

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de distintas
carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025.**

Autora: Dalia Ildia Segovia Caballero.

Tutora: Prof. Lic. Ruth Morales.

**Trabajo de culminación de carrera presentado a la Facultad de Ciencias
de la Salud de la Universidad Tecnológica Intercontinental como requisito para
obtener el título de Licenciatura en Psicología con orientación Clínica.**

Línea de investigación: Proceso Socioafectivo y Salud Mental.


Ciudad del Este - Paraguay

2025.

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe, Lic. Ruth Dionicia Morales con documento de Identidad N° 5015575 Tutora del trabajo de investigación titulado “Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025” elaborada por la alumna “Dalia Ildia Segovia Caballero”, para obtener el Título de Licenciada en Psicología Clínica, hace constar que dicho trabajo reúne los requisitos exigidos por la Universidad Tecnológica Intercontinental y puede ser sometido a evaluación y presentarse ante los docentes que fueron designados para integrar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Ciudad del este, a los 30 días del mes de septiembre de 2025.



.....

Lic. Ruth Morales

Derecho del autor:

Quien suscribe Dalia Ildia Segovia Caballero, con documento de Identidad N° 3.636.191, autor del trabajo de culminación de carrera **titulado “Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025”** declara que voluntariamente cede a título gratuito y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocablemente a favor de la Universidad Tecnológica Intercontinental el derecho de autor de contenido patrimonial, que como autor le corresponde sobre el trabajo de referencia. Conforme a lo anteriormente expresado, esta cesión otorga a la UTIC la facultad de comunicar la obra, divulgar, publicarla y reproducirla en soportes analógicos o digitales en la oportunidad que ella así lo estime conveniente. La UTIC deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona y hará referencia del autor y a las personas que hayan colaborado en la realización del presente trabajo de investigación.

En la ciudad de Ciudad del este, a los 30 días del mes de septiembre de 2025.



Dalia Ildia Segovia Caballero.

Autora

Dedico este trabajo:

A mi madre Zunilda Caballero, quien con su amor

incondicional me acompañó en esta

larga travesía y nunca dejó de creer en mí.

A mi novio Steven Bellos, quien con su

apoyo, y amor hizo que este propósito sea posible

y tenga un mayor sentido.

En memoria de quien en vida fue mi compañera de universidad y amiga:

María DeJesús González Castellanos

que tuvo que partir antes, y siento que, a través de mí,

ella de alguna manera estará cumpliendo sus sueños de ser psicóloga.

Agradezco a:

Primeramente, a Dios, por brindarme la fortaleza, el discernimiento y perseverancia para hacer realidad este gran sueño de convertirme en psicóloga.

A mi familia, por su apoyo y amor incondicional.

Mi tutora, Lic. Ruth Morales, por la orientación, el acompañamiento y la paciencia en el proceso de investigación.

Índice

Resumen	2
Abstract	3
Marco introductorio	4
Planteamiento del Problema.....	6
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	9
Justificación de la Investigación	10
Limitaciones del estudio	13
Marco teórico	14
Antecedentes de la investigación	14
Antecedentes internacionales y nacionales	14
Antecedente 1	14
Antecedente 2	15
Antecedente 3	16
Cuadro comparativo de antecedentes de investigación	18
Síntesis comparativa	19
Bases teóricas	19
Imagen corporal	19

Definición de imagen corporal	19
Componentes de la imagen corporal	20
Componente perceptual	20
Componente cognitivo-afectivo	20
Componente conductual	20
Factores que influyen en la imagen corporal	21
Factores socioculturales	21
Factores familiares y sociales	21
Factores individuales	21
Imagen corporal positiva	21
Imagen corporal negativa	22
Preocupación por el peso y la ingesta alimentaria	22
Relación entre preocupación por el peso y conducta alimentaria	22
Consecuencias psicológicas y físicas	23
Preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad	24
Estigma social de la obesidad	24
Estándares de belleza y rechazo corporal	25
Insatisfacción corporal general	26
Causas de la insatisfacción corporal	26

Consecuencias emocionales y conductuales	27
Insatisfacción con la parte inferior del cuerpo	28
Esteretipos corporales y zonas problemáticas	28
Impacto en la autoestima y la autoimagen	28
Conductas de riesgo asociadas a la insatisfacción corporal	29
Vómito autoinducido	29
Uso de laxantes	30
Consecuencias físicas y emocionales	31
Presión social y estándares de belleza	31
Influencia de los medios de comunicación y redes sociales	31
Internalización de los ideales estéticos	33
Definición de términos básicos	34
Imagen corporal	34
Insatisfacción corporal	35
Preocupación por el peso	35
Conductas compensatorias	35
Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)	35
Hipótesis de Investigación	36
Hipótesis general	36

Cuadro de Variables	37
Marco Metodológico	38
Tipo de Investigación	38
Diseño de Investigación	38
Nivel de Investigación	39
Descripción de la Población	39
Población	39
Muestra	39
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	40
Validación del instrumento	42
Procedimiento de recolección de datos	42
Técnicas de Análisis Estadístico	43
Consideraciones Éticas	44
Marco Analítico	46
Conclusión	56
Recomendaciones	57
Bibliografía	58
Anexos	63

Lista de tablas:

Tabla IMC	46
Tabla 1	47
Tabla 2	49
Tabla 3	50
Tabla 4	52
Tabla 5	53

Lista de Figuras:

Gráfico IMC	47
Gráfico 1	48
Gráfico 2	49
Gráfico 3	51
Gráfico 4	52
Gráfico 5	54

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

**Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de
distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del
turno noche en el año 2025**

Dalia Ildia Segovia Caballero

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota de la autora

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Sede Ciudad del Este

Línea de investigación: Proceso Socioafectivo y Salud Mental

daliasegovia1992@gmail.com

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Resumen

Este estudio cuantitativo tuvo como objetivo determinar la percepción de la imagen corporal en 91 mujeres universitarias de la UTIC, sede Fernando de la Mora, turno noche. El trabajo fue de nivel descriptivo y de diseño no experimental. Se utilizó el Body Shape Questionnaire (BSQ), basado en una escala Likert de 6 puntos, donde los resultados muestran que el 55% de las estudiantes se encuentran en un nivel medio de preocupación por la forma y el peso corporal, lo cual indica la presencia de sentimientos frecuentes de insatisfacción y pensamientos recurrentes sobre la apariencia. Por otro lado, el 23% se ubica en un nivel bajo, lo que refleja una adecuada aceptación de la imagen corporal y una relación más positiva con el propio cuerpo. Finalmente, el 22% presenta un nivel alto de preocupación, evidenciando una mayor insatisfacción y riesgo de desarrollar conductas poco saludables vinculadas con la alimentación y el autocuidado. En conjunto, estos resultados señalan la importancia de implementar estrategias preventivas y de intervención psicológica orientadas al fortalecimiento de la autoestima, la aceptación corporal y la promoción de hábitos de vida saludables.

Palabras clave: imagen corporal, mujeres universitarias, preocupación por la forma y el peso corporal, percepción, insatisfacción corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Abstract

This quantitative study aimed to determine the perception of body image in 91 female university students from UTIC, Fernando de la Mora campus, evening shift. The research was descriptive in nature and employed a non-experimental design. The Body Shape Questionnaire (BSQ), based on a 6-point Likert scale, was used. The results show that 55% of the students fall within a medium level of concern about body shape and weight, indicating the presence of frequent feelings of dissatisfaction and recurrent thoughts about appearance. On the other hand, 23% are at a low level, reflecting adequate body image acceptance and a more positive relationship with their own body. Finally, 22% present a high level of concern, evidencing greater dissatisfaction and a potential risk of developing unhealthy behaviors related to eating and self-care. Overall, these results highlight the importance of implementing preventive and psychological intervention strategies aimed at strengthening self-esteem, promoting body acceptance, and encouraging healthy lifestyle habits.

Keywords: *body image, female university students, concern about body shape and weight, perception, body dissatisfaction.*

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Marco introductorio

Tema: Imagen corporal percibida por mujeres.

Título: Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025.

En la actualidad, la imagen corporal constituye un aspecto central en la construcción de la identidad y en las dinámicas sociales, especialmente en el caso de las mujeres. Los modelos de belleza promovidos por los medios de comunicación, las redes sociales y la cultura dominante establecen estándares estéticos idealizados y, en muchos casos, inalcanzables, que generan una presión constante por cumplir con determinadas características físicas asociadas a la delgadez, la juventud y la perfección.

Esta presión social impacta de manera significativa en la percepción que las mujeres tienen de sus propios cuerpos, pudiendo derivar en insatisfacción corporal, preocupación excesiva por el peso y la apariencia, así como en la adopción de conductas que ponen en riesgo su salud y bienestar integral. Las mujeres universitarias, por encontrarse en una etapa de transición hacia la adultez y enfrentar procesos de autodefinición y socialización intensos, constituyen un grupo especialmente susceptible a la influencia de estos patrones socioculturales.

La búsqueda del cuerpo ideal, motivada tanto por expectativas externas como por la autopercepción negativa, puede conducir a la implementación de prácticas poco saludables y tratamientos riesgosos, que incluyen dietas extremas, consumo no supervisado de productos adelgazantes, cirugías estéticas sin la debida orientación profesional y otros procedimientos que comprometen la salud física y emocional.

En este contexto, resulta fundamental profundizar en el estudio de la percepción de la imagen corporal, los niveles de insatisfacción y las conductas asociadas en mujeres

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

universitarias, con el propósito de generar conocimientos que contribuyan al diseño de estrategias de prevención, promoción de la salud y fortalecimiento de una imagen corporal positiva, realista y saludable.

La presente investigación tendrá como objetivo general la de conocer la percepción de la Imagen Corporal que tienen las mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025, los cuales tuvo como objetivos específicos, determinar la percepción de la imagen corporal de las mujeres universitarias de la UTIC, demostrar el impacto que tiene la percepción de la imagen corporal en la salud mental y el bienestar en las mujeres universitarias de la UTIC.

La presente investigación aporta a la comunidad educativa lo siguiente:

- a) Fortalecer los conocimientos acerca de la percepción de la imagen corporal y sus efectos en la salud mental y emocional de las mujeres universitarias.
- b) Da apertura para una reflexión crítica sobre el nivel de insatisfacción y preocupación corporal general en las mujeres universitarias.
- c) Diagnóstico fidedigno sobre la percepción de la imagen corporal, como consecuencia de la insatisfacción corporal y la preocupación excesiva por el peso.
- d) Evidencia las fortalezas y/o debilidades de la preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad en mujeres universitarias.
- e) Pretende concientizar sobre la presión social que sienten las mujeres acerca de su imagen corporal, llevándolas incluso a realizarse procedimientos y/o tratamientos que ponen en riesgo su salud y/o vida.
- f) Promover la percepción de una imagen corporal positiva y saludable, a través de la autoaceptación y el bienestar integral.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Planteamiento del Problema

La imagen corporal según Raich (2000) es la percepción, el conocimiento y el sentir de cada persona respecto a su propio cuerpo, es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente y la vivencia que tiene del propio cuerpo (Guimón, 1999).

En las últimas décadas, la preocupación por la apariencia física y el cumplimiento de los estándares de belleza ha cobrado una relevancia significativa, especialmente en mujeres jóvenes, quienes se ven continuamente expuestas a modelos corporales idealizados promovidos por los medios de comunicación y las redes sociales. Este fenómeno sociocultural ha intensificado la presión social que se ejerce sobre las mujeres respecto a la necesidad de alcanzar un cuerpo considerado socialmente aceptable, lo cual impacta de manera directa en la percepción que tienen sobre su imagen corporal.

Diversos estudios coinciden en señalar que la insatisfacción corporal se ha convertido en un problema prevalente entre las mujeres universitarias, quienes, debido a su etapa evolutiva y al contexto social en el que se desenvuelven, suelen manifestar altos niveles de preocupación por el peso, miedo a la obesidad y distorsiones en la percepción de su propio cuerpo. Esta problemática no solo afecta el bienestar psicológico y emocional, sino que también puede conducir a la adopción de conductas de riesgo, tales como dietas extremas, uso indiscriminado de productos adelgazantes y sometimiento a procedimientos estéticos que ponen en peligro la salud e incluso la vida de las personas en su intento por alcanzar el "cuerpo soñado".

A pesar de la creciente visibilización de esta problemática, existe una demanda de nuevas investigaciones que aborden específicamente la percepción de la imagen corporal y la insatisfacción en mujeres universitarias dentro contextos socioculturales particulares, ya que la mayoría de los estudios disponibles se centran en poblaciones extranjeras, dejando un vacío en la comprensión local de este fenómeno. Además, es necesario profundizar en el

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

análisis de las conductas de riesgo asociadas y su relación directa con la presión social y mediática, aspectos que aún presentan dilemas teóricos y prácticos dentro del campo de la psicología de la salud y las ciencias sociales.

Por lo tanto, esta investigación busca contribuir al cuerpo de conocimiento existente, proporcionando evidencias relevantes que permitan comprender de manera más amplia la complejidad del problema y aportar elementos que orienten la elaboración de estrategias preventivas y de intervención que promuevan una imagen corporal saludable y positiva en las mujeres universitarias.

Las mujeres universitarias se encuentran en un momento clave de formación de identidad, autonomía y autoimagen, lo que las vuelve particularmente susceptibles a experimentar insatisfacción corporal. Esta percepción puede generar consecuencias que van desde leves malestares hasta trastornos de conducta alimentaria, afectando no solo la salud física, sino también el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

En el contexto paraguayo, y específicamente en instituciones como la Universidad Tecnológica Intercontinental, se ha observado una creciente preocupación por los estándares corporales idealizados y la autoexigencia estética. Sin embargo, existe escasa evidencia empírica actualizada que permita conocer cómo las propias estudiantes perciben su imagen corporal. Por ello, resulta fundamental abordar esta temática desde un enfoque cuantitativo que permita describir dicha percepción.

La investigación se llevó a cabo con una población compuesta de una muestra de 91 mujeres universitarias de diferentes carreras de la Sede UTIC de Fernando de la Mora; Paraguay, del año 2025. Entre ellas, mujeres de entre 18 a 51 años.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

El tema planteado se aborda desde las Ciencias Psicológicas que estudia tanto los procesos mentales como la conducta de las personas en todas sus dimensiones biopsicosocial.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta que guiará esta investigación.

- ¿Cómo perciben su imagen corporal las mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC, Sede Fernando de la Mora, turno noche, en el año 2025?

De estas preguntas se desprenden otras más específicas.

- ¿Cuál es el nivel de preocupación por el peso en relación con la ingesta alimentaria en las mujeres universitarias?
- ¿Qué nivel de preocupación presentan las mujeres universitarias respecto a los aspectos antiestéticos de la obesidad?
- ¿Cuál es el nivel de insatisfacción y preocupación corporal general en las mujeres universitarias?
- ¿Qué nivel de insatisfacción presentan las mujeres universitarias con relación a la parte inferior de su cuerpo (muslos, caderas y nalgas)?

Objetivo General:

- Determinar la percepción de la imagen corporal en mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC, Sede Fernando de la Mora, turno noche, en el año 2025.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de preocupación por el peso en relación con la ingesta alimentaria en las mujeres universitarias.
- Identificar el nivel de preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad en las mujeres universitarias.
- Identificar el nivel de insatisfacción y preocupación corporal general en las mujeres universitarias.
- Evaluar el nivel de insatisfacción corporal respecto a la parte inferior del cuerpo (muslos, caderas y nalgas) en las mujeres universitarias.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Justificación de la Investigación

La investigación sobre la imagen corporal en mujeres universitarias de la Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Sede Fernando de la Mora, en el año 2025, se fundamenta en la necesidad de profundizar el conocimiento sobre los efectos que genera la percepción negativa del propio cuerpo en la salud mental. Una imagen corporal insatisfactoria se ha asociado con el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), ansiedad, depresión y baja autoestima, aspectos ampliamente estudiados en la literatura internacional, pero con escasa evidencia en contextos locales. Además, el impacto de los ideales de belleza socioculturales, reforzados por las redes sociales y las tecnologías actuales, constituye un campo relevante de estudio para comprender cómo estos factores moldean la percepción corporal y afectan el bienestar integral de las estudiantes universitarias.

La elección de un enfoque cuantitativo para este estudio se justifica por la necesidad de obtener datos medibles, objetivos y estadísticamente confiables sobre los niveles de insatisfacción corporal, las conductas de riesgo asociadas y la influencia de la presión social. La metodología cuantitativa permitirá analizar tendencias, establecer relaciones entre variables y generar resultados que puedan servir como base comparativa para futuras investigaciones similares. Además, el enfoque propuesto facilitará la obtención de información generalizable a la población de mujeres universitarias de la UTIC, Sede Fernando de la Mora.

Este estudio permitirá diseñar e implementar programas de prevención y promoción de la salud mental orientados a fortalecer la autoestima, promover una imagen corporal positiva y prevenir la aparición de TCA en las mujeres universitarias. Asimismo, aportará información valiosa para la elaboración de talleres, campañas de concienciación y estrategias institucionales que contribuyan al desarrollo integral de las estudiantes. La investigación

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

ofrecerá herramientas útiles para profesionales de la salud, docentes y autoridades universitarias interesados en mejorar el acompañamiento psicoeducativo de este grupo.

La investigación beneficiará directamente a las mujeres universitarias, ya que proporcionará insumos para generar espacios de apoyo y sensibilización sobre la importancia de la aceptación corporal y el autocuidado. Además, impactará positivamente en la comunidad universitaria, al promover el desarrollo de políticas y programas que favorezcan el bienestar emocional y la prevención de conductas de riesgo asociadas a la insatisfacción corporal. Por extensión, los hallazgos contribuirán a sensibilizar a la sociedad sobre la presión social vinculada a los estándares de belleza y sus consecuencias, ofreciendo datos relevantes para futuras investigaciones y estrategias comunitarias.

La presente investigación aportará conocimientos específicos y actualizados sobre la percepción de la imagen corporal en mujeres universitarias dentro del contexto cultural y social de la UTIC, Sede Fernando de la Mora. Además, brindará datos concretos sobre los niveles de insatisfacción corporal, las conductas de riesgo asociadas y el impacto que tiene la presión social y mediática en esta población particular. Estos conocimientos permitirán comprender con mayor profundidad cómo se manifiesta este fenómeno a nivel local, lo cual es poco abordado en investigaciones previas, y servirán como base para desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud mental adaptadas a las necesidades de las estudiantes.

Los principales grupos que se beneficiarán con esta investigación son:

Mujeres universitarias de la UTIC, Sede Fernando de la Mora.

Profesionales de la salud mental y física, especialmente psicólogos, nutricionistas y médicos que trabajan con trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y problemas relacionados con la imagen corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Docentes, autoridades universitarias y orientadores estudiantiles que buscan mejorar el acompañamiento emocional y académico de sus estudiantes.

La comunidad universitaria en general, al promoverse ambientes que valoren la diversidad corporal y el bienestar integral.

Esta investigación proporcionará datos empíricos actualizados que podrán ser utilizados por profesionales de la salud mental y educadores como base para el diseño de programas preventivos, talleres y campañas de concienciación. También brindará información relevante para la creación de materiales psicoeducativos adaptados a la realidad de las mujeres universitarias de la UTIC, permitiendo que las intervenciones sean más efectivas y contextualizadas. Además, servirá como insumo para futuras investigaciones y favorecerá la toma de decisiones basadas en evidencia por parte de las instituciones educativas y de salud.

La investigación representa un servicio significativo a la comunidad universitaria y, por extensión, a la sociedad. La insatisfacción corporal y las conductas de riesgo asociadas constituyen problemáticas actuales que afectan la salud mental, la calidad de vida y el rendimiento académico de las mujeres universitarias. Al generar datos específicos sobre esta situación y proponer acciones preventivas, la investigación contribuye directamente a la búsqueda de soluciones, a la mejora del bienestar estudiantil y a la promoción de una imagen corporal saludable. Además, ayudará a reducir el impacto negativo de la presión social y mediática, brindando herramientas que favorezcan la construcción de una autoimagen positiva y realista.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Limitaciones del estudio

Como toda investigación, este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al momento de interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño cuantitativo, si bien permite obtener datos estadísticos relevantes, no profundiza en la comprensión subjetiva de las experiencias individuales, por lo que aspectos emocionales o percepciones más complejas podrían no ser completamente explorados.

Además, la muestra se limita a mujeres universitarias de la UTIC, Sede Fernando de la Mora, lo que restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones o instituciones con características culturales, sociales o económicas diferentes. Por otro lado, el estudio se desarrolla en un momento específico, por lo que no considera posibles cambios en la percepción de la imagen corporal a lo largo del tiempo.

También se debe señalar que, aunque se utilizarán instrumentos de medición validados, existe la posibilidad de sesgos en las respuestas debido a la deseabilidad social o a la interpretación personal de cada ítem, lo que podría afectar la precisión de los datos.

Finalmente, por motivos éticos, no es posible controlar todas las variables externas que pueden influir en la percepción de la imagen corporal, como experiencias familiares, antecedentes de salud mental o influencias mediáticas previas, las cuales escapan al control del investigador.

A pesar de estas limitaciones, el estudio proporciona información valiosa que contribuye a la comprensión de la problemática y puede servir de base para futuras investigaciones más amplias y profundas.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Marco teórico

Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales y nacionales

Antecedente 1

Rodríguez Córdova, Karo Beatriz (2019).

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

Título: Relación entre las dimensiones de imagen corporal y las dimensiones de estilos de vida en hombres universitarios de Lima.

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre las dimensiones de la imagen corporal (malestar corporal normativo y patológico) y los estilos de vida en hombres universitarios de Lima. La muestra está conformada por 318 varones universitarios, distribuidos en dos universidades privadas y una pública. Se aplicaron el Body Shape Questionnaire BSQ (Palomino, 2017) y el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Chau y Saravia, 2014). Los resultados indicaron una correlación positiva y significativa entre malestar corporal y el consumo de sustancias psicoactivas, así como con los hábitos alimenticios. El método de estudio utilizado fue no experimental, descriptivo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Este estudio representa un antecedente directo del tema que se aborda en la presente tesis, ya que investiga las mismas variables principales. Sin embargo, su enfoque se limita a población masculina y a un contexto urbano de Lima, lo que abre la posibilidad de ampliar o contrastar resultados en otras poblaciones, como mujeres universitarias, estudiantes de otras regiones o con enfoques desde otras disciplinas (por ejemplo, la salud pública, la educación o la psicología clínica). Además, el estudio, si bien aporta datos relevantes, deja espacio para

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

profundizar en el análisis cualitativo de las motivaciones o percepciones relacionadas con la imagen corporal y los estilos de vida.

Así, este antecedente contribuye a estructurar formalmente la idea de investigación, al ofrecer una base empírica sólida, pero también al evidenciar vacíos que justifican la realización de nuevos estudios desde diferentes enfoques.

Antecedente 2

Scerpella Crespo, Jimena (2020).

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

Título: Calidad de las relaciones entre pares e insatisfacción con la imagen corporal en mujeres adolescentes de Lima Metropolitana.

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la calidad de las relaciones con pares y la insatisfacción con la imagen corporal en una muestra de 191 adolescentes mujeres de entre 13 y 17 años, pertenecientes a una institución educativa privada de Lima Metropolitana. Para evaluar las variables, se aplicaron el Quality of Relationships Inventory (QRI) para medir la calidad de las relaciones interpersonales, el Contour Drawing Rating Scale (CDRS) y un ítem único de autoevaluación de imagen corporal para medir la insatisfacción corporal. El método de estudio utilizado fue transversal, empírico, con una estrategia asociativa y correlacional (Ato, López & Benavente, 2013; Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Los resultados revelaron una correlación negativa y significativa ($r = -.16$; $p < .05$) entre la dimensión de soporte percibido en las relaciones entre pares y la insatisfacción con la imagen corporal, lo que indica que, a mayor apoyo social, menor insatisfacción con la imagen corporal. Asimismo, se encontró una correlación positiva y moderada ($r = .36$; $p <$

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

.01) entre el índice de masa corporal (IMC) y la insatisfacción con la imagen corporal, sugiriendo que cuanto mayor es el IMC, mayor es la percepción negativa del cuerpo.

Este estudio aporta evidencia relevante sobre factores sociales que influyen en la percepción corporal, especialmente en adolescentes mujeres, y destaca la importancia del entorno interpersonal en la construcción de la imagen corporal. Aunque se centra en una población y edad distintas a las de la presente tesis, ofrece un enfoque complementario al integrar variables psicosociales como el apoyo entre pares, lo cual amplía la comprensión del fenómeno de la imagen corporal más allá de los hábitos individuales o estilos de vida.

Desde la perspectiva de esta investigación, este antecedente contribuye a seleccionar una mirada más integral de la imagen corporal, reconociendo que esta no solo se configura a través de conductas visibles (como el deporte o la alimentación), sino también a través de factores relacionales y emocionales. Además, subraya la necesidad de adaptar los instrumentos y el enfoque según el grupo etario y el contexto.

Antecedente 3

Ferreira Risso, P., Ocampos Romero, J., y Velázquez Comelli, P. (2019).
Universidad del Pacífico, Asunción, Paraguay.

Título: Concordancia entre percepción de la imagen corporal y estado nutricional real en estudiantes de la carrera de nutrición de universidades privadas de Asunción.

Este estudio tuvo como objetivo determinar la concordancia entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional real en estudiantes de primer y segundo año de la carrera de nutrición en universidades privadas de Asunción. Se trabajó con una muestra de 97 estudiantes, hombres y mujeres mayores de 18 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. El instrumento recolector de datos elaborado por las investigadoras fue estructurado en cuatro apartados correspondientes en orden a: datos sociodemográficos,

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

datos antropométricos, diagnóstico del estado nutricional real, y en el último apartado se adjunta la escala de siluetas de Stunkard; la técnica empleada para la recolección fue encuesta auto administrada, a excepción de los datos antropométricos fueron llenados por las investigadoras tras las mediciones.

El diseño fue analítico de correlación, y se utilizaron los siguientes instrumentos:

Índice de Masa Corporal (IMC) para el estado nutricional real.

Escala de siluetas de Stunkard para evaluar la percepción de la imagen corporal.

Cuestionario sociodemográfico autoadministrado.

Los resultados revelaron que el 36% de los estudiantes presentó distorsión de su imagen corporal. La concordancia entre la imagen corporal percibida y el estado nutricional real fue moderada ($Kappa = 0,491$). Se observó una mayor discrepancia entre el IMC real y el percibido en quienes presentaban bajo o exceso de peso. Además, se concluyó que la sobrestimación del peso en personas con bajo peso podría aumentar el riesgo de trastornos alimentarios, mientras que la subestimación en casos de sobrepeso podría contribuir al riesgo de obesidad.

Este estudio es relevante para la presente investigación, ya que ofrece evidencia empírica sobre la distorsión en la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios, relacionándola directamente con indicadores objetivos como el IMC. Además, refuerza la necesidad de abordar la imagen corporal como un fenómeno psicológico con repercusiones sobre la salud integral de los jóvenes.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Cuadro comparativo de antecedentes de investigación

Autor y año:	Población y contexto:	Instrumentos utilizados:	Hallazgos principales:	Enfoque y aporte al estudio actual:
Rodríguez Córdova (2019).	Hombres universitarios de Lima, Perú.	BSQ (Body Shape Questionnaire), Cuestionario de estilos de vida.	El malestar corporal se relaciona con estilos de vida poco saludables (consumo de alcohol, tabaco y drogas).	Aporta una visión cuantitativa y valida la relación entre imagen corporal y conductas de riesgo.
Scerpella Crespo (2020).	Adolescentes mujeres de Lima Metropolitana (nivel escolar). Perú.	Quality of Relationships Inventory (QRI), Contour Drawing Rating Scale (CDRS), ítem único de imagen corporal.	Se halló una correlación negativa entre soporte social y la insatisfacción con la imagen corporal.	Contribuye desde un enfoque relacional, mostrando cómo el entorno social afecta la percepción corporal.
Ferreira Risso, Ocampos Romero y Velázquez Comelli (2019).	Estudiantes universitarios de Nutrición de universidades privadas de Asunción, Paraguay.	Cuestionario sociodemográfico, Índice de Masa Corporal (IMC), Escala de siluetas de Stunkard.	Se observó una concordancia moderada entre IMC real y percepción corporal; 36% presentó distorsión.	Ofrece una perspectiva local y antropométrica que complementa los enfoques psicológicos previos.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Síntesis comparativa

Los antecedentes revisados permiten observar que la imagen corporal ha sido una variable de interés en diversos contextos académicos y poblacionales, relacionándose con múltiples dimensiones psicosociales como los estilos de vida, las relaciones interpersonales y el estado nutricional real. Sin embargo, ninguno aborda de manera integrada la relación entre percepción corporal y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios paraguayos, desde una perspectiva psicosocial, lo cual justifica la pertinencia y originalidad del presente estudio.

Bases teóricas

Imagen corporal

Definición de imagen corporal

La imagen corporal según Cash (2004) es un constructo psicológico que hace referencia a la percepción, pensamientos, emociones y actitudes que una persona tiene respecto a su propio cuerpo. Es una representación mental que no siempre coincide con la realidad física, y puede estar influenciada por factores individuales, sociales y culturales. La imagen corporal se refiere a los pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que tienes hacia tu cuerpo. La imagen corporal se puede dividir en dos características: positiva y negativa.

Según Schilder (1935), uno de los pioneros en el estudio de la imagen corporal, esta se entiende como "la figura del propio cuerpo que cada persona forma en su mente". Es una construcción subjetiva que puede verse afectada por la autoevaluación, la comparación social y la retroalimentación externa.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

La imagen corporal no es estática; puede cambiar a lo largo del tiempo y está altamente condicionada por experiencias sociales, familiares y mediáticas (Cash & Smolak, 2011). Una imagen corporal positiva permite que la persona se sienta cómoda, aceptada y satisfecha con su cuerpo, mientras que una imagen corporal negativa puede desencadenar insatisfacción, baja autoestima y conductas de riesgo relacionadas con la salud física y emocional.

Componentes de la imagen corporal

Según Thompson et al. (1999), la imagen corporal está conformada por tres componentes fundamentales:

Componente perceptual

Hace referencia a cómo la persona percibe el tamaño y la forma de su cuerpo. Puede existir una distorsión perceptiva que lleva a una interpretación errónea de la figura corporal real.

Componente cognitivo-afectivo

Se refiere a los pensamientos, creencias, sentimientos y actitudes que la persona tiene acerca de su cuerpo. Este componente está vinculado a la autoevaluación y a la comparación social.

Componente conductual

Incluye las acciones y comportamientos que la persona adopta en función de la percepción y valoración de su cuerpo, como evitar mirarse al espejo, realizar dietas extremas o someterse a tratamientos estéticos.

Cada uno de estos componentes interactúa y puede influir en la satisfacción o insatisfacción que la persona experimenta respecto a su imagen corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Factores que influyen en la imagen corporal

La construcción de la imagen corporal es un proceso complejo que está influenciado por múltiples factores, entre los que se destacan:

Factores socioculturales

Los medios de comunicación, la publicidad, las redes sociales y los estereotipos de belleza promueven modelos corporales idealizados que generan presión social para alcanzar estándares muchas veces inalcanzables (Tiggemann & Slater, 2013).

Factores familiares y sociales

La influencia de padres, amigos, parejas y el entorno cercano puede reforzar la percepción positiva o negativa del propio cuerpo, especialmente a través de comentarios sobre el peso o la apariencia (Rodríguez, 2017).

Factores individuales

La autoestima, las experiencias personales, la personalidad y las características físicas individuales pueden predisponer a desarrollar una imagen corporal positiva o negativa (Cash & Pruzinsky, 2002).

Estos factores no actúan de forma aislada, sino que se interrelacionan y varían en intensidad según el contexto social, cultural y personal de cada individuo.

Imagen corporal positiva

Según Tylka Y Wood-Barcalow, 2015 la imagen corporal positiva se compone de seis características distintas:

- Apreciación corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

- Aceptación o amor corporal.
- Definiciones amplias de belleza.
- Ser amable con su cuerpo (por ejemplo, mediante conductas de cuidado personal y aseo personal).
- Positividad interior.
- Filtrar información de forma que proteja el cuerpo.

Imagen corporal negativa

Según Cash (2004) y Gattario y Frisen (2019) la imagen corporal negativa se puede conceptualizar como:

- Baja autoestima corporal.
- Vergüenza corporal.
- Insatisfacción o disforia relacionada con la apariencia.
- Permitir que tu apariencia defina tu autoestima.

Preocupación por el peso y la ingesta alimentaria

Relación entre preocupación por el peso y conducta alimentaria

Según Stice (2002) la preocupación por el peso es un componente central en la construcción de la imagen corporal y se refiere al grado de atención, ansiedad o malestar que una persona experimenta en relación con su peso corporal y la posibilidad de aumentarlo. Este tipo de preocupación está estrechamente vinculada con la aparición de conductas alimentarias restrictivas y compensatorias que pueden poner en riesgo la salud física y emocional.

Según Garner (2004), cuando la preocupación por el peso se intensifica, es frecuente que las personas adopten patrones de alimentación disfuncionales, como la restricción

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

excesiva de alimentos, el conteo obsesivo de calorías o la evitación de comidas. Estas prácticas buscan alcanzar o mantener un peso considerado "ideal" según los estándares socioculturales, aunque muchas veces resultan insostenibles y contraproducentes.

Según Stice y Whitenton (2002) afirman que la presión por adelgazar puede generar un ciclo de dieta-restricción-fracaso, donde el temor a ganar peso impulsa la adopción de conductas poco saludables, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Según Levine & Piran (2019) estudios recientes han demostrado que esta preocupación por el peso no siempre está relacionada con el índice de masa corporal (IMC) real, sino con la percepción subjetiva del propio cuerpo. Esto implica que mujeres con un peso normal o incluso bajo pueden experimentar altos niveles de insatisfacción y preocupación por su peso.

Consecuencias psicológicas y físicas

Según Neumark-Sztainer (2006). La preocupación excesiva por el peso puede derivar en consecuencias psicológicas significativas, como ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos obsesivo-compulsivos relacionados con la alimentación y el cuerpo. Estos síntomas afectan la calidad de vida y pueden interferir con las actividades académicas, sociales y familiares.

En cuanto a las consecuencias físicas, las conductas restrictivas y compensatorias pueden provocar deficiencias nutricionales, deshidratación, trastornos digestivos, desequilibrios electrolíticos y daños en órganos vitales cuando son sostenidas en el tiempo (American Psychiatric Association, 2013).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Además, la constante preocupación por el peso y la ingesta alimentaria puede llevar a desarrollar una relación patológica con la comida, caracterizada por culpa, vergüenza y pérdida de control sobre los hábitos alimentarios (Fairburn & Harrison, 2003).

Estos hallazgos resaltan la importancia de identificar y abordar tempranamente la preocupación por el peso en mujeres universitarias, a fin de prevenir consecuencias más graves tanto a nivel físico como emocional.

Preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad

Estigma social de la obesidad

La preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad se relaciona con el miedo a presentar características físicas que no se ajustan a los ideales de belleza socialmente aceptados. Esta preocupación no solo es una cuestión de salud, sino que está profundamente arraigada en el estigma social que rodea a la obesidad.

Según Puhl & Heuer (2009) el estigma hacia las personas con sobrepeso u obesidad se manifiesta a través de actitudes negativas, discriminación y prejuicios que afectan las oportunidades sociales, laborales y afectivas. En muchos casos, este estigma se centra en la apariencia física y no en el estado real de salud, lo que genera una presión constante por evitar cualquier signo corporal asociado con el sobrepeso.

De acuerdo con Crandall et al. (2001), las sociedades occidentales tienden a valorar la delgadez como símbolo de autocontrol, éxito y atractivo, mientras que la obesidad se asocia con descontrol, pereza y falta de voluntad. Estas creencias son aprendidas desde edades tempranas y refuerzan la idea de que el cuerpo debe ajustarse a parámetros estéticos específicos para ser socialmente aceptado.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

En el caso de las mujeres, esta presión se intensifica debido a los estándares sexistas que imponen mayores exigencias sobre la apariencia femenina, convirtiendo el cuerpo en un objeto de evaluación social constante (Groesz et al., 2002).

Estándares de belleza y rechazo corporal

Según Grabe, Ward, & Hyde (2008) los estándares de belleza promovidos por los medios de comunicación, las redes sociales y la publicidad exigen cuerpos delgados, tonificados y libres de lo que se considera "imperfecciones". Este modelo de belleza dominante genera en muchas mujeres la necesidad de alcanzar cuerpos que, en la mayoría de los casos, son biológicamente inalcanzables sin recurrir a prácticas extremas o riesgosas.

La internalización de estos estándares provoca un rechazo hacia las características corporales propias que no coinciden con el modelo idealizado, como el volumen de la cintura, el abdomen prominente, la celulitis o las proporciones corporales asociadas a la obesidad (Thompson & Stice, 2001).

Según Puhl & Suh (2015) esta preocupación constante por los aspectos antiestéticos no solo afecta la autoimagen, sino que también se vincula con conductas de evitación social, baja autoestima y el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo.

Según Levine & Murnen (2009). la evidencia científica muestra que la percepción negativa de las características antiestéticas no necesariamente se basa en el peso real, sino en la autoevaluación y la comparación social, lo que hace que mujeres con diferentes índices de masa corporal compartan niveles similares de insatisfacción. Por lo tanto, la preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad es un fenómeno complejo que trasciende la salud física y que está profundamente influenciado por normas sociales, mensajes mediáticos y expectativas culturales rígidas.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Insatisfacción corporal general

Causas de la insatisfacción corporal

Según Cash & Smolak (2011) la insatisfacción corporal general se refiere al descontento o desagrado persistente que una persona experimenta hacia su cuerpo o hacia algunas partes específicas de él. Este malestar puede surgir incluso cuando el cuerpo se encuentra dentro de los rangos de peso saludables, lo que evidencia que se trata de una construcción más subjetiva que objetiva.

Entre las principales causas de la insatisfacción corporal, se destacan la comparación social, la presión mediática, las experiencias familiares, las críticas recibidas y la internalización de ideales de belleza inalcanzables (Fitzsimmons-Craft et al., 2012).

Según Festinger (1954) la teoría de la comparación social explica que las personas tienden a evaluarse a sí mismas a través de la comparación con otros, especialmente con figuras idealizadas que aparecen en los medios y redes sociales. Este tipo de comparación, cuando es constante, genera sentimientos de inferioridad y conduce a niveles elevados de insatisfacción con la propia apariencia.

De manera adicional, la internalización del ideal de delgadez es una de las causas más estudiadas. Thompson y Stice (2001) señalan que las mujeres que adoptan este ideal como modelo personal son más propensas a desarrollar insatisfacción corporal, ya que sus expectativas estéticas suelen ser poco realistas.

Factores familiares, como los comentarios negativos sobre el peso o la apariencia por parte de padres, parejas o amigos, también pueden reforzar la preocupación por el cuerpo y generar malestar con la propia imagen (Rodríguez & Cruz, 2015).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Consecuencias emocionales y conductuales

La insatisfacción corporal no solo afecta la percepción que las mujeres tienen sobre su cuerpo, sino que también se asocia a una serie de consecuencias emocionales, psicológicas y conductuales. **Entre las más frecuentes se encuentran:**

Baja autoestima: La autoimagen negativa afecta la valoración personal y la confianza en uno mismo (Neumark-Sztainer et al., 2006).

Ansiedad y depresión: La preocupación excesiva por el cuerpo puede generar sintomatología ansiosa y depresiva (Ferreiro et al., 2012).

Conductas alimentarias de riesgo: Incluyen la restricción de alimentos, el uso de laxantes, vómitos autoinducidos y atracones (Fairburn & Harrison, 2003).

Conductas evitativas: Como evitar mirarse en el espejo, usar ropa holgada o evitar situaciones sociales donde se exponga el cuerpo (Cash, 2004).

Estas consecuencias afectan significativamente la calidad de vida de las mujeres universitarias, interfiriendo en sus relaciones interpersonales, su desempeño académico y su bienestar emocional (Halliwell & Dittmar, 2005).

El desarrollo de intervenciones preventivas y programas de educación sobre la diversidad corporal son esenciales para disminuir la insatisfacción corporal y sus efectos negativos.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Insatisfacción con la parte inferior del cuerpo

Estereotipos corporales y zonas problemáticas

La insatisfacción con la parte inferior del cuerpo (especialmente con los muslos, caderas y nalgas) es una preocupación frecuente en las mujeres jóvenes debido a la fuerte carga sociocultural que recae sobre estas áreas del cuerpo (Grogan, 2016). Diversos estudios han demostrado que las mujeres tienden a identificar estas zonas como "problemáticas" o "imperfectas" cuando no se ajustan a los estándares estéticos impuestos.

Según Pruzinsky y Cash (2002), los estereotipos corporales femeninos promueven la idea de un cuerpo esbelto con proporciones reducidas, especialmente en la zona de las caderas y los muslos. Cuando las mujeres perciben que su cuerpo no cumple con estas proporciones idealizadas, pueden desarrollar insatisfacción focalizada, es decir, un descontento específico hacia ciertas áreas corporales.

Además, Thompson et al. (1999) señalan que los modelos estéticos difundidos por los medios de comunicación enfatizan la importancia de tener muslos delgados, caderas estrechas y glúteos firmes, lo que contribuye a que estas zonas sean objeto de atención y crítica constante, tanto por parte de las propias mujeres como de su entorno social.

Este tipo de insatisfacción localizada puede desencadenar una hiperfocalización corporal, donde la persona presta una atención excesiva y obsesiva a ciertas partes de su cuerpo, generando malestar persistente (Rosen, 2001).

Impacto en la autoestima y la autoimagen

La insatisfacción con áreas específicas del cuerpo, como la parte inferior, puede tener un impacto significativo en la autoestima y la autoimagen. Según Cash y Smolak (2011), la percepción negativa sobre estas zonas corporales puede provocar sentimientos de vergüenza,

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

incomodidad y rechazo hacia el propio cuerpo, afectando el bienestar emocional y la calidad de vida.

Diversos estudios han evidenciado que las mujeres que experimentan altos niveles de insatisfacción localizada presentan mayor propensión a adoptar conductas alimentarias restrictivas y a considerar tratamientos estéticos o quirúrgicos para modificar esas partes del cuerpo (Levine & Murnen, 2009).

Además, esta insatisfacción puede generar **conductas** evitativas, como el uso de ropa holgada, evitar trajes de baño o evitar espacios sociales donde el cuerpo pueda ser expuesto (Rosen, 2001). Estos comportamientos limitan la participación en actividades recreativas y sociales, aumentando el aislamiento y afectando la confianza en la propia imagen.

Es importante resaltar que la insatisfacción localizada no siempre desaparece con la modificación del cuerpo, ya que suele estar arraigada en la percepción subjetiva más que en las características físicas reales (Cash, 2004). Por ello, las intervenciones deben enfocarse en fortalecer la aceptación corporal y promover una relación saludable con la propia imagen.

Conductas de riesgo asociadas a la insatisfacción corporal

Vómito autoinducido

El vómito autoinducido es una conducta compensatoria que algunas personas utilizan como método para controlar el peso corporal después de episodios de ingesta excesiva de alimentos o como respuesta a la percepción de haber comido en exceso (American Psychiatric Association, 2013). Esta práctica, que suele estar presente en trastornos como la bulimia nerviosa, puede convertirse en un hábito peligroso y altamente adictivo.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Según Fairburn y Harrison (2003), el vómito autoinducido genera un alivio momentáneo de la ansiedad relacionada con la ingesta de alimentos, pero a largo plazo perpetúa un ciclo de restricción, atracón y purga que deteriora la salud física y psicológica. Además, esta conducta puede producir graves consecuencias como deshidratación, desequilibrio electrolítico, daño en el esófago, erosión dental y, en casos severos, fallo cardíaco.

El uso del vómito como estrategia para reducir la insatisfacción corporal está fuertemente vinculado a la presión social por alcanzar estándares de delgadez, especialmente en mujeres jóvenes (Levine & Piran, 2019). Esta conducta refleja no solo la lucha por modificar el cuerpo, sino también una baja capacidad para aceptar la propia imagen corporal.

Uso de laxantes

Según Mitchell & Crow (2006) el uso de laxantes como método compensatorio es otra conducta de riesgo que se presenta con frecuencia en personas insatisfechas con su cuerpo. Quienes recurren a esta práctica lo hacen con la falsa creencia de que los laxantes ayudarán a reducir calorías y a controlar el peso de manera rápida.

Sin embargo, los laxantes no afectan significativamente la absorción calórica, ya que estos actúan en el intestino grueso cuando la mayor parte de los nutrientes ya fueron absorbidos (American Psychiatric Association, 2013). Por lo tanto, el uso de laxantes es ineficaz para controlar el peso y puede provocar graves complicaciones de salud como deshidratación, alteraciones digestivas crónicas, daño intestinal y dependencia a estos productos para poder evacuar.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Según Neumark-Sztainer et al. (2006), el uso frecuente de laxantes es un indicador clave de conductas alimentarias desordenadas y debe ser identificado tempranamente para prevenir daños físicos irreversibles y trastornos alimentarios más severos.

Consecuencias físicas y emocionales

El vómito autoinducido y el uso de laxantes no solo conllevan consecuencias físicas graves, como desequilibrio electrolítico, daño dental, problemas gastrointestinales y riesgo de desnutrición, sino que también tienen impacto emocional profundo, incluyendo sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad y depresión (Fairburn & Harrison, 2003).

Estas conductas de riesgo suelen mantenerse en secreto, lo que dificulta su detección y tratamiento oportuno (Levine & Murnen, 2009). Por ello, es fundamental sensibilizar y capacitar a la comunidad educativa para reconocer las señales de alerta y brindar el apoyo adecuado a las personas que puedan estar atravesando este tipo de problemáticas.

El abordaje integral de estas conductas requiere intervenciones psicoeducativas, programas de promoción de la salud mental y tratamientos especializados que ayuden a las estudiantes a construir una relación saludable con su cuerpo y la alimentación.

Presión social y estándares de belleza

Influencia de los medios de comunicación y redes sociales

La presión social por alcanzar ciertos estándares de belleza es uno de los factores más influyentes en la construcción de la imagen corporal, especialmente en mujeres jóvenes. Los medios de comunicación tradicionales (televisión, revistas, publicidad) y las redes sociales actuales (Instagram, TikTok, Facebook) promueven de manera constante cuerpos que responden a un ideal de belleza delgado, tonificado y muchas veces inalcanzable (Perloff, 2014).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

El modelo estético dominante es presentado como sinónimo de éxito, felicidad, salud y aceptación social, lo que genera expectativas irreales y comparaciones constantes en las mujeres universitarias que, en muchos casos, no logran cumplir con estos parámetros (Grabe, Ward, & Hyde, 2008).

La exposición repetida a estas imágenes idealizadas aumenta la probabilidad de desarrollar insatisfacción corporal y fomenta conductas alimentarias poco saludables (Tiggemann & Slater, 2013). Las redes sociales, además, han amplificado esta presión al facilitar la creación de contenido con filtros, edición digital y publicaciones que exaltan la apariencia física por encima de otros aspectos personales.

Según Fardouly et al. (2015), las comparaciones en redes sociales son especialmente dañinas, ya que las mujeres tienden a compararse con otras personas que consideran "parecidas", lo que genera un impacto emocional más profundo que las comparaciones con celebridades o modelos profesionales.

Vivimos en un mundo donde puede ser difícil evitar los mensajes que difunden los medios. Sin embargo, existen herramientas y estrategias que puedes usar para filtrar y criticar los mensajes y el contenido que consumes en los medios (Coughlin y Kalodner, 2006; McLean et al., 2016; National Eating Disorder Collaboration, s.f.):

- Comprenda, cuestione y evalúe el uso de Photoshop, la manipulación/edición de fotos y los filtros. Critique si lo que ve refleja representaciones realistas de la realidad social y de cuerpos reales.
- Comprenda e identifique cómo el marketing, los patrocinios, las colaboraciones y la publicidad influyen en los mensajes mediáticos sobre belleza, salud y apariencia. Cuestione que quieren hacerle creer quienes

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

crearon el mensaje mediático y si se benefician o se benefician del mensaje que transmiten.

- Critique la cosificación del cuerpo en los medios de comunicación y el énfasis en vincular la apariencia física con la autoestima. Evalúe si los medios reconocen las limitaciones biológicas para cambiar el tamaño y la forma corporal, así como la distribución natural del peso. Rechace las narrativas dominantes que vinculan la apariencia con la autoestima e identifique cualidades positivas que no estén vinculadas al peso ni a la apariencia física.
- Critica cómo los medios de comunicación moldean las nociones sociales sobre belleza, salud y apariencia. Reflexiona sobre si existe diversidad y representación corporal (p. ej., talla, raza, etnia, género, capacidades) en lo que ves. Critica si se perpetua el ideal de delgadez, el contenido gordofóbico o la expresión binaria de género.
- Establece límites personales en las redes sociales. Bloquea, silencia o deja de seguir contenido que no fomente una imagen corporal positiva. Adapta tu configuración de redes sociales (p. ej., límite de tiempo, configuración de privacidad) a tus preferencias o necesidades.

Internalización de los ideales estéticos

La internalización de los ideales de belleza ocurre cuando la persona adopta como propios los estándares estéticos impuestos por la sociedad y los utiliza como referencia para evaluar su propio cuerpo (Thompson & Stice, 2001). Este proceso es uno de los principales predictores de insatisfacción corporal y de la aparición de trastornos de la conducta alimentaria.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Cuando las mujeres internalizan estos ideales, perciben que su valor personal depende de alcanzar ese tipo de cuerpo, lo que genera una relación de constante lucha contra su propia figura (Rodgers et al., 2011).

El impacto de esta presión social es tan fuerte que incluso las mujeres con cuerpos considerados normativos pueden experimentar insatisfacción, ya que el estándar estético se vuelve cada vez más exigente y perfeccionista (Tiggemann & Slater, 2013).

Por otro lado, la presión social también puede provenir del entorno cercano, como familiares, parejas y grupos de pares, quienes refuerzan estos estándares a través de comentarios, comparaciones o actitudes que priorizan la apariencia por encima de otros atributos (Rodríguez & Cruz, 2015).

Frente a este escenario, es esencial promover la diversidad corporal, la aceptación del cuerpo y el cuestionamiento crítico de los modelos estéticos impuestos, como estrategias para reducir el impacto negativo de la presión social sobre la imagen corporal.

Definición de términos básicos

Imagen corporal

La imagen corporal (IC) es un término general que se refiere a cómo un individuo percibe, siente y piensa sobre su cuerpo (Dahlenburg et al., 2020). Es definida como un constructo multidimensional complejo referido a la imagen mental que el sujeto se representa sobre la forma y el tamaño de su cuerpo, imaginario que se configura por la interacción de factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos (Cash, 2012; Grogan, 2017; Spreckelsen et al., 2018).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Insatisfacción corporal

Se define como “la percepción negativa sobre la imagen corporal” y suele presentarse cuando hay discrepancia entre la imagen real y la ideal, generando emociones negativas como frustración o menosprecio del cuerpo (e.g., Botta, 2003; Harrison, 2000).

Preocupación por el peso

Comprende el “gran temor a subir de peso” y la sobrevaloración de la figura corporal en la autoestima, siendo uno de los elementos centrales en enfermedades como la bulimia y la anorexia (APA, 2013; Hudson et al., 2007).

Conductas compensatorias

Según el DSM-5, son “conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como provocación del vómito; uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; ayuno y ejercicio excesivo” (APA, 2013).

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Los TCA son definidos como “un grupo de afecciones en las cuales las creencias negativas sobre la comida, la forma del cuerpo y el peso corporal se acompañan de conductas que incluyen restricción de la ingesta, atracones, realización excesiva de ejercicio, provocación del vómito y uso de laxantes” (Isidro et al., 2022). Además, los describen como “enfermedades psiquiátricas graves que consisten en alteraciones de las conductas relacionadas con la alimentación y el control del peso” (Hudson et al., 2007).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Hipótesis de Investigación

La percepción de la imagen corporal en mujeres universitarias varía en función del contexto social y las experiencias individuales, lo que influye significativamente en los niveles de insatisfacción corporal.

Hipótesis general:

Las mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC, sede Fernando de la Mora, turno noche, presentan niveles moderados a altos de insatisfacción con su imagen corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Cuadro de Variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Imagen Corporal	Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) describieron la imagen corporal como la percepción que tiene el sujeto de la forma y tamaño de su propio cuerpo, junto con los sentimientos asociados hacia dicho cuerpo.	Preocupación por el peso en conexión con la ingesta.	ítems 1, 5, 11, 19, 21, 25, 27, 31	Cuestionario de la Forma Corporal - Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987). Adaptado por Raich et al., 1996).
		Preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad.	ítems 2, 6, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 22, 24, 26, 28	
		Insatisfacción y preocupación corporal general.	ítems 3, 4, 7, 10, 13, 15, 16, 20, 23, 30, 32	
		Insatisfacción con partes específicas del cuerpo inferior (muslos, caderas y glúteos).	ítems 29, 33, 34	

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Marco Metodológico

Tipo de Investigación

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, el cual se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos con el fin de identificar patrones y características de fenómenos observables. Según Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), este enfoque permite estudiar las variables de forma objetiva y establecer relaciones entre ellas a través de técnicas estadísticas.

De esta forma, se puede analizar un tema o un objeto de estudio teniendo en cuenta sus características medibles, es decir, aquellas que se pueden expresar mediante números. En otras palabras, un método cuantitativo es todo aquel que utiliza valores numéricos para estudiar un fenómeno. Dado que se busca describir y cuantificar la percepción de la imagen corporal en mujeres universitarias, se requiere un enfoque cuantitativo que permita conocer el nivel de satisfacción o insatisfacción con su imagen mediante un instrumento estructurado.

Diseño de Investigación

El diseño metodológico es de tipo no experimental, ya que no se manipulan deliberadamente las variables del estudio, sino que se observan tal como ocurren en su contexto natural (Kerlinger & Lee, 2002). Es también transversal, porque los datos se recolectan en un solo momento del tiempo, y descriptivo, pues el objetivo es caracterizar una situación específica sin establecer relaciones causales (Bisquerra, 2004).

En esta investigación, se analizó cómo las mujeres universitarias perciben su imagen corporal en un momento determinado del año 2025, sin intervenir en su entorno. El diseño descriptivo permitió identificar niveles de satisfacción corporal, pero no busco explicar sus causas, sino describió el estado actual del fenómeno en la población seleccionada.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Nivel de Investigación

El nivel es descriptivo, ya que su finalidad fue detallar y representar las propiedades del fenómeno estudiado. Según Dankhe (1986), este tipo de investigación permite especificar las características relevantes de personas, contextos o situaciones sin establecer relaciones causales.

En el contexto de esta investigación, el nivel descriptivo permitió caracterizar cómo perciben su imagen corporal las estudiantes, atendiendo a variables como edad, carrera y turno. Esto ayudo a conocer qué tan frecuente es la insatisfacción o aceptación corporal dentro de este grupo universitario.

Descripción de la Población

Población

Estuvo conformada por 91 mujeres universitarias matriculadas en distintas carreras del turno noche de la Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), sede Fernando de la Mora, en el año 2025, con edades comprendidas entre 18 y 51 años. La población seleccionada correspondió exactamente al grupo de interés en la investigación: mujeres en etapa universitaria, expuestas a múltiples influencias sociales y culturales sobre el cuerpo, y con responsabilidades académicas, laborales o familiares que pueden impactar en su autoimagen.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 91 mujeres universitarias que respondieron voluntariamente la encuesta. Dado que la población total de mujeres universitarias no se conocía con exactitud, se utilizó un muestreo por conveniencia. Este tipo de muestreo es útil en investigaciones sociales cuando el acceso a la totalidad de la población es limitado (Otzen

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

& Manterola, 2017). Este número de participantes permitió obtener una visión representativa del fenómeno dentro de la comunidad universitaria nocturna de la UTIC, asegurando diversidad de carreras, edades y experiencias de vida, lo cual fue esencial para analizar adecuadamente la percepción de la imagen corporal.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos en esta investigación se empleó la técnica de la encuesta estructurada, mediante la aplicación del Cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ), desarrollado originalmente por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y adaptado posteriormente por Raich et al. (1996) al contexto hispanohablante.

Este instrumento tiene como objetivo medir el grado de insatisfacción corporal y el nivel de preocupación por el peso y la imagen física, especialmente en mujeres adolescentes y adultas. Su uso está ampliamente validado en el ámbito clínico y educativo para identificar distorsiones en la percepción corporal que podrían estar asociadas a riesgos en la salud mental, como trastornos alimentarios, baja autoestima o ansiedad corporal (Raich, 2004).

El cuestionario está compuesto por 34 ítems con opciones de respuesta en escala tipo Likert de 6 puntos, que evalúan cuatro dimensiones centrales:

Preocupación por el peso asociada a la ingesta alimentaria.

Preocupación por los aspectos antiestéticos relacionados con la obesidad.

Insatisfacción corporal general.

Insatisfacción con partes específicas del cuerpo inferior (muslos, caderas y glúteos).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

La aplicación del BSQ se realizó de forma autoaplicada, voluntaria, anónima y en contexto académico, con una duración estimada de 10 a 15 minutos por persona. Aunque el cuestionario es apto para hombres y mujeres, fue diseñado específicamente para evaluar la imagen corporal femenina, por lo que se ajusta de manera precisa al perfil de las participantes de esta investigación: mujeres universitarias de entre 18 y 51 años de edad.

El Body Shape Questionnaire (BSQ) está compuesto por 34 ítems que miden el nivel de insatisfacción corporal y preocupación por la imagen física. Cada ítem presenta una escala tipo Likert de seis opciones de respuesta, que indican la frecuencia con la que la persona experimenta pensamientos y emociones negativas relacionadas con su cuerpo. Las opciones de respuesta son: nunca, raramente, a veces, a menudo, muy a menudo y siempre, las cuales se califican con un valor numérico del 1 al 6, respectivamente. De esta manera, una mayor puntuación en un ítem refleja una mayor preocupación por la imagen corporal.

Para obtener el puntaje total, se suman los valores asignados a cada una de las 34 preguntas. Por tanto, el puntaje mínimo posible es 34 puntos (cuando la persona responde “nunca” en todos los ítems), y el puntaje máximo posible es 204 puntos (cuando responde “siempre” en todos los ítems). El resultado obtenido refleja el grado de insatisfacción corporal de la participante evaluada.

El Body Shape Questionnaire (BSQ-34) fue originalmente desarrollado por Cooper et al. (1987) como una medida unidimensional de la preocupación por la figura corporal, con puntos de corte que clasifican los niveles de preocupación en: no significativa (≤ 80), leve (81–110), moderada (111–140) y grave (≥ 141).

Sin embargo, en adaptaciones realizadas en población hispanohablante se han propuesto criterios alternativos de interpretación, más ajustados a las características culturales y de respuesta locales, que dividen los resultados en tres niveles: bajo (1–68), medio (69–135) y alto (136–204).

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

En el presente estudio se utilizará la corrección adaptada, dado que la muestra corresponde a población local y se busca una interpretación más contextualizada. No obstante, se reconoce que la clasificación original de Cooper et al. (1987) es ampliamente utilizada en la literatura internacional.

En esta investigación, la corrección del cuestionario se realizó de manera individual al finalizar la recolección de datos, se utilizaron herramientas estadísticas que permitieron calcular la puntuación total de cada participante. Posteriormente, se organizaron los resultados en frecuencias y porcentajes, permitiendo identificar la proporción de mujeres que se encuentran en cada nivel de insatisfacción corporal. Estos resultados fueron interpretados en función de variables sociodemográficas como edad, carrera universitaria y otros factores considerados relevantes para el análisis.

Validación del instrumento

La validación se basó en una prueba piloto, donde el Test Body Shape Questionnaire (BSQ) se aplicó a 10 mujeres universitarias de la zona, con las mismas características de la población seleccionada que voluntariamente aceptaron participar.

A las mujeres universitarias que aceptaron responder se les entregó una copia del Cuestionario BSQ; durante la aplicación del cuestionario, se le dio apoyo a los participantes en caso de que tuvieran dudas. Mediante la prueba piloto se pudo constatar que no ha habido ningún inconveniente en el momento de responder el cuestionario, además los términos fueron bastantes comprensibles.

Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2025, en la sede Fernando de la Mora de la UTIC, en el turno noche. El procedimiento se desarrolló en las siguientes etapas:

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Se estableció contacto con los responsables académicos de las distintas carreras para informar sobre el estudio y solicitar su colaboración para la difusión del cuestionario entre las estudiantes.

A través de correos electrónicos institucionales y grupos oficiales de WhatsApp, se envió la invitación a las mujeres universitarias, explicando los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación y el manejo confidencial de la información.

Antes de acceder al cuestionario, las participantes leyeron y aceptaron digitalmente el consentimiento informado, donde se detalló sus derechos y la finalidad de la investigación.

El Body Shape Questionnaire (BSQ) fue auto administrado mediante un formulario en línea creado con Google Forms. El tiempo estimado para completarlo fue de 10 a 15 minutos.

Se realizó un seguimiento semanal durante un mes para recordar la participación y resolver posibles dudas.

Finalizado el plazo de aplicación, se procedió a descargar y organizar los datos para su análisis.

Técnicas de Análisis Estadístico

Los datos obtenidos a partir del Body Shape Questionnaire (BSQ) fueron procesados utilizando el programa Microsoft Excel. El análisis incluyó:

Cálculo de frecuencias y porcentajes para describir la distribución de las participantes en función de los distintos niveles de insatisfacción corporal.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Presentación de los resultados mediante tablas y gráficos que faciliten la visualización e interpretación de los niveles de insatisfacción corporal dentro de la muestra.

Este enfoque permitió describir de manera precisa la percepción de la imagen corporal en las mujeres universitarias.

Consideraciones Éticas

Para la presente investigación titulada: “Imagen corporal percibida por mujeres universitarias de distintas carreras de la UTIC Sede Fernando de la Mora del turno noche en el año 2025”, se tomaron en cuenta todas las normas y principios éticos que protegen la integridad, privacidad y derechos de las participantes, conforme a lo establecido por los códigos de ética en investigación con seres humanos.

La aplicación del instrumento se realizó a través de cuestionarios en línea mediante la plataforma Google Forms, la cual garantizo la confidencialidad y el anonimato de las respuestas. Previamente a su participación, se informó a las participantes sobre los objetivos del estudio, la voluntariedad de su participación, el tratamiento confidencial de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento, sin que ello conlleve ningún tipo de consecuencia negativa.

Asimismo, se aseguró que no se recojan datos personales identificables, protegiendo en todo momento el anonimato de las participantes. En caso de que el contenido del cuestionario genere algún tipo de incomodidad emocional relacionada con la percepción de la imagen corporal, se dispondrá de información de contacto para orientación y acompañamiento psicológico profesional, brindando contención o derivación si fuera necesario.

Finalmente, se garantizó que todos los procedimientos de la investigación se ajusten a las normativas éticas vigentes aplicables a estudios con seres humanos, velando por la

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

dignidad, los derechos y el bienestar de las participantes en todas las etapas del proceso investigativo.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Marco Analítico

El procesamiento y análisis de los resultados se realizó una vez finalizada la aplicación del instrumento a la población objetivo. Para el procesamiento de los datos, se elaboraron gráficos circulares acompañados de sus respectivos porcentajes, con el propósito de facilitar la interpretación visual y el análisis de la información recolectada. Estos resultados fueron analizados en función de los objetivos planteados en el presente estudio, permitiendo una comprensión clara y precisa de la percepción de la imagen corporal en la muestra seleccionada.

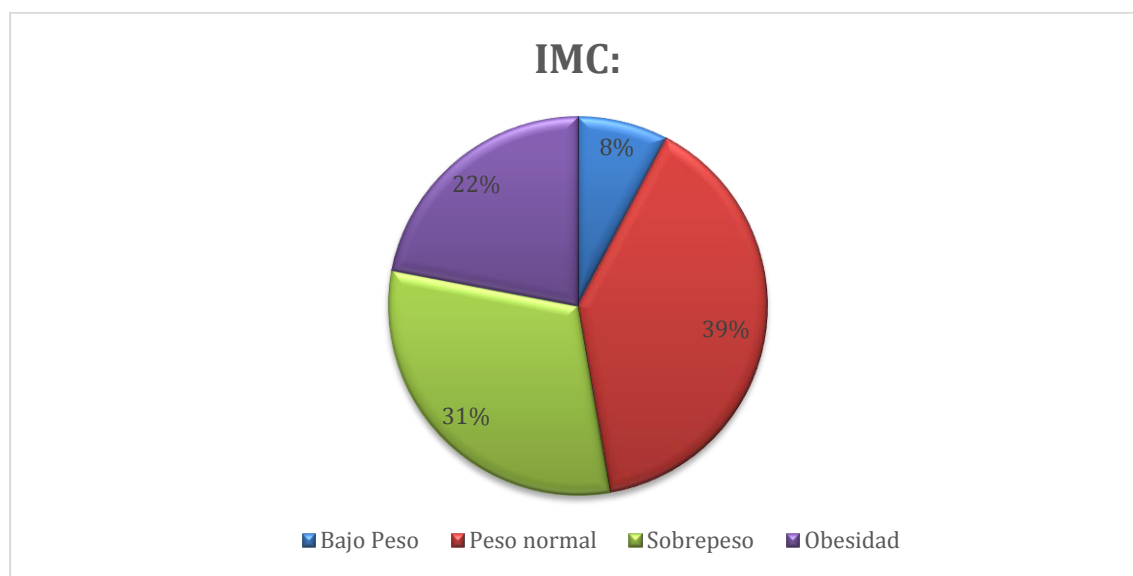
Cálculo de índice de Masa Corporal (IMC) de las mujeres universitarias:

Se calculó el índice de masa corporal (IMC) de las 91 participantes con el objetivo de obtener un panorama general del peso en la población estudiada. Los resultados muestran que el 39% presenta un peso dentro del rango normal, el 31% tiene sobrepeso, el 22% obesidad y el 8% bajo peso. Estos hallazgos resultan relevantes para la interpretación del test analizado.

Tabla IMC:

	Frecuencia:	Porcentaje:
Bajo Peso	7	8%
Peso normal	36	39%
Sobrepeso	28	31%
Obesidad	20	22%
Total:	91	100%

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Gráfico IMC:

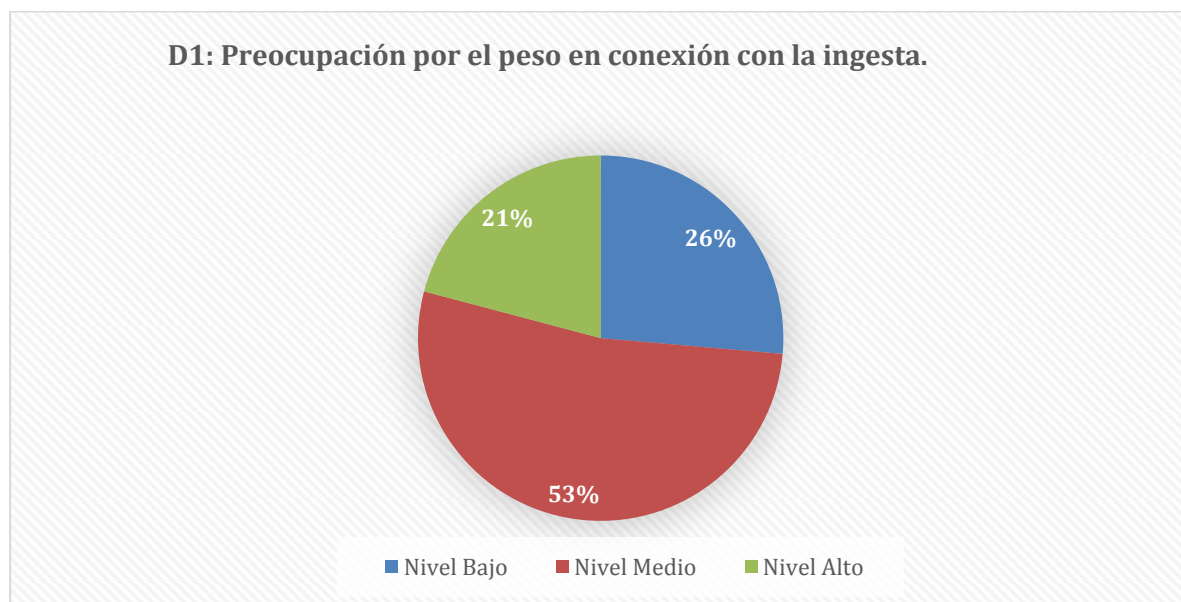
Respondiendo al primer objetivo específico: Preocupación por el peso en conexión con la ingesta:

Tabla 1:

D1: Preocupación por el peso en conexión con la ingesta.		
	Frecuencia:	Porcentaje:
Nivel Bajo	24	26%
Nivel Medio	48	53%
Nivel Alto	19	21%
Total:	91	100%

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Gráfico 1:



Interpretación 1:

El 53% de las mujeres universitarias encuestadas presentan un **nivel medio** de preocupación, lo que refleja la presencia de cierta insatisfacción corporal y una atención frecuente a la relación entre alimentación y peso. Un 26% se ubica en el **nivel bajo**, indicando una menor preocupación y posiblemente una relación más flexible con la comida y la imagen corporal. Finalmente, un 21% se encuentra en el **nivel alto** de preocupación, lo cual puede sugerir un mayor riesgo de desarrollar conductas alimentarias problemáticas.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Respondiendo al segundo objetivo: Preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad:

Tabla 2:

D2: Preocupación por los aspectos antiestéticos de la obesidad:		
	Frecuencia:	Porcentaje:
Nivel Bajo	31	34%
Nivel Medio	41	45%
Nivel Alto	19	21%
Total:	91	100%

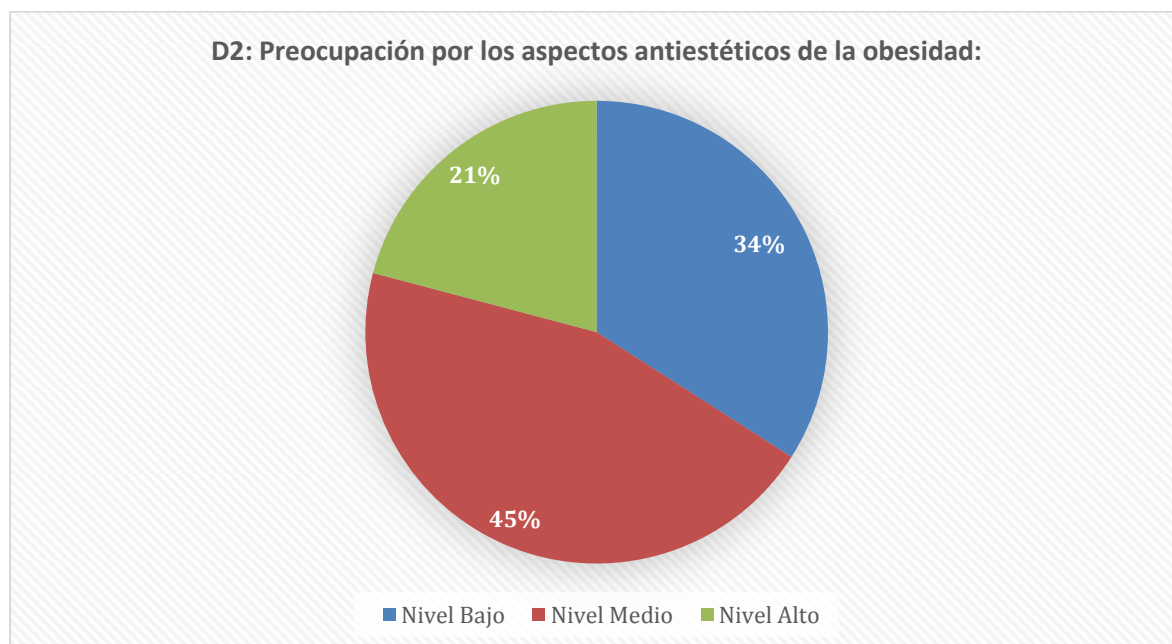
Gráfico 2:

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Interpretación 2:

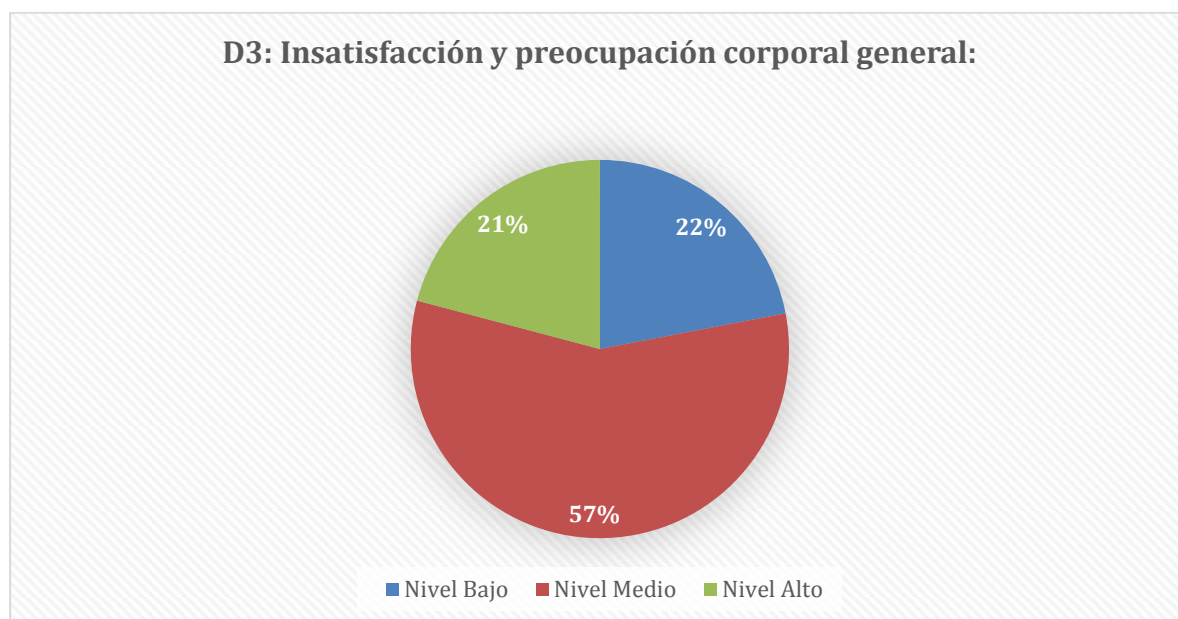
El 45% de las mujeres universitarias encuestadas manifiesta una preocupación **media**, lo que indica una valoración significativa de la apariencia física vinculada al peso. Un 34% presenta una preocupación **baja**, lo que sugiere que, para este grupo, la obesidad no representa un factor de gran impacto en términos estéticos. Finalmente, el 21% muestra una preocupación **alta**, lo que puede asociarse con una mayor vulnerabilidad hacia la insatisfacción corporal y la influencia de los estándares sociales de belleza.

Respondiendo al tercer objetivo: Insatisfacción y preocupación corporal general:

Tabla 3:

D3: Insatisfacción y preocupación corporal general:		
	Frecuencia:	Porcentaje:
Nivel Bajo	20	22%
Nivel Medio	52	57%
Nivel Alto	19	21%
Total:	91	100%

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Gráfico 3:**Interpretación 3:**

El 57% de las mujeres universitarias encuestadas presenta **nivel medio**, lo que refleja la existencia de una percepción crítica de su cuerpo y una constante preocupación por la apariencia física. Un 22% se encuentra en el **nivel bajo**, lo que indica una menor presencia de preocupaciones relacionadas con la imagen corporal. En contraste, el 21% presenta un **nivel alto**, evidenciando una mayor insatisfacción corporal y un riesgo potencial de desarrollar conductas alimentarias problemáticas o un malestar significativo asociado con su figura.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Respondiendo al cuarto objetivo: Insatisfacción con partes específicas del cuerpo inferior (muslos, caderas y glúteos):

Tabla 4:

D4: Insatisfacción con partes específicas del cuerpo inferior (muslos, caderas y glúteos):		
	Frecuencia:	Porcentaje:
Nivel Bajo	16	18%
Nivel Medio	41	45%
Nivel Alto	34	37%
Total:	91	100%

Gráfico 4:

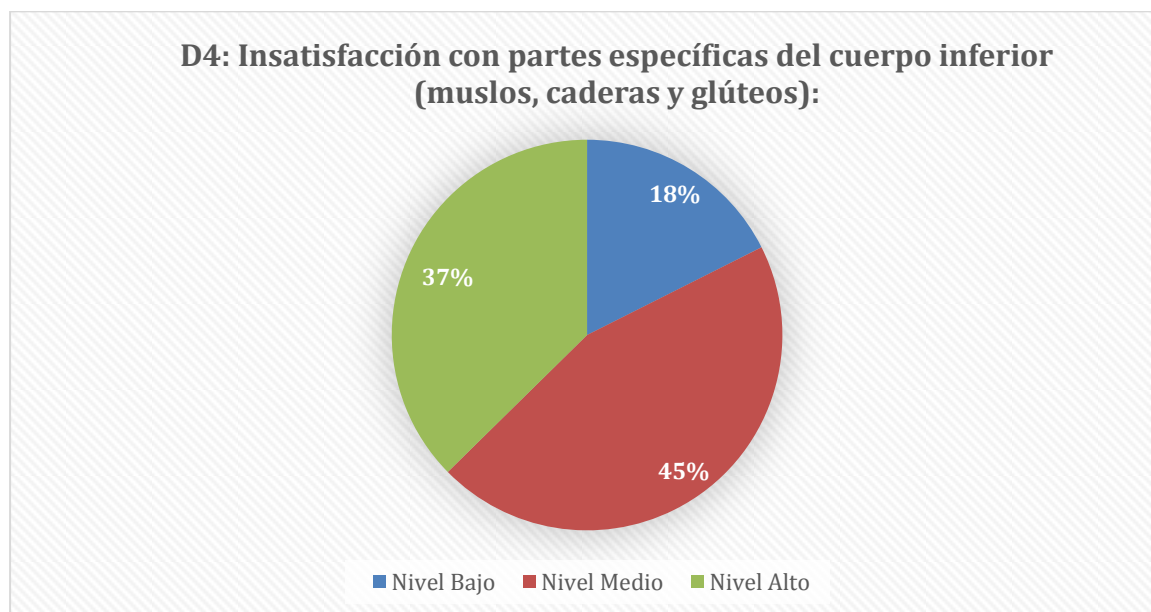


IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Interpretación 4:

El 45% de las personas encuestadas presenta un **nivel medio** de insatisfacción con sus músculos, caderas y glúteos, lo que refleja una preocupación moderada por su apariencia en estas áreas. Un 37% se encuentra en el **nivel alto**, lo que indica una insatisfacción significativa, lo cual podría estar relacionado con una preocupación constante por su imagen corporal. En contraste, el 18% presenta un **nivel bajo** de insatisfacción, lo que sugiere una mayor satisfacción con estas partes del cuerpo y menos preocupaciones relacionadas con su apariencia física.

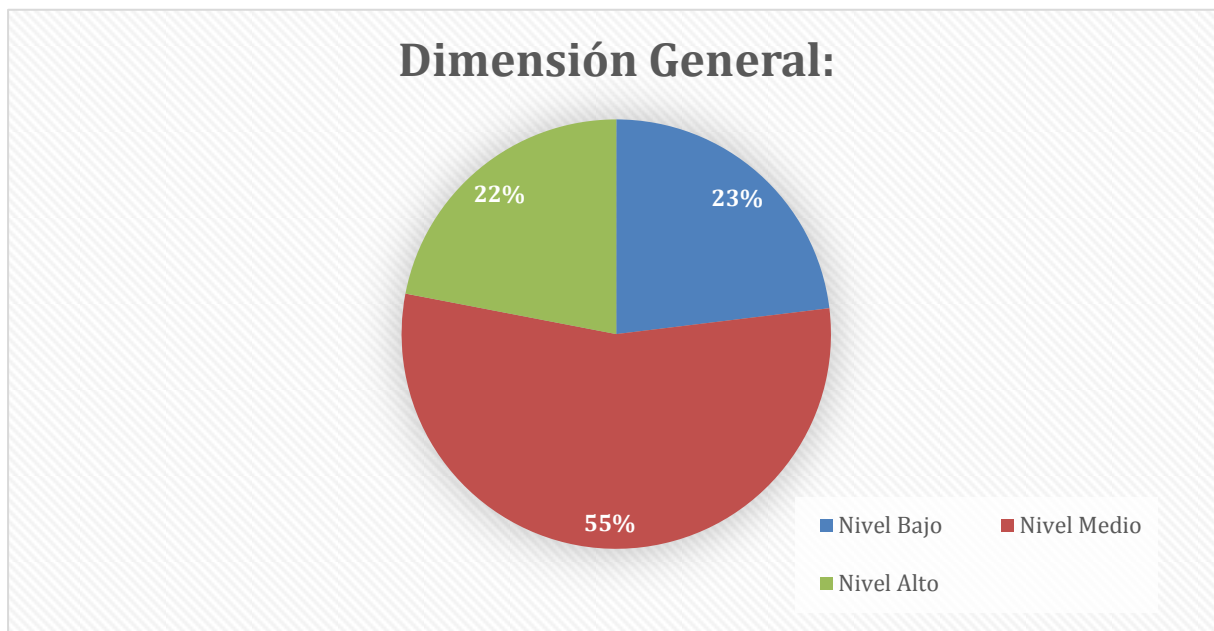
Respondiendo a la Dimensión General:

Tabla 5:

Dimensión General:		
	Frecuencia:	Porcentaje:
Nivel Bajo	21	23%
Nivel Medio	50	55%
Nivel Alto	20	22%
Total:	91	100%

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Gráfico 5:

**Interpretación 5:**

En la dimensión general del Body Shape Questionnaire (BSQ), los resultados muestran que el **55%** de las mujeres universitarias encuestadas se ubican en un **nivel medio de preocupación por la imagen corporal**, lo cual indica que más de la mitad de la muestra experimenta sentimientos frecuentes de insatisfacción respecto a la forma o el peso corporal. Este nivel sugiere la presencia de pensamientos recurrentes relacionados con la apariencia, aunque sin llegar a un grado de severidad extrema.

Por otro lado, un **23% se encuentra en el nivel bajo**, lo que refleja una adecuada aceptación de la imagen corporal y una preocupación mínima frente a este aspecto, asociada a una relación más positiva con el propio cuerpo.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Finalmente, un **22%** **presenta un nivel alto de preocupación**, lo que evidencia una mayor insatisfacción corporal y un riesgo potencial de desarrollar dificultades emocionales o conductas poco saludables vinculadas con la alimentación y el autocuidado.

En conjunto, los resultados señalan que, aunque una parte de los participantes mantiene una percepción corporal favorable, la mayoría se concentra en niveles de preocupación medio y alto, lo que pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias preventivas y de intervención psicológica orientadas al fortalecimiento de la autoestima, la aceptación corporal y la promoción de hábitos de vida saludables.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Conclusión:

El presente estudio permitió identificar el nivel de percepción e insatisfacción corporal en 91 mujeres universitarias de la UTIC, sede Fernando de la Mora, turno noche, evidenciando que la mayoría de las participantes se encuentran en el nivel medio de preocupación por su forma y peso corporal. Estos resultados reflejan la presencia de sentimientos frecuentes de insatisfacción y pensamientos recurrentes sobre la apariencia, así como la focalización en partes específicas del cuerpo, particularmente las áreas inferiores, lo que coincide con la evidencia existente sobre la influencia de los estándares socioculturales de belleza en mujeres jóvenes.

Asimismo, se constató que, a pesar de que un porcentaje menor de estudiantes mantiene una percepción corporal positiva y baja preocupación por su apariencia, una proporción significativa muestra un nivel alto de signos de insatisfacción que podrían derivar en conductas de riesgo para la salud física y emocional, como dietas extremas o prácticas poco saludables de autocuidado, debido a la presión social, y a los estereotipos de belleza.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar estrategias preventivas e intervenciones psicológicas dirigidas al fortalecimiento de la autoestima, la aceptación corporal y la promoción de hábitos de vida saludables. Además, resaltan la importancia de continuar investigando este fenómeno en contextos locales, considerando factores socioculturales específicos y variables asociadas, para contribuir a una comprensión más completa de la percepción de la imagen corporal y sus implicaciones en la salud integral de las mujeres universitarias.

En definitiva, esta investigación aporta evidencia valiosa que puede orientar políticas educativas y programas de apoyo psicológico, fomentando un enfoque preventivo y de promoción de bienestar que permita a las estudiantes desarrollar una relación más positiva con su propio cuerpo y con su salud.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Recomendaciones:

Se recomienda a futuros investigadores que deseen profundizar el tema, puedan:

- ✓ **Ampliar la muestra:** Considerar incluir un número mayor de participantes y de distintas instituciones educativas o regiones para aumentar la representatividad de los resultados y permitir comparaciones entre grupos.
- ✓ **Estudios longitudinales:** Realizar investigaciones que permitan evaluar cambios en la percepción de la imagen corporal a lo largo del tiempo, identificando factores que puedan influir en el aumento o disminución de la preocupación corporal.
- ✓ **Complementar con métodos cualitativos:** Incorporar entrevistas o grupos focales para obtener una comprensión más profunda de los sentimientos y experiencias de los participantes sobre su imagen corporal.
- ✓ **Validación y adaptación del instrumento:** Verificar la validez y confiabilidad del BSQ en diferentes contextos culturales y educativos, adaptándolo si es necesario para que refleje mejor la realidad local.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Bibliografía

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5^a ed.). EE. UU.: American Psychiatric Publishing. DSM-5.
- Bisquerra, R. (2004). Metodología de la investigación educativa. La Muralla.
- Botta, R. A. (2003). Study on body dissatisfaction and social comparisons.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144503000111?via%3Dihub>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. EE. UU.: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2^a ed.). EE. UU.: Guilford Press.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Crandall, C. S., et al. (2001). An attribution value model of prejudice: Anti fat attitudes in six nations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(1), 30–37.
- Dankhe, G. L. (1986). *Investigación y comunicación en las ciencias sociales*. Trillas.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361(9355), 407–416.
- Fardouly, J., et al. (2015). Social comparisons on social media... *Body Image*, 13, 38–45.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2012). Toward understanding the role of body dissatisfaction... *Journal of Adolescence*, 35(2), 273–282.
- Fitzsimmons Craft, E. E., et al. (2012). Body image and disordered eating... *Journal of Eating Disorders*, 45(4), 448–457.
- Garner, D. M. (2004). *Eating Disorder Inventory 3: Professional manual*. EE. UU.: Psychological Assessment Resources.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns... *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3^a ed.). Reino Unido: Routledge.
- Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation... *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1–16.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2005). The role of self improvement... *Body Image*, 2(3), 249–261.
- Harrison, A. (2000). *Body image and eating disorders*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). McGraw-Hill.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G. Jr., & Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders... *Biological Psychiatry*.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

- Isidro, M., Sánchez, P., & López, L. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw-Hill.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows..." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9–42.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2019). Body image development... In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image...* (pp. 174–180). EE. UU.: Academic Press.
- Mitchell, J. E., & Crow, S. (2006). Medical complications of anorexia nervosa... *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 438–443.
- National Eating Disorder Information Centre. Imagen corporal y autoestima. <https://nedic-ca.translate.google.com/health-promotion-prevention/body-image/>
- Neumark Sztainer, D., et al. (2006). Does body satisfaction matter?... *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244–251.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Revista Chilena de Salud Pública*, 21(1), 10–14. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2017.45692>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns... *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body images... In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook...* (pp. 3–12). EE. UU.: Guilford Press.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964.
- Puhl, R. M., & Suh, Y. (2015). Health consequences of weight stigma... *Current Obesity Reports*, 4(2), 182–190.
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I., & Zapater, L. (1996). Adaptación española del Body Shape Questionnaire (BSQ). *Psicothema*, 8(2), 345–352.
<https://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1996/vol1/arti4.htm>
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I., & Zapater, L. (1996). Adaptación española del Body Shape Questionnaire (BSQ). *Psicothema*, 8(2), 345–352.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000400027
- Recalde, M. M. (2013). *Psicología: (3 ed.)*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones del Aula Taller. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/cireutic/76245?page=37>.
- Rodríguez, A., & Cruz, E. (2015). Influencia del entorno familiar... *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 23–31.
- Rosen, J. C. (2001). Body image assessment... *Body Image*, 1(1), 25–30.
- Schilder, P. (1950). The image and appearance of the human body.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? In *Body image: Development, deviance and change* (pp. 1–12).
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors... *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848.
- Stice, E., & Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction... *Developmental Psychology*, 38(5), 669–678.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Thompson, J. K., et al. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment* APA.

Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization... *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls... *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633.

Universidad Complutense de Madrid “Cuestionario de la forma corporal” Cooper, P.J.; Taylor, M. J.; Cooper, Z.; y Fairburn, C.G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

Anexos

CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL

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

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

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

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

IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA POR MUJERES

2 / Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos

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