



Universidad Tecnológica ECOTEC
Facultad de Marketing y Comunicación

Título del trabajo:

La autoestima y su relación con la imagen corporal en las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación campus Samborondón, período 2022.

Línea de Investigación:

Psicología, Sociedad y Bienestar

Modalidad de titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autor (a):

Génesis Elizabeth Sellan Molina

Tutores:

Mtr. Daniel Oleas Rodríguez

Samborondón – Ecuador

2022

Certificado de revisión final



ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

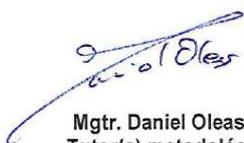
Samborondón, 7 de diciembre de 2022.

Magíster
Verónica Baquerizo Álava
Decana de la Facultad
Marketing y Comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: "LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MARKETING Y COMUNICACIÓN CAMPUS SAMBORONDÓN, PERÍODO 2022." según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO; fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, Por lo que se autoriza al estudiante: **SELLAN MOLINA GENESIS ELIZABETH**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,



Mgtr. Daniel Oleas R.
Tutor(a) metodológico



Mgtr. Daniel Oleas R.
Tutor(a) de la ciencia

Certificado de coincidencia de plagio



UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Habiendo sido revisado el trabajo de integración curricular TITULADO: "LA AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MARKETING Y COMUNICACIÓN CAMPUS SAMBORONDÓN, PERÍODO 2022" según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO elaborado por GENESIS ELIZABETH SELLAN MOLINA fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje de coincidencias del 5% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del Trabajo de integración curricular. Se puede verificar el informe en el siguiente link: <https://secure.arkund.com/view/145498415-658915-393954> . Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.

Original

Document Information

Analyzed document	La autoestima y su relación con la imagen corporal en estudiantes de la facultad de marketing y comunicación campus Samborondón, periodo 2022. (2) docx (0056390333)
Submitted	2025-12-06 21:34:00
Submitted by	Daniel Oleas
Submitter email	doleas@ecotec.edu.ec
Similarity	5%
Analysar address	doleas.ecotec@analysa.arkund.com

ATENTAMENTE,


Mgtr. Daniel Oleas R.
Tutor(a) metodológico


Mgtr. Daniel Oleas R.
Tutor(a) de la ciencia

Dedicatoria

Con mucho amor, dedico este proyecto en primer lugar a Dios que gracias a Él he podido cumplir cada uno de mis objetivos.

A mis padres Patricia y Edison, por todo el amor y apoyo que me han dado para alcanzar cada una de mis metas.

A mis hermanos Kevin y Johana, por sus palabras de aliento y motivación en los días de cansancio durante la carrera universitaria.

A mi mascota "blacky", por su fidelidad y su compañía en las noches de estudio y desvelos.

Agradecimientos

Agradezco a todos mis docentes de carrera por sus valiosos aportes de conocimientos a lo largo de la carrera, en especial a la PhD. María Belén Morales que desde el primer momento me brindó consejos profesionales y su apoyo incondicional en cualquier inconveniente durante el ciclo académico.

A mi docente tutor Mgtr. Daniel Oleas que fue un guía en toda esta fase de mi trabajo investigativo.

A mis amigos del colegio porque he aprendido algo importante de cada uno y a mis amigos de la universidad que gracias a ellos la carrera universitaria fue más amena.

Finalmente, como integrante de la primera promoción de psicología, auguro éxitos a los futuros colegas.

Contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
Keywords: Students, Body Image, Body, Self-esteem	8
Introducción	9
Antecedentes	10
Planteamiento del problema	11
Pregunta problema	13
Objetivos.....	13
Justificación.....	14
PRIMERA PARTE	15
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	15
1.1 Definiciones de autoestima	16
1.2 Teorías de la autoestima	17
1.3 Dimensiones de la Autoestima según Coopersmith	21
1.4 Características de la Autoestima	23
1.5 Factores que intervienen en la autoestima.....	24
1.6 Componentes de la Autoestima.....	25
1.7 Dimensión actitudinal y conductual de la autoestima.....	25
1.8 Imagen Corporal	27
1.9 Componentes de la imagen corporal.....	29
1.9.1 Aspectos perceptuales de la imagen corporal	30
1.9.2 Aspectos afectivo-cognitivo de la imagen corporal.	30
1.9.3Aspectos Conductual de la Imagen Corporal	31
1.10 Trastorno de la imagen corporal	31
1.10 Insatisfacción de la imagen corporal.....	32
SEGUNDA PARTE	34
MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
2.1 Enfoque de la Investigación	35
2.2 Tipo de Investigación	35
2.3 Alcance de la investigación	35
2.4 Período y lugar donde se desarrolla la investigación	36

2.5 Universo y muestra de la investigación	36
2.6 Muestreo	36
2.6 Consideraciones éticas	37
2.7 Métodos	37
TERCERA PARTE.....	38
ANÁLISIS DE DATOS	38
3.1 Análisis descriptivo.....	39
3.2 Interpretación general de los resultados obtenidos	41
CONCLUSIONES	43
Conclusiones	43
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS.....	53
Test Autoestima de escala de Rosenberg. Anexo 1.....	53
Test sobre la forma corporal BSQ. Anexo 2	54
Gráfica de la Escala de Rosenberg. Anexo 4.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Ocho Formas de conducta según Maslow	19
Tabla 2 Estadística Descriptiva	39
Tabla 3 Correlación de Pearson.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Pirámide de Maslow.....	18
Figura 2 Gráfica de los puntajes de alteraciones severas	40

RESUMEN

Los estándares de belleza exigidos por la sociedad actual se han convertido, en muchos casos, en una amenaza para el componente afectivo y cognitivo del individuo que afecta directamente a su autoestima, pues la percepción de la imagen corporal influenciada por la internalización de ideales basados en un cuerpo esbelto puede causar la falta de aceptación y valoración de su propio cuerpo. La falta de autoestima en el ser humano puede causar severas consecuencias tanto físicas, psicológicas y emocionales. Se realizó esta investigación para identificar los niveles de autoestima y aceptación de la imagen corporal las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación de la Universidad Ecotec Campus Samborondón, semestre II del periodo 2022. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo y alcance correlacional, la muestra fue intencional no probabilística a la cual se le aplicó la escala de autoestima de Rosenberg y el cuestionario de satisfacción corporal BSQ, teniendo como resultado que las estudiantes tienen un nivel de autoestima medio y las distorsiones están dentro de la norma con respecto a otros estudios; además, se obtuvo un valor de 0.446 en el coeficiente de pearson llegando a la conclusión de que existe una correlación entre la autoestima y la imagen corporal.

Palabras clave: Estudiantes, Imagen Corporal, Cuerpo, Autoestima

ABSTRACT

The beauty standards demanded by today's society have become, in many cases, a threat to the affective and cognitive component of the individual that directly affects their self-esteem; since the perception of body image is influenced by the internalization of ideals based on a slender body can cause a lack of acceptance and appreciation of your own body. Lack of self-esteem in humans can cause severe physical, psychological and emotional consequences. This research was carried out to identify the levels of self-esteem and acceptance of body image of the students of the Faculty of Marketing and Communication of the Ecotec Campus Samborondón University, semester II of the period 2022. This research had a quantitative approach and correlational scope, the sample it was intentional, non-probabilistic, to which the Rosenberg self-esteem scale and the BSQ body satisfaction questionnaire were applied, resulting in the students having a medium level of self-esteem and the distortions being within the norm with respect to other studies; In addition, a value of 0.446 was obtained in the Pearson coefficient, concluding that there is a correlation between self-esteem and body image.

Keywords: Students, Body Image, Body, Self-esteem

Introducción

A través del tiempo las mujeres han ido marcando importantes avances en la historia de la sociedad, tanto en el aspecto educativo, económico, laboral, social y familiar, no obstante, las desigualdades y discriminación en diferentes ámbitos aún persisten. Una de las formas más comunes de discriminar a la mujer es el ámbito laboral dificultando el acceso al trabajo por su aspecto físico o por el mero hecho de ser mujer violando así los principios de igualdad de derechos atentando contra su dignidad como ser humano.

Haciendo referencia de la postura de la sociedad actual Moreno (2020) plantea que Actualmente existen ofertas laborales que exigen ciertos estándares estéticos que demandan morfologías corporales específicas siendo la apariencia física un requisito indispensable para poder ser admitida en la plaza laboral requerida (p.7).

En el campo publicitario ya sea en redes, televisión, vallas publicitarias en otros medios, la mujer ha desarrollado un rol protagónico. El Consejo de regulación y desarrollo de la información y comunicación (2017) argumenta que El cuerpo de la mujer es considerado como un disfrute sexual que genera placer y deleite por su belleza y figura, llegando a incluso a ser concebido como un artículo de decoración(p.344).

Todo lo mencionado en los párrafos anteriores afecta la autoestima de la mujer, desvalorizándola, discriminándola y violando sus derechos como ser humano. Cabe indicar que la satisfacción que se obtenga sobre la imagen corporal afectará la parte emocional y afectiva de la mujer, dándole seguridad y confianza hacia sí misma

La revista electrónica de Psicología de Iztacala (2017) da a conocer que en la actualidad la mujer presenta problemáticas que son posibles de entender identificando el nivel de autoestima que tienen en relación con su imagen corporal. La autoestima se construye por las experiencias y las afirmaciones que tienen la persona y esto dependerán del medio social en el que se desarrolla. La sociedad brinda un gran nivel de importancia a la imagen corporal de las mujeres,

vinculando a las féminas muy estrechamente con su físico, de tal manera que la figura femenina es vista como un objeto para gustar y procrear ignorando su capacidad como persona.

Una mujer que siente que es utilizada como objeto sexual o artículo de reproducción puede crear distorsiones en la representación mental de su cuerpo, generando insatisfacción y desvalorización de ella misma. Esta insatisfacción corporal, una vez que afecta la autoestima puede desencadenar en comportamientos obsesivos para lograr alcanzar el peso, talla, rostro e imagen deseada, al mismo tiempo que la presión por obtener la figura anhelada puede conducir a la mujer hacia consecuencias irreversibles atentando contra su integridad, como resultado de una serie de pensamientos negativos que pueden convertirla una forma de juez, para juzgarse a sí misma, recriminándose el por qué no es aceptada tal cual se presenta.

En su aporte sobre la insatisfacción corporal Cardellach (2020) argumenta que la insatisfacción corporal genera la preocupación obsesiva por el peso, talla y forma del cuerpo, originando cambios de conducta, estado de ánimo decaído, afectación en sus relaciones sociales e incluso abandono de sus actividades placenteras.

Antecedentes

Para abordar el tema de la autoestima y su relación con la imagen corporal, se recurrió a diversos estudios que se exponen a continuación.

En el centro psicológico Cre/Ser Olmedo (2018) realizó una investigación sobre el Impacto de la Autoestima en la imagen corporal en un grupo de 10 mujeres entre 20 a 60 años, concluyeron que en la actualidad la imagen corporal y la autoestima tienen un rol predominante en la salud mental de las mujeres.

Por su parte Navarro (2020) también realizó un su estudio sobre el Nivel de autoestima, e insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes adolescentes con sobrepeso u obesidad demostró el alto grado de preocupación que tienen los estudiantes por su apariencia física al tener sobrepeso u obesidad.

En la provincia del Pichincha Suntaxi (2022) realizó una investigación a través de un estudio comparativo entre las características de la imagen corporal y la autoestima de los adolescentes de primeros y segundos años de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal de Milenio Bicentenario. Los resultados de la investigación demostraron que la población femenina presentó mayores niveles de insatisfacción corporal en relación con la población masculina. Suntaxi además expone que son diversos canales de comunicación los que promueven los estándares de belleza de forma constante lo que repercute en los adolescentes quienes se encuentran expuestos a hacer comparaciones con su aspecto físico, llevándolos a presentar malestar por las características que en muchos casos presentan sus cuerpos.

Planteamiento del problema

Powers (2022) en su libro “Imagen Corporal y Autoestima Positiva” argumenta que muchas personas presentan gran sensibilidad respecto a la percepción de su imagen corporal, cualquier crítica sobre la apariencia de su cuerpo, puede afectarla, causándole vergüenza, daños emocionales, físicos y hasta psicológicos.

Continuando con el tema de la imagen corporal y la autoestima Lago (2017) expresa que generalmente se exhiben mensajes subliminales que asocian la felicidad y placer con un cuerpo delgado y atractivo como elementos del éxito que a su vez condiciona la autoestima del individuo. Por otro lado, Duno (2019) en la investigación que realizó a adolescentes universitarios, expone que el ser humano tiene la capacidad de analizar su cuerpo mediante la percepción, la misma que está influenciada por el ambiente social en el que se desarrolla y por los elementos emocionales y cognitivos que construye.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conductas que dependen de la manera en cómo se siente la persona, pudiendo ser que se sienta inútil o insegura, o al contrario, se sienta segura de sí misma reconociendo sus limitaciones y fortalezas; esta condición determina si el individuo tiene su autoestima alta o baja. Para Ferro (2020) la autoestima alta es el resultado de la seguridad que siente la persona en sí misma, su amor propio y

la habilidad de autoevaluarse objetivamente aceptándose tal y como es; haciendo conciencia de sus fortalezas y sus limitaciones.

También Pérez (2019) hace su aporte en relación con la autoestima, considerando que la autoestima baja se presenta como la dificultad que el individuo tiene para valorarse a sí mismo, la falta de amor propio le hace sentir indigno de ser amado; y puede comportarse de manera defensiva manifestando ciertos grados de agresividad.

A su vez Cerna (2017) considera que las personas con autoestima baja buscan la soledad y se alejan de las compañías, incluso podrían llegar a un estado de depresión donde el aislamiento social es su único recurso frente a su bajo estado de ánimo. Al respecto Christiansen (2019) expone que el cúmulo de experiencias negativas desencadena en una autoestima baja, afectando así el punto de vista general de sí mismo, volviendo a la persona negativa y pesimista ante los desafíos de la vida.

Por otro lado, Cayarta (2020) enfatiza que la acción que el individuo realiza al pensar, sentir y comportarse en relación con su imagen corporal se define como constructo multidimensional. Al respecto Fernández et al (2020) manifiestan que la autoestima y la personalidad de una persona se ven severamente afectadas por una mala percepción que tenga sobre sí misma.

El problema social enunciado revela la afectación de la mujer en su autoestima partiendo desde el punto en que vivimos en una sociedad machista donde no solo la mujer siente inseguridad por su entorno social sino también preocupación por la imagen corporal que proyecta en la sociedad, la misma que se encarga de su rechazo o le asegura su aceptación

De acuerdo con lo expuesto en los párrafos anteriores la autoestima juega un papel muy importante en desarrollo emocional del ser humano, por otro lado, la percepción de la imagen corporal influye también en la autoestima. Si no se tiene una autoestima sana y positiva se desencadenan una serie de dificultades y desórdenes psicológicos, conductuales y emocionales afectando en muchos casos la salud física del individuo, razón por la cual se analizan

como problemática a investigar estas dos variables: autoestima e imagen corporal.

La autoestima y la percepción que el individuo tenga sobre su imagen corporal repercuten de forma significativa en la calidad de vida y el desenvolvimiento de sus actividades diarias, por esta razón esta investigación tiene como objetivo identificar los niveles de autoestima y la aceptación de la imagen corporal en las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación de la Universidad Ecotec.

Los resultados servirán para proponer programas de intervención para el fortalecimiento en relación con la autoestima, ya que existen estudios y evidencias científicas que certifican que altos niveles de satisfacción en la imagen corporal inciden de manera favorable el desarrollo de una autoestima positiva.

Pregunta problema

¿Qué relación existe entre la autoestima con la imagen corporal de las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación de la Universidad Ecotec?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación que existe entre autoestima con la imagen corporal de las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación de la Universidad Ecotec, por medio de la correlación de datos estadísticos para promover programas de intervención en beneficio de la población estudiantil

Objetivos Específicos

1. Seleccionar la literatura pertinente para desarrollar un marco teórico referencial que sustente la investigación.
2. Determinar las características de la autoestima de la población estudiantil de esta investigación.

3. Identificar los niveles de autoestima de la población estudiantil.
4. Establecer el grado de satisfacción de la imagen corporal de las estudiantes

Justificación

1. Son pocas las investigaciones actualizadas que existen sobre la autoestima y su relación con la imagen corporal.
2. Esta investigación es relevante porque busca conocer la relación entre la autoestima y la imagen corporal aspectos que están ligados a los sentimiento y emociones del ser humano.
3. Es importante este trabajo porque busca conocer los niveles de autoestima y satisfacción corporal de las estudiantes, objeto de esta investigación, para poder, si el caso así lo demuestra, a través de los resultados de la correlación de los datos estadísticos, proponer programas de intervención y prevención en beneficio de la población universitaria.

PRIMERA PARTE
REVISIÓN DE LA LITERATURA

1.1 Definiciones de autoestima

Existen diversas definiciones sobre autoestima, coincidiendo que esta depende de la autovaloración, confianza y seguridad que tenga el individuo de sí mismo. Al respecto Panesso y Arango (2017) estiman que es tanta la relevancia de la autoestima que son varios los autores que la estudian al ser considerada como un aporte de calidad para la vida de las personas.

Otra definición la da Rodríguez et al. (2021) quienes consideran que la autoestima está relacionada con la vida, con la percepción cognitiva que le brinda el bienestar al individuo en varios contextos: en lo social, educativo y en el ámbito familiar. A su vez, consideran a la autoestima como un espacio donde el individuo se nutre de afecto y forma sus bases para el desarrollo personal; en la escuela, la orientación formativa y permanencia de las jornadas académicas van formando la experiencia que toma un carácter significativo en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales para interactuar con los demás.

Por su parte Juez (2020) define la autoestima como la propia perspectiva del sujeto en relación con el aprecio que se tiene así mismo, la autoconfianza, el reconocimiento y respeto que recibe de las demás personas, propiciándole un estado ideal. Para Pérez (2019) siguiendo con la definición de autoestima, la considera como la forma en la que el sujeto se valora ya sea positiva o negativamente y que está estrechamente ligada a la autoconfianza, seguridad y a la satisfacción de las necesidades del individuo.

Además la autoestima es considerada como la forma en la que el individuo enfrenta los desafíos que se presentan en su vida y su desempeño en las diferentes actividades cotidianas. Todo está relacionado con el nivel de autoestima que tenga el sujeto, ya que si esta es alta se verá reflejada en las aptitudes que impulsan al ser humano al cumplimiento de sus metas (Meca, 2018). Las personas que logran desarrollar su autoestima pueden sentirse autorrealizadas, dándole valor a su propia identidad.

1.2 Teorías de la autoestima

La autoestima ha sido considerada como un pilar fundamental para el desarrollo personal, los aportes dados por William James, Stanley Coopersmith y Abraham Maslow son las bases teóricas para el desarrollo de este estudio.

William James

El primero en definir la autoestima fue William James (1994) quien consideraba a la autoestima como la valoración que el sujeto le da al éxito o al fracaso y a sus aspiraciones. Sus estudios se basaron en ese valor que el individuo tiene de sí mismo, considerando que para dicha valoración se deben contemplar tres componentes basados en la identidad. El primero es la manifestación de los rasgos de la persona, es decir, su manera de actuar, pensar y sentir. El segundo se refiere al “yo social” que es la manera en cómo nos percibimos en relación con los demás, esta percepción alude al reconocimiento de los atributos y defectos por parte de las personas que se encuentran en nuestro entorno. El tercero se refiere al “yo material” que prioriza lo más relevante del individuo: su imagen corporal, su economía, propiedades y todo cuanto le pertenece. Según este autor, el logro de aspiraciones enmarca una autoestima positiva, pero si los deseos, anhelos, son mayores a los éxitos o metas ya alcanzadas, la autoestima es negativa. Para William James existe una estrecha relación entre lo que se conoce de la realidad, el pensamiento y el entendimiento, por lo que él se interesa en la función que el sujeto les da a sus ideas.

Abraham Maslow

Si se considera la autoestima desde el punto de vista de una necesidad, la teoría de Maslow aporta de manera amplia este enfoque, quien expresa que la autoestima se genera como una necesidad afectiva o social, que demanda al mismo tiempo reconocimiento para poder sentir satisfacción y bienestar en el desarrollo emocional y psicológico. El ser humano es un ser social que se desenvuelve dentro de una sociedad, por lo tanto, existe la necesidad de vivir en comunidad donde el sujeto debe desarrollar su autoestima estructurándola de manera positiva, lo que le permitirá sobrevivir en el medio en el que se encuentre.

Maslow (1968) plantea en su teoría el modelo de la jerarquía de necesidades, la cual comprende toda la gama de las necesidades humanas. Su concepto más importante es la autoactualización, o la necesidad humana más elevada. Maslow también investigó las experiencias cumbre, los momentos especiales en la vida del individuo. Distinguía entre dos tipos básicos de psicología: la psicología de la deficiencia y la psicología del ser, de la que fue uno de sus primeros teóricos. También manifestó profundo interés en las implicaciones sociales de su teoría, especialmente la eupsiquia, término que confirió a una sociedad utópica, y la sinergia, o cooperación dentro de la sociedad (p.458).

Maslow elaboró una pirámide (véase la figura 1) donde describía de manera jerárquica las necesidades básicas de un ser humano, su intención fue integrar en un solo concepto las corrientes psicológicas más importantes de la época: Conductismo, psicoanálisis con sus vertientes mayores, y la psicología transpersonal y humanista.

Figura 1



Pirámide de Maslow

Nota:
Está
figura

hace referencia a la pirámide de necesidades del ser humano. Fuente: (Maslow, 1968).

Para Maslow, es de gran importancia que las personas reconozcan y exploten sus capacidades y talentos, para que se sientan autoactualizados, sin embargo, es menester indicar que cada individuo percibe sus necesidades de manera diferente ya que la motivación y prioridades de unos no son las mismas en otros, por lo que es necesario en primer lugar satisfacer las necesidades básicas.

En cuanto a la autoactualización Maslow considera ocho formas de conducta para poderlas alcanzar que se presentan en la tabla 1:

Tabla 1
Ocho Formas de conducta según Maslow

Ocho Formas de conducta según Maslow para autoactualización	
Concentración	Vivir de manera plena sin interferencias del yo
Decisiones de crecimiento	La vida es una serie de decisiones que pueden transformarse en decisiones de crecimiento
Conciencia de sí mismo	Conciencia de la naturaleza interior para actuar conforme a ella.
Honestidad	Junto con la responsabilidad son elementos importantes de la autoactualización
Juicio	Capacidad de tomar mejores decisiones existenciales
Autodesarrollo	Utilización de habilidades e inteligencia propias, esfuerzo para hacer bien lo que se desea hacer.
Experiencia cumbre	Reducción de conflictos y angustia, aplicación de energía de manera constructiva, seres conscientes de sí mismos y del mundo que los rodea.

Supresión de mecanismos defensivos del yo Conciencia más precisa de las formas en que se distorsiona la imagen que tenemos de nosotros mismos y del mundo exterior.

Nota: Esta tabla hace referencia a las ocho Formas de conducta según Maslow para la autoactualización **Fuente:** Abraham Maslow (1943)

Stanley Coopersmith

Para Coopersmith (1981, citado en Espinoza, 2015) son cuatro factores que fortifican la autoestima:

- El primer factor está orientado al mundo emocional del individuo, es decir, al trato que recibe de seres significativos, lo que afecta, ya sea de manera positiva o negativa, al desarrollo de su autoestima, que lo llevara a sentirse bien con los demás y consigo mismo.
- Un segundo factor está dirigido al éxito, su estatus, el círculo que lo rodea
- En el tercer factor juegan un papel importante el proyecto de vida que el sujeto se haya proyectado; la motivación por cumplir sus sueños y llegar a sus metas sintiéndose realizado
- El cuarto factor es una propia visión auto evaluativa de la persona sobre sí misma

Frente al enfoque que Coopersmith expone sobre la autoestima, existen autores que respaldan cada uno de sus postulados. Al respecto Alfaro (2017) argumenta que la personalidad está determinada por dos elementos que son la autoestima y la inteligencia emocional, las cuales, interrelacionadas entre sí, dan como resultado el componente afectivo o emocional. Es así entonces, según Gaona (2021), que en el día a día de la persona, si las actividades se realizan con éxito, la autoestima del sujeto se ve afectada de manera eficaz, influyendo en sus pensamientos positivamente, elevando el ánimo, dando continuidad a los pasos necesarios para seguir obteniendo más éxito, al contrario, muchas veces la frustración se hace presente frente a retos o metas planteadas al poderlas alcanzar o lograr, afectando la autoestima del ser humano.

Una de los elementos para alcanzar metas y mantener una autoestima saludable es tener un proyecto de vida, al respecto el Ministerio de Educación del Ecuador (2017) considera que el proyecto de vida ha sido asumido como la construcción misma de la vida e identidad del individuo, planteándose las siguientes interrogantes: ¿Quién soy?, ¿qué quiero de la vida?, ¿cómo soy?, en este caso la autoestima facilitará el planteamiento de las metas a seguir. Para poder realizar el proyecto de vida el sujeto debe estar seguro a dónde quiere llegar, hacia dónde quiere ir y tener la capacidad de reconocer sus debilidades y fortalezas, en otras palabras, autoevaluarse. Al respecto Álvarez (2021) considera la autoevaluación como el resultado de la propia evaluación que se realiza el sujeto, que en muchas ocasiones puede estar ligada por la percepción que otras personas tienen de las habilidades y características manifestadas por el individuo en el medio en el que se desarrolla.

1.3 Dimensiones de la Autoestima según Coopersmith

Para Coopersmith la valía del individuo hacia sí mismo produce la aprobación o desaprobación de sus acciones. A medida que obtienen éxitos y logros, su autoestima es alimentada positivamente. Según este psicólogo la autoestima se basa en cuatro dimensiones que Sparisci resume de la siguiente manera (, 2019):

1. **Ámbito personal:** Se relaciona con el aprecio personal y corporal que tiene una persona, y surge desde la importancia que tiene de sí, durante esta dimensión de la autoestima se compara el “Yo real” y el “Yo ideal”.
2. **Ámbito escolar:** Se relaciona con el grado de importancia que le da el ser humano a su escolaridad analizando su productividad dentro de la gestión áulica. Cuando el individuo tiene un alto grado de satisfacción durante su etapa estudiantil es muy probable que demuestre un nivel de autoestima favorable.
3. **Ámbito enfocado en la familia:** Hace referencia al entorno familiar de la persona y la calidad de los vínculos familiares, según Coopersmith el sentido de pertenencia que tiene el individuo con su familia influirá directamente en su interacción dentro del hogar.

4. **Ámbito en el entorno social:** Se evalúa a partir de las interacciones sociales que tiene la persona, considerando su actitud y las acciones cuando está en grupo.

Cada una de las dimensiones sobre la autoestima expuesta por Coopersmith es respaldada por otros investigadores que se exponen a continuación:

En el ámbito personal Rodríguez (2017) considera que el yo real y el yo ideal es el sentimiento que el individuo tiene hacia sí mismo. El yo real es cómo el sujeto se ve y el yo ideal, es cómo le gustaría verse. Por su parte Alecoy (2018) expone que el comportamiento del ser humano se origina en su “yo ideal” y su “yo real”, el primero es afectado por factores hereditarios y por el medio en el que se desarrolla. El yo ideal es el deseo de alcanzar algo y se ve influenciado por un pasado hereditario y por ambiente donde el sujeto se desenvuelve, este puede ser la familia, el trabajo, la escuela, colegio, universidad, ambientes que pueden estar dados por un alto grado de exigibilidad, donde el yo ideal se esforzará por imitar a otras personas, o tratará de ser más competente, sin embargo, puede ver un descontrol entre lo que se es y lo que se quiere ser, afectando la autoestima del sujeto.

En el ámbito educativo Parada et al. (2017) argumentan que la percepción de la autoestima en los escenarios académicos se acentúa más en los adolescentes quienes son más susceptibles a ciertos estados emocionales como tristeza, desinterés y desmotivación que se ven reflejados en el bajo rendimiento estudiantil. Lo anteriormente expuesto se traduce en una baja autoestima, lo que es reforzado por Pujapat y Kunchikui (2021) quienes consideran que la baja autoestima en el campo académico puede desencadenar un desequilibrio cognitivo, emocional y trastornos en la conducta del estudiante.

Un alumno con su estima en alto puede desarrollar su proceso educativo sin mayor dificultad. La formación académica contribuye en la formación de la personalidad del educando, pero hay que tener presente que la autoestima juega un papel relevante, ya que la valoración positiva que el sujeto dé de sí mismo condiciona la aceptación y percepción de su propia imagen.

En el ámbito familiar Yáñez (2018) manifiesta que la familia es el origen donde el individuo desarrolla su identidad, está considerada como una escuela social y educativa donde deben promoverse valores, generar confianza y seguridad en sus miembros de tal forma que se apropien de una autoestima adecuada.

En el seno familiar según Díaz y Jaramillo (2021) se realiza la construcción del vínculo afectivo, siendo la comunicación un componente necesario para el desarrollo de habilidades sociales, es ahí donde sus miembros interactúan, practican valores y construyen su autoestima.

La familia es un factor relevante para consolidar la autoestima del ser humano ya que él toma sus cimientos a partir de la interacción humana. La familia es un canalizador que influye en el desarrollo de las potencialidades comunicativas, sociales, afectivas y personales del sujeto.

Considerando también el ámbito social para el desarrollo de la autoestima Buitrago y Saéñz (2021) resaltan que el ser humano por naturaleza es un ser social ya que se desarrolla en medio de una sociedad donde tiene que desenvolverse, interactuar y asumir responsabilidades para convivir en comunidad donde desarrolla su identidad a través de las relaciones con los demás.

1.4 Características de la Autoestima

Villanueva (2018) expone las siguientes características de la Autoestima en las personas:

Autoestima alta o fuerte: pueden vivir sus vidas equilibradamente, aceptan sus limitaciones manteniendo su autoconfianza, demuestra una actitud positiva. Las personas con este tipo de autoestima son realistas, están conscientes de sus capacidades y confían en ellas, ponen esfuerzo en las actividades que realizan demostrando eficiencia, disfrutan las relaciones sociales, pueden ser líderes innatos. La autoestima alta aporta eficazmente a la calidad de vida.

Autoestima media: Las personas que tienen esta clase de autoestima son dependientes, aunque pueden presentar rasgos de personas que mantienen la autoestima alta, presentan inseguridad en algunas ocasiones, pueden manifestar cambios de conducta drásticamente. Los sujetos dependen de la valoración de los demás, son inestables, estas personas actúan en función de las circunstancias.

Autoestima baja: Una de las principales características que manifiesta el individuo es el desánimo, es una persona pesimista, desarrolla un sentimiento de inferioridad, siempre está insatisfecha de su rendimiento, son muy sensibles a la crítica. Los sujetos que se encuentra en esta categoría desvaloran sus talentos, sienten mucho temor de equivocarse, presentan cierto grado de ansiedad y angustia, se les hace difícil tomar decisiones y desarrollarse socialmente.

1.5 Factores que intervienen en la autoestima

La autoestima es un proceso que incluye varios factores según lo expresa Nathaniel Branden (1995)

1. La autocrítica: es el proceso donde el sujeto no solo reconoce sus propios errores, sino que los acepta, los supera, lo que le produce un sentimiento de satisfacción.
- 2 La responsabilidad: aceptar las consecuencias de sus propias decisiones y no entrar al rol de víctima.
- 3 El respeto hacia sí misma y hacia el propio valor como persona: incluye valorarse como ser humano sin sentirse menos que otro, además el amor propio y el derecho a ser feliz son también elementos de la autoestima.
- 4 Límites en sus actos y n los actos de los demás: la base es el respeto hacia uno mismo y hacia a los demás

- 5 La autonomía: es parte del camino que lleva hacia la madurez emocional, la autorrealización y la independencia son parte del desarrollo personal.

1.6 Componentes de la Autoestima

La autoestima está condicionada por tres elementos, de tal forma que Hertfelder (2019) expone que estos se encuentran activos en: el área cognitiva, afectiva y conductual. El componente cognitivo está relacionado con los pensamientos y lo que creemos de nosotros mismos influyendo directamente en nuestra conducta. El componente afectivo se refiere al grado de aceptación que tenemos de nosotros mismos, es decir se trata del amor propio. El componente conductual como su nombre lo indica, este componente tiene que ver con el comportamiento que se refleja con la confianza y seguridad de nuestras acciones.

A su vez Ramos (2019) también considera que la autoestima es un componente afectivo de la actitud hacia uno mismo, de acuerdo con lo manifestado por el autor el individuo puede tener una actitud de aprecio y respeto o de menosprecio y rechazo de sí mismo, de sus acciones, de lo que piensa de él, lo que ocasiona la recolección de información que la persona percibe de sí misma. La autoestima influye en el comportamiento de la persona.

Por su parte Sánchez (2019) enfoca su atención en la conducta del sujeto en relación con la autoestima manifestando que el elemento conductual de la autoestima está dado por la tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Todo lo antes expuesto indica que el ser humano socialmente tiene un nivel de autoestima que lo limitará actuar dependiendo de la manera de cómo se ha percibido a sí mismo.

1.7 Dimensión actitudinal y conductual de la autoestima

La autoestima la conforman componentes que son distribuidos en dos dimensiones: la actitudinal y la conductual para Mézerville (2018) considera que la

dimensión actitudinal está integrada por la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; mientras que el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización se encuentran inmersas en la dimensión conductual.

Respecto a la dimensión actitudinal que incluye la autoimagen, autovaloración y autoconfianza, Zuñiga (2021) manifiesta que la autoimagen se refiere a la capacidad que tiene la persona de verse a sí misma con el fin de autoanalizarse, obteniendo información sobre sus emociones, fortalezas, debilidades y deseos consiguiendo de sí una autoimagen lo más apegada a la realidad.

Ahuanari (2020) indica que cuando una persona combina el autorrespeto y la autovaloración produce un nivel de estima personal adecuada, de manera que su opinión hacia sí misma es positiva; este proceso toma el nombre de "Autovaloración. Según lo anteriormente expuesto la percepción y la aceptación que tenga el ser humano de sí mismo producen en él alegría, placer, satisfacción obteniendo así salud mental.

Hay Existen tres elementos relacionados estrechamente con la autoestima, sobre este postulado Silva (2017) argumenta que estos son: percepción de sí misma, amor propio y la autoapreciación, estos componentes en niveles adecuados generan en el individuo respeto hacia su ser, desarrolla su autoconfianza para actuar con seguridad en su entorno. Sobre este tema Infante & Ramírez (2017) hace su aporte manifestando que la percepción es un proceso mental activo mediante el cual la conciencia interpreta los estímulos sensoriales sobre objetos, hechos o situaciones formándose nuestras impresiones del mundo que nos rodea, siendo influenciados por las experiencias, conocimientos, necesidades, intereses y emociones.

Continuando con lo expuesto por Mézerville en lo que respecta la dimensión conductual del sujeto y sus implicaciones como son: el autocontrol, autorrealización y la autorrealización se exponen varios aportes de distintos autores.

En este caso Quintero (2022) expresa que el dominio que el individuo ejerce sobre sí mismo es conocido con el término de “autocontrol”. Cuando el individuo tiene la potestad sobre sus comportamientos, emociones, deseos posee tranquilidad frente a las complejidades de la vida diaria. El ser humano a diario afronta situaciones tanto de carácter negativo como positivo por lo que lo ideal es que tenga la seguridad y confianza en sí mismo para controlar esos escenarios y canalizar las emociones que producen.

Respecto a la autoafirmación Ahuanari (2020) la define como la libertad de ser uno mismo; manifiesta que el sujeto necesita de la madurez necesaria, autonomía, asertividad personal para tomar las decisiones de manera correcta y expresar sus emociones y deseos adecuadamente. Por su parte Kimble (2017) cita a la teoría de la autoafirmación de Steele (1988) quién asume que la autoafirmación como individuos es el resultado de la autoevaluación, y que cuando esta se ve amenazada en un área la fortalece destacando otra. Por otro lado Tesser (1991) demostró en sus estudios que “Los procesos con los que se conservan la autoevaluación y la auto confirmación funcionan de modo similar. De acuerdo con lo anteriormente expuesto la autoafirmación y la autoevaluación son dos constructos que se relacionan entre sí.

1.8 Imagen Corporal

Definiciones

El término de imagen corporal ha sido utilizado por muchos autores quienes coinciden que la autopercepción del cuerpo se relaciona directamente con la parte emocional del individuo y por ende influye en su autoestima. De acuerdo a Schilder (1935) “La imagen corporal está determinada en la forma de cómo el sujeto se siente con su cuerpo, causándole satisfacción o insatisfacción, ansiedad, preocupación e incluso estrés; estos estados emocionales podrían verse reflejados en su comportamiento”. Según Rosen (1995) la imagen corporal está dada por la construcción mental que el individuo realiza de su cuerpo, la misma que está asociada con elementos: sociales, culturales, cognitivos, conductuales y perceptivos.

Otra definición está dada por Saavedra (2017) quien afirma que la imagen corporal se basa en una construcción mental de la percepción que el sujeto hace de su cuerpo y que no siempre está vinculada a la realidad de su apariencia física". El aporte de Rojas (2017) sobre la definición de imagen corporal está vinculado por la forma en que es percibida las características físicas del individuo dando lugar a la representación mental de su cuerpo de manera subjetiva, a su vez, recibe la influencia de la percepción de los demás dando lugar también una concepción objetiva.

Otra definición de imagen corporal está dada por Alcaraz et al. (2019) quien la considera como la construcción y representación mental que la persona hace de su cuerpo, basada en la experiencia, en el entorno y en la presión que ejerce la sociedad hacia el idealismo de la belleza.

El cuerpo

El cuerpo está representado por la presencia física del sujeto y a su vez es influenciado por emociones, sentimientos, percepciones que influyen en el comportamiento del individuo como tal

La atención que se pone hacia el cuerpo y sus cuidados a través de la alimentación y ejercicios para lograr tener la figura deseada forman parte de ese ideal estético, que generalmente es promocionado por los medios de comunicación e interpretado por la sociedad como la imagen corporal que el individuo necesita para ser feliz y alcanzar los éxitos anhelados(Flores,2018).

La configuración anatómica del cuerpo es considerada por Guzmán (2018) como un elemento importante que juega un papel preponderante para la percepción que la persona tenga de sí misma y la representación que proyecta hacia el mundo exterior, de tal manera que el cuerpo se halla dominado por la imagen corporal. Cuando el individuo desarrolla un sentimiento que lo hace creer que merece tener el cuerpo perfecto, puede estar desarrollando una actitud de superioridad, que lo puede conducir a tomar acciones para verse más atractivos que los demás (Powers, 2022).

Para Murcho(2020) La percepción que el ser humano tiene de su cuerpo involucra la conciencia , sentimientos, emociones y la forma de conducta que se adopta frente al entorno en el que cada uno de desarrolla. Todo esto conduce hacia una construcción mental considerando los siguientes factores:

1. La genética propia, es decir la información de los genes; siendo esta los rasgos y características hereditarias que hacen del individuo un ser único
2. La interacción con los demás, su hogar, familia y su entorno más cercano como pilares fundamentales para la aceptación de las características de su cuerpo
3. La aceptación de la imagen o del cuerpo tiene sus bases sociales y culturales impuestas por la sociedad además interviene también en este constructo la interacción con los valores éticos, morales y sociales

Según Liévano (2017)el cuerpo se ha convertido en un proyecto de cambios encaminado hacia metas específicas. El ser humano es capaz de modelar o disciplinar su cuerpo, e incluso rendirle culto asumiendo una conducta propia del narcisismo para alcanzar la felicidad.

Los patrones estéticos basados en modelos corporales son parte del día a día de una sociedad que divulga y promueve un modelo estético que se impone como un fenómeno que genera la inconformidad de la percepción del propio cuerpo de la persona, llevándolo muchas veces a asumir conductas inadecuadas debido a la insatisfacción de las características que presenta su cuerpo.

1.9 Componentes de la imagen corporal

La manera en que el individuo percibe su cuerpo, le permite elaborar la construcción de su imagen corporal y al mismo tiempo influye en las acciones y comportamientos relacionados con el aspecto físico. Al respecto Carta y Castellani (2019) consideran que el componente perceptivo, subjetivo y conductual son parte esencial en la replantación mental que el sujeto hace de su cuerpo, donde los estereotipos de cada cultura y sociedad también inciden en cómo conciben su imagen las personas. A su vez López et al. (2020) consideran que estos elementos se convierten en factores psicosociales que se vinculan con

enfermedades como consecuencia de una distorsión de la imagen corporal ocasionada por la autopercepción de la imagen física de forma errada.

1.9.1 Aspectos perceptuales de la imagen corporal

La presión que la sociedad ejerce para glorificar la belleza física, hace que la representación y la percepción mental de la figura corporal, en muchos casos, desemboque en una preocupación exagerada que conlleva a trastornos psicológicos, emocionales y de salud.

La percepción para López y Katz (2020) es un componente por medio del cual el sujeto percibe el cuerpo de forma segmentada o de manera global; algunas personas se enfocan en ciertas partes de su cuerpo para darles más realce, llámese estos glúteos, caderas, bustos, mientras que otra prefieren enfocarse en todo su cuerpo”. Al respecto Murcho (2020) añade que la percepción que el sujeto haga de la totalidad de su cuerpo o de algunas de sus partes, puede ser sobreestimada si la realiza en una dimensión superior a la realidad, al contrario, puede ser subestimada si la dimensión es inferior.

La sociedad actual fija su atención hacia la apariencia y figura del cuerpo, influyendo notablemente en la percepción que las personas hacen de sí mismas. Continuando con el análisis sobre aspectos perceptuales Alcarazimenejiet al. (2019) plantean que el componente perceptual en la imagen corporal es el responsable de percibir de forma precisa el tamaño, peso y forma del cuerpo dando la valoración correspondiente de estos elementos, sin embargo, pueden existir ciertas distorsiones en este aspecto, causando insatisfacción y malestar e incluso problemas de salud.

1.9.2 Aspectos afectivo-cognitivo de la imagen corporal.

La relación del cuerpo con los procesos cognitivos y afectivos han sido materia de estudio, día a día las exigencias sobre los estándares de belleza y el idealismo hacia el cuerpo toman más presión sobre la sociedad, sobre este tema Duno y Acosta (2019) plantean que el componente afectivo-cognitivo en la imagen corporal se vincula directamente con la creencia que el sujeto tiene o percibe de su cuerpo, es como él se ve así mismo, de tal forma que si esa percepción es

negativa puede ocasionar actitudes de rechazo y vergüenza. Por su parte Alejo (2019) argumenta que en el componente cognitivo se reflejan las diversas valoraciones respecto al cuerpo o una parte de este, por lo que se hace necesario que su percepción produzca satisfacción y amor propio. A su vez Behar et al. (2020) plantean que lo que el individuo dice e interpreta sobre su propia apariencia, involucra, sentimientos, satisfacción preocupación y ansiedad sobre algunas partes de su cuerpo, el tamaño y peso corporal, todo lo que comprende el aspecto físico.

1.9.3 Aspectos Conductual de la Imagen Corporal

La imagen corporal se rige por factores como: Comer saludable, vestir de una manera adecuada o evitar planes sociales), estos ejemplos forman parte del aspecto conductual.

Según Johnson (2022) cuando a una persona no le agrada cómo se ve, llega a tener comportamientos poco saludables que pueden llegar a tener características destructivas, por ejemplo, cuando una persona realiza ejercicios excesivamente, o comer de forma desordenada para intentar cambiar su apariencia. Los problemas que se pueden originar cuando el sujeto no se siente agrado por su cuerpo pueden ser irreversible, en este sentido, la Escuela de Psicología Online (2017) sostiene que la preocupación por cumplir los estándares de la sociedad respecto a la imagen corporal conlleva un malestar significativo que pueden desencadenar en problemas alimenticio que pueden frustrar el futuro del individuo que los padece”.

1.10 Trastorno de la imagen corporal

La imagen corporal es una construcción multidimensional que constituye la forma en que la persona se ve a sí misma, la construcción de esta imagen puede ser negativa o positiva, de ahí que la valoración que se tome sobre su propio cuerpo puede desencadenar una serie de trastornos.

La preocupación excesiva por la imagen personal toma el nombre de trastorno dismórfico corporal que está presente en tres aspectos (Perceptivo,

cognitivo y conductuales). En la parte perceptiva la persona ve su defecto físico mayor de lo que realmente es; en el aspecto cognitivo la persona sufre de pensamientos negativos expuestos principalmente en situaciones sociales en donde se sienten inseguras esperando la aprobación de las personas que los rodea; conductualmente el individuo genera un estilo de vida que gira entorno a su preocupación corporal, este tipo de personas pueden pasar varias horas enfrente del espejo para comprobar su defecto (Raich, 2004)

Acotando sobre la excesiva preocupacion de la forma en la que el sujeto realiza la representacion mental de su cuerpo , Zapata et al. (2017) plantean que esto conlleva a desarrollar el llamado, trastorno dismórfico corporal (TDC), el mismo que está considerado como la máxima expresión en el trastorno de la imagen, el individuo que presenta TDC enfoca sus esfuerzos hacia acciones estéticas buscando que su aspecto físico se valorado por los demás”.

Según Antonio et al.(2018) en la cultura de las sociedades occidentales el culto al cuerpo ha proliferado hacia acciones corporales que van desde dieta como actividades físicas, cirugías plásticas, etc, reflejado en un TDC que busca modelar a cualquier precio el cuerpo para complacer las expectativas de la sociedad.

1.10 Insatisfacción de la imagen corporal

La insatisfacción corporal se genera cuando el sujeto realiza juicios valorativos sobre su cuerpo que generalmente no están enmarcados en su realidad. Al respecto Solano et al. (2017) argumentan que la presión ejercida por la sociedad para glorificar la belleza física hace que la representación mental de la figura corporal desemboque en una preocupación exagerada que conlleva a trastornos psicológicos, emocionales y de salud. A su vez Jiménez et al. (2017) expone que la insatisfacción con la imagen corporal ha sido asumida por la literatura científica como una vivencia negativa del sujeto, que crea en la necesidad hacer cambios en su cuerpo llevándolo a tomar decisiones cuyos resultados no son siempre favorable.

El significado de la imagen corporal del cuerpo ha ido evolucionando a través del tiempo este concepto ha ido evolucionando dentro de un

contexto social, logrando muchas veces modificar los esquemas cognitivos de la mujer, causando malestar e insatisfacción corporal afectando sus autoestima(Venegas & González, 2020).

El desacuerdo con las características sobre el cuerpo produce una percepción corporal que a su vez origina malestar y rechazo sobre la forma que se lo asume. La presión social sobre la esbeltez puede causar trastornos en la conducta del individuo que es traducida en algunos casos en angustia, estrés y conductas inapropiadas que afectan directamente a su autoestima. La insatisfacción corporal es concebida la preocupación exagerada por alcanzar el ideal de la belleza del cuerpo.

SEGUNDA PARTE
MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Enfoque de la Investigación

Se aplica en este estudio la investigación cuantitativa, analizando la relación existente entre las variables autoestima e imagen corporal. Por su parte Mata (2019) manifiesta que la investigación de enfoque cuantitativo pretende explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos.

Es un método estructurado que se sirve de herramientas estadísticas y matemáticas para presentar los resultados de una investigación de manera cuantificada, buscando interpretar la información y representarla de manera gráfica el comportamiento de la muestra. A través de este enfoque se observó el fenómeno entendiendo así el comportamiento de los sujetos inmersos en la muestra de este estudio.

Se utilizaron métodos cuantitativos para la recolección de la información, como la encuesta por internet respectivamente; las acciones de recogida de datos que se emplearon en el estudio fueron de gran utilidad porque permitieron la visualización sencilla del condensado de respuestas de la muestra.

2.2 Tipo de Investigación

Esta investigación fue correlacional no causal porque buscó conocer la relación entre autoestima e imagen corporal.

2.3 Alcance de la investigación

El alcance correlacional Arias et al.(2020)paratiene como finalidad medir el grado de asociación y/o relación entre dos variables o categorías desde un enfoque cuantitativo, un alcance correlacional, también llamado nivel correlacional, tiene la finalidad de evaluar la relación que existe entre dos variables mediante la aplicación de técnicas estadísticas, así mismo, por medio de la medición de una variable se va a conocer cómo se comporta la otra variable.

2.4 Período y lugar donde se desarrolla la investigación

Se desarrolló en la Universidad Ecotec, campus Samborondón, en el período 2022 semestre II.

2.5 Universo y muestra de la investigación

La muestra de la investigación lo conforman 218 mujeres estudiantes de 18-26 años divididas de la siguiente forma 90 de psicología, 38 de marketing, 27 de comunicación, 29 de periodismo, 34 de multimedia y producción audiovisual, carreras pertenecientes a la Universidad Ecotec campus Samborondón.

2.6 Muestreo

El tipo de muestreo fue intencional no probabilístico. Se escoge en esta investigación el muestreo intencional, según Castellanos et al. (2020) el método de muestreo intencional se asienta en preferir una muestra de la población por el hecho de que sea comprensible. Es decir, las personas utilizadas en la investigación se eligen porque están simplemente utilizables, no porque hayan sido elegidas por razón de un discernimiento.

2.6 Definición y comportamiento de las principales variables incluidos en el estudio

Variable	Conceptualización	Indicadores	Instrumentos y/o métodos
<u>Independiente</u> Autoestima	Meca (2018) se refiere a la autoestima como la forma en la que el individuo enfrenta los desafíos que se presentan en su vida, dotándolo de aptitudes que lo impulsen al cumplimiento de sus obligaciones (Por más difícil que parezcan). A través de esta la persona reconoce la dignidad y la felicidad como un derecho de forma que cubre sus necesidades personales para producir en sí mismo satisfacción.	Autoestima Positiva Autoestima negativa	Test de autoestima de Rosenberg
<u>Dependiente</u> Imagen Corporal	Duno (2019) expone que es la capacidad del ser humano de analizar su cuerpo mediante la percepción, está influenciada por el ambiente social en el que se desarrolla la persona y por los elementos emocionales y cognitivos que construye	Autopercepción de la forma corporal Percepción comparativa de la	Cuestionario de la forma corporal (BSQ)

		imagen corporal Actitud relativa a la alteración de la imagen corporal Alteraciones severas de la percepción corporal	
--	--	--	--

2.6 Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas del presente trabajo se desarrollaron de forma que se pueda proteger la confiabilidad de los participantes de la encuesta sin obligarlos a responder sino recibiendo un consentimiento de los mismos.

2.7 Métodos

Métodos:

Cuestionarios: Es un conjunto de interrogantes que tuvieron coherencia, y fueron organizadas, además que contaron con una estructura en base a una programación previa. Se desarrolló la escala de autoestima de Rosenberg y el Body Shape Questionnaire (BSQ).

La ficha técnica de la Escala de Autoestima de Rosenberg, lleva el nombre de su autor: Morris Rosenberg ; con la versión original de 1965, consta de 10 ítems enfocados en la satisfacción y valor que la persona siente de sí misma , con un puntaje de 0.8 de confiabilidad que lo cataloga altamente confiable.

La Ficha técnica del Body Shape Questionnaire (BSQ) está compuesta con la información de su autor: Cooper Taylor, fue creado para evaluar la insatisfacción de la imagen corporal. Para el presente estudio se utilizó la versión original de 1987 con 17 ítems y un nivel de confiabilidad alto de 0.8.

Métodos Estadísticos:

Se realizó la prueba de correlación de Pearson y tablas de frecuencia para la descripción descriptiva mediante el software JASP.

TERCERA PARTE
ANÁLISIS DE DATOS

3.1 Análisis descriptivo

En la tabla número 2 se pueden observar los valores de la media obtenidas en la Escala de Rosenberg y del Body Shape Questionnaire (BSQ) dan un valor de 5.003 y 41.1 respectivamente, considerando que se esperaba un máximo de 40.00 y mínimo de 13 para la Escala de Rosenberg; asimismo el máximo esperado del BSQ fue de 204 y el mínimo de 34.

Tabla 2
Estadística Descriptiva

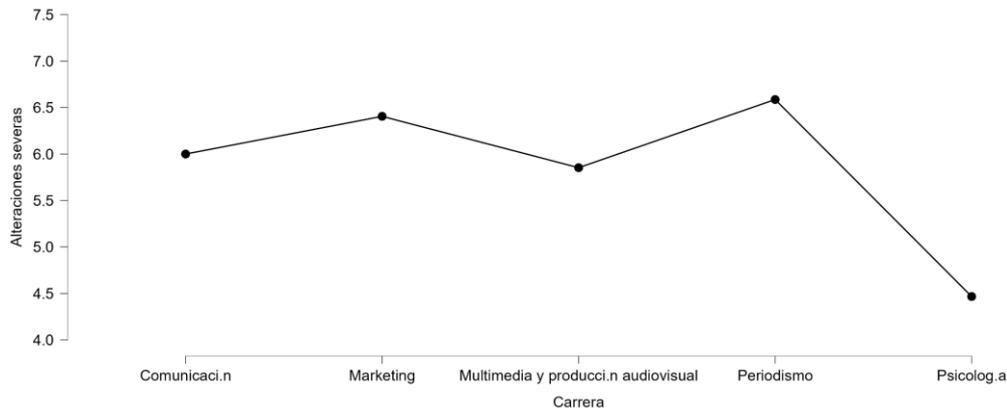
	Válido	Perdidos	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
Escala de Rosenberg	217	0	27.106	5.003	13.000	40.000
Cuestionario de la Forma Corporal	217	0	103.968	41.131	34.000	204.000
Auto Percepción	217	0	69.009	27.642	22.000	132.000
Percepción comparativa	217	0	15.627	6.465	5.000	30.000
Actitud relativa a la alteración	217	0	13.843	6.071	5.000	30.000
Alteraciones severas	217	0	5.488	3.014	2.000	12.000

Nota: Esta tabla hace referencia a las medias, desviación estándar y los mínimo y máximo esperados.

Existe correlación directa entre los ítems que se visualizan en la tabla obteniendo un valor mayor a 0, siendo la correlación más significativa el ítem 5 la Actitud Relativa-alteración con un valor de 0.446 y el valor menor del ítem 4 Percepción comparativa 0.337. La correlación es muy significativa como se visualiza en la nota de la tabla. Las estudiantes de psicología son las que presentan una mejor autoestima frente a su imagen corporal.

Figura 2
Gráfica de los puntajes de alteraciones severas

Nota: Esta figura hace referencia a la gráfica de los puntajes de alteraciones severas.



Análisis de las correlaciones

Tabla 3
Correlación de Pearson

Variable	Escala de Rosenberg	Cuestionario de la forma Corporal (BSQ)	Auto Percepción	Percepción comparativa	Actitud relativa a alteración	Alteraciones severas
1. Escala de Rosenberg	Pearson's r p-value	— —				
2. Cuestionario de la forma Corporal (BSQ)	Pearson's r p-value	- 0.375 *** < .001	— —			
3. Auto Percepción	Pearson's r p-value	- 0.338 *** < .001	0.989 *** < .001	— —		
4. Percepción comparativa	Pearson's r p-value	- 0.337 *** < .001	0.925 *** < .001	0.890 *** < .001	— —	

5. Actitud relativa a la alteración	Pearson's r	-0.446 ***	0.887 ***	0.826 ***	0.809 ***	—
6. Alteraciones severas	Pearson's r	-0.387 ***	0.803 ***	0.755 ***	0.687 ***	0.778 ***
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Nota: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

3.2 Interpretación general de los resultados obtenidos

Se pudo constatar mediante el análisis de los datos recolectados en los instrumentos de recolección de datos que de las estudiantes encuestadas de las carreras de: Comunicación, Psicología, Marketing, multimedia y producción audiovisual, periodismo. Las de psicología son las que presentan una mejor autoestima en relación con la imagen corporal, esto se puede denotar en la figura 2 de alteraciones severas en donde la carrera de psicología es la que presenta el menor puntaje de alteración y las estudiantes de periodismo son las que presentan mayor nivel en la alteración de su autoestima.

Asimismo, se conoció mediante el análisis en el programa JASP que existe correlación entre las variables, esto resultado de la obtención del valor de significancia menor a 0.05 en el valor de p, por lo que se determinó que el comportamiento de la variable Autoestima sufre cambios por la conducta de la variable imagen corporal.

En la comparación entre carreras se conoció que las carreras que presentaron una mayor diferente entre puntajes de respuestas fueron las de producción audiovisual y periodismo y la de menor diferenciación fueron las de

comunicación y psicología explicándose por la información referente a la sexualidad y sus repercusiones dentro del ser humano que reciben las estudiantes estas últimas carreras dentro del aula de clase, lo cual las hace menos vulnerables a sufrir alteraciones en su autoestima. Esto puede ser explicado por los cañones de belleza del mundo occidental que obliga a las estudiantes a cumplirlos y a mostrar problemas o alteraciones de la autoestima al no cumplirlos.

CONCLUSIONES

Conclusiones

Se concluye que existe una correlación entre variables, Autoestima y la imagen corporal respectivamente. Se conoció mediante la escala de Rosenberg que el nivel de autoestima de las estudiantes que conformaron la muestra fue media

Sánchez (2018) expresa que los sentimientos, cogniciones, actitudes y valoraciones a los que da origen el propio cuerpo, relacionados, normalmente, con el tamaño corporal, peso, partes concretas del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física, denominado componente afectivo. Este componente involucra distintos estados emocionales, entre otros, experiencias de placer/displacer, satisfacción/insatisfacción.

Se cumplió con los objetivos específicos de la investigación que fue de conocer cuáles eran las variaciones de la autoestima en las estudiantes de las cinco carreras sujetas a estudio mediante la escala de Rosenberg, el cual fue de nivel medio; además se aplicó el instrumento de recolección de datos Escala de Rosenberg para conocer el nivel de autoestima respecto a la imagen corporal de los estudiantes mediante el BSQ y una batería de preguntas para conocer la perspectiva referente a su imagen corporal. Por último, se conoció si existió relación entre los comportamientos de las variables concluyendo que la variable independiente autoestima si influye en la variable dependiente imagen corporal por medio del programa JASP con el coeficiente de Pearson y se concluyó que las distorsiones están dentro de la norma con respecto a otros estudios.

Se analizó la relación que existe entre autoestima con la imagen corporal de las estudiantes de la Facultad de Marketing y Comunicación de la Universidad Ecotec, por medio de la correlación de datos estadísticos e inferenciales para promover programas de intervención de la población estudiantil.

Por medio del estudio de arte se indagó y se seleccionó la literatura pertinente con el cual se desarrolló conceptos entorno a las variables que ayudaron a entender la problemática de la investigación. Los conceptos fueron se referenciaron de acuerdo a la norma APA 7ma edición para proteger la autonomía de los autores de las investigaciones que sirvieron de apoyo para la elaboración del presente estudio.

Por medio del análisis de los datos recolectados en la escala de Rosenberg se determinó las características de la autoestima de la población estudiantil de esta investigación, lo que ayudó a determinar el nivel de autoestima de la población sujeta al estudio.

Se identificaron los niveles de autoestima de la población estudiantil establecidas en el nivel medio, siendo las estudiantes de la carrera de psicología las que presentan un menor puntaje en las alteraciones de la autoestima en relación a su imagen personal.

Asimismo, mediante el BSQ se identificó que las alumnas tienen una preocupación por cuidar su aspecto personal considerando la implicación que tiene dentro del entorno en el que se desarrollan. Así se estableció el grado de satisfacción de la imagen corporal de las estudiantes encontrándose en el nivel medio.

BIBLIOGRAFÍA

- Comisión Económica para América Latina. (2019). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*.
https://oig.cepal.org/sites/default/files/20184_femicidio.pdf
- Alcaraz, M., Carrasco, M., Espinosa, J., Granero, A., Lirola, M., Fuentes, I., . . . Sicilia, Á. (2019). *International Congress of Body Image & Health*. Editorial Universidad Almería. https://books.google.com.ec/books?id=-MuNDwAAQBAJ&dq=autoestima+e+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Alecoy, T. (2018). *Compendio sobre las interrelaciones entre tipología humana, liderazgo y cambio social*.
https://books.google.com.ec/books?id=sJpiDwAAQBAJ&dq=el+YO+real+y+el+YO+ideal.&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Alejo, I. (2019). *Validación de un instrumento para evaluar la percepción de la imagen corporal - IPIC*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio de la Universidad Católica de Colombia.
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23967/1/validacio%cc%81n%20de%20un%20instrumento%20para%20evaluar%20la%20percepcio%cc%81n%20de%20la%20imagen%20corporal-ipic.pdf>
- Alfaro, E. (2017). *Autoestima e Inteligencia emocional. Estudio comparativo en las escuelas normales del estado de Chihuahua*.
<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1938.pdf>
- Alternativo, A. L. (2019). *Asociación Latinoamericana para el Desarrollo Alternativo*.
- Alvarez, C. (2021). *¿Por qué no consigo lo que quiero?: ¿Qué pasa conmigo?* Editorial Autografía.
https://books.google.com.ec/books?id=t9NdEAAAQBAJ&dq=la+autoestima+y+la+autovaloraci%C3%B3n+de+si+mismo&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Antonio, J., Alcaráz, M., Aguilar, J., Cangas, A., Martínez, E., & Martínez, E. (2018). *VI congreso internacional de deporte inclusivo*. https://books.google.com.ec/books?id=wl9qdwaaqbaj&dq=trastorno+de+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Arias, J., Covino, M., & Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2(4).
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/73/46>
- Behar, R., Arancibia, M., & Isabel, M. (2020). Instrumentos de Evaluación de la Imagen Corporal en Población Hispano Latino Americana. *Revista*

- Mexicana De trastornos Alimentarios*, 11(1), 1-19.
https://www.researchgate.net/publication/357156943_Instrumentos_de_evaluacion_de_la_imagen_corporal_en_poblacion_hispano_latino_americana_siluetas
- Branden, N. (1995). *Desarrollo de la autoestima* .
https://hermandadblanca.org/wp-content/uploads/2016/03/hermandadblanca_org_desarrollo-de-la-autoestima.pdf
- Buitrago , R., & Saéñz, N. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. *Revista de educación y ciencia*, 24(1), 1-18.
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/12759/11022
- Cardellach, F. (2020). *Medicina Interna*.
https://books.google.com.ec/books?id=_nfnwaaqbaj&dq=la+baja+estima+de+las+mujeres+como+problema+social+en+relacion+con+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Carta , C., & Castellani, M. (2019). *Psicomotricidad y trastornos de la conducta alimentaria: Miradas y prácticas complejas para una intervención en el campo adulto*. Editorial Miño Dávila.
https://books.google.com.ec/books?id=bwyndwaaqbaj&dq=componente+conceptual+de+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Castellanos, M., Bittar, O., Castellano , N., & Silva, H. (2020). *Incursionando en el mundo de la investigación: orientaciones básicas*. Editorial Unimagdalena.
- Cayarta, R., Brito, A., & Iglesias, D. (2020). Percepción de la imagen corporal y propensión a la vigorexia en un grupo de usuarios de gimnasios. *Revista de Ciencias de la Salud*, 4(3), 19-27.
<https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/2855/2931>
- Ceballos, G., Paba, C., & Oviedo, H. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29-39.
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v15n2/v15n2a03.pdf>
- Cerna, O. (2017). La medición de la autoestima en adolescentes y adultos. *Revista Educa UMCH*, 241(10), 77-89.
<https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/13>
- Chinchilla, L. (2018). *Seguridad ciudadana en América Latina y el Caribe: Desafíos e innovación en gestión y políticas públicas en los últimos 10 años*. Obtenido de <https://publications.iadb.org/es/seguridad-ciudadana-en-america-latina-y-el-caribe-desafios-e-innovacion-en-gestion-y-politicas>

- Christiansen, J. (2019). *Baja Autoestima: Cómo Encontrar La Tuya Cuando No La Tienes*. Editorial Babelcube Inc. Obtenido de <https://es.scribd.com/book/291144455/Baja-Autoestima-Como-Encontrar-La-Tuya-Cuando-No-La-Tienes>
- Collantes, A. (2019). *El autoconcepto en estudiantes de la academia Aduni Cesar Vallejo - sede Breña en el periodo 2019*. Obtenido de <https://1library.co/document/q7638pvy-autoconcepto-estudiantes-academia-aduni-cesar-vallejo-brena-periodo.html>
- Consejo de regulación y desarrollo de la información y comunicación. (2017). *Discriminación hacia las mujeres y su representación en medios de comunicación*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56758.pdf>
- Consejo de regulación y desarrollo de la información y comunicación. (2017). *Discriminación hacia las mujeres y su representación en medios de comunicación*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56758.pdf>
- Cuadrado, I. (2020). *El estudio del prejuicio en psicología social*. Editorial Sanz Y Torres S.l. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=ZxnhDwAAQBAJ&dq=teor%C3%ADas+que+se+fundamenta+el+estudio+de+la+autoestima&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Díaz, K., & Jaramillo, A. (2021). Comunicación familiar y habilidades sociales en estudiantes de educación general básica superior en una institución educativa particular de Ambato. *Revista Ciencia Digital*, 67-86. Obtenido de <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/articloe/view/1737/4327>
- Dorantes, M., & Martínez, M. (2017). La autoestima y las creencias sobre imagen corporal en mujeres: un acercamiento desde la perspectiva de género. *Revista Electrónica de psicología de Iztacala*, 10(3), 1-14. Obtenido de <https://es.slideshare.net/leogael/mujeres-e-imagen-corporal>
- Duno, M. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 46(4), 545-553. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n5/0717-7518-rchnut-46-05-0545.pdf>
- Duno, M., & Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Rev Chil Nutr*, 46(4), 545-553. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v46n5/0717-7518-rchnut-46-05-0545.pdf>
- Escuela de Psicología Online. (2017). *¿Qué es la imagen corporal?* Obtenido de <https://nbpsicologia.es/>

- Fernandez , J., Salamea, R., Prieto, B., & González , M. (2020). Conductas de modificación de la imagen corporal en estudiantes Universitarios Ecuatorianos. *Revista Cumbres*, 4(2), 31-39. Obtenido de <https://investigacion.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/268/125>
- Ferro, J. (2020). *Curso monográfico de Inteligencia Emocional Aplicada a la esfera personal y laboral*. Obtenido de <https://books.google.co.ve/books?id=hGnKDwAAQBAJ>
- Gaona, J. M. (2021). *Poderosa Autoestima*. Editorial La Esfera de los libros. https://books.google.com.ec/books?id=ERU_EAAAQBAJ&dq=la+autoestima+y+el+%C3%A9xito+al+estatus+social&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Gómez, Y. (2018). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 435-447. <http://revistalatinoamericanadepsicologia.konradlorenz.edu.co/>
- Guajardo, G. (2019). *Femicidio y suicidio de mujeres por razones de género*. Editorial Flacso-Chile. Obtenido de <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r37317.pdf>
- Hernández, A., Ramos , M., Placencia, B., Ganchozo, B., Quimis, A., & Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica*. Editorial 3Ciencias. https://books.google.com.ec/books?id=y3NKDwAAQBAJ&dq=investigacion+dise%C3%B1os+no+experimental+en+investigacion+cientifica&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Infante, J., & Ramírez, C. (2017). Uso de la facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres. *Revista de la facultad de psicología y humanidades*, 25(2), 209-222. file:///C:/Users/User/Downloads/adminunife,+Gestor_a+de+la+revista,+Jazmininfante.pdf
- James, W. (1994). *Principios de psicología*. Editorial del Fondo de Cultura Económica. <https://books.google.com.ec/books?id=0thwaaaacaaj&dq=william+jame+y+la+autoestima&hl=es&sa=x&ved=2ahukewiaz9flzql7ahwwadabhui3aaeq6w6bagneae>
- Jiménez, P., Jiménez, A., & Bacardí , M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 1-10. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000200479#:~:text=La%20insatisfacci%C3%B3n%20con%20la%20imagen,ejercicio%20y%20a%20los%20trastornos%20alimenticios

- Johnson, M. (15 de Febrero de 2022). *Los 4 componentes de la imagen corporal*. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-4-componentes-de-la-imagen-corporal>
- Juez, J. (2020). *Reparando tu Autoestima*. Julio Juez.
- Juez, J. (2020). *Reparando tu Autoestima: No Eres un Fracaso, es una Epidemia de Mentiras*. <https://es.scribd.com/book/463049460/Reparando-tu-Autoestima-No-Eres-un-Fracaso-es-una-Epidemia-de-Mentiras>
- Kimble, C. (2017). *Psicología social de las Américas*. Editorial Pearson Educación. https://books.google.com.ec/books?id=gMNR2ib9BIYC&dq=que+es+la+autoafirmacion+segun+la+psicologia&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- López, A., Martínez, A., López, P., & Katz, M. (2020). *México obeso: Actualidades y perspectivas*. Editorial Universidad de Guadalajara. https://books.google.com.ec/books?id=3uueeaaaqbaj&dq=componente+perceptual+de+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- López, J., Tristán, J., Fátima, R., & Ceballos, A. (2020). *Psicología del deporte y ciencias aplicadas*. Editorial Universitaria. https://books.google.com.ec/books?id=uqlkEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Maslow, A. (1968). *Abraham Maslow y la psicología transpersonal*. <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/14.pdf>
- Meca, A. (2018). *El poder de la autoestima*. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40303326/el_poder_de_la_autoestima-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1664542458&Signature=dp0dd0nkffw7znbvtyuv3mgdfqprljyyjmo6~eofz6sv0fchqyyda35v2c5b~oqaqkdp4p0clarrpm4dvi3stnxhxykygg13-otvoveui-8whexuer3u3-eaevxoobfl1
- Meza, A. (2018). El doble estatus de la psicología cognitiva: como enfoque y como área de investigación. *Revista De Investigación En Psicología*, 8(1), 145-163. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4242>
- Mézerville, G. d. (2018). *Ejes de la salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=250808>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Herramientas para orientar la construcción de proyectos de vida de estudiantes*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/11/Herramientas-Proyectos-de-Vida-Nivel-4.pdf>

- Moreno, J. (2020). *Informe sobre discriminación corporal en el trabajo*. Editorial de la Universidad de Granada.
<https://andalucia.ccoo.es/18e73d840d8fcf36d7fa4b3e51641c61000057.pdf>
- Muggah, R. (2017). *El auge de la seguridad ciudadana en América Latina y el Caribe*. <https://journals.openedition.org/poldev/2512>
- Murcho, M. (2020). *¡Podemos querernos más!* Editorial El Ateneo.
https://books.google.com.ec/books?id=tHj4DwAAQBAJ&dq=componente+perceptual+de+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Ordaz, K. (2019). Integración de la terapia cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 42-71.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art17.pdf>
- Panesso, K., & Arango, M. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Parada, N., Valbuena, C., & Ramírez, G. (2017). La Autoestima en el proceso educativo, un reto para el docente. *Revista de Educación y Ciencia*, 2(19), 127-144.
https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/7772/6156
- Pazmay, P. (2021). Derechos Humanos y Seguridad Ciudadana. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa*, 6(4), 21-36.
<https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/revista-seguridad-defensa/article/view/2595/2058>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito. *Alternativas en Psicología*, 1(41).
<https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, 2(41), 1-11.
<https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pujapat, A., & Kunchikui, W. (2021). Nivel de autoestima de los estudiantes de nivel primario, San Rafael, Amazonas, 2018. *Revista científica UNTRM*.
[http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/709\(992](http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/709(992)

- Quintero, J., Álvarez, P., & Restrepo, S. (2022). Las Habilidades de Autocontrol y Autorregulación en la Edad Preescolar. *Revista de Neuroeducación*, 2(2). <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/37387>
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Revista Avances*, 22(1), 15-27. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261/1144>
- Ramos, J. (2019). Autoestima y Trastornos de Personalidad de lo Lineal a lo Complejo. *Revista Clínica y Salud*, 23(2). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742012000200002
- Rodríguez, C. (2017). *Apoyo Psicológico en situaciones de emergencia*. <https://books.google.com.ec/books?op=lookup&id=1enLDgAAQBAJ&continue=https://books.google.com.ec/books?id%3D1enLDgAAQBAJ%26pg%3DPA27%26dq%3Del%2BYO%2Breal%2By%2Bel%2BYO%2Bid eal.%26hl%3Des%26sa%3DX&hl=es>
- Rodríguez, C., Gallegos, M., & Padilla, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista de la facultad de ciencias sociales Universidad de Ciencias Sociales*, 100(1), 1-18. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/reflexiones/v100n1/1659-2859-reflexiones-100-01-019.pdf>
- Rojas, P. (2017). *Técnicas de Expresión Corporal: Para las clases de Educación Física de Primaria y Secundaria*. Editorial Wanceulen. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=1-pGDwAAQBAJ&dq=T%C3%A9cnicas+de+Expresi%C3%B3n+Corporal:+P ara+las+clases+de+Educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&source=gbs_navlinks_s
- Rosen, J. (1995). *Assessment and treatment of body image disturbance*.
- Ruiz, A. (2020). *La autoestima*. [Trabajo de maestría, Universidad Científica de Perú]. Repositorio de la Universidad Científica de Perú. Obtenido de <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1284/RUIZ%20AHUANARI%20MIGUEL%20-%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saavedra, C. (2017). *Insatisfacción con la imagen corporal y agresividad en estudiantes de 3°, 4° y 5° de nivel secundaria en dos instituciones educativas del distrito de Comas, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3372/Saavedra_RCM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, J. (2019). *Componentes de la Autoestima*. Obtenido de <https://www.on-school.com/blog/componentes-de-la-autoestima/>

- Schilder, P. (1935). *The image and Appearance of the Human Body*. Oxford.
- Silva, A. (2017). *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social | Vol. 2 | Num. 1 | 2016: La divulgación de la ciencia en el mundo de hoy*.
Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=gPpNDwAAQBAJ&dq=que+es+la++autoconfianza+en+si+mismo+segun+la+psicologia+revista+cientifica&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Solano, N., Cano, A., Blanco, H., & Fernández, R. (2017). Datos psicométricos de la versión abreviada del cuestionario imagen; evaluación de la insatisfacción corpora. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 952-960.
Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n4/27_original.pdf
- Sparisci, V. (2019). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*.
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc113919.pdf>
- Stimulus Salud SA. (2019). *Autoestima, ¿qué es y cómo aumentarla?* <https://stimuluspro.com/blog/autoestima-que-es-y-como-aumentarla/#:~:text=El%20componente%20cognitivo%20se%20refiere,hacer%20referencia%20al%20t%C3%A9rmino%20autoconcepto>.
- Tamarit, A. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56.
http://www.revistapcna.com/sites/default/files/07_3.pdf
- Villanueva, C. (2018). *Incursiones a la crítica*. Newfield Consulting.
- Yáñez, L. (2018). [Tesis de maestría, Universidad técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad técnica de Ambato. *Funcionamiento familiar y su relación con la autoestima de adolescentes*. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27584/2/TESIS%201.pdf>
- Zapata, R., Caballero, V., Soriano, E., Dalouh, R., & González, A. (2017). *III Jornadas Internacionales de investigación en educación y salud: Experiencia de investigación con grupos vulnerables*. Editorial de la Universidad de Almería.
https://books.google.com.ec/books?id=_KxCDwAAQBAJ&dq=trastorno+de+la+imagen+corporal&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Zuñiga, D. (2021). *Autoestima en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada, Perú 2020*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60899/Zu%c3%b1iga_MDV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXO

Test Autoestima de escala de Rosenberg. Anexo 1

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. En general estoy satisfecha de mí misma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. A veces creo que no soy buena persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Test sobre la forma corporal BSQ. Anexo 2

	Nunca	Raramente	Alguna vez	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1. Cuando te aburres, ¿te preocupas por tu figura?	<input type="radio"/>					
2. Has estado preocupada por tu figura que has pensado que debías ponerte a dieta?	<input type="radio"/>					
3. Has pensado que tus muslos, caderas o nalgas son demasiado grandes en proporción con el resto de tu cuerpo?	<input type="radio"/>					
4. Has tenido miedo a convertirte en gorda (o más gorda)?	<input type="radio"/>					
5. Te ha preocupado el que tu piel no sea suficientemente firme?	<input type="radio"/>					
6. Sentirte lleno (después de la comida) te ha hecho sentir gorda?	<input type="radio"/>					
7. Te has sentido tan mal con tu figura que has llorado por ello?	<input type="radio"/>					
8. Has evitado correr para que tu piel no saltara?	<input type="radio"/>					

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 jóvenes 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?

**17. Comer dulces,
pasteles u otros
alimentos altos en
calorías, ¿te han
hecho sentir gorda?**



Gráfica de la Escala de Rosenberg. Anexo 4

