida en su autoestima.

(Behar, 2008) indica que, una consecuencia de la insatisfacción corporal son los sentimientos constantes de auto desvalorización, desesperanza y depresión. Todas estas actitudes negativas devalúan el funcionamiento diario, social y de los jóvenes.

Cogniciones y comportamientos inadecuados para controlar el peso

La insatisfacción corporal puede desembocar comportamientos y pensamientos negativos en las personas, por ejemplo, una percepción negativa del cuerpo puede variar en cuanto a la realidad de lo que se ve, teniendo, así como resultado una imagen exagerada de sí mismo.

Tomando en cuenta lo anterior, diversas investigaciones demuestran que los pensamientos persistentes sobre la imagen corporal suelen ser ajenos a la realidad, las mujeres que se observan así mismas como obesas o con exceso de peso, tienen a ser total o ligeramente diferente a lo que se observa en la realidad, teniendo así pensamientos recurrentes de aspectos negativos sobre su aspecto físico (González González et al., 2016; Guzmán-Saldaña et al., 2017; Trejo et al., 2016; Zueck et al., 2016; Borelli et al., 2018).

Según, (López G & Treasure, 2011) refieren que la gran problemática incide en que estas percepciones negativas sobre el cuerpo afectan las conductas alimentarias repercutiendo en el ámbito emocional, físico y social. Al querer alcanzar ciertos estereotipos como, la delgadez, se recurre a acciones desesperadas para lograr sus objetivos (Duno et al., 2019).

Liechty y Lee (2013) analizaron en un grupo de 14322 adolescentes de edades entre 18 y 26 años que, las conductas que eran más frecuentes para bajar de peso son, el consumo de laxantes, el consumo de píldoras, el vómito autoinducido, las dietas, etc.

Otra conducta inadecuada es el ejercicio físico compulsivo (Noetel et al., 2016). Se denomina ejercicio impulsivo, cuando este se relaciona con una sensación de ser cumplida por obligación, lo que daría prioridad sobre las demás actividades, interfiriendo así en las diferentes áreas de la vida, provocando finalmente sentimientos de culpabilidad y ansiedad (Garrudo, 2017)

Ahora bien, la presión social que existe sobre los estándares de la belleza repercute sobre las personas vulnerables una baja autoestima y por consiguiente una búsqueda de acciones para mejorar su apariencia, estas acciones pueden ser las ya mencionadas o las practicas que corresponderían a un trastorno como, la bulimia o la anorexia en un intento de aproximarse a esta cultura de belleza (Gizmero, 2020).

Ansiedad

Partiremos con la definición de ansiedad, Resnik (2018) refiere que la ansiedad es una reacción que actúa en respuesta de una situación peligrosa, esta reacción puede ser adaptable y sobre todo uniforme.

En diferentes investigaciones se indica que, antes de presentar una respuesta ansiosa se puede experimentar síntomas parecidos al estrés, ya se relacionan con un estado de tensión ante una situación que se considera peligrosa o amenazante; a diferencia del estrés, en la ansiedad las personas se desprenden de las situaciones que ocurren en el exterior para enfocarse en la situación que lo aqueja (Luengo, 2004).

Por otro lado, Cascardo y Resnik (2016) definen a la ansiedad normal como un grupo de emociones y conductas físicas que ocurren cuando nos enfrentamos o estamos por enfrentar situaciones difíciles o de exigencia. Sin embargo, cuando estas conductas se vuelven frecuentes, difíciles de controlar o afectan a ciertas áreas de la vida, podríamos estar presentando algunos síntomas o rasgo de un trastorno de ansiedad.

Por su parte, Rojas (2014) define a la ansiedad como un estado donde el organismo se encuentra vigilante por el sentimiento de incertidumbre que le produce una situación en específico.

Para resumir, podemos decir que, la ansiedad supone la corroboración de nuestra realidad, en relación con la que ya se encuentra personalizada (Serrano, 2013).

Es preciso tener presente que, la investigación se apoya en el estudio de la ansiedad como rasgo y como estado, por ello Gastélum (2010) refiere que la versión rasgo mide la ansiedad que las personas presentan con relación a diferentes áreas del cuerpo que no les agradan, por ejemplo, el área de las caderas, abdomen, cintura o el peso en general, y además aspectos de la belleza del rostro como la nariz, ojos, pómulos, etc.

Así mismo, refiere que la versión estado se subdivide en tres niveles de ansiedad, en donde se evalúa a las personas mediante ensayos o cuestionarios que provocan diferentes reacciones de manera subjetiva (Gastélum, 2010).

Características y síntomas

Para Navas y Vargas (2012) las características que se presenta en la ansiedad difieren desde los sentimientos de incertidumbre hasta los sucesos de horror y alarma, a continuación, se presentara una tabla que detalla los síntomas y cognoscitivos de la crisis de ansiedad.

Tipos

Existen diferentes tipos de ansiedad, entre ellas encontramos:

Ansiedad social

Se caracteriza esencialmente por el intenso miedo a las situaciones sociales en la que la persona es sometida a una evaluación negativa por el otro y sea juzgado como débil o ansioso. Consecuentemente afecta en el ámbito social e incluso laboral, pues si se presenta con alta intensidad, la persona se ve impedida de realizar sus actividades diarias con normalidad.

Este tipo de ansiedad se da más en mujeres y se puede explicar por los roles de género, expectativas sociales y profesionales que a la larga pueden generar trastornos depresivos, bipolares, desafiantes, o consumir drogas y alcohol para aliviar los síntomas (Morgan y Elizondo, 2016).

Así mismo este trastorno repercute a nivel social, laboral financiero, ya que se asocia con tasas elevadas de abandono escolar, del empleo, baja productividad laboral y la

calidad de vida. También se relaciona con estar solo, soltero o divorciado y con no tener hijos sobre todo en los varones. También impide las actividades de ocio. Según Morgan y Elizondo (2016) menciona que pesar de la angustia y el deterioro asociados a este trastorno, en las sociedades occidentales la mitad de los individuos con este trastorno nunca busca tratamiento y tienden a hacerlo sólo después de 15-20 años de experimentar síntomas.

Ahora bien, como una consecuencia o factor de riesgo dentro de la insatisfacción corporal se encuentran los TCA, donde la edad y el sexo pueden influir en el desarrollo de estas enfermedades. La persona puede optar dietas al poseer una autoestima baja y la imagen real distorsionada. En diversos estudios se ha visto que estas enfermedades se dan entre los 15 a 25 años, debido la presencia de cambios a nivel fisiológico, psicosocial, cognitivo y emocional durante la adolescencia y la juventud (Cuno y Escobar, 2021).

Para comenzar, partiremos de Nieto y Nieto (2020) quienes refieren que en su investigación el objetivo principal fue caracterizar la percepción de la imagen corporal de mujeres del programa Licenciatura en Educación Especial de la Universidad del Atlántico en el semestre 2019-2, Barranquilla, Colombia; para el desarrollo de esta investigación se aplicó el Body Shape Questionnaire (BSQ) a 150 mujeres de la Universidad del Atlántico y se llegó a la conclusión de que se evidencia una tendencia de las mujeres hacia la preocupación extrema por la imagen corporal (64,7%), lo que indica insatisfacción corporal y preocupación por el peso en las universitarias estudiadas. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa una de las variables que se pretende investigar en este estudio, la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarias.

Gastélum (2010) indica en su investigación que el objetivo principal fue determinar las diferencias y similitudes entre los estudiantes de primer ingreso a la universidad autónoma de chihuahua en cuanto a la percepción y nivel de ansiedad por la imagen corporal; para el desarrollo de esta investigación se aplicaron dos escalas para medir las variables del estudio, estas escalas se aplicaron a 2089 sujetos, 902 mujeres y 1187 hombres, todos alumnos de las licenciaturas que se ofrecen en la Universidad Autónoma de Chihuahua; se llegó a la conclusión de que existe una alta correlación entre ansiedad corporal como rasgo personal y la ansiedad experimentada por diversas situaciones sociales, sobre todo en las mujeres. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa dos de las variables que se pretende investigar en este estudio, ansiedad e

imagen corporal y también la relación que tienen, además de ser un estudio con la misma población de jóvenes universitarios.

Gil et al. (2016) realizaron una investigación de insatisfacción de la imagen corporal en mujeres un año después de su parto, conformado por 20 mujeres entre las edades de los 20 a 40 años, para ello se aplicó el cuestionario de Body Shape. Se obtuvo como resultados la ausencia de insatisfacción con la imagen corporal en la mayoría de la muestra compuesta. En lo referente al factor preocupación por el peso, de acuerdo con los resultados, 6 mujeres de 20 presentan preocupación por su peso, algunas mujeres que presentan insatisfacción con la imagen corporal no presentan preocupación por el peso y viceversa. Finalmente la investigación permitió el aprendizaje y reflexión de los investigadores frente a la problemática estudiada y frente al proceso investigativo en sí mismo, permitiendo contrastar de alguna manera las expectativas investigativas frente a los hallazgos, dado que al iniciar la propuesta investigativa se pensó que la mayoría de la mujeres presentarían insatisfacción corporal debido a todos los atenuantes que se encontraron en la lectura de antecedentes, entre ellos, los cambios físicos del embarazo, la prevalencia de insatisfacción en el género femenino, la presión sociocultural y demás, empero, una vez obtenidos los resultados se evidenció lo contrario.

Acuña et al. (2020) mencionan que la imposición del modelo estético en las sociedades actuales, excesivamente delgado en las mujeres y musculoso para los hombres, lleva a que la representación corporal se vea muy influida por estos estándares externos, generando insatisfacción con el propio cuerpo, lo que puede desencadenar conductas alimentarias poco saludables.

Los jóvenes universitarios son un grupo vulnerable debido a los cambios propios de la juventud. El objetivo del estudio fue describir el grado de insatisfacción con la imagen corporal, y su relación con el estado nutricional objetivo, el percibido y la concordancia en hombres y mujeres universitarios. La muestra fue de 120 estudiantes universitarios (44 hombres y 76 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y 28 años. Se calculó el IMC, y se aplicaron los instrumentos Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ), la sub-escala “Insatisfacción corporal” del Eating Disorders Inventory en su versión 2 (EDI-2), y un cuestionario sociodemográfico. El 17,5% (n = 21) de la muestra sobreestimó su estado nutricional.

De estos, un 90,5% ($n = 19$) fueron mujeres. El IMC se asoció significativamente con la insatisfacción de la imagen corporal. Los estudiantes que sobrestimaron su estado nutricional presentaron mayores niveles de preocupación por el peso e insatisfacción con la imagen corporal que los estudiantes que lo subestimaron o concordaron. La sobrestimación del estado nutricional se asocia a una mayor insatisfacción con la imagen corporal y una menor evaluación positiva de la apariencia y esto podría desencadenar conductas alimentarias problemáticas, y trastornos de la conducta alimentaria, que permitiesen no auto percibirse tan distante del ideal estético cultural.

Benel et al. (2012) en la revisión bibliográfica que realizan mencionan que el interés hacia la insatisfacción corporal surge debido a que es un factor modificable, predisponente y pronóstico de los desórdenes alimentarios y otros trastornos. Ellos tuvieron como objetivo determinar el porcentaje de insatisfacción corporal en 124 estudiantes universitarias entre 19 y 27 años, así como su relación con otros factores como la edad, actividad física e índice de masa corporal. Obtuvieron que un 60.4% de las universitarias presentó valores compatibles con insatisfacción corporal, además a medida que aumenta el IMC fue mayor la insatisfacción corporal en las jóvenes universitarias. Por otro lado, considerando que los resultados no fueron estadísticamente significativos, no podemos concluir asociación entre la insatisfacción corporal y la edad, así como con el nivel de actividad física. Concluyendo que el porcentaje de insatisfacción corporal en mujeres es similar al hallado en otros estudios. Además, se encontró asociación positiva y significativa al asociar el IMC e insatisfacción corporal. El elevado porcentaje de insatisfacción corporal impone el desarrollo de estrategias de prevención en grupos más vulnerables al desarrollo de trastornos asociados.

Por otro lado, como antecedente nacionales tenemos que, Infante y Ramírez (2017) En su investigación el objetivo principal fue determinar la relación entre el uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en un grupo de estudiantes universitarias, para el desarrollo de la investigación se aplicó una escala que mide el uso de Facebook y un cuestionario de imagen corporal, a 106 estudiantes cuyas edades comprendían entre 17 y 24 años, del primer, quinto y décimo ciclo de estudios de las carreras de Psicología y Comunicaciones de una Universidad Privada de Lima Metropolitana y se llegó a la conclusión de que existe una relación positiva y significativa entre el uso de Facebook y la autopercepción negativa de la imagen corporal en mujeres. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa una de las variables que se

pretende investigar en este estudio, la variable de percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios.

Vallejos (2020) indica que en su investigación el objetivo principal fue determinar la relación que existe entre la imagen corporal y trastornos alimenticios en adolescentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, para el desarrollo de la investigación se recopiló el cuestionario de imagen corporal adaptado por Baile et. al (2008), y el inventario sobre trastornos alimenticios de Joan Harley; aplicados a una muestra de 75 adolescentes del I y II ciclo de la escuela de enfermería y se llegó a la conclusión que según las dimensiones de los trastornos alimenticios se halló que el 10,67% y 2,67% de las adolescentes presentaron una alta y muy alta percepción exacerbada por la comida, peso y el cuerpo y, en cuanto a las dimensiones de su imagen corporal; el 13,33% y el 24% de las adolescentes presentaron una alta y muy preocupación a su insatisfacción corporal. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa una de las variables que se pretende investigar en este estudio, la percepción de la imagen corporal en universitarios y su relación que tendría con uno de los problemas que desembocarían las variables de este estudio.

Por otra parte, tenemos los antecedentes locales, tomando en cuenta a Flores y Román (2020) quienes en su investigación el objetivo principal fue determinar la relación entre el ejercicio físico, los niveles de ansiedad y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa, para el desarrollo de la investigación se aplicaron los instrumentos IDARE, IPAQ y Body Shape Questionnaire a 263 estudiantes mujeres universitarias y se llegó a la conclusión de que existe una correlación positiva débil entre la ansiedad como estado y la percepción de la imagen corporal. No se encontró una relación significativa entre la frecuencia de ejercicio físico, los niveles de ansiedad y la percepción de la imagen corporal. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa dos de las variables que se pretende investigar en este estudio, la ansiedad relacionada con la variable de percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarias.

Rodrich (2019), realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer la relación entre la autoestima y la ansiedad en jóvenes de universidades privadas de Lima. Para ello se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith (Forma C) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) a 236 universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 a 25 años. A partir de los análisis para el contraste de las hipótesis, se obtuvo una relación moderada negativa y estadísticamente significativa

entre la autoestima y la ansiedad estado, siendo el tamaño del efecto mediano y se obtuvo una relación moderada negativa y significativa entre la autoestima y la ansiedad rasgo, con un tamaño del efecto medio. Con respecto a las comparaciones en autoestima, ansiedad rasgo y ansiedad estado según sexo y edad, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas.

Por último, Huanca (2016) quien en su investigación el objetivo principal fue examinar cual es la asociación de las redes sociales de internet y el trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa, para el desarrollo de la investigación se utilizó la Escala de Ansiedad Infantil de Spence, aplicado a 172 adolescentes de 15 a 17 años (43% varones), reclutados de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa y se llegó a la conclusión que existe una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes donde encontró que los individuos con mayor número de horas conectados a las redes sociales tienen una puntuación más alta de trastorno de ansiedad. Esta investigación resulta ser importante porque evalúa una variable que se pretende investigar en este estudio, la ansiedad relacionada en estudiantes universitarios.

Hipótesis

Existe una correlación significativa entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad en jóvenes de una universidad privada de Arequipa.



Capítulo II. Método

Tipo o diseño de investigación

El tipo de investigación es básica de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental ya que no se manipuló las variables de estudio con una temporalidad transversal, de alcance correlacional ya que se pretendió hallar la relación entre ansiedad y la insatisfacción de la imagen corporal (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

Para el presente estudio se elaboró una ficha sociodemográfica que nos dio el alcance del sexo, la edad y la carrera profesional de los estudiantes universitarios, con la finalidad de tener una información específica y ordenada sobre la población de estudio.

Para medir percepción e imagen corporal se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ) de Taylor y Fairburn (1987), esta prueba evaluó la preocupación por la imagen en jóvenes de 18 años hacia la edad adulta y está compuesta de tres factores.

El primer factor es insatisfacción corporal que consta de 15 ítems, el cual hace referencia a un sentimiento de malestar por la figura, ropa, comida. El segundo es malestar con la imagen corporal que contiene 10 ítems haciendo hincapié a la preocupación e inconformidad que manifiestan los sujetos hacia un rasgo de la apariencia física. El tercero es devaluación de la figura compuesto de 9 ítems, los cuales están inclinados hacia el desarrollo de conductas dañinas para la salud que desencadena un malestar por su cuerpo.

De tal manera que esto constituye a la prueba con un total de 34 preguntas referentes a la autoimagen que se evalúan en una escala de Likert de 1 a 6. En relación con la validez ítem test convergente oscila entre un 0,772 y 0,897 y su confiabilidad es de (alfa de Cronbach 0,915).

Se realizó un estudio de adaptación del cuestionario BSQ en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. La escala fue revisada por un grupo de jueces, asegurando que la nueva versión mantenga el sentido y contenido de los ítems de la versión original. Como evidencia de validez basada en la estructura interna, se confirmó un modelo bifactorial del BSQ realizando un Análisis Factorial Confirmatorio ($\chi^2 = 408.356$; RMSEA= .071; TLI= .891; CFI= .910) y se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente correlacionando el BSQ con el PANAS. Así mismo, la confiabilidad estimada de los puntajes generados por el instrumento fueron de .88 para el factor de Malestar Corporal Normativo y de .87 para el factor de Malestar Corporal Patológico, bajo el coeficiente de alfa de Cronbach (Palomino, 2018)

Para medir ansiedad se usó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al. (1970), este instrumento intenta medir el estado u rasgo de la ansiedad en adolescentes y adultos, Comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad, como estado (E) y como rasgo (R).

Existen 20 elementos en cada escala (Estado y rasgo), que son puntuados en 0 – 3 según su carga y dirección hacia la ansiedad; existen 10 elementos en A/E y 13 en A/R que son afirmativos de ansiedad y 10 y 7, respectivamente en A/E y A/R, negativos de la misma.

Se realizó un estudio para comprobar la adaptación, validez y fiabilidad del inventario STAI en adulto mayores de 18 años en la ciudad de Trujillo. Los resultados indicaron que el instrumento presenta garantías de validez basadas en el contenido y en la revisión de expertos sus ítems manifestaron ser claros, coherentes y relevantes ($VAiken > .70$, $p < .05$) y fiabilidad aceptable en ambas dimensiones, ansiedad estado y ansiedad rasgo ($\omega > .70$) (Bazán, 2021).

Participantes

Población

La población elegida son los jóvenes universitarios entre hombres y mujeres de la Universidad Católica Santa María.

Muestra

La muestra total estuvo conformada por 286 estudiantes universitarios de ambos sexos entre 18 a 28 años.

Criterios de inclusión

Que utilicen redes sociales

Edad entre los 18 y 28 años

Criterios de exclusión

Alumnos que no usen redes sociales

Que no se encuentren entre los 18 y 28 años

Alumnos que no desearon participar en la investigación

Tabla 1

<i>Sexo</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	68	23.8

Femenino	218	76.2
Total	286	100.0

Como se observa en la tabla 1, el 76.2% de los encuestados son de sexo femenino y el 23.8%, masculino.

Tabla 2
Edades

	Frecuencia	Porcentaje
18	51	17.8
19	61	21.3
20	89	31.1
21	31	10.8
22	24	8.4
23	15	5.2
24	6	2.1
25	5	1.7
26	1	0.3
27	1	0.3
28	2	0.7
Total	286	100.0

Tabla 3
Carrera

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	1	50	17.5
	2	57	19.9
	3	5	1.7
	4	46	16.1
	5	16	5.6
	6	54	18.9
	7	1	0.3
	8	10	3.5
	9	4	1.4
	10	19	6.6
	11	3	1.0
	12	8	2.8
	13	6	2.1
	14	1	0.3
	15	2	0.7
	16	2	10.0
	17	1	0.3
Total		286	100.0

Como se observa en la tabla 3, el 19.9% de los encuestados son de la carrera de turismo y hotelería, el 18.9% son de arquitectura, el 17.5% son de psicología, el 16.1% son de medicina, el 10.0% son de ingeniería civil, el 6.6% son de odontología y el 5.6% son de derecho.

Tabla 4

<i>Semestre</i>		Frecuencia	Porcentaje
Válido	2	6	2.1
	4	106	37.1
	6	88	30.8
	7	5	1.7
	8	61	21.3
	10	20	7.0
	Total	286	100.0

Como se observa en la tabla 4, el 37.1% de los encuestados son de cuarto semestre, el 30.8% de sexto semestre y el 21.3% son de octavo semestre.

Procedimientos

La recolección de datos de esta investigación se basó en solicitar permisos a las diferentes escuelas profesionales mediante oficios que fueron redactados por la escuela profesional de psicología solicitando el permiso correspondiente para poder aplicar los cuestionarios tanto de manera virtual como de manera presencial a los estudiantes. Se digitalizo el cuestionario de Body Shape Questionnaire (BSQ) y el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en la plataforma de formularios de Google, por lo cual la recolección de datos fue de forma automática en Excel en el caso de la aplicación virtual, del mismo modo se le brindo la información del llenado de los cuestionarios a los estudiantes y se les indico que no hay repuestas buenas ni malas. Así mismo se les brindo el consentimiento informado a todos los participantes. Los participantes tuvieron un tiempo aproximado de 15 minutos para el llenado de las pruebas y finalmente se les agradeció por su participación.

Consideraciones éticas

La información recolectada fue usada con fines netamente académicos por lo que se guardó bajo reserva los datos de las personas. Además, se solicitó el permiso correspondiente a la universidad y se coordinaron las evaluaciones en las fechas que se

pactaron y no se hizo ninguna manipulación irresponsable de los resultados que se obtuvieron.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS 25 donde se obtuvieron los análisis descriptivos de frecuencias, medias, desviación estándar, normalidad y correlaciones.





Capítulo III. Resultados

Resultados

Tabla 5

Nivel de malestar con la imagen corporal

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	52	18.2
Media	98	34.3
Alta	136	47.6
Total	286	100.0

En la tabla 5 se muestra lo encontrado respecto al nivel de malestar con la imagen corporal en la muestra evaluada. Se observa que el 47.6% demuestra un malestar con la imagen corporal alta, el 34.3% un nivel medio y el 18.2% un nivel bajo. Estos datos indican que existe una inconformidad alta por uno o varios rasgos físicos que los jóvenes consideran como un defecto dentro de su imagen corporal.

Tabla 6

Nivel de devaluación de la figura

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	152	53.1
Media	81	28.3
Alta	53	18.5
Total	286	100.0

En la tabla 6 se muestra lo encontrado respecto al nivel de devaluación de la figura en la muestra evaluada. Se observa que el 53.1% demuestra una devaluación de la figura baja, el 28.3% un nivel medio y el 18.5% un nivel alto. Estos datos indican que no existe una pérdida del valor significativa de la imagen corporal de los jóvenes.

Tabla 7

Nivel de distorsión de imagen corporal

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	55	19.2
Media	54	18.9
Alta	177	61.9
Total	286	100.0

En la tabla 7 se muestra lo encontrado respecto a los niveles de distorsión de la imagen corporal en la muestra evaluada. Se observa que el 61.9% presenta un nivel alto

en relación a la distorsión de la imagen corporal, el 19.2% un nivel bajo y el 18.9% un nivel medio. Estos datos indican que la mayoría de los jóvenes presentan percepciones alteradas de su imagen, distorsionando las partes de su cuerpo que nos les agradan.

Tabla 8

Nivel de insatisfacción corporal

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	105	36.7
Media	80	28.0
Alta	101	35.3
Total	286	100.0

En la tabla 8 se muestra lo encontrado respecto al nivel de insatisfacción corporal en la muestra evaluada. Se observa que el 36.7% demuestra un nivel de insatisfacción corporal baja, el 35.3% un nivel alto y el 28% un nivel medio. Por lo tanto, se difiere que existe una insatisfacción corporal dentro de la población encuestada.

Tabla 9

Niveles de ansiedad estado

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de ansiedad alto	286	100.0
Total	286	100.0

En la tabla 9 se muestra lo encontrado respecto a los niveles de ansiedad como estado en la muestra evaluada. Se observa que el 100% de los encuestados presentan niveles altos de ansiedad como estado. Por lo que experimentan emociones inmediatas de tensión, nerviosismo y preocupación.

Tabla 10

Niveles de ansiedad Rasgo

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de ansiedad bajo	2	0.6
Nivel sobre el promedio	14	4.9
Nivel de ansiedad alto	270	94.4
Total	286	100.0

En la tabla 10 se muestra lo encontrado respecto a los niveles de ansiedad como rasgo en la muestra evaluada. Se observa que el 94.4% de los encuestados presentan niveles de ansiedad rasgo en un nivel alto y el 4.9% presenta un nivel promedio de ansiedad como rasgo. Esto datos indican que la ansiedad rasgo se encuentra más marcada a lo largo del tiempo.

Tabla 11

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig.
Insatisfacción corporal	0.139	285	0.000
Malestar con la imagen corporal	0.095	285	0.000
devaluación de la figura	0.135	285	0.000
Insatisfacción de la imagen corporal	0.124	285	0.000
Ansiedad estado	0.102	285	0.000
Ansiedad Rasgo	0.117	285	0.000

En la tabla 11 se muestran los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de la muestra. Se observa que todas las variables y las dimensiones poseen una distribución no normal, por lo tanto, se aplican estadísticos no paramétricos.

Tabla 12

Correlación entre distorsión de imagen corporal, ansiedad estado y ansiedad rasgo

			Ansiedad estado	Ansiedad Rasgo
Rho de Spearman	Insatisfacción de imagen corporal	Coefficiente de correlación	-0.011	.457**
		Sig. (bilateral)	0.852	0.000

En la tabla 12 se muestran los resultados de la prueba de correlación de spearman, se observa que el valor de p no excde el 0.05 y el coeficiente de correlación es de 0,475

por lo que se puede afirmar que existe una correlación significativa, positiva y moderada entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad rasgo, sin embargo, no se halló una relación significativa entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad estado. Esto indicaría que las personas que tienen una percepción negativa de su imagen, tienden a tener pensamientos rumiantes, obsesivos y repetitivos sobre cómo pueden comprarse o mejorar estos aspectos corporales que no le agradan de sí mismos, causando en ellos niveles de ansiedad elevados que se mantienen en el tiempo como una característica de la personalidad.

Tabla 13

Prueba de U de Manm - Whitney para Insatisfacción de la imagen corporal según sexo

	Insatisfacción de la imagen corporal
U de Mann-Whitney	5039.500
W de Wilcoxon	7385.500
Z	-3.985
Sig. asintótica(bilateral)	0.000

En la tabla 13 se muestran los resultados de la prueba de U de Manm - Whitney para establecer diferencias significativas en la insatisfacción de la imagen corporal según sexo, se observa que el p valor no supera el 0.05 por lo que se concluye que existen diferencias según sexo. Obteniéndose una insatisfacción corporal mayoritaria en mujeres, esto puede deberse a los distritos estándares sociales que se presentan en las redes sociales que llevan a grupos de mujeres a competir entre ellas y buscar la belleza "ideal".

Discusión

En el presente estudio se buscó analizar la relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad, donde se encontró que existe una relación significativa, positiva y moderada entre las variables, por lo que se confirma la hipótesis de investigación.

Durante la revisión de la literatura, se encontraron diversas investigaciones que se asemejan a los hallazgos obtenidos en este estudio, tal como el que presentó Medina et al. (2019) que tuvo como objetivo analizar los niveles de ansiedad e insatisfacción corporal y su relación en universitarios, se encontró que existe una interrelación entre estos factores, ya que cuanto más elevados sean los niveles de ansiedad, posiblemente sea mayor la insatisfacción por su imagen. Por lo tanto, los autores mencionan que los jóvenes universitarios que están expuestos a las influencias ambientales que provocan inestabilidad emocional y además tienen rasgos ansiosos marcados en su personalidad, son más propensos a desarrollar hábitos no saludables en su conducta alimentaria para mejorar su imagen corporal con la que se sienten insatisfechos. Estos resultados se asemejan a los obtenidos por la presente investigación, ya que se ha comprobado que existe relación entre la ansiedad como rasgo y la insatisfacción corporal. Así también lo afirma Escolar et al. (2019) quien indica que, mientras más elevada sea la ansiedad como un rasgo de personalidad, mayor será la probabilidad de presentar insatisfacción con la imagen.

De igual manera, en el estudio realizado por Robles et al. (2020) quienes tuvieron una muestra 443 universitarios, hallaron que en general las mujeres manifiestan una mayor ansiedad en relación a las partes de su cuerpo que tienen que ver con peso corporal ($F = 20.87$, $p < .001$) mientras que los hombres lo hacen por partes de su aspecto físico que no guardan relación con su peso corporal ($F = 17.74$, $p < .001$). Estos hallazgos demuestran que existe una mayor insatisfacción corporal en mujeres que en varones, además se demuestra que a mayor insatisfacción por la imagen será mayor la ansiedad.

La teoría planteada por Bauer (2015) nos dice que, la ansiedad podría surgir como una respuesta al fracaso de las expectativas, y esto se relacionaría a lo encontrado, ya que al no alcanzar las expectativas de la belleza ideal generaría inconformidad por la imagen corporal generando así síntomas de ansiedad. También se compara los resultados del estudio de Flores y Román (2020) quienes obtuvieron como resultado una correlación positiva débil entre la ansiedad como estado y la percepción de la imagen corporal,

concluyendo así que mientras la ansiedad sea transitoria mayor será la insatisfacción de la imagen.

Así mismo, se toma en consideración la investigación de Martínez et al. (2021) quienes tuvieron como objetivo hallar la prevalencia y la asociación de la imagen corporal y la ansiedad en estudiantes de nutrición, de los cuales se obtuvo como resultados que el 11% presentó insatisfacción de la imagen corporal y 6.8% un nivel de ansiedad grave de una población a 639 estudiantes universitarias. Además, los autores mencionan que un nivel de ansiedad grave es una característica de riesgo para desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.

Entre otros hallazgos, el presente estudio encontró un alto nivel de insatisfacción por la imagen corporal. Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Cuno y Espinoza (2021) quienes estudiaron el grado de insatisfacción corporal en 174 mujeres universitarias, obteniendo, como resultados una insatisfacción extrema en las mujeres estudiadas. Los autores mencionan que las mujeres son más influenciadas por los ideales de belleza presentando así insatisfacción por su peso y percibiéndose con más peso del que realmente tienen, del mismo modo estas conductas e ideas son consideradas elementos de riesgo para desarrollar trastornos en la salud mental.

También se comparan los resultados del estudio presentado por Nieto y Nieto (2020) quienes obtuvieron como resultado una preocupación extrema por la imagen corporal y su peso en estudiantes universitarias, además indican que estos resultados son un factor de riesgo para padecer trastornos emocionales como la ansiedad.

Asimismo, se toma también en consideración la investigación de Girón y Pari (2021) quienes tuvieron como objetivo determinar el grado de insatisfacción corporal en relación al uso de redes sociales en universitarios. Los investigadores obtuvieron como resultado que el 26,4% de estudiantes se encuentran insatisfechos con su imagen, por lo tanto, presentan una tendencia a desarrollar trastornos mentales como es la dismorfia corporal.

Por último, se identificó en el presente estudio que la insatisfacción corporal es mayoritaria en mujeres; lo cual concuerda con los resultados presentados por Robledo (2020) en donde se obtiene como resultado una menor estima por la imagen corporal en mujeres en comparación a los hombres. La autora indica que esto puede deberse al ideal de belleza dependiendo de la sociedad y que mientras menor sea la estima por la imagen corporal menor serán los niveles de autoestima.

Otra investigación que concuerda con lo mencionado anteriormente, es la

presentada por Nagel et al. (2019) quienes tuvieron como objetivo analizar la insatisfacción de la imagen corporal de jóvenes adultos en función del sexo y el estatus nutricional. Los investigadores identificaron que la insatisfacción de la imagen varía en función del sexo ya que, en las mujeres se presenta una mayor vinculación con aspectos de la propia identidad, como son la autoestima y la sensación de no pertenecer a un grupo ideal de belleza, generando así un impacto en su bienestar emocional.

Por último, se toma en consideración la investigación de Pineda et al. (2018) quienes encontraron que existen diferencias significativas en la insatisfacción corporal dependiendo del sexo siendo así que, las mujeres presentan mayor insatisfacción por el deseo de estar delgadas siendo esto un riesgo para la salud física y mental.



Conclusiones

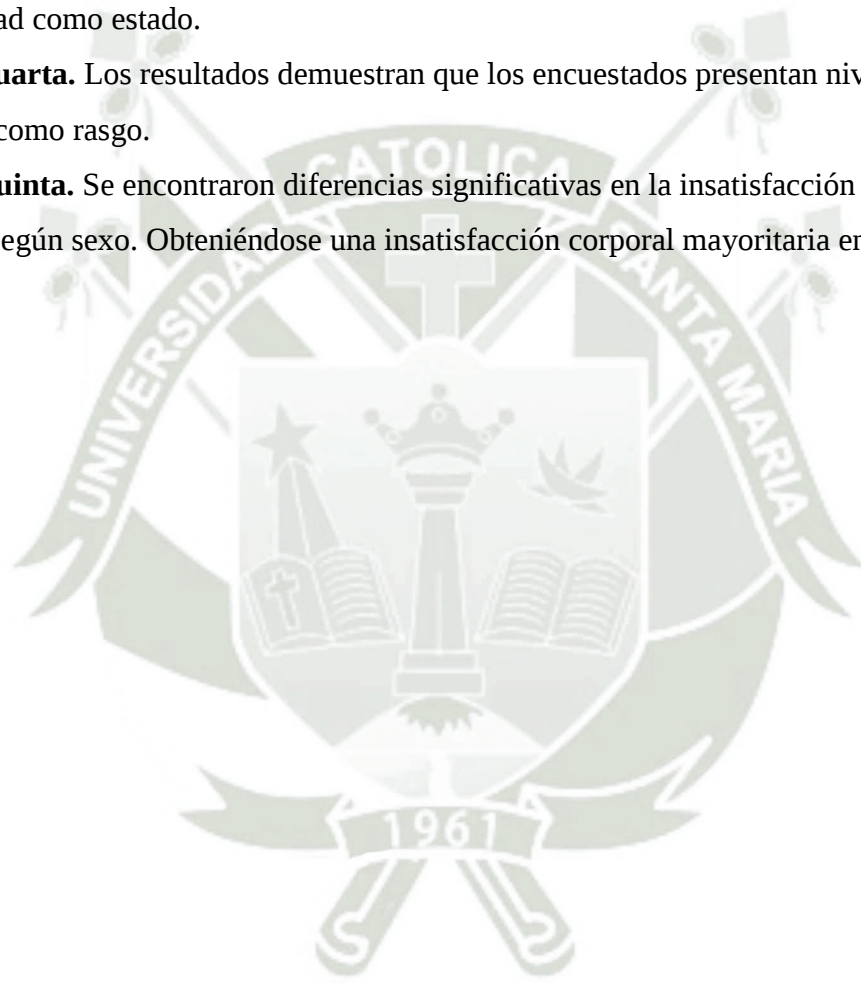
Primera. Los resultados demuestran que existe una relación significativa, positiva y moderada entre la insatisfacción corporal y la ansiedad como rasgo

Segunda. Los resultados demuestran que existe una alta insatisfacción de la imagen corporal en los jóvenes universitarios.

Tercera. Los resultados demuestran que los encuestados presentan niveles altos de ansiedad como estado.

Cuarta. Los resultados demuestran que los encuestados presentan niveles altos de ansiedad como rasgo.

Quinta. Se encontraron diferencias significativas en la insatisfacción de la imagen corporal según sexo. Obteniéndose una insatisfacción corporal mayoritaria en mujeres.

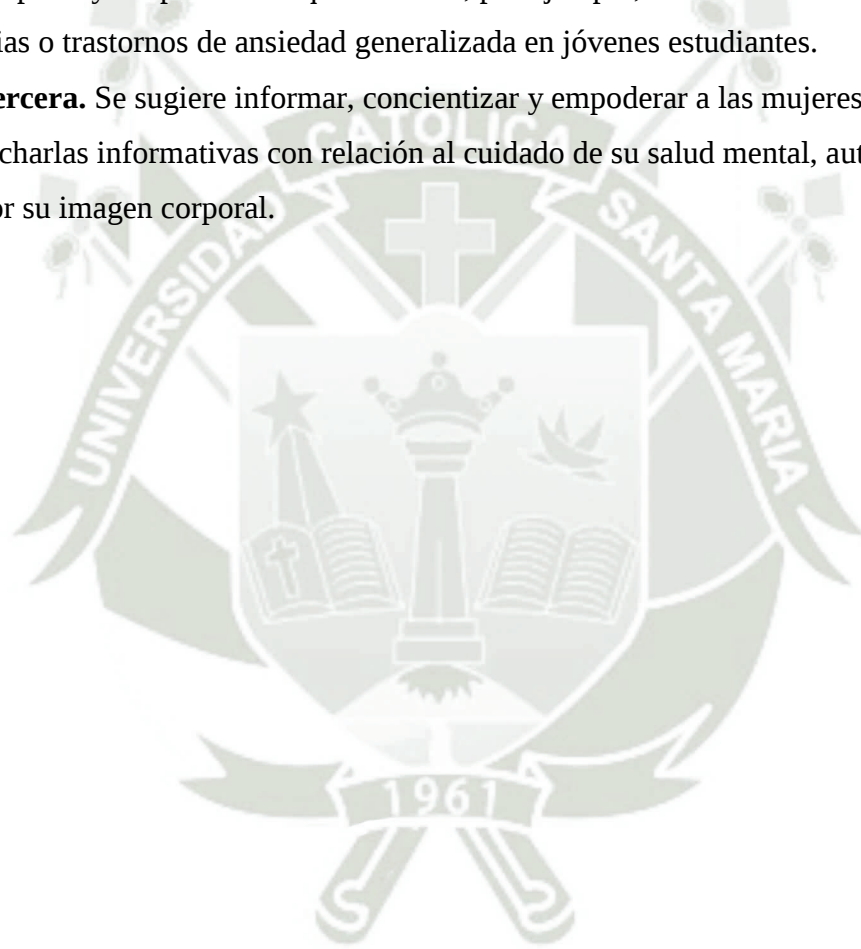


Recomendaciones

Primera. Se recomienda replicar este estudio ampliándolo a una población adolescente, donde se analice el grado de insatisfacción de la imagen corporal y la ansiedad ya que, llegan a ser una población más vulnerable que otras.

Segunda. Tomar en cuenta los resultados obtenidos como parte relevante en la creación y ejecución de programas preventivos con relación a la insatisfacción de la imagen corporal y los problemas que acarrearán, por ejemplo, los trastornos de conductas alimentarias o trastornos de ansiedad generalizada en jóvenes estudiantes.

Tercera. Se sugiere informar, concientizar y empoderar a las mujeres jóvenes con talleres o charlas informativas con relación al cuidado de su salud mental, autoaceptación y amor por su imagen corporal.



Limitaciones

Primera. La ejecución de la aplicación de los instrumentos de manera virtual tuvo como desventaja no poder atender las dudas de los participantes de manera privada e individual.

Segunda. Se implemento diferentes técnicas para poder evaluar a los estudiantes debido a la poca apertura de algunas facultades.



Referencias

- Acuña, J. G., & Rocha, K. I. S. (2016). Presión sociocultural hacia la imagen corporal de la mujer y cómo afecta en el desempeño académico. *revista internacional de ciencias sociales y humanidades, sociotam*, xxvi(2), 11-41.
- Acuña leiva, v., niklitschek tapia, c., quiñones bergeret, a. t., & ugarte, c. (2020). la insatisfacción de la imagen corporal y estado nutricional en estudiantes universitarios. *revista de psicoterapia*, 31(116), 279-294.
- Aldana, y., fuentes avila, l. m., & leguia rivera, m. (2014). distorsión e insatisfacción de la imagen corporal en una universidad de cartagena [universidad de san buenaventura]. <https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/7fd53f5b-f82d-4f72-8877-dfcf6f5cd3b0>
- Altare, l., rivarola, m., correche, m., & robles, p. (2012). los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios y su relación con la autopercepción corporal. *revista diálogos*, 3(2), 33-39.
- Baile ayensa, j. i., guillén grima, f., & garrido, e. (2002). insatisfacción corporal en adolescentes medida con el body shape questionnaire (bsq): efecto del anonimato, el sexo y la edad. *revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 2(3), 439-450.
- Bauer, s. (2015). síndrome de pánico, una señal que nos despierta (edición 1st). alom editores, s.a.de c.v.
- Bazán izquierdo, l. c. b. (2021). adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgoestado para adultos de la ciudad de trujillo. *revista de investigación en psicología*, 24(1), art. 1. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.20614>
- Behar, r. (2008). la alteración de la imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria: aspectos biopsicosociales. *rnc*, 18, 109-117.
- Benel-huerta, r., campos-campos, s., & cruzado, l. (2012). insatisfacción corporal en estudiantes de medicina de la universidad peruana cayetano heredia medida con el body shape questionnaire. *revista de neuro-psiquiatria*, 75(3), art. 3. <https://doi.org/10.20453/rnp.v75i3.1226>

- Bener, a., & tewfik, i. (2006). prevalence of overweight, obesity, and associated psychological problems in qatari's female population. *obesity reviews: an official journal of the international association for the study of obesity*, 7(2), 139-145. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789x.2006.00209.x>
- Boletín salesiano. (2022). belleza en las redes sociales: ¿realidad o fantasía? issuu. https://issuu.com/bscam/docs/bs_255/s/14490916
- Borelli, m. f., mayorga, m., vega, s. m. de la, contreras, n. b., tolaba, a. m., & passamai, m. i. (2018). estado nutricional y percepción de la imagen corporal de embarazadas asistidas en centros de salud de salta capital, argentina. *revista española de nutrición humana y dietética*, 20(3), 174-179. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.207>
- Cascardo, e., & resnik, p. (2016). ansiedad, estrés, pánico y fobias: 100 preguntas, 101 respuestas (ediciones b). penguin random house grupo editorial argentina.
- Cocca, a., blanco, j. r., pérez, j. e. p., & ramírez, j. v. (2016). actual, social and ideal body image in mexican adolescents and their relation with body dissatisfaction: gender differences. *retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30, 189-192.
- Cuno copara, a., & escobar espinoza, m. (2021). escuela profesional de psicología relación de la influencia del modelo estético corporal, insatisfacción por la imagen corporal y el riesgo de presentar características asociadas a un trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de arequipa [linceciatura]. universidad católica san pablo.
- Cuno copara, a. l., & espinoza escobar, m. p. (2021). escuela profesional de psicología relación de la influencia del modelo estético corporal, insatisfacción por la imagen corporal y el riesgo de presentar características asociadas a un trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de una universidad privada de arequipa [linceciatura, universidad católica san pablo]. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16774/1/cuno_copara_alex_cor.pdf

- Duno, m., acosta, e., duno, m., & acosta, e. (2019). percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. revista chilena de nutrición, 46(5), 545-553. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182019000500545>
- Escobar rodríguez, e. y. (2008). percepción de la paciente mastectomizada sobre su imagen corporal en el instituto nacional de enfermedades neoplásicas [universidad nacional mayor de san marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/507>
- Escolar-llamazares, m. c., martína, m. á. m., alonso, m. y. g., gómez, m. b. m., val, e. m., & ortega, f. l. (2019). factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. revista mexicana de trastornos alimentarios, 8(2), 105-112.
- Esnaola etxaniz, i. (2005). imagen corporal y modelos estéticos corporales. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/14855>
- Festinger, l. (1954). a theory of social comparison processes. human relations, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Figueroa-rodríguez, a., garcía-rocha, o., & revilla-reyes, a. (2010). modelo estético corporal, insatisfacción con la figura y conductas alimentarias de riesgo en adolescentes. revista médica del instituto mexicano del seguro social, 48(1), 31-38.
- Flores luglio, m. f., & roman gallardo, a. (2020). ejercicio físico, ansiedad e imagen corporal en mujeres universitarias de la ciudad de arequipa [universidad católica san pablo]. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16481/1/flores_luglio_mar_ans.pdf
- Garrudo villar, m. (2017). relación entre una práctica excesiva de ejercicio físico y los trastornos de la conducta alimentaria: una revisión sistemática. trastornos de la conducta alimentaria, 25, 2766-2794.
- Gastélum cuadras, g. (2010). desarrollo y validación de una versión informatizada del body image anxiety scale y contour drawing rating scale: un estudio sobre percepción y nivel de ansiedad de la imagen corporal en universitarios chihuahuenses [universidad de granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/15708>

- Gil, v., lópez, l., & velasco, v. (2016). insatisfacción de la imagen corporal en mujeres que se encuentran en un año posterior al parto en un grupo conformado de la ciudad de armenia-quindío, durante el 2016 [corporación universitaria alexander von humboldt-unab]. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/278/2016_tesis_victor_gil.pdf?sequence=1&isallowed=y
- Girón ramirez, j. j., & pari mendoza, j. j. (2021). insatisfacción corporal y uso de redes sociales asociados a la dismorfia muscular en estudiantes universitarios [universidad continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9217>
- Gizmero gonzález, m. e. (2020). factores de riesgo psicosociales en los trastornos de la conducta alimentaria: una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. revista de psicoterapia, 31(115), 33-47. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354>
- Gomez, g. (1999). mexican preadolescent girls and thickness culture: anorectic ideal figure and excessive concern about body weight. revista mexicana de psicología, 16(1), 153-165.
- González gonzález, c. de mesa, cuervo tuero, c., cachón zagalaz, j., & zagalaz sánchez, m. l. (2016). relación entre variables demográficas, la práctica de ejercicio físico y la percepción de la imagen corporal en estudiantes del grado de magisterio. retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 29, 90-94.
- Guzmán-saldaña, r., saucedo-molina, t. de j., garcía meraz, m., galván garcía, m., castillo arreola, a. del, guzmán-saldaña, r., saucedo-molina, t. de j., garcía meraz, m., galván garcía, m., & castillo arreola, a. del. (2017). imagen corporal e índice de masa corporal en mujeres indígenas del estado de hidalgo, méxico. revista mexicana de trastornos alimentarios, 8(1), 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2017.01.002>
- Hernández, r., fernández, c., & baptista, p. (2014). metodología de la investigación. editorial mc graw-hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Huanca baez, j. (2016). asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de arequipa [universidad san agustin]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/unsa/3464>

- Iannotti, c. b. (2005). contraste de la percepción de la imagen corporal entre hombres y mujeres [licenciatura, universidad abierta interamericana].
<https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc061964.pdf>
- Inei. (2015). más de 8 millones de jóvenes viven en el Perú.
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>
- Infante faura, j. del r., & ramírez luna, c. m. (2017). uso de facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. avances en psicología, 25(2), art. 2.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.356>
- Jímenez, d. (2006). la anorexia nerviosa y su relación con el actual ideal corporal. revista electrónica internacional de cuidados, 6(2), 10.
- Keane, l., & loades, m. (2016). review: low self-esteem and internalizing disorders in young people – a systematic review. child and adolescent mental health, 22(1), 4-15.
<https://doi.org/10.1111/camh.12204>
- Lara, b., & nieto mendoza, i. (2019). percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de ponedera (atlántico). biociencias, 14(2), 113-127.
- Levine, m. p., & smolak, l. (2005). the prevention of eating problems and eating disorders: theory, research, and practice. psychology press.
<https://doi.org/10.4324/9781410613189>
- Liechty, j. m., & lee, m.-j. (2013). longitudinal predictors of dieting and disordered eating among young adults in the u.s. international journal of eating disorders, 46(8), 790-800.
<https://doi.org/10.1002/eat.22174>
- López g, c., & treasure, j. (2011). trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. revista médica clínica las condes, 22(1), 85-97.
[https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(11\)70396-0](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(11)70396-0)
- Lozano urbieta, m. i. (2003). nociones de juventud. ultima década, 11(18), 11-19.
<https://doi.org/10.4067/s0718-22362003000100002>

- Luengo, d. (2004). la ansiedad al descubierto: cómo comprenderla y hacerle frente. ediciones paidós.
- Mansilla, m. e. (2000). etapas del desarrollo humano. revista de investigación en psicología, 3(2), art. 2. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v3i2.4999>
- Marchago, j. (2002). autoconcepto físico y dilemas corporales de la ciudadanía adolescente. revista psicosocial, 2, 1-25.
- Martínez- ramírez, c. o., garfias guzmán, r. g., aveleyra ojeda, e., & gonzález andrade, c. (2021). prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con insatisfacción de la imagen corporal y ansiedad en estudiantes de la facultad de nutrición de la uaem. revista de investigación mexico, 45(103), 65-82.
- Medina-gómez, m. b., martínez-martín, m. a., escolar-llamazares, m. c., gonzález-alonso, y., & mercado-val, e. (2019). ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. acta colombiana de psicología, 22(1), art. 1. <https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.2>
- Meza peña, c., & pompa guajardo, e. (2013). insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de monterrey. international journal of good conscience, 8, 32-43.
- Moreno gonzález, m. a., & ortiz viveros, g. r. (2009). trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. terapia psicológica, 27(2), 181-190. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082009000200004>
- Moreno, j. a., cervelló, e. m., & moreno, r. (2008). importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. international journal of clinical and health psychology, 8(1), 171-183.
- Morgan, s. j., & elizondo, j. h. (2016). actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la universidad de costa rica. pensar en movimiento: revista de ciencias del ejercicio y la salud, 14(1), 2.
- Nagel escandón, n., vargas, j. f., herrera, a. c., perez, a. m., escandón-nagel, n., vargas, j. f., herrera, a. c., & perez, a. m. (2019). imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: asociación con la construcción del sí mismo y de los otros. revista mexicana

- de trastornos alimentarios, 10(1), 32-41.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.521>
- Navas, w., & vargas baldares, m. j. (2012). trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. revista médica de costa rica y centroamérica, 69(604), 497-507.
- Nieto-ortiz, d., & nieto-mendoza, i. (2020). percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de barranquilla, colombia: un estudio descriptivo-transversal. musas. revista de investigación en mujer, salud y sociedad, 5(2), art. 2.
<https://doi.org/10.1344/musas2020.vol5.num2.5>
- Nieves, i. r. (2009). la imagen corporal: hacia una construcción social para la psicología industrial organizacional. poiésis, 18, art. 18. <https://doi.org/10.21501/16920945.131>
- Noetel, m., miskovic-wheatley, j., crosby, r. d., hay, p., madden, s., & touyz, s. (2016). a clinical profile of compulsive exercise in adolescent inpatients with anorexia nervosa. journal of eating disorders, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0090-6>
- Palomino floriano, a. a. (2018). adaptación del body shape questionnaire (bsq) en jóvenes varones universitarios de lima metropolitana [universidad peruana de ciencias aplicadas (upc)]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625008>
- Pérez, r. (2021, junio 3). qué es la imagen corporal. promethea. <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>
- Pérez-gil romo, s. e., mosqueda esparza, j. i., & romero juárez, a. g. (2012). obesidad y alimentación: percepción de un grupo de niños y niñas de la costa de oaxaca. infancias imágenes, 11(2), 16-26.
- Pineda-garcía, g., martínez garcía, c., gómez-peresmitré, g., & platos acevedo, s. (2018). imagen y peso corporal en universitarios: estudio comparativo México-España. revista mexicana de trastornos alimentarios, 10(3), 298-307.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2020.3.582>
- Quintana barraza, a. j. (2015). actitudes y grados de preocupación por la imagen corporal en jóvenes del sexo masculino que asisten a los diferentes gimnasios de entrenamiento físico

- de la ciudad de león, abril—octubre del 2014 [thesis].
<http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/handle/123456789/6748>
- Raich, r. m. (2001). imagen corporal (1era edición). pirámide.
<http://www.edicionespiramide.es:80/libro.php?id=39785>
- Resnik, p. (2018). mi cabeza no para: qué es el trastorno de ansiedad generalizada. ediciones b.
- Robles hernández, g. s. i., aguirre vásquez, s. i., muñoz daw, m. de j., ordoñez bencomo, e. f., ornelas, j. r., salido angulo, j. o., prieto, j. de d., & jurado garcía, p. j. (2020). ansiedad por la imagen corporal en universitarios de ciencias de la salud comparaciones por sexo. european scientific journal esj, 16(29), 9. <https://doi.org/10.19044/esj.2020.v16n29p42>
- Rodrich zegarra, p. a. (2019). autoestima y ansiedad estado-rasgo en jóvenes universitarios de la ciudad de lima [tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, universidad de lima]. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10295>
- Rodríguez-testal, j., díaz, m., benítez-hernández, m., senín-calderón, c., márquez, s., & fernández jiménez, e. (2013). alteraciones de la imagen corporal. editorial síntesis, s. a. <http://www.sintesis.com>
- Rojas, g. (2014). como superar la ansiedad (ediciones temas de hoy). editorial planeta, s. a. https://www.academia.edu/52549903/como_superar_la_ansiedad_enrique_rojas_nn_a_m
- Serrano barquín, c. (2013). depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. revista intercontinental de psicología y educación, 15(1), 47-60.
- Spielberger, c., gorsuch, r., & lushene, r. (1970). manual for the state-trait anxiety, inventory. consulting psychologist. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1572261549249149184>
- Tasa-vinyals, e. (2018). el espejo subjetivo: ¿qué es la imagen corporal? psicosomàtica y psiquiatria, 5, art. 5. <https://doi.org/10.34810/psicosompsiquiatnum0507>

Trejo-ortíz, p. m., mollinedo montañó, f. e., araujo espino, r., valdez-esparza, g., & sánchez bonilla, m. del p. (2016). hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. revista cubana de medicina general integral, 32(1), 0-0.

Unesco. (2020). juventud. unesco.org. <https://www.unesco.org/es/youth>

Uribe merino, j. f. (2006). las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. el caso de la ciudad de medellín (colombia). boletín de antropología universidad de antioquia, 20(37), 227-250.

Vallejos cieza, z. y. (2020). imagen corporal y trastornos alimenticios en adolescentes de la escuela de enfermería de la universidad señor de sipán chiclayo 2018 [universidad señor de sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6515>

Vandereycken, w., & noordenbos, g. (2000). la prevención de los trastornos alimentarios: un enfoque multidisciplinario (ilustrada). ediciones granica s.a.

Vaquero-cristóbal, r., alacid, f., muyor, j. m., & lópez-miñarro, p. á. (2013). imagen corporal: revisión bibliográfica. nutrición hospitalaria, 28(1), 27-35. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>

Verdú, m. l. (2022, abril 24). impacto de los estándares de belleza. ita | especialistas en salud mental. <https://itasaludmental.com/blog/link/342>

Zagalaz sánchez, m. l., & rodríguez marín, i. (2004). distorsión de la imagen corporal en la anorexia nerviosa: programa de prevención desde la educación física escolar. revista fuentes, 6, 146-156.

Zueck, m. del c., pinto, n. s., pando, e. v. b., & delgado, j. c. g. (2016). imagen corporal en universitarios mexicanos: diferencias entre hombres y mujeres. retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 30, 171-176.



V. Anexos

Anexo 1: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (Spielberger, Gorshuch y Lushene)

Ansiedad- Estado

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro.	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mi mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Ansiedad-Rasgo

Instrucciones: a continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo, lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
1. Me siento bien	0	1	2	3
2. Me canso rápidamente	0	1	2	3
3. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
6. Me siento descansado	0	1	2	3
7. Soy una persona tranquila, serena, sosegada	0	1	2	3
8. Veo que las dificultades se amontonan y no	0	1	2	3

puedo con ellas				
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
10. Soy feliz	0	1	2	3
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
12. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
13. Me siento seguro	0	1	2	3
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
15. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
16. Estoy satisfecho	0	1	2	3
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
18. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
19. Soy una persona estable	0	1	2	3
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL - BSQ

Nos gustaría saber como te has sentido en relación a tu figura en el último mes. Por favor, lee cada pregunta y señala con una

X el número que consideres que corresponde a la respuesta mas adecuada que quieras emitir. Contesta todas las preguntas.

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

	Nunca	Rara- mente	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?	1	2	3	4	5	6
2. ¿Has estado tan preocupada por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas(culo) son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
4. ¿Has tenido miedo a convertirte en gordo/a (o más gordo/a)?	1	2	3	4	5	6
5. ¿Te ha preocupado el que tu carne no sea suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. ¿Sentirte llorosa (después de una						
9. ¿Estar con chicos/as delgados/as te ha hecho fijar en tu figura?	1	2	3	4	5	6
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?	1	2	3	4	5	6
11. ¿El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
12. ¿Te has fijado en la figura de otros chicos/as y has comparado la tuya con la de ellos desfavorablemente?	1	2	3	4	5	6
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estás mirando la televisión, leyendo o manteniendo una conversación)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar desnudo/a, por ejemplo cuando te duchas, ¿te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
15. ¿Has evitado llevar vestidos que marquen tu figura?	1	2	3	4	5	6

16. ¿Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer caramelos, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te ha hecho sentir gordo/a?	1	2	3	4	5	6
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?	1	2	3	4	5	6
19. ¿Te has sentido excesivamente gordo/a y lleno/a?	1	2	3	4	5	6
20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?	1	2	3	4	5	6
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?	1	2	3	4	5	6
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?	1	2	3	4	5	6
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol?	1	2	3	4	5	6
24. ¿Te ha preocupado que la otra gente te vea <i>michelines</i> alrededor de tu cintura?	1	2	3	4	5	6
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgados/as que tú?	1	2	3	4	5	6
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgado/a?	1	2	3	4	5	6
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo en el autobús, en el cine...)?	1	2	3	4	5	6
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de <i>piel de naranja</i> o <i>celulitis</i> ?	1	2	3	4	5	6
29. Verte reflejado/a en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?	1	2	3	4	5	6
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta <i>grasa</i> hay?	1	2	3	4	5	6
31. ¿Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (por ejemplo, piscinas, duchas, vestidores...)?	1	2	3	4	5	6
32. ¿Ha tomado laxantes para sentirte más delgado/a?	1	2	3	4	5	6
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estás en compañía de otra gente?	1	2	3	4	5	6
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?	1	2	3	4	5	6