

Percepción de la Imagen Corporal y su Impacto sobre la Salud Emocional en un Estudio de Caso con Siete Adultos Jóvenes de 18 a 35 Años, de Ambos Géneros, Insertados en el Área Laboral, en la Provincia de Alajuela, Durante el Año 2021

Andrea P. Duarte Díaz

Universidad Adventista de Centro América

Escuela de Psicología

Investigación Tesis y Defensa

Alajuela, Costa Rica, 2021

Notas de autor

Andrea P. Duarte Díaz, Escuela de Psicología, Universidad Adventista de Centro América.

Este trabajo cuenta con la corrección de estilo de la profesora Aby Carbajal Badilla, de la Escuela de Psicología de la Universidad Adventista de Centro América.

Cualquier mensaje con respecto a esta investigación debe ser enviado al siguiente correo
E-mail: andreadd27@hotmail.com

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
Escuela de Psicología
PRESENTACIÓN DE TESIS DE GRADO

ACTA No. 34-2022

Los suscritos miembros del Comité Evaluador hacemos constar que el día de hoy fue realizada la presentación de la Tesis de Grado titulada.

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SU IMPACTO SOBRE LA SALUD EMOCIONAL EN UN ESTUDIO DE CASO CON SIETE ADULTOS JÓVENES DE 18 A 35 AÑOS, DE AMBOS GÉNEROS, INSERTADOS EN EL ÁREA LABORAL, EN LA PROVINCIA DE ALAJUELA, DURANTE EL AÑO 2021


Como requisito para optar al grado de Licenciatura en Psicología, por la candidata

Andrea Duarte Díaz

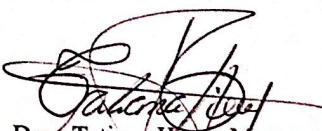
Este Comité determinó aprobar este trabajo de tesis y su exposición, en virtud de lo cual firmamos.

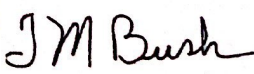
Dado en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, a los 27 días del mes de enero del año 2022.



MSc. Ana Lorena Quirós Calvo
Cédula 3-0302-0933
Presidente


M.Sc. Aby Carvajal Badilla
Cédula 1-508-723
Primer Vocal




Dra. Tatiana Henry Morgan
Cédula 1-1043-0755
Secretaria


Dra. Ina Bush
Cédula 800300195
Segundo Vocal


M.Sc. Hannia Carvajal Badilla
Cédula 1-1221-0051
Vocal

ANEXO --DECLARACIÓN JURADA

El (La) suscrito (a), Andrea P. Duarte Díaz, con cédula de identidad número 1-1350-0034., declaro bajo fe de juramento, conociendo las consecuencias penales que conlleva el delito de perjurio: Que soy el(la) autor(a) del presente trabajo final de graduación, modalidad Tesis; para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA de la Universidad Adventista de Centro América, y que el contenido de dicho trabajo es obra original del(la) suscrito(a).

Alajuela, 11 de enero del 2022

_Andrea P. Duarte Díaz.

ANEXO -- MANIFESTACIÓN EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El (La) suscrito(a), Andrea P. Duarte Díaz, con cédula de identidad número 1-1350-0034, exonero de toda responsabilidad a la Universidad Adventista de Centro América; así como al Asesor y Lectores que han revisado el presente trabajo final de Tesis, para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA de la Universidad Adventista de Centro América; por las manifestaciones y/o apreciaciones personales incluidas en el mismo. Asimismo, autorizo a la Universidad Adventista de Centro América, a disponer de dicho trabajo para uso y fines de carácter académico, publicitando el mismo en el sitio Web; así como en la Biblioteca de la Universidad cuando se requiera.

Alajuela, 11 de enero de 2022

_Andrea P. Duarte Díaz.

Agradecimientos

Para comenzar, agradezco a mi Creador por ser mi luz, por ayudarme y guiarme en todo momento, por la fortaleza, el amor y pasión para llevar a cabo el estudio de esta carreta tan llena esperanza para el ser humano.

A mi esposo e hijos, quienes son mi inspiración, gracias por apoyarme, creer en mí, por la paciencia y el amor que me dan, por acompañarme en todo momento, estar a mi lado y ser mi soporte, por escucharme, por impulsarme a cumplir mis sueños y celebrar mis triunfos.

Igualmente, a mi madre, que es mi maestra, que me llena de sus propios conocimientos y su sabiduría, gracias por ser un apoyo incondicional, ayudar y amar a mi familia.

A mis hermanos, suegros, primos y demás familiares, gracias por sus palabras de apoyo y motivación cada vez que podían hacerlo.

Por último, a mis profesores, que cada una dejó gran aprendizaje en mí, gracias por transmitirme sus conocimientos con toda la dedicación que lo hacían. A mis compañeras de carrera, que muchas veces trabajamos en conjunto para sacar adelante las materias. Y a mi tutora, por ser guía en este camino de mi tesis, mostrar su paciencia y amor hacia la instrucción de nuevos profesionales que significa una gran labor.

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios, por ayudarme a cumplir mi objetivo y poner en mí el amor hacia esta profesión.

A mi esposo e hijos, quienes son las personas más importantes para mí, que me acompañaron durante todo este gratificante proceso de aprendizaje.

A mi madre, porque sin ella no hubiese sido fácil avanzar y por ser mi inspiración para mejorar como madre, esposa, hija, persona y profesional.

19 enero del 2022

Dra. Tatiana Henry Morgan

Directora

Escuela de Psicología

Reciba un cordial saludo,

Por medio de la presente carta yo Dra. Aby Meyling Carvajal Badilla, cédula 111840595, tutora de tesis de la estudiante Andrea Patricia Duarte Díaz, avalo que el documento se encuentra listo para su respectiva defensa.

Sin más que agregar, Dios le bendiga.



Dra. Aby Meyling Carvajal Badilla

Tutora de tesis

Grecia, 07 de enero de 2022

A quien interese:

Yo, Beatriz Badilla Calvo, cédula de identidad 3-0451-0419, Bachiller en Filología Española, leí y corregí el proyecto de graduación denominado:

“Percepción de la Imagen Corporal y su Impacto sobre la Salud Emocional en un Estudio de Caso con Siete Adultos Jóvenes de 18 a 35 Años, de Ambos Géneros, Insertados en el Área Laboral, en la Provincia de Alajuela, Durante el Año 2021”

Dicho documento fue realizado por la estudiante:

Andrea P. Duarte Díaz

Cédula de identidad:

1-1350-0034

Esto con el fin de optar por el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad Adventista de Centro América. Por este motivo, se revisaron y corrigieron aspectos tales como: construcción de párrafos, vicios del lenguaje trasladados a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico. En cuanto a lo anterior, considero que está listo para ser presentado.

Se suscribe de usted cordialmente,



Beatriz Badilla Calvo

Resumen

Este estudio va dirigido a la imagen corporal y los múltiples factores que intervienen en la construcción de ella, así como los estereotipos y afectaciones emocionales como baja autoestima, ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria que se presentan cuando existe una alta o grave preocupación por la figura corporal, también se tomaron en cuenta herramientas que ayudan a la prevención y mejoramiento con respecto a la problemática que crea una percepción negativa de la imagen corporal en los individuos.

A los participantes se les aplicó diferentes pruebas entre ellas: *Body Shape Questionary* o Cuestionario de la Figura Corporal, Escala de Autoestima de Rosenberg, Inventario de Depresión de Beck y Escala de Ansiedad de Hamilton, además de una entrevista semiestructurada y un *focus group* con el objetivo de identificar el nivel de satisfacción corporal y alguna afectación presente. A partir de los resultados, se muestra que cuando existe preocupación moderada de la imagen corporal la autoestima es uno de los principales elementos emocionales que se ve afectado; en preocupaciones graves, de acuerdo con la investigación, es en donde se pueden presentar otras afectaciones como depresión, ansiedad o trastorno de la conducta alimentaria.

Palabras claves

Imagen corporal, cuerpo, estereotipos, salud emocional, autoestima, depresión, ansiedad, trastorno de la conducta alimentaria, influencia social.

Abstract

This study is aimed at body image and the multiple factors that intervene in the construction of it, as well as stereotypes and emotional affectations such as low self-esteem, anxiety, depression and eating disorders that occur when it exists a high or serious concern for

the body figure, tools that help prevent and improve with respect to the problem that creates a negative perception of body image in individuals were also taken into account.

Different tests were applied to the participants, including the Body Shape Questionary or Body Shape Questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Beck Depression Inventory, and the Hamilton Anxiety Scale, as well as a semi-structured interview and a focus group, to identify the level of bodily satisfaction and any present affectation. From the results it is shown that when there is moderate concern about body image, self-esteem is one of the main emotional elements that is affected, in serious concerns, according to the research, it is where other affectations such as depression, anxiety can occur or eating disorder.

Keywords

Body image, body, stereotypes, emotional health, self-esteem, depression, anxiety, eating disorder, social influence.

Tabla de contenido

<i>Dedicatoria</i>	5
<i>Antecedentes</i>	14
<i>Justificación</i>	16
<i>Declaración del problema</i>	18
<i>La imagen corporal</i>	21
Autopercepción de la imagen corporal	26
Estereotipos físicos que afectan la percepción de la imagen corporal	34
Principales afectaciones emocionales que produce la insatisfacción corporal.....	38
Estrategias de prevención y mejoramiento con respecto a la problemática que crea la percepción de la imagen corporal.....	47
Diseño de Investigación	53
Procedimientos	55
Instrumentos para la recolección de datos	56
<i>Análisis de los resultados</i>	64
<i>Conclusiones y Recomendaciones</i>	81
<i>Referencias</i>	84
<i>Apéndices</i>	91

Percepción de la imagen corporal y su impacto sobre la salud emocional en un estudio de caso con siete adultos jóvenes (18- 35 años), de ambos géneros, insertados en el área laboral, en la provincia de Alajuela, durante el año 2021

La imagen corporal es un tema de mucha relevancia, para la mayoría de las personas su imagen corporal es de gran importancia, ya que esto tiene relación con la manera en que las personas se perciben a sí mismos y como los demás nos perciben, pero hasta donde se vuelve un tema de autocuidado, siendo esta una esfera del desarrollo humano en el que se debe prestar atención como en todas las demás y se convierte en una obsesión a tal punto de afectación a la salud física y emocional en la que podrían llegar a desarrollarse patologías como trastornos de ansiedad, depresión o alimentarios, debido a la insatisfacción y daño en el autoestima que puede generar.

Son varios los factores que influyen en como el ser humano puede percibir su imagen corporal y uno de estos se da a nivel social, estudios hacen referencia a los efectos negativos que la exposición de cuerpos ideales puede ocasionar y mencionan que:

Se han realizado diversos estudios de laboratorio con resultados que apoyan los efectos negativos que tendría la exposición a imágenes que resaltan el ideal delgado en su imagen corporal. Uno de ellos mostró que exponer imágenes de medios femeninos idealizados, como fotografías de modelos delgadas, produciría una disminución de la satisfacción corporal o del estado de ánimo en adolescentes de sexo femenino .En los estudios transversales, se ha encontrado que “las niñas que reportan leer revistas y mirar videos musicales que promueven el ideal delgado, persiguen con mayor fuerza el ideal delgado y tienen una menor satisfacción corporal” (Wertheim y Paxton, 2012, citados por Vergara, 2020, p. 189).

La exposición continúa a estos ideales de belleza pueden representar un peligro en la salud emocional de las personas en general por lo que es importante prestar atención a estos estándares que la sociedad está determinando y considerar hasta dónde se relacionan con la insatisfacción corporal y baja autoestima.

Maganto y Cruz (2020) señalan que es innegable que el *marketing* de la belleza se ha convertido en un negocio gigante, donde los medios de comunicación juegan el papel principal, sin duda no se sabe cuánto poder ejerce sobre cada individuo. Describe Guimón (1999, citado por Maganto y Cruz, 2020) que las personas poseen un esquema perceptivo y emocional que les indica si se ajusta o no a los parámetros de belleza que la sociedad impone. Ya que muchas personas intentan encajar a estos modelos establecidos, mientras que si están lejos de él podrán padecer o sufrir baja autoestima.

Si bien es cierto, algunas compañías de belleza han incorporado modelos considerados de tallas grandes debido a las problemáticas emocionales que han estado presentes, aún queda pendiente la aceptación de los diferentes aspectos corporales, los cuales hacen único a cada individuo.

El concepto de imagen corporal encierra ideales y actitudes que las personas tienen respecto a su cuerpo de carácter subjetivo, lo cual se refiere a lo que cada persona piensa y cree de su propio cuerpo, influye los juicios de valor de contenido estético, la época que la que se encuentra y el ambiente en el que se desarrolla (Ferrándiz, 2015).

En virtud de ser subjetiva la percepción de la imagen corporal, la construcción de esta puede tener muchas variables que pueden cambiar en el tiempo por lo que es necesario que se puedan evitar esas alteraciones que incluyen la distorsión de la percepción física y regular el uso

indiscriminado y no selectivo de contenidos que perturban y alejan a una vida libre de estereotipos, por consiguiente, emocionalmente más saludable.

Por tanto, la presente investigación mostrará la importación de cómo se desarrolla la percepción de la imagen corporal y los factores principales que influyen con el fin de tener en cuenta todo aquello que puede desfavorecer la autoimagen y el autoconcepto, ya que al ser conscientes de esto, podremos prestar la atención necesaria en cada sentimiento de desvalorización que se produce debido a la angustia e inseguridad relacionada al aspecto físico.

Debido a lo anterior, es importante que la autoestima sea fortalecida en las personas durante todas las etapas de la vida, ya que es un componente que nos ayuda a enfrentar y superar diferentes situaciones vivenciales, es decir:

La autoestima está constituida por factores internos y externos. Los factores internos es lo que nosotros creamos, como nuestros pensamientos, ideas, creencias. Los factores externos vienen a ser el entorno todo lo que nos rodea, nuestra cultura, educación y valores (Mézerville, 2004, citado por Quispe, 2107, p. 4).

La persona que establece su propia identidad tiene la capacidad de ser el mismo, a eso se le llama autoestima, si logramos tener un buen nivel de autoestima seremos capaces de resistir burlas, críticas y todo esto será mucho más gratificante para el desarrollo de nosotros mismos (Güell y Muñoz, 2000, citados por Quispe, 2107, p.4).

En otras palabras, el grado de autoestima va a permitir percibirse como seres valiosos, indiferentemente de los estándares de belleza impuestos por la sociedad, familia, cultura e identificarnos de forma positiva que nos permita desarrollarnos de manera integral, respetándonos a nosotros mismos y los demás.

Antecedentes

Al realizar consulta de investigaciones previas, se descubrió que la temática no es inédita, siendo que hay varios estudios que abordan temas muy relacionados, tal es el caso de los siguientes proyectos:

Castro (2016), en el artículo *La Re-conceptualización del Constructo de Imagen Corporal desde una Perspectiva Multidisciplinar*, hace un repaso en el cual menciona cómo los trastornos de la conducta alimentaria tienen una relación con la imagen corporal.

Según Schilder (1989, citado por Castro, 2016), se considera que la imagen corporal no solo tiene estructura fisiológica, sino, también, psicológica, además que es un factor decisivo en toda la acción humana y como parte constitutiva de la persona.

Desde las distintas disciplinas que menciona la investigación documental, se habla de la Sociología donde Castro (2016) describe, a raíz de la propuesta de Meleau- Ponty, que el cuerpo no es un objeto cualquiera del mundo, que este es el medio de comunicación entre los individuos y el mundo, desde esta perspectiva la corporeidad sería la construcción permanente de las personas en su esfera biológica, psicológica y sociocultural.

Asimismo, Fernández (2009, citado por Castro, 2016) indica que desde la Psicología se aborda la imagen corporal con el auto concepto, la cual asegura que mediante el autoconcepto físico se mantiene una relación positiva con el bienestar psicológico por lo que, cuanto más elevado sea el yo- físico percibido, experimentará menores niveles de ansiedad y depresión o menor riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria.

Además, a partir de lo dicho por Le Boulch (2001, citado por Castro, 2016), la Educación Física argumenta que se debe tener en cuenta que el cuerpo es a la vez afectivo y operativo,

entiende que el cuerpo en función de su entorno expresa sus emociones o será un instrumento eficaz de adaptación.

Por lo tanto, Castro (2016) identifica que cuando se habla de imagen corporal, se refiere a identidad corporal, corporeidad y cuerpo, estos elementos están relaciones con el cuerpo y la imagen que se forman las personas de sí mismo y la que reflejan exteriormente.

Frenzi (2015) presenta una tesis doctoral en la que investiga sobre Insatisfacción Corporal Disforia Muscular, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Disforia de Género por la cual realiza una investigación en población con Disforia de Género (DG); por un lado, asociando el bienestar psicológico y la satisfacción por la vida, por otro lado, centrado en conocer la insatisfacción corporal y el riesgo de padecer Dismorfia Muscular (DM) en personas con trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y compararla con la insatisfacción corporal y el riesgo de padecer DM en personas con DG, deportistas y población en general.

Dicho autor indica en sus resultados que las personas que tienen mayor insatisfacción corporal se perciben con un menor bienestar y satisfacción por la vida.

Muchas personas, para sentirse mejor consigo mismas, se adentran a conductas dirigidas a adelgazar o incrementar la masa muscular, de manera que si estas conductas se llevan a cabo de forma moderada no representan peligro y ayudan a sentirse más a gusto con el propio cuerpo. Sin embargo, la obsesión que lleva al extremo de enfermar por poseer un cuerpo atractivo conlleva a un profundo rechazo corporal (Rodríguez, 2005, citado por Frenzi, 2015).

Mejía (2018) en su investigación “Las Representaciones Sociales sobre Ideales de Belleza en Redes Sociales y su Relación con el Autoconcepto Físico, Estudio de Caso con Jóvenes Universitarias de la Ciudad de Medellín” busca identificar aquello que los jóvenes

piensan sobre los ideales de belleza que circulan por las redes sociales y cuánto de esto influye en su autoconcepto físico.

Al estar inmersos en una cultura, las personas están influenciadas y la forma de percibirse a sí mismos; las redes sociales en la actualidad son espacios para publicar a personas o páginas que exponen cuerpos delgados, ejercicios, comidas saludables, lo que generan tendencias a seguir (Mejía, 2018).

El mismo autor muestra que en los resultados se observa una relación no tan negativa con el autoconcepto físico, ya que los participantes no se sentían tan afectados por ver las imágenes, para muchos eran de motivación, lo que es positivo si no se lleva al un extremo de realizar conductas que afecten la salud física y emocional.

Es notorio que el interés de estas investigaciones está centrado en la percepción de la imagen corporal y, aunque visto desde diferentes perspectivas, se evidencia la necesidad de encontrar el valor que tiene la forma en que una persona se visualiza provocando por consecuencia efectos de satisfacción o insatisfacción en el ser humano, razones que permiten considerar estos estudios como antecedentes de esta investigación.

Justificación

Actualmente, estamos en una época en la cual las personas están siendo influenciadas por tendencias, modas, medios de comunicación, conductas de personas famosas y esta fuerza que ejerce la sociedad al determinar ciertos estereotipos y estándares de belleza. En cuanto a la imagen corporal, a raíz de lo anterior, pueden generarse conflictos emocionales que influyen en la toma de decisiones con respecto al aspecto físico, modificando partes del cuerpo, causando baja autoestima, lo que entorpece el sentimiento de bienestar propio y en las relaciones interpersonales, causando trastornos en la alimentación.

Por lo tanto, este estudio permitirá darnos cuenta como influye la percepción de la imagen corporal de las personas en la salud emocional, pues como seres integrales no podemos descuidar la parte física, el autocuidado es necesario, y para esto existen muchas herramientas que permiten gozar de ese bienestar físico, pero cuando este tema se convierte en una problemática e interfiere en la manera de cómo yo me percibo y creo que los demás me perciben, siendo una respuesta negativa, el grado de insatisfacción puede ser la ante sala hacia ciertos trastornos.

La insatisfacción corporal es uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de la patología alimentaria y los resultados de salud relacionados y existen evidencias que demuestran la existencia de una clara relación entre insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria (Bucchianeri, Eisenberg, Fernandes, Hannan, Loth y Neumark-Sztainer, 2015, citados por López, 2016, p. 4).

Para el desarrollo de un trastorno entran en juego varios factores, no obstante, la mayoría de los estudios coinciden en que la insatisfacción corporal es uno de los principales:

Baile, en el 2002, afirma que una alteración de la imagen corporal o insatisfacción corporal se ha considerado clave dentro de los posibles factores predisponentes a las distorsiones en la percepción del tamaño corporal, como un criterio diagnóstico, y ha provocado que se estudie como una variable asociada a los trastornos de la conducta alimentaria. Autores como Rosen y Ramírez (1998) y Toro (1996) destacan que uno de los principales síntomas que se pueden encontrar en las personas que padecen trastornos de la alimentación es la baja autoestima, manifestándose en forma de inseguridad y escasa aprobación y respeto hacia sí mismas. La preocupación por el peso y la insatisfacción corporal representan los dos elementos básicos sobre los que se basa esta

baja autoestima, que son el resultado de creencias e inferencias que en la mayoría de las ocasiones se encuentran distorsionadas (Moreno y Ortiz, 2009, citados por López, 2016, p. 23).

Por lo anterior, es necesario que la sociedad se dé cuenta del impacto que ocasiona en las personas la insatisfacción corporal. La imagen personal se ha idealizado al punto de relacionarse como el medio para alcanzar el éxito, ya sea laboral, social, o nivel de pareja. Además, las actitudes, los comentarios, las burlas de la familia, los amigos, los modelos sociales, tienen un impacto importante en el desarrollo de la imagen corporal y hacen a una persona más vulnerable, por lo tanto, es necesario disminuir los problemas generados por una percepción de la imagen corporal negativa y buscar la prevención y ayuda oportuna, para mejorar la calidad de vida.

Según Pérez (2019), la imagen que se tiene de sí mismo y toda la información recibida de las fuentes externas hacia la propia persona, forma las representaciones y juicios referidos con respecto a la corporalidad, el aspecto psíquico, comportamental y social. Menciona Rojas (2017, citado por Pérez, 2019), que conociendo esto se podrá llegar a un mayor entendimiento propio que, aunque el aspecto físico es importante, todas las otras dimensiones potencian y permiten autorealizarse como seres plenos y completos.

Declaración del problema

Esta investigación aspira responder a la pregunta: ¿De qué forma la percepción de la imagen corporal impacta la salud emocional en un estudio de caso con siete jóvenes adultos (18-35 años), de ambos géneros, insertados en el área laboral o educativa, de la ciudad de Alajuela, en el año 2021?

Por consiguiente, para analizar el impacto emocional que causa una percepción de la imagen corporal de manera negativa, se utilizará el método de investigación cualitativa de tipo

fenomenológico, en la cual se realizará una revisión bibliográfica, seguido por la recolección y análisis de datos por medio de entrevistas y test estandarizados, donde obtendremos las perspectivas de los participantes, esto nos permitirán profundizar en dicho estudio.

Se considera importante que se aborden temas como la imagen corporal y su relación con la salud emocional, ya que la forma en la que se percibe la propia imagen juega un papel significativo en el bienestar emocional y mental. Cada día, la imagen que se ve frente al espejo se percibe de manera diferente, debido a que somos seres sujetos a procesos de cambios biológicos por lo que la construcción de la imagen corporal sana va más allá de lo que los ojos pueden ver, ya que la mente está activa reproduciendo imágenes de otros cuerpos, recuerdos, suposiciones, comentarios de otros, lo cual da pie a que el malestar emocional aumente si estos se presentan de forma negativa, sin duda esto acrecienta el riesgo de trastornos alimenticios, ansiedad y depresión.

Asimismo, es de gran valor darse cuenta que se puede ser vulnerables ante diversos factores que pueden influir en nuestra percepción corporal, la familia, amigos, pareja, exponerse a imágenes de cuerpos idealizados a través de medios o redes sociales, este es el mundo actual, pero debemos conocer y obtener las herramientas necesarias para enfrentarnos a esto; muchas personas se desvalorizan al no cumplir ciertos ideales de belleza y pierden la noción que muchas de estas imágenes son poco realista y exageradas.

Por lo tanto, es indispensable trabajar desde edades tempranas, adolescentes y en toda la población en general, con estrategias para mejorar la autoestima, la aceptación propia, y ayudar a crear herramientas en las personas que les permita adaptarse a los cambios físicos que todos los seres humanos presentamos y a todo el bombardeo social existente para mitigar los sentimientos

de insatisfacción y manejar adecuadamente los pensamientos, las experiencias y las emociones que surgen entorno a nuestra percepción corporal.

En relación con la insatisfacción corporal y trastornos alimenticios:

La insatisfacción corporal está relacionada con los trastornos de la alimentación en mujeres, es decir, están más insatisfechas con su cuerpo las mujeres con puntuaciones altas en el EAT que las mujeres con puntuaciones bajas en el EAT. Esto significa que la insatisfacción podría hipotetizarse como un factor de riesgo de trastornos alimenticios, pero es necesario más investigación para confirmar esta hipótesis. Según Fisher y Thompson (1994) y según Rosen (1993), por ejemplo, no es posible diagnosticar un trastorno de alimentación sobre la sola base de problemas con la imagen corporal, aunque estos fueran clínicamente significativos, pero no se descarta que sean un factor de riesgo para dichos trastornos. En un sentido totalmente diferente, las investigaciones de Hawkins, Fremouw, and Clement (1984) confirman que las alteraciones de la imagen corporal juegan un papel causal, más que secundario, en los trastornos de alimentación (Maganto y Cruz, 2016, parr. 27).

En diferentes estudios, se ha comprobado que la distorsión de la imagen corporal es uno de los malestares psicológicos mayormente frecuentes debido a que hoy en día se manifiesta una alta influencia social en el aspecto físico, es valioso estudiar a profundidad esta relación que está en aumento.

Preguntas de Investigación

1. ¿De qué forma influye la percepción de la imagen corporal en la salud emocional en jóvenes adultos de ambos géneros, insertados en el área laboral, en la provincia de Alajuela, en el año 2021?

2. ¿La percepción distorsionada de la imagen corporal afecta la salud emocional?
3. ¿Los estereotipos de belleza que muestra la sociedad afectan la percepción de la imagen corporal en las personas?

Objetivo General

- Analizar la forma en que percepción de la imagen corporal impacta en la salud emocional en un estudio de caso con siete jóvenes adultos (18-35 años), de ambos géneros, insertados en el área laboral, de la ciudad de Alajuela, en el año 2021.

Objetivos Específicos

- Conceptualizar percepción de la imagen corporal y los factores influyen en el desarrollo de esta.
- Determinar los estereotipos físicos que afectan la percepción de la imagen corporal en los jóvenes adultos.
- Identificar las principales afectaciones emocionales que produce la insatisfacción corporal.
- Proponer estrategias de prevención y mejoramiento con respecto a la problemática que crea la percepción de la imagen corporal en los jóvenes adultos.

La imagen corporal

Es importante señalar a lo que se está refiriendo cuando de habla del cuerpo, siendo este el medio para expresar todo aquello que esta en el interior por lo que se convierte en lo que representa al individuo exteriormente; Flores (2018) lo conceptualiza como el medio en que habita el ser humano, por medio del cual se expresan sentimientos, pensamientos, emociones, aprendizajes, experiencias, el cuerpo es individual y único, desde la espiritualidad el cuerpo es el

espacio donde habita el alma, es un espacio que pertenece a sí mismos, la construcción del cuerpo depende mucho en el contexto de desarrollo.

En el mundo occidental, la cultura ajusta el cuerpo a las exigencias y normativas de la sociedad por lo que se ha convertido en el blanco de atención y objetivo de grandes inversiones, todo esto despierta un interés hacia transformaciones ligado a nuevas formas de dominación. Dicho de otra forma, aunque se tiene un cuerpo propio, a la vez, quien dicta cómo debe ser es la misma sociedad que se ha interpuesto a través de modas y tendencias (Flores, 2018).

El cuerpo se ha convertido en el objeto de trabajo, por medio del ejercicio, dietas, maquillaje, cirugías estéticas, estando sujeto a revisión, cambios y transformación, como sinónimo de proyecto en el cual trabajar, el cual va desvinculando la identidad del yo en las personas. “El cuidado del cuerpo no hace referencia sólo a la salud, sino también a sentirse bien; la felicidad y realización personal, cada vez más, están sujetas al grado en que el cuerpo se ajusta a las normas contemporáneas de salud y belleza” (Martínez, 2004, citada por Flores, 2018, p.20).

La atención dirigida hacia la imagen corporal no excluye estratos sociales, mujeres y hombres se ven inmersos ante la presión de los distintos ideales de belleza sobre su cuerpo que cada cultura exige, se dice que, el triunfo de la buena forma del cuerpo en las actuales sociedades de consumo, bajo la imagen de delgado, joven y feliz, es alimentado por un mercado diverso que incluye a los cuerpos consumidores de hombres y mujeres; de todos los grupos etarios y étnicos; de los diferentes estratos socioeconómicos; todos ellos que se esfuerzan por tomar sobre sus hombros la libertad de elegir y responsabilizarse cómo quieren consumir y comprar bienes, productos y servicios para acceder a la imagen corporal correcta, válida y adecuada.

En este sentido, desde las prácticas más minúsculas y cotidianas hasta el sacrificio de la vida misma es contemplado hacia tal fin: “esto se constata en las muertes causadas por

complicaciones en cirugías plástica, por ejemplo, o bien debido al consumo de anabólicos, a los excesos en la práctica de ejercicio físico o en las dietas, y hasta en los accidentes con maquinas bronceadoras o tinturas para el cabello” (Sibilia, 2017, citada por Klein, 2019, p. 16).

Todo esto se convierte en parte de lo que la sociedad vive día a día, aunque cada persona es libre de elegir como quiere vivir, existe una presión constante hacia cómo se debe de ver un cuerpo, restándole importancia a cómo debe de estar para ser realmente saludable.

Cuando la imagen corporal se aprecia de forma negativa tendrá un impacto emocional, ya que esta puede desencadenar desordenes emocionales, sentimientos de inferioridad, Al respecto se afirma:

Una imagen corporal negativa crea problemas interpersonales de ansiedad, además se genera la percepción de estar inadecuado en cualquier interacción social. Debido a una imagen corporal negativa, se tiene miedo a las reuniones sociales y a la proyección social. La imagen negativa producirá que la persona se aleje de su entorno social y creara en la inseguridad que le producirá problemas de ansiedad que afectaran su vida y la forma en el que ella interactúa con las demás personas de su alrededor (Redondo et al., 2008, citados por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 188).

Por lo tanto, la manera en que se perciba el cuerpo puede determinar muchas de las conductas mencionadas en el párrafo anterior, afectadas por pensamientos y sentimientos despectivos hacia la imagen corporal, provocando un desequilibrio emocional. Asimismo,

Si el aspecto no es el que se supone que se debería tener por más que se intente o desee, la imagen corporal ideal y real entran en conflicto y la gente se vuelve muy vulnerable a las dudas sobre uno mismo y a sus sentimientos de insuficiencia. Es posible que la autoestima resulte afectada y en consecuencia la autopercepción sea errónea y no refleje

lo que sucede en realidad (López y Salles, 2011, citados por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 32).

Estos sentimientos de insuficiencia pueden acrecentar los malestares emocionales en los individuos afectando la calidad de vida y la salud emocional: “las manifestaciones cutáneas entre las que se tiene que incluir la insatisfacción de la propia imagen, pueden producir ansiedad, inseguridad, depresión, insomnio, trastornos alimentarios, repercutiendo en la vida familiar, escolar, social laboral y sexual” (Redondo et al., 2008, citados por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 187).

Por lo anterior, la percepción que las personas desarrollen de su imagen corporal será determinante emocional, ya que como seres integrados, también por la parte física, esta debe estar saludable para el funcionamiento adecuado de cada individuo.

Otro aspecto que está relacionado con las valoraciones que el ser humano hace de sí mismo es la autoestima: “se refiere a los sentimientos del individuo hacia su propia valía y competencia. Por consiguiente, es el aspecto evaluativo del sistema de identidad y se relaciona con la imagen de una identidad ideal que todos tenemos” (Schaffer, 2000, citado por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 207).

La autoestima determina la conciencia que se tiene de sí mismo, incluyendo la corporalidad forma parte de un proceso de autoconocimiento y autoaceptación, como seres holísticos, pero uno de los motivos por la cual se ve afectada es la percepción que tenga de su propio cuerpo.

La autoestima es influenciada por lo que piensa cada persona sobre sí mismo, pero también sobre sus emociones, sobre los sentimientos y el valor que se da, pero también la influencia en la autoestima de la persona, el aprecio que le manifiesten y además lo que

piense los de más de él. Se puede deducir que el entorno donde se encuentra cada persona va a influir en su parte anímica, en donde lo que piense cada persona no solamente se hace de manera autónoma sino también de una alguna manera influenciada por los demás. Por lo tanto, las personas necesitan un respeto propio, pero también un respecto de los demás hacia él, eso crea en la persona complacencia y confianza de ser importante en su entorno, pero la desilusión de no tenerlo crea auto conceptos de inferioridad y debilitamiento (Maslow, 1979, citado por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 53).

Debido a lo mencionado, no se debe desvincular la salud emocional de la percepción de la imagen corporal; al respecto García (2017), según lo dicho por la Organización Mundial de la Salud en 1948, indica que se definió como salud al estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, esto se conecta con lo que conforma al ser humano, añadiendo el área espiritual que también necesita atención, como todas las demás. Por lo tanto, el autoconcepto se crea desde el interior para ir construyendo todo lo que se va a reflejar exteriormente.

Se proponen dos planteamientos acerca de la autovaloración:

La teoría de autovaloración de James, plantea que la valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.

La teoría de la autovaloración de Cooley, sostiene que la autovaloración es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia el sí mismo, es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio sí recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva (Lefrancois, 2005, citado por Giraldo y Arango, 2017, p. 2).

Es exactamente por lo que se le toma tanto valor a lo que la sociedad impone, buscando el ser humano estar lo más cerca posible de esos ideales, desde lo físico, conductual y cognitivo, se vive persiguiendo de cualquier modo la aceptación del otro para darse valía a sí mismo.

Autopercepción de la imagen corporal

El yo corporal es el aspecto principal de contacto con el propio ser, el cual está presente durante toda la vida, lo que compone el autoconocimiento. Cada individuo crea en su mente la representación de su propio cuerpo distando la imagen corporal de la apariencia física, aunque estén entrelazadas, existe una diferencia, ya que la autopercepción corporal incluye la estructura cognitiva que permite el reconocimiento del cuerpo en cualquier situación e información necesaria para relacionarse con el medio (Caballo, 2000, citado por Quiroz, 2015).

Las personas son seres únicos capaces de percibirse a sí mismos, tener una autoimagen y comprender su estado emocional. El desarrollo de estos conceptos empieza desde la niñez, siendo la familia, las experiencias y el entorno parte de esta construcción, es importante mencionar que también las exigencias psicosociales, a través de los medios de comunicación conforma otro factor influyente en este proceso, como lo son también los roles que deseamos ocupar en la vida (Quiroz, 2015).

Por su parte, Ferrándiz (2015) indica la importancia de identificar los términos de imagen corporal con esquema corporal y menciona que hace referencia a las actitudes y sentimientos en la memoria de cada individuo respecto a su cuerpo, tiene carácter subjetivo, influye los juicios de valor de contenido estético con relación al contexto cultural en el que se encuentra y del ambiente en el que se desarrolla.

El mismo autor señala que el esquema corporal hace referencia al conocimiento del individuo hacia la postura, coordinación, equilibrio, control, lateralidad, dando a su cuerpo una

cierta representación tanto de las partes como de su totalidad, el esquema se constituye genéticamente por la síntesis de sus propios hechos.

Otros conceptos se exponen en tres teorías en torno a la representación multifuncional entre estos dos términos:

El primero es el modelo Fusión: que refiere que es una representación única de las propiedades duraderas del cuerpo que enmarca espacialmente las experiencias corporales y guía los movimientos corporales. El segundo es el modelo de Independencia: que referencia que hay dos representaciones definidas funcionalmente distintas de las propiedades duraderas del cuerpo, un esquema corporal a largo plazo para la acción y una imagen corporal a largo plazo para la percepción, y funcionan de manera independiente.

El tercero es el modelo de co-construcción: que define dos representaciones distintas definidas funcionalmente de las propiedades perdurables del cuerpo, un esquema corporal a largo plazo para la acción y una imagen corporal a largo plazo para la percepción, que pueden interactuar y reformarse entre sí (Pitron, 2017, citado por Peña, 2019, p. 6).

Aunado a lo anterior, otros supuestos con aspectos históricos y socioculturales incluye la Teoría Sociocultural, la cual se describe como la presión por parte de los amigos, familiares, medios de comunicación, refieren estándares irreales y difíciles de alcanzar con relación al físico, a partir de esto se encuentran determinantes culturales e ideales sociales de belleza que al ser transmitidos e interiorizados se traducen en satisfacción e insatisfacción de la apariencia corporal, en reflejo si cumple o no con las exigencias sociales (Calado, 2011, citado por Peña, 2019).

Además, la Teoría de la comparación social refiere a que para las personas es común compararse con los demás, esto aumenta si hay alguna similitud, esto se hace para determinar la

posición, y algunas veces autoevaluarse, esto conlleva efectos negativos y consecuencias entorno a la autoestima (Dijkstra y Barelds, 2011, citados por Peña, 2019).

Por su parte, para la Teoría de la Objetivación se indica:

Específica para explicar las experiencias cotidianas de las mujeres occidentales, en donde el cuerpo de estas mujeres es utilizado *para uso de los demás*, a partir de las normas socioculturales en cuanto a la apariencia física, la forma en que a persona ve su propio cuerpo, y la evaluación el impacto que esto genera en su autoestima (Frederick, Fessler y Haselton, 2005, citados por Peña, 2019, p. 7).

Es importante señalar el concepto de imagen del cuerpo como “la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos” (Schilder, 1989, citado por Flores, 2018, p. 21).

Lo que muestra que se ha venido investigando la imagen corporal, otra definición que se le da es: “un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (Baile Ayensa, 2003, citado por Flores, 2018, p. 8).

Por lo tanto, si la autoimagen percibida no es agradable o aceptable, esto va a representar insatisfacción y se menciona que,

Para tener más en claro la conceptualización de la insatisfacción corporal, es importante conocer los tipos en que se divide. Existen dos tipos de alteraciones de la imagen corporal, en donde se incluyen dos aspectos relacionados: uno es la distorsión perceptiva, que conlleva una sub o sobreestimación de partes del cuerpo; el segundo es la alteración

cognitivo-afectiva, la cual es asociada a la insatisfacción y preocupación por la figura (Garner y Garfinkel, 1981, citado por Flores, 2018, p. 22).

En cuanto al constructo de imagen corporal, está constituido también por el componente conductual, que está asociada a conductas en las que entra la forma en que se considera el cuerpo por lo que muchas veces se evita situaciones o lugares en donde el cuerpo se vea desnudo, o el comprar vestimentas que simulen ciertas partes del cuerpo (Thompson, 1990, citado por Ayelo y Pascual, 2016).

La imagen corporal resulta ser una experiencia psicológica, ya que se expresan sentimientos y actitudes con respecto a él. Estas consideraciones relacionadas a la imagen corporal permiten entender que son varios los factores que influyen en dicha percepción (Fischer y Cleveland, 1968, citados por Ayelo y Pascual, 2016).

Se le da también una relación a la imagen corporal en la comunicación dinámica, en la que se mencionan tres dimensiones:

(1) Bases Fisiológicas de la Imagen Corporal: el cuerpo se conceptualiza como un ente material, aprendemos de él a través del dolor, la estimulación. (2) La estructura Libidinal de la Imagen Corporal: se refiere a la experiencia de nuestro cuerpo como un objeto de deseo y una realidad sentida. Esta dimensión proviene del contexto psicoanalítico y por lo tanto incluye noción de niveles conscientes e inconscientes de la experiencia. (3) La Sociología de la Imagen Corporal: se refiere al indudable impacto de las ideas culturales sobre la realidad sentida del cuerpo. Se asume que diferentes sociedades tienen ideas distintas sobre el potencial del cuerpo y sus relaciones con la psique (Ayelo y Pascual, 2016, p. 18).

Se puede decir que, para tener una conciencia de lo que es la imagen corporal, el ser humano debe de tener pensamientos, sensaciones y conceptos de su propio cuerpo, por lo tanto, el autoconocimiento es importante para desarrollar una relación saludable.

Factores influyen en el desarrollo de la imagen corporal

Es importante destacar los factores que están vinculados al desarrollo de la imagen corporal, siendo este un constructo multidisciplinar representando la forma en que los individuos se ven a sí mismos.

Entre los elementos predisponentes están los sociales, culturales, modelos familiares, personalidad, desarrollo físico, factores de mantenimiento a los que refiere la exposición del cuerpo, la comparación, factores psicológicos, emocionales, las preocupaciones y las actividades de la vida cotidiana (Salaberria et al., 2007, citada por Peña, 2019).

Dichos factores se pueden clasificar en dos, internos y externos, al ser la imagen corporal un proceso dinámico, estos pueden verse alterados influyendo en una mejor aceptación o hacia un rechazo o insatisfacción por lo que la interacción de estos es importante para un resultado positivo.

Entre los elementos internos están:

1. El propio cuerpo: comprende los aspectos objetivos hacia el cuerpo, como las características del color de ojos, estatura, peso, incluyendo la parte funcional, en esta se excluye las consideraciones subjetivas como piernas gordas, nariz fea u otras (Quiroz, 2015).
2. La percepción del cuerpo: en cuanto a la formación de la imagen corporal, es importante resaltar que hay aspectos corporales que se resaltan o que se omiten, cuando se observan mayormente los aspectos positivos, la imagen será positiva, del mismo modo que si se

presta mayor atención a los aspectos negativos, la imagen será insatisfactoria (Quiles, 2003, citado por Quiroz, 2015).

En cuanto a la percepción, es necesario definir:

La percepción como el proceso cognoscitivo que permite interpretar y comprender el entorno. Es la manera de seleccionar y organizar los estímulos del ambiente para proporcionar experiencias significativas a quien los experimenta. La percepción incluye la búsqueda de la obtención y el procesamiento de información; dado que el proceso de selección de una persona comprende tanto factores internos como externos, filtrando las percepciones sensoriales y determinando cuál recibirá la mayor atención. Después, la persona organiza los estímulos seleccionados en patrones significativos (Vaquero et al., 2013, citados por Narváez y Talavera, 2016, p.10).

Al respecto, la teoría ecológica de la percepción sostiene que esta es dinámica y cambiante, determina que la información de todo esto en el medio ambiente esto va actuando sobre la percepción, es un proceso activo, depende del observador, ya que toda la información está en la estimulación (Cáceres, 2013, cita a Gibson, 1979, citado por Narváez y Talavera, 2016).

La percepción tiene distintas características, es subjetiva, se desarrolla desde la construcción psicológica, emocional y manifestación fisiológica, permite distinguirse de los demás, así como reconocerse así mismo, y es propia de cada individuo, ya que determina como se ve y ve el mundo que lo rodea (Sciffman y Kanuk, 2006, citados por Narváez y Talavera, 2016).

También la percepción es selectiva, de acuerdo con las expectativas de la persona selecciona a lo que desea prestar mayor atención, así mismo deja de lado aquello que para el individuo no tiene importancia (James, 1890, citado por Narváez y Talavera, 2016).

Por último, es temporal, se dice que la percepción es a corto plazo, esta puede evolucionar, dependiendo de las experiencias, motivaciones, con el tiempo se puede ir tomando mayor conciencia de las cosas, hay una organización y asociación más ordenada (Caballero, 2000, citado por Narváez y Talavera, 2016).

Debido a esto, la percepción juega un papel predominante en cuanto a la imagen corporal y dependerá de la forma en que se identifique la persona cómo se presenten los demás factores:

1. Pensamientos sobre el cuerpo: Quiroz (2015) señala las actitudes, creencias que se tiene del propio cuerpo, se pueden presentar ideas objetivas o juicios de valor, también se presentan en situaciones donde el cuerpo cumple alguna función.
2. Emociones con relación al cuerpo: en esto influye los pensamientos que se tenga acerca del cuerpo, si son negativos y de rechazo van a surgir emociones perturbadoras, el comprar ropa puede ocasionar síntomas de ansiedad, el no perder peso o comer dulces, síntomas de depresión, culpa, ira, cada emoción es importante reconocerla para poder trabajar en ellas (Quiroz, 2015).
3. Comportamientos con relación al cuerpo: Se resalta que las conductas se van a presentar con respecto a los pensamientos, emociones, percepción, preocupaciones que se tengan hacia el propio cuerpo, pueden aparecer conductas de evitación y de ansiedad lo que va a reforzar que la insatisfacción corporal aumente (Quiles, 2003, citado por Quiroz, 2015).

Estos elementos internos juegan un papel esencial en cuanto a la imagen que se tiene hacia el cuerpo, ya que si estos están debilitados va a afectar la autoestima. Por su parte, los factores externos pueden ser causa de un mayor impacto convirtiéndose en causas o principios de trastornos alimenticios, ansiedad o depresión.

Entre los factores externos que contribuyen al desarrollo de la imagen corporal están los medios de comunicación social, los cuales transmiten el mensaje de cómo debe ser el cuerpo de la mujer y del hombre, se expresa a través de la televisión, anuncios, redes sociales, mostrando personas que influyen en los niños, jóvenes y adultos, sin excluir edad, estos medios presionan hacia la búsqueda de la juventud eterna, de la fama, de la belleza, y por supuesto de la aceptación social (Quiroz, 2015).

La moda de vestir, esto determina las tallas recomendadas para que la persona luzca esbelta y atractiva, ya que las tallas más grandes son las que menos se ajustan a los cuerpos delgados, así mismo la transmisión oral de las dietas, el cómo debe ser la alimentación. Quiroz (2015) señala que las personas pasan gran cantidad de horas hablando de la dieta, alimentos y de la gordura o delgadez con sus grupos sociales sean amigos, familia, compañeros de trabajo.

Externamente, son muchos los elementos que presionan hacia la preocupación por el cuerpo y la exigencia en ciertos puestos de trabajo está relacionada con una imagen determinada, los cuales se están atribuyendo sinónimos de buena salud o estar en forma con la delgadez (Briones, 2000, citado por Quiroz, 2015).

Son muchos los casos de mujeres que han caído en las redes de los trastornos alimenticios, por culpa, en parte, de diferentes campañas publicitarias en las que se promueve una imagen poco saludable de las modelos en cuestión. Estas profesionales del sector, extremadamente delgadas, sirven como referencia para el resto de las clientas potenciales que, con resignación, tienen que aceptar que las prendas que aparecen en los esqueléticos cuerpos reproducidos en las imágenes tienen que entrar también en los suyos. Esta misma semana, ASA (la autoridad británica que regula el contenido de los anuncios) ha prohibido una publicidad la firma Gucci, en la que posaba una modelo de apariencia “poco

saludable”, “demacrada”, y con una “delgadez enfermiza (Pantoja, 2016, citado por Torres, 2018, p. 351).

Estos factores cada día van aumentando el deseo de igualar el cuerpo de modelos expuestos en redes sociales, actores, actrices, deportistas, sin importar el costo que esto puede llevar, perjudicando la salud física y ocasionando sufrimiento a nivel psicológico por lo que se dice que:

A lo largo de la historia esta concepción ha sido diferente, y en la actualidad las distintas sociedades que existen marcan patrones físicos, de imagen corporal y de belleza “ideales”; razón por la cual quienes poseen estas características suelen valorarse de manera más positiva, lo que les lleva a tener alta autoestima, y quienes no las poseen tienden a valorarse de manera más negativa y pueden llegar a tener baja autoestima; y en muchos de los casos inhibirse de manera personal y por ende interpersonalmente (Narvárez y Talavera, 2016, p. 18).

Estereotipos físicos que afectan la percepción de la imagen corporal

Los estereotipos están basados en ideas o creencias que se comparten o se aprenden a nivel social; es decir, las personas van desarrollando desde la niñez por información de sus padres, sus pares, pensamientos con respecto a algo, esto puede ser personas, lugares, situaciones y se le va atribuyendo ciertas características, las cuales pueden ser objetivas o subjetivas, de forma positiva o negativa, pero que se ve afectada por la transferencia de los demás (Casal, 2015, citado por Huicho, 2019).

Hay procesos que participan en la formación de estereotipos en los individuos, están:

Los procesos cognitivos que unen la categorización y el prejuicio para la formación de representaciones grupales y correlaciones ilusorias. Segundo, los procesos afectivos, puesto que existe una vinculación entre una o varias emociones con el estereotipo

señalado. El tercero son los procesos socioemocionales, que indican que la identidad social y los estereotipos justifican el estatus. Por último, los procesos culturales, basados en el aprendizaje social de estereotipos, los procesos de conformidad y la influencia de los roles sociales (Morales et al., 2007, citados por Huicho, 2019, p. 7).

Por lo tanto, los estereotipos van a cumplir funciones dentro del sistema, separan entre similitudes y diferencias según las distintas categorías que se formen, estas se van a evaluar positiva o negativamente, cumplen una función de control social, justificando su sistema u organización o por lo contrario con las demás organizaciones (Morales, Moya, Gaviria y Cuadrado, 2007, citados por Huicho, 2019).

Aunque esta influencia no descarta edades, es importante resaltar:

Los jóvenes entre los 18-25 años son personas que se encuentran muy permeados por la sociedad al estar en una etapa de la vida donde se sienten más independientes y donde empiezan a vivir la vida rodeados de nuevas tecnologías y sus influencias, estas tecnologías muestran unos ideales de belleza o personas que los transmiten que pueden ser tomados como referencias que hacen creer que se deben seguir como ejemplo de vida entre el 15 y 20 por ciento de la muestra sigue a estas figuras porque las ven como ejemplos a seguir para tener éxito en el futuro. También les gustan aquellas personalidades con las que logran identificarse (El tiempo, 2015, citado por Mejía, 2018, p. 21).

En estas edades y más avanzadas, algunas personas logran una mayor independencia, ya que pueden estén concluyendo estudios académicos o ya inmersos en el área laboral, esto les permite acceder con más facilidad a la tecnología y tomar decisiones en cuanto a cambios que quieren realizar con respecto al aspecto físico.

En cuanto a los estereotipos de belleza, estos se dan a expensas de lo que la sociedad dicte como bello, esas características son las que determinan si las personas encajan dentro de los estándares establecidos. Dichos constructos van evolucionando, en tiempos pasados, las mujeres voluptuosas eran sinónimo de belleza, estas además representaban posición social y lujo, hoy en día, la delgadez es representa la belleza dentro de la sociedad (Ladero, 2016, citado por Huicho, 2019).

Para el caso de Costa Rica:

En la investigación “*Imagen Corporal Femenina y Publicidad en revistas*”, analiza la influencia de la imagen corporal en las mujeres. Se identificaron un total de 871 anuncios en 23 revistas, de los cuales 400 corresponden a productos y tratamientos físicos que llevan el mensaje de *lucir más bellas*, en comentarios de los grupos sociales. Los resultados arrojan la influencia de estereotipos y valores estéticos culturales del cuerpo humano en la autoimagen de la mujer (Salazar, 2007, citada por Buitrago, Ulloa y Vaca, 2016, p. 19).

Definitivamente, la imagen corporal tiene una exposición social muy amplia: productos cosméticos, sean aprobados o no, son vendidos en todas las clases sociales con el fin de aumentar la belleza de un rostro sin imperfecciones; se alaga cabello largo sin *frizz*; existen gran cantidad de tratamientos para eliminar celulitis, estrías o manchas oscuras en las diferentes redes sociales existentes; se tiene alcance a dietas alimenticias sin ningún tipo de consentimiento médico, así como rutinas de ejercicios generalizadas para que los hombres sean más musculosos y las mujeres construyan cuerpos perfectos, sin prever contraindicaciones.

La industria dirigida hacia la belleza femenina como masculina está hoy más que nunca en su mayor auge debido a la atribución que en la actualidad se le brinda al cuerpo. En lo que respecta a la publicidad:

Se vale de estereotipos para sintetizar un mensaje con alto contenido simbólico que capte la atención del público objetivo. Los modelos que se utilizan en las publicidades representan los estereotipos de belleza que estos medios transmiten. Los modelos representan para las mujeres comunes, un ideal simbólico de hiperfeminidad, caracterizada por mujeres que “son accesibles, maleables, intercambiables, fluidas y sin discurso propio. Patrones estéticos como la delgadez, denotan el distanciamiento de las preocupaciones de este mundo y el control del deseo (Torres, 2018, p. 239).

El hombre, también, debe de cumplir con los ideales de belleza, el *fitness* lleva a muchos a obsesionarse con su físico para el desarrollo de masa muscular, esto influenciado por publicidades y medios de comunicación. Al respecto, se dice:

Algunos rasgos comunes del cuerpo fitness son la forma en ‘V’ del torso, es decir hombros y pecho desarrollados y más anchos que la cintura, abdominales sin grasa y marcados (la denominada popularmente ‘tableta de chocolate’), brazos fuertes con bíceps y tríceps bien definidos y piernas bien formadas, fuertes y atléticas. Los hombres que tienen esta apariencia son considerados bellos, atractivos y con éxito a todos los niveles (económico, personal y social). Los cuerpos magros y musculados de los modelos masculinos que imperan en determinados tipos de anuncios transmiten un paradigma estético de belleza al que van ligados, de forma connotada, valores socialmente deseables tales como el éxito, el poder, el estatus o el sexo (Fanjul Peyró, 2008, citado por Torres, 2018, p. 200).

Este ideal de belleza también es cada vez más deseado por los hombres desde tempranas edades están buscando conseguir este estereotipo de cuerpo, ya que si están lejos de alcanzarlo se sentirán altamente desvalorados:

Los medios y la publicidad dan una difusión masiva a un aspecto físico masculino previamente interiorizado por los hombres, de manera consciente o inconsciente. El problema es que cuanto más alejado está el ideal de cuerpo masculino propuesto por los estándares, de la realidad corporal de los hombres, estos se sienten más insatisfechos, y se consumen en la creencia de que, solo aproximándose a ese ideal, lograrán restablecer la seguridad en sí mismos, y alcanzar el éxito a todos los demás niveles (Fanjul Peyró, 2008, citado por Torres, 2018, p.200).

Estos estereotipos físicos que ejerce la sociedad están presentes diariamente y son parte de las imágenes y los mensajes publicitarios por parte de los medios de comunicación, es casi imposible evitarlos, debido a esta presión, el impulso hacia la búsqueda de alcanzarlos se hace mayor, así mismo el aumento de la insatisfacción y preocupación que esto genera, ya que, muchos de estas imágenes son alteradas y lejos de la realidad.

Principales afectaciones emocionales que produce la insatisfacción corporal

Teniendo en cuenta que la insatisfacción en la imagen corporal representa una excesiva preocupación a nivel físico, la cual resulta en la presencia de malestares emocionales debido a las distorsiones cognitivas, alteraciones en la percepción y afectando la conducta en los individuos. Autores como Gullone y Kostanski (1998) y Raich (2004), citados por Gortázar (2015), afirman que el rechazo hacia el propio cuerpo esta relacionado con la baja autoestima, presencia de sentimientos de poca adecuación, donde no existe una valoración positiva hacia su propia persona, esto les dificulta reconocer las cualidades positivas que están presentes como seres

humanos, ya que lo relacionan todo con que si tuvieran un físico bello conforme lo que se ha establecido como ideal, serían exitosos, aceptables o con mayor valía para la sociedad y para ellos mismos.

Por ello, es importante que se defina el concepto de salud emocional: “es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve. Ausencia de enfermedad mental o de origen psicológico” (Perpiñan, 2018, p.8).

Se necesitan varios componentes para que los individuos alcancen un grado óptimo de salud emocional, como el autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, tolerancia a la frustración, habilidades sociales, asertividad y empatía, de manera que todos estos factores forman parte de la estructura de la personalidad y contribuyen a que los individuos vivan con mayor bienestar y capacidad de manejar las situaciones en la vida cotidiana (Perpiñan, 2018).

Por lo tanto, es necesario señalar que cuando existe una insatisfacción a nivel físico el malestar emocional siempre estará presente debido a la incomodidad que esto puede generar, ya sea menor o mayor escala afectará estos componentes que permiten regularnos adecuadamente y experimentar la vida desde todos sus matices.

En la autoestima es en donde se presenta una de las principales afectaciones emocionales, ya que se considera como la visión más profunda de sí mismo, incluye la aceptación positiva de la propia identidad, sustentando el concepto de autovaloración al reconocer las propias cualidades, esta suma autoconfianza, respeto y consideración hacia sí mismo (Narváz y Talvera, 2016). Asimismo, otros autores conceptualizan:

El término autoestima es, sin duda, uno de los más ambiguos y discutidos en el ámbito de la psicología. Autoaceptación, autoajuste, autovaloración, autoestima, autoconcepto,

autoimagen; son términos que se usan indistintamente para significar el concepto, positivo o negativo, que uno tiene de sí mismo. Algunos autores consideran la autoestima como un constructo hipotético que representa el valor relativo que los individuos se atribuyen o que creen que los demás les atribuyen (Ortega et al., 2019, citados por Narváez y Talvera, 2016, p. 20).

Es por esto por lo que la autoestima es uno de los factores principales que se ven afectados cuando la imagen corporal se percibe de forma negativa, ya que, cuando se presenta un nivel bajo, los individuos sienten que no alcanzan con los estándares adecuados para recibir aceptación de parte de la sociedad, se dice que:

El discurso publicitario a través de sus modelos nos propone un cuerpo que para ser bello debe cumplir de manera invariable dos condiciones: ser delgado y joven. En una época basada en la juventud, la salud y la belleza física, el cuerpo se presenta como símbolo de poder y de placer, por lo que la desviación del modelo socialmente impuesto llega a generar una gran ansiedad emocional a muchas personas que ven como su yo real no se acerca al yo ideal que la publicidad vende como necesario para triunfar y ser socialmente aceptados (García, 2010, p. 230 citado por Torres, 2018 p. 294).

Se afirma que la ansiedad es una respuesta adaptativa que incluye una preparación fisiológica que las personas experimentan como desagradables frente a la percepción de peligro y/o amenazas, esta involucra pensamientos, emociones, sentimientos y conductas (Resnik, 2018, citado por Flores y Roman, 2020). También, se experimenta como sensación de inquietud alterando el estado de reposo.

En intento de definir ansiedad, se puede describir como una vivencia de mucha sintomatología, relacionado con el miedo con la diferencia que la ansiedad no posee una

referencia real ósea que no existe un elemento puntual que la provoque mientras que con el miedo se logra identificar que lo causó (Rojas, 2014, citado por Flores y Roman, 2020).

En cuanto la clasificación de la ansiedad por niveles, argumentando que va desde leve, pasando por moderado hasta llegar a severa; siendo en el primer nivel una emoción que causa beneficio pues activa las funciones cognitivas de atención y motivación; y en el último una causa de deterioro que provoca sufrimiento y malestar. Para San Molina (2018) citado por Flores y Roman (2020) la ansiedad es una emoción relativamente duradera e incómoda que suele generar aversión y rechazo por los pensamientos y sentimientos que se experimentan en una situación determinada; así también enfrenta a la persona con la incertidumbre frente al futuro y la impotencia por no poder controlar determinadas situaciones volviéndola vulnerable e indefensa (Moreno, 2008, citado por Flores y Roman, 2020, p.19).

Así mismo, la ansiedad se concibe como un estado de interpretación indefinida y poco precisa que se desarrolla como respuesta a la poca tolerancia frente a la incertidumbre, miedo y el fracaso a las expectativas (Bauer, 2015, citado por Flores y Roman, 2020).

Algunas personas en la niñez desarrollan características de personalidad las cuales se vinculan con el perfeccionismo y la autoexigencia, las que aumentan con el tiempo llegando a ocasionar inseguridad en la toma de decisiones, así como en la capacidad de lograr metas, causando mucha ansiedad en los individuos quienes se juzgan ansiosamente de forma constante y reaccionan negativamente ante lo imprevisto (Luengo, 2015, citado por Flores y Roman, 2020). Por otro lado, cabe indicar:

Existen ciertos rasgos o características de personalidad en quienes desarrollan ansiedad en un grado de intensidad mayor al normal y que, de cierta forma, perpetúan los síntomas.

Se trata de personas que tienen tendencia al perfeccionismo, inseguridad, baja autoestima, experiencias de trauma, dificultad en la resolución de problemas, apego inseguro, dependencia, sensibilidad extrema e intolerancia a la frustración (Prados, 2010, citado por Flores y Roman, 2020, p. 24).

En un estudio transversal se pretendía determinar la relación que existe entre la prevalencia de la conducta alimentaria y la ansiedad en los adolescentes, los resultados arrojaron que la ansiedad es un factor predisponente a la insatisfacción corporal y también en el desarrollo de TCA. Otros estudios en universitarios encontraron la misma relación significativa entre ambas variables, por lo que la preocupación excesiva por el físico genera ansiedad y esta es alimentada por conductas alimentarias de riesgo, abriendo camino a un posible trastorno de la conducta alimentaria (Pineda, Gómez, Platas y Velasco, 2017, citados por Flores y Roman, 2020).

Por un lado, otros autores como Manzaneque (2013) y Raich (2004), citados por Gortázar (2015), hablan sobre la ansiedad social o interpersonal, esta evitación sucede también cuando el individuo tiene una percepción negativa de su propio cuerpo, va a alejarse de actividades en las que se pueda ver expuesto o sienta que los demás van a ver y criticar su aspecto físico, por lo que se verán afectadas las relaciones sociales. Por otro lado, cabe mencionar que las “personas insatisfechas por su imagen parecen tener también inhibición y disfunciones sexuales ya que pueden aparecer miedos a mostrar el cuerpo desnudo, en especial aquellas partes consideradas desagradables, atribuyendo así a este factor la causa del fracaso en las relaciones” (Raich, 2004, citado por Gortázar, 2015, p.11).

Demás estudios señalan características de la personalidad vinculadas con el grado de satisfacción corporal como el optimismo, autoestima, percepción del apoyo social que tenga, esquemas cognitivos, estilo de afrontamiento, perfeccionismo y personalidad ya sea resistente o

rebelde. También, se ha mencionado la elevada influencia del atractivo físico autoevaluado, el neuroticismo y la extraversión (Manzaneque, 2013 citado por Gortázar 2015).

Existen así mismo otras relaciones con algunas patologías como los trastornos de personalidad, entre el más común se habla del trastorno evitativo (43%), el dependiente (15%), obsesivo-compulsivo (14%) y paranoide. Presentando entonces relación de la insatisfacción corporal y trastorno límite, narcisista, dependiente e histriónico de la personalidad (Raich, 2004, citado por Gortázar, 2015).

En un estudio de Medina, Martínez, Escolar, González y Mercado (2019) se analiza la relación entre la insatisfacción corporal y la ansiedad, ya que encontraron puntuaciones altas en estos dos parámetros, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar comportamientos dañinos, padecer o sufrir TCA.

De este mismo modo, se han venido desarrollando muchas más investigaciones a lo largo del tiempo Cooper (1995) citado por Flores y Roman (2020) hacen una relación entre la ansiedad y los trastornos alimenticios, ya que la ansiedad está presente dentro de este otro trastorno, como una preocupación excesiva que se genera debido a la alimentación, las horas de comida, ejercicios, peso, culpa o actividades sociales, estos comportamientos alimentan el trastorno, dentro de estas patologías hay un déficit de serotonina lo que genera un bajo control de impulsos, se menciona que al trabajar el trastorno alimenticio así mismo lo harán con los de la ansiedad.

“Por tanto, cuando la propia imagen es considerada alejada de los cánones establecidos, se producen síntomas de ansiedad, depresión, conductas antisociales, trastornos alimentarios e ideas obsesivas” (Manzaneque, 2013, citado por Gortázar, 2015, p. 10).

Existen estudios que afirman que la insatisfacción por la imagen corporal está asociada a la depresión, ya que cuando las personas presentan un bajo estado de ánimo suelen aborrecer su

cuerpo o presentan desprecio hacia partes específicas y viceversa. Otras investigaciones mencionan que el estado de ánimo depresivo está relacionado con personas obesas o sobrepeso, así mismo con personas que tienen un peso por debajo de lo normal (Rich, 2015, Busner, Kaplan y Pollak, 1988, citados por Gortázar, 2015).

Acerca de la depresión, Corea (2021) habla que la etimología de esta es compleja, debido a que intervienen factores psicosociales, genéticos y biológicos, cada año son más las personas con este diagnóstico en los cuales se encuentran muchos adolescentes y adultos jóvenes. El impacto de los factores psicosociales en estas poblaciones mencionadas puede exacerbar la intensidad de la enfermedad y aumentar de forma representativa la sintomatología hacia las ideas suicidas.

Asimismo, el mismo autor toma lo dicho en la Quinta Edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013) e indica que la depresión es un trastorno del estado de ánimo, común y tratable, frecuente en la población mundial, caracterizado por la alteración del humor, dependiendo del tiempo de duración y síntomas se puede clasificar según los tipos que existen.

Son cada vez más los registros que manifiestan que la depresión puede presentarse desde edades tempranas, pero se dice que “aunque puede afectar en cualquier rango de edad, tiene su mayor prevalencia entre los 15 y los 45 años, edades en la que es de vital importancia el rendimiento escolar y laboral, así como las relaciones personales” (Marcus et al., 2012 y Patten et al., 2009 citados por Gómez, 2019, p.23).

La Teoría Cognitiva de la Depresión, propuesta por Aaron Beck en 1979, establece que las personas que padecen esta enfermedad tienen un concepto negativo de sí mismos, de su entorno y del futuro, esta manera de verse negativamente refiere baja autoestima, inseguridad e

incapacidad entre otras características, lo que los lleva a interpretar juicios que les provocan daños y por consecuencia el futuro acompañado de fracasos y frustraciones debido a que un individuo con depresión siente que no existe ninguna salida, refugiándose en el dolor y la resignación (Dahab, Rivadeneira y Minci, 2002, citados por Anchatuña, 2018).

De esta misma manera es que Beck se refiere de la triada cognitiva en la que el primer componente es la visión negativa que se tienen de sí mismo, atribuyendo que las situaciones negativas solo le suceden a él, por qué está presente la autocrítica y el juzgamiento propio; el segundo componente se centra en interpretar las experiencias de manera pesimista relacionando su relato en una visión negativa; y el tercer componente habla del enfoque de un futuro en que todo lo que desea hacer salga mal por ende sin esperanza ni ilusiones. Este modelo manifiesta que se da través de los pensamientos automáticos, llevando el mensaje exacto, debido a que inmediatamente se procesa la información y se relaciona negativamente, lo que provoca que el estado depresivo en los individuos tienda a aumentar (Anchatuña, 2018).

También, los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) y de la Ingesta de Alimentos están altamente relacionados con la insatisfacción por la imagen corporal, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (2013) se describe que los TCA se caracterizan por una alteración continua en la alimentación o las conductas relacionadas con la ingesta de comida, esta a su vez causa deterioro en las diferentes áreas de desarrollo del individuo, física, social, laboral o educativa, los tipos de trastorno que incluye son, la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa como los más reconocidos, pero también están trastorno de rumiación, trastorno de evitación de la ingesta de alimentos y trastorno de atracones (López, 2016).

Según la Sociedad Americana de Psiquiatría (2013) la anorexia y la bulimia nerviosa se caracterizan por:

La *anorexia nerviosa* tiene tres características básicas: la restricción de la ingesta energética persistente, el miedo intenso a ganar peso o a engordar (o un comportamiento persistente que interfiere con el aumento de peso) y la alteración de la forma de percibir el peso y la constitución propios. El individuo mantiene un peso corporal que está por debajo del nivel mínimo normal para su edad, sexo, fase de desarrollo y salud física.

La *bulimia nerviosa* tiene tres características principales: los episodios recurrentes de atracones, los comportamientos compensatorios inapropiados y recurrentes para evitar el aumento de peso, y la autoevaluación que se ve influida indebidamente por el peso y la constitución corporal. Un «episodio de atracón» se define como la ingestión, en un período determinado de tiempo, de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período similar y en circunstancias parecidas (López, 2016, p. 19).

Es importante señalar que los TCA se han convertido en una preocupación actual, a medida que se van realizando estudios los porcentajes de personas afectadas es mayor.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los TCA representan en la actualidad el problema de salud más relevante de la sociedad, tanto por el número cada vez más creciente de personas afectadas, como por las muertes que produce. Se trata de trastornos que necesitan un tratamiento largo, además de poder convertirse en enfermedades crónicas y conducir a la muerte. Frecuentemente, suelen convivir con otras enfermedades como son la depresión, el consumo de sustancias tóxicas o los trastornos de ansiedad. El

ideal de belleza basado en la extrema delgadez que propagan los medios de comunicación tiende a afectar a dichos trastornos (Baldares, 2013, citado por López, 2016, p. 6).

Es necesario, en casos de TAC, evaluar distintas áreas en las que puede estar afectada la persona, ya que este trastorno mental, como muchos otros, es multifactorial. Destaca explorar los síntomas emocionales, físicos, cognitivos y los conductuales, para garantizar que cumplan con las características del trastorno, evaluar la alimentación y la imagen corporal, el listado de problemas que el trastorno le esta representando, expectativas, comorbilidad, áreas de desarrollo del paciente, habilidades de afrontamiento y dificultades de afrontamiento y todo lo demás que incluye una valoración clínica (Perpiña, 2015, citado por Pérez, 2017).

Con esto es importante aclarar que la percepción negativa que tenga una persona de su imagen corporal influye en su estado emocional con síntomas de depresión y ansiedad, por lo que si no es interpretado adecuadamente a tiempo puede ser un factor desencadenante en algún TCA.

Estrategias de prevención y mejoramiento con respecto a la problemática que crea la percepción de la imagen corporal

Se debe resaltar la importancia del manejo adecuado del tema de la imagen corporal, esto debido a la constante presión social que se vive día a día de como debe verse una mujer hermosa o un hombre atractivo asociando esto mismo a la aceptación, éxito personal y social.

Desde la psicología positiva, se habla que investigaciones muestran interés por los factores que intervengan en el bienestar de los individuos, de este mismo modo identificando todos aquellos aspectos positivos con los que se pueda tomar ventaja para el crecimiento personal (Góngora, 2010, citado por Axpe, Infante y Fernández, 2015). Además, el autoconcepto es indispensable para este propósito, la percepción y las actitudes que los individuos manejen de

sí mismos y de sus entornos, va a reflejar cual es la relación que este tiene con la satisfacción por la vida (García y Garrido, 2013, citados por Axpe, Infante y Fernández, 2015).

Cabe señalar el hecho “que los jóvenes y adolescentes no logren configurar una adecuada percepción de su yo, se asocia a diversos trastornos y por supuestos a un considerable malestar psicológico y personal” (Sánchez y De la Vega, 2013, citados por Axpe, Infante y Fernández, 2015, párr. 1). Por consiguiente, es necesario trabajar en resaltar los aspectos positivos de la imagen corporal, identificando los mitos sobre la estética corporal, evitando la autocrítica y comportamientos que afectan la salud física, como dietas autoimpuestas y ejercicios exagerados.

Debido a esto, el autoconcepto se debe fortalecer y trabajar por lo que, según la Teoría del Apego, se construye desde el vínculo familiar, relación con los pares, y primeras experiencias sociales. Bowlby establece en su teoría que la relación positiva, cercana y temprana con los progenitores en especial con la madre o cuidador del bebé tiene una correlación directa con el autoconcepto, ya que en esta etapa de desarrollo el infante está intrínsecamente expuesto al vínculo o a la separación con su madre (Quesada y Rivera, 2018).

Por lo tanto, si este apego seguro no se construye adecuadamente las personas tienen mayor probabilidad de ser inseguras:

El apego seguro, se caracteriza porque el vínculo madre-bebé ha sido establecido fuertemente, con una profunda relación de amor y pertenencia, satisfaciendo los faltantes de amor y seguridad que son naturales en el bebé; si este lazo no se desarrolla, el bebé experimentará un apego inseguro, el cual se manifestará con estados de angustia y ansiedad, a su vez, provocará inseguridad emocional en fases posteriores de su crecimiento y todas sus relaciones estarán permeadas por esta inseguridad (Quesada y Rivera, 2018, p.17).

En virtud de la anterior, las personas con un sano vínculo de apego tienden a una mayor seguridad en sí mismos que quienes no por lo que es necesario fortalecer las carencias y de esta manera estimular un auto-concepto adecuado que permita valorarse de manera positiva, observando y reconociendo cualidades, logros, aspectos físicos sin auto señalar cotidianamente defectos, trabajando en establecer en sí mismo relaciones interpersonales asertivas, desarrollando habilidades sociales, emocionales y mentales, que les permitan establecer nuevos vínculos, este les permitirá ir creciendo el concepto de sí mismo, interactuar de forma positiva y empática con los demás con sí mismos (Goleman, 1995, citado por Quesada y Rivera, 2018).

El desarrollo de dichas actitudes será parte de la inteligencia emocional que actualmente es necesaria para canalizar adecuadamente los bombardeos sociales de los que muchos están siendo víctimas y que afectan la integridad física, psicológica y emocional al no adecuarse a los estándares de belleza actuales:

El primer paso hacia una inteligencia emocional es el reconocimiento de los propios sentimientos, de las propias emociones. Aunque creamos que siempre sabemos qué sentimos con respecto a cada cosa, a menudo somos presa de distintas emociones que solo mucho más tarde se nos hacen evidentes (Pérsico, 2018, citado por Quesada y Rivera, 2018, p. 94).

El autoestima es otro elemento a fortalecer mejorar y prevenir conflictos, ya que conforma una de fuentes principales de valoración adecuada hacia la imagen corporal, mental y espiritual debido a que alimenta a nivel interno y permite hacer frente a dificultades que se presentan en la vida, así como desarrollar una sana identidad necesaria para el manejo de un bienestar integral, a pesar de que no en todos los casos el individuo se va ajustar a los prototipos de personalidades y cuerpos idealizados.

Autores como Craighead, McHeal y Popper (2011) coinciden con lo anterior y señalan: Afirmando que los individuos con alta autoestima reflejan un autoconcepto positivo sobre su imagen corporal, así como en relación con sus habilidades académicas, familiares y sociales. Ello implica que los individuos con alta autoestima se muestren seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos y demuestren estar en disposición para lograr las metas, resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación. Por tanto, el individuo se siente bien acerca de sus puntos fuertes, demuestra autoconfianza y trabaja sobre su área débil y es capaz de perdonarse a sí mismo cuando falla en algo acerca de sus objetivos (Paja, 2019, p. 31).

Cuando existe una preocupación exagerada e irracional por el físico se presenta una necesidad de ejercitarse, a veces, de manera impulsiva, a pesar de esto, la actividad física contribuye en la satisfacción corporal y bienestar mental:

A su vez, el deporte y el ejercicio físico producen beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo. Desde el enfoque físico, el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, fortaleciendo el sistema osteomuscular, aumentando la flexibilidad, la disminución de niveles serios de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad. A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermarse, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los

procesos de socialización (Penedo y Dahn, 2005, Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011, citados por Barboza y Urrea, 2019, p. 144).

En algunos casos se menciona que “la práctica deportiva puede resultar contraproducente cuando ésta se realiza con el objetivo de mejorar la propia imagen” (Fernández et al., 2010, citados por Axpe Axpe, Infante y Fernández, 2015. párr.8). Por consiguiente, es necesario educar hacia una práctica deportiva saludable con relación a las necesidades que como seres humanos se requiere para aportar bienestar.

El ámbito espiritual de la persona se debe fortalecer, esto ayuda a percibirse de una manera más amorosa y sin señalamientos, permite ampliar el amor hacia sí mismo, ayuda a vivir sin tantos juicios propios y hacia los demás, la espiritualidad nutre el interior lo que permite tener un mejor concepto de sí mismo en todas las áreas de la vida.

Las limitaciones de la sociedad actual obligan a concluir que el individuo sin cualquiera de sus dimensiones está incompleto, pero sin la espiritual carece de su característica principal. Al respecto se indica que “al comprender que la espiritualidad otorga dignidad a la persona, entendiéndose a sí misma como algo más que un elemento anónimo de la naturaleza y la sociedad” (Viktor Frank, 2002, citado por Piedra, 2017, p. 101).

Por último, la psicoeducación es el instrumento que permitirá poder transmitir el conocimiento y herramientas que las personas necesitan para aliviar dificultades emocionales relacionadas con la perspectiva que tienen de sí mismos, según Godoy, Eberhard, Abarca y Acuña (2020) la psicoeducación busca abordar las dificultades cotidianas en la vida de las personas, que al tener desconocimiento aumenta el malestar por lo que se convierte en una herramienta de cambio al involucrar procesos cognitivos, biológicos y sociales en los individuos al sumar autonomía y mejorar la calidad de vida. Esta puede ser aplicada en distintos trastornos

incluyendo ansiedad, depresión y alimenticios, enmarca las necesidades individuales o grupales que corresponden al tratamiento de la personas o grupos a trabajar.

Es por esto que, por medio de la psicoeducación, se puede alcanzar distintos ámbitos de desarrollo como el educativo en escuelas, colegios, universidades, por medio de espacios que brinden crecimiento personal, así mismo en distintas instancias como la laboral, familiar y religiosa.

Método

Enfoque de Investigación

La presente investigación acerca de la Percepción de la Imagen Corporal y su Impacto sobre la Salud Emocional en un estudio de caso con siete adultos jóvenes (18- 35 años), de ambos géneros, insertados en el área laboral, en la provincia de Alajuela, durante el año 2021, permitirá encontrar por medio de diferentes métodos, datos que verifiquen la relación con la teoría para el análisis de los diferentes fenómenos que se valorarán por medio de un paradigma cualitativo.

La investigación cualitativa cumple con distintas características:

Está orientado a reconstruir la realidad tal y como la observan los participantes del sistema social definido previamente. El proceso de investigación cualitativa es flexible en relación a que se ajusta a los sucesos para de esta forma lograr una correcta interpretación de datos y desarrollo pertinente de la teoría. Su metodología se fundamenta en la recolección de información no numérica, por ende, se vale principalmente de descripciones y observaciones (Escudero y Cortez, 2018, p. 43).

A partir de este enfoque se pretende comprender la experiencia desde el punto de vista de los participantes y la interacción con los datos obtenidos por medio de las pruebas, acerca de

las diferentes formas de afectación emocional que puede producir una negativa percepción de la imagen corporal, debido a la búsqueda incesante en la que se enfrentan los jóvenes actualmente como intento de encajar con las tendencias impuestas por la sociedad con relación a la belleza física; de esta manera, aunque la interpretación de realidad es subjetiva, este enfoque no deja de ser de carácter científico.

En este sentido, se considera a la investigación cualitativa como un procedimiento dinámico y sistemático de indagación dirigida, donde las decisiones son tomadas en función de lo investigado; es decir, el investigador inicia su estudio con una orientación teórica consciente de las ciencias sociales, al interactuar con la problemática objeto de estudio, se van manifestando las preguntas que dirigen el proceso investigativo. Por tanto, se genera una influencia mutua entre el investigador y el problema de estudio (Escudero y Cortez, 2018, p. 43).

Por lo tanto, desde los resultados que se van obteniendo, se podrá ir verificando y explorando aquellos factores emocionales que están asociados con la imagen corporal negativa y que impacto estos causan sobre el bienestar emocional.

En la investigación cualitativa se encuentran variedades de conceptos o marcos de interpretación que tienen como semejanza que todo individuo o grupo social, tiene una forma propia y única de observar y comprender las diferentes situaciones y eventos que se guardan en el inconsciente, debido a las experiencias vividas, por lo tanto, el investigador debe de tratar de interpretar y comprender estos contextos (Hernández, Fernández y Batista, 2014, citados por Escudero y Cortez, 2018).

Diseño de Investigación

Asimismo, la investigación es de tipo transversal descriptivo y diseño fenomenológico el cual consiste en describir la experiencia del sujeto, entender como cada individuo atribuye significado propio en este caso al objeto de estudio, además “bajo esta perspectiva los actores sociales no son meros objetos de estudio como si fuesen cosas, sino que también significan, hablan, son reflexivos” (Monje, 2011, citado por Escudero y Cortez, 2018).

Según Escudero y Cortez (2018), la etapa descriptiva incluye la elección de técnicas y elaboración protocolar, la etapa estructural consiste integración de la información y entrevista final con los objetos estudiados , la etapa de discusión de los resultados que implica catalogar la información que se observa para la obtención de datos precisos para aplicarse en los datos estadísticos, los cuales pueden llegar a reflejar algunas tendencias; por último, las conclusiones reflejan la información recabada y nuevas preguntas en relación al tema.

Participantes

Los colaboradores de este estudio de casos fueron siete adultos jóvenes entre los 18- 35 años de ambos géneros, inmersos en el área laboral, esto permitirá desarrollar el objeto de estudio. A continuación, se describen las características de cada uno de ellos:

- Participante 1: Edad 23 años, femenina, soltera, ocupación laboral independiente, nivel educativo universitario, reside en Desamparados de Alajuela.
- Participante 2: Edad 31 años, femenina, casada, ocupación laboral estilista profesional, nivel educativo primaria, con estudios en el área de trabajo, reside en Grecia de Alajuela.
- Participante 3: Edad 27 años, masculino, soltero, ocupación laboral Gerente de proyectos, nivel educativo universitario, reside en Guácima de Alajuela.
- Participante 4: Edad 32 años, femenina, divorciada, ocupación laboral dependiente, nivel educativo primaria, reside en Cajón de Grecia, Alajuela.

- Participante 5: Edad 28 años, masculino, soltero, ocupación laboral comerciante, nivel educativo secundaria, reside en Grecia de Alajuela.
- Participante 6: Edad 31 años, masculino, casado, ocupación laboral repartidor, nivel educativo secundaria, reside en Desamparados de Alajuela.
- Participante 7: Edad 34 años, femenina, divorciada, ocupación laboral ejecutiva de negocios, nivel educativo universitario, reside en San Pedro de Alajuela.

Contexto de Investigación

La ubicación geográfica de la investigación se realizó en la provincia de Alajuela, Costa Rica, localizada en la parte central del norte del país, durante el 2021; las entrevistas con los participantes fueron realizadas de forma presencial en Desamparados de Alajuela y el *focus group* se realizó de manera virtual.

Procedimientos

A los participantes se les exponen los objetivos establecidos para dicha participación, el procedimiento y la aplicación de las pruebas o instrumentos acerca de la imagen corporal, autoestima, ansiedad y depresión, los cuales se aplican de manera confidencial por lo que se respeta la integridad y confidencialidad de cada participante. La aplicación de los instrumentos se realiza de forma presencial en Desamparados de Alajuela, casa de habitación. El *focus group* se lleva a cabo de manera virtual a los siete participantes.

Tal como señalan, Hernández, et al., 2010, citados por Mata, 2019, el investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación, con los instrumentos ya preestablecidos.

Se inicia con un *focus group* en donde se les introduce al tema y se intercambian ideas con respecto a los objetivos planteados en la investigación tomándose en cuenta para el análisis así mismo, las entrevistas de tipo semiestructuradas con respuestas abiertas, cuestionarios estandarizados permiten realizar la recolección de datos generales, estas se expresan de forma oral, con el fin de una mejor calidad interpretativa, la observación en este caso se emplea desde la interacción normal que se da durante la recolección de la información.

Instrumentos para la recolección de datos

Focus group: Se realiza de manera virtual con todos los participantes en la que se da la introducción al tema de la investigación y se les realiza una serie de preguntas generadoras en las que se va a extraer información de acuerdo con los datos que se precisan analizar, tales como ¿Te gustas tal y como eres? ¿De qué forma te ha afectado imagen corporal? ¿Los estereotipos sociales han afectado tu forma de verte?

Entrevista semiestructurada: Dentro de los instrumentos que se utilizan para la recolección de datos está la entrevista semiestructurada, que consta de una serie de preguntas que incluyen la edad, lugar de residencia, estudios académicos, ocupación; estas son las primeras delimitantes para continuar con interrogantes relacionadas con la percepción de la imagen corporal, si existe satisfacción o insatisfacción y de qué forma afecta a la salud emocional (apéndice 1).

Cuestionario de la Figura Corporal (*BSQ-Body Shape Questionnaire*): Fue diseñado originalmente por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987), adaptado por Raich et al. (1996) citado por Narváez y Talavera (2016) y está dirigido a evaluar y explorar la insatisfacción hacia la imagen corporal, miedo a engordar, sentimientos de baja autoestima debido al físico, evitación a la exposición del cuerpo, deseo de bajar de peso. Consta de 34 ítems y se puntúa en la escala

tipo Likert de 1 a 6 puntos, siendo de un rango de 34 a 204, la valoración se realiza con una escala de 1= Nunca, 2= Raramente, 3= A veces, 4= A menudo, 5=Muy a menudo, 6= Siempre.

El puntaje total se obtiene de la suma de los resultados obtenidos y basa su interpretación en los siguientes rangos:

- 34= no preocupado por la imagen corporal.
- 34 a 104= preocupación leve o normal por la imagen corporal.
- 105 a 133= preocupación moderada debido a la figura y peso.
- 134 a 204= preocupación extrema por su imagen corporal, posible presencia de un Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Por lo tanto, según el porcentaje de ítems que la persona evaluada presenta se podrá determinar si existe algún malestar corporal patológico, ya que el instrumento cuenta con alta confiabilidad (Narváz y Talavera, 2016).

Inventario de Depresión de Beck: Dicho cuestionario (ver apéndice 3), cumple con la función de evaluar la existencia o severidad de los síntomas de depresión, este se puede aplicar a partir de los 16 años, el cual cuenta con la validez en todo tipo de población, es uno de los instrumentos para la sintomatología depresiva mayormente utilizados, entre los factores que mide esta la sub-escala afectiva, en las que se encuentra el pesimismo, sentimientos de culpa, autocrítica, ideas suicidas, por otro lado la sub-escala somática que mide la pérdida de placer y de interés, cansancio, fatiga, alteración del apetito y en los patrones de sueño (Beck et al., 1961, citado por Pérez, 2018). Este consta de 21 ítem dentro del cual se suman las puntuaciones obtenidas en un rango que va de 0 a 63 puntos, dentro de los cuales se identifican los siguientes puntos de análisis:

- De 0 a 13 puntos: Estado de ánimo normal.

- De 14 a 19 puntos: Depresión leve.
- De 20 a 28 puntos: Depresión moderada.
- De 29 a 63 puntos: Depresión grave.

Al ser una de las pruebas mayormente utilizada a nivel clínico, permite, según los valores alcanzados, identificar si algún participante esta sufriendo de depresión.

Escala de Autoestima de Rosemberg: Según Pérez (2018), la Escala (ver apéndice 4) es diseñada por Rosemberg (1965) con una adaptación española de Atienza, Balaguer y Moreno (2000); incluye 10 ítems, los cuales están relacionados con sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, cinco de ellos enunciados positivamente (1 al 5, las repuestas de A - D se puntúan de 4 a 1) y los otros cinco de forma negativa (6 al 10, las respuestas de A- D se puntúan de 1 a 4), lo que representa una puntuación mínima de 10 y máxima de 40 puntos. Se considera que la calificación situada en un rango menor de 25 representa autoestima baja con una presencia de problemas significativos de autoestima; entre 26- 29 puntos, autoestima media, lo que no representa problemas de autoestima grave, pero se recomienda mejorarla; y de 30- 40 puntos autoestima elevada, considera como normal, por consiguiente de acuerdo con el puntaje obtenido se podrá evaluar entre un rango de autoestima bajo, media y elevada, ya que el cuestionario cuenta con un adecuado índice de consistencia.

Escala de Hamilton para la ansiedad: Según Pérez (2018), la HARST (ver apéndice 5) es creada por Hamiltom (1959) y evalúa la ansiedad a partir de síntomas de tensión entre ellos fatiga, temblores, sensación de inquietud, temor y neurovegetativos y somáticos entre ellos, taquicardia, sensación de ahogo, rigidez muscular. Consta de 14 ítem que se puntúa de 0 a 4 con un puntaje máximo de 56, indicando 17 puntos a ansiedad leve, 18 a 24 puntos a ansiedad moderada, de 25 a 30 a ansiedad severa y de 31 a 56 a ansiedad muy severa, de modo que los

resultados obtenidos indicarán el nivel de ansiedad en el que se encuentran debido a los síntomas que han presentado durante el último mes desde la fecha de dicha prueba.

Categorías de análisis

Percepción de la imagen corporal: Para la presente investigación, la percepción corporal se define como todos los ideales y actitudes que las personas tienen respecto a su cuerpo, tiene un carácter subjetivo por lo que se refiere a lo que cada persona piensa y cree de su propio cuerpo; al respecto influyen los juicios de valor de contenido estético, la época que la que se encuentra y el ambiente en el que se desarrolla (Ferrándiz, 2015). De acuerdo con Castro (2016), cuando se habla de imagen corporal, al mismo tiempo, se habla de identidad corporal, corporeidad y cuerpo, elementos que están relaciones con el físico y la imagen que se forman las personas de sí mismo y reflejan exteriormente.

Otra definición que se le da es: “de un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas” (Baile Ayensa, 2003, citado por Flores, 2018).

Para analizar esta variable en los participantes se toman en cuenta los siguientes indicadores: insatisfacción corporal, miedo a engordar, sentimientos de baja autoestima debido al físico, evitación a la exposición del cuerpo, deseo de bajar de peso y alta preocupación por la alimentación.

Para ello se utiliza la entrevista semiestructurada con preguntas relacionadas: ¿Está satisfecho con su peso actual?, ¿Te preocupa tu imagen?, ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que consume?, ¿Considera que eres atractivo físicamente?, ¿Te preocupas por situaciones en las que puedes mostrar tu cuerpo un poco más, como en piscina o la playa?

Además, se utiliza el Cuestionario de la Figura Corporal, el cual arrojará datos que mostrarán la percepción subjetiva y objetiva que los participantes tienen de sí mismos y si existe algún indicador de un posible Trastorno de la Conducta Alimentaria.

Dentro de los factores que influyen en la construcción de la imagen corporal están los sociales, culturales, modelos familiares, personalidad, desarrollo físico, factores de mantenimiento a los que refiere la exposición del cuerpo, la comparación, factores psicológicos, emocionales, las preocupaciones y las actividades de la vida cotidiana (Salaberria et al., 2007, citada por Peña, 2019).

Los aspectos internos comprenden aquellos subjetivos y objetivos hacia sí mismo, percepción del cuerpo incluyen los aspectos físicos positivos y negativos, en los cuales están vinculados los pensamientos, las emociones y los comportamientos con relación al cuerpo.

Los elementos externos que contribuyen al desarrollo de la imagen corporal están los medios de comunicación social, estos son los que transmiten el mensaje de como debe ser el cuerpo de la mujer y del hombre, se expresa a través de la televisión, anuncios, redes sociales, mostrando personas que influyen en los niños , jóvenes y adultos, sin excluir edad, en estos medios presionan hacia la búsqueda de la juventud eterna, de la fama, de la belleza, y por supuesto de la aceptación social (Quiroz, 2015).

La Autoestima: Estos factores internos van a reflejar la autoestima que se conceptualiza como: “La autoestima se refiere a los sentimientos del individuo hacia su propia valía y competencia. Por consiguiente, es el aspecto evaluativo del sistema de identidad y que se relaciona con la imagen de una identidad ideal que todos tenemos” (Schaffer, 2000, citado por Gómez, Gutiérrez y Llanos, 2017, p. 207).

También, se considera como la visión más profunda de sí mismo, incluye la aceptación positiva de la propia identidad, sustentando el concepto de autovaloración al reconocer las propias cualidades, esta suma autoconfianza, respeto y consideración hacia sí mismo (Narváez y Talvera, 2016).

Los Estereotipos: Casal (2015), citado por Huicho (2019), afirma que los estereotipos están basados en ideas o creencias que se comparten o se aprenden a nivel social, es decir, las personas van desarrollando desde la niñez por información de sus padres, sus pares, pensamientos con respecto a algo, esto puede ser personas, lugares, situaciones y se le va atribuyendo ciertas características, estas pueden ser objetivas o subjetivas, de forma positiva o negativa, pero que se ve afectada por la transferencia de los demás.

En cuanto a los estereotipos de belleza, Ladero (2016), citado por Huicho (2019), menciona que se van a dar dependiendo de lo que la sociedad dicte como bello, esas características son las que determinan si las personas encajan dentro de los estándares establecidos.

Para analizar estas variables en los participantes se toman en cuenta, dentro de los factores que influyen en el desarrollo la percepción de la imagen corporal, los siguientes indicadores: sentimientos, pensamientos y conductas hacia el propio cuerpo, respeto, aceptación y valoración hacia sí mismo, en cuanto a los estereotipos factores que indiquen presión social y familiar, influencia por las redes sociales e impacto de estas en las emociones y la conducta.

Para ello se utiliza la entrevista semiestructurada con preguntas como: ¿Cómo se siente con su imagen corporal actualmente?, ¿Se siente incomoda con alguna parte de su cuerpo?, ¿Qué es lo primero que piensa cuando alguien la esta observando?, ¿Evita situaciones en las que deba mostrar más su cuerpo?, ¿Cambiaría alguna parte de su cuerpo?, ¿Cree que las personas bellas

son mayormente aceptadas?, ¿Su familia le hecho un comentario con respecto a su figura?, ¿Qué piensa cuando ve los cuerpos que se exponen en las redes sociales?.

Así mismo, se ejecuta la Escala de Autoestima de Rosenberg, la cual refleja resultados relacionados con sentimientos de respeto y aceptación hacia sí mismo.

Salud emocional: Se define como “estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve. Ausencia de enfermedad mental o de origen psicológico” (Perpiñan, 2018).

Se necesitan varios componentes para que los individuos alcancen un grado óptimo de salud emocional, como autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, tolerancia a la frustración, habilidades sociales, asertividad y empatía; de manera que todos estos factores forman parte de la estructura de la personalidad y contribuyen a que los individuos vivan con mayor bienestar y capacidad de manejar las situaciones en la vida cotidiana (Perpiñan, 2018).

Para analizar esta variable se aplican preguntas con respecto a autoestima, autovaloración, autonomía, habilidades sociales y empatía. Para ello, se utiliza la entrevista semiestructurada y las pruebas que indican nivel de autoestima, ansiedad, el Cuestionario de la Figura Corporal y el Inventario de Depresión.

Depresión: Al respecto, Corea (2021) menciona que la etimología es compleja, ya que intervienen factores psicosociales, genéticos y biológicos y cada año son más las personas con este diagnóstico en los cuales se encuentran muchos adolescentes y adultos jóvenes. El impacto de los factores psicosociales en estas poblaciones mencionadas puede exacerbar la intensidad de la enfermedad y aumentar de forma representativa la sintomatología hacia las ideas suicidas.

La Teoría Cognitiva de la Depresión, de Aaron Beck en 1979, establece que las personas que padecen esta enfermedad tienen un concepto negativo de sí mismos, de su entorno y del

futuro. Esta manera de verse negativamente refiere baja autoestima, inseguridad e incapacidad entre otras características, lo cual lleva a las personas a interpretar juicios que les provocan daños y por consecuencia el futuro acompañado de fracasos y frustraciones debido a que un individuo con depresión siente que no existe ninguna salida, refugandose en el dolor y la resignación (Dahab, Rivadeneira y Minci, 2002, citados por Anchatuña, 2018).

Para analizar esta variable en los participantes se toma en cuenta los siguientes indicadores: síntomas depresivos, como desesperanza, irritabilidad y culpa y síntomas físicos como pérdida de peso y fatiga. Para ello se les realizará el Inventario de Depresión de Beck.

Ansiedad: Se concibe como un estado de interpretación indefinida y poco precisa que se desarrolla como respuesta a la poca tolerancia frente a la incertidumbre, miedo y el fracaso a las expectativas (Bauer, 2015, citado por Flores y Roman, 2020).

En cuanto la clasificación de la ansiedad por niveles, estos incluyen leve, moderada y severa; siendo el primer nivel de beneficio en virtud de que activa las funciones cognitivas de atención y motivación; y en el último una causa de deterioro que provoca sufrimiento y malestar (Moreno, 2008, citado por Flores y Roman, 2020).

Asimismo, “es una emoción relativamente duradera e incómoda que suele generar aversión y rechazo por los pensamientos y sentimientos que se experimentan en una situación determinada; así también enfrenta a la persona con la incertidumbre frente al futuro y la impotencia por no poder controlar determinadas situaciones volviéndola vulnerable e indefensa” (San Molina, 2018, citado por Flores y Roman, 2020).

Para analizar esta variable se evaluarán síntomas del grado de ansiedad como tensión, miedo, falta de aire, falta de libido e insomnio. Para ello se les ejecutará la Escala de Hamilton

para la Ansiedad, el cual mide el grado de ansiedad que la persona ha presentado durante los últimos días antes de la evaluación.

Análisis de los resultados

Para el siguiente análisis e interpretación de datos se determinaron diferentes categorías planteadas entre los temas principales en esta investigación, siendo estas la percepción de imagen corporal y la salud emocional, a partir de cada categoría se desprenden las subcategorías respondiendo a la información vinculada o relacionada con estas.

Percepción de la imagen corporal

Como resultado con respecto a la percepción de la imagen corporal en su dimensión, se dice que esta encierra todos esos ideales y actitudes que las personas tienen respecto a su cuerpo; es decir, de carácter subjetivo debido a que se refiere a lo que cada persona piensa y cree de sí misma por lo que influyen los juicios de valor de contenido estético, la época que la que se encuentra y el ambiente en el que se desarrolla (Ferrándiz, 2015).

De acuerdo con el *focus group* y con la entrevista que se les realizó a los participantes, hay coincidencia en la importancia y necesidad de verse bien físicamente para poder sentirse bien consigo mismos y que siempre se desea tener un aspecto físico agradable por lo que casi nunca se está completamente satisfecho, lo que concuerda a lo que Rodríguez (2005), citado por Frenzi (2015), que muchas personas para sentirse mejor consigo mismos se adentran a conductas dirigidas a adelgazar o incrementar la masa muscular y si estas se llevan a cabo de forma moderada no representan peligro y ayudan a sentirse más a gusto con el propio cuerpo. Por tanto, la obsesión que lleva al extremo de enfermar por poseer un cuerpo atractivo es lo que conlleva a un profundo rechazo corporal.

La participante 1 añade que es importante reconocer que todas las personas son diferentes y poseen cualidades distintas, lo que hace a cada uno particularmente especial y el hecho de querer estar físicamente de acuerdo con los estándares de belleza sociales resta autenticidad, aunque esto mismo muchas veces juega en contra debido a que el ser diferente, ocasiona presión y sentimientos de no encajar en determinados parámetros.

Asimismo, la colaboradora 4 indica sentirse a gusto consigo misma depende muchas veces del ambiente que se rodee y del contenido que busque en las redes sociales, debido a que, si su ambiente es saludable, en ese sentido las personas siempre tendrán un gesto amable para dar y la información de la recurra va a determinar en gran medida positiva o negativamente.

En cuanto a las partícipes 2 y 7, coinciden que es un tema que realmente les preocupa, ya que no se siente a gusto con su aspecto, siempre tienen una incomodidad y algo que les gustaría arreglarse de cualquier forma. Ambas mujeres se han sometido a operaciones estéticas y afirman que después de ello continúan con aspectos físicos que quisieran cambiar, ya que permanece la insatisfacción y se busca llevar casi al perfeccionismo.

Los participantes 3, 5 y 6 indican no presentar preocupación respecto a la imagen corporal, pero que les agrada verse bien y cuidarse por diferentes aspectos como salud física y por liberar estrés y que siempre influye a la autoestima el estar en forma.

Para medir la percepción de la imagen corporal a cada uno se le aplicó el Cuestionario de la Figura Corporal (BSQ), como resultado los participantes 1-3-4-5-6 obtuvieron una puntuación de acuerdo con el rango de preocupación leve o normal sobre su imagen corporal, lo cual no existe ninguna alteración con relación a su propia percepción. Según Quiles (2003), citado por Quiroz (2015), en cuanto a la formación de la imagen corporal, es importante indicar que hay aspectos corporales que se resaltan o que se omiten, cuando se observan mayormente los

aspectos positivos, la imagen será positiva, caso contrario si se presta mayor atención a los aspectos negativos por lo que en dichos participantes se observa una actitud positiva hacia sí mismos, con mayor aceptación de su cuerpo aún habiendo aspectos de las cuales desearían mejorar.

Las participantes 2 y 7 obtienen una puntuación dentro del rango que indica una preocupación moderada por la figura corporal, lo que muestra insatisfacción hacia la imagen corporal en aspectos que sobresalen como miedo a engordar, evitación a la exposición del cuerpo, deseo de bajar de peso, sentirse flácidas, preocupación por ponerse a dieta y pensamientos constantes por ir realizar ejercicios; estas inquietudes influyen en los propios pensamientos sobre el cuerpo, si son negativos y de rechazo van a surgir emociones perturbadoras: comprar ropa puede ocasionar síntomas de ansiedad, así como no perder peso o comer dulces o comida poco saludable podría causar síntomas de depresión, culpa, ira por lo que cada emoción es importante reconocerla para poder trabajar a tiempo en ellas (Quiroz, 2015).

Factores que influyen en la construcción de la imagen corporal

Dentro del análisis acerca de los factores que influyen en la construcción de la imagen corporal, se tomaron en cuenta principalmente los resultados del *focus group* y la entrevista. Asimismo, según Salaberria et al. (2007), citada por Peña (2019), se toma en cuenta que dentro de estos se encuentran los sociales, culturales, modelos familiares, personalidad, desarrollo físico, factores de mantenimiento a los que refiere la exposición del cuerpo, comparación, psicológicos, emocionales, preocupaciones y actividades de la vida cotidiana.

Los participantes concuerdan que, actualmente, la sociedad está sumergida sobre todo en el tema de la imagen corporal, el cambio generacional principalmente está muy marcado en la apariencia y exposición pública, lo que ocasiona presión social y muchas veces puede verse en

juego la seguridad propia; tal y como lo menciona Quiroz (2015), entre los factores que contribuyen al desarrollo de la imagen corporal están los medios de comunicación social, estos son los que transmiten el mensaje de como debe ser el cuerpo de la mujer y del hombre, se expresa a través de la televisión, anuncios, redes sociales, mostrando personas que influyen en los niños, jóvenes y adultos, sin excluir edad, en estos medios presionan hacia la búsqueda de la juventud eterna, de la fama, de la belleza, y por supuesto de la aceptación social.

Esta presión social puede impactar en los individuos en cualquier etapa de la vida, ya que como seres humanos se está expuesto al cambio, así como lo mencionan los participantes “no siempre que esta satisfecho con uno mismo, hay momentos en los que se esta más vulnerables que otros y en los que el aspecto físico ha ocasionado malestar y angustia”. En ese sentido, López y Salles (2011), citados por Gómez, Gutiérrez y Llanos (2017), afirman que si el aspecto físico no es el que se supone que se debería tener por más que se pretenda o desee, la imagen corporal ideal y real entran en conflicto y la gente se vuelve muy frágil a las dudas sobre si mismo y a sus sentimientos de insuficiencia.

La participante 1 menciona que se debe prestar atención a los pensamientos que se tenga de sí mismo, ya que esto podría ocasionar sentimientos a favor o en contra de la imagen, pues si son negativos puede presentarse angustia e inconformidad, lo que provoca insatisfacción y falta de seguridad.

Los colaboradores mencionan que la familia se convierte en el otro de los principales determinantes, ya que en el núcleo familiar se comparte cotidianamente y muchas veces las llamadas “bromas” pueden ser de gran peso para desarrollar algún tipo de rechazo por determinada parte del cuerpo. Así lo afirma Casal (2015), citado por Huicho (2019), ya que los estereotipos están basados en ideas o creencias que se comparten o se aprenden a nivel social, es

decir, las personas van desarrollando desde la niñez por información de sus padres, sus pares, pensamientos con respecto a algo, esto puede ser personas, lugares, situaciones y se le va atribuyendo ciertas características, estas pueden ser objetivas o subjetivas, de forma positiva o negativa, pero que se ve afectada por la transferencia de los demás.

Los Estereotipos

Los estereotipos componen un factor que desempeña en gran medida un mandato a cómo debe de ser los estándares de belleza, cómo se deberían de ver las personas y cómo son las personas que están a la moda; al respecto, Torres (2018) menciona que la publicidad se vale de ellos para sintetizar un mensaje con alto contenido simbólico que capte la atención del público objetivo en el que hoy se puede decir que esta inmersa la mayoría de la población, los modelos que se utilizan en las publicidades representan los ideales de belleza que estos medios transmiten. Las modelos representan un ideal simbólico de hiperfeminidad, caracterizada por mujeres que son accesibles, maleables, intercambiables, fluidas y sin discurso propio. Patrones estéticos como la delgadez, denotan el distanciamiento de las preocupaciones de este mundo y el control del deseo.

Los participantes están de acuerdo en que esto puede generar diferentes formas de impacto, moviéndose muchas veces acceder a recursos que pueden ser de peligro hasta para la propia vida al recurrir a fármacos o cirugías para llegar a esos ideales, debido a que se produce un sentimiento de nunca estar conforme; así señala Mejía (2018) que al estar inmersos en una cultura, las personas van a estar influenciadas por ésta y la forma de percibirse a sí mismos, las redes sociales en la actualidad son espacios para publicar a personas o páginas que exponen cuerpos delgados, ejercicios, comidas saludables, lo que generan tendencias a seguir.

Los participantes 3 y 5 manifiestan de que este tema está afectando a muchas personas, la influencia de las redes sociales es muy fuerte y a muchas personas les está generando problemas emocionales el hecho de querer verse como las figuras llamadas influencias, aunque se sabe que no todo es real, siempre se termina queriendo tener y hacerse los que las figuras públicas tienen.

La participante 4 menciona que muchas de las mujeres que son figuras sociales tiene cuerpos irreales, sometidos a cirugías plásticas, lo que provoca que muchas intenten someterse a esto mismo, aun sin contar con los recursos suficientes ni la información necesaria, por lo que se ha escuchado que tantas muertes a nivel de cirugías plásticas.

El participante 6 indica que la salud física también se ve afectada por los estereotipos debido a que cuerpos sobre explotados de músculos de hombres son debido en gran parte al uso de esteroides, este afecta otros órganos y hasta alteraciones en el estado de ánimo por lo que someterse a esto tiene un alto riesgo.

La Autoestima

No hay duda de que la insatisfacción corporal puede despertar en las personas una preocupación física, provocar cambios y malestares emocionales siendo la autoestima una de las principales áreas en las que se manifiesta afectación con respecto a una negativa percepción de la imagen. Lefrancois, 2005, citado por Giraldo y Arango, 2017, menciona que “la autoestima se refiere a los sentimientos del individuo hacia su propia valía y competencia. Por consiguiente, es el aspecto evaluativo del sistema de identidad y se relaciona con la imagen de una identidad ideal que todos tenemos” (p. 207).

Los participantes en el *focus group* añaden que, cuando la autoestima se encuentra vulnerable, a las personas se les dificulta resaltar sus aspectos positivos, ya sean las cualidades internas o externas, y esto requiere un trabajo profundo en la construcción de su autoconcepto,

donde las críticas y la presión social se pueden volver perjudiciales. Maganto y Cruz (2020) señalan que es innegable que el *marketing* de la belleza se ha convertido en un negocio gigante, donde los medios de comunicación juegan el papel principal, sin duda no se sabe cuanto poder esto ejerce sobre cada individuo. Describe Guimón, 1999, citado por Maganto y Cruz, 2020, que las personas poseen un esquema perceptivo y emocional que les indica si se ajusta o no a los parámetros de belleza que la sociedad impone, ejemplo de ello es que muchas personas intentan encajar a estos modelos establecidos, mientras que si están lejos de él podrán padecer o sufrir baja autoestima.

La participante 7 enfatiza que la madurez ayuda a ir fortaleciendo la autoestima y, aunque exista insatisfacción por el cuerpo, se pueden ir fortaleciendo otros aspectos en el interior que ayudan a mantener una actitud positiva ante las diferentes situaciones que se presenten en la vida.

El participante 6 comenta que las personas que están al lado son importantes para fortalecer este factor, ya que las relaciones saludables fomentan bienestar interno, lo que permite ser más fuerte ante todos los estímulos externos que podrían de cierta forma podrían afectar.

Para medir este factor, a los participantes además se les aplicó la Escala de Autoestima de Rosemberg, donde los participantes 1- 3- 4- 6- 7 obtuvieron una puntuación dentro del rango que responde a una elevada o normal autoestima, lo cual les permite encontrar un mejor balance integral. La persona que establece su propia identidad tiene la capacidad de ser el mismo, a eso se le llama autoestima, si logramos tener un alto nivel seremos capaces de resistir burlas, críticas y todo esto será mucho más gratificante para el desarrollo de nosotros mismos (Güell y Muñoz, 2000, citado por Quispe, 2107).

Los participantes 2- 5 obtienen una puntuación dentro del rango de autoestima media, caracterizados por poca satisfacción en si mismos, necesidad que sentir más respeto hacia ellos mismos, sentimientos de fracaso y una actitud poco positiva hacia su propia persona.

La Salud Emocional

Al abordar la variable sobre la salud emocional en el *focus group* y durante las entrevistas, los participantes describen que está ligada a una sana autoestima y autoimagen, por lo que en determinadas etapas de la vida, cuando no hay suficiente seguridad en sí mismo, esto ocasiona malestar emocional y angustia, lo que limita el disfrute de situaciones especiales. Tal y como indica Frenzi (2015), en algunos estudios los resultados presentan que las personas que tienen mayor insatisfacción corporal se perciben con un menor bienestar y satisfacción por la vida.

Asimismo, los participantes mencionan que la salud emocional al mismo tiempo les permite mantener el equilibrio y no dejarse llevar por lo que los demás esperan de ellos. Según indica Perpiñán (2018), se necesitan varios componentes para que los individuos alcancen un grado óptimo de salud emocional, como lo son el autoconcepto, la autoestima, el autocontrol, la automotivación, tolerancia a la frustración, habilidades sociales, asertividad y empatía, todos estos factores forman parte de la estructura de la personalidad y contribuyen a que los individuos vivan con mayor bienestar y capacidad de manejar las situaciones en la vida cotidiana.

Aunado a lo anterior, los participantes, también, mencionan que definitivamente la salud emocional está relacionada con la percepción que cada persona tenga con su imagen corporal, hablan sobre sentimientos de culpa, tristeza, enojo hacia ellos mismos, desmotivación, inseguridad, estrés, pero que el ocuparse del cuidado físico les permite encontrar mayor aceptación y bienestar, por lo que siempre es importante trabajar su parte física.

Así lo confirma Rodríguez, 2005, citado por Frenzi, 2015, muchas personas para sentirse mejor consigo mismas se adentran a conductas dirigidas a adelgazar o incrementar la masa muscular, no obstante, si estas conductas se llevan a cabo de forma moderada no representan peligro y ayudan a sentirse más a gusto con el propio cuerpo. De manera que la obsesión lleva al extremo de enfermar por poseer un cuerpo atractivo, lo que conlleva a un profundo rechazo corporal.

La participante 4 añade que cuando las personas desarrollan seguridad propia les ayuda a desenvolverse adecuadamente en todas las demás áreas, así mismo, el participante 3 habla que debemos estar bien en todo, familiarmente, laboralmente, físicamente, espiritualmente para estar saludables emocionalmente, porque todo esto va a influir.

Todos los entrevistados afirman que es necesario cuidarse físicamente, esto ayuda a aumentar la confianza y sentir mayor satisfacción. Desde la psicología se aborda la imagen corporal con el autoconcepto, la cual asegura que mediante el auto concepto físico se mantiene una relación positiva con el bienestar psicológico, por lo que cuanto más elevado sea el yo- físico percibido experimentará menores niveles de ansiedad y depresión o menor riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria (Fernández, 2009, citado por, Castro, 2016).

La Depresión

La depresión se puede convertir en un factor de riesgo cuando las personas experimentan sentimientos de inferioridad, inseguridad e insatisfacción por su imagen. Existen estudios que afirman que la insatisfacción por la imagen corporal esta asociada a la depresión, cuando las personas presentan un bajo estado de ánimo suele aborrecer su cuerpo o presentan desprecio hacia partes específicas de su cuerpo, esto sucede también, al contrario (Rich 2004, citado por Gortázar, 2015). Otros autores como Busner, Kaplan y Pollak (1988) citados por Gortázar (2015)

mencionan que el estado de ánimo depresivo esta relacionado con personas obesas o sobrepeso, así mismo con personas que tienen un peso por debajo de lo normal.

De acuerdo con los resultados del *focus group* y las entrevistas, los participantes aseguran no haber experimentado un estado depresivo, aunque en diferentes momentos como la adolescencia algunos aspectos pudieron provocar bastante malestar. La participante 2 menciona haber llorado frente al espejo por ver su cuerpo, pero no lo consideró depresión debido a que le pasó rápido, pero menciona que en ciertos días la angustia se presenta.

Los participantes consideran que la depresión se presenta en personas que probablemente pueden estar, al mismo tiempo, teniendo problemas alimenticios debido a la alta insatisfacción corporal.

Con respecto a la interpretación de los resultados del Inventario de Depresión de Beck, los participantes 1, 2, 4 y 7 obtienen una puntuación dentro del rango que indica un estado de ánimo normal; el participante 3 se ubica dentro del rango de depresión leve; y los participantes 5 y 6 alcanzan el estado de depresión moderada.

La Ansiedad

Así mismo, Redondo et al. (2008) citado por Gómez, Gutiérrez y Llanos (2017) aseguran que una imagen corporal negativa crea problemas interpersonales de ansiedad, además se genera la percepción de estar inadecuado en cualquier interacción social. Debido a una imagen corporal negativa, se evitan las reuniones sociales y a la proyección social. La imagen negativa producirá que la persona se distancie de su ambiente social y creara en la inseguridad que le causará problemas de ansiedad que afectaran su vida y la forma en el que ella interactúa con los demás individuos de su alrededor.

Al abordar el *focus group*, los participantes concuerdan en que la ansiedad es uno de los estados emocionales que se ven más afectados, reflejando una alta preocupación por los alimentos que se injieren, el ejercicio o por someterse algún tratamiento estético, siendo éstas las mencionadas. Se dice que en un estudio transversal se pretendía determinar la relación que existe entre la prevalencia de la conducta alimentaria y la ansiedad en los adolescentes, los resultados arrojaron que la ansiedad es un factor predisponente a la insatisfacción corporal y en el desarrollo de TCA. Otros estudios en universitarios encontraron la misma relación significativa entre ambas variables por lo que la preocupación excesiva por el físico genera ansiedad, y esta es alimentada por conductas alimentarias de riesgo, abriendo camino a un posible trastorno de la conducta alimentaria (Pineda, Gómez, Platas y Velasco, 2017, citados por Flores y Roman, 2020).

Las participantes 2 y 7 mencionan que al someterse a una cirugía estética se llega a sentir mucha ansiedad, ya que hay temor por lo que pueda pasar, debido a los casos que se han presentado de personas que pierden la vida en estos procedimientos, así como por el desconocimiento de cómo va a ser la recuperación al ser una de las etapas más angustiantes, dolorosas y inciertas, ya que las secuelas van progresando.

La participante 4 menciona que el enseñar su cuerpo en la playa o piscinas le genera inquietud, porque muchas veces no se está en el estado corporal que se desea. Al respecto, los teóricos hablan sobre la ansiedad social o interpersonal, esta evitación sucede también cuando el individuo tiene una percepción negativa de su propio cuerpo, va a distanciarse de actividades en las que se pueda ver expuesto o sienta que los demás van a ver y criticar su aspecto físico, por lo que se verán afectadas las relaciones sociales (Manzaneque, 2013, y Raich, 2004, citados por Gortázar, 2015).

Para medir los síntomas de ansiedad se les aplicó a los participantes la Escala de Hamilton para la ansiedad, de esto se derivó que los colaboradores se ubican dentro de la categoría de una persona sin ansiedad.

Correlación de Variables

Tabla 1

RESULTADOS DE LOS CUESTIONARIOS APLICADOS

Participantes	BSQ	Inventario de Depresión	Escala de Autoestima	Escala de Ansiedad
Participante 1	45	6	36	7
Participante 2	111	8	27	11
Participante 3	57	14	37	14
Participante 4	74	2	31	3
Participante 5	60	21	29	16
Participante 6	38	27	33	11
Participante 7	132	10	31	9

Nota: Esta tabla muestra los resultados del BSQ en relación con las demás pruebas realizadas a los participantes.

La preocupación por la imagen corporal está siendo fuertemente influenciada por el medio social, lo cual induce a un proceso de aprendizaje desorientado con respecto a la belleza y la aceptación por lo que las conductas que se presentan para alcanzar estos estándares son preocupantes, ya que afectan la salud emocional en los individuos; sin embargo, se dificulta

determinarlo ya que son múltiples los factores que intervienen para detectar un diagnóstico a tiempo.

De acuerdo con los resultados, se observa que, de los 7 participantes, 2 de ellos presentan una preocupación moderada debido a su imagen corporal, los otros 5 no presentan una percepción de la imagen corporal negativa. Esto corresponde a que estas dos participantes se encuentran mayormente pendientes de su imagen, ocasionándoles inquietud, esto incluye sensaciones y sentimientos de desvalorización, ya que se observan a sí mismas de forma negativa de acuerdo con sus propios criterios o las valoraciones que han recibido de la sociedad. Por su parte, los componentes negativos que resaltan es el miedo a engordar, insatisfacción al verse al espejo, sentirse gordas después de comer y más cómodas con el estomago vacío, verse flácidas, lo cual se puede relacionar los factores que influyen en la construcción de la imagen corporal al considerar que debido a elementos internos como las características propias de cada persona en la que ambas participantes señalan insatisfacción por su muslos y caderas grandes debido a su propia genética familiar, ocasionando un comportamiento de rechazo.

Los factores internos son determinantes con respecto a la percepción de la imagen corporal, debido a que se observa que los participantes que obtuvieron un mayor grado de insatisfacción corporal presentan mayor grado de pensamientos, emociones y comportamientos negativos hacia su imagen y una alta exigencia resultado de factores externos como los medios de comunicación social, lo que juega un papel en la construcción de una aceptación positiva.

Además, cabe destacar que los estereotipos representan una presión significativa en los participantes que manifiestan preocupación moderada por el aspecto físico, al destacar que la sociedad impulsa a estándares de belleza que se pretenden, muchas veces, alcanzar de cualquier

modo; no es el caso de los colaboradores, aunque de igual manera siempre existe un gran porcentaje de individuos que se ven afectados por lo que dictan las sociedades.

Se observa que el grupo estudiado enfoca su estimulación por mejorar el aspecto físico debido a una motivación personal y no por lo que ven en las redes sociales, ya que entiende que estos medios presentan solo una parte de la realidad, aspecto que con el tiempo y la madurez se va reconociendo y aceptando.

En relación con la percepción de la imagen corporal y la autoestima, se considera que es uno de los aspectos que mayormente se puede ver afectado, ya que una persona con baja autoestima es más autocritico, la actitud hacia sí mismo puede ser negativa, sienten menos respeto a ellos mismos, no se sienten satisfechos consigo mismos, lo que los convierte en personas con mayor vulnerabilidad ante opiniones, críticas y presiones marcadas en la sociedad.

De acuerdo con los resultados, se encuentra que existe una relación de la preocupación moderada por la imagen corporal y una autoestima media en la participante 2, el participante 5 no presenta relación de su nivel de autoestima media con los resultados del Cuestionario Figura Corporal, con la participante 7 se presenta una autoestima elevada y una preocupación moderada debido a su imagen corporal, en los demás participantes coincide su nivel de percepción corporal con el nivel de autoestima.

Con respecto a la salud emocional, son múltiples los factores que influyen en el estado emocional por lo que se dificulta medir esta variable, aunque sin duda los participantes coinciden que verse y sentirse bien físicamente les produce bienestar emocional y satisfacción propia, que en ocasiones lo que sienten es estrés, presión por comer saludable y ejercitarse, ya que es algo que consideran importante y necesario. A pesar de estar pendiente de este tema, los participantes

no mostraron indicios de algún trastorno de la conducta alimenticia, aunque es un tema que siempre se le debe prestar atención.

En cuanto a la depresión, no se presentó relación con las participantes que indicaron preocupación moderada por la figura, los que presentaron depresión leve y moderada, sus resultados en el BSQ fueron normales y, relativo a la ansiedad, no puntuaron en ese aspecto; en el caso de las dos participantes que puntuaron preocupación moderada en el cuestionario figura corporal no presentaron síntomas ansiedad ni depresión.

Cabe destacar que estas variables se pueden presentar en preocupaciones graves por la figura; ahora bien, teniendo en cuenta que ninguno de los participantes obtuvo ese puntaje, no se registro relación y los participantes que presentan depresión leve y moderada, así como ansiedad, no se debe al factor de la percepción de imagen corporal.

Es importante mencionar que, a pesar de que el camino entre hombres y mujeres se ha acortado, en este tema aún existen diferencias en la autopercepción de la imagen corporal en las mujeres, ya que tienen a autoexigirse mayormente. En síntesis, la percepción de imagen corporal es tema que necesita ser expuesto para fortalecer el concepto de sí mismo, ya que existen muchas herramientas para fortalecer la identidad en los individuos y evitar el sufrimiento a causa de las pretensiones sociales.

Conclusiones

En conclusión, la forma en que las personas se perciben a sí mismas puede impactar de muchas maneras, ya que si esta es positiva se verá reflejada en aceptación, respeto y valoración desde el interior hasta el aspecto físico, no obstante, cuando es negativa, en diferentes etapas de la vida la persona se encontrará vulnerable ante presiones, juicios de valor que le producirán

preocupación por cómo se ve, evitación, insatisfacción que podría llevarla a someterse a cualquier costo para alcanzar la figura idealizada como alivio ante las influencias sociales.

Es por ello, por lo que puede mencionarse que, actualmente, la principal forma en que afecta la percepción de la imagen corporal en la salud emocional es la gran insatisfacción que las personas tienen de sí mismas, desde su autoconcepto, autoestima y autovaloración, en virtud de la incapacidad de reconocer atributos internos, reflejando hacia sí mismas la manera de la que se perciben corporalmente.

Además, de acuerdo con la investigación bibliográfica y las opiniones de las participantes con respecto al tema, es mayormente probable que al existir un nivel grave de insatisfacción y preocupación por el cuerpo en definitiva se pueden encontrar otras afecciones como ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimenticia.

En virtud de lo anterior, el concepto de imagen corporal es un constructo estudiado hace muchos años atrás, que toma importancia dentro de la psicología y ciencias humanas, debido a que forma parte de la personalidad, autoestima y autoconcepto por lo que influye en ciertas patologías. Se le ha dado varios conceptos, ya que al cuerpo se le atribuyen muchísimos valores sociales y culturales, hasta en la actualidad, pero en definitiva se deben considerar que influyen los componentes cognitivos- emocional, perceptuales y conductuales, formado una representación mental de la imagen que cada persona tiene de sí misma.

Por consiguiente, sin lugar a duda, en el presente estudio se comprobó que la imagen corporal tiene una real importancia dentro del equilibrio integral, aunque en unas personas es más significativo que en otras, no se puede dejar de lado que es necesario estar a gusto consigo mismo en este aspecto para sentirse bien.

De igual manera, el desarrollo de los factores que influyen en la imagen corporal como los psicológicos individuales y sociales crean en las personas ya sea satisfacción o no por la imagen corporal; actuando en concordancia a ello, las ideas y creencias que las personas tienen de sí mismas juegan un papel esencial, pudiéndose observar que en aquellas que manifiestan disconformidad con ciertas zonas de su cuerpo los resultados del cuestionario figura corporal puntuaron más alto. Asimismo, se concluyó que a nivel familiar y en el ambiente social en que se desenvuelven no ha existido una presión negativa en los participantes, lo que beneficia a que cualquier malestar sea menos significativo.

En definitiva, son muchos los estereotipos físicos que afectan la percepción de la imagen corporal, las redes sociales abundan de valoraciones físicas que generan inquietud; los estereotipos cada vez se alejan más de la realidad, lo cual lleva a las personas a cometer actos que muchas veces atentan contra la propia vida, salud física y emocional. Este último aspecto se vio reflejado en las participantes que puntuaron más alto que, aunque ya han estado sometidas a operaciones estéticas, lo volverían a hacer, a pesar de conocer lo que esto puede representar para alcanzar el ideal propio. Para los demás participantes, las redes sociales pueden representar en este sentido una motivación para realizar actividades físicas que les colabore a verse y sentirse mejor.

Por otra parte, la principal afectación emocional con respecto a los resultados de la imagen corporal que se pudieron identificar y observar en la investigación fue la autoestima, pues mientras más débil sea es posible que la preocupación por la imagen corporal aumente. Dentro del estudio no se encontraron afectaciones como ansiedad, depresión o trastorno de la conducta alimenticia que tuviera relación con la percepción de la imagen corporal, ya que los participantes que presentaron afectación como depresión leve y moderada no presentaron una

preocupación significativa por el aspecto corporal. Aun así, se determina dentro del análisis que es importante el cuidado físico para mantener un estado emocional saludable.

Para concluir, existen muchas estrategias y herramientas psicológicas de prevención y ayuda para mejorar la percepción de la imagen corporal con las que se puede trabajar, ya sea de manera individual o grupal, pues las personas requieren fortalecer su estima propia, enfocarse en sus cualidades y verse de manera positiva, lo cual permite aceptarse como únicas, dignas de amor y respeto, todos estos elementos proporcionan mayor bienestar emocional, que a pesar de que en diferentes momentos de la vida se presenten insatisfacciones e inquietudes por la imagen física, es necesario que el interior este equiparado de elementos que fortalezcan la propia identidad.

Es por ello, que a los participantes se les brindó la posibilidad de acceder a una charla acerca de este tema como ayuda, apoyo y prevención.

Recomendaciones

Es importante promover el conocimiento acerca de todo el concepto de imagen corporal, que ya la manera de percibirse a uno mismo determinará sentimientos y actitudes hacia sí mismos. Se debe fomentar en las personas el autoconocimiento, para que puedan identificar todos estos patrones de ideas, pensamientos y comportamientos que les provoca insatisfacción por lo que es importante se implanten espacios que permitan desarrollar estos temas dentro de las instituciones educativas escuelas, colegios, universidades que cuentan con estudiantes de varias edades, instituciones como iglesias, esto con el propósito de ayudar a las personas que podrían estar teniendo algún malestar emocional en relación con la percepción negativa hacia su imagen corporal. Así mismo, promover la atención psicológica individual como ayuda ante cualquier

malestar que se pueda estar presentando, ya que dentro de la terapia existen técnicas que permiten corregir patrones de pensamientos negativos y adquirir una reestructuración cognitiva.

También, es recomendable que las personas puedan reconocer todos aquellos factores que influyen en el desarrollo de la imagen corporal para reaprender a cómo es la manera saludable de percibirse a sí mismo y replantear todos aquellos factores sociales que actualmente impulsan a una mayor valoración de la parte física.

En cuanto a los estereotipos, se debe estar pendiente de que los medios de comunicación reflejan aquello que les importa vender, no todo es real, por lo tanto, corresponde identificar esas presiones y vivir acorde a la realidad de cada persona al propiciar un estado físico sano sin poner en riesgo la salud física y emocional.

Es necesario entender que para mantener la salud emocional es importante cuidar el aspecto físico, esto representa una esfera de todo lo que somos como individuos, por eso, las personas deben de impulsarse alimentarse saludablemente y ejercitarse, ya que produce bienestar al organismo. Ser consiente de este equilibrio permitirá no excederse de manera que ocasione mayor estrés y dificultades emocionales.

Estos tres factores mencionados anteriormente se pueden abordar por medio de la psicoeducación, la cual permite que las personas conozcan la naturaleza de sus malestares y puedan hacer frente de una mejor manera las dificultades relacionadas a su imagen corporal y autoconcepto, de esta manera mejorar su calidad de vida. La terapia psicológica siempre será necesaria para dar soporte en caso de afectación emocional a causa de la imagen corporal, ya que existen herramientas que permiten a las personas reconocerse como seres que pueden alcanzar un bienestar interior que les permita manejar adecuadamente las valoraciones externas e internas hacia su propio físico.

Por último, es necesario considerar ampliar futuras investigaciones en las que se puedan tomar en cuenta otras poblaciones, como las y los adolescentes, que permitan comprobar sobre el fenómeno de la preocupación e insatisfacción hacia la imagen corporal, ya que puede representar un problema relevante para la salud pública de nuestra sociedad.

Referencias

- Anchatuña, N. (2018). Relación entre la Inteligencia Emocional y Depresión en Estudiantes. Universidad técnica Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27291/2/PROYECTO%20DE%20TESIS.pdf>
- Axpe, I., Infante, G., y Fernández, A. (2015). ¿ Es Posible Mejorar el Autoconcepto Físico en Universitario Mediante una Intervención Cognitiva. *Acción psicol.* vol.12 no.1
<https://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.1864>
- Barbosa, H., y Urrea, A. (2018). Influencia del Deporte y la Actividad Física en el Estado de Salud Física y Mental: una Revisión Bibliográfica.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjn8LJk8_xAhXkJLkGHbDyAtkQFjAKegQIIhAD&url=https%3A%2F%2Fwww.economista.es%2Fsalud-innovacion%2Fnoticias%2F9837429%2F04%2F19%2FEI-deporte-piedra-angular-del-cuidado-del-bienestar-fisico-y-mental.html&usg=AOvVaw0KIVdqbeYszH1JLXBDtJmO
- Berenguí, R., Castejón, M., y Torregrosa, M. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para los trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Rev. Mex. de trastor. aliment vol.7 no.1* <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/article/view/343>
- Buitrago, K., Ulloa, D., y Vaca, T. (2016). Estereotipos de Belleza Física en Medios de Comunicación en Mujeres Jóvenes, Estudiantes Universitarias en Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/4465/1/2017_esterotipos_belleza_fisica.pdf

- Castro, N. (2016). Re-conceptualización del Constructo de Imagen Corporal desde una Perspectiva Multidisciplinar. *Arbor*, 192 (781): a353.
<http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*.
<http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2021/pdf/Vol89-S1-2021-14.pdf>
- Escudero, C., y Cortez, L. (2018). *Técnicas y Métodos Cualitativos para la Investigación Científica*. Ediciones UMACH.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14209/1/Cap.3-Diseño%20de%20investigación%20cualitativa.pdf>
- Ferrandiz, P. (2015). *Aprendizaje e Imagen Corporal: Análisis Experimental en Psicología Comparada*. Universidad Complutense de Madrid.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/52225/1/5309852826.pdf>
- Flores, B. (2018). *Insatisfacción con la Imagen Corporal, Conductas Alimentarias de Resgo y Deseo de Modificación Corporal en Adolescentes, un Reporte por Sexo y Orientación Sexual en Hermosillo, Sonora*. El Colegio de la Frontera Norte.
<https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2018/10/TESIS-Flores-Micker-Brenda-Francisca.pdf>
- Flores, M., y Roman, A. (2020). *Ejercicio Físico, Ansiedad e Imagen Corporal en Mujeres Universitarias de la Ciudad de Arequipa*. Universidad Católica San Pablo.
https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16481/1/FLORES_LUGLIO_MARRANS.pdf
- Frenzi, M. (2015). *Insatisfacción Corporal: Disforia Muscular, Trastornos de la Conducta Alimentaria y Disforia de Género*. Universidad Autónoma de Madrid.

- https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/669593/rabito_alcon_maria_frenzi.pdf?sequence=1
- Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación. Manual auto informativo interactivo. Universidad Continental.
- https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Giraldo, K., y Arango, M. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Revista UdeA*.
- https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiA1pPz3_PzAhXgg_0HHa6kDysQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Frevistas.udea.edu.co%2Findex.php%2FPsyconex%2Farticle%2Fdownload%2F328507%2F20785325%2F&usg=AOvVaw0cCehsj4nl15P6F-dT2WY6
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en Salud Mental: una Herramienta para Pacientes y Familiares. *REV. MED. CLIN. CONDES*.
- https://www.researchgate.net/publication/341070145_Psicoeducacion_en_salud_mental_una_herramienta_para_pacientes_y_familiares
- Gómez, R. (2019). Eficacia y Coste-efectividad de la Investigación Estilo de Vida Saludable Aplicada por medio de Tics para el Tratamiento de la Depresión en Atención Primaria: un Estudio Controlado. Universidad de les Illes Balears.
- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/666968/trgj1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gortázar, M. (2015). Relación entre Insatisfacción Corporal y Autoconcepto, Distorsiones Cognitivas y Actitud Hacia La Alimentación en adolescentes y jóvenes. Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/2679/retrieve>

- Huicho, D. (2019). Estereotipos de Belleza Transmitidos en Reality Shows e Imagen Corporal en Adolescentes de una Institución Educativa de Secundaria. Universidad San Ignacio de Loyola. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9740/1/2019_Huicho-Bautista.pdf
- López, M. (2016). Imagen Corporal e Insatisfacción con el Propio Cuerpo en Trastornos de Conducta Alimentaria en Adolescentes. Universidad de Jaén. http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3528/1/Lpez_Garca_Macarena_TFG_Psicologa.pdf
- Maganto, C., y Cruz, S. (2020). La imagen corporal y los Trastornos Alimenticios: una Cuestión de Género. Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente. <https://www.seypna.com/revista-seypna/articulos/imagen-corporal-trastornos-alimenticios/>
- Mata, L. (28 de mayo del 2019). El Enfoque Cualitativo de la Investigación. *Investigalia*. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>
- Medina, M., Martínez, M., Escolar, M., y González y Mercado, E. (2019). Ansiedad e Insatisfacción Corporal en Universitarios. Acta colombiana de psicología. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v22n1/0123-9155-acp-22-01->
- Mejía, D. (2018). Representaciones Sociales sobre Ideales de Belleza en Redes Sociales y su Relación con el Autoconcepto Físico: Tstudio de Caso con Jóvenes Universitarias de la Ciudad de Medellín. Universidad EAFIT. https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13816/Daniela_MejiaCalle_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Narváez, M., y Talavera, M. (2016). Percepción de la Imagen Corporal y Niveles de Autoestima en Estudiantes Mujeres de la Carrera de Psicología. Universidad Autónoma de Nicaragua. <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/6882/1/240112.pdf>
- Paja, M. (2019). Autoestima e Imagen Corporal en Estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos, Puno. Universidad Nacional del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11711/Mayly_Yuli_Paja_Mamani.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peña, A. (2019). Influencia de la Percepción de la Imagen Corporal en el Desarrollo de las Competencias Espacio Temporales en estudiantes de la Corporación Universitaria Iberoamericana. <https://repositorio.iberoamericana.edu.co/bitstream/>
- Pérez, A. (2018). Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudio de Variables Clínicas y Propuesta de una Tipología. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46697/1/T39643.pdf>
- Peris, L. (2018). Imagen Corporal, Depresión y Autoestima: un Estudio con Preadolescentes. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjlnbOw4L3xAhUdGLkGHZqAD8YQFjAJegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Ffojs.uv.es%2Findex.php%2Fcreativity%2Farticle%2Fdownload%2F13741%2F14190&usg=AOvVaw3pNOQ7TjecTmEMRexIUeG3>
- Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2016). Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/16-18_0.pdf

Perpiñán, S. (2019). Salud Emocional en la Educación Inicial. *Pasa la voz*.

[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/Enero-](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/Enero-2019.pdf)

[2019.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/Enero-2019.pdf) perspectiva multidisciplinar. *Arbor*, 192 (781): a353.

<http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>

Piedra, M. (2017). Espiritualidad y Educación en la Sociedad del Conocimiento. *Escuela de Ciencias de la Educación, UNED, Costa Rica*.

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKE](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHgrnXl8_xAhWIF7kGHd1hDSwQFjAJegQIEhAD&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6522023.pdf&usg=AOvVaw1YThyNz8d_MtNBhGS7DEHT)

[wjHgrnXl8_xAhWIF7kGHd1hDSwQFjAJegQIEhAD&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6522023.pdf&usg=AOvVaw1YThyNz8d_MtNBh](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHgrnXl8_xAhWIF7kGHd1hDSwQFjAJegQIEhAD&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6522023.pdf&usg=AOvVaw1YThyNz8d_MtNBhGS7DEHT)

[GS7DEHT](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjHgrnXl8_xAhWIF7kGHd1hDSwQFjAJegQIEhAD&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F6522023.pdf&usg=AOvVaw1YThyNz8d_MtNBhGS7DEHT)

Quesada, N., y Rivera, D. (2018). Fortalecimiento del Autoestima para Mejora el Clima de Aula en estudiantes del curso 801 de la Institución Educativa Distrital Villas del Progreso.

UNIVERSIDAD LIBRE.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16002/TESIS%20AUTOCONCEPTO.%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quiroz, Y. (2015). Autopercepción de la Imagen Corporal en Adolescentes. Universidad Autónoma del Estado de México.

Conducta <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/66626/AUTOPERCEPCION+DE+LA+IMAGEN+CORPORAL+YQR.splitmerge.pdf?sequence=3>

Quispe, V. (2017). La autoestima. Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente.

Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Silva, A. (2017). Insatisfacción con la Imagen Corporal e Influencia del Modelo Estético de Delgadez en Estudiantes Mujeres de una Universidad privada de Trujillo en el año 2015". Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12409/Silva%20Ocas%20Alicia%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torres, L. (2018). Interiorización de los Estereotipos de Género en la Sociedad Argentina y el Ideal de Belleza en los Mensajes Publicitarios. Estudio transversal en 4 rangos de edad que abarca de los 18 a los 49 años. Universidad Complutense Madrid.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/47905/1/T39985.pdf>
- Vergara, L. (2020). Imagen Corporal y Redes Sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana. Universidad de Chile.
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/176181/Imagen%20corporal%20y%20redes%20sociales%20en%20jóvenes%20de%20sexo%20femenino%20en%20etapa%20de%20adolescencia%20temprana.pdf?sequence=1>

Apéndices

Entrevista

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____

Sexo: H ___ M ___

Ocupación: _____

Lugar de Residencia: _____

Estado Civil: Soltero ___ Casado ___ Unión libre ___ Separado ___ Viudo ___

Tiene hijos: Sí ___ No ___

Nivel Educativo: _____ ¿Estudia actualmente? _____

1. ¿Cuánto pesa? _____ Kg

2. ¿Cuánto mide? _____ mts

4. ¿Le han diagnosticado algún problema psicológico? Sí ___ No ___

¿Cuál? _____

5. ¿Padece actualmente de alguna enfermedad importante? Sí ___ No ___ ¿Cuál?

6. ¿Actualmente realizas actividad física? Sí, regularmente _____ Sí, ocasionalmente

No ___ ¿Cuál? _____

Si respondió de manera afirmativa la pregunta anterior, conteste lo siguiente:

7. Elija la opción que se acerque más a la finalidad que tiene usted al practicar una actividad física:

Mejorar su imagen ____ Hobbies ____ Liberar estrés ____ Mantener aspecto físico ____ Por salud ____

8 . ¿Cuántas veces come al día? 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

9. ¿Está satisfecho con su peso actual? Si ____ No ____

10. ¿Te preocupa tu imagen? Si ____ No ____ A veces ____

11. ¿Qué tipo de alimento prefiere ingerir? (puede elegir más de uno) Frutas ____ Verduras ____

Comida rápida ____ Harinas ____

Carnes (pollo, res, cerdo, pescado) ____ Cereales ____

12. ¿Considera que tener cambios en su imagen corporal contribuye a un estado de ánimo positivo? Sí ____ No ____ Porque ____

13. ¿Considera que cambiar la rutina de alimentación contribuye a mejorar su estado de ánimo?

Sí ____ No ____

14. ¿Las ideas acerca del aspecto físico que transmiten los medios de comunicación afectan su autoconcepto?

Sí ____ No ____

15. ¿Se preocupa por la cantidad de calorías que consume? Sí ____ No ____

16. ¿Evita consumir porciones grandes de comida frente a otras personas? Sí ____ No ____

17. ¿Modificar los hábitos alimenticios y ejecutar prácticas como la actividad física le hace pensar que podría bajar de peso? Sí ___ No ___
18. ¿Considera que es atractivo físicamente?
19. ¿Compara su cuerpo con el de los demás?
20. ¿Se siente frustrado/a con su imagen?
21. ¿Te preocupas por situaciones en las que puedes mostrar tu cuerpo un poco más, como en piscina o la playa?
22. ¿Cómo se siente con su imagen corporal actualmente?
23. ¿Se siente incómoda o incómodo con alguna parte de su cuerpo?
24. ¿Qué es lo primero que piensa cuando alguien la está observando?
25. ¿Cambiaría alguna parte de su cuerpo?
26. ¿Cree que las personas bellas son mayormente aceptadas?
27. ¿Su familia le ha hecho un comentario con respecto a su figura?
28. ¿Qué piensa cuando ve los cuerpos que se exponen en las redes sociales?

Apéndice 1

B.S.Q.

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 que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada. Contesta a todas las preguntas.

Ítems	Nunca 1	Raramente 2	Algunas veces 3	A menudo 4	Muy a menudo 5	Siempre 6
1. Cuando te aburres, ¿Te preocupas por tu figura?						
2. ¿Te preocupas tanto por tu figura, que considerarías ponerte a dieta?						
3. ¿Has pensado que tus muslos, caderas o glúteos, son demasiado grandes en relación a tu cuerpo?						
4. ¿Has tenido miedo a incrementar de peso?						
5. ¿Te has preocupado por sentirte flácida?						
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. Evitas correr para que los demás no te van flácida?						
9. ¿Estar con chicas delgadas te hace sentir insegura con tu figura?						
10. ¿Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen cuando te sientes?						
11. El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimentos, ¿Te ha hecho sentir gorda?						
12. ¿Te has fijado en la figura de otras chicas y has comparado la tuya con la de ellas desfavorablemente?						
13. ¿Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando estas mirando la tv, leyendo o manteniendo una conversación)?						
14. Estar desnuda, por ejemplo cuando te bañas, ¿te ha hecho sentir gorda?						

15. ¿Has evitado llevar vestidos ajustados?						
16. ¿Te has imaginado cortándote partes grasas de tu cuerpo?						
17. ¿Comer altos en calorías, te ha hecho sentir gorda?						
18. ¿Has evitado ir a actos sociales porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
19. ¿Te has sentido excesivamente gorda y llena?						
20. ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a poner a dieta?						
22. ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío?						
23. ¿Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de la falta de autocontrol?						
24. ¿Te ha preocupado que la gente te vea exceso de grasa alrededor de tu cintura?						
25. ¿Has pensado que es injusto que otras chicas sean más delgadas que tu?						
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?						
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio?						
28. ¿Te ha preocupado por tener celulitis?						
29. Verte en un espejo, ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
30. ¿Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánto grasa hay?						
31. ¿Has evitado situaciones donde muestres tu cuerpo?						
32. ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?						
33. ¿Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente?						
34. ¿La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						

1. ¿Cuándo te aburres ¿te preocupas por tu figura?
2. ¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta?
3. ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas, nalgas o cintura demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?
4. ¿Has tenido miedo a engordar?
5. ¿Te ha preocupado que tu carne no sea lo suficientemente firme?
6. ¿Sentirte lleno/a (después de una gran comida), ¿te ha hecho sentirte gordo/a?
7. ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?
8. ¿Has evitado correr para que tu carne no botara?
9. ¿Estar con chicos o chicas delgados/as, ¿te ha hecho fijar en tu figura?
10. ¿Te ha preocupado que tus muslos o cintura se ensanchen cuando te sientas?
11. ¿El hecho de comer poca comida, ¿te ha hecho sentir gorda o gordo?
12. Al fijarte en la figura de otras chicas o chicos, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?
13. Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?
14. Estar desnuda/o (por ejemplo, cuando te duchas), ¿te ha hecho sentir gorda/o?
15. ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?
16. ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda/o?
18. ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura?

19. ¿Te has sentido excesivamente gorda/o o redondeada/o?
20. ¿Te has sentido acomplejado/a por tu cuerpo?
21. Preocuparte por tu figura, ¿te ha hecho poner 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 la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?
24. ¿Te ha preocupado que otra gente vea michelines alrededor de tu cintura y estó- mago?
25. ¿Has pensado que no es justo que otras chicas/os sean más delgadas/os que tú?
26. ¿Has vomitado para sentirte más delgada?
27. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en el autobús)?
28. ¿Te ha preocupado que tu carne tenga aspecto de piel de naranja (celulitis)?
29. Verte reflejada/o en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentirte mal por tu figura?
30. ¿Te has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuánta grasa tenías?
31. ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo, en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?
32. ¿Has tomado laxantes (pastillas para evitar el estreñimiento) para sentirte más delgada/o?
33. ¿Te has fijado más en tu figura estando en compañía de otras personas?
34. La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio físico?

Apéndice 2

Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....
 Ocupación Educación:.....Fecha:.....

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

7. Disconformidad con uno mismo.

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

11 Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

12 Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

13. Indecisión

- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1^a. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3^a. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17. Irritabilidad

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1^a. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3^a . No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

20. Cansancio o Fatiga

0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.

1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.

2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.

3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

21. Pérdida de Interés en el Sexo

0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.

1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.

2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.

3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total:

Apéndice 3

Escala de autoestima de Rosemberg

Actividad de Cierre:

A fin de que identifiques tu nivel de autoestima, responde el siguiente instrumento:

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.				

Apéndice 4

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Nombre del paciente: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones: La lista de síntomas es para ayudar al médico o psiquiatra en la evaluación del grado de ansiedad del paciente y sin alteración patológica. Por favor anote la puntuación adecuada.

0 = Ninguno 1= Leve 2 = Moderada 3 = Grave 4 = Muy incapacitante

Elemento	Síntomas	Punt.	Elemento	Síntomas	Punt.
1. Ansioso	Preocupaciones, anticipación de lo peor, anticipación temerosa, irritabilidad		9. Síntomas cardiovasculares	Taquicardia, palpitaciones, pulso fuerte, sensación de desvanecimiento, ausencia de latido	
2. Tensión	Sensación de tensión, fatiga, respuesta de alarma, llanto fácil, temblor, sentimiento de inquietud, incapacidad para relajarse		10. Síntomas respiratorios	Presión o constricción torácica, sensación de ahogo, suspiros, disnea	
3. Miedos	A la oscuridad, a los extraños, a quedarse solos, a los animales, al tráfico, a las multitudes		11. Síntomas gastrointestinales	Dificultad para tragar, gases, dolor abdominal, ardor, plenitud abdominal, náuseas, vómito, borborigmos, atonía intestinal, pérdida de peso, estreñimiento	
4. Insomnio	Dificultad para quedarse dormido, sueño fragmentado, sueño insatisfactorio o fatiga al despertar, sueños, pesadillas o terrores nocturnos		12. Síntomas genitourinarios	Frecuencia de micción, urgencia miccional, amenorrea, menorragia, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, pérdida de la libido, impotencia	
5. Intelectual	Dificultades de concentración, memoria reducida		13. Síntomas autónomos	Boca seca, sofocos, palidez, tendencia a sudar, mareos, cefalea tensional, erizamiento del cabello	
6. Humor depresivo	Pérdida de interés, ausencia de placer en las aficciones, depresión, despertar anticipado, variación en el día		14. Comportamiento durante la entrevista	Nerviosismo, inquieto o tranquilo, temblor de manos, ceño fruncido, tensión facial, suspiros o respiración acelerada, palidez, facial, tragar saliva, eructos, sacudidas tendinosas enérgicas, pupilas dilatadas, exoftalmos	
7. Somático (muscular)	Dolores, contracciones, rigidez, sacudidas mioclónicas, rechinar de dientes, voz titubeante, aumento de tono muscular		Puntuación total		
8. Somático (sensorial)	Tinnitus, visión borrosa, ráfagas de frío o calor, sensación de debilidad, sensación de incomodidad				