



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**INFLUENCIA DE LA IMAGEN CORPORAL EN LA AUTOESTIMA, EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE 19 A 25 AÑOS, DEL DISTRITO  
METROPOLITANO DE QUITO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciada en Psicología

**AUTOR:** NIETO BEDÓN PATRICIA CECILIA

**TUTOR:** AGUILA RIBALTA YAIMA

Quito - Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Nieto Bedón Patricia Cecilia con documento de identificación N°

1751423573 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,

  
Nieto Bedón Patricia Cecilia

1751423573

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Nieto Bedón Patricia Cecilia con documento de identificación No. 1751423573, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Trabajo de investigación: Influencia de la imagen corporal en la autoestima, en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del distrito metropolitano de Quito. El cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Nieto Bedón Patricia Cecilia

1751423573

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Aguila Ribalta Yaima con documento de identificación N° 1756661003, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Influencia de la imagen corporal en la autoestima, en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del distrito metropolitano de Quito, realizado por Nieto Bedón Patricia Cecilia con documento de identificación N° 1751423573 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Aguila Ribalta Yaima

1756661003

## **Agradecimiento**

Agradezco a mis padres Santiago Maldonado y Gabriela Bedón por enseñarme el valor de la perseverancia, la dedicación, el esfuerzo, la paciencia. A mi madre especialmente por ser mi apoyo y el soporte para poder culminar mi carrera, ya que sin su esfuerzo este logro no hubiera sido posible. A mi tutora Yaima Aguila por la paciencia, por su guía a lo largo de la investigación gracias.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo de investigación a mi padre porque siempre tuve su apoyo, su confianza, por nunca dejarme sola lo cual me ha ayudado a poder cumplir una de las metas propuestas.

A mi madre por todo el esfuerzo que hace e hizo para que yo pueda hoy cumplir este paso tan grande en mi vida.

A mi familia, mi hermana por el apoyo, la fuerza, el impulso que sin ellos no hubiera podido llegar hasta aquí. Gracias por creerme en este sueño.

## I. Resumen

La presente investigación se basó en la relación entre la percepción de la imagen corporal y su influencia en la autoestima en los estudiantes universitarios. Destacando la importancia de abordar estas temáticas desde una perspectiva clínica que considere aspectos psicológicos y emocionales. Se reconoce que una percepción negativa del cuerpo puede desencadenar trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria y baja autoestima, lo que afecta negativamente el bienestar y la autoevaluación de los individuos. El objetivo general de la investigación Describir la influencia de la imagen corporal en la autoestima en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del Distrito Metropolitano de Quito en el 2023-2024. También se plantearon tres objetivos: identificar la autopercepción de la imagen corporal en los estudiantes investigados, determinar el nivel de autoestima del grupo objeto de estudio y analizar la influencia de la imagen corporal en la autoestima, en la muestra estudiada. La metodología utilizada fue un enfoque cuantitativo, con una muestra de 89 participantes seleccionados de manera descriptivo no probabilístico. Se emplearon dos cuestionarios psicológicos: Cuestionario de la Figura Corporal (“Body Shape Questionnaire” BSQ) y Escala de “Autoestima de Rosenberg”. Las conclusiones del estudio que la mayoría de los participantes mantienen una percepción positiva de su apariencia física y una autoestima estable. Sin embargo, un grupo significativo muestra niveles bajos de autoestima relacionados con su imagen corporal, especialmente mujeres. Se establece una correlación positiva entre una buena percepción de la imagen corporal y una autoestima saludable.

- **Palabras claves:** Imagen corporal, autoestima, estudiantes, percepción, influencia.

## II. Abstract

The present research was based on the relationship between body image perception and its influence on self-esteem in university students. Emphasizing the importance of addressing these issues from a clinical perspective that considers psychological and emotional aspects. It is recognized that a negative perception of the body can trigger anxiety disorders, depression, eating disorders, and low self-esteem, negatively impacting individuals' well-being and self-assessment.

The general objective of the research was to describe the influence of body image on self-esteem in university students aged 19 to 25, from the Metropolitan District of Quito in 2023-2024. Three specific objectives were also outlined: to identify self-perception of body image in the researched students, to determine the level of self-esteem in the study group, and to analyze the influence of body image on self-esteem in the sample studied.

The methodology used was a quantitative approach, with a sample of 89 participants selected in a non-probabilistic descriptive manner. Two psychological questionnaires were employed: the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The conclusions of the study suggest that the majority of participants maintain a positive perception of their physical appearance and stable self-esteem. However, a significant group shows low levels of self-esteem related to their body image, especially women. A positive correlation is established between a good perception of body image and healthy self-esteem.

- **Key words:** Body image, self-esteem, students, perception, influence.

### **III. Índice de Contenido**

#### **PRIMERA PARTE**

<b>IV.</b>	<b>Datos Informativos del Proyecto.....</b>	<b>1</b>
<b>V.</b>	<b>Objetivo.....</b>	<b>2</b>
	Objetivo general.....	2
	Objetivos específicos.....	2
<b>VI.</b>	<b>Eje de la Investigación.....</b>	<b>2</b>
<b>VII.</b>	<b>Objeto de la Investigación.....</b>	<b>4</b>
<b>VIII.</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>6</b>
<b>IX.</b>	<b>Preguntas Claves.....</b>	<b>9</b>
<b>X.</b>	<b>Organización y procesamiento de la Información.....</b>	<b>9</b>
<b>XI.</b>	<b>Análisis de la Información.....</b>	<b>19</b>

#### **SEGUNDA PARTE**

<b>XII.</b>	<b>Justificación.....</b>	<b>20</b>
<b>XIII.</b>	<b>Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>22</b>
<b>XIV.</b>	<b>Interpretación.....</b>	<b>23</b>
<b>XV.</b>	<b>Principales Logros de Aprendizaje.....</b>	<b>32</b>
<b>XVI.</b>	<b>Conclusiones y Recomendaciones.....</b>	<b>33</b>
<b>XVII.</b>	<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>34</b>
<b>XVIII.</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>38</b>



#### IV. Datos informativos del proyecto

- **Título del trabajo de titulación:** Influencia de la imagen corporal en la autoestima, en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del Distrito Metropolitano de Quito.

- **Nombre del proyecto:** Influencia de la imagen corporal en la autoestima, en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del Distrito Metropolitano de Quito.

- **Delimitación del tema:**

El objeto de estudio se encuentra en la subárea de la psicología clínica que se enfoca en factores psicológicos como la imagen corporal, que es la percepción que tenemos sobre nuestro cuerpo, quiere decir como una persona se ve, se siente y piensa sobre sí misma; por tanto, es una representación subjetiva. La categoría psicosocial se encuentra relacionada con la autoestima, que es la valoración positiva o negativa que tenemos sobre nosotros. Puede influir en gran medida en la forma en que las personas perciben y se sienten acerca de su apariencia física.

Esta investigación se centra en comprender como influye en los jóvenes universitarios estas problemáticas. Existe una relación entre ambos conceptos debido a que tienen un impacto notable en el bienestar emocional, esto implica que se presente una baja o alta autoestima, puede influir en la apreciación que se tiene de su propia imagen corporal y viceversa.

## **V. Objetivo**

### **Objetivo general:**

Describir la influencia de la imagen corporal en la autoestima en estudiantes universitarios de 19 a 25 años, del Distrito Metropolitano de Quito en el 2023-2024.

### **Objetivos específicos:**

1. Identificar la autopercepción de la imagen corporal en los estudiantes investigados.
2. Determinar el nivel de autoestima del grupo objeto de estudio.
3. Analizar la influencia de la imagen corporal en la autoestima, en la muestra estudiada.

## **VI. Eje de la investigación**

En la presente investigación, se parte de una perspectiva clínica ya que incluye consideraciones psicológicas y emocionales que afecta a la salud mental, relacionado con la imagen corporal y la autoestima. Las personas que tienen una percepción distorsionada de su cuerpo desarrollan ciertas afecciones como los trastornos de ansiedad y depresión, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), baja autoestima, entre otros, todo lo cual genera desaprobación, insatisfacción y rechazo de sí mismos.

Como elementos claves para un buen desarrollo social, bienestar físico y mental con relación a los y las jóvenes, se considera como prioridad la orientación, prevención y concientización sobre estas problemáticas de Salud Mental.

La imagen corporal (IC) está definida por “cómo cada individuo construye y distingue las representaciones mentales sobre su cuerpo” (Duno & Acosta, 2019). Está influenciada por muchos factores, como la sensación, el conocimiento, el comportamiento, la emoción y la cultura. Se construye sobre la historia psicosocial de una persona, también depende del sentido de sí mismo y la autoestima, por lo que se considera fluida y cambiante durante la vida. La forma en la que las personas se definen a sí mismas influye en el bienestar y en el comportamiento de algunos individuos.

Según (Vaquero, Alacid, Muyor, & López, 2013) los componentes de la IC son:

- Componente perceptual: es la forma en que una persona ve su propio cuerpo.
- Componente cognitivo: son valoraciones y juicios que cada individuo realiza acerca de su aspecto físico o de alguna parte de él.
- Componente afectivo: sentimientos, satisfacción, insatisfacción, confianza o inseguridad en función de la apariencia y actitudes en relación con su aspecto.
- Componente conductual: acciones o comportamientos como consecuencia de los sentimientos y autovaloración de sí mismos.

La imagen corporal consiste en como los individuos tienen diferentes opiniones, sentimientos y creencias sobre ellos, como ya se ha mencionado. Está estrechamente relacionada con la autoestima que es el respeto, el amor y la confianza hacia sí mismo.

La autoestima, se define como la valoración y opinión propia de cada persona, esta influye en la forma en como se ve, se siente y se relaciona con los demás. “Se desarrolla a partir de la interacción humana que se forma tanto por factores internos (creencias, conductas, ideas, entre otros) y factores externos (cultura en la que se desarrolla, experiencias vividas y comentarios de individuos familia, educadores, etc.)” (Pereira, Autoestima, 2007). Esta puede ser alta o baja, y puede variar con el tiempo debido a experiencias personales, logros, fracasos, interacciones sociales y la percepción que una persona tiene de su propio cuerpo, habilidades y logros. Cuando es saludable constituye un componente importante para el bienestar emocional y psicológico, ya que puede influir en la autoconfianza, la toma de decisiones, la capacidad de enfrentar desafíos y el manejo de situaciones difíciles. Es un proceso dinámico y multidimensional que se construye y reconstruye a lo largo de la vida. “Es la seguridad en la eficacia de la mente, la capacidad de pensar, tomar decisiones en la vida y encontrar la felicidad” (Branden, 1995).

La relación que existe entre ambas categorías se refiere a cómo la persona se siente consigo mismas incluyendo su apariencia, forma, tamaño y características físicas; si la persona tiene una imagen corporal negativa es decir no se encuentra satisfecho con su aspecto físico esto influye negativamente en su autoevaluación, a diferencia de una positiva donde el individuo es más saludable.

## **VII. Objeto de la práctica de investigación.**

El objeto de la presente investigación es la imagen corporal (IC), la cual tiene un impacto significativo en la sociedad. Cada período histórico tiene sus estándares de belleza, y cada cultura tiene su propio desarrollo y conceptos sobre el aspecto físico, los cuales cambian a lo largo del tiempo y varían entre culturas. Actualmente,

se ha convertido en una preocupación constante y generalizada el aspecto personal. La IC puede entenderse como la percepción del cuerpo humano y sus componentes con diferentes connotaciones, incluye percepciones, actitudes, creencias, sentimientos y comportamientos sobre la apariencia” (Cascales, 2018).

La investigación se focalizará en los y las jóvenes ya que su apariencia física puede ser positiva o negativa y repercute en su autoestima. La manera positiva en la que las personas ven su cuerpo es la aceptación natural y puede influir en el bienestar emocional mientras que si es negativa puede desencadenar problemas de salud mental como depresión, ansiedad o trastornos de la conducta alimenticia.

Los jóvenes son más expuestos a experimentan un período de diversos cambios biológicos, psicológicos y sociales que conducen a procesos cognitivos que influyen en la construcción y adaptación de la IC. Como tal, son más susceptibles a los anuncios que exageran la pérdida de peso al asociarla con el éxito, la aceptación y la popularidad. La forma en que son percibidos por otros especialmente en el contexto social donde se “identifican con un grupo para sentirse aceptados donde la apariencia tiene un peso significativo, puede afectar su bienestar” (Vaquero, Alacid, Muyor, & López, 2013)

La imagen corporal y la autoestima se construyen sobre la historia psicosocial de una persona, depende del sentido de sí mismo, por lo que se consideran fluidas y cambiantes durante la vida. Según José Medina Cáscles (2019), la forma de apreciación de la IC influye en cómo nos sentimos con nosotros mismos, también en el comportamiento de cada individuo.

La percepción de la salud en ellos se asocia también a factores demográficos, económicos, psicológicos, familiares, experiencia escolar, relaciones con los pares. El clima familiar se refiere a la sensación, características y relación de los miembros

que la conforman. “La participación en grupos de pares pueden crear estas relaciones en entornos que los hogares y las escuelas no pueden brindar, lo que da como resultado nuevos valores” (Jiménez et al., 2022, p. 4). Este proceso es un componente importante de la socialización y el desarrollo de una persona. La configuración general de un individuo, que está influenciado por muchos factores, como la percepción, la cognición, el comportamiento, la emoción y la cultura (Duno & Acosta, 2019).

“La autoestima es la opinión emocional que las personas tienen sobre sí mismas” (Pereira, Autoestima es un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo, 2007). Es importante destacar que la forma en la que las personas perciben su imagen corporal está estrechamente relacionada con el bienestar de uno mismo y en algunos casos puede verse afectada por diferentes consideraciones psicológicas. Por lo tanto, si no existe una apreciación positiva no se podrá tener una estabilidad emocional, generando rechazo hacia sí mismos y otros problemas. La IC puede tener un impacto directo en la salud mental y física.

El tema planteado se lo realizará en una institución superior del Distrito Metropolitano de Quito, ya que no existe una investigación que explique cómo influye la imagen corporal en la autoestima, porque esta puede ser positiva y generar un bienestar en la vida de las personas o puede ser negativa lo que aumenta el riesgo de problemas de salud como depresión, estrés, ansiedad entre otros problemas de salud como ya se mencionó anteriormente.

## **VIII. Metodología**

“La metodología a emplear se basa en el posicionamiento de la investigación cuantitativa, donde se plantean propuestas y señalamientos cuyo

propósito central es el conocimiento objetivo y derivado de un proceso deductivo, en el que se prueban hipótesis previamente formuladas utilizando análisis estadístico” (Monje, 2011).

El diseño del estudio es no experimental ya que se realizará sin la manipulación de las variables. Tendrá un alcance descriptivo, se busca analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes; es decir, se busca especificar las características más importantes, se escogen las variables y mide cada una de forma independiente para describir lo que se está investigando.

Para la recolección de los datos se realizan dos encuestas estructuradas a través de la plataforma de Google Forms. Uno de los cuestionarios está enfocado en la percepción de la imagen corporal y otro en la autoestima, con el propósito de obtener un análisis más completo y detallado de estos contenidos psicológicos.

Los instrumentos que se aplicarán son:

- Cuestionario de la Figura Corporal (“Body Shape Questionnaire” BSQ)

Este evalúa la insatisfacción corporal a través de 20 preguntas y la preocupación por el peso a través de 14 preguntas. Consta de 34 ítems y se responde mediante una escala de tipo Likert con 6 niveles desde (1=Nunca, 2= Raramente, 3=Alguna vez, 4= A menudo, 5=Muy a menudo y 6=Siempre), se suman todos los puntos y se obtiene una puntuación que va desde 34 a 204 puntos. (Moreno et al., 2007). Dando como resultados: menos de 81 puntos: no existe preocupación. De 81 a 110: leve preocupación. De 111 a 140: preocupación moderada y mayor a 140 preocupación extrema.

- Escala de “Autoestima de Rosenberg”, que busca estudiar el sentimiento de satisfacción personal. Presenta diez enunciados; cinco frases las cuales están enunciadas de forma positiva y cinco de forma de negativa. Consta de 10 ítems del 1 al 5, las respuestas A y D se puntúan de 4 a 1, de los ítems del 6 al 10, las respuestas A y D se puntúan de 1 a 4. Dando como resultados: 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, rango normal. De 26 a 29 puntos: Autoestima media no presenta problemas graves, pero es conveniente mejorarla. Menos de 25 puntos: Autoestima baja, problemas significativos de autoestima (Carrasco, 2019).

Las consideraciones éticas de la investigación consisten en:

- Consentimiento informado: Todos los participantes son informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles consecuencias del estudio antes de participar. Reciben información clara y detallada para que puedan tomar una decisión voluntaria sobre su participación.
- Análisis de riesgos y beneficios: Se realiza una evaluación cuidadosa de los riesgos potenciales y los beneficios esperados de la investigación. Se es cuidadoso respecto a no minimizar impactos negativos en los participantes y se evalúa la relevancia y el valor de la contribución del estudio al conocimiento científico.
- No obligatoriedad: La participación en el estudio es completamente voluntaria y las personas no están obligadas a participar en ningún momento. Se respeta la libertad de elección de cada miembro y nunca habrá consecuencias negativas por optar por no participar o retirarse.
- Confidencialidad: La información proporcionada por los participantes se garantiza estrictamente confidencial. No se solicita información personal



para proteger la privacidad de la información que recopilamos y para garantizar que la identidad de los participantes permanezca anónima.

Estas consideraciones éticas son fundamentales para garantizar la integridad, la dignidad y la protección de los derechos de los participantes involucrados en la investigación sobre la relación entre la imagen corporal y la autoestima en grupos demográficos específicos.

## **IX. Preguntas clave**

### **Preguntas de inicio:**

1. ¿Cómo perciben su imagen corporal los jóvenes de entre 19 y 25 años en la actualidad?
2. ¿Cuál es el nivel de autoestima que presentan los estudiantes objeto de estudio?

### **Preguntas interpretativas:**

1. ¿La imagen corporal percibida por estos jóvenes impacta en su autoestima?
2. ¿La influencia de la imagen corporal en la autoestima afecta de igual manera a mujeres y hombres?

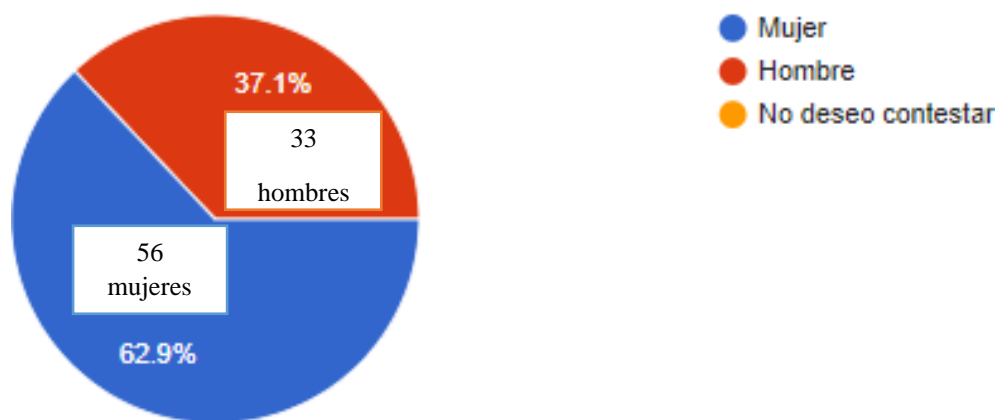
### **Preguntas de cierre:**

1. ¿Cuál es la relación entre la imagen corporal y la autoestima en la muestra estudiada?

## **X. Organización y procesamiento de la información**

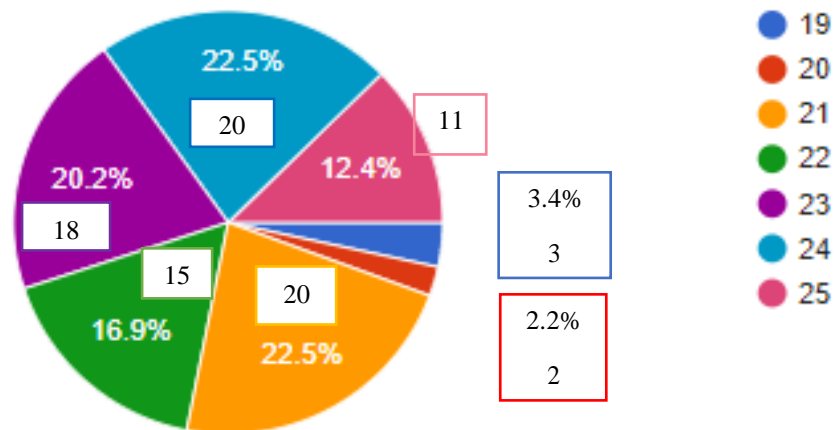
La información obtenida de los estudiantes universitarios se organizó utilizando gráficos diseñados, para analizar el sexo y la edad de las personas y las variables establecidas para esta investigación: imagen corporal y autoestima. A continuación, se presentan dos gráficos con estos datos demográficos:

**Gráfico 1.- Sexo**



Se puede observar que la población a la que se le realizó la siguiente investigación consisten en 56 mujeres, que equivale al 62.9% y 33 hombres, que equivale al 37.1% de la población. Existe una mayor presencia de participantes mujeres en comparación con los hombres.

**Gráfico 2.- Edad**



El gráfico muestra la distribución de la población según rango de edad. Se recopilaron datos de:

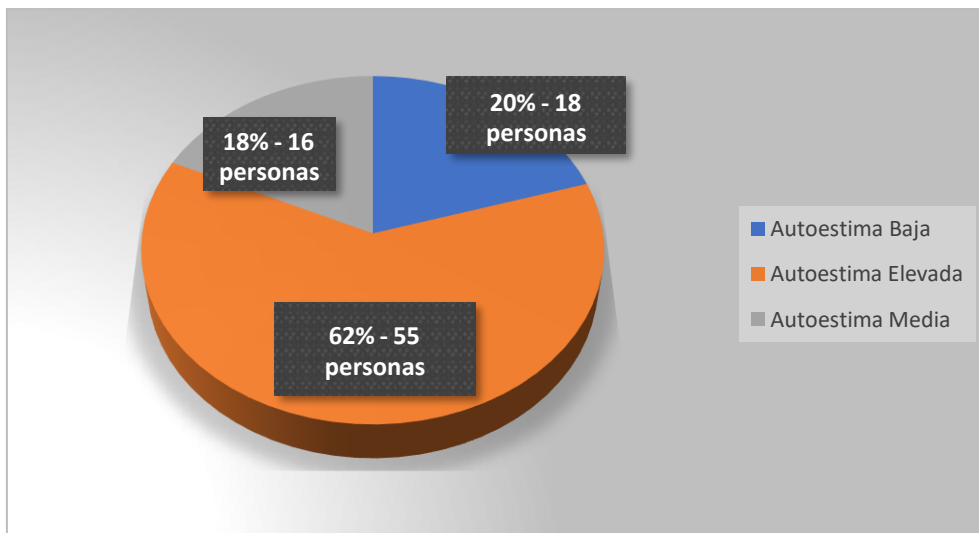
- 3 personas de 19 años (3.4% de la población).
- 2 personas de 20 años (2.2%).
- 20 personas de 21 años (22.5%).
- 15 personas de 22 años (16.9%).
- 18 personas de 23 años (20.2%).
- 20 personas de 24 años (22.5%).
- 11 personas de 25 años (12.4%).

Esta muestra se obtuvo por conveniencia, a partir de ciertos criterios establecidos previamente, seleccionando individuos disponibles dentro de una franja de edad específica (Espinoza, 2017).

El gráfico 3, recopila los resultados de los participantes mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta escala da información acerca de cómo se percibe una persona a sí misma. Las respuestas a cada afirmación permiten analizar el nivel de satisfacción, confianza y estima personal de una persona. Una puntuación alta indica una autoestima saludable, mientras que respuestas más negativas pueden indicar

inseguridad o una autoimagen menos positiva. Los datos contenidos en la matriz registran las puntuaciones de los participantes en distintos niveles de autoestima: alta, media y baja. Estos resultados nos ofrecen una comprensión más clara y detallada sobre los niveles presentes en cada participante.

**Gráfico 3.- Escala de “Autoestima de Rosenberg”**



El gráfico muestra los resultados del cuestionario utilizado para evaluar la autoestima de los participantes, revelando lo siguiente:

- 55 personas, conformando el 62% de la muestra, presentan niveles elevados de autoestima, clasificándose dentro de la categoría de autoestima normal.
- 16 personas, que representan el 18% de la muestra, muestran un nivel de autoestima moderado, lo que indica que no presentan problemas graves de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
- 18 personas, equivalente al 20% de la muestra, exhiben niveles bajos de autoestima, lo que sugiere la presencia de problemas significativos.

Los participantes que completaron la encuesta obtuvieron los siguientes resultados en las siguientes preguntas:

<b>Ítems</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	61.8 % - 55 personas	32.6% - 29 personas	5.6% - 5 personas	
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas	65.2% - 58 personas	30.3% - 27 personas	4.5% - 4 personas	
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	53.9% - 48 personas	37.1% - 33 personas	7.9% - 7 personas	1.1% - 1 persona
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	34.8% - 31 personas	47.2% - 42 personas	14.6% - 13 personas	3.4% - 3 personas

5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a	30.3% - 27 personas	47.2% - 42 personas	19.1% - 17 personas	3.4% - 3 personas
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	10.1% - 9 personas	25.8% - 23 personas	44.9% - 40 personas	19.1% - 17 personas
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	4.5% - 4 personas	16.9% - 15 personas	46.1% - 41 personas	32.6% - 29 personas
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	21.3% - 19 personas	48.3% - 43 personas	16.9% - 15 personas	13.5% - 12 personas
9. Hay veces que realmente	6.7% - 6 personas	34.8% - 31 personas	30.3% - 27 personas	28.1% - 25 personas

pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.	9% - 8 personas	37.1% - 33 personas	30.3% - 27 personas	23.6% - 21 personas

Se pudo determinar que en ciertas preguntas las personas presentan una percepción física negativa: en la pregunta 8 que dice; “Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo”.

- 43 personas que es el 48.3% de la población está de acuerdo.
- 19 personas que son el 21.3% de la muestra está muy de acuerdo.
- 15 personas que equivale el 16.9% está muy en desacuerdo.
- 12 persona que conforma el 13.5% está muy en desacuerdo.

Un porcentaje de los participantes expresa el deseo de aumentar el respeto hacia sí mismos. Esto podría sugerir que algunos participantes podrían experimentar inseguridades relacionadas con su imagen corporal, lo que afecta su autoestima y respeto personal.

En la Pregunta 9 que dice; “Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.”.

- 31 personas que es el 34.8% de la población está de acuerdo.
- 27 personas que son el 30.3% de la muestra está en desacuerdo.
- 25 personas que equivale el 28.1% está muy en desacuerdo.

- 6 persona que conforma el 6.7% está muy de acuerdo.

El resultado de los participantes indica que existe varias percepciones en cuanto a sentirse inútiles. Esto podría sugerir que algunos experimentan momentos de baja autoestima, mientras que otros no se identifican con esta creencia.

En la Pregunta 10 que dice; “A veces creo que no soy buena persona.”.

- 33 personas que es el 37.1% de la población está de
- acuerdo.
- 27 personas que son el 30.3% de la muestra está en desacuerdo.
- 21 personas que equivale el 23.6% está muy en desacuerdo.
- 8 persona que conforma el 9% está muy de acuerdo.

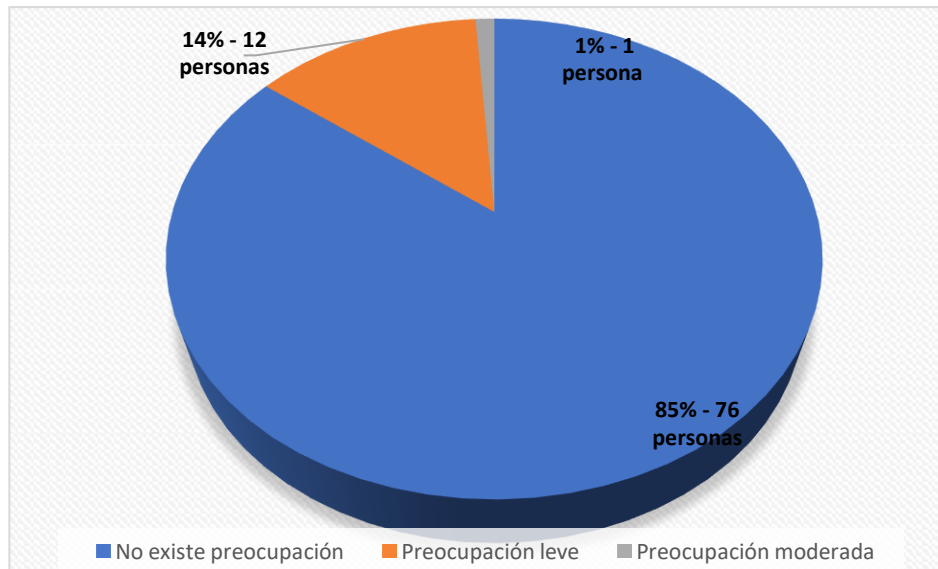
Existe una proporción considerable de personas que experimentan no sentirse una buena persona mantienen dudas sobre su bondad personal lo cual influye en el bienestar de la persona.

El Gráfico 4 recopila resultados del Cuestionario Body Shape que se enfoca en evaluar la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso. Una puntuación alta en este cuestionario podría indicar una mayor preocupación o insatisfacción con la imagen corporal, mientras que puntuaciones más bajas podrían señalar una percepción más positiva y menos preocupación por el aspecto físico. Estos datos nos brindan una visión más detallada sobre la percepción de la imagen corporal lo que nos ayuda a una mejor comprensión de la percepción relacionada a su cuerpo.



**Gráfico 4.- Cuestionario sobre Figura Corporal (“Body Shape Questionnaire” BSQ)**

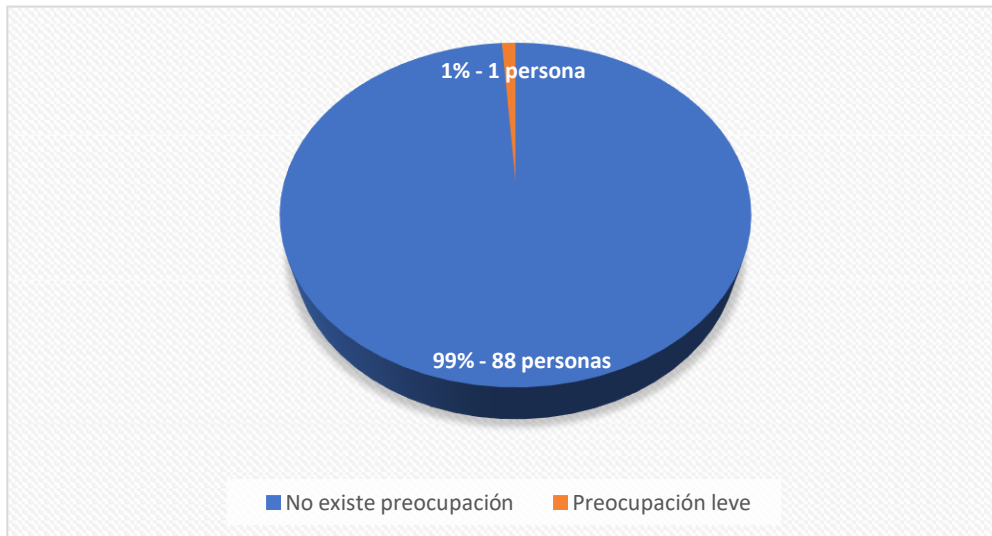
- **INSATISFACCIÓN CORPORAL**



El gráfico se observan los resultados de los participantes en el cuestionario de evaluación de la percepción de la figura corporal. En primer lugar, se evalúa la insatisfacción corporal, arrojando los siguientes resultados:

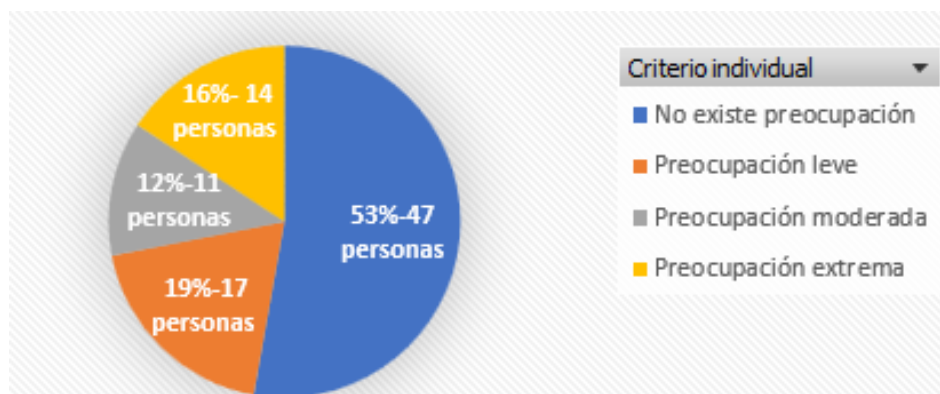
- 76 personas, que representan el 85% de la población, no muestran preocupación por su imagen corporal.
- 12 personas, equivalente al 14% de la población, tienen una preocupación leve sobre su aspecto físico.
- 1 persona, equivalente al 1% de la población, experimenta una preocupación moderada por su imagen física.

- **PREOCUPACIÓN POR EL PESO**



Igualmente, en el grafico se presentan los resultados de los participantes, evaluando como segundo aspecto la preocupación por el peso:

- 88 personas, que representa al 99%, no muestran preocupación por el peso.
- 1 persona, equivalente al 1%, presenta una preocupación leve por su peso.



El gráfico muestra los resultados generales del cuestionario utilizado para evaluar, la insatisfacción corporal y preocupación por el peso de los participantes, revelando lo siguiente:

- 47 personas, que conforma el 53% no tiene preocupación.
- 17 personas, que representa el 19% tiene una preocupación leve.
- 14 personas, equivalente al 16% presentan una preocupación extrema.
- 11 personas, que es el 12% de la población presentan una preocupación moderada.

Se puede concluir según los datos recopilados, la mayoría muestra una percepción positiva de la imagen corporal y de su autoestima, una parte significativa de los participantes presentan niveles bajos de autoestima. Se podría decir que no todas las personas relacionan directamente la imagen corporal con su autoestima, puede existir otros factores externos que afecten su valoración personal más allá de su apariencia física.

## **XI. Análisis de la información**

Los datos se procesan considerando las subescalas y variables establecidas en cada cuestionario de la investigación. Se calculó el porcentaje y se procedió a sumar los resultados de ambas escalas para obtener un resultado general sobre preocupación de la figura corporal y de la autoestima.

Después de recopilar la información a través de los cuestionarios de Rosenberg y el Body Shape Questionnaire (BSQ), a estudiantes universitarios voluntarios de 19 a 25 años del Distrito Metropolitano de Quito mediante la plataforma Google Forms que facilitó la recolección de datos. Posteriormente, se

empleó el programa Excel para el procesamiento estadístico de los datos recopilados a través de los cuestionarios. Se emplearon gráficos de pastel para calcular, analizar y presentar de manera visual los resultados estadísticos generales, proporcionando un detallado análisis de las respuestas de los participantes.

## **SEGUNDA PARTE**

### **XII. Justificación**

La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esta puede afectar a cada aspecto de la vida de una persona, desde las relaciones interpersonales hasta el rendimiento laboral y la calidad de vida en general. Investigar en este ámbito permite comprender mejor las causas, los tratamientos más efectivos y las estrategias de prevención de los trastornos mentales. Además, la investigación en salud mental en el área clínica es crucial para desterrar estigmas y promover la conciencia y la comprensión pública. Conduce al desarrollo de terapias más efectivas y a la creación de programas de intervención temprana. Esto puede tener un impacto significativo en la prevención de trastornos mentales y en la mejora del bienestar emocional y psicológico de las personas.

La percepción que tenemos de nuestro cuerpo puede tener un impacto significativo en nuestra autoestima y bienestar psicológico. Es por lo que investigar esta relación es crucial en el ámbito de la salud mental.

La imagen corporal juega un papel fundamental en cómo nos vemos a nosotros mismos. Las presiones sociales, los estándares de belleza idealizados por los

medios y la comparación con los demás pueden afectar negativamente la percepción que tenemos de nuestro cuerpo. Esto puede conducir a problemas de autoestima, ansiedad, depresión e incluso trastornos alimentarios.

La autoestima, según Rosenberg (1965), se refiere a los sentimientos hacia uno mismo, basados en la evaluación personal de características individuales, donde la imagen corporal es una de estas facetas cruciales.

“La percepción negativa del cuerpo se relaciona con una autoestima baja, revelando una correlación negativa entre ambos” (Otero, Fernández, & Castro, 2004). Aquellos con baja autoestima tienden a evaluarse negativamente, a veces de manera distorsionada, lo que genera insatisfacción personal.

La investigación se realizará a estudiantes universitarios, los cuales se encuentran en un período de diversos cambios que afectan en su aspecto biológico, psicológico y social, moldeando su percepción de la imagen corporal de forma positiva o negativa.

La situación en Ecuador al igual que otros países, está expuesto a una variedad de influencias culturales que pueden afectar la forma en que los jóvenes perciben sus cuerpos y su autoestima. Factores como la cultura popular, los medios de comunicación locales e internacionales, y las normas sociales pueden contribuir a la construcción de estas (Marcayata, 2023).

La llegada de la pandemia exacerbó los problemas existentes. Se mencionan factores desencadenantes del deterioro de la salud mental, como ansiedad, el estrés y la depresión. “Las cifras más recientes, que abarcan entre enero y julio de 2023, muestran un total de 619.781 atenciones, evidenciando así un incremento del 58% en pacientes con dificultades mentales en los últimos cuatro años” (Machado, 2023).

En la actualidad si se han implementado algunas campañas sobre una imagen corporal positiva e iniciativas para fortalecer la autoestima. El "Proyecto para la autoestima" de Dove busca empoderar a adolescentes ecuatorianos, impactando a más de 91,000 estudiantes en 99 unidades educativas en Ecuador (Bustán, 2023).El enfoque está en formar a formadores, capacitando a docentes y líderes escolares para promover la autoestima positiva entre los jóvenes. A través de charlas educativas y eventos como el "Dove Day", la iniciativa busca fomentar una visión más saludable y positiva de sí mismos, alentando la autenticidad y la aceptación de la diversidad. Dove, parte de Unilever, tiene un compromiso de más de seis décadas con la promoción de la belleza real y la autoaceptación en todo el mundo, siendo parte de una empresa global que apuesta por el desarrollo sostenible y la responsabilidad social.

La presente investigación buscará explorar la relación entre la percepción de la apariencia física y la salud mental en jóvenes universitarios, identificando posibles factores contribuyentes.

### **XIII. Caracterización de los beneficiarios**

La muestra es no probabilística ya que los participantes se seleccionaron considerando criterios específicos y los resultados obtenidos no se pueden generalizar, al no ser representativos.

Criterios de inclusión:

1. Participar voluntariamente en la investigación
2. Tener edades entre los 19 y 25 años.
3. Ser estudiante universitario.

4. Residir en el Distrito Metropolitano de Quito.

Criterios de exclusión:

1. Las personas que no se encuentren en este rango de edad de 19 a 25 años.
2. Que no se encuentren estudiando.

La muestra estuvo compuesta por un total de 89 participantes universitarios del Distrito Metropolitano de Quito, de los cuales 33 fueron hombres y 56 mujeres todos dentro del rango de edad y estudiantes, garantizando así la descripción del grupo demográfico estudiado en relación con la investigación.

#### **XIV. Interpretación**

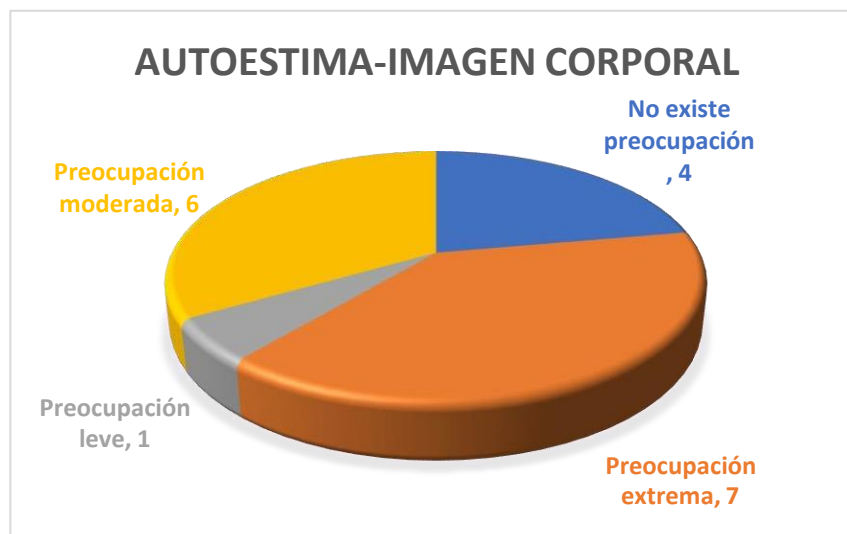
La mayoría de los participantes reflejan una percepción positiva de su imagen corporal y de su autoestima y un grupo significativo muestra niveles bajos que quiere decir que si mantienen una preocupación. Se considera que puede estar influenciada por otros factores, sin depender exclusivamente del aspecto físico. Las teorías psicológicas han señalado la influencia de variables psicosociales, como las experiencias pasadas, la crianza, los valores personales y la percepción del entorno social, en la formación de la autoestima. La percepción de la imagen corporal es un factor contribuyente.

Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se respalda la noción de que la autoestima es un constructo multidimensional. Estudios anteriores

han resaltado la importancia de factores contextuales, como la cultura, las normas sociales y la influencia de los medios de comunicación.

Para poder profundizar más sobre el tema se ha realizado un análisis de los participantes en la investigación. Tras analizar las respuestas de los 89 participantes en la encuesta, observamos que la mayoría de la población presenta una autoestima elevada. Sin embargo, es relevante destacar que una parte de la población presenta una autoestima baja que es el 20% que equivale a 18 personas. Así mismo se realizó un análisis del cuestionario de Figura Corporal donde la mayoría de la muestra no presenta preocupación, pero un grupo de 14 personas que representa el 16% de la muestra tiene una preocupación extrema por su imagen corporal.

Como resultado se identificó:

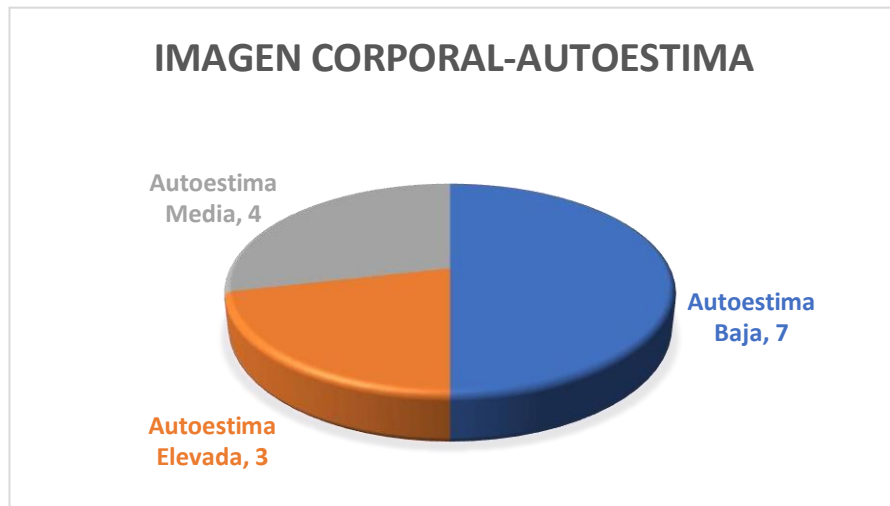


- 7 participantes tienen baja autoestima y preocupación extrema por su imagen corporal. Esto conduce a la conclusión de que una percepción negativa de uno mismo si influye en la autoestima.

- 6 participantes de la muestra, presentan baja autoestima y preocupación moderada.



- 1 participante de la muestra tiene baja autoestima y preocupación leve.
- 4 participantes presentan baja autoestima y no tienen preocupación por su imagen corporal.



También se realizó un análisis de las 14 personas que presentan preocupación extrema como ya se mencionó:

- 7 participantes presentan preocupación extrema y baja autoestima
- 4 participantes de la muestra presentan preocupación extrema y autoestima media.
- 3 participantes presentan preocupación extrema y autoestima elevada.

Para aportar en la investigación se utilizó también la variable de sexo (Mujeres y Hombres) para así poder tener una comprensión más profunda de cómo influye en la percepción de los jóvenes. Esta diferenciación nos permite analizar las variaciones y similitudes en la manera en que experimentan y gestionan sus preocupaciones respecto a su imagen física. Esta segmentación en la investigación no solo enriquece nuestra comprensión de la relación entre las variables, sino que también puede revelar patrones significativos que podrían tener implicaciones importantes en áreas como la salud mental y el bienestar de las personas.

### Escala de “Autoestima de Rosenberg” (Mujeres y Hombres)



En el gráfico se muestra los resultados de los participantes en este caso (Mujer), dando los siguientes resultados:

- 33 mujeres, que representan el 59% de la muestra, muestran un nivel de autoestima elevado, clasificándose dentro de la categoría de autoestima normal.
- 12 mujeres, equivalente al 21% de la muestra, presentan niveles de autoestima moderado, lo que indica que no presentan problemas graves de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
- 11 mujeres, conformando el 20% de la muestra, exhiben niveles bajos de autoestima, lo que sugiere la presencia de problemas significativos.



En el grafico se puede observar el resultado de los participantes (Hombres):

- 22 hombres, conformando el 67% de la muestra, presentan niveles elevados de autoestima, clasificándose dentro de la categoría de autoestima normal.
- 7 hombres, que representan el 21% de la muestra, muestran un nivel de autoestima media, lo que indica que no presentan problemas graves de autoestima, pero es conveniente mejorarla.
- 4 hombres, equivalente al 12% de la muestra, exhiben niveles bajos de autoestima, lo que sugiere la presencia de problemas significativos.

### **Cuestionario sobre Figura Corporal (“Body Shape Questionnaire” BSQ)**

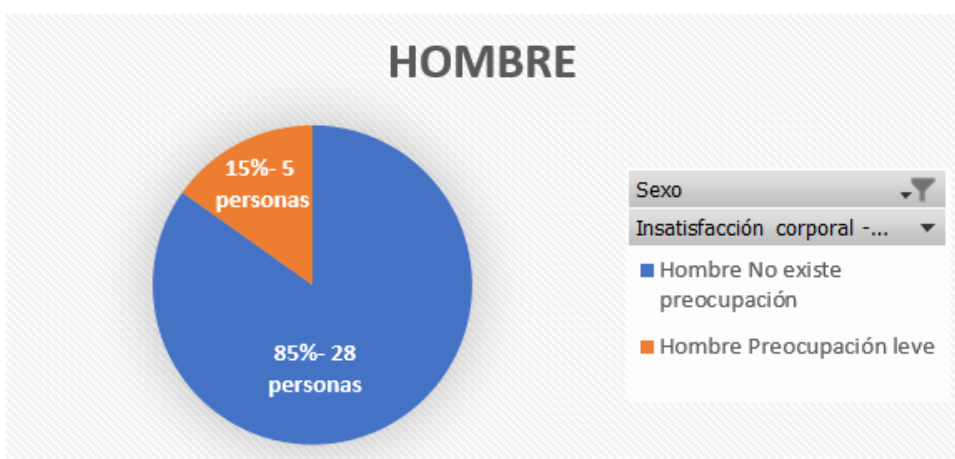
(Mujeres y Hombres)

- **INSATISFACCIÓN CORPORAL**



En el gráfico se observan los resultados de los participantes (Mujeres), en el cuestionario de evaluación de la percepción de la figura corporal. En primer lugar, se evalúa la insatisfacción corporal, arrojando los siguientes resultados:

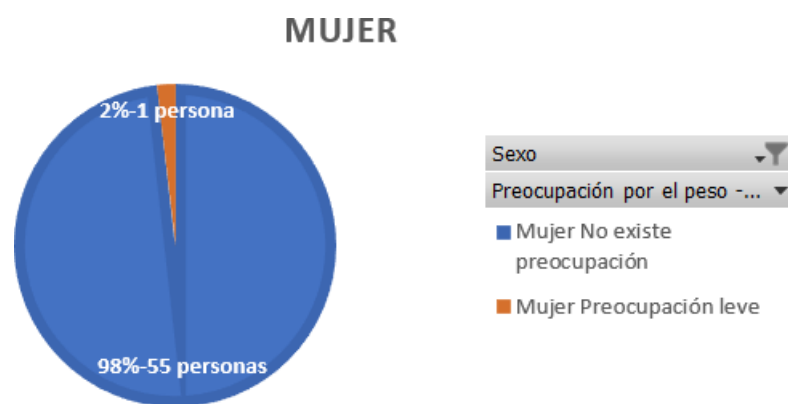
- 48 mujeres, que representan el 86% de la población, no muestran preocupación por su imagen corporal.
- 7 mujeres, equivalente al 12% de la población, tienen una preocupación leve sobre su aspecto físico.
- Una mujer, equivalente al 2% de la población, experimenta una preocupación moderada por su imagen física.



Igualmente en el grafico se puede observar la respuesta de los participantes:

- 28 hombres, que representan el 85% de la población, no muestran preocupación por su imagen corporal.
- 5 hombres, equivalente al 15% de la población, tienen una preocupación leve sobre su aspecto físico.

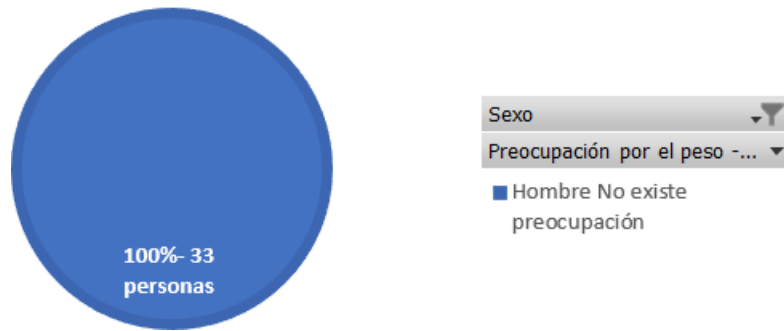
- **PREOCUPACIÓN POR EL PESO**



Igualmente, en el grafico se presentan los resultados de los participantes (Mujer), evaluando como segundo aspecto la preocupación por el peso:

- 55 mujeres que representa al 98%, no muestran preocupación por el peso.
- Una mujer equivalente al 2%, presenta una preocupación leve por su peso.

## HOMBRE



En el gráfico se presentan los resultados de los participantes (Hombre):

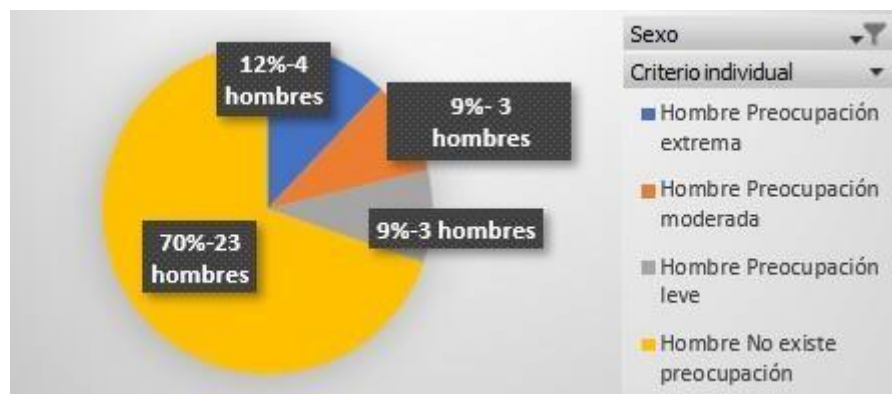
- 33 hombres que representa el 100%, no muestran preocupación por el peso.
- Un hombre equivalente al 1%, presenta una preocupación leve por su peso.

El gráfico muestra los resultados del cuestionario sobre figura corporal que evalúa, dos factores insatisfacción corporal y preocupación por el peso de los participantes, revelando lo siguiente:



- 24 mujeres que conforman el 43% no presentan preocupación.

- 14 mujeres que es el equivalente al 25% tienen una preocupación leve.
- 10 mujeres que representan al 18% de la muestra presentan una preocupación extrema.
- 8 mujeres que es el 18% de la población presentan una preocupación moderada.



- 23 mujeres que conforman el 70% no presentan preocupación.
- 4 hombres que es el equivalente al 12% tienen una preocupación extrema.
- 3 hombres que representan al 9% de la muestra presentan una preocupación moderada.
- 3 hombres que es el 9% de la población presentan una preocupación leve.

Se puede concluir que los resultados muestran algunas diferencias entre las variables. En cuanto a la autoestima, un mayor porcentaje de mujeres muestra niveles moderados o bajos en comparación con los hombres. En cuanto a la preocupación por la imagen corporal, hay una similitud entre ambos géneros que no muestran

preocupación, pero hay una diferencia significativa en la preocupación por el peso, donde más mujeres reportan una leve preocupación en comparación con los hombres.

## **XV. Principales logros del aprendizaje**

Durante el desarrollo de esta investigación, se ha profundizado en la relación entre la imagen corporal y la autoestima, resaltando la influencia de factores sociales, culturales y psicológicos en ambos aspectos. Se ha evidenciado la complejidad de esta relación, reconociendo que, aunque la imagen corporal puede tener un impacto en la autoestima, existen múltiples factores que influyen en la percepción y en el bienestar de nosotros mismos.

El aprendizaje clave obtenido durante este estudio, se centró en la utilización efectiva del Cuestionario sobre Figura Corporal (BSQ) y la Escala de Autoestima de Rosenberg, así como en la aplicación de diversos programas para el análisis estadístico. Los productos generados, fueron representados en gráficos y matrices en Excel.

Este proyecto de investigación proporciono una visión detallada para futuras investigaciones en este ámbito, se logró identificar que si existe una relación ambas variables de una forma positiva.

Durante el análisis de los datos, se identificó que un grupo de participantes mostraron niveles bajos de autoestima, posiblemente relacionados con diversos factores y con un impacto negativo en su bienestar psicológico. Estos descubrimientos resaltan la importancia de brindar atención psicológica temprana y la implementación de intervenciones para abordar posibles desafíos de salud mental en este grupo específico.



Uno de los aspectos innovadores fue la exploración de la relación entre variables, el uso de herramientas digitales para recopilar información sobre la autoestima y la percepción física.

En términos de impacto en la salud mental, aunque la mayoría de los estudiantes no presentaron problemas significativos con su autoestima ni su percepción de la imagen corporal, la identificación de un grupo con niveles bajos de autoestima subraya la necesidad de implementar estrategias de prevención y apoyo psicológico en entornos universitarios para promover la salud mental de los estudiantes.

## **XVI. Conclusiones y recomendaciones**

Se ha podido determinar algunas conclusiones significativas de la investigación, donde se planteó describir la influencia de la imagen corporal en la autoestima de estudiantes universitarios; los cuales no muestran insatisfacción por su apariencia física y mantienen una autoestima estable, aunque un grupo significativo muestra niveles bajos. Si existe una relación entre ambas ya que la mayoría de los participantes mantienen una buena percepción de su imagen corporal la cual si influye en su autoestima de una forma positiva y saludable.

También se puede concluir que una pequeña parte de los estudiantes que participaron en la investigación, mantienen una baja autoestima y una preocupación extrema o moderada por su imagen corporal. De ellos, la proporción mayor es de mujeres, las cuales muestran mayor preocupación por su imagen corporal en comparación con los hombres.

Los hallazgos muestran que los estudiantes universitarios de este grupo demográfico no están directamente afectados por su percepción física, sino que está

puede estar influenciada por varios factores como es la cultura, medios de comunicación, normas sociales, etc.

### **Recomendaciones**

Para futuras investigaciones se debería considerar la inclusión de variables adicionales como la edad, se podría aplicar la encuesta a diferentes grupos demográficos como adolescentes, adultos, adulto mayor para poder comprender como esta percepción cambia a lo largo de la vida. Esto podría ampliar la comprensión de estos conceptos y sus interrelaciones. Según la teoría están relacionadas ya que una percepción positiva de su cuerpo tiende a sentirse mejor consigo mismo reflejando una autoestima más elevada y una percepción negativa de la imagen corporal puede influir en una autoestima más baja, explorar estas relaciones con más variables puede enriquecer la comprensión de estos temas.

### **XVII. Referencias bibliográficas:**

- Ayensa, J. I., Guillén Grima, F., & Garrido, E. (2002, marzo 8). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ). 2(3), 449.  
[https://aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-49.pdf](https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-49.pdf)
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. (Paidós, Ed.) Barcelona.  
<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Bustán, Y. (2023, noviembre 4). Dove impulsa iniciativa para fortalecer la autoestima en adolescentes en Ecuador. <https://www.revistazonalibre.ec/2023/11/04/dove-impulsa-iniciativa-para-fortalecer-la-autoestima-en-adolescentes-en-ecuador/>
- Carrasco, L. (2019, enero 16). *Test de autoestima de Rosenberg*. Psico Coaching Escénica: <https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-autoestima/>

- Cascales, J. Á. (2018, Septiembre 12). *Imagen corporal*.  
[https://www.researchgate.net/publication/329692246\\_Influencia\\_de\\_las\\_distintas\\_visiones\\_de\\_la\\_imagen\\_corporal\\_sobre\\_la\\_motivacion\\_muscular\\_y\\_las\\_relaciones\\_con\\_el\\_cuerpo](https://www.researchgate.net/publication/329692246_Influencia_de_las_distintas_visiones_de_la_imagen_corporal_sobre_la_motivacion_muscular_y_las_relaciones_con_el_cuerpo)
- Cascales, J. Á. (2018). *Imagen corporal*. file:///C:/Users/patty/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeLasDistintasVisionesDeLaImagenCorporal-6767111%20(1).pdf
- Duno, M., & Acosta, E. (2019, Octubre). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182019000500545](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545)
- Espinoza, I. (2017, Octubre 17). Tipos de muestreo.  
[http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/Discapacidad/Escolares/Tipos.de.Muestreo.Rev.IE\\_31\\_Oct\\_17.pdf](http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/Discapacidad/Escolares/Tipos.de.Muestreo.Rev.IE_31_Oct_17.pdf)
- Flores, Y. F. (2011, agosto 7). Taller de Autoestima. Gestalt- Branden. 70.  
<https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/taller-autoestima-gestalt-branden.pdf>
- GONZÁLEZ, R., GARCÍA, P., & MARTÍNEZ, J. (2013). Valoración de la imagen corporal.  
<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/62518/Gonz%c3%a1lez%3bGarc%c3%ada%3bMart%c3%adnez%20%20VALORACI%c3%93N%20DE%20LA%20IMAGEN%20CORPORAL%20Y%20DE%20LOS%20COMPORTAMIENTOS%20ALIMENTARIOS...pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Jiménez, N., Martínez, D., García, A., Hernandez, N., & Cordero, M. (2022). Percepción de la imagen corporal en relación.  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0034.\\_manuscrito\\_final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-22-0034._manuscrito_final.pdf)
- Machado, J. (2023, septiembre 29). Las consultas por depresión y ansiedad se disparan en Ecuador. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/salud-mental-ansiedad-depresion-consultas-ecuador/#:~:text=Las%20C3%BAltimas%20estad%20C3%ADsticas%20oficiales%20confirman,de%20pacientes%20con%20problemas%20mentales>.
- Marcayata, C. (2023, Julio 26). Ecuador debe atender la salud mental, antes de que sea demasiado tarde. *Revista Gestión*. <https://revistagestion.ec/analisis-sociedad/ecuador-debe-atender-la-salud-mental-antes-de-que-sea-demasiado-tarde/>
- Meneses, M., & Moncada, J. (2013). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*. <file:///C:/Users/patty/Downloads/Dialnet-ImagenCorporalPercibidaEImagenCorporalDeseadaEnEst-2720006.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2014, Julio). Plan Estratégico Nacional de salud mental. *Comisión de Salud Mental*. <https://www.salud.gob.ec/wp->

content/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-con-Acuerdo\_compressed.pdf

Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Neiva, Colombia. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Moreno, D., Montaña, I., & Avendaño, G. (2007, Abril 9). VALIDACIÓN DEL BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (CUESTIONARIO DE LA FIGURA CORPORAL). 10. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>

Organizacion Mundial de la Salud. (2022, Junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Otero, M. C., Fernández, M. L., & Castro, Y. R. (2004, mayo 2). Influencia de la imagen corporal y la autoestima. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33740208.pdf>

Pereira, M. L. (2007). Autoestima. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2484873>

Pereira, M. L. (2007, diciembre 15). Autoestima es un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *"Actualidades Investigativas en Educación"*, 2. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Rabolini, N. M. (2009). Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7. [https://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs\\_v7\\_n2\\_06.htm](https://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm)

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J., & López, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004)

## **XVIII. Anexos**

### **ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
  
- B. De acuerdo
  
- C. En desacuerdo
  
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

### **Cuestionario de Figura Corporal (Body shape Questionnaire)**

**1. Cuando te aburres ¿te preocupas por tu figura?**

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- A menudo
- Muy a menudo
- Siempre

**2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?**

- Nunca
- Raramente
- Algunas veces
- A menudo

Muy a menudo

Siempre

**3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas, nalgas o cinturademasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**4. ¿Has tenido miedo a engordar?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?**

Nunca

Raramente



Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**6. ¿Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentirte gordo/a?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

7.

**¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**9. ¿Estar con chicos o chicas delgados/as, ¿te ha hecho fijar en tu figura?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**10. ¿Te ha preocupado que tus muslos o cintura se ensanchen cuando  
tesientas?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**11. ¿El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda o gordo?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**12. Al fijarte en la figura de otras chicas o chicos, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración(cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**14. Estar desnuda/o (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentirgorda/o?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda/o?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o o redondeada/o?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**21. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner a dieta?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estabavacío (¿por ejemplo, por la mañana?)**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**23. ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura y estómago?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada/o?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**27. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo



Muy a menudo

Siempre

**28. ¿Me siento preocupada/o porque se me formen hoyuelos en la piel (pielde naranja) o por tener celulitis?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**29. Verte reflejada/o en un espejo ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**30. ¿Te has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa tenías?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**32. ¿Has tomado laxantes (pastillas para evitar el estreñimiento) para sentirte más delgada/o?**

Nunca

Raramente

Algunas veces

A menudo

Muy a menudo

Siempre

**33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?**

Nunca  
Raramente  
Algunas  
veces A  
menudo  
Muy a  
menudo  
Siempre

**34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías  
hacerejercicio físico?**

Nunca  
  
Raramente  
  
Algunas veces  
  
A menudo  
  
Muy a menudo  
  
Siempre