



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
Psicología

LA INSATISFACCIÓN CORPORAL Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE QUINTO CICLO DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL
DE LIMA METROPOLITANA

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORAS:

MARYELLI FERNANDA ALVAREZ SOTO

BLANCA VALERIA MUÑOZ MUÑOZ

ASESORA:

MG. SUSANA ELIZABETH MAMANI GUERRA

LIMA - PERÚ

2026



DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	Alvarez Soto, Maryelli Fernanda
2.	Muñoz Muñoz, Blanca Valeria

(Agregar filas adicionales si hay más autores)

Pertencientes al programa de la carrera profesional de Psicología autores del trabajo titulado: La insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el Título de Licenciada en Psicología bajo la modalidad de Proyecto de tesis de Pre grado.

En calidad de docentes asesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	Mamani Guerra, Susana Elizabeth	Psicología (FAPSI)	Asesor

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de 20%, según el reporte emitido por el software Turnitin® (identificador de entrega: 1:3501029234; fecha de entrega: 08/03/2026).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: Lima, 9 de marzo de 2026

Firma del asesor
N° DNI: 72209956
ORCID: 0002-5433-858X

Firma del Co-asesor
N° DNI:
ORCID:
.....

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Freddy Roland Toscano Rodriguez

Presidente

Mg. Cori Raquel Iturregui Paucar

Vocal

Mg. Cecilia Martina Aguirre Laura

Secretaria

DEDICATORIA

A nuestros padres: Rosa Soto, Candelario Alvarez, Gloria Muñoz y Galo Muñoz, por ser la fuerza que impulsa nuestros pasos y el refugio que nos sostiene en cada desafío. Gracias por su amor incondicional, por su sacrificio y por creer en nosotras incluso en los momentos en que dudamos de nosotras mismas. Este logro es también suyo, fruto de su guía, su esfuerzo y la inmensa dedicación con la que han acompañado nuestro camino. Hoy culminamos esta etapa con el corazón lleno de gratitud, conscientes de que nada de esto habría sido posible sin ustedes.

Con todo nuestro cariño y respeto.

AGRADECIMIENTOS

A Manuel, Muriel y Eimy, por su permanente respaldo y por alentarme en cada etapa de este camino. A Lunita, por acompañarme y brindarme sostén incondicional durante las largas jornadas de trabajo. A Yoshío, por inspirarme a seguir creciendo y demostrarme que, con dedicación, todo objetivo es alcanzable. Finalmente, a mis amigos cercanos, por ofrecerme su ánimo y compañía siempre que lo necesité.

(Maryelli Alvarez)

A mi padre, Galo Muñoz Lizarzaburo, por brindarme su apoyo incondicional y ser sostén en los momentos en que todo parecía difícil. Gracias por ser siempre el impulso que necesitaba para seguir adelante. A mi madre, Gloria Muñoz Flores, por motivarme a crecer tanto profesional como humanamente, y por llamarme con orgullo “Dra. del Alma” desde el primer día en que inicié mi vida universitaria. Su fe en mí ha sido una luz constante. A mis hermanos, cuyo inmenso amor, aliento y ejemplo de perseverancia me acompañaron a lo largo de este camino. A Ramona y Emiliano, mis compañeros incondicionales.

(Blanca Muñoz)

Ambas estamos agradecidas con la Mg. Susana Mamani Guerra, también a las autoridades de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas, especialmente a la Ing. Carmen Lau Carrillo, Ing. César Miranda Torres, y al abuelito Fabian Sánchez Santibáñez.

Tabla de contenido

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1. Identificación del Problema.....	2
2. Justificación e importancia del problema	6
3. Limitaciones de la Investigación	9
4. Objetivos de la Investigación	10
4.1 Objetivo General	10
4.2 Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	11
1. Aspectos conceptuales pertinentes	11
1.1 Definición de Imagen Corporal.....	11
1.2 Causas y consecuencias de la Insatisfacción de la Imagen Corporal.....	12
1.3 Teorías de la Insatisfacción de la Imagen Corporal	13
1.4 Dimensiones de la insatisfacción corporal de Martínez y Quispe 2021.	17
1.5 Definición de Autoestima	17
1.6 Definiciones relacionadas a la autoestima	18
1.7 Teorías de la autoestima.....	19
1.8 Dimensiones de la Variable Autoestima	21
2. Contextualización del objeto de estudio.....	22
2.1 Definición de la Adulthood Emergente	22
2.2 Características Sociodemográficas.....	24
3. Investigaciones en torno al problema investigado.....	29
3.1 Antecedentes Nacionales	29
3.2 Antecedentes Internacionales.....	32
4. Hipótesis.....	35
4.1 Hipótesis General	35

4.2	Hipótesis Específicas	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	36	
1.	Tipo y diseño de la investigación	36
2.	Población y Muestra	36
2.1	Población.....	36
2.2	Muestra, muestreo y criterios de selección	36
3.	Variables: definiciones conceptuales y operacionales de la variable.....	37
3.1	Insatisfacción corporal	37
3.2	Autoestima	38
4.	Instrumentos	39
4.1	Instrumento 01: Body Shape Questionnaire (BSQ).....	39
4.2	Instrumento 02: Escala de autoestima de Rosenberg.....	40
5.	Procedimiento de Recolección de Datos	42
6.	Plan de análisis de datos	43
7.	Consideraciones éticas.....	44
RESULTADOS.....	46	
1.	Interpretación descriptiva	46
2.	Interpretación correlacional.....	50
DISCUSIÓN.....	52	
CONCLUSIONES.....	57	
RECOMENDACIONES.....	58	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59	

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de Operacionalización de las variables.....	38
Tabla 2 Prueba de fiabilidad de las variables de estudio.....	46
Tabla 3 Niveles de las dimensiones de la variable insatisfacción corporal	48
Tabla 4 Niveles de variable autoestima.....	49
Tabla 5 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	49
Tabla 6 Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima.....	50
Tabla 7 Relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima	50
Tabla 8 Relación entre la preocupación por el peso y la autoestima	51

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, empleando la adaptación del Body Shape Questionnaire (BSQ) por Martínez y Quispe en el 2021 y la adaptación de la Escala de Autoestima de Rosenberg por Clavijo y Palacios en el 2019. Se empleó un diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en el semestre 2025 - I en una Universidad Nacional de Lima Metropolitana pertenecientes a dichas Facultades, entre las edades de 19 a 25 años. La recolección de datos se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, de forma presencial. Los resultados evidenciaron que no se comprobó una relación significativa entre la insatisfacción corporal y la autoestima en dicha muestra ($\rho=0.120$; $p=0.213$), lo que indica que, una mayor insatisfacción con la imagen corporal en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.

Palabras clave: Insatisfacción corporal, autoestima, preocupación por el peso, BSQ, escala de autoestima.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between body dissatisfaction and self-esteem in fifth-semester university students from the Faculty of Industrial and Systems Engineering at a National University in Metropolitan Lima. The research employed the adaptation of the Body Shape Questionnaire (BSQ) by Martinez and Quispe (2021) and the adaptation of the Rosenberg Self-Esteem Scale by Clavijo and Palacios (2019). A non-experimental, correlational design was used. The sample consisted of 104 male and female university students enrolled in the 2025–I semester at a National University in Metropolitan Lima, aged 19 to 25, and belonging to the aforementioned faculties. Data were collected in person using non-probability convenience sampling. The results showed that no significant relationship was found between body dissatisfaction and self-esteem among fifth-semester university students at a National University in Metropolitan Lima ($\rho = 0.120$; $p = 0.213$), indicating that higher body dissatisfaction among these students is not associated with lower self-esteem.

Keywords: Body dissatisfaction, self-esteem, weight concern, BSQ, self-esteem scale.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la insatisfacción corporal ha adquirido creciente relevancia en el ámbito de la salud mental, especialmente en poblaciones jóvenes. Este constructo se relaciona con la preocupación excesiva por la forma y el tamaño del cuerpo, así como con percepciones negativas sobre la propia apariencia física, lo que puede repercutir en el bienestar psicológico y en la valoración personal del individuo.

Por ello, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima en estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Comprender la interacción entre estas variables permitirá aportar evidencia relevante para el desarrollo de estrategias de prevención y promoción del bienestar psicológico en el contexto universitario.

La estructura del trabajo se divide en capítulos. En el Capítulo I se presenta el planteamiento del problema, la justificación, las limitaciones y los objetivos de la investigación. En el Capítulo II se desarrolla el marco teórico, incluyendo definiciones conceptuales, teorías y antecedentes relacionados con las variables de estudio. En el Capítulo III se expone la metodología empleada, así como el procedimiento de recolección y análisis de datos. Finalmente, se presentan los resultados, su discusión, las conclusiones, recomendaciones, anexos y las referencias utilizadas.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Identificación del Problema

La insatisfacción corporal, según Cooper et al. (1987), se concibe como un factor asociado a los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia nerviosa, debido a la excesiva preocupación del individuo por el tamaño y la forma de su cuerpo, características esenciales en ambos trastornos. Estos aspectos se relacionan con la distorsión de la imagen corporal, la cual puede surgir a partir de una valoración errónea o irreal del tamaño y/o la forma del propio cuerpo. Cabe señalar que una persona puede evaluar su tamaño corporal sin necesariamente experimentar preocupación al respecto; no obstante, también puede realizar dicha evaluación y manifestar sentimientos negativos o despectivos hacia su apariencia.

Respecto a lo mencionado anteriormente, autores como (Oliva et al., 2016, citado en Castillo et al., 2022) al igual que Cava et al., (2000), refieren que la imagen corporal es dinámica a lo largo de la vida de una persona. Asimismo, Medina (2024) destaca que la insatisfacción corporal suele aparecer también por las exigencias de la sociedad y los estereotipos en los que se basa, debido a que las personas buscan encajar y ser admirados al cumplir con estas exigencias sociales.

La segunda variable de investigación es la autoestima que para (Rosenberg, 1996, citado en Mosquera, 2021), es considerada como la valoración negativa o positiva hacia uno mismo. Esto indica que la autoestima que tienen los seres humanos es proporcional al grado en que uno se autopercibe (Blanco & Mota, s.f.). Por ello, la

autoestima positiva es considerada como aquella que se mide por el grado de autoconfianza de sí mismo y la autoestima negativa es el grado de desprecio o juicio inferior sobre sí mismo, en la actualidad.

Diversos autores han señalado que ambas variables mantienen una relación estrecha como Medina (2024), indica que las personas con una autoestima elevada tienden a aceptar mejor su cuerpo y, por lo tanto, presentar menores niveles de insatisfacción corporal. En cambio, una autoestima baja suele relacionarse con mayor preocupación por la imagen, especialmente en contextos universitarios donde la apariencia constituye un elemento relevante de la identidad social.

En la misma línea, (Rodríguez et al., 2015, citado en Castillo et al., 2022) menciona que la insatisfacción corporal representa un riesgo potencial por la distorsión perceptiva debido el tamaño, imagen y apariencia del cuerpo, lo que genera que a nivel cognitivo la persona genere ideas sobre su cuerpo, mientras que a nivel emocional se relaciona con las experiencias de satisfacción o insatisfacción sobre su propio cuerpo. Asimismo, algunas otras consecuencias de la insatisfacción corporal son la inseguridad, rendimiento académico bajo, trastornos mentales como: ansiedad, depresión, distimia, trastornos alimenticios como bulimia, vigorexia, anorexia y trastorno por atracón (Rodríguez et al., 2015). Todo esto se asocia a una autoestima baja que conlleva a problemas en el bienestar físico y emocional porque va repercutiendo de manera negativa en la vida diaria de la persona. Cabe resaltar, que se pueden desencadenar conductas autolesivas y suicidas. (Amaro, 2018, citado en Castillo et al., 2022).

La presente investigación se centró en la etapa de la adultez emergente, que según Arnett (2000) abarca aproximadamente entre los 18 a los 25 años. El autor señala que, durante este periodo, las personas suelen encontrarse en su máximo nivel de fuerza, energía, resistencia y salud en general. Las enfermedades crónicas son poco frecuentes y la capacidad física es óptima; sin embargo, se observa una mayor incidencia de conductas de riesgo vinculadas al consumo excesivo de alcohol, el uso de sustancias, las prácticas sexuales sin protección y la conducción a alta velocidad o bajo los efectos del alcohol, entre otros. Estas conductas obedecen a que, en esta etapa, los jóvenes disponen de mayor libertad, están sujetos a menor supervisión y todavía no asumen responsabilidades tan definidas como los adultos que ya han consolidado su rol. Asimismo, suelen buscar experiencias nuevas e intensas, lo que influye tanto en decisiones que afectan su salud física como en su autovaloración emocional. En el plano psicológico, la adultez emergente se caracteriza por una exploración intensa de la identidad, la cual tiende a consolidarse mediante la elección de una carrera o profesión, la formación de relaciones amorosas, el desarrollo de valores personales y la definición de estilos de vida. Durante este proceso también se transita hacia una mayor autonomía, reflejada en la búsqueda de independencia emocional de los padres y en la capacidad creciente para tomar decisiones propias. Arnett introduce el concepto de “in-between” para describir el sentimiento subjetivo de encontrarse entre dos mundos: ya no se consideran adolescentes, pero tampoco se perciben plenamente adultos. Esto conlleva un periodo profundo de introspección en el que surgen preguntas como: ¿Quién soy?, ¿Qué quiero hacer?, ¿Con quién deseo compartir mi vida? y ¿Qué tipo de vida quiero construir? En cuanto al ámbito social, el autor destaca que esta etapa

se caracteriza por la inestabilidad y la transición en diversas áreas, pues los jóvenes suelen cambiar con frecuencia de trabajo, relaciones afectivas, lugar de residencia y grupos sociales. Esto los distingue de los adultos jóvenes de alrededor de 30 años, quienes tienden a presentar mayor estabilidad. Además, las amistades adquieren un papel central como fuente de apoyo emocional, debido a la disminución de la supervisión familiar y a la ausencia de una familia propia consolidada.

A nivel internacional, en una investigación realizada en Ecuador se identificó que la insatisfacción corporal en adultos emergentes se presenta mayoritariamente en un nivel leve (20.5%), mientras que el 5.3% evidencia un grado moderado y el 2.3% manifiesta un nivel severo. Estos resultados muestran que la percepción del propio cuerpo no depende solo de factores personales, sino también de influencias sociales y prácticas culturales. En ese sentido, el diseño de iniciativas orientadas a la prevención y promoción de la salud mental debe considerar la interacción de diversas variables, ya que la teoría señala que la insatisfacción corporal está determinada por componentes culturales, sociales y psicológicos y varía según el contexto. Esto sustenta la necesidad de continuar profundizando en estudios comparativos entre zonas rurales y urbanas (Pillacela, 2025).

A nivel nacional, en una investigación realizada por Escobar y Fuentes (2021) en estudiantes que comprenden las edades de 16 a 40 años, se encontró que un 22,3% de la muestra en total señala estar en el nivel “frecuente” quiere decir que se siente insatisfecho con su imagen corporal, este aspecto afecta al individuo generando pensamientos negativos sobre su valoración personal y física. Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2022), señala que, durante la adultez

emergente, las personas atraviesan un proceso de exploración de su identidad mientras enfrentan presiones sociales y diversas adversidades que pueden convertirse en fuentes de estrés y, en consecuencia, afectar su salud mental. El riesgo de desarrollar trastornos aumenta cuando se experimentan situaciones asociadas al estigma, la violencia, la discriminación, la exclusión o la falta de apoyo del entorno y de los servicios de salud.

Por ello, resulta imprescindible que los adultos emergentes dispongan de espacios donde puedan ser escuchados, comprendidos y acompañados. Las oportunidades de apoyo social son tan determinantes como los contextos que los rodean, pues contribuyen de manera decisiva a su bienestar integral.

Por lo que, la presente investigación resolverá la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana?

2. Justificación e importancia del problema

En cuanto al valor teórico, según Hernández et al. (2014), esta investigación contribuirá a la actualización del marco teórico sobre las variables relacionadas con el impacto psicológico en universitarios en el contexto posterior a la pandemia. En un escenario donde la crisis sanitaria ha generado importantes modificaciones en las dinámicas educativas, sociales y personales, surge la necesidad de comprender cómo estas variables interactúan y afectan a los jóvenes emergentes, quienes enfrentan demandas académicas y adaptativas.

Asimismo, se ha evidenciado una cantidad importante de investigaciones que relacionan ambas variables en población de adultez emergente, vinculándolas con la aparición de factores protectores, de riesgo y de mantenimiento propios de este rango de edad. Del mismo modo, se revisaron diversas plataformas de investigación, como Redalyc, Scielo y Alicia Concytec, aplicando filtros para identificar estudios que incluyeran ambas variables y que no excedieran los últimos cinco años. Se consideraron, además, investigaciones publicadas en inglés, portugués y español.

En cuanto al aporte práctico señala que, con los resultados alcanzados, se podrán introducir programas de intervención y prevención hacia las conductas de riesgo que fomentan una baja autoestima e insatisfacción corporal, talleres psicoeducativos y creación de estrategias para reforzar una mayor autovaloración y recursos de afrontamiento. En ese sentido, el estudio aporta información útil para que las oficinas de bienestar universitario, servicios psicopedagógicos y áreas de proyección social replanteen sus enfoques de intervención asociados al bienestar estudiantil, tales como el estrés académico, la presión por el rendimiento, la identidad profesional en formación y las estrategias de afrontamiento.

Es relevante a nivel social, dado que la insatisfacción corporal y la autoestima se ven influenciadas por diversos factores. Esto implica el compromiso interdisciplinario de las instituciones de educación superior para implementar oficinas de bienestar adecuadas que atiendan estos temas en la población estudiantil. Asimismo, resulta necesario contar con personal capacitado para su intervención, establecer protocolos de actuación frente a los casos, y promover la participación de la comunidad universitaria para identificar si algún estudiante o miembro de la Facultad requiere

apoyo. De ser necesario, se deberá realizar la correcta derivación a Centros de Salud Mental Comunitarios o a centros particulares, a fin de que los casos sean atendidos de manera especializada por un psicoterapeuta.

Se realizará el estudio con estudiantes de quinto ciclo de la carrera de Ingeniería Industrial y de Sistemas debido a razones de índole psicológico, social y académico. En primer lugar, la relevancia en variables psicológicas, debido a que ambas variables son constructos psicológicos que influyen significativamente en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los jóvenes. Según Rodríguez y González (2022) la percepción negativa del propio esquema corporal afecta directamente en la autoestima, generando sentimientos de ansiedad, estrés e inseguridad, esto podría disminuir la motivación y el rendimiento académico en entornos altamente competitivos como los programas de Ingeniería Industrial y Sistemas, habiendo probabilidades de deserción universitaria.

De igual manera, los rangos de edad de los universitarios pertenecientes al 5to ciclo coinciden con la etapa de adultez emergente, en la que los individuos presentan importantes cambios sociales, emocionales y físicos (Arnett, 2000). En este periodo de desarrollo, los jóvenes están expuestos a estándares de belleza y éxito profesional influenciados por las redes sociales y la globalización, lo que puede incrementar el riesgo de insatisfacción corporal y baja autoestima. A ello se suma que el contexto de Lima Metropolitana intensifica la exposición a información diversa, lo que representa un riesgo adicional (Pérez & Salas 2021).

De igual forma, el quinto ciclo constituye una etapa en la que los estudiantes enfrentan demandas académicas rigurosas y una creciente presión por definir su futuro

profesional, dado que se encuentran en la mitad de la carrera. Esto podría generar elevados niveles de estrés académico y exacerbar en problemas de autoestima e insatisfacción corporal. Ello coincide con estudios que señalan que los estudiantes de carreras orientadas a las ciencias y la tecnología tienden a priorizar el rendimiento académico por encima del cuidado físico y emocional (Martínez & López 2023).

El estudio será trascendente debido a su relevancia tanto a nivel local como global. La insatisfacción corporal y la autoestima constituyen temáticas ampliamente abordadas en la literatura internacional por su impacto en la salud mental y el bienestar de los jóvenes. En ese sentido, es probable que los estudiantes universitarios presenten factores de riesgo y patrones similares, al compartir características propias de la etapa de adultez emergente y de la dinámica académica universitaria. Por ello, los resultados de esta investigación no solo aportarán al entendimiento de la problemática en estudiantes de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, sino que también podrán servir como referencia para contextos educativos con características similares, fortaleciendo su utilidad y pertinencia en el campo científico.

3. Limitaciones de la Investigación

Una de las principales limitaciones del presente estudio radica en la técnica de muestreo utilizada. Al tratarse de un muestreo no probabilístico, los participantes no representan de manera estadísticamente proporcional a la población total, lo que impide la generalización de los resultados. Por lo tanto, las conclusiones obtenidas reflejan únicamente las características y comportamientos de la muestra estudiada.

Asimismo, la muestra analizada no fue equitativa respecto a la variable sociodemográfica sexo, evidenciándose una representación desigual entre los grupos. Esta situación constituye una limitación del estudio, debido a que restringe la posibilidad de realizar análisis comparativos equilibrados, así como la generalización de los hallazgos.

4. Objetivos de la Investigación

4.1 Objetivo General

Determinar la relación de la insatisfacción corporal y autoestima en los estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

4.2 Objetivos Específicos

- Identificar la relación que existe entre la insatisfacción y la autoestima en estudiantes del quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación que existe entre la preocupación por el peso y la autoestima en estudiantes del quinto ciclo de la carrera de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. Aspectos conceptuales pertinentes

1.1 Definición de Imagen Corporal

Según Raich et al. (1996) la imagen corporal es un concepto que explica cómo una persona piensa, se percibe y se siente en referencia a su propio cuerpo.

Existen tres características de la imagen corporal: la valoración propia de la persona, el componente intrínseco que se basa en qué piensa acerca de esa valoración y cómo actúa la persona frente a ello. Este término ha cobrado mayor interés debido a que se ha demostrado que la forma en que uno se percibe físicamente va a influir en la posible aparición de trastornos alimentarios.

En la misma línea, según Slade (1987) refiere que la imagen corporal está influenciada por aspectos psicológicos, sociales, históricos, culturales y biológicos que van cambiando con el tiempo, debido a que la persona está expuesta a distintas circunstancias que pueden cambiar la imagen que tuvieron en un primer momento.

Asimismo, según Vaquero et al. (2013), sostiene que la imagen corporal corresponde al modo en que la mente construye la representación del propio cuerpo, integrando tanto las características físicas reales como las valoraciones y actitudes personales hacia él. Por ello, aquellos que evalúan sus dimensiones corporales mediante opiniones que no se ajustan a su magnitud real presentan una distorsión de la imagen corporal.

Por otro lado, (Jacobi et al., 2004, citado en Kirszman et al., 2015) señalan que la insatisfacción corporal constituye un rasgo psicopatológico propio de los TCA.

Además, es considerada un factor de riesgo y un elemento predisponente para la aparición de recaídas en los pacientes. Por ello, (Stice, 2002, citado en Kirszman et al., 2015) explica que factores como la insatisfacción corporal, exposición a los estereotipos de belleza, baja autoestima, problemas interpersonales y baja tolerancia a la frustración forman parte de estos factores.

1.2 Causas y consecuencias de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

Según Jiménez et al. (2017) refiere que la insatisfacción corporal puede surgir por una distorsión perceptiva y/o por las discrepancias que pueden existir entre la percepción propia del esquema corporal y el cuerpo ideal. También, hay disgusto por el cuerpo debido a la exposición del individuo al entorno y sus ideales establecidos como sociedad.

En esa línea, la insatisfacción corporal se encuentra vinculada a factores sociales como la cultura, el entorno cercano y los medios de comunicación, así como a factores psicológicos asociados a emociones y sentimientos que emergen a partir de dichas influencias sociales, los cuales inciden de manera significativa en la percepción y valoración del propio cuerpo.

La insatisfacción corporal puede constituirse en un factor desencadenante de TCA, así como de elevados niveles de angustia y malestar asociados a la percepción de defectos imaginarios. Asimismo, la presión social que promueve ideales corporales, la delgadez en el caso de las mujeres, la musculatura en los hombres, y la constante

comparación con los modelos de belleza instaurados por la sociedad pueden derivar en procesos de autovaloración distorsionados y negativos (Baile et al., 2002).

Según Salaberria et al. (2007) menciona que para que exista una formación negativa o insatisfacción corporal van a influir factores que promueven su aparición y su mantenimiento. En primer lugar, el factor sociocultural en donde las personas se ven expuestas a ideales de belleza como: la adoración a las personas delgadas, estereotipos sobre las tallas grandes y la gordura, control excesivo del peso y talla. En segundo lugar, el factor relacionado a las características personales. Por ejemplo, el nivel de autoestima, inseguridad, sentimientos de ineficacia van a relacionarse en la predisposición o mantenimiento de la imagen que uno tiene de sí mismo.

En la misma línea, el autor refiere la existencia de factores asociados al desarrollo físico, tales como los cambios corporales propios de esta etapa, el desarrollo prematuro o intempestivo, el índice de masa corporal (IMC), el peso y otras características que pueden incrementar la vulnerabilidad de la persona.

1.3 Teorías de la Insatisfacción de la Imagen Corporal

1.3.1 Teoría de Cooper, Taylor y Fairburn 1987.

Para la presente investigación, se utilizará como teoría principal de Cooper et al. (1987) quienes sostienen que la insatisfacción corporal ha mantenido, durante décadas, una estrecha relación con los TCA, particularmente con la anorexia y la bulimia nerviosa. Esto se explica, debido a que la preocupación por la forma y el tamaño corporal constituyen un rasgo distintivo de ambos trastornos.

Los autores proponen que la insatisfacción corporal puede variar: desde una distorsión corporal con partes específicas del cuerpo hasta un rechazo en su totalidad, donde las personas consideran su cuerpo repulsivo. Estas preocupaciones pueden manifestarse en conductas como medirse repetidamente partes del cuerpo, evitar exponerse físicamente, realizar dietas restrictivas, sentimientos de culpa al comer, bajo estado de ánimo y baja autoestima.

A continuación, se presentan las teorías relevantes para nuestro estudio sobre la insatisfacción corporal, las cuales resultan esenciales para comprender en profundidad cómo los factores sociales, psicológicos, familiares y culturales se articulan y contribuyen al desarrollo de esta variable.

1.3.2 Teoría de la Comparación Social de Festinger 1954.

Plantea que las personas tienden a compararse socialmente con otros, evaluando de manera constante sus propias capacidades para adquirir nuevas aptitudes y actitudes, generalmente sin recurrir a criterios objetivos. Estas comparaciones sociales se originan en la necesidad humana de evaluarse de manera continua. Asimismo, suelen emplearse con el propósito de identificar oportunidades de mejora personal, tomando como referencia las cualidades o desempeños observados en otras personas.

La teoría de la comparación social sostiene que este proceso permite a las personas obtener información relevante sobre sí mismas, constituyéndose en un medio para la autoexploración, el autoconocimiento y la identificación de diversas realidades personales. En la misma línea, Hyman (1942) hace alusión a que la valoración positiva o negativa del estatus propio está relacionado a factores como la economía,

intelectualidad, físico, entre otros aspectos que van a depender del grupo o la persona con la que se compare.

De igual manera, el autor hace referencia a que la comparación social tiene dos caminos: la ascendente y la descendente. La comparación ascendente se lleva a cabo con personas que están en mejores condiciones o circunstancias, tienen menos dificultades o un mejor comportamiento. Por el contrario, la comparación descendente se lleva a cabo con personas que están en peores condiciones, tienen mayores dificultades y se comportan de manera inadecuada. Esto tiene dos consecuencias, si hay comparación ascendente, se puede desencadenar emociones como la envidia, frustración o insatisfacción. Sin embargo, si la comparación es descendente se puede observar con mayor probabilidad emociones como inspiración, satisfacción y optimismo.

1.3.3 Teoría de la Discrepancia entre autoconceptos de Higgins 1987.

Según (Higgins, 1987, citado en Sánchez et al., 1991) existen dos aspectos importantes del autoconcepto: la perspectiva del propio yo y el punto de vista de otras personas, según el propio sujeto. El “self” hace referencia a tres representaciones del autoconcepto: el self real, relacionado a un conjunto de características que el individuo considera que son propias de sí mismo. El self ideal, relacionado a un conjunto de cualidades que al sujeto le gustaría tener por lo que se traza objetivos, metas o aspiraciones para alcanzarlo. Y, por último, el self que está relacionado a atributos que el sujeto debe poseer en base a obligaciones, reglas o deberes tanto desde su propia perspectiva como de otras personas. La consecuencia de la combinación entre el yo

real desde la perspectiva del propio individuo y desde la óptica de otras personas dan como resultado lo denominado “autoconcepto”.

La discrepancia puede manifestarse en cualquiera de las combinaciones y hay consecuencias en cada caso. Por ello, Higgins habla de la especificidad, esto significa que pueden existir diferentes tipos de discrepancias y estas dan lugar a estados emocionales distintos. Por ejemplo, una asociación del self real con el self - ideal está relacionada a un estado depresivo y el self real con el self- debería estar relacionado a estados de ansiedad.

1.3.4 Modelo de Cash et al. 1990.

La imagen corporal se comprende de componentes perceptivos, cognitivos-afectivos y conductuales. El aspecto perceptivo, es la forma en la que se valora el peso, el tamaño, la estructura general del cuerpo o cualquier parte de él. Una variación o cambio importante en la percepción podría dar como resultado la sobrevaloración de la persona. El aspecto cognitivo - afectivo, es el conglomerado de sentimientos, actitudes, pensamientos y/o valoraciones en relación con el cuerpo, peso, forma, tamaño desde la óptica de las emociones, y pueden resultar en satisfacción, gusto, placer como también desaprobación, rechazo e insatisfacción. El aspecto conductual, es la consecuencia de unir el aspecto perceptivo con el cognitivo- afectivo, dando como resultado la evitación, inicio de rituales, camuflaje, exhibición, entre otras conductas o, por el contrario, satisfacción y comodidad. Además, los autores mencionados refieren que la imagen corporal se construye de manera evolutiva, y se modifica debido a

situaciones que generan un cambio perceptible como el embarazo en las mujeres, mutilación de alguna parte del cuerpo, entre otros.

1.4 Dimensiones de la insatisfacción corporal de Martínez y Quispe 2021.

Según Martínez y Quispe (2021), mencionan que la insatisfacción corporal tiene dos dimensiones:

Insatisfacción corporal. La dimensión se refiere a la preocupación por la zona inferior del cuerpo, con el uso de laxantes y vómitos.

Preocupación por el peso. Esta dimensión hace alusión a la ingesta y preocupación por detalles no estéticos por los cambios de peso.

1.5 Definición de Autoestima

Esta definición de autoestima será empleada como la principal referencia conceptual en la presente investigación.

Según (Rosenberg, 1996, citado en Blanco y Mota, s.f.), desde el enfoque de aproximación sociocultural, la autoestima es valorada como la actitud (negativa o positiva) que las personas tienen sobre sí mismos. Se considera que la autoestima se da producto de las diversas influencias del medio como: la cultura, sociedad, familia y relaciones interpersonales; las cuales producen un efecto en la vida de las personas.

Según Branden (1994), menciona que la autoestima es la competencia del ser humano para hacerle frente a los desafíos de la vida. Se consideran dos elementos esenciales como la eficacia y el respeto con uno mismo. El primer componente consiste en tener la confianza para aprender, pensar, tomar decisiones y elegir; esto para superar

desafíos y producir modificaciones. Por otro lado, el segundo componente, se basa en la confianza de ser digno de logro, éxito, respeto, amor, amistad y realización.

En la misma línea, (Branden, 2011, citado en Hinostroza y Pacheco, 2020) menciona que la autoestima es un pilar básico que necesita cada persona, dado que es esencial para la vida y su desarrollo saludable.

Asimismo, (James, 1890, citado en Enrique y Muñoz, 2014), señala que las personas se valoran a sí mismas en función de los éxitos o fracasos percibidos en relación con sus aspiraciones, entendiendo esta valoración como un componente fundamental para su desarrollo personal. A partir de este planteamiento, la autoestima comenzó a definirse como la capacidad del individuo para evaluarse a sí mismo.

1.6 Definiciones relacionadas a la autoestima

1.6.1 Autoconcepto

Según (Rubén et al., 2020, citado en Fernández et al., 2015), el autoconcepto corresponde a la percepción que el ser humano tiene de sí mismo y se manifiesta en su comportamiento. Este constructo está conformado por el esquema corporal y la actitud. Asimismo, (Tacca et al., 2020, citado en Adarve et al., 2019) sostienen que el autoconcepto influye significativamente en el desarrollo personal, al estar constituido por rasgos y características que forman parte de la personalidad y que se ven condicionados por la percepción, así como por las experiencias sociales, físicas y espirituales del individuo.

1.6.2 Autoconocimiento

Se le considera un pilar fundamental de la autoestima, pues constituye el grado de conocimiento que la persona posee sobre sí misma. En este sentido, un adecuado autoconocimiento favorece una percepción más realista y positiva del propio ser, lo que a su vez representa un paso esencial para la aceptación personal (Sánchez y Santos, 2015, citado en Hinostraza y Pacheco, 2020).

1.6.3 Autorespeto

Como señala (Sánchez, 2018, citado en Hinostraza y Pacheco, 2020), el autorespeto se sustenta en la capacidad de expresar y gestionar los sentimientos y emociones sin generar perjuicio alguno. Asimismo, implica valorar aquello que despierta orgullo en la persona, en tanto se reconoce a sí misma y mantiene un sentimiento de identidad.

1.7 Teorías de la autoestima

1.7.1 Teoría de la autoestima

Para la presente investigación, se utilizará como teoría principal de (Rosenberg, 1996, citado en Mosquera, 2021), afirma que desde la perspectiva del enfoque socio cultural valora a la autoestima como negativa o positiva hacia uno mismo por la construcción de características con las que cada uno cuenta. Asimismo, se señala que la autoestima se ve influida por factores del entorno, como la familia, la cultura, las relaciones interpersonales y la sociedad. En consecuencia, el nivel de autoestima que

desarrolla una persona depende de su capacidad para evaluarse de manera positiva, en coherencia con los valores que orientan su conducta y percepción de sí mismo.

De igual forma, la teoría de Rosenberg se centra en los niveles de satisfacción personal que experimenta continuamente el individuo, resaltando la importancia de la introspección como medio para fortalecer la valoración de sí mismo. En este sentido, mantener una autoestima adecuada resulta fundamental para promover el bienestar integral, contribuyendo además a reducir la probabilidad de desarrollar trastornos como ansiedad y depresión (Díaz, 2023).

1.7.2 Teoría Humanista

Según lo planteado por (Maslow 1943, citado en Aranda y Quispe, 2022), la autoestima constituye una necesidad esencial dentro del proceso de autorrealización y se vincula con aspectos fundamentales como la seguridad, la afiliación, el afecto y el reconocimiento. Esta incluye tanto el respeto propio como la valoración externa, los cuales permiten al individuo construir sus recursos emocionales y definir cómo desea ser percibido socialmente. Cuando estas necesidades de estima se satisfacen, la persona desarrolla confianza, competencia y una autoimagen positiva; en cambio, su carencia puede generar sentimientos de inferioridad e inseguridad que obstaculizan su desarrollo personal. En este sentido, la autoestima se convierte en un requisito central para alcanzar la autorrealización, la cual se manifiesta en madurez, bienestar, autonomía y un elevado nivel de autosatisfacción.

1.7.3 Teoría de Autoestima

Según Coopersmith (1967), menciona que las relaciones entre los padres e hijos puede tener influencia en la formación de la autoestima, por lo cual separa estas relaciones en cuatro categorías: la aceptación de los padres, permisividad y castigo, prácticas democráticas y formación para la independencia.

En el caso de la aceptación de los padres, el autor menciona que cuando los padres no propician un ambiente favorable siendo despreocupados, rechazando a sus hijos de forma pasiva o activa y sin darles mucho afecto, generan un impacto en la autoestima y en su desarrollo psicosocial, ya que este rechazo desencadena un ambiente desprotegido y con una baja sensación de valía. No obstante, al tener padres preocupados brindando aceptación y afecto, harán que se favorezca una mejor autoestima.

Siguiendo con las relaciones familiares, el autor menciona el estilo de prácticas democráticas en el cual se establece que en todo grupo social deben existir patrones de poder, autoridad, estatus y responsabilidad de sus miembros. Asimismo, en la relación padre-hijo, un estilo democrático que respete y considere la opinión del menor conforme avanza su edad favorece el desarrollo de una mayor confianza en sí mismo y la consolidación del respeto hacia los demás. Por el contrario, un estilo parental dominante puede propiciar una disminución de la autoestima del hijo (Coopersmith, 1967).

1.8 Dimensiones de la Variable Autoestima

Según Clavijo y Palacios (2019), mencionan que la autoestima tiene dos dimensiones:

Percepción de Autoestima Positiva. Esta dimensión se fundamenta en evaluar la autoestima a partir del nivel de autoconfianza y satisfacción personal que la persona experimenta. Asimismo, considera su capacidad reflexiva, su aptitud para la toma de decisiones y su grado de aceptación.

Perspectiva de autoestima negativa. La evaluación de la autoestima se realiza considerando el nivel en que la persona se auto desprecia y se devalúa. Esta valoración se centra en el juicio que formula sobre lo inferior o poco valioso que se percibe en el momento actual. Asimismo, puede observarse un temor recurrente a cometer errores.

2. Contextualización del objeto de estudio

2.1 Definición de la Adulthood Emergente

Según Arnett (2000), la adultez emergente comprende aproximadamente entre los 18 y 25 años, periodo en el cual la exploración de la identidad adquiere un papel central, especialmente en los ámbitos del amor, el trabajo y las visiones del mundo. Esta etapa se caracteriza por un proceso de profundización identitaria que permite a los jóvenes definir con mayor claridad quiénes son y qué proyectan ser, lo cual se vincula estrechamente con el desarrollo de una autoestima más sólida. Asimismo, la calidad de las relaciones íntimas y del soporte social desempeña un rol fundamental en el fortalecimiento de la autoestima, pues las personas tienden a buscar vínculos que validen su identidad y refuercen su sentido de competencia. No obstante, pese a las oportunidades que ofrece esta etapa, también implica tensiones asociadas a la inestabilidad laboral y a la presión por definir un proyecto de vida, factores que pueden generar incertidumbre y afectar temporalmente la autovaloración. En esta misma línea,

durante la adultez emergente se evidencia una mayor vulnerabilidad frente a las presiones socioculturales relacionadas con la imagen corporal. La combinación de inestabilidad emocional, búsqueda identitaria y elevada exposición a expectativas sociales puede intensificar la preocupación por la apariencia física, influyendo tanto en la autoestima como en la percepción del propio cuerpo.

La formación de la identidad implica también probar diversas posibilidades de vida y avanzar gradualmente hacia decisiones duraderas; aunque este proceso empieza en la adolescencia, se desarrolla principalmente durante la adultez emergente, donde las exploraciones amorosas se vuelven más íntimas y serias, y es más probable que incluyan relaciones sexuales y pueden implicar convivencia. De igual forma en el ámbito académico, donde se exponen a múltiples perspectivas, lo que provoca cuestionamientos y reconsideraciones en la carrera de elección.

Según Arnett (2000), refiere que la adultez emergente se caracteriza por el punto máximo de las capacidades físicas, una marcada inestabilidad en los roles sociales y un intenso proceso de exploración identitaria es así como los jóvenes alcanzan mayor autonomía, experimentan diversas oportunidades laborales y relacionales, y consolidan hábitos que influyen en su bienestar a largo plazo.

En la adultez emergente, los comportamientos de riesgo alcanzan su punto máximo. En cierta medida, estos comportamientos pueden entenderse como parte de las exploraciones de identidad, es decir, como una manifestación del deseo de obtener una amplia gama de experiencias antes de asentarse en los roles y responsabilidades de la vida adulta. Una de las motivaciones consistentemente relacionadas con la participación en diversos tipos de conductas de riesgo es la búsqueda de sensaciones,

entendida como el deseo de experiencias novedosas e intensas. Los adultos emergentes pueden perseguir estas experiencias con mayor libertad que los adolescentes porque tienen menos supervisión parental, y con mayor libertad que los adultos porque sus roles aún no los restringen.

2.2 Características Sociodemográficas

2.2.1 Significado de ser universitario en Perú.

Según Benites (2021), diversos países, incluido el Perú, han atravesado un proceso de masificación de la educación superior universitaria, mediante el cual el Estado busca que un mayor número de personas acceda a este nivel educativo. Este fenómeno se evidencia en el incremento significativo de estudiantes matriculados en instituciones universitarias. Dicho crecimiento ha sido impulsado, en parte, por un proceso de privatización, a través del cual, ante la alta demanda, se promulgó un decreto legislativo que fomenta la creación de instituciones privadas con fines de lucro.

El mismo autor menciona que ser universitario en Perú va a definirse mediante estándares relacionados a la calidad y equidad, debido a que hay amplias brechas de desigualdad en la vida universitaria. Asimismo, ser universitario en el Perú también se vio perjudicado por el COVID-19, debido a que las modalidades al inicio de 2020 eran de forma virtual, lo que supuso múltiples desafíos como alumnos desertores por temas económicos, salud, familiares, la escasez de ingreso adecuado a la digitalidad de los estudiantes en situación de vulnerabilidad y también algunos maestros, esto implica aparte de la falta de conexión al servicio de internet, la facilidad de tener dispositivos

tecnológicos como teléfono, computadora, laptop, entre otros para poder escuchar la clase.

Según (La Encuesta Nacional de Hogares [ENAHOG], 2019, citado en Benites, 2021) el área rural del Perú, el 6.4% de hogares contaban con al menos una computadora a diferencia del 40.6% de la población del área urbana. Asimismo, en el área rural solo el 4.6% de hogares acceden al servicio de internet a diferencia del 45% de la población de la zona urbana. Existe una desigualdad en acceso digitales para los alumnos, por lo tanto, no existe la misma oportunidad para todos de estudiar en medios virtuales.

Otro desafío, son las distracciones del contexto como medios de comunicación, cuidado a terceros, interacción propia de la familia lo cual corresponde a un desafío en las condiciones del entorno.

Por último, las expectativas de los estudiantes universitarios respecto a su proceso formativo señalan que la modalidad presencial favorecía una mayor interacción social, lo que contribuía al fortalecimiento de la confianza y la motivación.

2.2.2 Universidad Nacional.

Según García et al. (2009) pertenecer a una universidad pública o estatal es ser parte de instituciones con autonomía académica pertenecientes y dirigidos por el Estado Peruano, la cual está orientada y caracterizada por principios y valores que son su razón de ser, al mando de responsabilidades administrativas, burocráticas, de enseñanza y logro de resultados.

Están equipadas con recursos públicos proporcionados por la sociedad a través de sus representantes, como parte de un acuerdo explícito en apoyo a la educación. Esto se debe a que son instituciones públicas que promueven la ciencia y la cultura, ofreciendo oportunidades educativas para la juventud, y actuando como un elemento clave en la movilidad social para transformar al país.

La universidad pública defiende el principio de ofrecer educación universal, gratuita y obligatoria como un derecho para todos, sin importar creencias, raza o situación económica. La educación se entiende como un factor que promueve la libertad, facilita el acceso a empleos mejor remunerados, aumenta el bienestar y la productividad, y crea oportunidades para la participación social y el acceso a espacios públicos.

En la actualidad, el Perú cuenta con 50 Universidades Nacionales (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [SUNEDU], 2019).

2.2.3 Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas.

Pertenecer a la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas, se caracteriza por la creatividad, sentido innovador y pertenecer en constante actualización. Esto permite desarrollar un nivel alto en conocimiento y manejo de los principios éticos relacionados con el cuidado ambiental (Universidad Nacional De Ingeniería [UNI], s.f.).

De igual forma, pertenecer a una carrera profesional de Ingeniería Industrial, implica estudiar 10 semestres en 5 años. Al finalizar la carrera se alcanza el título de Bachiller en Ingeniería Industrial, lo cual genera que tengan las capacidades humanas y emprendedoras para combatir los retos actuales. Además, permite que los egresados

puedan tener una visión mediadas por cualidades como: la creatividad, innovación, tecnología, matemáticas y ciencias ambientales. Asimismo, el Ingeniero Industrial cuenta con el dominio para garantizar una buena gestión en las empresas por medio del apoyo que brinda a la organización y el trabajo interdisciplinario, por lo cual se logra desempeñar en áreas como: logística, marketing, finanzas, administrativas, etc (UNI, s.f.).

Del mismo modo, pertenecer a una carrera profesional de Ingeniería de Sistemas, implica estudiar 10 semestres en 5 años. Al finalizar la carrera se alcanza el título de Bachiller en Ingeniería de Sistemas, lo cual genera que se cuenten con las capacidades y competencias en ciencias naturales y ciencias sociales que permitan moldear y optimizar el proceso de toma de decisión dentro de una organización. El egresado de Ingeniería de Sistemas cumple con los requisitos de diseñar recursos tecnológicos de información, implantar tecnologías de informática y brindar solución a situaciones complejas (UNI, s.f.).

Asimismo, los alumnos de la Universidad Nacional cuentan con un total de 10 ciclos en los que escogen los cursos electivos a su preferencia, además de tener salidas a campo desde sexto ciclo. Para un estudiante universitario de quinto ciclo de las carreras mencionadas en una universidad nacional, la carga académica habitual comprende entre cinco y seis cursos obligatorios.

En cuanto a los requisitos de egreso, la carrera de Ingeniería Industrial exige completar 184 créditos de cursos obligatorios, 18 créditos electivos y 10 créditos correspondientes a actividades diversas, sumando un total de 212 créditos. De manera similar, la carrera de Ingeniería de Sistemas requiere 192 créditos obligatorios, 15

electivos y 5 créditos de actividades complementarias, lo que también totaliza 212 créditos.

Además, la modalidad de enseñanza para los cursos del quinto ciclo es predominantemente presencial; sin embargo, en determinadas circunstancias, el docente puede solicitar que alguna sesión se desarrolle de manera virtual (UNI, s.f.).

2.2.4 Estudiantes de quinto ciclo

Se realizará el estudio con estudiantes de 5to ciclo de la carrera de Ingeniería Industrial y de Sistemas por razones psicológicas, sociales y académicas que, como señala Arnett (2000), coinciden con las características propias de la adultez emergente. En esta etapa, los jóvenes experimentan una intensa construcción de identidad, mayor exposición al estrés y una vulnerabilidad incrementada frente a cambios emocionales y presiones externas.

Asimismo, la elección de estas variables responde a su relevancia en el bienestar integral de los estudiantes universitarios. La percepción negativa del propio cuerpo puede influir directamente en la autoestima y generar emociones como ansiedad, estrés e inseguridad (Rodríguez & González 2022). Estos efectos pueden disminuir la motivación, afectar el rendimiento académico y, en contextos altamente competitivos como Ingeniería Industrial y Sistemas, incluso incrementar el riesgo de deserción.

Finalmente, el 5to ciclo constituye un momento crítico en la trayectoria formativa, pues los estudiantes se encuentran en la mitad de la carrera, enfrentan mayores exigencias académicas y una presión creciente por definir su futuro

profesional. Estas demandas suelen elevar el estrés académico y pueden agravar dificultades relacionadas con la autoestima y la insatisfacción corporal. Esto coincide con estudios que indican que los estudiantes de ciencias y tecnología tienden a priorizar el rendimiento académico por encima del autocuidado físico y emocional (Martínez & López 2023).

3. Investigaciones en torno al problema investigado

3.1 Antecedentes Nacionales

Cisneros (2025) buscó precisar la asociación entre insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios que cursan el internado médico de la Universidad Ricardo Palma, 2025. Aunado a ello, se empleó el Body Shape Questionnaire (BSQ-20) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Se encontró como resultado que el 58.7% presentó baja autoestima y el 53.8% insatisfacción corporal. Esto sugiere que se encontró una asociación entre la insatisfacción corporal y el nivel de autoestima, lo que se realizó mediante el estadístico de Chi cuadrado y se halló una relación estadísticamente significativa, confirmando que los estudiantes con baja autoestima tienen mayor probabilidad de experimentar insatisfacción corporal. En conclusión, la investigación delimita que existe una relación entre dichas variables, ya que cuando hay niveles bajos de autoestima mantiene una relación directa con la insatisfacción corporal: las personas con menor valoración personal tienden a mostrar mayor desagrado hacia su apariencia física, evidenciándose una alta presencia de este fenómeno en la población estudiada.

Medina (2024) exploró la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes de psicología que oscilan entre las edades de 18 en adelante de una universidad privada de Lima Metropolitana en el año 2024. Los instrumentos usados en este estudio fueron: la prueba de Evaluación de la Insatisfacción con la Imagen Corporal - IMAGEN y el Inventario de Autoestima de Coopersmith para adultos. Se identificó que existe una correlación negativa significativa entre la insatisfacción corporal y la autoestima ($r=-0.47$; $p<0.05$); de la misma forma, la autoestima se correlacionó con las dimensiones: cognitivo-emocional ($r=-0.43$; $p<0.05$), perceptivo ($r=-0.52$; $p<0.05$) y comportamental ($r=-0.39$; $p<0.05$). Esto se concluyó en que a mayor insatisfacción corporal está relacionado a un menor nivel de autoestima y viceversa.

Laguna y Vargas (2024) analizaron la relación entre la insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en 220 jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana entre las edades de 18 a 25 años. Los instrumentos usados en este estudio fueron: la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de la Imagen Corporal de Cooper. Como resultado se evidenció una correlación inversa moderada entre la autoestima y la imagen corporal ($\rho=-0.46$; $p<0.05$); de la misma manera, la autoestima se correlacionó con las dimensiones: insatisfacción con la imagen corporal ($\rho=-0.50$; $p<0.05$) y la preocupación por el peso ($\rho=-0.39$; $p<0.05$). De esta manera, se concluyó que la presencia de una insatisfacción corporal se manifiesta relacionarse con la autoestima en los universitarios.

Padilla y Mejía (2022) identificaron la relación entre la imagen corporal y la autoestima en universitarios entre 16 a 25 años de Huaraz. Para ello, utilizaron el Body

Shape Questionnaire (BSQ-14) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Se tuvo como resultado la existencia de una correlación significativa entre la imagen corporal y la autoestima ($\rho = -0.625$; $p < 0.05$); de igual forma, la autoestima se correlacionó con la dimensión insatisfacción corporal ($\rho = -0.53$; $p < 0.05$). Asimismo, la relación entre las escalas de autoestima: escala él mismo, escala social pares, escala hogar en la población en mención, se alcanzó mayor puntaje en el nivel medio con 67.2% y el nivel alto de 26.2%. Para concluir, si hay mayor prevalencia de insatisfacción corporal, la aparición de la variable autoestima se ve disminuida lo que tendría como consecuencia mayor predisposición a desarrollar factores de riesgo en la muestra debido a la autoestima disminuida a causa de la insatisfacción corporal.

Escobar y Fuentes (2021) demostraron la relación entre imagen corporal y autoestima en estudiantes de la carrera de nutrición y psicología de 16 a 40 años de una institución privada de Lima Metropolitana. Para ello, utilizaron la escala de medición de insatisfacción corporal de Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper et al. (1987) y la escala de autoestima de Rosenberg de 1995. Se tuvo como resultado que existe relación significativa entre la imagen corporal y la autoestima ($\rho = 0.48$; $p = 0.00$). Asimismo, la insatisfacción de la imagen corporal se relaciona significativamente con la autoestima ($\rho = 0.57$; $p = 0.00$); mientras que, la preocupación por el peso se relaciona significativamente con la autoestima ($\rho = 0.46$; $p = 0.00$). En conclusión, la relación entre las variables ayuda a explicar que a mayor preocupación por el peso y la insatisfacción de la imagen corporal influye negativamente en la autoestima de la muestra descrita.

3.2 Antecedentes Internacionales

Abdoli et al. (2025) identificaron la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios mayores de 18 años de India e Italia, contribuyendo a la comprensión de cómo los contextos culturales moldean estos constructos psicológicos en poblaciones adultas. En la investigación se emplearon los cuestionarios de la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Inversión Corporal y el Test de Incomodidad Corporal. Se encontró que los estudiantes de la India manifestaron niveles más elevados de autoestima y una percepción corporal más favorable, a diferencia de los jóvenes italianos, quienes presentaron una autoestima más baja y mayores signos de insatisfacción con su apariencia física. Los resultados indicaron que la autoestima se correlaciona con la imagen corporal ($r=-0.58$; $p<0.05$); así como entre la autoestima y la fobia al peso ($r=-0.54$; $p<0.05$) y con la preocupación sobre la imagen corporal ($r=-0.60$; $p<0.05$). Los jóvenes indios mostraron mayor resiliencia influida posiblemente por su cultura. Estos hallazgos evidencian que la autoestima y la imagen corporal, sensibles al contexto cultural, influyen en el riesgo de malestar psicológico y orientan estrategias de prevención temprana.

Castillo et al. (2022) determinaron la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios entre las edades de 20 a 25 años pertenecientes a algún Programa de Comunicación Social y Periodismo de la Ciudad de Villavicencio - Colombia. Para ello, utilizaron el Body Shape Questionnaire (BSQ-14) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Se obtuvo como resultado una correlación negativa significativa entre ambas variables ($\rho=-0.40$; $p<0.05$), donde a mayores niveles de

autoestima son menores los niveles de insatisfacción corporal. Para concluir, se determinó que la mayoría de la muestra presenta niveles de insatisfacción normales, lo que significa que presentan una percepción de su estructura corporal acorde a su imagen física real y presentan niveles de autoestima altos, lo que significa que presentan factores protectores que promueven y mantienen su bienestar.

Jimeno (2024) analizó la relación que tiene la deseabilidad social con la autoestima y la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios entre las edades de 18 y 26 años en España, se utilizaron instrumentos como el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, el Test de Actitudes Corporales (BAT), Escala de Deseabilidad Social de Marlowe - Crowne y el Cuestionario de Imagen Corporal de Cooper (BSQ). En relación a los resultados revelaron que la autoestima corporal, la imagen corporal y la autoestima global no están significativamente correlacionadas ($r=-0.15$; $p>0.05$); de igual manera, la autoestima tampoco se relaciona con las dimensiones: insatisfacción corporal ($r=0.15$; $p>0.05$) y la preocupación por el peso ($r=0.25$; $p>0.05$). En síntesis, existe una estrecha vinculación entre la imagen corporal y la autoestima: la manera en que percibimos nuestro aspecto físico influye de forma notable en la valoración que hacemos de nosotros mismos. De este modo, una percepción corporal favorable suele corresponderse con niveles elevados de autoestima, mientras que una valoración negativa del propio cuerpo se asocia a una autoestima reducida, impactando tanto en la autopercepción como en la forma de relacionarnos con nuestro entorno.

Rincón et al. (2024) analizó la relación entre la percepción de imagen corporal, autoestima y hábitos saludables en estudiantes universitarios pertenecientes a las

edades entre 17 a 46 años de la Ciudad de Medellín - Colombia. Se utilizaron tres instrumentos: El Cuestionario de Figura Corporal, Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida Saludables. Se obtuvo una ausencia de correlación significativa entre las variables de estudio ($\rho=-0.14$; $p>0.05$). Por lo que, estos resultados evidencian la necesidad de fortalecer el constructo de la imagen corporal y sus métodos de evaluación, ya que no muestra una relación positiva ni con los hábitos de vida saludable ni con los niveles de autoestima.

Pillacela (2025) determinó la relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima en jóvenes adultos entre los 18 a 40 años en Jima - Ecuador. Se aplicó el instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados revelan una correlación significativa moderada entre la insatisfacción corporal y la autoestima ($\rho=-0.53$; $p<0.05$); lo que demuestra que en su mayoría, los jóvenes adultos no presentan insatisfacción corporal y tienen una autoestima alta; esto evidencia que realizar cualquier tipo de actividad física ayuda a mantener el bienestar físico y mental. En conclusión, se demuestra que, pese a que no se asocia significativamente con mayores niveles de autoaceptación y satisfacción con la imagen corporal, la práctica regular de actividades físicas es fundamental para el bienestar integral del individuo.

4. Hipótesis

4.1 Hipótesis General

Existe relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

4.2 Hipótesis Específicas

- Existe relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima en estudiantes de quinto ciclo de la Facultad Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre la preocupación por el peso y la autoestima en estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de la investigación

La investigación es de tipo no experimental, por lo que no se buscó manipular ninguna de las variables. Asimismo, tiene un diseño correlacional de enfoque cuantitativo, ya que se buscó conocer la relación entre las variables de la presente investigación (Hernández et al., 2014).

2. Población y Muestra

2.1 Población

La población estuvo conformada por 141 estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Esta cantidad de estudiantes fue una aproximación de alumnos matriculados en el ciclo 2025-I de las dos carreras.

2.2 Muestra, muestreo y criterios de selección

La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes del quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una universidad nacional de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre los 19 y 25 años. Del total de participantes, 91 fueron varones y 13 mujeres. Cabe señalar que la selección de los estudiantes se realizó en función de su accesibilidad, considerando el plazo de dos días disponible para la aplicación de los instrumentos de evaluación.

Se utilizó un muestreo no probabilístico de carácter intencional. Esta estrategia implica elegir a los participantes según su accesibilidad, cercanía o disposición para el investigador (Arispe et al., 2020). En consecuencia, los sujetos del estudio fueron seleccionados bajo los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes universitarios de quinto ciclo entre las edades de 19 a 25 años de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

a) Criterios de eliminación:

- Pruebas psicométricas no completas.

3. Variables: definiciones conceptuales y operacionales de la variable

3.1 Insatisfacción corporal

Definición Conceptual. La insatisfacción con la imagen corporal se origina en una distorsión cognitiva que altera la percepción de la figura anatómica real, generando en el individuo una visión negativa e inconforme de su propio cuerpo (Cooper et al., 1987, citado en Martínez y Quispe, 2021).

Definición Operacional. El Body Shape Questionnaire está compuesto por dos dimensiones: insatisfacción corporal y preocupación por el peso (Cooper et al., 1987, citado en Martínez y Quispe, 2021).

Insatisfacción corporal. La dimensión se refiere a la preocupación por la zona inferior del cuerpo, como el uso de laxantes y vómitos.

Preocupación por el peso. Esta dimensión hace alusión a la ingesta y preocupación por los cambios de peso.

3.2 Autoestima

Definición conceptual. La autoestima comprende tanto las percepciones positivas como negativas que la persona tiene de sí misma, las cuales se configuran a partir de diversos factores emocionales y cognitivos que influyen de manera progresiva en la construcción de su autovaloración (Rosenberg, 1996, citado en Clavijo y Palacios, 2019).

Definición operacional. La escala de autoestima de Rosenberg está compuesta por dos dimensiones: Perspectiva de autoestima positiva y perspectiva de autoestima negativa (Rosenberg, 1996, citado en Clavijo y Palacios, 2019).

Indicadores de Perspectiva de autoestima positiva. Satisfacción personal.

Indicadores de Perspectiva de autoestima negativa. Devaluación personal.

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Insatisfacción corporal	Insatisfacción corporal	Insatisfacción corporal	1,2,3,5,8,9,10,11,13,16,18, 19 y 20	Ordinal
		Sentimiento de inutilidad personal		
		Perfeccionismo		

	Preocupación por el peso		Temor a la madurez Desconfianza interpersonal	4,6,7,12, 14,15,17, 21,22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	Ordinal
Autoestima	Perspectiva autoestima positiva	de	Satisfacción personal	1, 2, 3, 4, 5	Ordinal
	Perspectiva autoestima negativa	de	Devaluación personal	6, 7, 8, 9, 10	Ordinal

4. Instrumentos

4.1 Instrumento 01: Body Shape Questionnaire (BSQ)

Los autores del instrumento original son Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987.

Martínez y Quispe (2021) realizaron una adaptación del instrumento para su aplicación en jóvenes adultos peruanos de 17 a 65 años. El instrumento original contemplaba dos dimensiones: insatisfacción corporal y preocupación por la forma del cuerpo. En la versión adaptada utilizada en la presente investigación, se mantienen dos dimensiones, correspondientes a la insatisfacción corporal y la preocupación por el peso. Sin embargo, Martínez y Quispe (2021) redujeron el número de ítems de 51 a 29, empleando una escala tipo Likert similar (“nunca”, “raramente”, “alguna vez”, “a menudo”, “muy a menudo”, “siempre”).

Con respecto a las características psicométricas encontradas por Martínez y Quispe (2021), se sabe que la validez de contenido que se obtuvo por medio de un juicio de expertos fue que, de 34 ítems, solo 30 cumplen el requisito de >0.8 para ser aprobado, dado que los demás ítems fueron eliminados al no cumplir el índice deseado. Asimismo, la validez de constructo obtenida tiene un KMO de .969, lo que hace accesible continuar con el análisis factorial. Además, la varianza total fue superior del 92%. Más adelante, se pasó a la elaboración del análisis factorial confirmatorio el cual evidenció dos dimensiones con ítems idóneos para una medición estadística. Con respecto a la confiabilidad, el instrumento presenta un Alfa de Cronbach de .957 y un McDonald de 0.95 siendo este superior a >0.9 . Además, se proponen baremos de acuerdo con la variable sexo. En cuanto al sistema de calificación, los ítems tienen puntuación directa, se suman todos los puntos del 1 al 6 en cada ítem y se obtendrá una puntuación total que oscila entre 29 a 174 puntos (Martínez & Quispe 2021).

4.2 Instrumento 02: Escala de autoestima de Rosenberg

El autor del instrumento original es Rosenberg (1996).

Clavijo y Palacios (2019) realizaron una adaptación del instrumento para ser aplicado en la población de jóvenes peruanos de 17 a 25 años. Las dimensiones del instrumento original son perspectiva positiva y perspectiva negativa, cuenta con 10 ítems. Lo mismo sucede para la versión validada. En cuanto las opciones de respuesta éstas se dan en escala tipo Likert (“Muy de acuerdo”, “De acuerdo”, “En desacuerdo”, “Muy desacuerdo”).

En relación con las características psicométricas encontrada por Clavijo y Palacios (2019), se realizó un juicio de expertos con 10 jueces que tuvieron como conclusión que los ítems están a un 100% de claridad y relevancia. Asimismo, el valor de la V. de Aiken es 1, por lo que la prueba demuestra coherencia y es aceptada de manera unánime por todos los jueces. Además, se utilizó la correlación de Spearman para la validez de constructo convergente entre las mismas dimensiones del instrumento (autoestima positiva y autoestima negativa) y las puntuaciones se encuentran entre ,798 y ,806 lo cual corrobora que la prueba de autoestima de Rosenberg es válida, y sus puntajes están correlacionados de forma directa y significativa ($p < ,01$) con la puntuación del instrumento en su totalidad. Asimismo, para obtener los resultados del análisis factorial de la escala de autoestima de Rosenberg, se aplicó un análisis factorial confirmatorio con rotación Varimax, cuyos hallazgos respaldan la estructura teórica planteada por los autores. El índice Kaiser-Meyer-Olkin y la prueba de Bartlett arrojaron un valor de 0,756, superior al mínimo recomendado de 0,70, lo que indica la pertinencia de realizar el análisis factorial en este instrumento. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett presentó una significancia de 0,00, lo que confirma la adecuación de los datos para este procedimiento. Según el análisis factorial exploratorio, el instrumento presenta dos factores principales, ya que estos son los únicos que superan el autovalor de 1. Después de la rotación, estos dos factores explican conjuntamente el 29.048 % de la varianza total. Esto sugiere que la escala posee una estructura bidimensional, y que estos dos componentes representan las dimensiones subyacentes más relevantes del constructo evaluado.

Con respecto a la confiabilidad se realizó el coeficiente Omega de McDonald donde se obtuvo una puntuación de 0,83 en dimensión autoestima positiva y 0,80 en autoestima negativa, lo que indica un índice de confiabilidad buena. Por último, se consideran los baremos de forma general y por dimensiones con categorías de “alto, medio y bajo”. En cuanto al sistema de calificación, los ítems presentan puntuación directa y la valoración total se obtiene sumando las respuestas asignadas a cada uno, cuyos valores van del 1 al 4. De esta manera, la puntuación global del instrumento oscila entre 10 y 40 puntos.

5. Procedimiento de Recolección de Datos

Para la presente investigación, el proyecto fue inscrito inicialmente en el Sistema Descentralizado de Información y Seguimiento a la Investigación (SIDISI). Posteriormente, fue evaluado por el lineamiento del Comité Institucional de ética en Investigación en Humanos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (2015), el cual otorgó la autorización para su ejecución. Seguidamente, se coordinó con el área de Proyección Social y el tercio estudiantil la fecha, hora y lugar del proceso de reclutamiento. Para convocar a los estudiantes que cumplían los criterios de inclusión, se colocaron afiches en diversos espacios de la facultad, en los cuales se detalló la información pertinente y se explicó sobre los talleres a realizar posterior a la aplicación. Asimismo, con el apoyo del área de Proyección Social, se brindó esta información de manera verbal a los estudiantes del quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial

y de Sistemas, mediante visitas a las aulas con el fin de reforzar la invitación a participar de forma voluntaria.

En el espacio habilitado para la aplicación de los instrumentos, se explicó el consentimiento informado a los estudiantes que desearon participar voluntariamente, entregándolo en formato físico y solicitando su firma para confirmar su participación. También, se repartió la ficha de datos sociodemográficos (edad, sexo y ciclo de estudios). Luego, se procedió a la aplicación de los instrumentos y al finalizar se invitó a los participantes a nuestros talleres psicoeducativos, los cuales constaron de tres sesiones sobre autoestima, insatisfacción corporal y gestión del tiempo. Asimismo, se difundió la invitación a otros estudiantes interesados a través de afiches. Los talleres se llevaron a cabo en la fecha, lugar y hora acordados con el área de Proyección Social.

6. Plan de análisis de datos

Con respecto al análisis de datos, se empleó el software estadístico IBM SPSS Statistics V.25. Se aplicó la prueba de normalidad (Kolmogorov- Smirnov) que permite verificar si las variables autoestima e insatisfacción corporal se distribuyen normalmente. Esto es fundamental para decidir si se utilizarán técnicas paramétricas o no paramétricas en el análisis estadístico, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. A su vez, se usó la correlación de Rho Spearman que busca determinar si existe una relación significativa entre dos variables psicológicas: insatisfacción corporal y autoestima, medidas a través de las escalas psicométricas BSQ y Rosenberg respectivamente.

7. Consideraciones éticas

En cuanto a los principios bioéticos, se respetó mediante el uso de un consentimiento informado (ver anexo 4).

Para el principio de beneficencia, se favorecieron a los participantes y a la institución de Educación Superior a través de tres talleres psicoeducativos enfocados en los temas de autoestima, insatisfacción corporal y organización del tiempo. Estos talleres se ofrecieron de manera voluntaria a las personas que participaron en la investigación y quienes estaban interesados en los temas propuestos, como una medida preventiva para promover su bienestar psicológico.

En cuanto al principio de autonomía, a cada participante se le proporcionó de manera individual un consentimiento informado, en el cual se explicaron claramente los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir y los instrumentos a utilizar (Body Shape Questionnaire y la Escala de Autoestima), así como los posibles beneficios y riesgos de su participación. Se garantizó que los participantes tuvieran la oportunidad de hacer preguntas, aclarar dudas y tomar una decisión libre e informada sobre su participación. Asimismo, aquellos que aceptaron voluntariamente firmaron el consentimiento informado y fueron incluidos en la muestra del estudio. Este proceso aseguró que cada persona ejerciera su derecho a decidir, sin coacción ni presión externa, respetando así plenamente su autonomía.

Respecto al principio de no maleficencia, no se consideró ningún riesgo. Para ello, se garantiza un ambiente confidencial y seguro durante toda la aplicación de las pruebas, a través de información sobre el propósito del estudio, el carácter voluntario

de la aplicación y el respeto por el derecho a retirarse en cualquier momento de su participación. Asimismo, se enfatizó el anonimato y el uso exclusivo de las respuestas para la investigación. Si en caso, se presentara alguna incomodidad de algún evaluado por alguna pregunta, se brindó de forma inmediata soporte a través de orientación y consejería psicológica, ya que es un proceso activo que hace uso de herramientas que nos aseguran el bienestar y protección del evaluado.

Por último, para el principio de justicia, se ha considerado la totalidad de los alumnos siguiendo los criterios de inclusión. Además, la presente investigación ha pasado por filtros respectivos por el Comité Institucional de Ética que verificó que no se incurra en algún riesgo para los estudiantes.

RESULTADOS

Previo al análisis estadístico de los resultados, es apropiado mediante la tabla 2 corroborar la confiabilidad de las variables analizadas, a fin de determinar si los resultados posteriores poseen la precisión adecuada, evidenciándose un valor alfa de Cronbach de 0.93 para la variable insatisfacción corporal y de 0.93 para la variable autoestima. Asimismo, respecto a las dimensiones se evidenciaron valores apropiados en todas las escalas.

Tabla 2

Prueba de fiabilidad de las variables de estudio

Variab les	Número de ítems	Alfa de Cronbach
Insatisfacción corporal	13	0.87
Preocupación por el peso	16	0.87
Insatisfacción corporal	29	0.93
Autoestima positiva	5	0.81
Autoestima negativa	5	0.68
Autoestima	10	0.93

1. Interpretación descriptiva

Los resultados de la Tabla 3 muestran que el 32.7% de los estudiantes de 5to ciclo presentan insatisfacción corporal general extrema, mientras que el 34.6% reporta un nivel moderado de insatisfacción y el 32.7% carece de algún tipo de insatisfacción. Esta distribución sugiere que, en esta muestra específica, la insatisfacción corporal es un problema prevalente. Desde una perspectiva teórica, este hallazgo podría explicarse por factores protectores como una autoimagen consolidada en esta etapa universitaria, la posible adaptación a los estándares corporales o incluso limitaciones en la medición

de la variable (ej.: escala poco sensible o sesgo de deseabilidad social). Los estudiantes universitarios podrían haber superado conflictos previos de identidad corporal. Sin embargo, la casi nula variabilidad en los datos limita el análisis de relaciones con otras variables y sugiere cautela al generalizar estos resultados.

Asimismo, respecto a la dimensión insatisfacción corporal, se observaron valores similares; dado que, el 32.7% no presenta insatisfacción, mientras que el 32.7% muestra insatisfacción moderada y el 34.6% una insatisfacción extrema. También se evidenció en la dimensión preocupación por el peso que la mayoría de los estudiantes (34.6%) manifiesta una preocupación moderada, el 31.7% de los mismos demostró una extrema preocupación y el 33.7% ha manifestado una ausencia de insatisfacción respecto a su peso.

Estos hallazgos, obtenidos mediante el "Body Shape Questionnaire", sugieren que, aunque la insatisfacción corporal no es altamente predominante en esta muestra, existe un grupo considerable que experimenta este problema. Estos resultados podrían indicar que algunos estudiantes internalizan estándares corporales ideales al compararse con sus pares o modelos mediáticos, generando insatisfacción. Sin embargo, el porcentaje de estudiantes con insatisfacción moderada (3 de cada 10) resalta la importancia de implementar intervenciones psicoeducativas dirigidas a promover una imagen corporal saludable, particularmente en contextos donde los ideales estéticos pueden ejercer presión. La consistencia de estos resultados con instrumentos validados refuerza su validez, aunque se recomienda considerar posibles sesgos de deseabilidad social en las respuestas.

Tabla 3*Niveles de las dimensiones de la variable insatisfacción corporal*

Niveles	D1		D2		IC	
	f	%	f	%	f	%
No hay insatisfacción	36	34.6	35	33.7	34	32.7
Moderada insatisfacción	34	32.7	36	34.6	36	34.6
Extrema insatisfacción	34	32.7	33	31.7	34	32.7
Total	104	100	104	100	104	100

Nota. D1= insatisfacción con la imagen corporal; D2= preocupación por el peso, IC= Insatisfacción corporal.

Los resultados de la tabla 4 obtenidos mediante el "Cuestionario de Rosenberg" (1996), revelan una prevalencia alarmantemente alta de autoestima baja (89.4%) en los estudiantes de 5to ciclo, mientras que solo un 10.6% presenta un nivel medio. Esta distribución extremadamente sesgada contradice hallazgos previos en poblaciones universitarias y sugiere un problema psicosocial crítico en esta muestra específica. Desde la teoría humanista de Rogers, estos resultados podrían interpretarse como una falta de congruencia entre el ser real y el ideal, posiblemente exacerbada por factores académicos estresantes o presiones del entorno universitario. Los resultados reflejan que estos estudiantes mantienen esquemas negativos sobre sí mismos, perpetuando una baja autovaloración. La casi ausencia de autoestima alta (0%) es particularmente preocupante, pues indicaría una carencia generalizada de recursos psicológicos protectores. Estos hallazgos, aunque obtenidos con un instrumento validado, requieren validación adicional dada su magnitud inusual, considerando posibles factores contextuales (ej.: momento de aplicación durante períodos de evaluación estresantes)

o limitaciones metodológicas (sesgo en la muestra o interpretación de ítems). Urge implementar intervenciones inmediatas para fortalecer la autoestima en esta población.

Tabla 4

Niveles de variable autoestima

Niveles	Autoestima	
	f	%
Baja	93	89.4
Media	11	10.6
Alta	0	0
Total	104	100

Posteriormente, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, esta prueba permitió evaluar la normalidad de los datos y detectar posibles valores atípicos, proporcionando una base sólida para la elección del análisis estadístico posterior. A partir de estos resultados, se optó por emplear el coeficiente Rho de Spearman, considerado el más adecuado para variables que no cumplen con los supuestos de normalidad ($p < 0.05$). De este modo, se aseguró un examen riguroso y preciso de la relación entre las variables del estudio, garantizando la validez de las conclusiones obtenidas (Mishra et al., 2019).

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

Variables	Número de ítems	Alfa de Cronbach
Insatisfacción corporal	0.139	0.000
Preocupación por el peso	0.122	0.000

Insatisfacción corporal	0.107	0.004
Autoestima	0.113	0.002

2. Interpretación correlacional

Los resultados de la Tabla 6 evidencian una ausencia de correlación significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima ($Rho=0.120$, $p=0.213$), lo que indica que, una mayor insatisfacción con la imagen corporal en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.

Tabla 6

Relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima

		Autoestima
Insatisfacción con la imagen corporal	Rho de Spearman	0.120
	Sig. (bilateral)	0.213
	N	104

Los resultados de la Tabla 7 evidencian una ausencia de correlación significativa entre la insatisfacción corporal y la autoestima ($Rho=0.104$, $p=0.295$), lo que indica que, una mayor insatisfacción respecto a su propio cuerpo en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.

Tabla 7

Relación entre la dimensión insatisfacción corporal y la autoestima

		Autoestima
Insatisfacción corporal	Rho de Spearman	0.104
	Sig. (bilateral)	0.295
	N	104

Los resultados de la Tabla 8 evidencian una ausencia de correlación significativa entre la preocupación por el peso y la autoestima ($Rho=0.104$, $p=0.292$), lo que indica que, una mayor preocupación por el peso en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.

Tabla 8

Relación entre la dimensión preocupación por el peso y la autoestima

		Autoestima
Preocupación por el peso	Rho de Spearman	0.104
	Sig. (bilateral)	0.292
	N	104

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación denotan una insatisfacción corporal presente en el 67.3% de los estudiantes universitarios, de los cuales el 34.6% manifestó una insatisfacción moderada y el 32.7% una insatisfacción extrema. Asimismo, respecto a la autoestima, el 89.4% de la muestra evidenció una autoestima baja, seguido del 10.6% con una autoestima media, destacando que ningún universitario presentó una autoestima alta.

En relación con el objetivo general, el cual fue determinar la relación de la insatisfacción corporal y autoestima en los estudiantes de quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, se ha podido constatar que la insatisfacción corporal y la autoestima presentaron una correlación de intensidad débil y positiva pero no significativa ($\rho=0.12$; $p=0.21>0.05$). Lo cual se refiere a que en caso los universitarios posean una insatisfacción corporal a niveles moderados – graves, dicho problema no significará precisamente niveles bajos de autoestima.

El resultado previo se ajusta con lo que encontró Jimeno (2024), en su estudio llevado a cabo en universitarios de España, ya que obtuvo como hallazgo que la imagen corporal y la autoestima no están significativamente correlacionadas ($r=-0.15$; $p>0.05$); de la misma forma, Rincón et al. (2024), encuestaron a estudiantes universitarios de Medellín – Colombia, debido a que se halló una ausencia de correlación significativa entre las variables de estudio ($\rho=-0.14$; $p>0.05$). Por otro lado, se opone con lo que encontraron Padilla y Mejía (2022) en su estudio realizado en universitarios de Huaraz,

dato que dichos autores encontraron relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima ($\rho = -0.625$; $p < 0.05$). Asimismo, en la investigación de Pillacela (2025) en Ecuador, se identificó una relación significativa entre la imagen corporal y la autoestima ($\rho = -0.53$; $p < 0.05$), lo cual difiere de lo hallado en este estudio. En este mismo sentido, Castillo et al., (2022) en su estudio en Colombia, encontraron una correlación negativa significativa entre ambas variables ($\rho = -0.40$; $p < 0.05$).

Lo señalado anteriormente revela la presencia de factores contextuales, personales o socioculturales que podrían estar modulando la relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima, desafiando la idea de que una percepción negativa del cuerpo conduce necesariamente a una baja autovaloración; este resultado invita a reflexionar críticamente sobre la complejidad del vínculo entre ambos constructos, entendiendo que la autoestima es un fenómeno multifacético que puede mantenerse incluso ante dificultades específicas como la insatisfacción con la imagen corporal, posiblemente gracias a elementos protectores como el apoyo social, los logros personales o las estrategias de afrontamiento. En este sentido, se vuelve imprescindible no reducir la evaluación de la salud mental a un solo aspecto, sino considerar cómo se entrelazan múltiples dimensiones para comprender con mayor profundidad las experiencias subjetivas de los jóvenes universitarios.

Por otro lado, respecto al objetivo específico 1, el cual fue identificar la relación que existe entre la insatisfacción y la autoestima en estudiantes del quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, se ha podido constatar que la dimensión insatisfacción corporal y la autoestima presentaron una correlación de intensidad débil y positiva pero no

significativa ($\rho=0.10$; $p=0.29>0.05$). Lo cual se refiere a que en caso los universitarios posean niveles moderados – graves de insatisfacción con su propio cuerpo, dicho problema no significará precisamente niveles bajos de autoestima.

Dicho hallazgo se asemeja con lo que encontró Jimeno (2024), en su estudio de España, puesto que se evidenció también una ausencia de correlación entre la autoestima y la dimensión insatisfacción corporal ($r=0.15$; $p>0.05$). En contraposición, en el estudio de Escobar y Fuentes (2021), dichos autores demostraron una correlación moderada entre la dimensión insatisfacción de la imagen corporal se relaciona significativamente con la autoestima ($\rho= 0.57$; $p=0.00$); de igual forma, Padilla y Mejía (2022), también demostró este resultado en un grupo de universitario de Huaraz ($\rho= -0.53$; $p<0.05$).

De acuerdo a lo señalado en el resultado anterior, se puede afirmar que la ausencia de una correlación significativa entre la imagen corporal entendida como la apreciación del propio cuerpo y la autoestima en los universitarios, exige un examen más profundo de los procesos que configuran esta relación, ya que evidencia que la valoración personal no se sustenta únicamente en la imagen corporal y que factores académicos, familiares, sociales o culturales podrían estar influyendo en esta dinámica. Bajo esta perspectiva, se cuestiona la asociación tradicional entre insatisfacción corporal y baja autoestima, pues incluso cuando los jóvenes muestran malestar con su apariencia, ello no siempre se refleja en una disminución de su autoestima global, lo que reafirma que este constructo es amplio, multidimensional y determinado por múltiples esferas de la vida más allá de lo físico.

Finalmente, respecto al objetivo específico 2, el cual fue identificar la relación que existe entre la preocupación por el peso y la autoestima en estudiantes del quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, se ha podido constatar que la dimensión preocupación por el peso y la autoestima presentaron una correlación de intensidad débil y positiva pero no significativa ($\rho=0.10$; $p=0.29>0.05$). Lo cual se refiere a que en caso los universitarios manifiesten una elevada preocupación por el peso, dicho problema no significará precisamente niveles bajos de autoestima.

Este resultado es similar a lo que evidenció Jimeno (2024) como parte de su estudio en España, a causa de que encontró correlación significativa entre la preocupación por el peso y la autoestima ($r=0.25$; $p>0.05$). En contraste, Abdoli et al. (2025), demostraron que sí existe relación significativa entre la autoestima y la fobia al peso ($r=-0.54$; $p<0.05$); de la misma manera, Laguna y Vargas (2024) llevaron a cabo un estudio en universitarios de Lima, evidenciándose una correlación significativa entre la autoestima y la preocupación por el peso ($\rho=-0.39$; $p<0.05$).

En este sentido, se puede manifestar que la ausencia de una correlación significativa entre la preocupación por el peso y la autoestima en los universitarios indica que la autovaloración no está determinada de forma directa por las inquietudes relacionadas con el peso, lo que desacredita la idea reduccionista de que una mayor preocupación corporal conduce inevitablemente a una menor autoestima y demuestra que la relación entre ambas variables es más compleja y no lineal; en este sentido, el hallazgo motiva a considerar un marco interpretativo más amplio que incluya dimensiones culturales, percepciones subjetivas, interacciones sociales y estrategias de

afrontamiento, ya que no es pertinente asumir que la preocupación por el peso equivale a una visión negativa de sí mismo, pues muchas personas conservan una autoestima estable o incluso transforman dicha inquietud en un incentivo para el autocuidado, de modo que resulta esencial abandonar estereotipos y reconocer la multiplicidad de experiencias vinculadas al cuerpo y la autoestima.

CONCLUSIONES

- No se comprobó la relación significativa entre la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una universidad nacional de Lima Metropolitana ($\rho=0.120$; $p=0.213$), lo que indica que, a mayor insatisfacción con la imagen corporal, no se asocia con una menor autoestima.
- No se comprobó la relación significativa entre la dimensión insatisfacción corporal y la autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una universidad nacional de Lima Metropolitana ($\rho=0.104$; $p=0.295$), refiriendo que una mayor insatisfacción respecto a su propio cuerpo en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.
- No se comprobó la relación significativa entre la dimensión preocupación por el peso y la autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una universidad nacional de Lima Metropolitana ($\rho=0.104$; $p=0.292$), lo que implica que una mayor preocupación por el peso en los estudiantes universitarios no se asocia con una menor autoestima.

RECOMENDACIONES

- Implementar programas formativos en el currículo de las universidades orientados al manejo emocional que promuevan una percepción corporal equilibrada, mediante sesiones grupales dirigidas a estudiantes de quinto ciclo de instituciones públicas de Lima Metropolitana.
- Elaborar propuestas integrales que combinen el desarrollo de habilidades emocionales con prácticas de mindfulness y estrategias de refuerzo positivo, con el propósito de fortalecer la autoestima en jóvenes universitarios y disminuir las barreras que afectan su crecimiento personal.
- Analizar variables adicionales, como los patrones alimentarios vinculados a las emociones o las habilidades emocionales, empleando diseños cuantitativos y cualitativos en muestras más amplias y variadas como estudiantes de diversas carreras y universidades tanto del sector urbano como rural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdoli, M., Scotto, M., Desousa, A. & Cotrufo, P. (2024). Cultural Differences in Body Image: A Systematic Review. *Social Sciences* 2024, 13(6), 305; <https://doi.org/10.3390/socsci13060305>
- Abdoli, M., Nayak, O., Fadia, A., Rairikar, M., De Sousa, A., & Cotrufo, P. (2025). Body image and self-esteem in Indian and Italian university students: Cross-cultural insights for psychiatric well-being. A Systematic Review. *Social Sciences* 6(2), 40. <https://www.mdpi.com/2673-5318/6/2/40>
- Aguilar-Barojas, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en Tabasco*, 11(1-2), 333-338. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48711206>
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). La investigación científica: una aproximación a los estudios de posgrado. Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Baile, J., Guillén, F. & Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo

- y la edad. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2(3), 439 - 450. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33720304.pdf>
- Benites, R. (2021). La educación superior universitaria en el Perú post- pandemia. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/176597>
- Branden, N. (1994). La psicología de la autoestima. Editorial Piados. https://books.google.com.co/books?id=tylnvYSbqjcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Blanco, H. y Mota, K. (s.f). Autoestima. Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo. Recuperado el 13 de diciembre de 2024. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n5/m4.html>
- Castillo, M. (2022). Insatisfacción corporal y niveles de autoestima en estudiantes de comunicación social y periodismo de la ciudad de Villavicencio [Tesis de licenciatura, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/44767/2022marianacastillo.pdf?sequence=10>
- Cisneros, M. (2025). Asociación Entre Insatisfacción Corporal Y Autoestima En Estudiantes Universitarios Que Cursan el Internado Médico De La Universidad Ricardo Palma. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/9347>

- Coelho, C., Machado, P., César, B. & Gonçalves, S. (2023). Appearance Comparisons, Affect, Body Dissatisfaction and Eating Pathology in Portuguese Female University Students. PubMed. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10255187/>
- Cooper, P., Taylor, M., Cooper, Z. & Fairburn, C. (1987). The development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *Eating Disorders*, 6(4), 485-494. https://www.psych.org/psych/wp-content/uploads/2021/01/Pages-from-BSQ_PhD_thesis_Taylor_1987_chapter2.pdf
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of Self-esteem*. W.H. Freeman and company. <https://archive.org/details/antecedentsofself00coop/page/n14/mode/1up?view=theater>
- Clavijo, A. & Palacios, G. (2019). Evidencia de la validez, confiabilidad y normas percentilares de la escala de autoestima de Rosenberg en jóvenes de la ciudad de Piura [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41119/Clavijo_I_A-Palacios_MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, Y. (2023). Relación entre satisfacción familiar y autoestima en estudiantes de secundaria, Nuevo Chimbote, 2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote <https://hdl.handle.net/20.500.13032/35242>

- Enrique, M. & Muñoz, R. (2014). El problema de la autoestima basado en la eficacia. *Revista Psocial*, 1(1), 1-7. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/168/536>
- Escobar, S. & Fuentes, R. (2021). Insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte en el 2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/27489>
- Fernández, J., González, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista latinoamericana de psicología*, 47(1), 25-33. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535395003.pdf>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *The Tavistock Institute*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gamarra, P. M., Camargo, P. M., & Rodríguez, L. (2024). Autoeficacia Académica y Autoestima en Estudiantes Universitarios. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 10 (19), 69-85. <https://doi.org/10.55560/arete.2024.19.10.4>
- Hernández, R., Fernández, C. & Batista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V.
- Hinostroza, L & Pacheco, V. (2020). Insatisfacción Corporal Y Autoestima En Estudiantes Adolescentes Del Colegio José Faustino Sánchez Carrión En La Ciudad De Huancayo [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/68f4711d-ebe2-4984-98bb-463c6cd0c9e6/content>

Jiménez, P., Jiménez, A. y Bacardí, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2) 479 - 489. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.455>

Jimeno, S. (2024). Relación entre autoestima, imagen corporal y deseabilidad social. [Tesis de Licenciatura, Universidad Europea Valencia]. Repositorio de la Universidad Europea Valencia. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/8750/TF_G_%20Sandra%20Jimeno%20Molares.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kerlinger, F. (1964). *Investigación del comportamiento*. (Baldás, C. y Vadillo, G., Trad). Mcgraw-Hill. (Trabajo original publicado en 2002).

Laguna, M. J. y Vargas, M. S. (2024). Insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en universitarias dentro del contexto de pandemia COVID-19 [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. https://upc.aws.openrepository.com/bitstream/handle/10757/682914/Laguna_RM.pdf?sequence=15&isAllowed=y

Martínez, P. & Quispe, J. (2021). Adaptación del Body Shape Questionnaire BSQ en adultos de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/87029>

- Martínez, L., & López, M. (2023). Estrés académico y su relación con la insatisfacción corporal en estudiantes universitarios de carreras tecnológicas. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 15(2), 89-105.
- Medina, H. (2024). *Insatisfacción De La Imagen Corporal Y Autoestima En Estudiantes De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana*, 2024 [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/9eb4e2af-b957-420f-98a9-696f98be6ac2/content>
- Mishra, P., Pandey, C., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C & Keshri, A (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. National Library of Medicine. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6350423/>
- Mosquera, A. (2021). *Imagen corporal y autoestima en adolescentes de una unidad educativa del cantón Mejía*. Quito: UCE. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25813>
- Padilla, I & Mejía, R. (2022). *Imagen corporal y autoestima en universitarios de la ciudad de Huaraz* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/89161>
- Pillacela, N. (2025). *Insatisfacción Corporal y Autoestima en Adultos Emergentes y Adultos Tempranos que practican actividades físicas en la parroquia Jima, periodo 2024 - 2025*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca. <https://rest->

dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/34a5e4cd-e349-429e-b72d-e2f2e4dd4991/content

- Polivy, J., & Herman, C. (2004). Sociocultural Idealization of Thin Female Body Shapes: An Introduction to the Special Issue on Body Image and Eating Disorders. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1):1-6. <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.23.1.1.26986>
- Raich, R., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7(1), 51–66. <https://psycnet.apa.org/record/1999-13362-003>
- Rodríguez, A., & González, C. (2022). Relación entre insatisfacción corporal y autoestima en universitarios: Un estudio transversal. *Psicología y Salud*, (17), 243-258. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110782>
- Rubén, D., Cuarez, R. & Quispe, R. (2020). Habilidades Sociales, Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación Secundaria. *International Journal of sociology Education*, 9 (3), 293-324. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/3496>
- Salaberria, K., Rodríguez, S. & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. (8), pp.171-183. https://www.researchgate.net/publication/29823635_Percepcion_de_la_imagen_corporal
- Sánchez, M., Sanz, J. & Avia, M. (1991). Discrepancias entre las representaciones de uno mismo: su papel en la ansiedad social y la depresión. *Análisis y Modificación de Conducta*. Universidad Complutense de Madrid, 17(55), 790 -

799. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/b22b26e4-4ebe-40e6-95d5-5bc726a7a2d4/content>

Sánchez, P. (2018). Relación entre la insatisfacción corporal y la autoestima y el perfeccionismo. [Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <http://hdl.handle.net/11531/53777>

Superintendencia Nacional de Educación Superior. Universidades Nacionales del Perú. (2019, 02 de septiembre). Recuperado el 11 de septiembre del 2024, de <https://www.sunedu.gob.pe/lista-universidades/>

Universidad Nacional de Ingeniería. (S.f.). Escuela Profesional de Ingeniería Sistemas. Recuperado el 13 de diciembre de 2024, de <https://acreditacion.uni.edu.pe/es/systems/>

Universidad Nacional de Ingeniería. (S.f.). Escuela Profesional de Ingeniería Industrial. Recuperado el 13 de diciembre de 2024, de <https://acreditacion.uni.edu.pe/es/industrial/>

Universidad Peruana Cayetano Heredia (2015). Comité Institucional de ética en Investigación- Humanos de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei>

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. & López, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004

ANEXOS

Anexo 1

Ficha sociodemográfica

Datos sociodemográficos

Edad:

Sexo:

Ciclo de estudios:

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE

(Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1987)

A continuación, se presentará una serie de frases que hacen referencia a determinados pensamientos, emociones o comportamientos asociados a su figura. Señale con qué frecuencia se da en usted de acuerdo con la siguiente escala.

Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1	2	3	4	5	6

N°	Ítem	1	2	3	4	5	6
1	¿Me siento molesta(o) al ver mi cuerpo?						
2	¿Pienso que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado "grandes" "gordos" en relación al resto de mi cuerpo?						
3	¿Me he sentido tan mal, en relación a mi figura corporal que tuve que gritar o llorar?						
4	¿Me siento preocupada(o) por mis nalgas grandes?						
5	El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida, ¿me hizo sentir gorda(o)?						
6	El hecho de ver detalladamente la figura de otras personas, ¿me hizo compararme y sentirme en desventaja por mi cuerpo?						
7	¿El hecho de pensar en mi cuerpo hace que se me sea difícil concentrarme en otras cosas?						
8	¿Evito utilizar ropas que resalten mi cuerpo?						
9	¿El comer pastel, dulces u otros alimentos con muchas calorías me hizo sentir gorda(o)?						
10	¿No asistí a fiestas o reuniones sociales porque me sentí mal con mi cuerpo?						
11	¿Me siento inconforme con mi cuerpo?						
12	¿Siento que no es justo que otras personas sean más delgadas que yo?						
13	¿He vomitado para sentirme más delgado(a)?						
14	Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo sentándote en un sofá o en el autobús)?						

15	¿Me siento mal al verme en el espejo?						
16	¿Evito situaciones en donde otras personas puedan ver mi cuerpo? (piscinas, playas, gimnasios)						
17	¿Tomo laxantes para sentirme más delgada(o)?						
18	La preocupación por mi figura, ¿me ha hecho pensar que debería hacer ejercicio?						
19	¿Tengo miedo a engordar?						
20	¿Siento que mi musculatura no es lo suficientemente firme?						
21	La sensación de sentirme lleno (después de una comida), ¿me ha hecho fijarme en mi cuerpo?						
22	Al estar junto a una persona delgada, ¿me eh sentido preocupado(a) por mi figura corporal?						
23	¿He pensado en operarme algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz)						
24	¿La preocupación por mi cuerpo me hizo poner a dieta?						
25	¿Me siento feliz cuando no ingiero ningún tipo de alimentos?						
26	¿Pensé que el estado de mi figura corporal era en consecuencia por mi alimentación?						
27	¿Me siento preocupada(o) que otras personas vean rollos alrededor de mi cintura o estómago?						
28	¿Me siento preocupada(o) por tener celulitis?						
29	¿Estoy pendiente de cuántas calorías consumo al día?						

Anexo 2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Edad: _____

Fecha: _____

Indicaciones: Por favor, marque con una (X) la opción que considere más adecuada para usted según lo indicado en cada ítem.

ITEMS	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy desacuerdo
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 mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí 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 mí mismo/a.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo 3

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Adultos)	
<i>Título del estudio:</i>	La insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana
<i>Investigador(a):</i>	Maryelli Fernanda Álvarez Soto y Blanca Valeria Muñoz Muñoz
<i>Institución:</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para determinar la relación entre la insatisfacción corporal y autoestima en estudiantes universitarios de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Este es un estudio desarrollado por estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Se ha evidenciado que la insatisfacción corporal está presente en diversas poblaciones y está relacionada con la autoestima; sin embargo, no se ha estudiado dichas variables en la población de estudiantes de quinto ciclo de una Universidad Nacional, por lo que los resultados proporcionarán mayor información para futuras investigaciones en el campo de estudio y generar el compromiso interdisciplinario de la institución superior para abordar con mayor detalle aspectos de relevancia frente a este tipo de casos que no solo se pueden presentar en este ciclo de estudios, sino en ciclo inferiores o superiores.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se desplegará una ficha sociodemográfica en la que se solicitará: edad, sexo y ciclo de estudios. Se aplicarán dos instrumentos: Body Shape Questionnaire y la Escala de Autoestima de Rosenberg.

2. Las preguntas del instrumento del Body Shape Questionnaire consta de 30 preguntas y la Escala de autoestima consta de 10 preguntas. Ambos instrumentos cuentan con un total de 40 preguntas.
3. La duración de la evaluación tomará como máximo 40 minutos.
4. Se aplicará la prueba en un salón de clases o auditorio de la facultad (según aforo).
5. Las responsables de la repartición, aplicación y supervisión de los instrumentos son: Maryelli Álvarez Soto y Blanca Muñoz Muñoz.

¿Usted autoriza la aplicación de las pruebas?

Sí () No ()

Riesgos:

No se ha considerado riesgos en la aplicación de las pruebas. Para ello, se garantizará un ambiente confidencial y seguro durante toda la aplicación de las pruebas, a través de información sobre el propósito del estudio, el carácter voluntario de la aplicación y el respeto por el derecho a retirarse en cualquier momento de su participación. Asimismo, el desarrollo de las pruebas será anónimo y se hará de uso exclusivo de las respuestas para la investigación. Si en caso, se presentara alguna incomodidad de algún estudiante por alguna pregunta, se brindará de forma inmediata soporte a través de orientación y consejería psicológica, ya que es un proceso activo que hace uso de herramientas que nos aseguran el bienestar y protección del evaluado.

Beneficios:

Se favorecerá a los participantes y a la institución Superior Educativa a través de tres talleres psicoeducativos con temas relacionados a: “Insatisfacción corporal, autoestima y organización de tiempo”, dirigidos de forma voluntaria a las personas que participaron en la investigación de manera preventiva. Por ello, se coordinará con el área de proyección social y el tercio superior estudiantil la disposición de agendar una fecha de la aplicación y días después las fechas de los tres talleres, para que con ello, una vez culminada la aplicación de las pruebas se les brinde una invitación física, además de colocar publicidad en el mural de la facultad y del departamento psicopedagógico indicando la hora, lugar (destinado por la universidad según aforo) y fechas, con el objetivo de que los alumnos puedan apersonarse a recibir los talleres.

Costos y compensación

No se brindará ningún tipo de incentivo económico a los participantes del estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información y no se solicitará su nombre. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Maryelli Álvarez Soto y Blanca Muñoz Muñoz, al teléfono [REDACTED] / [REDACTED].

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Anexo 4

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**Nombres y Apellidos
Participante**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Investigador**

Firma

Fecha y Hora

Anexo 5

Presupuesto

Fecha de gasto por mes															
DETALLE	COSTO UNITARIO	MESES	COSTO TOTAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Recursos Humanos															
Tesistas	S/ 300,00	12	S/ 3.600,00	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pasajes															
Pasajes locales dentro de Lima	S/ 150,00	3	S/ 450,00					X	X	X					
Equipos y bienes duraderos															
MacBook Air Computadora	S/ 5.200,00	1	S/ 5.200,00	X											
Software de procesamiento de datos cuantitativos	S/ 250,00	2	S/ 500,00								X	X			
Gastos logísticos de operación															

Útiles de oficina	S/	50,00	2	S/	100,00					X	X
Impresiones	S/	100,00	2	S/	200,00					X	X
Asesorías especializadas											
Asesoría en estadística	S/	350,00	1	S/	350,00						X
Servicio de terceros											
Traducciones de artículos y/o investigaciones	S/	50,00	2	S/	100,00	X	X				
Servicio de luz	S/	90,00	6	S/	540,00	X	X	X	X	X	X
Servicio de internet	S/	60,00	6	S/	360,00	X	X	X	X	X	X
TOTAL				S/	11.400,00						

Elaboración de conclusiones y recomendaciones

X X

Entrega y sustentación del proyecto final

X X X

Anexo 7

TEMA: Autoestima

SESIÓN N°1: “Aprendiendo a conocerme”

DIRIGIDO A: Estudiantes universitarios de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr que los participantes conozcan sobre la autoestima y enseñarles técnicas para fortalecerlo.

	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Presentar el taller a los participantes.	Presentación del programa: Una de las facilitadoras presentará el taller <i>“Aprendiendo a conocerme”</i> , indicando que en esta sesión se abordará el tema de “autoestima” y se detallará que habrá 2 sesiones más de otros temas	Proyector Diapositivas	3 minutos	Blanca Muñoz

	Establecer ambiente confianza apertura.	un de y	<u>Dinámica: “Rompe hielo”</u> En esencia se trata de que cada miembro dirá su nombre y alguna característica que los represente, por lo que el juego consiste en que todos a medida que dicen su nombre, también deben repetir el nombre de los otros miembros anteriores y sus características. Esto se hará al azar por medio de una pelota que se irá lanzando entre compañeros.	Pelota antiestrés	6 minutos	Maryelli Alvares
DESARROLLO	Lograr que los participantes describan cómo se definen y cómo los ayuda en el día a día.		<u>DINÁMICA: “Mi superpoder”</u> Las facilitadoras pedirán que las participantes formen un círculo en el piso, en el medio de ello, se les comentará de qué se trata la dinámica “ <i>Mi superpoder</i> ”, Se les menciona que, así como los superhéroes tienen sus superpoderes que los ayudan a combatir circunstancias del día a día, nosotros también tenemos nuestros superpoderes que son nuestra fortaleza. Así que se les pide que mencionen una fortaleza y cómo esta les ayuda en su día a día en una hoja bond que luego intercambiarán entre compañeros.	hojas bond Lapiceros instrumental: https://open.spotify.com/playlist/4d2w0dXNsiZk6MIkDX4TCr?si=2d988f4c35314d41	20 minutos	Maryelli Alvares Blanca Muñoz

Cabe resaltar, que durante el desarrollo de la dinámica se acompañará con una música relajante, con el fin de facilitar la concentración de las participantes.

Brindar psicoeducación sobre la autoestima.	Autoestima: - La autoestima, según Morris Rosenberg (1965), se define como una actitud favorable o desfavorable hacia uno mismo. Para Rosenberg, la autoestima refleja el juicio que una persona tiene sobre su propio valor y se vincula con el respeto y la aceptación personal. Es un concepto central en la psicología, ya que influye en cómo las personas se perciben, interactúan con los demás y enfrentan los desafíos de la vida.	Rosenberg, M. (1965). <i>Society and the adolescent self-image</i> . Princeton University Press.	3 minutos	Maryelli Álvarez
	¿Para qué nos ayuda? Nos ayuda a conocernos más, aceptarnos como somos, a sentirnos bien con nosotros mismos, aprender adaptarnos a			

los distintos entornos y actuar con mayor motivación.

Lograr que los participantes identifiquen sus características propias.	los	<u>Técnica “Identificar cómo se definen”</u> Para ello, se hará uso de la siguiente dinámica: <u>DINÁMICA: “Mi baúl del recuerdo”</u> -Primero, las facilitadoras les pedirán a los participantes que se tomen unos minutos para reflexionar sobre una situación en la que se hayan sentido seguros de sí mismos en el pasado. Luego, se les pedirá que escriban brevemente en un papel qué hicieron para sentirse así y cómo se sintieron en ese momento. A continuación, se le entregará a cada adolescente una hoja bond, en donde se pedirá que escriban todas las fortalezas que los represente (por ejemplo: valentía, amabilidad, creatividad, etc.). Además, se les solicitará que escriban un pequeño mensaje para recordar sus fortalezas, luego se pedirá	Hojas bond Música instrumental: https://open.spotify.com/playlist/4d2w0dXNsiZk6MIkDX4TCr?si=2d988f4c35314d41	20 minutos	Maryelli Álvarez Blanca Muñoz
--	-----	--	---	------------	----------------------------------

voluntarios que deseen compartirla.

Cabe resaltar, que durante el desarrollo de la dinámica se acompañará con una música relajante, con el fin de facilitar la concentración de las participantes.

CIERRE

Lograr que los participantes logren su autenticidad.

DINÁMICA: “Carta personal”

Las facilitadoras mencionarán a los participantes que deben escribir una carta a sí mismos comprometiéndose a practicar la autoestima y la autocompasión en el futuro. En esta carta, se les pedirá que expresen las cosas que aprecian de sí mismos, sus logros pasados y cualidades positivas. Se les pedirá ser específicos y detallados en sus elogios. Después de escribir las cartas, se les pedirá tomarse tiempo para que las lean y reflexionen sobre las palabras de aprecio y autoafirmación.

Afiche informativo de cómo practicar la autoestima en el día a día.

10 minutos

Maryelli Álvarez
Blanca Muñoz

Anexo 8

TEMA: Insatisfacción corporal

SESIÓN N°2: “Me amo, acepto y respeto”

DIRIGIDO A: Universitarios del 5to ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas.

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr que las participantes conozcan sobre la insatisfacción corporal, sus riesgos y formas de prevención.

	OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Presentar programa a los participantes.	Presentación del programa: La facilitadora presentará el nombre de la sesión “ Me amo, acepto y respeto ”, del programa “ Fortalezco mis habilidades ”, finalmente les mencionará que la sesión del día de hoy estará enfocada en desarrollar el tema de insatisfacción corporal . Se explicará el objetivo de la repartición de los trípticos.	Tríptico donde se exponga la presentación del programa y puntos clave que se expondrán en el taller, con el objetivo que los participantes puedan visualizarlos en todo momento y se lleven la información en forma física.	3 minutos	Blanca Muñoz

DESARROLLO

Objetivo: Introducir el tema de los estándares corporales y cómo varían según la percepción individual y social.

Dinámica: "La Foto Perfecta"
Descripción:
Dividiremos a los participantes en pequeños grupos y pediremos que tomen una foto grupal en la que todos se vean "perfectos". Posteriormente, reflexionen sobre lo que cada uno percibe como "perfecto".

Cámaras de celular
PPT con información.

15 minutos
2 minutos para explicar la dinámica, 2 minutos para que los participantes puedan tomarse la foto "perfecta", 2 minutos por grupo para que expongan su reflexión (1 participante que represente al grupo).

Blanca Muñoz

Brindar psicoeducación sobre la insatisfacción corporal y riesgos.

Imagen corporal:

Según Raich et al. (1996) la imagen corporal es un concepto que explica cómo una persona piensa, cómo se percibe y cómo se siente en referencia a su propio cuerpo. En otras palabras, hace alusión a la idea que cada persona tiene sobre sí mismo referente a su forma del cuerpo, peso, talla, comparaciones, miedos, entre otros y cómo se relacionan con sus comportamientos.

Insatisfacción corporal:

Según (Cash y Pruzinsky, 1990, citado en Mosquera, 2021) refieren que la insatisfacción corporal es la batalla entre cómo la persona percibe y lo que quiere llegar a ser, formando una red compleja de pensamientos, percepciones, sentimientos y comportamientos del propio cuerpo.

Causas y consecuencias:

Según Jiménez y col. (2017) refiere que la insatisfacción corporal puede surgir por una distorsión perceptiva y/o por las discrepancias que pueden existir entre la percepción propia del esquema corporal y el cuerpo ideal. También, hay disgusto por el cuerpo debido a la exposición del individuo al entorno y sus ideales establecidos como sociedad.

PPT con información.

10 minutos

Blanca Muñoz

Objetivo: Identificar y cuestionar creencias distorsionadas sobre la imagen corporal.

Dinámica: "Derrumbando Mitos"

Lluvia de ideas: Brainstorming

Descripción:

1. Presenten frases como "La belleza es subjetiva", "Todos deberían tener un cuerpo delgado", "El ejercicio es solo para perder peso", etc.
2. Los participantes deben decidir si es un mito o una verdad y justificar su respuesta.

PPT

10 minutos

Maryelli Álvarez

Brindar formas de prevención para fomentar una relación sana con su imagen corporal.

Cuestionar Estándares de Belleza: PPT

7 minutos

Maryelli Álvarez

- Mostrar imágenes diversas que promuevan la aceptación corporal.
- Reflexionar: “¿Por qué todos deberíamos encajar en un mismo molde?”

Evitar la Comparación:

- Actividad rápida: Pedir a los asistentes que piensen en una cualidad que admiran en sí mismos más allá de lo físico.

Practicar Gratitud por el Cuerpo:

- Ejemplo: “Tu cuerpo te permite caminar, respirar, abrazar. ¿No crees que merece respeto y cuidado?”

Adoptar un Lenguaje Positivo:

- Comparación: “Decir ‘mi cuerpo está sano y fuerte’ en lugar de ‘no me gusta cómo me veo’”.
-

Limitar el Uso de Redes Sociales:

- Hablar sobre los filtros y la edición excesiva en plataformas como Instagram o TikTok.
- Ejemplo: Mostrar un video de transformación digital.

Promover un Estilo de Vida Saludable:

- Enfocarse en la salud integral (alimentación, descanso, ejercicio por bienestar y no por estética).

Buscar Apoyo Profesional:

- Explica cómo la terapia puede ayudar a reestructurar pensamientos negativos.
-

Brindar formas de prevención para fomentar una relación sana con su imagen corporal.

Cuestionar Estándares de Belleza: PPT

7 minutos

Maryelli Álvarez

- Mostrar imágenes diversas que promuevan la aceptación corporal.
- Reflexionar: “¿Por qué todos deberíamos encajar en un mismo molde?”

Evitar la Comparación:

- Actividad rápida: Pedir a los asistentes que piensen en una cualidad que admiran en sí mismos más allá de lo físico.

Practicar Gratitud por el Cuerpo:

- Ejemplo: “Tu cuerpo te permite caminar, respirar, abrazar. ¿No crees que merece respeto y cuidado?”

Adoptar un Lenguaje Positivo:

- Comparación: “Decir ‘mi cuerpo está sano y fuerte’ en lugar de ‘no me gusta cómo me veo’”.
-

Limitar el Uso de Redes Sociales:

- Hablar sobre los filtros y la edición excesiva en plataformas como Instagram o TikTok.
- Ejemplo: Mostrar un video de transformación digital.

Promover un Estilo de Vida Saludable:

- Enfocarse en la salud integral (alimentación, descanso, ejercicio por bienestar y no por estética).

Buscar Apoyo Profesional:

- Explica cómo la terapia puede ayudar a reestructurar pensamientos negativos

CIERRE	Lograr que los participantes propicien una reflexión sobre el tema de “Insatisfacción Corporal”.	DINÁMICA: “Describe en una palabra la sesión”	Pelotita de trapo	10 minutos	Blanca Muñoz
		Mientras suena la música, iremos pasando la pelota y cuando pare, el o la participante va a describir en una palabra algo que describa el taller de hoy. Por ejemplo “autocompasión” “respeto”, etc.	Música		Maryelli Álvarez

Anexo 9

TEMA: Gestión del tiempo

SESIÓN N°3: “Organizándome puedo hacer de todo”

DIRIGIDO A: Estudiantes universitarios de quinto ciclo de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar herramientas y estrategias prácticas para que los estudiantes universitarios gestionen su tiempo de manera eficiente, mejorando su productividad y reduciendo el estrés.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO	RESPONSABLE
Presentar el taller a los participantes.	Presentación del taller: <ul style="list-style-type: none">- Frase impactante: “El tiempo es el único recurso que no puedes recuperar. ¿Cómo lo estás usando hoy?”- ¿Alguna vez has sentido que el día no te alcanza para todo lo que tienes que hacer?- ¿Te ha pasado que, por procrastinar, terminas estudiando toda la noche antes de un examen?	-Proyector - Diapositivas	2 minutos	Blanca Muñoz
INICIO	Una de las facilitadoras presentará el taller “ <i>organizándome puedo hacer de todo</i> ” indicando que en esta sesión se abordará el tema de “Gestión del tiempo”.			

	<p>Aprender a priorizar tareas y enfocarse en lo importante en lugar de lo urgente.</p>	<p><u>Dinámica: “La Matriz de Eisenhower”</u> La ponente proporcionará ejemplo de actividades universitarias y pedirá a los participantes la clasificación de las tareas en los cuatro cuadrantes. En grupo, discutirán cómo reorganizar las tareas para maximizar el tiempo y cómo les ayuda esta matriz a identificar prioridades. 04 cuadrantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urgente e importante: Hacerlo inmediatamente. • Importante pero no urgente: Planificar. • Urgente pero no importante: Delegar. • Ni urgente ni importante: Eliminar. 	<p>Hojas con la matriz (Urgente/Importante, No Urgente/Importante, Urgente/No Importante, No Urgente/No Importante). Link: https://images.app.goo.gl/csGdZzDBDzBkexdU8 Ejemplos de actividades universitarias comunes.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Maryelli Álvarez</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>Brindar psicoeducación sobre la gestión de tiempo</p>	<p><u>Psicoeducación: ¿Qué es la gestión del tiempo?</u> Se refiere al proceso de poder planificar, organizar y dividir el tiempo en cada actividad que tengas en tu día a día para lograr tus metas y objetivos de manera oportuna y eficiente. <u>Importancia de la Gestión del tiempo:</u> Es importante tener una buena gestión del tiempo debido a la alta carga académica por los trabajos, exámenes, prácticas y proyectos grupales, también para el equilibrio de las actividades que debemos realizar en los ámbitos de la vida personal, social, ocio, entre otros. Asimismo, para reducir el estrés. <u>¿Qué pasaría si tenemos una mala gestión del tiempo?</u></p>	<p>Covey, S. R. (1989). <i>The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change</i>. Free Press.</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Maryelli Álvarez Blanca Muñoz</p>

- Procrastinación y acumulación de tareas.
- Bajos resultados académicos.
- Estrés crónico y falta de motivación.

Brindar una técnica para gestión de tiempo.	<p>Técnica “Pomodoro”</p> <p>Para ello, se hará uso de la siguiente dinámica: Se les explicará a los participantes sobre el manejo de la técnica. Se les detallará que se trata de dividir nuestro tiempo en lapsos de tiempo de 25 minutos hasta complementar 4 bloques(pomodoros). A cada espacio le vamos a asignar una tarea y cuando la terminemos en el tiempo establecido, se dará un tiempo de 5 minutos. Al finalizar los cuatro pomodoros, se descansará 15 minutos.</p> <p>¿Cuál es el beneficio de aplicar esta técnica?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se busca que las personas estén concentradas al 100% en las tareas que se propongan durante ese lapso de tiempo para alcanzar con éxito sus objetivos, ayuda a evitar interrupciones, descansar adecuadamente después de una tarea, tomar decisiones, conseguir una correcta planificación en sus actividades. 	<p>-Proyector</p> <p>- Diapositivas</p> <p>- Video: https://www.youtube.com/watch?v=V51bTPmFgRs</p>	8 minutos	Maryelli Álvarez Blanca Muñoz
CIERR E Lograr que los participantes logren administrar mejor su tiempo.	<p>DINÁMICA: “La rueda del tiempo”</p> <p>Se les entregará una plantilla de la rueda del tiempo, dividido en 24 secciones para que cada participante pueda distribuir su tiempo de forma más equilibrada</p>	<p>- Hojas con la rueda impresa dividido en 24 horas que representen</p>	15 minutos	Maryelli Álvarez Blanca Muñoz

según lo trabajado en la primera dinámica “**Matriz de Eisenhower**”-

Se solicitará voluntarios para la reflexión de cierre:

¿Han identificado actividades que deben eliminar o reducir para lograr sus objetivos? ¿Cuáles?

cómo
utilizarán a
partir de
ahora su
tiempo.
(estudio,
redes,
transporte,
ocio,
familia, etc)

- Lapiceros

Anexo 10



TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE NUESTRO PROYECTO!!!



ESTAMOS BUSCANDO:



- ✓ Estudiantes que pertenezcan a la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas.
- ✓ Estudiantes que pertenezcan al quinto ciclo de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas.
- ✓ Estudiantes de 19 a 25 años de la Facultad de Ingeniería Industrial y Sistemas

 Hora: 8am a 4pm

 Fecha: 26/05/2025

 Lugar: Sótano 4 - Aula 109

ADEMÁS, TENEMOS ALGO PARA TI!



TE ESPERAMOS!

Talleres Psicoeducativos



Te invitamos a participar de los talleres psicoeducativos del área de Psicología:



Taller I: "Aprendiendo a conocerme"



Hora: 10 a 11am



Fecha: 27/05/2025



Lugar: Sótano 4 - Aula 204



Taller II: "Me amo, acepto y respeto"



Hora: 2 a 3pm



Fecha: 27/05/2025



Lugar: Sótano 4 - Aula 204



Taller III: "Organizandome puedo hacer de todo"



Hora: 6 a 7pm



Fecha: 27/05/2025



Lugar: Sótano 4 - Aula 204