

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y

HUMANIDADES

PROGRAMA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES

UNIVERSITARIAS

Tesis presentada por la Bachiller

Andrea Prieto Vela

Para obtener el Título Profesional de

Licenciada en Psicología

Arequipa - Perú

2015

“Una persona que nunca cometió un error, nunca intentó algo nuevo”

Albert Einstein

“Preocúpate de lo que piensen los demás y siempre serás su prisionero”

Lao Tzu

“Los mejores años de tu vida son aquellos en los que tú decides que tus problemas son tuyos propios. No son culpa de tu madre, de la ecología o del presidente. Date cuenta que tu controlas tu propio destino”

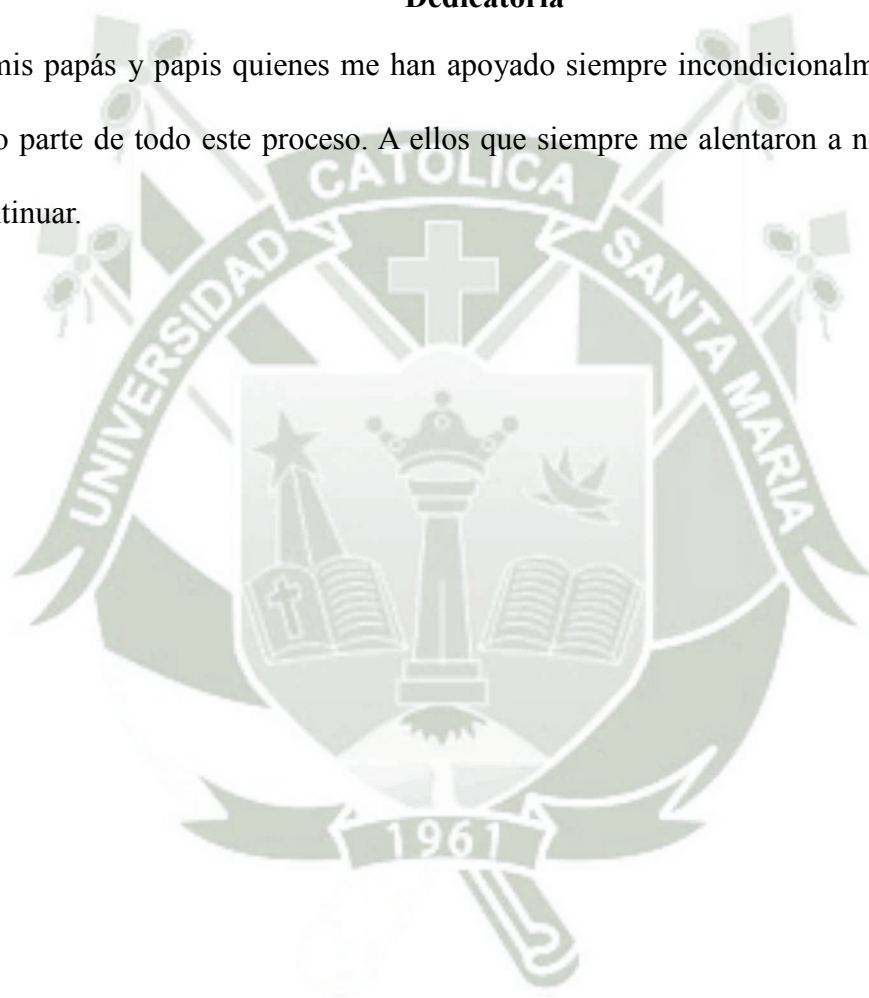
Albert Ellis

Agradecimientos

Al doctor Albert Ellis, gran maestro y terapeuta, de quién no solo he aprendido sus enseñanzas sino las he adoptado como filosofía de vida. Muchas gracias a mi familia, en especial a mis papás y papis, que siempre confiaron en mí y me brindaron su apoyo incondicional. Gracias también a mis amigos Carmen, Diana y Eduardo que siempre me apoyan, aconsejan y acompañan en los momentos que más los necesito. Y gracias a Andrés que siempre me motiva y alienta a seguir adelante, sin perder de vista mis sueños y metas.

Dedicatoria

A mis papás y papis quienes me han apoyado siempre incondicionalmente y han sido parte de todo este proceso. A ellos que siempre me alentaron a no desistir y continuar.



Índice

Resumen.....	6
Abstract	7
Capítulo I.....	8
Marco Teórico	8
Introducción	8
Problema	9
Variables.....	9
Interrogantes Secundarias	10
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Secundarios.....	11
Antecedentes Teóricos - Investigativos.....	12
Hipótesis.....	20
Capítulo II.....	21
Diseño Metodológico.....	21
Tipo de Investigación	21
Técnica e Instrumento	21
Población y Muestra.....	24
Estrategias de Recolección de Datos.....	26
Criterios de Procesamiento de Información	26
Capítulo III.....	28
Resultados	28
Descripción de Resultados	28
Discusión.....	36
Conclusiones	39
Sugerencias	40

Limitaciones.....	41
Referencias.....	42
Anexos	51



Resumen

Se exploró la correlación entre la distorsión de la imagen corporal y bienestar subjetivo en estudiantes mujeres de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. También se analizó la diferencia entre dos grupos de edades, de 16 a 19 años y de 20 a 24 años, respectivamente. La muestra incluyó 833 estudiantes mujeres de pregrado, entre 16 y 24 años, de ocho programas profesionales representantes de las cuatro áreas de estudios de la universidad. Las estudiantes fueron evaluadas con el Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ) para medir la distorsión de la imagen corporal y la Escala de Felicidad de Lima (EFL) para medir el bienestar subjetivo. Los resultados indican que existe una relación negativa significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo ($p < 0.001$). Se indica también que no existe diferencia significativa entre los dos grupos de edades ($p \geq 0.05$). Se demuestra que la distorsión de la imagen corporal influye en el bienestar subjetivo, demostrando que a mayor distorsión de la imagen corporal menor bienestar subjetivo.

Palabras Claves: bienestar subjetivo, BSQ, distorsión de la imagen corporal, EFL, estudiantes mujeres.

Abstract

This study explored the correlation between body image distortion and subjective well-being in female students at the Catholic University of Santa Maria of Arequipa. It also analyzed the difference between two groups of ages, 16 to 19 years and 20 and 24 years, respectively. Study sample included 833 undergraduate female students, between the ages of 16- and 24-years, of eight study programs which represent four university's study areas. Students were assessed with Body Shape Questionnaire (BSQ) to measure the body image distortion, and the Lima's Happiness Scale (EFL) to measure the subjective well-being. Results indicate a significant negative correlation between body image distortion and subjective well-being ($p < 0.001$). It also indicates no significant difference between two groups of age ($p \geq 0.05$). This indicates that the body image distortion influences in subjective well-being, showing that a highest body image distortion less subjective well-being.

Key Words: subjective well-being, BSQ, body image distortion, EFL, female student.

Capítulo I

Marco Teórico

Introducción

Actualmente existe una excesiva preocupación, por parte de las mujeres, hacia su imagen corporal. Haciendo que las mujeres, especialmente adolescentes, presenten distorsiones sobre la percepción de su peso y tamaño corporal, mostrando una exagerada preocupación por cómo se ven (Cruz, Maganto y Echebarría, 2002).

Es por esto que se puede señalar, que la percepción que las mujeres tienen acerca de su cuerpo está asociada a su satisfacción personal (García, Marcó, Fernández y Juan, 1999; Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006). La satisfacción resulta ser uno de los componentes principales del bienestar subjetivo, el cual deriva de la valoración subjetiva que realiza la persona de su propia vida (Diener, 1994).

A lo largo de los años los investigadores se han focalizado en el estudio de los aspectos negativos asociados a la salud mental de las personas. Recientemente nuevas tendencias en investigación han optado por ampliar los estudios en salud mental orientándose hacia el estudio de los aspectos positivos. Es por esta nueva tendencia que nace el estudio del bienestar subjetivo (Cuadra y Florenzano, 2003).

Observando la sociedad influenciada por los medios de comunicación y el internet, los cuales instauran modelos estéticos ideales para las mujeres, se ve

poca satisfacción entre las mujeres que no pueden imitar los modelos propuestos (Cruz, Maganto y Echebarría, 2002).

Es por esto que el propósito de esta investigación fue relacionar la imagen corporal y el nivel de bienestar subjetivo, para comprobar si existe una relación real entre ambos aspectos en la vida de las estudiantes universitarias mujeres.

Problema

¿Existirá una correlación negativa entre la distorsión imagen corporal y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarias?

Variables

Variable 1:

Distorsión de la imagen corporal:

Es la percepción distorsionada, precedida de evaluaciones negativas, que la persona tiene hacia su imagen corporal, siendo un conjunto de aspectos cognitivos, conductuales, emocionales y culturales que influyen en cómo una persona se puede percibir y sentir, respecto a segmentos o la totalidad del cuerpo (Castrillón, Luna, Avendaño y Pérez, 2007).

Variable 2:

Bienestar Subjetivo:

Es la evaluación subjetiva, afectiva y cognitiva que la persona realiza en momentos y a lo largo de su vida, teniendo en cuenta los aspectos positivos y negativos de esta, realizando así una evaluación general de la satisfacción con su vida, teniendo en cuenta que lo que determina el bienestar es la frecuencia e intensidad con la que una persona experimenta emociones positivas (Alarcón, 2006).

Interrogantes Secundarias

- ¿Cuáles son los niveles de distorsión de la imagen corporal en las estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar subjetivo en las estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?
- ¿Existirá diferencia entre las estudiantes de las áreas de estudios Universidad Católica de Santa María respecto a la distorsión de la imagen corporal?
- ¿Existirá diferencia entre las estudiantes de las áreas de estudios de la Universidad Católica de Santa María respecto al bienestar subjetivo?
- ¿Existirá diferencia entre las estudiantes de 16 a 19 años y de 20 a 24 años en cuanto a la distorsión de la imagen corporal?

Objetivos

Objetivo General

Correlacionar la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo en las estudiantes mujeres de la Universidad Católica de Santa María.

Objetivos Secundarios

- Definir los niveles de distorsión de la imagen corporal en las distintas áreas de estudio de la Universidad Católica de Santa María.
- Definir los niveles de bienestar subjetivo en las distintas áreas de estudio de la Universidad Católica de Santa María.
- Comparar los niveles de distorsión de imagen corporal entre las estudiantes de las cuatro áreas de estudio de la Universidad Católica de Santa María.
- Comparar los niveles de bienestar subjetivo entre las estudiantes de las cuatro áreas de estudio de la Universidad Católica de Santa María.
- Comparar los niveles de distorsión de la imagen corporal de las estudiantes entre las edades de 16 a 19 años y de 20 a 24 años.
- Comparar los niveles de bienestar subjetivo de las estudiantes entre las edades de 16 a 19 años y de 20 a 24 años.

Antecedentes Teóricos - Investigativos

La *imagen corporal* es la representación mental que cada individuo realiza de su imagen corporal general, así como su tamaño y forma, viéndose influenciada por estímulos socio-culturales, biológicos y personales (Slade, 1994). En todas las épocas de la historia ha existido la preocupación por la imagen corporal, la única diferencia entre décadas pasadas y la actualidad es que los estándares de belleza han cambiado (Vaquero, Alacid, Muyor y López, 2013). Las instituciones sociales, la cultura y las comunicaciones influyen en cómo actúan los hombres y las mujeres, generando en las mujeres mayor preocupación que en los hombres, por lo que las influencias sociales tienen mayor impacto en las mujeres (Helgeson, 2012). Sin embargo, la distorsión de la imagen corporal se manifiesta de distinta forma en hombres, que buscan ser más musculosos, mientras que las mujeres buscan ser más delgadas (Vaquero et al., 2013). Según Bersh (2006) la sociedad propone modelos estéticos ideales que muchas veces las mujeres no pueden acceder, lo que conlleva a una insatisfacción con su imagen corporal y un sentimiento de culpa por no poder alcanzar el modelo deseado.

En un meta-análisis realizado por Vaquero et al. (2013), se halló que la influencia socio-cultural está asociada a la percepción de la figura corporal femenina, lo que indica que a mayor influencia social existirá mayor percepción y preocupación por la imagen corporal. Esta influencia puede abrir las puertas a un posible trastorno de conducta alimentaria.

En el pasado, los estudios en imagen corporal se basaban en la percepción de la experiencia corporal, pero actualmente el foco del estudio de la imagen

corporal está en entender su relación con los trastornos alimenticios en mujeres adolescentes y jóvenes (Cash, 2004). La distorsión de la imagen corporal actualmente puede llegar a ser una condición peligrosa, especialmente en las sociedades que alaban la belleza, porque esto puede desencadenar trastornos emocionales y conductuales, entre los que están la depresión, la ansiedad, trastornos alimentarios y el trastorno dismórfico corporal, que es una condición semejante (Raich et al., 1996).

La imagen corporal se asemeja con ciertas características del trastorno dismórfico corporal por ser una evaluación subjetiva del propio cuerpo (American Psychiatric Association, 2013). Tanto en la imagen corporal como en el trastorno dismórfico corporal se pueden observar síntomas de ansiedad y preocupación excesiva por la imagen corporal en general, con la diferencia que en el trastorno dismórfico corporal los síntomas son clínicamente significativos (APA, 2002).

Para comprender las semejanzas entre el trastorno dismórfico corporal y la distorsión de la imagen corporal, se observa que en ambas existen imágenes distorsionadas sobre su cuerpo y conductas confirmatorias de su supuesto defecto (Sue, Sue y Sue, 2010). Es por esto que el trastorno dismórfico corporal, anteriormente clasificado como parte de los trastornos somatomorfos (APA, 2002), actualmente se encuentra en la categoría de trastornos obsesivos compulsivos y trastornos relacionados (APA, 2013).

Por eso, para Thompson (1990, citado por Raich, 2004) la imagen corporal está compuesta por tres componentes; el componente perceptual, el cual es la precisión con la que uno percibe los diferentes segmentos del cuerpo. El

componente subjetivo, englobando lo cognitivo y lo afectivo, en donde se encuentran las actitudes, valoraciones, pensamientos y emociones. Por último el componente conductual, que son las conductas resultantes de los dos componentes anteriores.

Para Diener (1994) y Diener, Oishi y Lucas (2009) el *bienestar subjetivo* y la felicidad operacionalmente en investigación, son intercambiables entre sí, puesto que el bienestar subjetivo conjuga componentes de lo que se suele llamar felicidad. Asimismo, Alarcón (2006) confirma esta similitud de conceptos operacionales, sin embargo, hace hincapié en que ambos conceptos son diferentes entre sí desde una visión semántica.

Según Diener (1994) el bienestar subjetivo comprende niveles de afecto placentero, satisfacción con la vida y escasez de afecto negativo a largo plazo. Resulta ser la evaluación cognitiva y afectiva que una persona realiza de su vida en general. Incluye la experimentación de niveles altos de emociones agradables, un alto nivel de satisfacción con la vida, así como niveles bajos de emociones negativas (Diener, Oishi y Lucas, 2009). En esta evaluación se valoran afectos positivos y negativos, y se hacen juicios acerca de la satisfacción que cada quien tiene hacia su vida (Alarcón, 2006). Estos afectos positivos y negativos por sí solos no determinan la satisfacción con la vida que tengan las personas. Lo que determina es la frecuencia con la que los sujetos experimentan emociones positivas y/o negativas (Kuppens, Realo y Diener, 2008).

Según Díaz (2001) el bienestar subjetivo alberga un componente afectivo, el cual hace referencia a la frecuencia e intensidad de emociones positivas y

negativas, y un componente cognitivo que hace referencia a la satisfacción que tiene la persona con su vida por áreas específicas o en general. Se considera altos niveles de bienestar subjetivo, cuando las personas experimentan con mayor frecuencia e intensidad emociones positivas respecto a su vida.

Es importante mencionar que el bienestar subjetivo cuenta con la existencia de una dimensión básica que es la subjetividad (Cuadra y Florenzano, 2003).

Así mismo, en el estudio de Diener (2000) se compraron los niveles de bienestar subjetivo en poblaciones latinas, europeas del este, rusas y japonesas, donde se halló que el bienestar subjetivo está sujeto a factores socioculturales, observando, que el bienestar está directamente relacionado a las exigencias culturales y sociales de cada sociedad. De esta manera este estudio encontró datos importantes, aportando que el bienestar subjetivo está altamente influenciado por factores socioculturales, el temperamento y personalidad de los sujetos.

En un estudio realizado en Barcelona por Carrillo, Hernández y Jiménez (2011) hallaron que los sujetos, especialmente las mujeres, tienden a compararse con modelos estéticos propuestos por la sociedad, evidenciando mayores niveles de insatisfacción con su imagen corporal. De igual manera confirman la relación que existe entre los medios de comunicación y el bienestar personal, siendo esta un aspecto del bienestar subjetivo. Dicha relación presenta diferencias significativas en la valoración corporal entre hombres y mujeres.

Carrillo, Hernández y Jiménez en el 2011, explican que la influencia de los medios de comunicación sobre la imagen corporal dependerá de cómo los sujetos

perciban dicha información. Por otro lado Lega, Caballo y Ellis en el 1997, afirman que los pensamientos y evaluaciones, que las personas tienen de los eventos o situaciones del medio, tienen una relación directa con las emociones y conductas de las personas, evidenciando que las personas tienen ciertas perturbaciones emocionales y conductuales, causadas por la forma en la que ellos piensan.

Rodríguez (2005) realizó un estudio en España con una muestra de 540 jóvenes que cursaban estudios secundarios y universitarios entre los 12 y 23 años, en donde se encontró una estrecha relación entre el bienestar subjetivo, el autoconcepto físico y el autoconcepto en general. Así mismo, se encontró que las mujeres tienen una menor percepción de bienestar subjetivo respecto a su imagen corporal.

Se realizó un estudio en México con 158 sujetos, en donde se encontró una alta relación entre el bienestar subjetivo, el peso percibido y el peso real respectivamente, concluyendo que a mejor percepción corporal mejor bienestar subjetivo (Casillas, Montaña, Reyes, Bacardi y Jiménez, 2006).

Compte, en el 2012, concluyó que la distorsión de la imagen corporal está precedida por los pensamientos y evaluaciones negativas que tenga la persona frente a su cuerpo. Asimismo, existe una relación entre los pensamientos que uno tiene y el bienestar subjetivo (Díaz, 2001), obteniendo una relación entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo (Casillas et al., 2006).

Casillas et al. (2006) concluyeron que, en Estados Unidos, la población femenina caucásica tiene mayor distorsión de su imagen corporal. Por otro lado

hallaron que las mujeres afroamericanas tienen menor distorsión de la imagen corporal que las mujeres caucásicas, pero mayor que las mujeres hispanas. Y demostraron que de estos tres grupos de mujeres, las hispanas son las que presentan menor distorsión de la imagen corporal.

En un estudio realizado en México por Vázquez, López, Álvarez, Mancilla y Oliva en el 2006, se hallaron diferencias en la satisfacción con la imagen corporal entre géneros, descubriendo que las mujeres presentan mayor grado de insatisfacción corporal respecto a la pérdida o aumento de peso, por el contrario en los hombres se encontró mayor preocupación por la corpulencia. A mayor edad en los hombres menor preocupación por su imagen corporal, sin embargo en las mujeres a mayor edad mayor preocupación por su imagen corporal.

Así mismo, se descubrió que la distorsión y la insatisfacción corporal están altamente relacionadas al género, concluyendo que existe mayor relación con el sexo femenino. Observando también que la relación entre distorsión y género es más alta que entre insatisfacción y género. Comprobando que la distorsión de la imagen corporal está influenciada preferentemente por el género (Maganto y Cruz, 2000; Meza y Pompa, 2013).

Se demostró que el 21% de las mujeres presentan extrema preocupación por su imagen corporal, el 73 % de ellas evidencian preocupación moderada, el 5% podría presentar problemas de la conducta alimentaria y el 1% de las mujeres no les preocupa en lo absoluto su imagen corporal. Por el contrario en cuanto a los hombres, el 9% presentan preocupación extrema por su imagen corporal, el 80% presentan preocupación moderada, el 9% no presentan indicios de preocupación y

el 2% podría presentar problemas de la conducta alimentaria (López, Solé y Cortés, 2008). Por otro lado, las mujeres presentan una menor percepción positiva de su bienestar subjetivo debido a su constante preocupación sobre su imagen corporal (Rodríguez, 2005).

Del mismo modo, en México se halló la existencia de una correlación positiva y significativa entre la insatisfacción corporal y el índice de masa corporal, dicha insatisfacción es mayor en mujeres que en hombres. No se encontró relación entre la insatisfacción con la edad, pero al comparar la insatisfacción con el sexo, se encontró que las mujeres están más insatisfechas que los hombres. Se halló también, que a mayor índice de masa corporal mayor insatisfacción en las mujeres (Trejo, Castro, Facio, Mollinedo y Valdez, 2010).

De igual forma, en España se encontró diferencias significativas en la insatisfacción de la imagen corporal entre hombres y mujeres. Donde se halló que las mujeres se encuentran más insatisfechas con su imagen corporal debido a que se perciben con mayor peso del real, lo que las lleva a realizar con frecuencia diversas dietas para adelgazar. Se concluyó que la insatisfacción es causada por la percepción que las mujeres tienen de su cuerpo lo que las lleva a sentirse insatisfechas con el mismo (Ramos, Rivera de los Santos y Moreno, 2010).

De modo que, los medios de comunicación, los cuales idealizan modelos estéticos, tienen gran impacto en la población femenina, ya que tienden a causar un incremento en la insatisfacción corporal que ellas tienen de su cuerpo, provocando niveles bajos de bienestar subjetivo (Lúcar, 2012; Salazar, 2007). La satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal se origina a partir del disgusto

o gusto que las mujeres experimenten respecto a su cuerpo (Flores, 2009 citado en Lúcar, 2012).

El bienestar subjetivo en las mujeres está relacionado a la preocupación y la manera en cómo perciben su cuerpo, así como cuán satisfechas se sienten con el mismo, de manera que a menor peso mayor satisfacción y mejor percepción de su imagen corporal (García y Garita, 2007; Trejo et al., 2010). De modo que, a mayor insatisfacción que las mujeres experimenten, existirá mayor probabilidad de que presenten sentimientos negativos hacia su cuerpo (Lúcar, 2012).

Las mujeres que presentan una excesiva preocupación por su imagen corporal reportan sentirse infelices e insatisfechas con su cuerpo y la vida, por no poder alcanzar aquellos modelos estéticos propuestos por la sociedad como ideales (Guzmán y Lugli, 2009).

En el Perú se realizó un estudio epidemiológico donde se halló que el 1% de las mujeres en la sierra, el 0.2% de las mujeres de la selva y el 0.8% de las mujeres de la costa manifestaron deseos suicidas asociados a la imagen corporal. Sin embargo, en la costa el 1.2% de mujeres reportaron intentos suicidas en relación a la imagen corporal (Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (IESMHD-HN), 2003; 2004; 2006). En el 2002, el IESMHD-HN observó que el 2.5% de las mujeres de Lima Metropolitana y Callao presentaron deseos suicidas relacionados a la imagen corporal. A su vez en Lima rural el 2.2% de las mujeres reportaron deseos suicidas asociados a la imagen corporal (IESMHD-HN, 2008). Así mismo, en la sierra rural del Perú se encontró que el 0.2% de mujeres tuvo deseos suicidas y el 7.4% tuvo intentos

suicidas en asociación a la imagen corporal (IESMHD-HN, 2009). Por último el 2011 el IESMHD-HN, descubrió que el 0.9% de las mujeres presentaban deseos suicidas y que el 8.5% presentaron intentos suicidas relacionados a la imagen corporal.

Hipótesis

H₁: Existe correlación negativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarias.



Capítulo II

Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

La presente investigación, Según Salkind (1999), es de tipo no experimental correlacional, donde se busca determinar la relación entre dos fenómenos, sin profundizar en una causalidad entre los mismos. Asimismo, es una investigación descriptiva comparativa, que busca comparar los fenómenos estudiados entre dos o más grupos de participantes.

Técnica e Instrumento

La técnica que se utilizó para este estudio fue la encuesta.

Los instrumentos que se utilizaron fueron el *Body Shape Questionnaire* (BSQ) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). En ambos cuestionarios se adicionaron los datos demográficos de la muestra como edad, fecha y programa profesional, para determinar el área de estudios.

El BSQ fue creado para evaluar la distorsión por la imagen corporal, centrándose en la preocupación por la forma del cuerpo (Cooper, Taylor, Cooper y Fairbum, 1987). Este instrumento se puntúa en una escala Likert de 6 puntos, siendo 1 el puntaje mínimo y 6 el puntaje máximo. Consta de 34 ítems descritos como preguntas acerca de la imagen corporal. Los puntajes del BSQ tienen un rango de 34 a 204 puntos en la escala total, la cual se utilizó para el presente estudio.

En el estudio de validación y adaptación del BSQ en España, realizado por Raich et al. (1996) se encontró que el coeficiente de alfa de Cronbach es de .96. Por otro lado se realizó una validación del BSQ en población normal colombiana, en donde se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .95, lo que hace que sea un cuestionario válido y confiable (Castrillón et al., 2007).

Como no se cuentan con baremos estandarizados para este cuestionario, se realizó una validación en la ciudad de Arequipa, con el fin de confirmar si el BSQ es válido y confiable en población arequipeña, y del mismo modo, crear baremos válidos para el cuestionario con el fin de tener resultados válidos y contribuir con futuras investigaciones.

Para la prueba de validación se evaluaron a 100 estudiantes mujeres de la Universidad La Salle, Arequipa. En los resultados de la validación se observa que el BSQ es un instrumento válido, resultando un alfa de Cronbach de 0.921 para la escala total. Para el factor 1, insatisfacción corporal, el alfa resultó 0.871 y para el factor 2, preocupación por el peso, el alfa resultó 0.876, haciendo al BSQ un instrumento confiable.

También se realizó una validación por mitades en la escala total y en ambos factores para confirmar la validez del cuestionario. En la prueba de mitades para el factor 1, la mitad par mostró un coeficiente de validez de 0.836 y la mitad impar un coeficiente de 0.783. Para el factor 2, la mitad par resultó un coeficiente de 0.765 y para la mitad impar un coeficiente de 0.787. Así mismo para la escala total, la mitad par obtuvo un coeficiente de 0.874 y en la mitad impar obtuvo un

coeficiente de 0.849. Esto confirma que el BSQ es un instrumento válido y confiable.

Los puntos de corte establecidos para:

- Factor 1:

Bajo: 43 a menos

Medio: 44 a 62

Alto: 63 a más

- Factor 2 son:

Bajo: 40 a menos

Medio: 41 a 57

Alto: 58 a más

- Escala general:

Bajo: 85 a menos

Medio: 86 a 118

Alto: 119 a más

La EFL es un instrumento creado por Alarcón (2006) el cual busca medir la felicidad. Este instrumento está constituido por 27 ítems en una escala Likert de 5 puntos siendo 1 el menor puntaje y 5 el mayor. Esta prueba contiene diez ítems inversos, siendo estos los ítems 2, 7, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23 y 26. El rango del puntaje de la EFL va de 27 a 135, subdividido en cinco niveles.

- Escala general:

Muy baja felicidad: 27-87

Baja felicidad: 88-95

Media felicidad: 96-110

Alta felicidad: 111-118

Muy alta felicidad: 119-135

En la validación realizada por Alarcón (2006) el coeficiente de alfa de Cronbach resultó ser de .91. Consistentemente con este estudio, la validación realizada por Toribio et al. (2012) en México, la EFL obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .91, lo cual lo hace un instrumento válido y confiable.

Población y Muestra

En la Universidad Católica de Santa María (UCSM), existen cuatro áreas de estudios en pregrado, donde el número total estudiantes es de 13 761. Los estudiantes están divididos en ciencias de la salud, ciencias sociales, ciencias e ingenierías y ciencias jurídico-empresariales. Por motivos de esta investigación la población objetivo fueron solo las estudiantes mujeres de ocho programas profesionales, pertenecientes a las cuatro áreas de estudio de la UCSM. Siendo sorteados dos programas profesionales por cada área de estudios, siendo estos: psicología, educación, administración de empresas, derecho, obstetricia y puericultura, enfermería, arquitectura e ingeniería industrial. El número total de estudiantes mujeres de pregrado de la UCSM es de 6 315.

Criterios de inclusión

Ser estudiantes de 16 a 24 años que estuvieron presentes en el momento de la aplicación y que desearon participar en el estudio, fueron parte de la investigación.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no estuvieron presentes, que llenaron mal o a medias los cuestionarios aplicados y que no quisieron participar, no fueron consideradas en la muestra final.

Se aplicaron 853 cuestionarios, de los cuales 20 no fueron considerados por haber llenado a medias. La muestra final fue conformada por 833 estudiantes mujeres. Las participantes fueron estudiantes de las cuatro áreas de estudios de la Universidad Católica de Santa María, siendo 220 estudiantes de ciencias de la salud (26.4%), 197 de ciencias sociales (23,6%), 108 de ciencias e ingenierías (13,0%) y 308 de ciencias jurídicas-empresariales (37.0%).

La muestra se dividió en dos grupos de edades. El primer grupo conformado por estudiantes entre 16 a 19 años, siendo un total de 649 (77.9%) y el segundo grupo conformado por estudiantes entre 20 a 24 años, siendo un total de 184 (22.1%).

Estrategias de Recolección de Datos

La recolección de los datos se llevó a cabo en todas las aulas de primero a tercer año de los programas profesionales de psicología, obstetricia y puericultura, administración de empresas, enfermería, educación, ingeniería industrial, derecho y arquitectura, con la autorización del docente a cargo, para poder ingresar al aula. Se solicitó la colaboración a las estudiantes del salón para el estudio. Al finalizar la aplicación se recolectaron las pruebas, agradeciendo a los participantes y al docente por su colaboración.

Se dieron las indicaciones correspondientes al llenado de la prueba y se respondieron las dudas pertinentes para la correcta aplicación, las estudiantes tuvieron un tiempo aproximado de 25 minutos para poder completar ambos cuestionarios. Los datos se recolectaron durante los primeros meses académicos del año 2015. Los cuestionarios se corrigieron posteriormente a la fase de recolección.

Criterios de Procesamiento de Información

La distorsión de la imagen corporal se analizó como variable cuantitativa ordinal, con 34 como puntaje mínimo y 204 como máximo, divididos en los niveles, medio, bajo y alto. El bienestar subjetivo se analizó como variable cuantitativa ordinal, en una escala de 27 a 135, divididos en los niveles muy baja, felicidad, baja, media, alta y muy alta. Estos puntajes se obtuvieron de la suma de los puntajes de cada ítem.

En el presente estudio se busca indagar acerca de la relación negativa entre la distorsión de la imagen corporal y bienestar subjetivo. Entendiéndose una relación negativa o inversa como una correlación descendente, contraria a la positiva o directa. La correlación negativa se observa cuando una variable incrementa y la otra disminuye en un rango proporcionado. (Field, Miles y Field, 2012; Greene y D' Oliveira, 2006; Pagano, 2011).

Los análisis estadísticos se llevaron a cabo en el Paquete Estadístico EPI INFO v.6.0. Las áreas de estudios, la edad, la imagen corporal y el bienestar subjetivo se describieron por frecuencias absolutas y frecuencias relativas, siendo estas el número y el porcentaje de sujetos respectivamente.

Para el análisis inferencial se realizó la correlación de Spearman entre las variables imagen corporal y bienestar subjetivo. Para la comparación de las variables, imagen corporal y bienestar subjetivo entre las cuatro áreas de estudios evaluadas, se utilizó la prueba estadística U de Mann-Whitney.

Capítulo III

Resultados

Descripción de Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en este estudio. Se elaboraron tablas verticales describiendo los resultados generales obtenidos por las participantes, la comparación entre las variables principales y la relación entre las variables principales.

Tabla 1

Niveles de distorsión de la imagen corporal

Distorsión Imagen Corporal	N°	%
Alto	111	13.3
Medio	190	22.8
Bajo	532	63.9
Total	833	100.0

En la Tabla 1 se puede observar que el nivel de distorsión de la imagen corporal tiende a ser bajo en las estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. Se puede apreciar que las estudiantes con un nivel medio y alto, en suma, no superan a las estudiantes que tienen un nivel bajo de distorsión de la imagen corporal.

Tabla 2
Niveles de Bienestar Subjetivo

Bienestar Subjetivo	Nº	%
Muy alta	132	15.8
Alta	158	19.0
Media	242	29.1
Baja	96	11.5
Muy baja	205	24.6
Total	833	100.0

Se observa en la Tabla 2 que las estudiantes tienden a presentar un nivel medio de bienestar subjetivo. Sin embargo, las estudiantes que presentan un bienestar subjetivo alto y muy alto superan a las estudiantes que se encuentran en el nivel medio.

Tabla 3
Comparación de la distorsión de la imagen corporal por grupos de edades

Distorsión de la Imagen Corporal	Edad				Total	
	16 a 19 años		20 a 24 años			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alto	86	13.3	25	13.6	111	13.3
Medio	149	23.0	41	22.3	190	22.8
Bajo	414	63.8	118	64.1	532	63.9
Total	649	100.0	184	100.0	833	100.0

 $U = 0.979; p \geq 0.05$

En la Tabla 3 se observa que los porcentajes de la distorsión de la imagen corporal no difieren significativamente entre los grupos de edad. Se evidencia también que el mayor porcentaje en ambos grupos de edad tienden a presentar niveles bajos de distorsión de la imagen corporal. Se puede observar que las mujeres entre 20 y 24 años tienden a presentar un porcentaje mayor de distorsión de su imagen corporal que las mujeres entre 16 y 19 años, sin embargo esa diferencia no es estadísticamente significativa, pero podría indicar que las mujeres mayores tienden a preocuparse más por la imagen corporal.

Tabla 4
Comparación del bienestar subjetivo por grupos de edades

Comparación del Bienestar Subjetivo por Grupos de Edad						
Bienestar Subjetivo	Edad				Total	
	16 a 19 años		20 a 24 años			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy alta	101	15.6	31	16.8	132	15.8
Alta	131	20.2	27	14.7	158	19.0
Media	191	29.4	51	27.7	242	29.1
Baja	74	11.4	22	12.0	96	11.5
Muy baja	152	23.4	53	28.8	205	24.6
Total	649	100.0	184	100.0	833	100.0

$U = 0.365; p \geq 0.05$

En la Tabla 4 se aprecia que no existe diferencia significativa entre los grupos de edades. El grupo de 16 a 19 años presentan un porcentaje mayor en el nivel medio de bienestar subjetivo, mientras que en el grupo de 20 a 24 años el porcentaje mayor se ubica en el nivel bajo de bienestar subjetivo. Es importante mencionar que el total de las estudiantes evaluadas presentan un nivel medio de bienestar subjetivo. Por otro lado, cabe mencionar que las estudiantes de 16 a 19 años presentan un porcentaje superior, en bienestar subjetivo, a las estudiantes de 20 a 24 años, si se suman los niveles alto y muy alto. A su vez, si se suman los porcentajes bajo y muy bajo se observa que las estudiantes de 20 a 24 años presentan un porcentaje superior a las estudiantes de 16 a 19 años, indicando que las estudiantes mayores tienden a presentar un menor bienestar subjetivo.

Tabla 5
Comparación de la distorsión de la imagen corporal por áreas de estudio

Distorsión de la Imagen Corporal	Áreas de Estudio								Total	
	Ciencias e Ingenierías		Ciencias Sociales		Ciencias de la Salud		Ciencias Jurídicas- Empresariales			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alto	15	13.9	25	12.7	29	13.2	42	13.6	111	13.3
Medio	23	21.3	50	25.4	37	16.8	80	26.0	190	22.8
Bajo	70	64.8	122	61.9	154	70.0	186	60.4	532	63.9
Total	108	100.0	197	100.0	220	100.0	308	100.0	833	100.0

$$U = 0.268; p \geq 0.05$$

En la Tabla 5 se puede observar que no existe diferencia significativa al momento de comparar la distorsión de la imagen corporal entre las cuatro áreas de estudios. Así mismo, se observa que en las cuatro áreas de estudios el mayor porcentaje de las estudiantes se ubican en el nivel bajo, mientras que el menor porcentaje de las estudiantes se ubican en el nivel alto de distorsión de la imagen corporal. Se puede observar también que el mayor porcentaje de nivel bajo lo presenta el área de ciencias de la salud y el menor porcentaje de nivel bajo lo presenta el área de ciencia sociales. Por otro lado, el mayor porcentaje de nivel alto lo presenta el área de ciencias e ingenierías y el menor porcentaje de nivel alto lo presenta el área de ciencias sociales.

Tabla 6
Comparación del bienestar subjetivo por áreas de estudio

Comparación del Bienestar Subjetivo por Áreas de Estudio										
Bienestar Subjetivo	Áreas de Estudio								Total	
	Ciencias e Ingenierías		Ciencias Sociales		Ciencias de la Salud		Ciencias Jurídicas-Empresariales			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy alta	17	15.7	39	19.8	33	15.0	43	14.0	132	15.8
Alta	16	14.8	37	18.8	41	18.6	64	20.8	158	19.0
Media	31	28.7	59	29.9	65	29.5	87	28.2	242	29.1
Baja	17	15.7	18	9.1	26	11.8	35	11.4	96	11.5
Muy baja	27	25.0	44	22.3	55	25.0	79	25.6	205	24.6
Total	108	100.0	197	100.0	220	100.0	308	100.0	833	100.0

 $U = 0.812; p \geq 0.05$

Se observa en la Tabla 6 que no existe diferencia estadísticamente significativa entre las cuatro áreas de estudio respecto al bienestar subjetivo. Por otro lado, se puede apreciar que en las áreas de ciencias e ingenierías, ciencias de salud y ciencias jurídicas-empresariales el mayor porcentaje de las estudiantes se ubican en un nivel bajo de bienestar subjetivo, sumando los niveles muy bajo y bajo. Asimismo, en el área de ciencias sociales se observa que el mayor porcentaje de las participantes se encuentran en un nivel alto de bienestar subjetivo, sumando los niveles muy alto y alto.

Tabla 7
Relación entre distorsión de la imagen corporal y bienestar subjetivo

Bienestar subjetivo	Distorsión de la imagen corporal						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Muy alta	106	19.9	20	10.5	6	5.4	132	15.8
Alta	129	24.2	24	12.6	5	4.5	158	19.0
Media	160	30.1	57	30.0	25	22.5	242	29.1
Baja	55	10.3	28	14.7	13	11.7	96	11.5
Muy baja	82	15.4	61	32.1	62	55.9	205	24.6
Total	532	100.0	190	100.0	111	100.0	833	100.0

$$r_s = -0.638; p < 0.001$$

En la Tabla 7 se puede apreciar la relación entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo, evidenciándose que aquellas estudiantes que estuvieron catalogadas con un nivel bajo en su distorsión de la imagen corporal, el mayor porcentaje de ellas tienen niveles de bienestar subjetivo entre media (30.1%) y alta (24.2%). Por otro lado, las que tuvieron niveles medios respecto a su distorsión de la imagen corporal, se ubicaron, respecto a su bienestar subjetivo, entre los niveles medio (30.0%) y muy bajo (32.1%). Finalmente, las que tuvieron niveles altos en su distorsión de la imagen corporal, la mayoría están ubicadas en un nivel muy bajo (55.9%) de bienestar subjetivo.

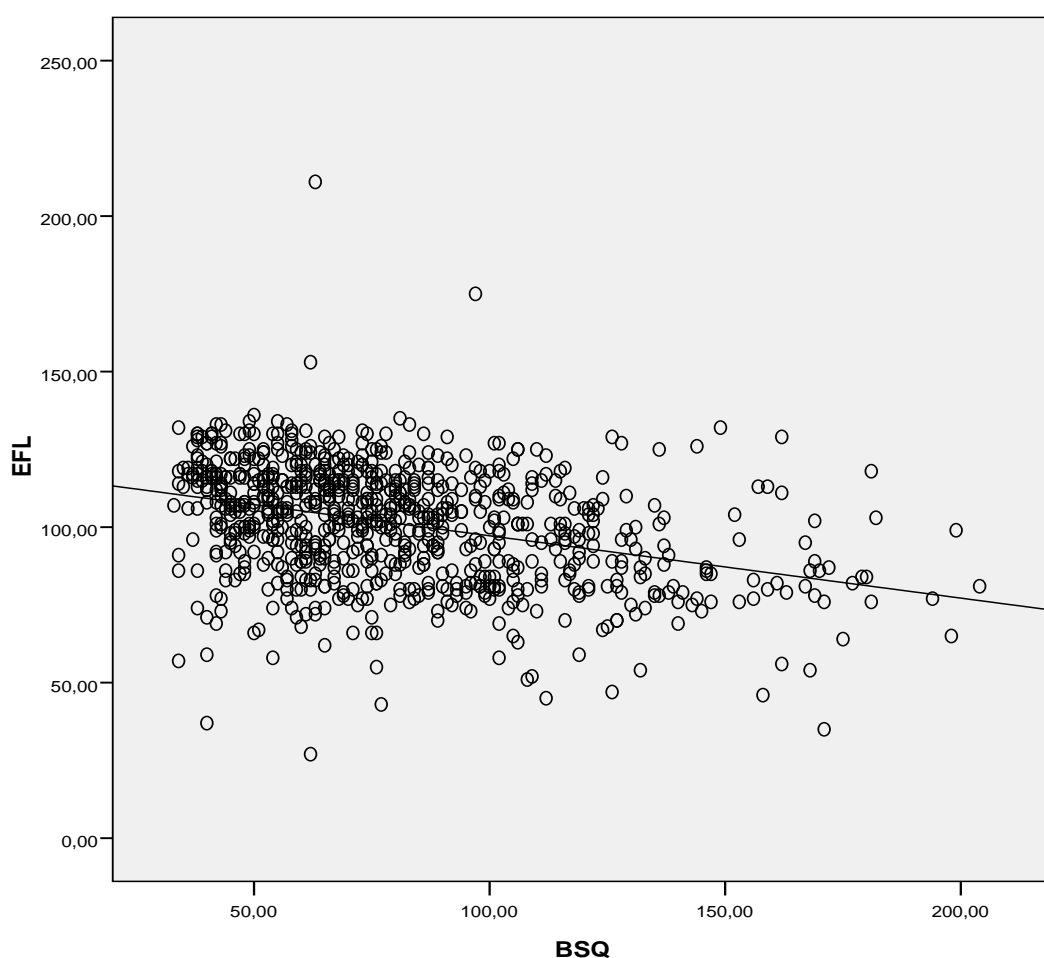
Según la prueba estadística de Spearman, existe relación significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo, siendo además esta relación considerada como buena e inversa, es decir, mientras mayor sea la percepción de distorsión de la imagen corporal de las personas, su bienestar subjetivo disminuye.

Para el mejor entendimiento de la Tabla 7, se agregó la Figura 1, la cual muestra la correlación negativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo. En la figura se observa que la relación entre ambas variables tiene una inclinación negativa, viéndose que la mayor cantidad de estudiantes tienden a aproximarse a la recta.

Para la creación de esta figura, se utilizaron los valores numéricos brutos de las pruebas aplicadas, por lo que las variables están representadas por las siglas de los instrumentos, siendo EFL para el bienestar subjetivo y BSQ para la distorsión de la imagen corporal.

Figura 1

Correlación entre Distorsión de la Imagen Corporal y Bienestar Subjetivo



Discusión

Los resultados evidencian que existe una relación negativa significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo. Demostrando que mientras existan niveles altos de distorsión de la imagen corporal, los niveles de bienestar subjetivo disminuirán. Por lo tanto, la hipótesis planteada es aceptada.

En este estudio se pueden observar resultados similares a los de otras investigaciones anteriormente realizadas, como el de Rodríguez en el 2005, donde se encontró una relación estrecha entre el bienestar subjetivo y el autoconcepto, donde se muestra que las mujeres tienen una percepción menor de su bienestar subjetivo respecto a cómo percibe su imagen corporal. Del mismo modo en el estudio de Casillas et al., (2006) se reportó que la distorsión de la imagen corporal está inversamente relacionada con el bienestar subjetivo. Asimismo, Ramos et al. (2010) concluyeron que la percepción que las mujeres tienen de su imagen corporal influye en cuán satisfechas se sientan con su vida. Es así que se confirma lo que dicen García y Garita (2007) y Trejo et al. (2010) que a mayor distorsión de la imagen corporal existirá menor bienestar subjetivo.

Del mismo modo, en los resultados se observa que entre los grupos de edades existe una diferencia mínima en los porcentajes de distorsión de la imagen corporal. Si bien, esta diferencia no es estadísticamente significativa, se observa una ligera tendencia a que las mujeres de mayor edad presenten mayor distorsión de la imagen corporal.

Al igual que en el estudio de Vázquez et al. (2006), las mujeres de mayor edad presentan mayor preocupación respecto a su imagen corporal, lo que las lleva a sentirse insatisfechas con su imagen corporal. Por otro lado, en el estudio de Trejo et al. (2010), se evidencia que no existe relación entre bienestar subjetivo y edad, sin embargo en el presente estudio se halló que las mujeres menores de 19 años presentan mayor nivel de bienestar subjetivo que las mujeres mayores de 20 años, pero dicha diferencia no es estadísticamente significativa. Asimismo, se observa que las mujeres mayores a 20 años presentan mayor distorsión de la imagen corporal y menor bienestar subjetivo, caso contrario que en las mujeres menores a 19 años, quienes presentan menor nivel de la distorsión de la imagen corporal y mayor nivel de bienestar subjetivo. Es aquí en donde se observa la relación inversa que existe entre distorsión de la imagen corporal y bienestar subjetivo, pero ahora dividida por edades.

Se podría decir, al igual que Carrillo et al. (2011) y Vaquero et al. (2013), que las mujeres tienden a tener una mayor distorsión de su imagen corporal, debido a que los medios de comunicación proponen modelos estéticos que en ocasiones resultan inalcanzables para las mujeres. Esto provoca que las mujeres tengan una mayor preocupación por su imagen corporal, generándoles en algunos casos una percepción distorsionada e insatisfacción con la misma. Por otro lado, resulta importante mencionar, que debido a la constante preocupación que las mujeres tienen acerca de su cuerpo, ellas presentan una menor percepción positiva del mismo (Rodríguez, 2005).

Cabe mencionar, que los medios de comunicación por si solos no son determinantes en la distorsión de la imagen corporal. Sino que, como menciona Lega et al. (1997), Carrillo et al. (2011) y Compte (2012), las evaluaciones y pensamientos negativos que las personas tienen sobre las situaciones en general, en este caso los modelos estéticos propuestos por la sociedad, son los que provocan la perturbación emocional, que en este caso sería la percepción distorsionada e insatisfacción con la imagen corporal.

Según Casillas et al. (2006) afirma que las mujeres hispanas presentan menor distorsión de la imagen corporal en comparación con las mujeres caucásicas y afroamericanas. Lo cual se puede observar en los resultados de este estudio, puesto que el nivel de la distorsión de la imagen corporal no es tan alto.

Conclusiones

- PRIMERA** Existe una correlación negativa y estadísticamente significativa entre la distorsión de la imagen corporal y el bienestar subjetivo en las estudiantes evaluadas.
- SEGUNDA** Las estudiantes evaluadas presentan un nivel bajo de distorsión de la imagen corporal.
- TERCERA** Las estudiantes evaluadas presentan un nivel medio de bienestar subjetivo.
- CUARTA** No existe diferencia estadísticamente significativa respecto a la distorsión de la imagen corporal entre las estudiantes evaluadas de las áreas de estudio.
- QUINTA** No existe diferencia estadísticamente significativa respecto al bienestar subjetivo entre las estudiantes evaluadas de las cuatro áreas de estudio.
- SEXTA** Respecto a la distorsión de la imagen corporal no existe diferencia estadísticamente significativa entre las estudiantes evaluadas de 16 a 19 años y de 20 a 24 años.

Sugerencias

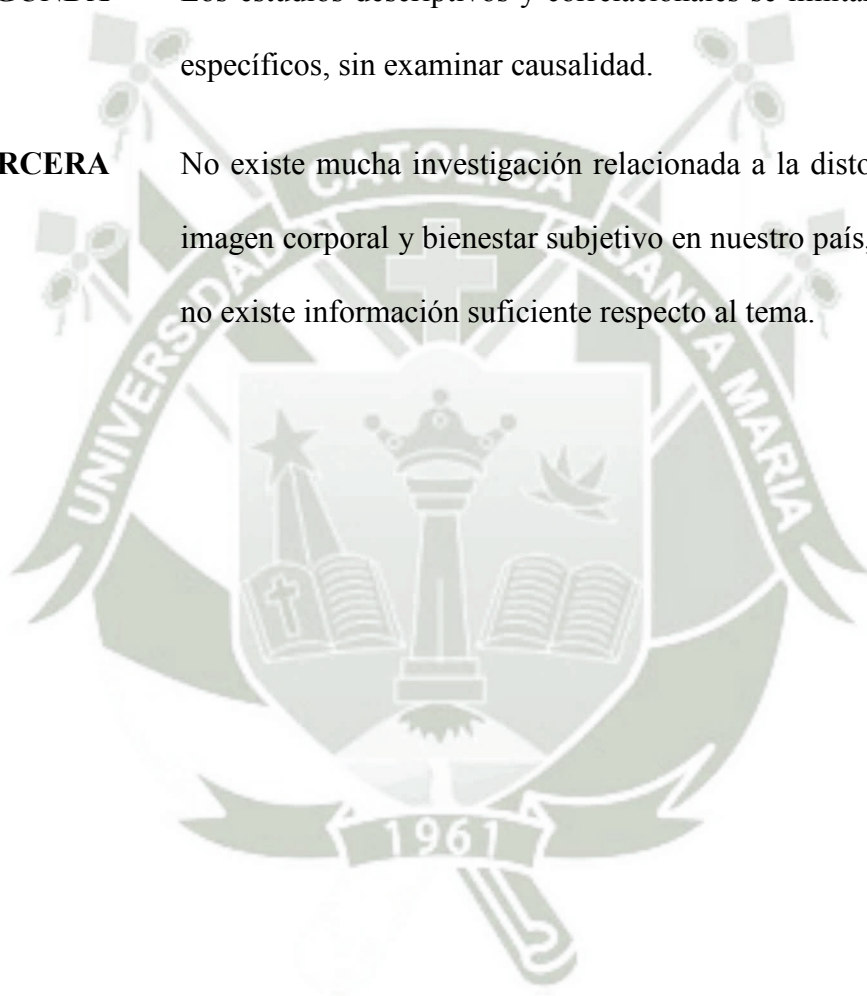
- PRIMERA** Se sugiere realizar investigaciones similares extendiendo el rango de edad, con la finalidad de comprobar la relación entre la distorsión de la imagen corporal y la edad.
- SEGUNDA** Se sugiere investigar el impacto de los medio de comunicación visual en la población femenina del país, con el fin de prevenir e intervenir en los casos graves de distorsión de la imagen corporal y posibles trastornos alimenticios.
- TERCERA** Se sugiere ampliar esta investigación a ambos sexos para observar qué sexo es el que presenta mayor distorsión en su imagen corporal.
- CUARTA** Se sugiere que los psicólogos presten mayor atención en este tema, con el fin de promover la aceptación corporal por parte de las mujeres.

Limitaciones

PRIMERA Las investigaciones con muestras por conveniencia son limitadas por lo que no son aleatorias, volviéndolas investigaciones con una capacidad de generalización dudosa y pobre.

SEGUNDA Los estudios descriptivos y correlacionales se limitan a sucesos específicos, sin examinar causalidad.

TERCERA No existe mucha investigación relacionada a la distorsión de la imagen corporal y bienestar subjetivo en nuestro país, por lo que no existe información suficiente respecto al tema.



Referencias

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad.

Revista Interamericana de Psicología, 40, 99-106. Recuperado de <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04010.pdf>

American Psychiatric Association (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición, texto revisado*. Barcelona: Masson.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition*. Arlington, VA: Autor.

Bersh, S. (2006). La obesidad: Aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 4, 537-546. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/806/80635407.pdf>

Carrillo, M., Hernández, M. y Jiménez, M. (2011). Factores socioculturales y personales relacionados con el mensaje mediático del culto del cuerpo, influyentes en el bienestar de los jóvenes. *Comunicación y sociedad*, 2, 227-252. Recuperado de <http://dadun.unav.edu/handle/10171/27283>

Cash, T. (2004) Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5. Recuperado de http://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Body-Image_2004_Body-Image-past-present-and-future.pdf

Casillas, M., Montaña, N., Reyes, V., Bacardi, M. y Jiménez, A. (2006). A mayor IMC mayor grado de insatisfacción de la imagen corporal. *Rev Biomed*, 17, 243-249. Recuperado de <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=90&IDARTICULO=13866&IDPUBLICACION=1432>

Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G. y Pérez, A. (2007). Validación del body shape questionnaire (cuestionario de la imagen corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10, 15-23. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79810103.pdf>

Compte, E. J. (2012) Imagen corporal y conductas sexuales de riesgo en adolescentes: Un estudio teórico. *Revista de Psicología GEPU*, 3, 235-254. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4392359>

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. y Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494. Recuperado de [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O/abstract)

Cruz, S., Maganto, C. y Echebarría, A. (2002). Autoconcepto e imagen corporal en adolescentes. En C. Maganto (Ed.) *Investigaciones en Psicología Clínica* (pp.145-172). País Vasco: Ibaeta Psicología. Recuperado de http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/34c.pdf

- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). Bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, 83-96. Recuperado de <http://redalyc.org/www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 17, 572-579. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252001000600011&script=sci_abstract
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. Recuperado de https://scholar.google.com.pe/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=_xR5tL8AAAAJ&citation_for_view=_xR5tL8AAAAJ:W7OEmFMy1HYC
- Diener, E. (2000). Subjective well-being the science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/34/>
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. y Lopez, S (Eds.). *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 187-194). New York, NY: Oxford University. Recuperado de http://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf

Fernández, M. J., Juan, J., Marcó, M. y García, M. (1999). Autoconcepto físico, modelo estético e imagen corporal en adolescentes. *Psiquis*, 20, 15-26.

Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=59071>

Field, A., Miles, J. y Field, Z. (2012). *Discovering statistics using R*. Londres: SAGE Publications.

García, L. y Garita, A. (2007). Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoconcepto físico, índice de masa corporal y factores socioculturales en mujeres adolescentes costarricenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5, 9-18.

Greene, J. y D' Oliveira, M. (2006). *Tests estadísticos para psicología*, 3º edición. España: McGrawHill.

Guzmán, R. y Lugli, Z. (2009). Obesidad y satisfacción con la vida: Un análisis de trayectoria. *Suma Psicológica*, 16, 37-50. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131004.pdf>

Helgeson, V. S. (2012). *The psychology of gender, fourth edition*. Boston, MA: Pearson.

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2002). Estudio epidemiológico metropolitano en salud mental: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 18, 59-81. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2003). Estudio epidemiológico en salud mental en la sierra peruana: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 19, 61-101. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2005). Estudio epidemiológico en salud mental en la selva peruana: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 21, 61-100. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2007). Estudio epidemiológico en salud mental en la costa peruana: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 23, 65-104. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2008). Estudio epidemiológico en salud mental en Lima rural: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 24, 65-110. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2009). Estudio epidemiológico en salud mental en la sierra rural: Informe general. *Anales de Salud Mental*, 25, 73-123. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi
(2011). Estudio epidemiológico en salud mental en Abancay: Informe

general. *Anales de Salud Mental*, 27, 69-117. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Kuppens, P., Realo, A. y Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2008-08084-005>

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. España: Siglo XXI España Editores.

López, A., Solé, A y Cortés, I. (2008). Percepción de satisfacción-insatisfacción de la imagen corporal en una muestra de adolescentes de Reus (Tarragona). *Zainak*, 30, 125-146. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/30/30125146.pdf>

Lúcar, M. (2012). *Insatisfacción con la imagen corporal e influencia del modelo estético de delgadez en un grupo de adolescentes mujeres*. Tesis de licenciatura publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1723/LUCAR_FLORES_MIRIAM_INSATISFACCION_MUJERES.pdf?sequence=1

Maganto, C. y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuaderno de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente*, 30, 45-48. Recuperado de

<http://www.sepyrna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf>

Meza, C. y Pompa, E. (2013). Insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de Monterrey. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 8, 32-43. Recuperado de [http://www.spentamexico.org/v8-n1/A4.8\(1\)32-43.pdf](http://www.spentamexico.org/v8-n1/A4.8(1)32-43.pdf)

Pagano, R. (2011). *Estadística para las ciencias del comportamiento*, 9° edición. México: Cengage Learning.

Raich, R., Mora, M., Soler, A., Ávila, C., Clos, I. y Zapater, L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7, 51-66. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1996/vol1/arti4.htm>

Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 15-27. Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/1261/1144>

Ramos, P., Rivera de los Santos, F. y Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e índice de masa corporal en los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22, 77-83. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3699.pdf>

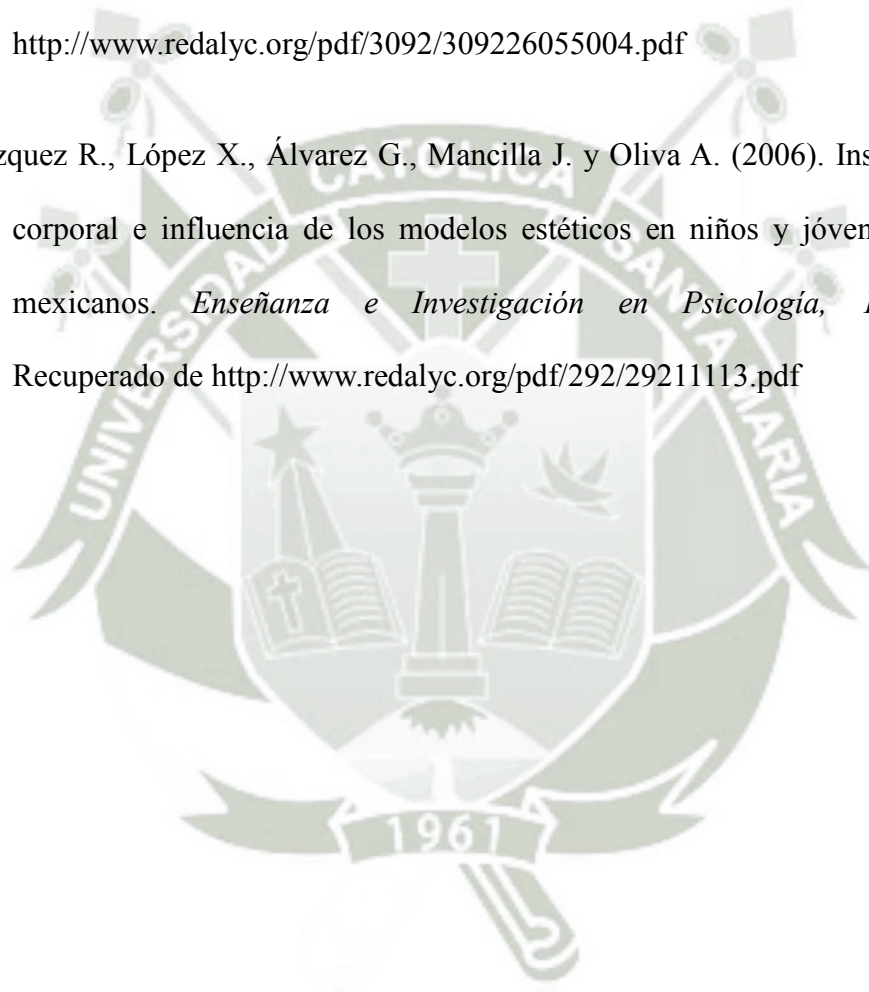
- Rodriguez, A. (2005). Felicidad subjetiva y dimensiones del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10, 131-138. Recuperado de <http://www.ehu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/viewFile/377/357>
- Rodríguez, A., Goñi, A. y Ruiz de Azúa, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial*, 15, 81-94. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1798/179814011006.pdf>
- Salazar, Z. (2007). Imagen corporal femenina y publicidad en revista. *Revista Ciencias Sociales*, 116, 71-85. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/153/15311605.pdf>
- Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación*, 3ª edición. México: Prentice Hall.
- Slade, P. (1994). What is body image? Awareness of body dimensions in anorexia nervosa: Cross-sectional and longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 3, 188-199. Recuperado de http://www.crcs.catholic.edu.au/_uploads/_ckpg/files/What%20is%20Body%20Image.pdf
- Sue, D., Sue, D.W. y Sue, S. (2010). *Psicopatología: Comprendiendo la conducta anormal*. México, DF: Cengage Learning.
- Toribio, L., Gónzales, N., Valdez, J., Gonzalez, G. y Oudhof, H. (2012). Validación de la escala de felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20, 71-79. Recuperado de <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/psicologia/article/view/19726>

Trejo, P., Castro, D., Facio, A., Mollinedo, F. y Valdez, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al índice de masa corporal en adolescentes.

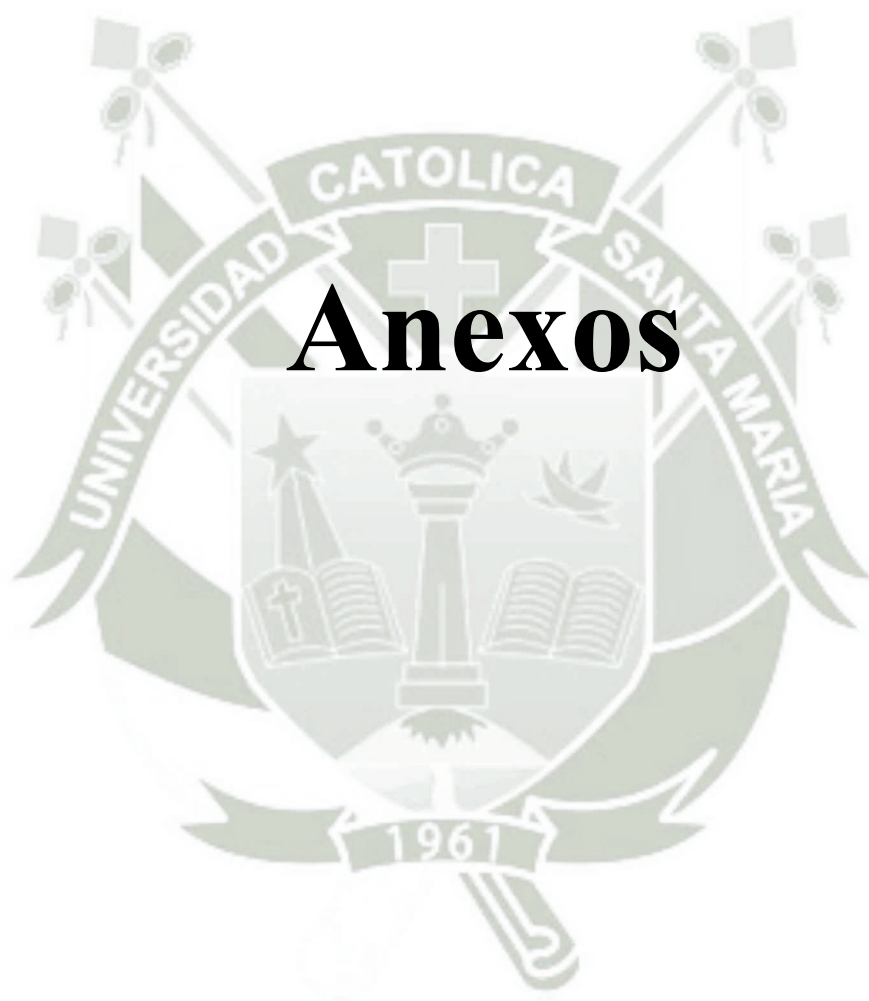
Revista Cubana de Enfermería, 26, 144-154. Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol26_3_10/enf07310.pdf

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J. y López, P. (2013). Imagen corporal: Revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 27-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226055004.pdf>

Vázquez R., López X., Álvarez G., Mancilla J. y Oliva A. (2006). Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11, 185-197. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211113.pdf>



Anexos



CUESTIONARIO DE LA FORMA CORPORAL (BSQ)

Edad: _____

Fecha: _____

Programa Profesional: _____

Nos gustaría saber tu opinión respecto a tu cuerpo. Lee cada pregunta y señala con una X el número que consideres que corresponde a la respuesta más adecuada.

1: Nunca 2: Es raro 3: A veces 4: A menudo 5: Muy a menudo 6: Siempre

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?						
2. Has estado preocupada por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?						
3. Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?						
4. Has tenido miedo a engordar?						
5. Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?						
6. Sentirte llena (después de la comida) te ha hecho sentir gorda?						
7. Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?						
8. Has evitado correr para que tu piel no saltara?						
9. Estar con gente delgada te ha hecho reflexionar sobre tu figura?						
10. Te has preocupado por el hecho de que tus muslos se ensanchen Cuando te sientas?						
11. El solo hecho de comer una pequeña cantidad de alimento te ha hecho sentir gorda?						
12. Te has fijado en la figura de otras chicas y has comparado la tuya con la de ellas desfavorablemente?						
13. Pensar en tu figura ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando ves televisión, leyendo o conversando)						
14. Estar desnuda cuando te bañas ¿te ha hecho sentir gorda?						
15. Has evitado llevar ropa que marcasen tu figura?						
16. Te has imaginado cortando partes grasas de tu cuerpo?						

	1	2	3	4	5	6
17. Comer dulces, pasteles u otros alimentos altos en calorías, ¿te han hecho sentir gorda?						
18. Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo a una fiesta) porque te has sentido mal respecto a tu figura?						
19. Te has sentido excesivamente gorda y llena?						
20. Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?						
21. La preocupación por tu figura, ¿te ha inducido a ponerte a dieta?						
22. Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estomago estaba vacío (por ejemplo por la mañana)?						
23. Has pensado que tienes la figura que tienes a causa de tu falta de autocontrol? (que no puedes controlar el comer menos)						
24. Te ha preocupado que la gente vea “rollitos” en tu cintura?						
25. Has pensado que no es justo que otras chicas sean mas delgadas que tu?						
26. Has vomitado para sentirte más delgada?						
27. Estando en compañía de otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (Ej. En un autobús)?						
28. Te ha preocupado que tu piel tenga celulitis?						
29. Verte reflejada en un espejo ¿te hace sentir mal respecto a tu figura?						
30. Has pellizcado zonas de tu cuerpo para ver cuanta grasa hay?						
31. Has evitado situaciones en las cuales la gente pudiera ver tu cuerpo (piscinas, baños, vestidores, en la playa,etc.)?						
32. Has tomado laxantes para sentirte más delgada?						
33. Te has fijado más en tu figura cuando estas en compañía de otra gente						
34. La preocupación por tu figura te hace pensar que deberías hacer ejercicio?						

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA (EFL)

Responda las siguientes afirmaciones según corresponda su caso utilizando la siguiente escala, marque con una X el número que corresponda a cada afirmación.

1: Totalmente desacuerdo 2: Desacuerdo 3: Ni acuerdo ni desacuerdo 4: De acuerdo

5: Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida.					
10. Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Es maravilloso vivir.					
13. Por lo general me siento bien.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					
16. He experimentado la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un fracasado.					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Mi vida transcurre plácidamente.					
26. Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27. Creo que no me falta nada.					

Gracias por tu colaboración.