



Universidad Tecnológica ECOTEC

FACULTAD DE COMUNICACIÓN, HUMANIDADES Y CREATIVIDAD

Título del trabajo:

El Peso del Estigma: Explorando su Impacto en la Imagen Corporal y el bienestar psicológico de Mujeres en la Universidad

Línea de Investigación:

Psicológica, Bienestar y salud

Modalidad de titulación:

Trabajo de Integración Curricular

Carrera/programa:

Psicología organizacional.

Título a obtener:

Licenciatura en psicología general.

Autor (a):

Andrea Dayanna Herrera García.

Tutor:

Daniel Alfonso Oleas Rodríguez.

Guayaquil – Ecuador

2024

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, por darme la fuerza, la salud y la perseverancia necesarias para llevar a cabo esta tesis. Sin Su guía y protección, no habría podido superar los desafíos que se presentaron en el camino.

A mis padres y abuelos maternos, quienes por sobre todo me brindaron un apoyo incondicional durante toda mi carrera. Gracias por su amor, por ser mi sostén emocional en los momentos difíciles y por su ayuda económica, sin la cual este logro no hubiera sido posible. Su sacrificio y dedicación son la base de este éxito.

A ChatGPT, que fue mi aliado técnico, ayudándome a generar ideas, analizar preguntas y perfeccionar los factores del cuestionario de estigma de la imagen corporal que desarrollé. Sin este recurso, la precisión y calidad de mi trabajo hubieran sido distintas.

A mis queridas amigas Daniela, Melanny, Carolina, y Angie, que estuvieron a mi lado en los momentos de incertidumbre, brindándome su apoyo incondicional. Gracias por creer en mí, por sus palabras de aliento, y por ser parte fundamental de este proceso.

A mis fieles compañeros felinos, que con su presencia y compañía hicieron más llevaderas esas largas noches de estudio y redacción. Su compañía me brindó el consuelo y la tranquilidad necesarios para continuar avanzando.

Finalmente, agradezco a mi tutor, quien con su sabiduría y orientación me guió en la creación de esta tesis. Su paciencia, consejos y experiencia fueron invaluable para lograr culminar este proyecto con éxito.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento

Tabla de contenido.

INTRODUCCIÓN.	4
MARCO TEÓRICO	8
ESTIGMA DE LA IMAGEN CORPORAL.	8
Autoestigma.	9
Estigma Social.	9
Presión Social.	10
Estigma de Peso.	10
Conductas adaptativas	11
BIENESTAR PSICOLÓGICO.	13
REVISIÓN LITERARIA.	17
RESUMEN DEL MARCO TEÓRICO.	20
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	22
Enfoque de investigación.	22
Diseño.	22
Alcance.	22
Ubicación	23
Periodo.	23
Población.	23
Muestra.	24
Cuestionarios.	25
ANÁLISIS DE DATOS.	26
Discusión.	31
Implicación De Los Resultados.	32
CONCLUSION.	33
RECOMENDACIONES.	34
BIBLIOGRAFIA.	35

INDICE DE ILUSTRACIONES.

Tabla 1: Ryff, dimensiones clave	14
Tabla 2: Tabla descriptiva de factores	26
Tabla 3: Tabla de correlación de todos los factores	28
Tabla 4: Coeficiente del factor relaciones positivas.	29

INTRODUCCIÓN.

El estigma puede deteriorar tanto la salud física como la mental de las mujeres con sobrepeso, aumentando su estrés y disminuyendo su capacidad de autocontrol, especialmente cuando su peso es notorio (Major et al., 2012). La imagen corporal negativa en las mujeres puede tener consecuencias adversas en su salud mental, afectando aspectos psicológicos, y subrayan la necesidad de intervenciones específicas en salud mental (Walters-Brown & M. Hall, 2012). En un estudio, encontró que las dos las mujeres con sobrepeso y las que tuvieron sobrepeso experimentaron más insatisfacción y angustia corporal, y menor satisfacción con la vida en comparación con las que nunca han tenido sobrepeso (Annis et al., 2004). Las experiencias directas del estigma son un predictor más fuerte del bienestar psicológico (Chen et al., 2023). Por eso el objetivo de esta investigación es analizar el impacto de las situaciones estigmatizantes en las mujeres universitarias.

La definición revisada de estigma son prejuicios con un sello social de desaprobación, y se construyen en base a los estereotipos, creencias generalizadas adoptadas y en gran parte internalizadas en la sociedad (Andersen et al., 2022). Los estereotipos influyen en cómo vemos a los demás, pero nuestra habilidad para controlarlos depende de nuestros recursos disponibles. (Rivers et al., 2020). Estos son aceptados dentro de los grupos mayoritarios y pueden tener efectos negativos en los grupos minoritarios (Klein & Bernard, 2015). Además, pueden influir en cómo se atribuyen estados mentales y rasgos de carácter, afectando las inferencias sobre el comportamiento probable de una persona. (Westra, 2019). Los estereotipos y estigmas de género sobre las mujeres incluyen creencias socioculturales arraigadas (Streets & Nguyen, 2014). Por ejemplo,

comúnmente se asocia a las mujeres con roles de cuidado y crianza, mientras que a los hombres con el logro y la independencia (Nguyen, 2021). Las reacciones de las mujeres pueden variar significativamente. (Van Breen et al., 2018).

Es crucial cuidar el bienestar psicológico y tomar medidas para prevenir y tratar problemas de salud mental y conducta (Shyu, 2019). Se debe tener en cuenta que está compuesto por seis dimensiones clave: autonomía, dominio ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas, propósito en la vida y autoaceptación (Ryff & Keyes, 1995). Las preocupaciones sobre la imagen corporal tienen un impacto significativo en la salud mental (Gillen & Markey, 2016). El nivel de estigmatización percibida es un indicador importante de la experiencia de estigma, especialmente en mujeres con obesidad, quienes suelen reportar niveles más altos de estigma (Mazurkiewicz et al., 2021). Estas experiencias pueden tener consecuencias perdurables en las cogniciones, emociones y conductas vinculadas a la actividad física (Ashdown-Franks et al., 2022). Además, Almoradí et al. (2020) realizaron un metaanálisis donde evidencian una asociación entre el estigma del peso y la angustia psicológica. Por otro lado, Gómez-Pérez et al. (2019) han observado que la exposición al estigma puede generar problemas en bienestar, lo cual podría resultar en un aumento de la ingesta alimentaria. Estas investigaciones demuestran de manera que el estigma no solo influye en la percepción individual, sino que también impacta en diferentes áreas de la salud mental.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Las imágenes corporales idealizadas y la vergüenza corporal ejercen una presión significativa sobre las mujeres, derivando en problemas como baja autoestima, inseguridad y depresión (Batoool et al., 2022). Aunque se reconoce que el estigma tiene

efectos perjudiciales sobre la imagen corporal y los trastornos alimentarios, se ha prestado poca atención a su abordaje (Meadows & Calogero, 2018). Asimismo, persisten lagunas significativas en la investigación sobre la naturaleza y el alcance del estigma (Puhl & Heuer, 2009). Además, son escasos los estudios que han abordado las características de la comunicación del estigma corporal (Anderson & Bresnahan, 2013). Esta situación destaca la importancia de reconocer que, hasta la fecha, esta temática no ha sido investigada adecuadamente en contextos como el de Ecuador.

PREGUNTA GLOBAL

¿Cómo impactan el estigma de la imagen corporal en el bienestar psicológico de las mujeres universitarias de 18 a 24 años en la Universidad Ecotec?

JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación aborda la relevante temática del estigma asociado a la imagen en el ámbito de la psicología, especialmente su impacto en el bienestar psicológico de las mujeres. Comprender este estigma y su relación con la imagen corporal es crucial, ya que proporciona una base para futuras intervenciones e investigaciones en obesidad e imagen corporal (Antin & Hunt, 2013). Además, permite identificar factores que influyen en los niveles de estigmatización, como la educación, la edad, las rutinas diarias y las interacciones (Seacat et al., 2016). Las mujeres con exceso de peso auto informado y aquellas que experimentan estigma relacionado con el peso enfrentan desafíos similares en el funcionamiento psicológico y la imagen corporal, lo que subraya la importancia de investigar el estigma y su impacto (Jach & Krystoń, 2021). Los hallazgos pueden guiar la prevención del estigma del peso y promover estrategias efectivas en el tratamiento y prevención de la obesidad (Jiménez-Loaisa et al., 2020).

Además, la presente investigación introduce una innovación metodológica significativa al incorporar la Inteligencia Artificial (IA) en el proceso de corrección y validación de una escala de Likert que evalúa el estigma de la imagen corporal. La investigación en psicometría y en el diseño de instrumentos de medición, como las escalas de Likert, se enfrenta a numerosos desafíos, entre los cuales destaca la necesidad de asegurar la validez y fiabilidad de los ítems que componen dichas escalas. Tradicionalmente, este proceso ha requerido la intervención de expertos humanos para juzgar y corregir los ítems, asegurando así su pertinencia y claridad. Sin embargo, con el avance de la IA, surge una oportunidad innovadora para optimizar y mejorar este proceso.

Específicamente, la IA se utilizó para analizar y corregir los ítems de la escala, actuando como un experto que juzga la calidad y pertinencia de cada elemento.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Analizar el impacto de la inconformidad en la apariencia física y el bienestar psicológico de las mujeres universitarias entre 18 y 24 años de la universidad Ecotec. Con la finalidad de conocer cómo estos eventos generan consecuencias negativas en el bienestar de las jóvenes universitarias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Comparar los resultados entre mujeres con antecedentes de sobrepeso, en situación actual de sobrepeso y sin historial de sobrepeso.
2. Identificar las situaciones estigmatizantes más comunes relacionadas con la apariencia física que enfrentan las mujeres universitarias de la universidad Ecotec.
3. Examinar la relación entre la percepción del estigma de la imagen corporal y su impacto en las dimensiones clave del bienestar psicológico.

MARCO TEÓRICO

Esta investigación se centra en el estigma asociado a la imagen corporal y su impacto en el bienestar psicológico de mujeres universitarias en la Universidad Ecotec. El estudio explora cómo estas percepciones estigmatizantes afectan negativamente la salud mental de las jóvenes universitarias, desembocando en baja autoestima, depresión, y trastornos alimentarios. Los hallazgos pueden orientar la prevención de estigmas de la imagen y promover estrategias efectivas en el tratamiento, con la finalidad de mejorar la calidad de vida en Ecuador.

ESTIGMA DE LA IMAGEN CORPORAL.

La investigación en torno al estigma y la imagen corporal abarca una variedad de conceptos que se entrelazan para comprender la complejidad de estos fenómenos. Por un lado, el estigma se define como la devaluación social basada en características corporales específicas, siendo el peso corporal elevado una de las principales causas de estigmatización (Lydecker et al., 2016). Esta definición establece un marco inicial para comprender cómo la sociedad percibe y juzga los cuerpos.

Sin embargo, es crucial reconocer que tanto la imagen corporal como el esquema corporal carecen de definiciones precisas debido a su naturaleza metafórica y su conexión con fenómenos neuropsicológicos (Lipowska et al., 2019). La imagen corporal se entiende como la representación consciente de la apariencia física de uno mismo, integrando percepciones, emociones y creencias relacionadas con el propio cuerpo (Ataria et al., 2021). Esta definición amplía nuestra comprensión de cómo las personas experimentan y procesan su propia corporalidad.

Al considerar el estigma de la imagen corporal, es importante destacar su amplitud y su impacto independiente de género o edad. Las experiencias de estigmatización están directamente relacionadas con la percepción individual de la imagen corporal a lo largo de las diferentes etapas de la vida (Annis et al., 2004). Específicamente, el cuerpo femenino pequeño es frecuentemente sujeto a estigmatización, reflejado en prácticas como el etiquetado severo y las comparaciones desfavorables con ideales corporales (Anderson & Bresnahan, 2013)

Autoestigma.

Este concepto implica un proceso en el que las personas se etiquetan a sí mismas y se comparan negativamente con los ideales corporales predominantes. Según Anderson y Bresnahan (2013a), esta autopercepción negativa afecta tanto a los tamaños corporales grandes como a los pequeños. Lucibello et al. (2021) añaden que el autoestigma se desarrolla cuando las personas internalizan prejuicios percibidos, lo que puede generar sentimientos negativos y dificultar su disposición para buscar ayuda.

Estigma Social.

El estigma social, entendido como las percepciones y actitudes negativas de la sociedad hacia ciertos tipos de cuerpos, es un fenómeno complejo que se entrelaza con diversas dimensiones sociales y culturales. Según Sáenz-Herrero y Díez-Alegría (2015), el cuerpo y la corporalidad desempeñan un papel crucial en la configuración de la identidad individual y social. Esta conexión íntima entre el cuerpo y la identidad resalta la importancia de comprender cómo las percepciones sociales influyen en la autoimagen y la calidad de vida de las personas.

Presión Social.

La presión social, entendida como las expectativas y normas sociales sobre la apariencia, es un fenómeno complejo que involucra múltiples influencias y contextos sociales. Según Batool et al. (2022), estas presiones se manifiestan en diferentes aspectos de la vida de las mujeres y provienen principalmente de tres grupos: la familia, los pares y los medios de comunicación. Por ejemplo, los hábitos familiares y los comentarios de los padres influyen notablemente en cómo las mujeres perciben sus cuerpos, como señalan Heiman & Olenik-Shemesh (2019). Esta influencia se refuerza por el temor a ser juzgadas, especialmente por figuras cercanas como la madre, lo que lleva a las mujeres a adherirse a normas de feminidad tanto en apariencia como en comportamiento (Sojo Mora, 2020).

Estigma de Peso.

El estigma de peso, entendido como el prejuicio específico hacia personas con sobrepeso u obesidad, constituye un fenómeno con implicaciones profundas en la salud física y mental. Roberts y Polfuss (2022) señalan que este estigma conlleva una devaluación de la persona, aumentando así los riesgos para la salud en ambos ámbitos. Ahora bien, es crucial diferenciar entre el estigma de peso percibido y experimentado. Pearl et al. (2020) destacan que el estigma internalizado está asociado a la percepción que tiene la persona. En contraste, el estigma de peso experimentado se vincula a experiencias directas de discriminación, prejuicio o trato desigual. Es decir, el estigma experimentado se refiere a las acciones o actitudes externas, mientras que el estigma percibido es interno porque se centra en la percepción subjetiva y la interpretación de la persona.

Conductas adaptativas

La imagen corporal alterada se encuentra influenciada predominantemente por el miedo y la evitación, lo que puede desencadenar comportamientos que perpetúan la insatisfacción y la preocupación excesiva con la apariencia física. De acuerdo con Walker y Murray (2012), los comportamientos relacionados con la imagen corporal incluyen actividades como revisar, arreglar y evitar la apariencia, los cuales están ligados al autoexamen constante y la insatisfacción corporal. Estos comportamientos no solo refuerzan la percepción negativa del propio cuerpo, sino también trastornos.

INVESTIGACIONES RECIENTES.

El estigma relacionado con la imagen corporal es un tema amplio que puede analizarse desde diversas perspectivas para comprender sus múltiples repercusiones. Un estudio, Anderson y Bresnahan (2013) abordaron la comunicación del estigma sobre el tamaño corporal en todos los tipos de cuerpos. Los resultados señalan que los cuerpos grandes y los cuerpos femeninos muy pequeños son los más utilizados en la estigmatización. Asimismo, otro estudio examinó la estigmatización de cuerpos femeninos y masculinos a través de fotografías, encontrando que los cuerpos con mayor índice de masa corporal eran percibidos como más propensos a ser objeto de burlas, soledad y pereza (Swami et al., 2008). Los resultados subrayan la tendencia por asociar las características negativas con los tamaños corporal elevado, lo que acentúa los estigmas dañinos.

Adicionalmente, Mazurkiewicz et al., (2021) encontraron que las mujeres con obesidad perciben un mayor estigma relacionado con la apariencia corporal en comparación con

las mujeres con psoriasis. El hallazgo de la investigación destaca la importancia de la percepción subjetiva en las experiencias del estigma de la imagen corporal.

Annis et al. (2004) indicaron que las mujeres con sobrepeso actual y aquellas anteriormente con sobrepeso mostraron mayores niveles de insatisfacción corporal y problemas psicosociales debido a experiencias estigmatizantes. Lo cual resalta cómo las experiencias pasadas y presentes con el sobrepeso pueden tener un impacto duradero en la salud mental y la autoimagen. Además, según Cassin y Friedman (2017) hallaron que el estigma basado en el peso y las preocupaciones sobre la imagen corporal afecta negativamente a las personas con obesidad grave, resaltando una vez más la intervención de los factores psicosociales.

El marco teórico del estigma de la imagen corporal se apoya en diversas teorías, modelos y enfoques que permiten una comprensión integral de estos fenómenos. A continuación, se presentan algunas de las bases teóricas más relevantes en este campo. El modelo tripartito de influencia postula que tres factores principales (compañeros, padres y medios de comunicación) influyen directamente en la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios. Estos factores operan a través de la internalización de los estándares de apariencia de la sociedad y los procesos de comparación de apariencia (Shroff & Thompson, 2006). En esta teoría se recalca la importancia de las relaciones interpersonales y los medios de comunicación como mediadores cruciales en la formación de la imagen. Además, Cossrow et al. (2001). integran teorías de la imagen corporal, la ansiedad social y las habilidades sociales para explicar cómo las personas con desfiguraciones manejan el estigma. Este modelo destaca la importancia de la vigilancia del comportamiento de los demás y la

autoconciencia, sugiriendo que estos factores son cruciales para entender y manejar el estigma asociado a las desfiguraciones.

BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El bienestar psicológico (BP) se puede conceptualizar como la combinación de sentirse bien y funcionar efectivamente en la vida. Este concepto incluye tanto el bienestar hedónico, que abarca el placer y la felicidad, como el bienestar eudaimónico, relacionado con el significado y la realización personal (Ryff & Keyes, 1995). Para una comprensión más profunda, Carol Ryff propone un modelo multidimensional que incluye seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía (Kök Eren, 2017). Este modelo ha sido fundamental en la investigación y evaluación del bienestar psicológico, proporcionando una estructura clara para su análisis y medición.

Las influencias en el BP son múltiples, destacándose la personalidad y los factores socioeconómicos como elementos significativos. En particular, las personas con alta inteligencia emocional tienden a experimentar un mayor bienestar. Esto sugiere que la capacidad de gestionar las propias emociones y comprender las de los demás puede ser crucial para el desarrollo de una buena salud psicológica. Además, puede ser evaluado mediante diversas escalas, cuya confiabilidad y validez han sido reportadas como de buena a excelente (McDowell, 2010). Entre estas herramientas, la escala de BP de Ryff es una de las más utilizadas, debido a su sólida base teórica y su capacidad para capturar las múltiples dimensiones del bienestar (Cooke et al., 2016).

La importancia del BP en el campo de la psicología es fundamental, ya que abarca múltiples dimensiones de la salud mental positiva y su impacto en diversas áreas de la

vida. En la psicología uno de los modelos más conocidos es el modelo del BP de Ryff.

Señalan que este modelo identifica seis dimensiones clave del bienestar, estas dimensiones fueron validadas empíricamente y se ha demostrado que capturan aspectos esenciales del funcionamiento positivo (Ryff & Keyes, 1995). Este modelo destaca las siguientes dimensiones clave:

Tabla 1: Ryff, dimensiones clave.

Dimensión.	Descripción.	Hallazgo relevante.
Autonomía.	Capacidad de un individuo de ser independiente y regular su conducta.	La autonomía está asociada con la capacidad de resistir la presión social y de evaluar uno mismo las normas y expectativas externas (Ryff, 1989).
Dominio del Entorno.	Habilidad de manejar de manera efectiva las demandas del entorno.	Las personas con un alto dominio del entorno se sienten competentes y eficientes en gestionar los aspectos de su vida. (Ryff, 1989).
Propósito en la vida.	Sentido de dirección y metas en la vida.	Un fuerte sentido de propósito en la vida se relaciona con la motivación para alcanzar objetivos, que dan significado a la vida (Ryff, 1989).
Crecimiento Personal.	Percepción de crecimiento y desarrollo continuo.	El crecimiento personal está relacionado a la sensación de mejorar y expandir las

		capacidades y conocimientos personales (Ryff, 1989).
Relaciones Personales.	Calidad de las relaciones interpersonales.	Mantener relaciones positivas se asocia con la capacidad de empatizar, confiar y mantener vínculos profundos y satisfactorios (Ryff, 1989).
Autoaceptación.	Actitud positiva hacia uno mismo y aceptación de los propios aspectos.	La autoaceptación se relaciona con una valoración positiva de uno mismo, aceptando tanto las fortalezas como las debilidades (Ryff, 1989).

Nota: Adaptado del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Las descripciones y hallazgos se basan en la revisión de literatura de Ryff y colaboradores.

Este modelo es integral y ofrece una estructura sólida para entender cómo diferentes aspectos de la vida contribuyen al BP general.

INVESTIGACIONES RECIENTES.

El bienestar psicológico ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones debido a su impacto significativo en la salud mental y la calidad de vida de los individuos.

Primero, se ha demostrado que la ausencia de bienestar psicológico crea vulnerabilidad a adversidades futuras, subrayando la necesidad de intervenir en este ámbito. En este sentido, Fava (2012) descubrió que la terapia de bienestar (WBT) reduce significativamente las tasas de recaída en la depresión recurrente y aumenta la remisión en el trastorno de ansiedad generalizada cuando se combina con la terapia cognitivo-conductual. En segundo lugar, Ryff y Keyes (1995) presentaron un modelo

de funcionamiento psicológico positivo que define seis dimensiones clave del bienestar: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Este modelo permite una comprensión más detallada de cómo el bienestar puede variar a través de eventos de la vida y experiencias humanas duraderas. Además, las escalas de bienestar psicológico desarrolladas por Ryff son válidas y se correlacionan significativamente con variables sociodemográficas, lo que refuerza su utilidad en la investigación y práctica clínica.

Por otro lado, Chida y Steptoe (2008), en su revisión cuantitativa de estudios observacionales prospectivos, encontraron que el bienestar psicológico positivo se asocia con una reducción de la mortalidad tanto en poblaciones sanas como enfermas, independientemente del afecto negativo. Este hallazgo subraya la relevancia del bienestar psicológico no solo para la salud mental, sino también para la longevidad y la calidad de vida en general. Asimismo, Matud et al. (2019) examinaron la relevancia del género en el bienestar psicológico en una muestra de 3.400 adultos españoles, encontrando diferencias significativas entre hombres y mujeres. Los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en autoaceptación y autonomía, mientras que las mujeres destacaron en crecimiento personal y relaciones positivas con los demás. La adherencia a los roles de género tradicionales resultó ser relevante para el bienestar de ambos sexos, con mayor bienestar reportado en individuos que poseen características tanto masculinas como femeninas.

El estudio de la relación entre los estigmas de la imagen corporal y el bienestar psicológico es esencial debido a su impacto considerable en la salud mental y la calidad de vida. Estos estigmas, que incluyen prejuicios y discriminación basados en el peso y la apariencia física, afectan profundamente al bienestar psicológico, resultando en una autoimagen negativa y baja autoestima, además de sentimientos de vergüenza y autodesprecio. También deterioran las relaciones interpersonales, fomentando el aislamiento social. Además, la presión para cumplir con estándares estéticos específicos puede restringir la autonomía personal y limitar la libertad de los individuos para vivir de acuerdo con sus valores, causando una pérdida de control sobre sus vidas. Por último, esta obsesión con la apariencia física puede distraer de objetivos más significativos, obstaculizando el desarrollo personal.

REVISIÓN LITERARIA.

La revisión literaria sobre la relación entre la imagen corporal y el bienestar psicológico en diversos contextos universitarios revela hallazgos consistentes y preocupantes sobre el impacto de la percepción corporal en la salud mental. Según Karna y Sivaraman (2023) encontraron una relación negativa entre la imagen corporal y el bienestar psicológico en universitarios, sugiriendo que la presión social hacia estándares de belleza poco realistas es una causa subyacente de esta insatisfacción. Similarmente, Rashid et al. (2021) en Pakistán descubrieron una correlación positiva entre la preocupación por la imagen corporal y la angustia psicológica.

En cuanto a la transición hacia la edad adulta emergente, Smith et al. (2019) encontraron que el estigma del peso medía completamente la relación entre el IMC, la autoestima y la imagen corporal, destacando la necesidad de intervenciones inclusivas.

Naveed et al. (2020) también en Pakistán, analizaron la relación entre la imagen corporal y la ansiedad social, concluyendo que una imagen corporal negativa afectar negativamente el funcionamiento psicológico y las habilidades interpersonales, incrementando la ansiedad social.

En Pakistán, se investigó el impacto de las imágenes corporales, que promueven estándares poco realistas de belleza. A través de entrevistas, se descubrió que las mujeres enfrentan una variedad de presiones, desde expectativas poco realistas hasta vergüenza corporal. Estas presiones, provenientes de la sociedad, familias, pares y redes sociales, pueden llevar a problemas de autoestima, inseguridades, ansiedad, entre otros (Batoool et al., 2022).

Una investigación examinó la relación entre la imagen corporal positiva y las dimensiones del bienestar en adultos británicos. Se observó que las mujeres tenían puntuaciones más bajas que los hombres en la mayoría de las medidas y que el IMC se asociaba negativamente con todas las medidas (Swami et al., 2018).

En Polonia, Jach y Krystoń (2021) y Mazurkiewicz et al. (2021) encontraron que las mujeres con exceso de peso y aquellas que experimentaron estigmatización relacionada con el peso mostraron discrepancias en la imagen corporal, menor autoestima y creencias negativas sobre sí mismas. En otro estudio, Prieto Castaño (2019) en Ecuador, encontró que la actividad física es el método más común para controlar la imagen corporal entre estudiantes universitarios.

En México, realizaron un estudio longitudinal sobre insatisfacción corporal, imagen corporal distorsionada y trastornos alimentarios en estudiantes universitarios, encontrando una creciente prevalencia de estas condiciones y asociaciones

significativas entre ellas (Jiménez-Limas et al., 2022). Y finalmente, una investigación sobre la infancia relacionando las experiencias infantiles adversas y el estigma del peso. Ambos factores se asocian con consecuencias negativas para la salud mental, pero la interacción entre ellos no ha sido explorada ampliamente (Schulte et al., 2021).

Comparación e Interpretación.

Estos estudios revelan una compleja red de relaciones entre la imagen corporal, el bienestar psicológico y diversos factores socio-culturales que influyen en la percepción y el tratamiento del cuerpo. Empezando por los hallazgos que se centran en estudiantes universitarios en la India, se identifica una correlación significativa y negativa entre la imagen corporal y el bienestar psicológico. Esto sugiere que la presión social hacia estándares de belleza puede contribuir a problemas como la depresión o la ansiedad. Esta relación es reforzada por estudios similares en Pakistán y Polonia. Sin embargo, es importante señalar que estas relaciones varían según el contexto cultural y las características específicas de la población estudiada. Por ejemplo, en un estudio en Reino Unido, se encontró que una imagen corporal positiva estaba asociada con un mayor bienestar psicológico, aunque las mujeres tenían puntuaciones más bajas en comparación con los hombres. Este resultado plantea interrogantes sobre cómo las normas culturales y de género pueden influir en la percepción de la imagen corporal y su impacto en el bienestar.

Un aspecto interesante es cómo se utilizan diferentes herramientas y métodos de investigación, desde escalas psicométricas hasta entrevistas en profundidad, para comprender la complejidad de estos fenómenos. Por ejemplo, los estudios en México y

Ecuador emplean encuestas longitudinales y descriptivas, mientras que otros estudios utilizan escalas específicas para medir la preocupación.

Limitaciones y Direcciones Futuras.

En general, las limitaciones abarcan diferentes aspectos, de las cuales destacan tres:

En primer lugar, la utilización de métodos de muestreo rigurosos y aleatorios para garantizar la representatividad de la muestra y mejorar la calidad de los datos. Esto ayudará a evitar sesgos en los resultados y a obtener conclusiones más sólidas. El segundo punto es el enfoque en poblaciones específicas. Otro punto es la exploración de factores adicionales, algunas investigaciones indican que no consideraron las variables o factores adicionales a investigar. Y finalmente la exploración de otras fuentes de presión y estigmatización, los estudios instan a investigar otras fuentes de presión y estigmatización más allá de las redes sociales.

Tomando en cuenta las limitaciones de las investigaciones, se identificaron que los anteriores puntos eran áreas clave para la investigación. Por eso la investigación actual pretende utilizar métodos aleatorios de encuesta para la recopilación de datos con la finalidad de recolectar mayor cantidad de datos y garantizar el anonimato para evitar los sesgos. Además, se enfocará en una población específica que serían estudiantes universitarias de Ecuador, con la finalidad de entender la problemática en este contexto. Y finalmente se considerará evaluar situaciones estigmatizantes más allá de la influencia de las redes sociales.

RESUMEN DEL MARCO TEÓRICO.

Se ha investigado la relación entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico en diferentes contextos culturales y demográficos. Los estudios han

encontrado una correlación significativa los factores, mostrando cómo la presión social hacia estándares de belleza poco realistas puede afectar a distintas áreas de la salud mental. Además, se ha explorado el autoestigma por peso y la evitación de situaciones relacionadas con el peso, identificando que estas conductas influyen en la calidad de vida. Las investigaciones han revelado la complejidad de las interacciones entre el estigma de la imagen corporal, el bienestar psicológico y los factores socio-culturales. La investigación sobre la relación entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico es esencial debido a su impacto en la salud mental y la calidad de vida, pero aún presenta lagunas significativas que requieren mayor exploración. En particular, es necesario ampliar los estudios a contextos culturales más diversos, ya que la mayoría se ha enfocado en países específicos como India, Pakistán, Reino Unido y Polonia, limitando la generalización de los hallazgos. Además, se requiere una investigación más profunda sobre cómo las normas y expectativas de género influyen en el estigma de la imagen corporal y su impacto en el bienestar psicológico. En resumen, la investigación en estigma de la imagen corporal y bienestar psicológico es crucial para comprender mejor cómo estos fenómenos impactan en la salud mental y la calidad de vida de las personas, y para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan una imagen corporal positiva y mejoren el bienestar mental.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo fue registrado en Open Since Fireworks: (Oleas & Andrea, 2024)

Enfoque de investigación.

Para lograr una comprensión más profunda del estigma de la imagen corporal, se ha decidido utilizar una metodología cuantitativa para la recolección de datos. Esta elección se basó en la capacidad de los cuestionarios cuantitativos para permitir a los participantes evaluar en qué grado han experimentado diversas situaciones relacionadas con el estigma de la imagen corporal de manera más amplia, y el estado actual de bienestar psicológico. Esta metodología no solo facilitó la obtención de datos precisos y objetivos, sino que también permitió un análisis estadístico que puede revelar patrones y tendencias significativas.

Diseño.

La investigación tuvo la característica de ser no experimental ex post facto corte transversal, debido a que no manipuló las variables, solo tuvo la finalidad de describir y comprender tal como ocurren en su contexto natural. En este caso, se examinaron dos variables: El estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico. La investigación se centró en describir y analizar la relación entre estas variables en la población de estudio, sin intervenir ni modificar el entorno. En un diseño transversal, debido a que se recolectaron datos en un solo momento, para analizar el estado actual de las variables.

Alcance.

La investigación que se llevó a cabo fue de carácter explicativo porque se centró en determinar los efectos del estigma de la imagen corporal sobre el bienestar psicológico

de los individuos. El enfoque permite no solo describir la presencia del estigma, sino también entender las relaciones causales y las repercusiones psicológicas.

Ubicación

Se recolectó información en las instalaciones de la Universidad Ecotec, un centro educativo que recibe una amplia variedad de mujeres que cursan sus carreras universitarias. Esta ubicación fue seleccionada debido a su capacidad para proporcionar una muestra diversa de participantes, cumpliendo con el requisito esencial de estar en la etapa de adultez joven, específicamente entre los 18 y 25 años. Lo que permitió obtener una representación adecuada de las diferentes experiencias y perspectivas relacionadas con el estigma de la imagen corporal, lo que enriqueció la validez y la relevancia de los hallazgos obtenidos.

Periodo.

Las encuestas correspondientes a la investigación se llevaron a cabo entre el 26 de junio de 2024 y el 4 de julio de 2024. A lo largo de este periodo, se recopilaron datos esenciales de los encuestados, permitiendo reunir una muestra representativa para el análisis. Este marco temporal brindó una oportunidad adecuada para asegurar una respuesta suficiente y diversa, garantizando la relevancia y exactitud de los resultados.

Población.

La muestra del estudio consistió en 189 participantes, todas de sexo femenino, abarcando un rango de 18 a 25 años. La mayoría de las participantes (61.91%) no tenía empleo, mientras que el 28.57% estaba empleada y el 9.52% trabajaba de manera informal. En cuanto a su formación académica, el 29.10% pertenecía a la facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad, el 28.57% a Ciencias de la

Salud y Desarrollo Humano, y el 17.46% a Derecho y Gobernabilidad. La identificación étnica fue mayoritariamente mestiza (81.48%). Respecto a la percepción de su peso, el 62.96% se consideraba con peso adecuado y el 27.51% con sobrepeso. El 52.91% había tenido sobrepeso alguna vez en su vida o tienen actualmente.

En términos de actividad física, el 45.50% realizaba ejercicio una vez por semana y el 35.98% no realizaba actividad física. En cuanto a los hábitos alimenticios, el 50.26% consumía tres comidas completas al día, el 30.15% dos comidas, y el 12.69% cuatro comidas. Finalmente, el 21.69% de las participantes tenía antecedentes de trastornos alimentarios, mientras que el 78.31% no presentaba dichos antecedentes.

Muestra.

Para la presente investigación, se utilizó la muestra no probabilística por conveniencia para explorar el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico. Este tipo de muestreo se caracteriza por la selección de participantes que están disponibles y dispuestos a participar en el estudio, facilitando así la recolección de datos de manera rápida y económica (Etikan, 2016). En este contexto, donde el tiempo y los recursos son limitados, la conveniencia del acceso inmediato justifica su elección.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones inherentes a este tipo de muestreo. Una de las desventajas más significativas es el potencial sesgo de selección, que puede comprometer la representatividad de la muestra y, por ende, la generalización de los resultados (Andrade, 2021). A pesar de estas limitaciones, se considera que la muestra obtenida proporciona una visión relevante y preliminar sobre el estigma de la imagen corporal y su impacto en el bienestar psicológico.

Criterios de exclusión e inclusión de la muestra.

- Mujeres.
- Estudiantes de la universidad Ecotec.
- Adultas jóvenes desde los 18 años hasta los 25 años.
- Haber dado su consentimiento informado.

Cuestionarios.

Datos sociodemográficos (Ad hoc). En este se recolectó la siguiente información: Edad, genero, situación laboral, facultad, estado civil, etnia, percepción índice de masa corporal (IMC), percepción del peso, situación de sobrepeso, actividad física, alimentación, historia de trastorno alimentario.

Escala de Estigma de la imagen corporal. Cuestionario cuantitativo en formato de escala de Likert, compuesta por 25 ítems. Evalúa las experiencias personales de estigmatización, normas culturales y sociales, influencia de los medios de comunicación, el autoestigma, respuestas conductuales, y los juicios internalizados. Cada uno de estos factores contó con cinco ítems en la versión original. Luego de la evaluación de expertos, en este caso los jueces fueron IA: ChatGPT y Gemini IA, se descartaron cinco ítems debido a que su puntuación de relevancia y redacción no alcanzó el puntaje requerido. Además, se hicieron correcciones gramaticales en los ítems: 1, 3, 5, 7, 18, 19, 21, 22, 23 y 25. Para mayor información remítase al OSF.

Cuestionario De Bienestar Psicológico, Carol D. Ryff (Ryff & Keyes, 1995). Versión utilizada en español de 18 ítems (García et al., 2023). Escala tipo likert de 6 puntos que evalúa las relaciones positivas con otros, dominio ambiental, autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, y propósito en la vida. El instrumento fue validado se encontró que la consistencia interna de la escala era alta, los coeficientes oscilaron

entre 0,70 y 0,89 en comparación con la versión original, lo que sugiere una gran confiabilidad y validez.

ANÁLISIS DE DATOS.

El análisis de datos de la investigación se centró en el impacto del estigma de la apariencia física y el bienestar psicológico de las mujeres universitarias entre 18 y 24 años de la universidad Ecotec. El objetivo principal fue conocer cómo estos eventos generan consecuencias negativas en el bienestar de las jóvenes universitarias.

Los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa entre varios factores, identificando la frecuencia de la actividad física como un factor protector predominante en las dimensiones del bienestar psicológico.

Por otro lado, la investigación identificó que las experiencias estigmatizantes, las respuestas conductuales y el autoestigma se presentan como factores de riesgo para el bienestar psicológico, apareciendo en varias de las dimensiones. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el entorno social y las percepciones al abordar el bienestar psicológico. Además, se realizó una comparación entre tres grupos: aquellas que nunca han tenido sobrepeso, las que han tenido sobrepeso y las que actualmente tienen sobrepeso, para evaluar si existían diferencias significativas en su bienestar psicológico. Los resultados mostraron que no hay diferencias significativas en el bienestar psicológico entre estos grupos.

Tabla 2: Tabla descriptiva de factores

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Experiencias estigmatizantes	10.138	3.440	4.000	16.000
Normas sociales	11.354	3.369	4.000	16.000

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Influencias de los medios de comunicación	14.243	4.051	5.000	20.000
Autoestigma	10.090	3.758	4.000	16.000
Respuestas conductuales	9.571	3.772	4.000	16.000
Juicio y comparaciones internalizado	9.265	3.460	4.000	16.000
Relaciones positivas	11.788	2.967	5.000	18.000
Dominio del entorno	11.741	2.694	4.000	18.000
Aceptación de uno mismo	11.667	3.358	3.000	18.000
Autonomía	11.339	2.227	5.000	18.000
Crecimiento personal	12.630	2.845	7.000	18.000
Propósito de vida	11.603	2.526	3.000	18.000

Nota: Elaboración propia, obtenida del análisis de la encuesta.

Estos resultados muestran cómo se distribuyen estas variables. Por ejemplo, las influencias de los medios de comunicación tienen un impacto más alto en promedio, mientras que las respuestas conductuales y el juicio internalizado tienen las puntuaciones más bajas. En términos de bienestar personal, las relaciones positivas, la aceptación de uno mismo y el propósito de vida son relativamente altos en promedio. El análisis de la siguiente tabla indica que algunas variables muestran correlaciones negativas significativas con varias dimensiones del bienestar psicológico, destacando la profunda influencia negativa que tiene. En particular, las experiencias estigmatizantes y el autoestigma presentan fuertes correlaciones negativas con las relaciones positivas ($r = -0.429$ y $r = -0.471$, respectivamente, $p < 0.001$), la aceptación de uno mismo ($r = -0.288$ y $r = -0.403$, respectivamente, $p < 0.001$), y el propósito de vida ($r = -0.181$ y $r = -0.215$, respectivamente, $p < 0.05$). Estas relaciones sugieren que el estigma y el autoestigma pueden erosionar el bienestar psicológico en general.

Tabla 3: Tabla de correlación de todos los factores.

Correlation		.C.mo percibe su peso?	¿Alguna vez has tenido sobrepeso?	¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?	¿Cuántas comidas completas consumes al día?	Experiencias estigmatizantes	Normas sociales	Influencias de los medios de comunicación	Autoestima	Respuestas conductuales	Juicio y comparaciones internalizadas
11. Relaciones positivas	p-value	0.185	0.084	0.010	0.109	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—
	Pearson's r	-0.061	-0.110	0.274	0.091	-0.429	0.348	-0.287	-0.471	-0.521	-0.415
12. Dominio del entorno	p-value	0.403	0.132	< .001	0.214	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
	Pearson's r	-0.058	0.016	0.173	0.080	-0.151	0.050	-0.051	-0.204	-0.191	0.019
13. Aceptación de uno mismo	p-value	0.427	0.824	0.017	0.273	0.038	0.493	0.488	0.005	0.008	0.797
	Pearson's r	-0.122	-0.074	0.264	0.135	-0.288	0.148	-0.102	-0.403	-0.384	-0.147
14. Autonomía	p-value	0.094	0.311	< .001	0.065	< .001	0.042	0.164	< .001	< .001	0.044
	Pearson's r	0.022	-0.014	-0.039	0.064	-5.585×10 ⁻⁴	0.131	0.129	-0.052	-0.013	0.064
15. Crecimiento personal	p-value	0.763	0.851	0.591	0.380	0.994	0.071	0.077	0.478	0.859	0.385
	Pearson's r	0.081	0.086	0.251	0.132	-0.082	0.101	0.114	-0.121	-0.123	-0.016
16. Propósito de vida	p-value	0.266	0.237	< .001	0.070	0.264	0.165	0.117	0.098	0.091	0.828
	Pearson's r	0.031	0.006	0.081	-0.012	-0.057	0.062	-0.081	-0.181	-0.215	-0.201
	p-value	0.673	0.931	0.269	0.871	0.433	0.400	0.268	0.013	0.003	0.006

Nota: Elaboración propia, obtenida del análisis de la encuesta.



Tabla 4:
factor relaciones

Coefficiente del
positivas.

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
Relaciones positivas	(Intercept)	15.753	0.669		23.549	< .001
	Respuestas conductuales	-0.296	0.059	-0.376	-4.991	< .001
	¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?	0.588	0.231	0.159	2.545	0.012
	Experiencias estigmatizantes	-0.162	0.064	-0.187	-2.523	0.012
Dominio del entorno	(Intercept)	11.891	0.697		17.065	< .001
	Autoestigma	-0.206	0.061	-0.287	-3.345	< .001
	Juicio y comparaciones internalizado	0.161	0.066	0.207	2.437	0.016
	¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?	0.497	0.243	0.148	2.045	0.042
Aceptación de uno mismo.	(Intercept)	12.601	0.841		14.979	< .001
	Autoestigma	-0.546	0.083	-0.611	-6.579	< .001
	Influencias de los medios de comunicación	0.283	0.075	0.341	3.758	< .001
	¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?	0.633	0.276	0.151	2294	0.023
Autonomía.	(Intercept)	11339	0.162		69998	< .001
Crecimiento personal.	(Intercept)	10.924	0.777		14.059	< .001
	¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?	0.851	0.251	0.239	3.398	< .001
	Normas sociales	0.276	0.077	0.327	3.569	< .001
	Autoestigma	-0.214	0.070	-0.283	-3052	0.003
Propósito de vida.	(Intercept)	12.978	0.492		26.384	< .001
	Respuestas conductuales	-0.144	0.048	-0.215	-3003	0.003

Fuente: elaboración propia, obtenida del análisis de la encuesta.

Respuestas conductuales y Experiencias estigmatizantes tienen una relación negativa y significativa con la variable relaciones positivas. La actividad física semanal tiene una relación positiva. Los coeficientes presentados son significativos, lo que implica que estos factores contribuyen de manera relevante a la predicción de la variable

dependiente en el modelo. La parte de dominio sugiere que reducir el autoestigma y aumentar la actividad física podrían mejorar la percepción del entorno de las personas, mientras que el juicio y las comparaciones internalizadas también juegan un papel positivo en esta percepción. El otro, sugiere que el factor de aceptación con uno mismo está influenciado por: El autoestigma que tiene un impacto negativo fuerte, mientras que las influencias de los medios de comunicación y la frecuencia de actividad física tienen impactos positivos, siendo el primero moderado y el segundo más débil. Las covariables que fueron consideradas para el modelo de autonomía, ninguna de ellas se incluyó, lo que puede indicar que no tienen un impacto significativo. La dimensión de crecimiento personal sugiere que la frecuencia de actividad física y las normas sociales tienen un efecto positivo, mientras que el autoestigma tiene un efecto negativo. Y finalmente el propósito de vida señala que las respuestas conductuales tienen una relación negativa y significativa con el propósito de vida, es decir, a medida que aumentan las respuestas conductuales, el propósito de vida disminuye.

A continuación, se presenta una tabla que muestra la diferencia entre las mujeres que tuvieron sobrepeso, tienen sobrepeso, y las que nunca han tenido sobrepeso. Si había diferencias significativas entre los factores de los instrumentos, pero únicamente se vio resultados en la influencia de los medios de comunicación, y en el autoestigma.

Tabla 5: Comparación de casos.

<i>ANOVA</i>			
	Cases	F	p
¿Alguna vez has tenido sobrepeso?	Influencia de los medios de comunicación.	5.002	0.008
¿Alguna vez has tenido sobrepeso?	Autoestigma.	8.195	< .001

Note. Type III Sum of Squares

Discusión.

Una de las investigaciones previas que analizaba la relación entre la imagen corporal y el bienestar psicológico, en India reveló una correlación significativa y negativa entre todos los factores (Karna & Sivaraman, 2023). En los resultados de esta investigación se determinó que la mayoría de los factores tienen una relación negativa con respecto al bienestar psicológico, la autonomía no se relacionó a ningún valor, pero las demás dimensiones presentaron factores negativos como positivos.

La investigación comparó resultados entre tres grupos en las mujeres en cuanto aquellas que tienen sobrepeso, tuvieron en el pasado, y las que nunca tuvieron. Se comparó el resultado tanto en el bienestar psicológico como en los indicadores de la percepción del estigma de la imagen corporal. Los resultados obtenidos solo mostraron en el autoestigma y la influencia de medios de comunicación. Una investigación en Polonia que encontró discrepancias, indicando que las mujeres con exceso de peso enfrentan mayor estigmatización (Jach & Krystoń, 2021). Lo cual se diferencia entre las poblaciones ya que las mujeres ecuatorianas arrojaron otros resultados.

En la investigación se determinó que la influencia de los medios de comunicación no era un factor de riesgo en las dimensiones del bienestar psicológico, al contrario, se presentaba como un factor protector en una de las dimensiones, a pesar de que los valores indican que tiene un valor más alto que el promedio. Lo cual contradice uno a las investigaciones en Pakistán que mostraban el impacto negativo de las imágenes corporales de los medios entre las jóvenes y siendo este un contrayente a la estigmatización de ciertos rasgos (Batool et al., 2022).

Implicación De Los Resultados.

Los resultados obtenidos en este estudio tienen importantes implicaciones tanto teóricas como prácticas en el campo de la psicología del bienestar y el estigma de la imagen corporal. La relación significativa y negativa entre el autoestigma y diversos factores del bienestar psicológico, como la aceptación de uno mismo, el dominio del entorno y el crecimiento personal, sugiere que el autoestigma es un obstáculo crucial para el bienestar general de las mujeres que han tenido o tienen sobrepeso. Esto subraya la necesidad de desarrollar intervenciones específicas en esta población. Además, la frecuencia de actividad física y las normas sociales positivas se destacaron como factores protectores que pueden mitigar los efectos negativos, sugiriendo que fomentar estos aspectos podría ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar. Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos contribuyen a una comprensión más profunda de cómo el estigma de la imagen corporal y el autoestigma influyen en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico. Las diferencias observadas entre los grupos de mujeres en términos de influencia de los medios de comunicación y autoestigma proporcionan una base para futuras investigaciones que exploren las causas y mecanismos subyacentes de estos efectos. Estos resultados también resaltan la importancia de considerar el contexto histórico y social en el estudio del bienestar psicológico, por la influencia de las experiencias estigmatizantes pasadas.

LIMITACIONES.

Aunque esta investigación ofrece una visión valiosa sobre la relación entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico, es importante reconocer ciertas limitaciones que podrían influir en los resultados y en su interpretación.

En primer lugar, aunque el cuestionario del estigma de la imagen corporal utilizado en este estudio es una creación propia y representa una contribución significativa para futuras investigaciones, su validez y fiabilidad necesitan ser evaluadas en estudios adicionales. En segundo lugar, un estudio longitudinal sería más adecuado para explorar en mayor profundidad cómo evoluciona la relación entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico a lo largo del tiempo. Tercero, aunque el presente estudio se centró en dos variables, futuros estudios podrían incorporar otros factores relevantes que podrían influir en esta relación. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones incluyan la recolección de datos cualitativos a través de entrevistas en profundidad. Este enfoque permitiría obtener una perspectiva más rica y detallada de las experiencias personales de las mujeres, proporcionando un contexto más amplio y una comprensión más profunda.

INTERPRETACIÓN ALTERNATIVA.

Una interpretación alternativa de los resultados podría enfocarse en las posibles variables mediadoras y moderadoras que influyen en la relación entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico en mujeres. Por ejemplo, el papel de la resiliencia y el apoyo social podría ser crucial para comprender las diferencias observadas en las distintas dimensiones del bienestar psicológico. Reconocer estos factores puede ayudar a diseñar intervenciones efectivas y personalizadas que aborden no solo el estigma, sino también las fortalezas y recursos individuales de las mujeres.

CONCLUSION.

El presente estudio ha explorado la influencia entre el estigma de la imagen corporal y el bienestar psicológico en mujeres jóvenes universitarias. A través de un enfoque

cuantitativo, se ha evidenciado que el estigma de la imagen en general tiene efectos negativos sobre el bienestar psicológico, más que nada los factores experiencias estigmatizantes, autoestigma y la influencia de los medios de comunicación, demostrando que juegan un papel significativo en la percepción del bienestar psicológico. Además, se ha encontrado que la frecuencia de actividad física y las normas sociales positivas actúan como factores protectores. Adicionalmente, en lo que respecta a la comparación entre las mujeres que tuvieron sobrepeso, tiene, y las que nunca han tenido, no se encontró correlaciones significativas en el bienestar psicológico. En lo que respecta a la información con puntuaciones más altas relacionadas al estigma de la imagen corporal, se determina a la influencia de los medios de comunicación. Estos resultados subrayan la importancia de desarrollar intervenciones específicas que aborden el autoestigma y fomenten la actividad física y las normas sociales positivas como estrategias para mejorar el bienestar psicológico.

RECOMENDACIONES.

En vista de los hallazgos obtenidos en el presente estudio, se presentan las siguientes recomendaciones con el objetivo de mitigar el impacto del estigma de la imagen corporal y promover el bienestar psicológico de las mujeres universitarias. Se debe fomentar la investigación continua en este ámbito para explorar más a fondo las dinámicas del estigma de la imagen corporal y su impacto en diferentes contextos. Específicamente, se recomienda estudiar las variaciones culturales y las diferencias de género en la percepción y experiencia del estigma, así como desarrollar y validar nuevas herramientas de medición adaptadas a diversos grupos poblacionales.

BIBLIOGRAFIA.

- Alimoradi, Z., Golboni, F., Griffiths, M. D., Broström, A., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2020). Weight-related stigma and psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition, 39*(7), 2001-2013.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.10.016>
- Andersen, M. M., Varga, S., & Folker, A. P. (2022). On the definition of stigma. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 28*(5), 847-853.
<https://doi.org/10.1111/jep.13684>
- Anderson, J., & Bresnahan, M. (2013a). Communicating Stigma About Body Size. *Health Communication, 28*(6), 603-615.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2012.706792>
- Anderson, J., & Bresnahan, M. (2013b). Communicating Stigma About Body Size. *Health Communication, 28*(6), 603-615.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2012.706792>
- Andrade, C. (2021). The Inconvenient Truth About Convenience and Purposive Samples. *Indian Journal of Psychological Medicine, 43*(1), 86-88.
<https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- Annis, N. M., Cash, T. F., & Hrabosky, J. I. (2004). Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women: The role of stigmatizing experiences. *Body Image, 1*(2), 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2003.12.001>

- Antin, T. M. J., & Hunt, G. (2013). Embodying both stigma and satisfaction: An interview study of African American women. *Critical Public Health*, 23(1), 17-31.
<https://doi.org/10.1080/09581596.2011.634784>
- Ashdown-Franks, G., Meadows, A., & Pila, E. (2022). "Negative Things That Kids Should Never Have to Hear": Exploring Women's Histories of Weight Stigma in Physical Activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(1), 1-13.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0139>
- Ataria, Y., Tanaka, S., & Gallagher, S. (Eds.). (2021). *Body Schema and Body Image: New Directions* (1.^a ed.). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780198851721.001.0001>
- Batool, S., Iqbal, N., Department of Mass Communication, Lahore College for Women University Lahore Pakistan, Arshad, B., & Department of Mass Communication, Lahore College for Women University Lahore Pakistan. (2022). MEDIATED PERFECT BODY IMAGES AND WOMEN: UNDERSTANDING ROLE OF SOCIAL MEDIA IN CREATING PRESSURES ON YOUNG WOMEN FACING HEIGHT, WEIGHT AND COMPLEXION STIGMA. *Pakistan Journal of Social Research*, 04(03), 397-403. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v4i03.729>
- Cassin, S. E., & Friedman, A. (2017). Weight-Based Stigma and Body Image in Severe Obesity. En S. Sockalingam & R. Hawa (Eds.), *Psychiatric Care in Severe Obesity* (pp. 93-105). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-42536-8_8

- Chen, T. T., Ching, B. H.-H., Li, Y., He, C. C., & Wan, R. (2023). Weight stigma from media: Its associations with coping responses and health outcomes. *Current Psychology, 42*(24), 20556-20569. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03179-8>
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies. *Psychosomatic Medicine, 70*(7), 741-756. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *The Counseling Psychologist, 44*(5), 730-757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Cossrow, N. H. F., Jeffery, R. W., & McGuire, M. T. (2001). Understanding Weight Stigmatization: A Focus Group Study. *Journal of Nutrition Education, 33*(4), 208-214. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60033-X](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60033-X)
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fava, G. A. (2012). The clinical role of psychological well-being. *World Psychiatry, 11*(2), 102-103. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.018>
- Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: Psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Frontiers in Psychology, 14*, 1208300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208300>

- Gillen, M. M., & Markey, C. N. (2016). Body Image and Mental Health. En *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 187-192). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00058-6>
- Heiman, T., & Olenik-Shemesh, D. (2019). Perceived Body Appearance and Eating Habits: The Voice of Young and Adult Students Attending Higher Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 451. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030451>
- Jach, Ł., & Krystoń, S. (2021). Self-reported body weight and weight-related stigmatization experiences among young adult women—Two contexts, but similar attitudes related to body image, mental *self* -schemas, self-esteem, and stereotypes of people with obesity. *PeerJ*, 9, e12047. <https://doi.org/10.7717/peerj.12047>
- Jiménez-Limas, K., Miranda-Barrera, V. A., Muñoz-Díaz, K. F., Novales-Huidobro, S. R., & Chico-Barba, G. (2022). Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11482. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811482>
- Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., González-Cutre, D., & Jennings, G. (2020). Healthism and the experiences of social, healthcare and self-stigma of women with higher-weight. *Social Theory & Health*, 18(4), 410-424. <https://doi.org/10.1057/s41285-019-00118-9>
- Karna, A., & Sivaraman, Dr. S. (2023). Association between Body Image and Psychological Well-being among College students. *International Journal for*

Research in Applied Science and Engineering Technology, 11(4), 2873-2877.

<https://doi.org/10.22214/ijraset.2023.50803>

Klein, O., & Bernard, P. (2015). Stereotypes in Social Psychology. En *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 446-452). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24097-X>

Kök Eren, H. (2017). Well-Being Therapy. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 4(2).

<https://doi.org/10.15406/mojamt.2017.04.00076>

Lipowska, M., Truong Thi Khanh, H., Lipowski, M., Różycka-Tran, J., Bidzan, M., & Ha, T. (2019). The Body as an Object of Stigmatization in Cultures of Guilt and Shame: A Polish–Vietnamese Comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2814.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16162814>

Lucibello, K. M., Nesbitt, A. E., Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2021).

Internalized weight stigma and the relationship between weight perception and negative body-related self-conscious emotions. *Body Image*, 37, 84-88.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.010>

Lydecker, J. A., Cotter, E. W., Palmberg, A. A., Simpson, C., Kwitowski, M., White, K., & Mazzeo, S. E. (2016). Does this Tweet make me look fat? A content analysis of weight stigma on Twitter. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(2), 229-235. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0272-x>

Major, B., Eliezer, D., & Rieck, H. (2012). The Psychological Weight of Weight Stigma. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 651-658.

<https://doi.org/10.1177/1948550611434400>

- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mazurkiewicz, N., Krefta, J., & Lipowska, M. (2021). Attitudes Towards Appearance and Body-Related Stigma Among Young Women With Obesity and Psoriasis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 788439. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.788439>
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 69-79. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Meadows, A., & Calogero, R. M. (2018). Studies on Weight Stigma and Body Image in Higher-Weight Individuals. En M. Cuzzolaro & S. Fassino (Eds.), *Body Image, Eating, and Weight* (pp. 381-400). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90817-5_28
- Naveed, T., Tariq, Q., & Mudassar, R. (2020). The Effects of Body Imaging on Psychosocial Functioning of University Students. *ANNALS OF SOCIAL SCIENCES AND PERSPECTIVE*, 1(2), 107-116. <https://doi.org/10.52700/assap.v1i2.23>
- Nguyen, T.-D. (2021). Gender Stereotypes: The Profiling of Women in Marketing. En J. Marques (Ed.), *Exploring Gender at Work* (pp. 123-137). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64319-5_7
- Oleas, D. & Andrea. (2024). *Estigma de la imagen corporal y bienestar psicológico*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YGS3C>
- Ortiz, M. S., & Gómez-Pérez, D. (2019). Psychometric properties of a brief Spanish version of Stigmatizing Situations Inventory / Propiedades psicométricas de una

- versión breve en español del Inventario de Situaciones Estigmatizantes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.538>
- Pearl, R. L., Puhl, R. M., Himmelstein, M. S., Pinto, A. M., & Foster, G. D. (2020). Weight Stigma and Weight-Related Health: Associations of Self-Report Measures Among Adults in Weight Management. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(11), 904-914. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa026>
- Prieto Castaño, B. (2019). Conductas de modificación de la imagen corporal en estudiantes universitarios Ecuatorianos. *Cumbres*, 4(2), 31-39. <https://doi.org/10.48190/cumbres.v4n2a3>
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The Stigma of Obesity: A Review and Update. *Obesity*, 17(5), 941-964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Rashid, Z., Arzeen, N., & Shah, M. (2021). BODY IMAGE AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS. *Journal of Postgraduate Medical Institute*. <https://doi.org/10.54079/jpmi.35.3.2695>
- Rivers, A. M., Sherman, J. W., Rees, H. R., Reichardt, R., & Klauer, K. C. (2020). On the Roles of Stereotype Activation and Application in Diminishing Implicit Bias. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(3), 349-364. <https://doi.org/10.1177/0146167219853842>
- Roberts, K. J., & Polfuss, M. L. (2022). Weight stigma in children and adolescents: Recommendations for practice and policy. *Nursing*, 52(6), 17-24. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000829904.57766.58>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sáenz-Herrero, M., & Díez-Alegría, C. (2015). Gender and Corporality, Corporeality, and Body Image. En M. Sáenz-Herrero (Ed.), *Psychopathology in Women* (pp. 113-142). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-05870-2_6
- Seacat, J. D., Dougal, S. C., & Roy, D. (2016). A daily diary assessment of female weight stigmatization. *Journal of Health Psychology*, 21(2), 228-240. <https://doi.org/10.1177/1359105314525067>
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>
- Shyu, Y.-I. L. (2019). Maintaining and Improving Psychological Well-Being. *Journal of Nursing Research*, 27(3), e19. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000333>
- Smith, C., Becnel, J., & Williams, A. (2019). Body Image and Self-Esteem in Female College Students of Healthy Weight and Excess Weight: The Mediating Role of Weight Stigma. *American Journal of Undergraduate Research*, 16(2), 53-61. <https://doi.org/10.33697/ajur.2019.025>

- Streets, V. N., & Nguyen, H.-H. D. (2014). Stereotype threat impacts on women in the workforce. En R. J. Burke & D. A. Major (Eds.), *Gender in Organizations*. Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781781955703.00022>
- Swami, V., Furnham, A., Amin, R., Chaudhri, J., Joshi, K., Jundi, S., Miller, R., Mirza-Begum, J., Begum, F. N., Sheth, P., & Tovée, M. J. (2008). Lonelier, Lazier, and Teased: The Stigmatizing Effect of Body Size. *The Journal of Social Psychology*, *148*(5), 577-594. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.5.577-594>
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, *158*(5), 541-552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Van Breen, J. A., Spears, R., Kuppens, T., & De Lemus, S. (2018). Subliminal Gender Stereotypes: Who Can Resist? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *44*(12), 1648-1663. <https://doi.org/10.1177/0146167218771895>
- Walker, D. C., & Murray, A. D. (2012). Body Image Behaviors. En *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 166-172). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00025-0>
- Walters-Brown, B., & M. Hall, J. (2012). Women's Body Image: Implications for Mental Health Nursing Interventions. *Issues in Mental Health Nursing*, *33*(8), 553-559. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.663459>
- Westra, E. (2019). Stereotypes, theory of mind, and the action–prediction hierarchy. *Synthese*, *196*(7), 2821-2846. <https://doi.org/10.1007/s11229-017-1575-9>