



unl | Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Psicología Clínica

Insatisfacción corporal y autoestima en mujeres

**Trabajo de Integración Curricular previo
a la obtención del título de Licenciada de
Psicología Clínica**

AUTOR:

Ana Esperanza Merino Merino

DIRECTORA:

Psic. Clín. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mg. Sc.

Loja-Ecuador

2025

Educamos para **Transformar**

Certificación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **ROJAS MUÑOZ GABRIELA FERNANDA**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Insatisfacción corporal y autoestima en mujeres.**, perteneciente al estudiante **ANA ESPERANZA MERINO MERINO**, con cédula de identidad N° **1104737430**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 30 de Enero de 2025



ROJAS MUÑOZ GABRIELA FERNANDA
ROJAS MUÑOZ

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2025-000093

1/1
Educamos para Transformar

Autoría

Yo **Ana Esperanza Merino Merino**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:  _____

Cédula de identidad: 1104737430

Fecha: 11/02/2025

Correo electrónico: ana.e.merino@unl.edu.ec

Teléfono: 0986330176

Carta de Autorización de publicación

Yo Ana Esperanza Merino Merino, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Insatisfacción Corporal y Autoestima en Mujeres, como requisito para optar por el título de **Licenciada en Psicología Clínica**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de febrero de dos mil veinticinco.

Firma: _____



Cédula de identidad: 1104737430

Dirección: Avenida Isidro Ayora, Sin nombre, Sector Colinas de Belén

Correo electrónico: ana.e.merino@unl.edu.ec

Teléfono: 0986330176

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director del Trabajo de Integración Curricular: Psicóloga Clínica Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mg. Sc

Dedicatoria

Dedico este Trabajo de Integración Curricular primeramente a Dios por guiarme a lo largo de este camino, dándome la fortaleza y sabiduría necesaria para mantenerme firme hasta el final y culminar esta etapa maravillosa llena de conocimientos y aventuras.

A mis padres Rosa y Melecio mis más sinceros agradecimientos por su esfuerzo, en especial quiero dedicar este trabajo a mi amado padre, un hombre con un gran corazón, quien siempre ha creído en mí más que nadie, con su amor y cuidado he logrado enfrentar cada desafío presentado.

A mis hermanas, Mary y Paty, mis compañeras de vida, quienes durante muchos años me han brindado su apoyo y me ha impulsado cada día con sus palabras de aliento. Su compañía ha hecho este camino más llevadero.

Este trabajo es el resultado de un esfuerzo en conjunto, su entusiasmo y motivación fueron fuente de inspiración durante todo este tiempo.

Ana Esperanza Merino Merino

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por ser mi guía constante en cada paso, su amor incondicional ha sostenido todos los días para seguir adelante.

Extiendo mi gratitud a la Universidad Nacional de Loja, especialmente a la Facultad de Salud Humana y a la Carrera de Psicología Clínica por brindarme la oportunidad de crecer académicamente y profesionalmente, en un ambiente muy enriquecedor.

Quiero expresar un profundo agradecimiento a mi directora de este Trabajo de Integración Curricular, la Psi. Clín. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz, Mg. Sc. Quien durante esta etapa me proporcionó sus conocimientos y guía para salir adelante.

Agradecer con mucho amor a Vanesa por ser más que una compañera de aula, tu paciencia y bondad siempre se manifiestan en tus acciones, gracias por siempre estar para mí.

Gracias a mis amigas que me dio la Universidad Yoredi y Elizabeth, quienes me han brindado su compañía fraterna y apoyo incondicional, gracias por cada risa compartida. A Nardi gracias por siempre estar a mi lado brindándome tu apoyo y ayuda, a Emily por los bonitos momentos compartidos, gracias por motivarme en todo momento.

Finalmente, mi gratitud a todas las personas que siempre estuvieron a mi lado que, aunque no las mencione, siempre las llevo en mi corazón, infinitas gracias por acompañarme durante este largo camino, los quiero mucho.

Ana Esperanza Merino Merino

Índice de Contenidos

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de Autorización de publicación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimientos.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Anexos.....	x
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco teórico.....	6
4.1 Capítulo 1. Imagen corporal.....	6
4.1.1 Satisfacción corporal.....	6
4.1.2 Insatisfacción corporal.....	6
4.1.3 Preocupación por la apariencia.....	7
4.1.4 Factores de la insatisfacción corporal.....	7
4.1.5 Factores socioculturales que contribuyen a la insatisfacción corporal en mujeres.....	8
4.1.6 Principales consecuencias de la insatisfacción corporal en mujeres.....	9
4.2 Capítulo 2. Autoestima.....	10
4.2.1 Autoestima positiva y autoestima negativa.....	10
4.2.2 Componentes de la autoestima.....	11

4.2.3 Niveles de la Autoestima.....	12
4.2.4 Factores que influyen en la autoestima	13
4.2.5 La importancia de la autoestima.....	13
4.2.6 Autoestima corporal	13
4.2.7 Insatisfacción Corporal y la Autoestima	14
4.2.8 Empoderamiento de la mujer y autoestima	15
5. Metodología.....	16
5.1 Descripción del área física, territorio de estudio o localización de la investigación.....	16
5.2 Método de estudio.....	16
5.3 Enfoque, Tipo (alcance) y Diseño de investigación	16
5.4 Población y muestra.....	16
5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
5.6 Procedimiento	18
6. Resultados.....	20
Objetivo general:	20
Objetivo específico 1	24
Objetivo específico 2.....	26
Objetivo específico 3.....	27
7. Discusión	38
8. Conclusiones.....	40
9. Recomendaciones	41
10. Bibliografía.....	42
11. Anexos	53

Índice de Tablas

Tabla 1. Evidencia científica de la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres ..	20
Tabla 2. Factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal	24
Tabla 3. Niveles de autoestima en mujeres	26

Índice de Anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA	53
Anexo 2. Matriz de desmontaje y condensación de datos.....	54
Anexo 3. Informe de pertinencia del trabajo de integración curricular.....	59
Anexo 4. Certificado de asignación de director del trabajo de integración curricular .	60
Anexo 5. Guía práctica.....	61
Anexo 6. Certificado de traducción de resumen	62
Anexo 7. Artículo traducido al español.....	64
Anexo 8. Niveles de autoestima en mujeres.....	65
Anexo 9. Factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en mujeres	66
Anexo 10. Informe de similitud	67

1. Título

Insatisfacción Corporal y Autoestima en Mujeres

2. Resumen

La insatisfacción corporal es el descontento o rechazo hacia la propia imagen, vinculado a interpretaciones negativas que se le atribuyen al cuerpo, causando un impacto sobre la autoestima femenina. Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la evidencia científica de la insatisfacción corporal y la autoestima en mujeres. El estudio fue llevado a cabo mediante un enfoque mixto no experimental, de corte transversal, con alcance descriptivo, mediante síntesis bibliográfica. La muestra se obtuvo a través del método del diagrama de flujo PRISMA, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, conformada por 19 artículos científicos en los que se estudió un total de 4 373 mujeres, se utilizó bases de datos como Dialnet, Redalyc, Scielo y Google académico. Los resultados determinaron la evidencia científica con información contundente que respalde las variables en estudio sobre la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres, ubicados en países como España, Colombia, México, Ecuador, Colombia, Chile, Perú, Brasil, Cuba y Paraguay, entre los años 2014 y 2024. Los factores socioculturales que fomentan insatisfacción con la imagen corporal son: la presión ejercida por la familia, el ideal de belleza pro delgadez, la presión sobre la apariencia femenina, la influencia de situaciones sociales, los mensajes verbales negativos respecto al cuerpo, la publicidad y las redes sociales; así mismo se encontró que el nivel de autoestima que sobresale en las mujeres es el nivel medio. Se realiza una guía informativa denominada “El poder de aceptarse”, con el objetivo de brindar información y herramientas prácticas claves para fomentar la aceptación corporal y una autoestima saludable, contiene dos secciones, en la sección uno se incluye conceptos básicos y la sección dos actividades y estrategias prácticas.

Palabras clave: Perfeccionismo, autoimagen, autopercepción, ideal corporal.

Abstract

Body dissatisfaction refers to the negative perception or rejection of one's own image, often associated with unfavorable interpretations of the body, which impacts female self-esteem. The general objective of this research project is to determine the scientific evidence related to body dissatisfaction and self-esteem in women. The study is conducted using a non-experimental, mixed-methods approach with a cross-sectional design, and a descriptive scope, through a bibliographic synthesis procedure. The sample is obtained through the PRISMA flow diagram method, following inclusion and exclusion criteria, and included 19 scientific articles that examined a total of 4,373 women. Databases such as Dialnet, Redalyc, Scielo, and Google Scholar were used. The results provide strong scientific evidence to support the variables studied in relation to women's body dissatisfaction and self-esteem, based on studies conducted between 2014 and 2024 in countries such as Spain, Colombia, Mexico, Ecuador, Chile, Peru, Brazil, Cuba and Paraguay. Sociocultural factors that contribute to body image dissatisfaction include family pressure, the beauty ideal that promotes thinness, societal pressure on female appearance, the influence of social contexts, negative verbal messages about the body, advertising and social media. Additionally, the results indicate that the most prevalent level of self-esteem among women is moderate. A guide, *The Power of Self-Acceptance*, has been developed to provide valuable information and practical tools to promote body acceptance and support the development of healthy self-esteem. The guide is structured into two sections: section one outlines key concepts, and section two presents activities and practical strategies.

Keywords: Perfectionism, self-image, self-perception, body ideal.

3. Introducción

Según López Atencio et al. (2008), la imagen corporal hoy en día se ha convertido en un tema llamativo para numerosos estudios desde el ámbito social, ya que la forma en que las personas perciben su cuerpo juega un papel fundamental en el bienestar de las personas, y su alteración puede desencadenar problemas más serios como baja autoestima, trastornos de conducta alimentaria y problemas en las relaciones interpersonales. Muñoz Parralo & Gómez Bujedo (2023) afirman que la insatisfacción corporal está asociada a un elevado riesgo de suicidio y a una peor calidad de vida.

Berengüí et al. (2016) definen a la insatisfacción corporal como aquellas interpretaciones y juicios valorativos que normalmente no concuerdan con las características reales de la persona. Las mujeres adolescentes y jóvenes son las principales afectadas, debido a la influencia que existe por parte de medios publicitarios y por manifestar niveles bajos de autoestima, tienden a menospreciar su cuerpo por su tamaño y forma corporal, poniendo especial atención en zonas como los pechos y el abdomen. La autoestima representa un aspecto relevante en la manera en que la mujer se imagina, se comporta y conecta con su cuerpo, atribuyéndole un valor positivo o un rechazo (Nadolu Vélez & Mitjá Costa, 2022).

La problemática asociada a la percepción subjetiva de la imagen corporal genera presiones sociales, sentimientos negativos y un fuerte impacto de la autoestima, lo que repercute en el bienestar emocional (Maldonado Castro et al., 2024). Estas dos variables están conectadas por las influencias que existen entre ellas, el contexto sociocultural tiene gran relevancia sobre la imagen corporal, las creencias y actitudes hacia el propio cuerpo son influenciadas por tendencias e ideales de belleza, que es representada en cuerpos físicamente delgados y con musculatura definida para ambos géneros, imaginando una perfección irreal (Cortez et al., 2016). En un estudio Silva Fonseca et al. (2023), encontraron que el 25,2 % de adolescentes expresan insatisfacción con la imagen corporal y que el 27,3 % tenían puntuaciones bajas de autoestima; el análisis de reveló que las mujeres son más propensas a tener baja autoestima por insatisfacción corporal.

Los factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal se incluyen en dos dimensiones, social y comunicativa. Zaragoza Cortes et al. (2011) señalan que la publicidad, la influencia de mensajes verbales negativos y ciertas situaciones sociales aumentan el riesgo de malestar con la imagen corporal, en este sentido, el estudio presenta información

valiosa, ofreciendo no solo información teórica, sino también herramientas prácticas para abordar diferentes situaciones que interfieran en la percepción de la imagen corporal.

En respuesta a las preguntas de investigación, se determina la evidencia científica de las variables en estudio, así como, el establecer los factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en mujeres e identificar los niveles de autoestima en esta población, para finalmente realiza una guía informativa con estrategias psicológicas; se pretende indagar de manera integral la interacción entre las presiones sociales y el bienestar emocional, comprender esto es clave para impulsar cambios sociales y de aceptación personal.

El presente estudio busca beneficiar a distintas poblaciones, especialmente a aquellas mujeres que por estándares de belleza impuesto por la misma sociedad, se enfrentan a un rechazo de su cuerpo, de igual manera estos hallazgos serán beneficiosos para profesionales de la salud mental, al proporcionar un análisis científico previo para futuras intervenciones; así como también a familias, quienes podrán fomentar una educación emocional más saludable dentro de sus hogares.

En cuanto a los alcances de esta investigación, se pretende a aportar con información útil sobre el tema y proporcionar un recurso práctico, lo cual se refleja en una guía informativa para fomentar el autocuidado tanto físico como mental. Sin embargo se han reconocido ciertas limitaciones, como la escasez de información reciente durante los últimos 5 años, por lo que se ha tenido que recurrir a datos publicados hace 10 años, así mismo, la heterogeneidad de los resultados por la diferencia de culturas entre la población estudiada, influye en gran medida a la representación corporal e ideales. A pesar de esto, el estudio aspira a sentar las bases sólidas para investigaciones futuras.

4. Marco teórico

4.1. Capítulo 1. Imagen corporal

Definición

Santos Morocho (2022) define a la imagen corporal como un concepto multidimensional, que abarca percepciones, actitudes y sentimientos en relación al cuerpo, la manera en que se aprecia su tamaño, figura y apariencia; en la actualidad la preocupación por la imagen corporal es algo que se ha intensificado debido a la influencia de los medios de comunicación y redes sociales, que difunden una imagen ideal, a menudo inalcanzable, nuestra cultura está centrada en apariencia de estándares sociales de belleza que se han ido estableciendo en cada época, sociedad y momento histórico, de esta manera surge la insatisfacción corporal, lo que se ha tornado en una problemática mundial.

4.1.1 Satisfacción corporal

Profesionales de Nemours TeensHealth (2024) sostienen que una imagen corporal saludable implica tener una percepción realista sobre el cuerpo, aceptando tanto los aspectos que le agradan como aquellos que no, llegando a considerar esto como parte de la identidad en lugar de un factor determinante. Holsen et al. (2012) definen a la satisfacción corporal como el nivel que las personas están satisfechas con su apariencia física, particularmente con su peso y figura. Además, es influenciada por la edad, el género y el índice de masa corporal, existiendo una relación entre la forma en que se percibe la salud y la satisfacción corporal (Latorre Román et al., 2018).

Profesionales del Centro de nutrición Laura y Jorge (2021) determinan que aceptar la imagen corporal implica alinearse, tanto con las imperfecciones como con las cualidades de sí mismo, involucra entender que hay aspectos que trascienden del físico, que el cuerpo está en un proceso de cambio continuo y que se trata de que la persona se quiera tal y como es, sin la necesidad de alcanzar un ideal de perfección para sentirse valioso.

4.1.2 Insatisfacción corporal

Berengüí et al. (2016) caracterizan a la insatisfacción corporal por la presencia de juicios valorativos sobre el cuerpo que normalmente no concuerdan con las características reales de la persona. Las mujeres adolescentes y jóvenes son las que en su mayoría presentan una tendencia a sobrestimar su peso corporal, especialmente en zonas como del pecho y respecto a la profundidad lo que normalmente llamamos “Barriga” (Muñoz Parralo & Gómez Bujedo, 2023).

La insatisfacción con el cuerpo surge cuando una persona prioriza el cuerpo ideal establecido culturalmente y al compararse con ese estándar, percibe que discrepa de ese ideal; se vive en una sociedad que idolatra la belleza, en donde los concursos de belleza y modelaje ocupan un lugar casi sagrado y que en especial a las mujeres, desde la infancia se les enseña a ser críticas con sus cuerpos para cumplir con estereotipos de belleza impuestos socialmente (Guzmán Acuña & Salazar Rocha, 2016).

Todo esto surge de un proceso cognitivo de comparación, autoevaluación y rechazo personal, ya que la forma de percibirse, pensar y actuar, determinan la mejoría o el empeoramiento de la imagen corporal, es por ello que existe una relación entre factores internos y externos al construirse tal imagen, para asegurar el bienestar total de la mujer es importante entender si la preocupación de esta es buena o dañina para la salud mental de la persona (Raich, 2000, como se citó en Gonzáles et al., 2015).

4.1.3 Preocupación por la apariencia

García Izquierdo Peribáñez (2021) afirman que la mayoría de las personas se preocupan por su apariencia física y la imagen que proyecten sea en mayor o menor medida, lo cual es positivo, ya que motiva a cuidarse, aportando beneficios, a nivel físico y mental; el problema empieza a partir del momento, en que las preocupaciones se vuelven excesivas, ocupando gran parte del tiempo y generándole insatisfacción corporal y sufrimiento a la persona, en estos casos, el interés por ciertos aspectos físicos lleva a adoptar conductas y pensamientos repetitivos y obsesivos, como comparar su apariencia con la de los demás, mirar de forma repetitiva esas partes de su cuerpo que le desagradan y crear en la persona un rechazo o incomodidad por su imagen corporal, estas molestias consumen mucho tiempo y son difíciles de controlar. Esto se llega a derivar de distintos factores.

4.1.4 Factores de la insatisfacción corporal

Thompson (1990, como se citó en Raich, 2004) menciona tres factores:

- **Perceptual.** Hace referencia a la precisión con la que se percibe el tamaño de diferentes partes del cuerpo en su totalidad, cuando este componente se altera, llega a provocar una sobreestimación en la cual la persona tiene una percepción del cuerpo con dimensiones mayores a las reales o por el contrario una subestimación, es decir una percepción de un tamaño corporal inferior al que realmente corresponde.

- **Subjetivo (Cognitivo- afectivo).** Son aquellas actitudes, sentimientos, pensamiento y valoraciones que el cuerpo genera, principalmente se relaciona con el tamaño, peso, partes corporales o cualquier otro componente del aspecto físico, lo que también involucra la satisfacción, preocupación y ansiedad que provoca el mismo.
- **Conductual.** Se caracteriza por una preocupación excesiva por la apariencia corporal, en este punto la persona llega a presentar una serie de conductas anómalas entre ellas, dedicar muchas horas del día a comprobar cualquier defecto sobre el espejo o superficie reflejante, hábitos de limpieza y aseo excesivos, buscan la validación de otras personas sobre su supuesto defecto, realizan acciones de camuflaje, usando ropa holgada o cualquier otro recurso que les ayude a ocultar su apariencia y sobre todo evitan situaciones sociales por miedo a que otros noten sus defectos y sean rechazados.

Así mismo Rivarola & Penna (2006) hablan de un cuarto factor:

- **Social.** Las presiones ejercidas por determinados agentes sociales, hace que la preocupación por la apariencia sea aún mayor, constantemente se visualiza en medios de publicidad y redes sociales, modelos de belleza, que influyen en como la mujer se tiene que ver atractiva según estos estándares, este deseo es impulsado por la sociedad. Así mismo estos autores hacen referencia en que la mayoría de mujeres insatisfechas con su cuerpo son adolescentes y jóvenes, esta incomodidad hace que ellas intenten hacer dietas o aspiren a tener cuerpos muy delgados.

4.1.5 Factores socioculturales que contribuyen a la insatisfacción corporal en mujeres

- **Efecto de los medios de comunicación y redes sociales.** Hernández Aranda et al. (2024) mencionan que el modelo de belleza difundido por los medios de comunicación y redes sociales es tan repetitivo e influyente para la población femenina, que muchas mujeres llegan a ver su cuerpo de forma negativa y a sentir que no es “suficientemente bueno” o “adecuado” al no coincidir con el estándar ideal que estos medios transmiten, afecta a la capacidad de aceptarse a sí misma, contribuyendo a desarrollar problemas de salud mental. Los medios de comunicación sin duda alguna, influyen sobre las mujeres, imponiéndoles expectativas y normas sociales a seguir, la promoción de delgadez extrema como

lo es el ideal actual, afecta la manera de pensar y juzgarse así mismas; la constante presencia de los medios en sus vidas aleja su visión de la realidad (Guzmán Acuña & Salazar Rocha, 2016)

- **Comparación social y su efecto en mujeres.** Las mujeres, al vivir en una cultura con ciertos ideales, terminan creando un prototipo de cuerpo perfecto que es aceptado por los demás, esta idea se profundiza en gran parte porque las personas observan y comparan su apariencia con la de los demás, dando lugar a la comparación social; en el caso de los hombres este ideal suele enfocarse en un cuerpo fuerte y musculoso, mientras que para las mujeres, la expectativa es tener una figura delgada, independientemente del peso que tengan, lo cual aumenta considerablemente la presión que sufren (Acosta García & Gómez Peresmitré, 2003).
- **Rol de estándares de belleza.** La presión que existe por ajustarse a estándares de belleza es la clave para desarrollar insatisfacción corporal, que conlleva a problemas de autoestima, ansiedad y afectar la construcción de la propia identidad, estos son presentados por distintos medios, como en revistas, televisión, publicidad, medios de comunicación, entre otros, la finalidad de los mismos es beneficiar económicamente a industrias de belleza y moda, creando la necesidad de adquirir productos o servicios para cumplir con dichos estándares (Redactado por Ítaco, 2024).

4.1.6 Principales consecuencias de la insatisfacción corporal en mujeres

- **Sociales.** Maldonado Castro et al. (2024), aseguran que el impacto de la insatisfacción corporal va más allá de la autoimagen, ya que también influyen aspectos de la vida cotidiana, como el evitar situaciones sociales y limitar la participación dentro de las mismas. Es evidente que la sociedad ejerce una gran presión sobre la apariencia física, especialmente en las mujeres, las expectativas oscilan entre la belleza y el peso, de manera que se supone que al cumplir con estos estándares, una mujer sería feliz y exitosa en la vida, dejando de lado sus habilidades y capacidades personales, al asociar el éxito femenino con cumplir ciertas medidas físicas, se está promoviendo una mentalidad machista que convierte a la mujer en objeto sexual (Guzmán Acuña & Salazar Rocha, 2016).
- **Físicas.** En la actualidad muchas mujeres, dejan de comer y llegan a padecer de malnutrición como consecuencia de las presiones sociales, que estimulan a un

sobrecontrol del peso y a tener una figura adecuada, lo que repercute mucho en la salud física (Rivarola & Penna, 2006).

- **Psicológicas.** Deossa Restrepo et al. (2015) indican que la imagen corporal genera una representación mental que incluye un esquema perceptivo, de emociones, pensamientos y comportamientos. Así mismo otro autor menciona que, la percepción negativa del cuerpo, causa un profundo malestar lo que conlleva a problemas de ansiedad, depresión, aislamiento social, pensamientos negativos y baja autoestima, en ocasiones las personas llegan hacer comentarios ofensivos o despectivos sobre el cuerpo de una mujer, afectando profundamente su autoestima y seguridad (Santamarta Barreiro, 2023).

4.2 Capítulo 2. Autoestima

Definición

Según Rojas Barahona et al (2009), mencionan que Rosenberg define a la autoestima como la percepción o sentimiento que una persona tiene hacia sí misma, ya sea positivo o negativo, lo cual se construye a partir de una evaluación de las propias características. La construcción de la autoestima se da por la interacción de tres esferas claves, en primer lugar, está el Yo, que se refiere a la manera de actuar y ser de la propia persona, en segundo lugar, se encuentra la influencia del entorno cercano, como lo es la familia, amigos y relaciones sociales y la tercera esfera es la interacción cultural que abarca los valores y conceptos que existen en ella (Mendoza Mendoza et al., 2019).

4.2.1 Autoestima positiva y autoestima negativa

Zenteno Duran (2017) describe que la autoestima positiva genera una variedad de efectos beneficiosos para la salud y bienestar emocional, que se manifiestan en el crecimiento personal y en el valor que se le da a la vida, la autora destaca que una autoestima sana produce:

- Tener confianza en sí mismo.
- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Anteponer la aprobación personal a la aprobación de los demás.
- Decir sí o no cuando quiera, no por las presiones que recibe.
- Entender el fracaso como parte del crecimiento personal.

De la misma manera, la misma autora refiere que la autoestima negativa implica un conjunto de actitudes y comportamientos que determinan la calidad de vida de una persona, entre estos están:

- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Tener un excesivo temor a equivocarse.
- Actitud agresiva y desafiante.
- Necesidad de ganar siempre.
- Actitud perfeccionista.

4.2.2 Componentes de la autoestima

- **Autoconcepto.** El autoconcepto predomina en la parte cognitiva, lo que contribuye a la formación del sentido de la identidad, proporcionando un marco de referencia desde el cual se interpreta el mundo exterior como también las propias vivencias, es por esto que el autoconcepto influye notablemente en la conducta y desarrollo de la propia autoimagen (Roa García, 2013).
- **Autoimagen.** La autoimagen se define como la representación mental que cada individuo tiene de su propio cuerpo, es decir, la manera en que se percibe, imagina, siente y se comporta en relación al mismo, por lo tanto, no es estable, sino que puede ser diferente a lo largo de la vida; tiene un fuerte anclaje con la infancia y la adolescencia ya que son etapas en donde se experimentan una serie de cambios y preocupaciones corporales (Nadolu Vélez & Mitjá Costa, 2022).
- **Autoconocimiento.** El autoconocimiento es el proceso de comprensión profunda, sabiendo entender las emociones, defectos, cualidades y desafíos en distintas situaciones, este aspecto es fundamental para el crecimiento personal, ya que facilita la regulación emocional, mejora las relaciones con los demás y ayuda a cumplir objetivos, el autoconocimiento es clave para la salud mental, la persona llega a comprenderse de mejor manera y puede definir con mayor claridad lo que desea y quiere para su vida; autoconocerse no es fácil, requiere de motivación, tiempo y voluntad (Centros de estudios de psicología, 2019).
- **Autoaceptación.** La autoaceptación implica la capacidad que tiene una persona para aceptar y abrazar incondicionalmente todos los aspectos de sí misma, tanto los que considera como positivos y aquellos como negativos, lo que implica

reconocer que todos tienen imperfecciones, aspectos que mejorar y cometen errores; en esencia, autoaceptarse es identificar que todos los seres humanos tienen la oportunidad y suficiencia de crecer y evolucionar para desarrollar su mejor versión (Godwin, 2022).

- **Autoconfianza.** Barreiro Santamarta (2023) define a la autoconfianza como la seguridad que una persona siente en relación con ciertas cualidades, como sus habilidades para enfrentar la vida y tomar decisiones, el desarrollo de la misma depende, en gran medida de haber adquirido y dominado dicho atributos a partir de la experiencia y aprendizaje a lo largo de la vida; el grado de autoconfianza que una persona tiene, influye en su autopercepción, lo que a su vez afecta a su desempeño en diferentes actividades y contextos, relacionándose con la creencia positiva de poder lograr lo que desea en el futuro.

4.2.3 Niveles de la Autoestima

- **Autoestima Alta.** Las personas con este tipo de autoestima son aquellas que no suelen tener un carácter resistente a los estímulos negativos externos, son individuos capaces de escuchar a los demás, responder asertivamente y desenvolverse adecuadamente en casi cualquier entorno o contexto; así mismo quienes cuentan con autoestima alta han construido una autoimagen positiva y un sentido de amor propio, este tipo de autoestima se observa en personas que se aceptan plenamente, sienten la libertad para ser quienes realmente son y cuidan su imagen (Paez, 2021).
- **Autoestima Media.** Los individuos con este tipo de autoestima, comparten muchos de los rasgos de la autoestima alta, aunque pueden sentirse inseguros en ciertas ocasiones, dependiendo del contexto o de lo que les suceda; sin embargo, aunque es la más común entre las personas, no se considera la más saludable, ya que suele ser bastante inestable, a diferencia de quienes tienen una autoestima realmente alta, las personas con autoestima media tienen un estilo defensivo y pueden reaccionar de manera hostil, desarrollando sentimientos de tristeza, impotencia o apatía (Rodríguez Puerta, 2022).
- **Autoestima Baja.** Es la percepción y valor asociado infravalorado y negativo sobre sí mismo, subestimando su propio valor, tener una autoestima baja impacta gravemente en la vida cotidiana, afectando tanto la relación consigo mismo, y con el entorno, la forma de percibir el mundo y actuar; la autoestima baja se

caracteriza por poseer inseguridad, bajo estado de ánimo, dependencia, necesidad de aprobación externa, temor al fracaso, pesimismo, dificultades en las relaciones interpersonales y sobre todo dificultad para gestionar emociones (García, 2023).

4.2.4 Factores que influyen en la autoestima

La autoestima es un componente esencial en el bienestar tanto mental como físico, si es que se tiene una buena autoestima los individuos experimentan una mayor sensación de confianza, sí, por el contrario, existe una baja autoestima puede generar sentimientos de inseguridad, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud mental. Es por esto que la autora hace referencia a que la autoestima es influenciada por factores externos como, las relaciones familiares, la apariencia física, influencias culturales, experiencias pasadas de fracaso, y factores internos como los rasgos de personalidad, la genética y procesos cognitivos como la interpretación de eventos y percepción de situaciones; además, las personas que están en el constante uso de redes sociales y medios de comunicación pueden tener más baja autoestima, debido a imágenes irreales que hacen sentir a la persona como inadecuada o inferior (Hernández Silvestre, 2023).

4.2.5 La importancia de la autoestima

Desarrollar una buena autoestima, ayuda a que la persona se reconozca y construya su identidad clara de quién desea ser y hasta dónde quiere llegar, aprendiendo a valorarse, a cuidarse y a tratarse bien, incluso cuando las cosas no le salen como lo esperaba; también es esencial para que perciba que su vida tiene un propósito y un rumbo que ella mismo elige, cada uno de estos elementos contribuye a que la persona se sienta feliz, plena, armoniosa y que pueda orientar las distintas áreas de su vida de una manera que le brinde bienestar, sin preocuparse excesivamente (Calandín, 2024).

Naranjo G (2024) indica que una sólida autoimagen y la confianza en las propias habilidades son de suma importancia para una persona, cuando la autoestima se encuentra en equilibrio, esta persona es más resistente a las críticas, se relaciona de una manera más saludable con las personas de su alrededor y experimenta una mayor satisfacción en su vida.

4.2.6 Autoestima corporal

Existe una autoimagen externa que se refiere a como la persona valora, percibe y le da un significado a su propio cuerpo, por lo contrario la imagen interna está relacionada con el autoconcepto, la identidad y el sentido de sí misma; para una mujer la percepción de su imagen

corporal constituye un aspecto esencial de su autoestima, la misma que es influenciada por opiniones, rechazos o aprobaciones que recibe de la interacción con otras personas, entonces la relación entre imagen corporal y autoestima es estrechamente fuerte ya que se tiende a valorar la imagen por el atractivo que posee el cuerpo para los demás (Fernández, 2022).

Pérez (2023) indica que la autoestima corporal desempeña un papel fundamental en la salud mental y bienestar general de una persona, ya que es la percepción subjetiva y evaluación se tiene sobre el propio cuerpo, así como de los sentimientos y actitudes que se derivan de esta percepción, esta autoestima se ve influenciada por factores personales, sociales y culturales y puede variar significativamente entre individuos; una autoestima corporal negativa conlleva a una insatisfacción y autocrítica, ya sea constante o esporádica. Así mismo este autor resalta la relación que existen entre la autoestima corporal y la autoestima general, dado que una baja autoestima corporal puede debilitar la autoestima global de una persona, afectando su capacidad para enfrentar desafíos, establecer metas y mantener relaciones saludables, es por ello que la insatisfacción con la apariencia física genera sentimientos de vergüenza, incomodidad en las relaciones con los demás y una carencia de apoyo social.

4.2.7 Insatisfacción Corporal y la Autoestima

La influencia de los ideales de cuerpos “perfectos” y las normas estéticas empieza a afectar desde el nacimiento de una persona, nadie está libre de este impacto, por esta razón es común experimentar, aunque sea de vez en cuando vergüenza o dudas sobre el propio atractivo (Profesionales de therapyside, 2023).

La insatisfacción corporal se construye a partir de las percepciones y emociones negativas que se le da a la apariencia, esta percepción funciona como un reflejo clave en la autoestima, que abarca la forma en que una persona se siente consigo misma en su totalidad, lo ideal sería mantener una imagen corporal positiva, recordando siempre que el cuerpo es solo una parte que integra otros aspectos de la persona y su conjunto; la imagen es muy importante, sobre todo en un mundo y época en los que prevalece lo visual, debido a que en la actualidad, nos comunicamos constantemente a través de redes sociales, fotografías, videos y reuniones virtuales, por tanto la imagen de una persona tiene múltiples dimensiones, cada una de estas facetas recibe una valoración inconsciente, que se equilibra entre sí; es así que una autoestima saludable puede potenciar ciertos aspectos menos valorados y la estimación propia será positiva, el fortalecimiento de la autoestima repercute directamente en como la persona se ve, transmitiendo espontáneamente una mejor imagen (Filippi, 2021).

4.2.8 Empoderamiento de la mujer y autoestima

El empoderamiento de las mujeres es esencial para construir una sociedad más justa y equitativa, sin embargo existen muchos obstáculos tanto internos como externos que pueden detener la capacidad de las mujeres para actuar, uno de ellos es la baja autoestima, ya que es una herramienta crucial en la vida de todas las personas; cuando una mujer se valora y confía en sus habilidades, tiene más posibilidades de avanzar y sentirse más satisfecha con su imagen corporal, por lo que no solo es un problema de percepción física sino que es un factor que puede sembrar el empoderamiento y la autoestima de las mujeres, proporcionando una imagen positiva y mayor seguridad propia (Profesionales de Omunur, 2023).

La presión sobre la imagen de la mujer y el ideal de como de lo que debe ser su figura, influye significativamente su vulnerabilidad femenina y autoestima; frente a este reto, el camino hacía el empoderamiento radica en aprender a perdonarse por sus errores y aceptar su propia esencia, sin compararse con los demás, reconocer que cada mujer es única y que dentro de ella lleva un ser extraordinario es primordial, sin ajustarse a perspectivas ajenas, permite a las mujeres hablarse con amabilidad, evitar la autocrítica y valorar sus logros y cualidades (Baixauli Gallego, 2024).

5. Metodología

5.1 Descripción del área física, territorio de estudio o localización de la investigación

La investigación se llevó a cabo en base a artículos científicos, recopilando resultados de investigaciones bibliográficas y/o de campo realizadas en países como España, Colombia, México, Ecuador, Colombia, Chile, Perú, Brasil, Cuba y Paraguay desde el año 2014 hasta el 2024.

5.2 Método de estudio

Para el desarrollo del estudio se utilizó el método síntesis bibliográfica, misma que consiste en recopilar, analizar y sintetizar información de fuentes bibliográficas relevantes sobre un tema en específico (Sarasola, 2023). También se hizo uso del método inductivo y sintético.

5.3 Enfoque, Tipo (alcance) y Diseño de investigación

El presente estudio tuvo un enfoque mixto, el cual Pérez Peña et al. (2023) mencionan que consiste en integrar investigaciones con métodos cualitativos y cuantitativos tanto para recolectar como para analizar datos en un mismo estudio; al combinar estos enfoques se logró una visión más detallada y completa de fenómenos complejos.

Fue de alcance descriptivo, su propósito se centra en especificar situaciones, eventos, hechos o cualquier otro fenómeno que se someta a un estudio para ello se realiza una recopilación de datos y la medición de los mismos (Cortés Cortés & Iglesias León, 2004).

El diseño fue no experimental ya que no se hizo manipulación de ninguna variable, Sousa et al. (2007) indican que se basa fundamentalmente en observar fenómenos tal y como se dan de forma natural, sin intervenir de alguna manera.

Correspondió a un estudio de corte transversal, Manterola et al. (2023) mencionan que es un estudio que pretende conocer datos en un momento y tiempo determinado.

5.4 Población y muestra

Población

Esta investigación se llevó a cabo en base a 55 artículos científicos, mismos que muestran la relación y fundamentación de las variables en estudio.

Muestra

El muestreo de este estudio fue a conveniencia, en vista de que se tomará en cuenta criterios de selección previamente establecidos por el investigador, de los cuales se eligieron

19 documentos en los que han participado 4 373 mujeres, los cuales tendrán relevancia científica para el trabajo de investigación, utilizando el diagrama de flujo PRISMA, tomando como referencia los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión.

- Artículos científicos que respondieron de manera directa al cumplimiento de objetivos.
- Artículos científicos de los últimos 10 años.
- Artículos científicos de acceso libre.
- Artículos científicos en idioma español e inglés.
- Artículos científicos en base a investigaciones cuantitativas y mixtas.

Criterios de Exclusión.

- Se hizo descarte de los artículos que estén fuera del período de tiempo establecido y que requieran pago para su acceso.
- Artículos que no estuvieron en los idiomas mencionados.
- Artículos que su enfoque fue cualitativo.
- Artículos que contuvieron literatura gris.

5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Se utilizó la sistematización bibliográfica, la cual nos permitió sintetizar y estructurar toda la información encontrada. Además, este método se caracteriza por recopilar, escoger y describir el proceso de manera transparente, evaluando cuidadosamente toda la evidencia disponible (Letelier et al., 2005, como se citó en Moreno et al., 2018).

Instrumento

El instrumento que se empleó es el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Anexo 1), su propósito es facilitar, tanto la redacción como la lectura del trabajo de investigación, sin perder la rectitud del mismo a su vez permite documentar con claridad el porqué de la revisión bibliográfica (Tesis Doctorales Online, 2024).

Para realizar la búsqueda de la información se utilizó las siguiente terminologías: *insatisfacción de la imagen corporal, autoestima en mujeres, insatisfacción corporal en mujeres, influencia de la percepción del cuerpo en la mujer, salud mental de las mujeres, bienestar emocional en mujeres, corporalidades, satisfacción/ insatisfacción corporal,*

presiones sociales, influencia sociocultural, estereotipos, preocupación por el peso, body dissatisfaction, self-esteem, por medio de las bases de datos: Dialnet, Redalyc, Scielo y Google académico.

5.6 Procedimiento

El desarrollo de esta investigación se dio en 4 fases, mismas que se describen a continuación:

Fase 1

Dentro de esta primera fase, se hizo una búsqueda bibliográfica completa en distintas bases de datos de los buscadores como: Dialnet, Redalyc, Scielo y Google académico, mismos de los que obtuvo, artículos de revistas científicas, con la finalidad de recopilar datos e información relevante para los resultados de la investigación. Esto mediante revisiones de investigaciones que ya han abordado anteriormente las variables en estudio.

Fase 2

La selección de los documentos se llevó a cabo utilizando el Diagrama de Flujo PRISMA (Anexo 1). A partir de lo cual, se hizo un desmontaje de los artículos seleccionados, lo que implicó la extracción estructurada de los datos relevantes para la investigación, esto incluyó, el título del estudio, autores, año de publicación, muestra estudiada (características y cantidad), tipo de estudio, objetivos, resultados y conclusiones obtenidas, de acuerdo al (Anexo 2).

Fase 3

A partir del desmontaje que se realizó de los artículos se analizó, interpretó y representó la información obtenida, mediante el programa Excel y Atlas ti (Anexo 5), para dar cumplimiento a los objetivos planteados, tanto a los específicos como al general.

Fase 4

Finalmente se procede a elaborar la discusión, conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación.

Aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH)

El estudio no requirió la aprobación de CEISH, debido a que no representa ningún tipo de riesgo para los participantes, esto en correspondencia con el Art. 36 y Art. 57 del Reglamento

del Comité de ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Nacional de Loja (2023), en los que se indica que las investigaciones sin riesgo son aquellas en los que no se realiza ninguna modificación o intervención sobre variables biológicas, psicológicas y sociales, y cuya recolección de datos se realiza en bases abiertas y públicas.

6. Resultados

Objetivo general:

Determinar la evidencia científica de la insatisfacción corporal y la autoestima en mujeres.

Tabla 1. Evidencia científica de la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres

N°	Autor/es Año	Lugar	Título	Población	Resultados
1	(Venegas Ayala & Gonzáles Ramírez, 2020).	México	Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas.	206 mujeres	Los mensajes verbales en mediación con la influencia de la publicidad y la influencia de las situaciones sociales.
2	(Pérez Bustinzar et al., 2023).	México	Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo.	195 mujeres	El factor sociocultural que contribuyó en mayor medida a explicar la insatisfacción corporal fue la influencia de la familia.
3	(Varela et al., 2019).	España	Estudio transcultural de los diferentes componentes de la insatisfacción corporal en muestras comunitarias de España y Chile.	Muestra Chilena: 135 mujeres Muestra Española: 172 mujeres	El ideal de belleza pro delgadez tanto en España como en Chile es asociada a la mayor presión sobre la apariencia en la población femenina.
4	(Ceballos Canaza et al., 2024)	Ecuador	Insatisfacción corporal, influencia social y funcionamiento familiar como predictores del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.	1311 mujeres	La influencia de los modelos estético corporal.

Tabla 1. Evidencia científica de la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres

N°	Autor/es Año	Lugar	Título	Población	Resultados
5	(Villegas Moreno & Londoño Pérez, 2021).	Colombia	Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal.	135 mujeres.	Los medios de comunicación explican la insatisfacción con la imagen corporal.
6	(Cortez et al., 2016)	Chile	Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes	5 mujeres	Las redes sociales, como Instagram y Facebook, fuentes en las que, desde su visión, que divulga una imagen corporal femenina sobrevalorada.
7	(Carranza López & Flores Hernández, 2023).	Ecuador	La autoestima y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios	77 mujeres	Nivel bajo: 36,4 % Nivel medio: 63,6 %
8	(Alomaliza Capuz & Flores Hernández, 2023).	Ecuador	Autoestima y resiliencia en mujeres.	121 mujeres	Nivel bajo: 21,5 % Nivel medio: 40,5 % Nivel alto: 38,0 %
9	(da Silva & Monteiro, 2020).	Brasil	Evaluación de la autoestima de jóvenes universitarias según criterio de raza/etnia	240 mujeres	Nivel bajo: 11,6 % Nivel medio: 53,7 % Nivel alto: 34,5 %

Tabla 1. Evidencia científica de la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres

N°	Autor/es Año	Lugar	Título	Población	Resultados
10	(Castillo Saavedra et al., 2018).	Perú	Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017	55 mujeres	Nivel bajo: 52,8 % Nivel medio: 43,6 % Nivel alto: 3,6 %
11	(Morán et al., 2024).	Chile	Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes	217 mujeres	Nivel bajo: 36,40 % Nivel medio: 63,60 %
12	(Cortaza Ramírez et al., 2022).	México	Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria	77 mujeres	Nivel bajo: 29,8 % Nivel medio: 22,1 % Nivel alto: 48,1 %
13	(Salazar Shiguanco & Jaramillo Zambrano, 2022)	Ecuador	Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del Cantón Archidona, Ecuador	214 mujeres	Nivel bajo: 5,6 % Nivel medio: 56,1 % Nivel alto: 38,3 %
14	(Castillo Becerra, 2024).	México	Autoestima y empoderamiento en mujeres feministas y no feministas	414 mujeres	Nivel bajo: 15,21 % Nivel medio: 72,46 % Nivel alto: 12,31 %
15	(Villamarín Rodríguez & García Pazmiño, 2019).	Ecuador	Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica	16 mujeres	Nivel bajo: 18,75 % Nivel medio: 68,75 % Nivel alto: 12,5 %

Tabla 1. Evidencia científica de la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres

N°	Autor/es Año	Lugar	Título	Población	Resultados
16	(Ramos Range & Borges Caballero, 2016).	Cuba	Autoestima global y autoestima materna en madres adolescentes	35 mujeres	Nivel bajo: 22,85 % Nivel medio: 45,71 % Nivel alto: 31,42 %
17	(Palella López et al., 2022).	Paraguay	Estado nutricional, condición funcional y nivel de autoestima de mujeres mayores de 60 años	22 mujeres	Nivel bajo: 4,54 % Nivel medio: 9,09 % Nivel alto: 86,36 %
18	(Nava Navarro et al., 2017).	México	Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas	386 mujeres	Nivel Bajo: 43 % Nivel medio: 0 % Nivel alto: 57 %
19	(Lara Caba, 2019).	España	Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima	340 mujeres	Bajo: 14,70 % Medio: 20 % Alto: 65,29 %

Nota: Información recopilada de Venegas-Ayala & Gonzáles Ramírez (2020); Pérez Bustinzar et al. (2023); Varela et al. (2019); Ceballos Canaza et al. (2024); Villegas Moreno & Londoño Pérez (2021); Cortez et al. (2016); Carranza López & Flores Hernández (2023); Alomaliza Capuz & Flores Hernández (2023); da Silva & Monteiro (2020); Castillo Saavedra et al. (2018); Morán et al. (2024); Cortaza Ramírez et al. (2022); Salazar Shiguanco & Jaramillo Zambrano (2022); Castillo Becerra (2024); Villamarín Rodríguez & García Pazmiño (2019); Palella López et al. (2022); Nava Navarro et al. (2017); Lara Caba (2019).

La información recopilada y analizada ha permitido determinar la evidencia científica que respalda la investigación de las variables de insatisfacción corporal y autoestima en mujeres para lo cual fue necesario realizar una búsqueda de 19 artículos científicos, ubicados en países España, Colombia, México, Ecuador, Colombia, Chile, Perú, Brasil, Cuba y Paraguay en los que se estudiaron un total de 4 373 mujeres, obteniendo información contundente y analítica que potencia el estudio investigado.

Objetivo específico 1

Establecer los factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en mujeres.

Tabla 2. Factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal

Dimensiones	Factores socioculturales
Social	<p>La presión ejercida por parte de la familia sobre los ideales de la apariencia: este es el grupo más cercano a la persona que por comentarios y actitudes desfavorables sobre la figura corporal, las conductas alimentarias que se originan dentro de casa y la transmisión de ideales estéticos que se promueven, influyen en como la mujer construye y percibe su imagen corporal.</p> <p>Ideal de belleza pro delgadez: es un ideal establecido culturalmente, representado como símbolo de juventud y belleza, la presión recae especialmente en quienes no cumplen con este estándar de delgadez.</p> <p>Presión sobre la apariencia femenina: es una expectativa social que se impone a las mujeres para cumplir con estándares de belleza.</p> <p>La influencia de situaciones sociales: se incluye la interacción con amigos y demás personas externas, que se figuran como escenarios en donde existe comparación social con otros cuerpos y se ve afectada directamente la autoimagen.</p>
Comunicativa	<p>Mensajes verbales negativos respecto al cuerpo o apariencia: Estas expresiones verbales ej. (has subido de peso, la ropa ya no te queda bien), tanto directas como indirectas, refuerzan la percepción negativa del aspecto corporal, relacionándolo con la aprobación social.</p> <p>Publicidad: es una forma de comunicación que establece y refuerza ideales de belleza poco realistas o inalcanzables, mismos que se divulgan a través de los medios de comunicación, definidos como canales transmisores de información que refuerzan los modelos de belleza idealizados.</p> <p>Redes sociales: utilizadas para la exhibición de una imagen corporal sobrevalorada, que se considera distorsionada de la realidad, es así que las redes sociales llegan a modificar conductas, solo por el deseo de alcanzar con estereotipos y creerse “perfecta”.</p>

Nota: Mediante el método de Atlas ti se realizó el análisis y la representación de los datos, la información fue recopilada de Venegas-Ayala & González Ramírez (2020); Pérez Bustinzar et al. (2023); Valera et al. (2019); Ceballos Canaza et al. (2024); Villegas Moreno & Londoño Pérez (2021); Cortez et al. (2016).

El análisis realizado permite establecer que los factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en la mujer son: la presión ejercida por parte de la familia, el ideal de pro delgadez, la presión sobre la apariencia femenina, la influencia de situaciones sociales, los mensajes verbales negativos sobre el cuerpo, la publicidad y redes sociales.

Objetivo específico 2

Identificar los niveles de autoestima en mujeres.

Tabla 3. Niveles de autoestima en mujeres

Nro	Bajo	Medio	Alto	Total
1	36,40%	63,60%	00,00%	100,00%
2	21,50%	40,50%	38,00%	100,00%
3	11,60%	53,70%	34,50%	99,80%
4	52,80%	43,60%	04,00%	100,40%
5	36,40%	63,60%	00,00%	100,00%
6	29,80%	22,10%	48,10%	100,00%
7	05,60%	56,10%	38,30%	100,00%
8	15,21%	72,46%	12,31%	99,98%
9	18,75%	68,75%	12,50%	100,00%
10	22,85%	45,71%	31,42%	99,98%
11	04,54%	09,09%	86,36%	99,99%
12	43,00%	00,00%	57,00%	100,00%
13	14,70%	20,00%	65,29%	99,99%
Promedio				
%	24,07%	43,02%	32,91%	100,01%

Nota: Información recopilada de Carranza López & Flores Hernández (2023); Alomaliza Capuz & Flores Hernández (2023); da Silva & Monteiro (2020); Castillo Saavedra et al. (2018); Morán et al. (2024); Cortaza Ramírez et al. (2022); Salazar Shiguanco & Jaramillo Zambrano (2022); Castillo Becerra (2024); Villamarín Rodríguez & García Pazmiño (2019); Palella López et al. (2022); Nava Navarro et al. (2017); Lara Caba (2019).

Las investigaciones analizadas permiten señalar que la mayoría de las mujeres estudiadas, manifestaron nivel medio de autoestima con un 43,02%, seguido del nivel alto en un 32,91%, finalmente el nivel bajo con un 24,07%.

Objetivo específico 3

Realizar una guía informativa con estrategias psicológicas sobre la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres.

“El poder de aceptarse”

Guía informativa para construir una relación positiva con el cuerpo y fortalecer la autoestima

Introducción:

La insatisfacción corporal es un aspecto complejo de manejar, especialmente en las mujeres, limitando su capacidad de aceptarse y valorarse. Muchas personas se sienten insatisfechas con alguna parte de su aspecto físico, lo que abarca ideas, pensamientos y sensaciones negativas respecto al cuerpo, si esto se convierte en algo continuo y duradero, la autoestima puede verse afectada, siendo una de las bases fundamentales para el bienestar psicológico y es muy probable que su autovaloración disminuya (Profesionales de Nemours TeensHealth, 2023).

La relación positiva con el cuerpo implica sentirse a gusto consigo misma, cómoda con su cuerpo, aceptándolo tal y como es, sin importar su forma o apariencia, lo que implica apreciar y cuidarlo de manera sana; es importante destacar que la imagen no se reduce únicamente al aspecto físico, sino que también, está relacionada con su función y salud física (Campos, 2023).

Justificación

Esta guía informativa se desarrolla a fin de abordar un tema que a menudo es subestimado por la mayoría de las mujeres, ayudará a mejorar la percepción de la imagen basándose en la individualidad, la aceptación y el amor propio.

Esta información permitirá entender la problemática y descubrir herramientas prácticas con múltiples beneficios que ayudarán a mejorar la relación con el cuerpo y mente, por medio de psicoeducación, reflexión y estrategias psicológicas, útiles para iniciar un cambio a esta narrativa.

Se busca ofrecer un espacio de reflexión y conocimiento que permita tomar conciencia sobre la importancia de la autoaceptación, se busca generar conciencia tanto a nivel individual como integral asociándolo a un entorno más inclusivo. Conocer el cuerpo es clave para una

buena salud física y emocional, reconociendo su valor para establecer una relación positiva con el cuerpo.

Objetivos

Objetivo general:

Brindar información y herramientas prácticas clave para fomentar la aceptación corporal y promover una autoestima saludable.

Objetivos específicos:

- Brindar información útil y beneficiosa sobre la insatisfacción corporal y la autoestima.
- Proporcionar estrategias para identificar y tratar los pensamientos negativos sobre la imagen corporal.
- Ofrecer actividades prácticas para fortalecer la autoestima y la autoaceptación.

Sección 1

Conceptos básicos: Entendiendo la insatisfacción y la satisfacción con la imagen corporal y la autoestima

En este apartado se abordarán temas específicos, proporcionando una explicación clara, sencilla y organizada que permita una mejor comprensión de los mismos.

¿Qué es la insatisfacción corporal?

Pérez (2021) la describe como aquella percepción negativa que tenemos sobre el propio cuerpo o algunas partes del mismo, generando sentimientos de rechazo, inadecuación y vergüenza, relacionando los aspectos de la imagen con la valía personal.

Componentes de la insatisfacción corporal

Johnson (2022) habla de los siguientes:

Componente perceptivo: Es todo aquello que cada persona visualiza de sí misma, aunque no siempre es una representación correcta o real, convirtiéndose en una interpretación subjetiva (irreal).

Componente afectivo: Está relacionado a los sentimientos sobre el cuerpo, especialmente con el nivel de satisfacción o insatisfacción que se siente con las diferentes características como la forma, el peso, el tono de piel o cambios totalmente normales que se dan.

Componente cognitivo: Son las creencias, pensamientos y juicios que una persona tiene sobre su imagen corporal, todo esto es moldeado por ideales sociales, al pensar que si consiguen alcanzar con estos estándares serán aceptados por sí mismos y los demás.

Componente de comportamiento: Este es un componente esencial, se refiere a las acciones que una persona realiza en relación a como percibe su aspecto físico, cuando no se está conforme con la apariencia, esto puede provocar comportamientos destructivos solo por querer cambiar su cuerpo o evitar situaciones sociales.

Según Espinosa Alcocer et al. (2019) destacan dos puntos importantes de la imagen corporal:

Imagen positiva:

- La persona tiene una percepción realista de cómo es su cuerpo.
- Es capaz de valorar y aceptarlo tal y como es, siendo consciente de que solo es una parte de su conjunto como persona.
- Evita asociar su valor personal únicamente por su apariencia física.
- Se enfoca más en cuidar su salud, que su aspecto físico, tomando decisiones orientadas a su bienestar en general.

Imagen negativa:

- Consiste en tener una representación distorsionada del propio cuerpo, percibiéndolo de manera desfavorable.
- Las personas viven insatisfechas con su imagen, quieren tener una apariencia diferente y esperan el rechazo de los demás por su aspecto.
- Tienden a preocuparse de manera excesiva por su aspecto físico, lo que los lleva a realizar acciones que perjudican su salud.

Señales de insatisfacción corporal:

Mayo Clinic (2022) nombra las siguientes:

- Compararse de manera constante con la figura de los demás y caer en un estado de ánimo deprimente.
- Sentir incomodidad dentro del propio cuerpo.
- Evitar situaciones sociales
- Sentirse ansiosa o avergonzada de sí misma de cómo es su físico.

- Evitar mirarse al espejo.
- Ocultar un defecto percibido con la ropa o evitar usar prendas que desfavorezcan el cuerpo.

Autoconocimiento corporal

En la mayoría de las ocasiones se reprimen las emociones que genera el cuerpo, en lugar de enfrentarlas, lo que no se conoce, es que el cuerpo tiene memoria y almacena cada experiencia pasada, mismas que se activan al vivir una situación similar, se presentan en el cuerpo, como malestares físicos, es por ello que es muy importante poner atención a las señales que da el propio cuerpo (Profesionales de Ilumina Psicología, 2024).

Factores que influyen en la percepción del cuerpo

Santana (2016) hace referencia a los factores que afectan la percepción del cuerpo:

Medios de comunicación: A través de influencia de la publicidad con la exposición constante de cuerpos “perfectos” y estereotipados, sugiriendo ideales de belleza de cómo debe ser la apariencia femenina y fomentan una lucha contra el envejecimiento y el sobrepeso afecta la percepción corporal, dando como resultado insatisfacción corporal.

La familia: El entorno familiar establece bases para desarrollar ideas de cómo debe ser tu personalidad, a la vez sobre la imagen corporal, a través del ejemplo de nuestros padres o familiares cercanos aprendemos actitudes y comportamientos hacia la apariencia física, moldeando nuestro pensamiento como que " Se debe mantener una figura delgada" o "no se debe comer tanto porque engorda", lo que influye en la manera de valorarse.

Las amistades: Las comparaciones dentro de un grupo de amigos son bastante comunes, las burlas o críticas negativas, como apodos despectivos o denigrantes relacionado a las características físicas, impacta en la manera de mirar nuestro cuerpo.

La autoestima: Una buena autoestima, ayuda a valorar el cuerpo, como un componente más de la identidad, por lo contrario, todas las influencias externas llegarán a distorsionar y afectar la percepción corporal.

¿Qué es autoestima?

La autoestima es algo propio del ser humano, que consiste en la capacidad para valorarse, aceptarse y amarse a sí mismo, tal y como es; el desarrollo de la autoestima se da en la infancia intermedia, cuando la persona se compara con su “yo ideal” y con las personas de

su alrededor, por ello mantener una autoestima saludable permite sentirse feliz y tener más confianza en sí misma (Redactado por TopDoctors España, 2024).

Tipos de autoestima

García Allen (2024) explica los siguientes:

Autoestima alta: Las circunstancias y factores externo tiene poca influencia sobre la autoestima, las personas con este tipo de autoestima, se expresan de manera abierta ya que no necesitan proteger su imagen, pues esta se sostiene por sí sola; además, la persona es capaz de defenderse sin desestabilizarse.

Autoestima baja y estable: En este caso los acontecimientos externos ya sean positivos o negativos, no tienen impacto en la percepción que el individuo tiene de sí mismo, no se esfuerzan por mejorar su imagen personal y se infravaloran, así mismo estas personas suelen ser indecisas, no suelen defender sus opiniones, al mantener una percepción negativa de sí mismas y creen que no están a la altura.

Autoestima baja e inestable: Las personas con este tipo de autoestima, suelen ser muy sensibles y ser muy fáciles de influenciar por factores externos, ante una situación de éxito, su autoestima se eleva, pero una vez que la emoción termine, su autoestima baja; es decir está definido por la falta de estabilidad y solidez ante las situaciones que se le presentan.

Autoestima inflada: Estas personas son incapaces de escuchar a los demás, mucho menos de aceptar o admitir algún error, la percepción de sí mismos está tan inflada que se consideran superiores a los demás, cuando cometen un error o las cosas se complican, no lo reconocen y culpan a otra persona, este tipo de actitud genera conductas negativas a tal punto de menospreciar al resto y adoptan un comportamiento desfavorable hacia ellos.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima es algo fundamental para el desarrollo personal y estabilidad emocional, ayuda a mantener una perspectiva positiva de la vida y de sentirse orgullo de la persona que es tanto por dentro como por fuera, una autoestima es buena en el sentido de que la persona se cuida, se tiene autocompasión y un enfoque de perseverancia ante cualquier situación que se presente (Calandín, 2020).

Autoestima corporal

Es la capacidad de llegar a conocer las características particulares que describen al cuerpo, lo que le agrada o disgusta a la persona, basándose en el autoconcepto, el cual sirve para formar la autoestima, la cual valora y juzga esas características que definen al sujeto, clasificándolas en buenas o en malas, es así que la autoestima corporal se llega a formar a partir de pensamientos, creencias y valoraciones propias (Redactado Equipo de Psicología de Quirónprevención, 2024).

Sesión 2:

Actividades y Estrategias prácticas para mejorar la relación con el cuerpo y promover una autoestima sana

Esta sección se ha diseñado para proporcionar herramientas prácticas, a través de estrategias accesibles y fáciles de aplicar.

Diario de Gratitud

Redactado por Sofía Pérez Psicóloga (2024) indica que el diario de gratitud consiste y beneficia en:

En que consiste:

- Dedicar unos minutos de su tiempo libre por las noches a escribir cinco cosas ya sea, por las que se siente agradecida, acontecimientos importantes, algo en lo que destacó o algún detalle por más pequeño que sea del mismo día en lo escribe
- Leer esta lista en momento en los que se sienta insegura de sus capacidades, habilidades y de lo importante que es como persona.

Beneficios: Refuerza la percepción personal, motiva y fomenta una actitud positiva, reduciendo pensamientos negativos.

Recurso:



Título: Diario de gratitud. Di muchas más veces “gracias” y verás el resultado

Formato: enlace a sitio web

Plataforma: Google

Link: <https://www.iepp.es/diario-de-gratitud/>

Participación en grupos de apoyo

Despierta (2022) señala lo siguiente sobre la actividad de participar en grupos de apoyo:

En que consiste

- Unirse a grupos en los cuales se pueda compartir experiencias, conocer nuevas personas y aprender de las mismas, esto puede ser dentro de su comunidad o un lugar cercano a la misma.
- Realizar meditación o dinámicas, enfocadas a la aceptación y valoración personal.

Beneficios: Desarrolla el sentido de pertenencia, reduce sentimientos de aislamiento e ideas destructivas para la propia identidad, permitiendo conocer y compartir experiencias similares a las de la persona.

Recurso:



Título: Juego 3 fortalezas y debilidades

Formato: Vídeo

Plataforma: YouTube

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0gVSe1mxUA>

Prácticas de ejercicio físico de manera regular

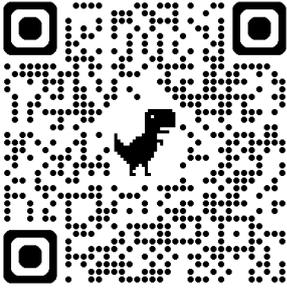
De acuerdo a Ros (2024) las prácticas de ejercicio físico se refieren a:

En que consiste:

- Realizar actividades como caminar, trotar, hacer yoga o bailar.
- Incluyendo al menos 30 minutos al día de actividad física, debe formar parte de la rutina diaria.

Beneficios: El ejercicio diario ayuda a liberar endorfinas que son las hormonas de la felicidad o las del placer, así mismo ayuda a mejorar el estado de ánimo, libera estrés y aumenta la confianza en sí mismo por ende la autoestima.

Recurso:



Título: Deporte: Un gran aliado para la salud mental/ Sana Mente

Formato: Vídeo

Plataforma: YouTube

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GImwhD8l4Ho>

Ejercicios de afirmaciones positivas

Psicología.com (2024) describe esta actividad como:

En que consiste:

- Dedicar un tiempo a repetir palabras o frases que refuercen la aceptación personal y autoestima (por ejemplo: soy suficiente tal y como soy, soy digna de respeto, amor y bienestar, soy única, etc.)
- Consiste en tener un tiempo de conexión personal, enfocándose en las capacidades y fortalezas, en lugar de centrarse en supuestas imperfecciones.

Beneficios: Ayuda a desarrollar una versión más positiva de sí misma, refuerza la autoestima y autoaceptación, promueve el cuidado del cuerpo e incrementa el bienestar.

Recurso:



Título: 100 afirmaciones positivas para mejorar tu rutina y autocuidado

Formato: enlace a sitio web

Plataforma: Google

Link: <https://www.crisistextline.org/es/2024/01/26/100-afirmaciones-positivas-para-mejorar-tu-rutina-de-autocuidado/>

Limitar comparaciones sociales

Como señala Beltrán Carranza (2023) esta actividad se centra:

En que consiste:

- Reducir comparaciones con imágenes posteadas en redes sociales de cuerpos “perfectos” que muchas de las veces son irreales.

- Seguir cuentas en las redes sociales que fomenten una imagen corporal positiva, la diversidad de cuerpos y la autoaceptación.
- Establecer horarios para desconectarte del medio social y dedicar tiempo para las cosas que se disfruten.
- Rodearse de personas que sean amor, apoyo y armonía.

Beneficios: Aceptación de la diversidad de cuerpos en su tamaño, forma y peso, disminución de la percepción corporal negativa, fomenta la autovaloración y a vivir más plena y feliz.

Recurso:



Título: Aceptar tu cuerpo – 5 prácticas para Amar tu Físico

Formato: Vídeo

Plataforma: YouTube

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8-LdgyEOjxQ>

El árbol de los logros:

Imperiale (2024) describe que el árbol de los logros consiste en:

En qué consiste:

- Se inicia realizando una lista de valores, cualidades y logros personales, no importa lo grandes o pequeños que sean.
- Luego, en una hoja de papel se debe dibujar un árbol que contenga, raíces, tronco, ramas, hojas y frutos.
- En las raíces se escribe los valores, que son los que sostiene a la persona, en las ramas las habilidades, que es lo que representa y en los frutos, se escribe lo logros, que es la capacidad para llegar a conseguir las metas.
- Con el fin de elaborar una representación visual de los aspectos positivos que caracterizan al individuo.

Beneficios: Aumenta la autoestima, ayuda a establecer fortalezas y a tener una visión positiva de la personalidad.

Recurso:



Título: El ARBOL de los LOGROS + EJERCICIO – Claribel Puga

Formato: Vídeo

Plataforma: YouTube

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ezV52-qb-0o&t=10s>

Cambia tus pensamientos negativos por respuestas racionales

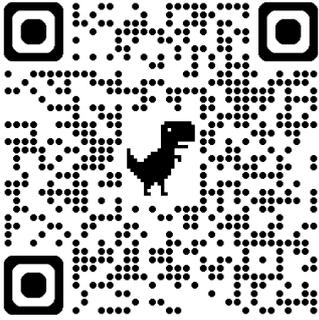
Vanesaeiepp (2024) explica la siguiente actividad como:

En qué consiste:

- Reconocer en que momentos se dan los pensamientos intrusivos o negativos.
- Detectar cuales son los pensamientos irracionales o negativos acerca de la personalidad y aspecto físico, si son los mismos o cambian.
- Tener en cuenta que emociones traen aquellos pensamientos.
- Buscar el fundamento de los mismos, cuestionar si es son justos o que tan ciertos son.
- Sí el pensamiento no es tan real, se lo reemplaza por uno positivo y real. Al momento de identificar que emociones causa y asemejarlo a algo normal de la vida, será más fácil de controlar (por ejemplo: decir que “No soy lo suficientemente atractiva” en lugar de eso, “Mi cuerpo es tan valioso como el de cualquier otra mujer y eso nos hace ser únicas.”

Beneficios: Cuanto mejor se llega a comprender las emociones que experimenta el cuerpo, menos poder tendrán sobre sí mismo, lo que ayudará a reducir el impacto que generan, mejorando la aceptación y autocrítica personal.

Recursos:



Título: Racionalizando pensamientos negativos

Formato: enlace a sitio web

Plataforma: Google

Link: <https://psicologia-estrategica.com/pensamientos-negativos/>

7. Discusión

La insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima son dos constructos que influyen de manera significativa en la vida de las mujeres, moldeando su autopercepción y bienestar general. Este fenómeno va más allá de una cuestión estética, al considerar también aspectos perceptivos y cognitivos, como las características físicas, el tamaño y la forma del cuerpo, junto a elementos afectivos, emocionales y sociales (Fernández Bustos et al., 2014). Esta problemática se ha convertido en un hecho generalizado, especialmente en contextos donde el ideal de belleza y los estereotipos corporales sobresalen de la realidad, lo que ha producido que la mujer tienda a mostrar creciente insatisfacción, malestar y discrepancia ante el propio cuerpo, influyendo de manera directa a la valoración personal y autoestima.

En relación con el primero objetivo específico, que se centra en la identificación de los factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en mujeres, se hallaron diversos resultados. Entre estos factores se destacan dos dimensiones la comunicativa y la social, en las que se incluye, la publicidad, los mensajes verbales, las situaciones sociales, la presión relacionada con la apariencia femenina, el ideal pro delgadez, las redes sociales y la familia. Estos hallazgos coinciden con el estudio realizado por Zaragoza Cortes et al. (2011), quienes señalan que las publicidades, la influencia de mensajes verbales, los modelos sociales y situaciones sociales aumentan el riesgo de malestar con la imagen corporal. No obstante, Góngora (2023) plantea un contraste, al concluir que la internalización de ideales de belleza y la presión percibida en eventos sociales no constituyen necesariamente a precursores de insatisfacción corporal, a su vez la apreciación corporal mostró ser un elemento protector ante la insatisfacción con la imagen corporal, lo que se debe a experiencias previas individuales y redes de apoyo positivas que refuerzan la perspectiva corporal.

Respecto al segundo objetivo denominado identificar los niveles de autoestima en mujeres, se reveló que la mayoría de mujeres expresaron un nivel medio de autoestima, en concordancia con lo reportado por Bustos Changoluisa & Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) quienes estudiaron a mujeres y determinaron que el nivel de autoestima predominante fue el medio. Sin embargo Cortaza Ramírez et al. (2022) difieren, en el análisis de su investigación encontraron que el nivel que prevalece en su muestra es el alto, seguido del rango medio y finalizando con el nivel bajo, esto podría explicarse por la influencia que existe de contextos o ambientes en donde los niveles de autoestima y resiliencia se relacionan entre sí.

Al analizar la evidencia científica sobre la insatisfacción corporal y la autoestima, se observa una relación entre ambas variables, especialmente en el caso de las mujeres. Esta relación está influenciada por aspectos como el estado anímico y condiciones físicas adversas. Según Moreno González & Ortiz Viveros (2009) la preocupación por la imagen corporal se presenta como mayor frecuencia en mujeres que en hombres, misma que tiende a aumentar conforme avanza la edad, la relación entre la imagen corporal y la autoestima indica que, a mayor preocupación por su imagen, menor autoestima, en cuanto al IMC, se establece que, a mayor IMC, mayor insatisfacción corporal. Además, Rodríguez Méndez et al. (2016) señalan que el género podría actuar como un modulador selectivo de la autoestima, ya que los hombres suelen mostrar mayores niveles de este a comparación de las mujeres.

No obstante, como argumentan López Atencio et al. (2008) en su estudio realizado respecto a la insatisfacción corporal y autoestima, el nivel de insatisfacción corporal está relacionado con la imagen corporal percibida, es decir, las mujeres que se percibieron con sobrepeso tuvieron niveles altos de insatisfacción, aquellas que se percibieron con un peso normal obtuvieron un puntaje medio y las que se percibieron como delgadas adquirieron niveles más bajos de insatisfacción corporal. Villegas Moreno & Londoño Pérez (2021) concluyen que tanto hombres como mujeres de distintas edades, con énfasis en la adolescencia, se preocupan por la comida, suelen seguir dietas y experimentan síntomas de depresión. Además, la insatisfacción corporal se mantiene debido a los cambios que se den en las diferentes áreas como la psicológica, demográfica y sociocultural.

8. Conclusiones

Esta investigación permitió determinar la evidencia científica con respecto a las variables de insatisfacción corporal y autoestima en mujeres, aplicando el método de diagrama de flujo PRISMA, con una búsqueda de 19 artículos científicos localizados en países como España, Colombia, México, Ecuador, Colombia, Chile, Perú, Brasil, Cuba y Paraguay, en los cuales se consideró un total de 4 373 mujeres, obteniendo información relevante para potenciar el presente estudio.

Los factores socioculturales que impulsan a la insatisfacción corporal son la presión ejercida por la familia, el ideal de belleza pro delgadez, la presión sobre la apariencia, la influencia de situaciones sociales, los mensajes verbales negativos, la publicidad y redes sociales, estos factores influyen directamente en la vida de la mujer ya que dan lugar a fomentar una narrativa en donde el valor de la mujer se asocia por su apariencia física.

El nivel de autoestima que predomina en el presente estudio es el nivel medio, continuando con el nivel alto y concluyendo con el nivel bajo, este hallazgo demuestra que las mujeres han logrado cierto grado de fortaleza y confianza en sí mismas, pero que aún están persistiendo factores externos que impiden desarrollar una autoestima positiva.

Se realiza una guía informativa denominada “El poder de aceptarse”, cuyo propósito es brindar información y herramientas prácticas para promover la aceptación con la imagen corporal y una autoestima saludable, la misma que contiene dos secciones, la sección uno abarca conceptos básicos y la sección dos actividades y estrategias prácticas.

9. Recomendaciones

Se recomienda ampliar nuevas investigaciones que no solo se centren en la población femenina, sino que también incluyan al género masculino, con el propósito de hacer un contraste de cómo se encuentra afectado este grupo.

Se sugiere que las empresas y marcas publicitarias utilicen en sus campañas a personas con cuerpos diversos, es decir con diferentes tallas, edades y características corporales, con el fin de promover la aceptación y romper con estereotipos estéticos preestablecidos.

Es fundamental que las mujeres desarrollen prácticas de autocuidado como alimentarse de forma saludable, realizar ejercicio físico, cuidar de la piel y participar en actividades recreativas que se disfruten, contribuyendo al sentir de aceptación y aprecio por sí mismas.

Difundir la información de la guía en medios de comunicación y redes sociales, para que así llegue a muchas mujeres de distintas edades y culturas y de esta manera se informen sobre la problemática que se vive y poder hacer frente a la misma.

10. Bibliografía

- Acosta García, M. V., & Gómez Peresmitré, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730101>
- Alomaliza Capuz , C. E., & Flores Hernández, V. F. (2023). Autoestima y resiliencia en mujeres. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 392-405. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.252>
- Baixauli Gallego, E. (2024, Noviembre 30). *www.topdoctors.es*. (M. Marqués, Editor) Retrieved Noviembre 20, 2024, from <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/mujeres-empoderadas-como-subir-la-autoestima>
- Barreiro Santamarta, J. (2023, Noviembre 16). *barreiropsicologia.com*. Retrieved Noviembre 21, 2024, from <https://barreiropsicologia.com/blog/como-mejorar-la-autoconfianza/>
- Beltrán Carranza, E. (2023, Septiembre 29). *beltranpsicologia.com*. Retrieved Enero 09, 2025, from <https://beltranpsicologia.com/la-insatisfaccion-corporal-causas-consecuencias-y-como-superarla/>
- Berengüí, R., Castejón, M. Á., & Torregrosa, M. S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.004>
- Bustos Changoluisa, K. S., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Calandín, A. (2020, Noviembre 19). *www.topdoctors.es*. Retrieved Enero 07, 2025, from <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-importancia-de-la-autoestima-en-la-vida-de-las-personas/>
- Calandín, A. (2024, Noviembre 30). *www.topdoctors.es*. (M. Marqués, Editor) Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/la-importancia-de-la-autoestima-en-la-vida-de-las-personas>

- Campos, G. (2023, Septiembre 26). *centrointegraldepsicologia.com*. Retrieved Enero 02, 2025, from <https://centrointegraldepsicologia.com/imagen-corporal-positiva-clave-para-el-bienestar/>
- Carranza López, J. D., & Flores Hernández, V. F. (2023). La autoestima y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1299-1311. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.339>
- Castillo Becerra, J. I. (2024). AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO EN MUJERES FEMINISTAS Y NO FEMINISTAS. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 2085-2106. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11400
- Castillo Saavedra, E. F., Bernardo Trujillo, J. V., & Medina Reyes, M. A. (2018). Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja - Huaraz, 2017. *Horizonte Médico*, 18(2), 47-52. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08>
- Ceballos Canaza, K. D., Meza Villalba, S., Arias Gallegos, W. L., & Rivera, R. (2024). Insatisfacción corporal, influencia social y funcionamiento familiar como predictores del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Veritas & Research*, 6(1), 88-104. <http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path%5B%5D=177&path%5B%5D=147>
- Centros de estudios de psicología. (2019, Noviembre 7). *cepsicologia.com*. Retrieved Noviembre 18, 2024, from <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/#:~:text=El%20autoconocimiento%20consiste%20en%20conocernos,%C2%A1Vamos%20all%C3%A1!>
- Cortaza Ramírez, L., Aguilar Hernández, H. K., Montiel Santiago, R. B., & Morales Rodríguez, Z. Y. (2022). Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 286-296. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82>
- Cortés Cortés, M. E., & Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf

- Cortez, D., Gallegos, M., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat Mandich, C., Díaz Castrillón, F., . . . Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(2), 116-124. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- da Silva, M. N., & Monteiro, J. d. (2020). Evaluación de la autoestima de jóvenes universitarios según criterio de raza/etnia*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, 1-8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3866.3362>
- Deossa Restrepo, G. C., Restrepo Betancur, L. F., & Valásquez Vargas, J. E. (2015). Actitudes y comportamientos de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(1), 67-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.1.5>
- Despierta, L. (2022, Diciembre 2). *www.despertarmagia.com*. Retrieved Enero 9, 2025, from <https://www.despertarmagia.com/20-actividades-creativas-de-autocuidado-para-grupos/>
- Espinosa Alcocer , B., Uroz Martín, I. M., & Gonzáles Moreno , G. (2019). Imagen corporal positiva vs imagen corporal negativa. In M. Alcaraz Ibáñez, M. Carrasco Poyatos, J. G. Espinosa Vilegas , A. Granero Gallegos , M. J. Lirola Manzano, I. Martín Fuentes, . . . Á. Sicilia Camacho, & U. d. Almería (Ed.), *BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018* (p. 89). Editorial Universidad de Almería. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8317212#:~:text=Resultados%3A%20La%20imagen%20corporal%20positiva,a%20su%20forma%20de%20ser.>
- Fernández Bustos, J. G., Gonzáles Martí, I., Contreras, O., & Cuevas, R. (2014). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30003-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30003-0)
- Fernández, H. (2022, Marzo 24). *lawebdelasalud.com*. Retrieved Noviembre 15, 2024, from <https://lawebdelasalud.com/autoconcepto-autoestima-y-cuerpo-de-las-mujeres/>
- Filippi, A. (2021, Abril 7). *www.telva.com/bienestar*. Retrieved Noviembre 21, 2024, from <https://www.telva.com/bienestar/psicologia/2021/04/07/606dd05801a2f1d4608b4635.html>

- García Allen, J. (2024, Octubre 8). *psicologiyamente.com*. Retrieved Enero 07, 2025, from <https://psicologiyamente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>
- García Izquierdo Peribáñez, A. I. (2021, Octubre 14). *www.centrodepsicologioresiliencia.es*. <https://www.centrodepsicologioresiliencia.es/cuando-la-preocupacion-por-la-apariencia-fisica-se-vuelve-un-problema/>
- García, L. (25 de Enero de 2023). *somosestupendas.com*. Retrieved 23 de Noviembre de 2024, from <https://somosestupendas.com/baja-autoestima-sintomas-y-causas/>
- Godwin, J. (2022, Noviembre 7). *letstalkaboutmentalhealth.com.au*. Retrieved Noviembre 20, 2024, from <https://letstalkaboutmentalhealth.com.au/2022/11/06/hablemos-de-la-autoaceptacion/>
- Góngora, V. C. (2023). Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación corporal en mujeres adultas. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 19-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.21071/psye.v15i2.15798>
- González, M., Lugli, Z., Vivas, E., & Guzmán, R. (2015). Insatisfacción con la imagen corporal y control personal de la conducta en obesos que asisten a tratamiento. *Gen*, 69(2), 28-38. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0016-35032015000200003&script=sci_abstract
- Guzmán Acuña, J., & Salazar Rocha, K. I. (2016). PRESIÓN SOCIOCULTURAL HACIA LA IMAGEN CORPORAL DE LA MUJER Y CÓMO AFECTA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 26(2), 11-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65456042002>
- Hernández Aranda, J., Macías Martínez, A. I., & Kramer Bustos, G. (2024). INFLUENCIA DE LOS MODELOS ESTÉTICOS EN LA INSATISFACCIÓN CORPORAL DE MUJERES UNIVERSITARIAS. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 9165-9178. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10238
- Hernández Silvestre, A. (2023, Septiembre 11). *tupsicoayuda.com*. Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://tupsicoayuda.com/autoestima/factores-que-influyen-en-la-autoestima/>
- Holsen, I., Carlson Jones, D., & Birkeland, S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: a longitudinal study of the influence of

- interpersonal relationships and BMI. *Body image*, 9(2), 201-208.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
- Imperiale, F. (2024, Mayo 13). *www.unobravo.com*. Retrieved Enero 09, 2025, from
<https://www.unobravo.com/es/blog/como-mejorar-la-autoestima>
- Johnson, M. (2022, Febrero 15). *www.psychologytoday.com*. Retrieved Enero 05, 2025, from
<https://www.psychologytoday.com/mx/blog/los-4-componentes-de-la-imagen-corporal>
- Lara Caba, E. Z. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(2), 9-16.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/2636.2236/AULA.2019.010>
- Latorre Román, P. Á., López Munera, R. C., Izquierdo Rus, T., & García Pinillos, F. (2018). La Satisfacción Corporal en Adultos Españoles, Influencia del Sexo, Edad y Estado Ponderal. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(47), 83-94.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP47.2.06>
- López Atencio, P., Prado P., J. R., Montilla, M., Molina Viana, Z., Da Silva, G., & Arteaga, F. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por la apariencia física en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes del Estado de Merida Venezuela. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 1-14.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3579675>
- Maldonado Castro, J., Zambrano Barros, N., & Mancilla Patiño, K. (2024). Estereotipos de belleza en redes sociales: impacto en la autoestima femenina. *RELIGACIÓN*, 9(40), 1-18. <https://doi.org/http://doi.org/10.46652/rgn.v9i40.1183>
- Manterola, C., Hernández Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Mayo Clinic. (2022, Diciembre 13). *www.mayoclinic.org*. Retrieved Enero 05, 2025, from
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938>
- Mendoza Mendoza, L. P., Martínez Pérez, A. M., Rodríguez Domínguez, J., Maldonado Muñiz, G., & Trejo García, C. A. (2019). Nivel de autoestima en los adultos mayores de dos

- grupos de un municipio de Hidalgo, México. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*(14), 23-27. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/4311/6337>
- Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., . . . Mosso, C. (2024). Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. *Andes pediátrica*, 95(1), 69-76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779>
- Moreno Gonzáles, M. A., & Ortiz Viveros, G. R. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia psicológica*, 27(2), 181-190. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200004>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implamantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Muñoz Parralo, M., & Gómez Bujedo, J. (2023). Efecto de la exposición a fotos editadas de Instagram en la imagen corporal: una replicación sistemática en jóvenes universitarias españolas. *Análisis y modificación de conducta*, 49(179), 33-51. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33776/amc.v49i179.7577>
- Nadolu Vélez, E., & Mitjá Costa, J. (2022, Noviembre 28). *tca.som360.org/es/blog*. Retrieved Noviembre 21, 2024, from <https://tca.som360.org/es/blog/trabajar-autoimagen#:~:text=La%20autoimagen%20es%20la%20representaci%C3%B3n,respecto%20a%20su%20propio%20cuerpo>.
- Naranjo G, L. (2024, Febrero 22). *www.linkedin.com*. Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-autoestima-laura-naranjo-g-ad02e/>
- Nava Navarro, V., Onofre Rodríguez, D., & Báez Hernández, F. (2017). Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas. *Enfermería universitaria*, 14(3), 162-169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.05.002>
- Paez, L. (2021, Noviembre 27). *www.crehana.com*. Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://www.crehana.com/blog/reclutamiento-contratacion/tipos-de-autoestima/>

- Palella López, P. B., Masi, C., & Velázquez Comelli, P. C. (2022). Estado nutricional, condición funcional y nivel de autoestima de mujeres mayores de 60 años. *Revista científica ciencias de la salud*, 4(1), 38-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.53732/rccsalud/04.01.2022.38>
- Pérez Bustinzar, A. R., Valdez Aguilar, M., Rojo Moreno, L., Radilla Vázquez, C. C., & Barriguete Meléndez, J. A. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 1-9. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21071/psy.e.v15i2.15608>
- Pérez Peña, F., Cobaisse Ibáñez, M., Villagrán Pradena, S., & Alvarado, R. (2023, Noviembre 06). *www.medwave.cl*. Retrieved Octubre 12, 2024, from <https://www.medwave.cl/revisiones/metodinvestreport/2767.html>
- Pérez, B. (2023, Diciembre 4). *www.quieropsicologia.com*. Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://www.quieropsicologia.com/en-que-consiste-la-autoestima-corporal/>
- Pérez, R. (2021, Junio 03). *www.centropromethea.com*. Retrieved Enero 04, 2025, from <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>
- Pérez, R. (2024, Diciembre 19). *PROMETHEA CENTRO DE PSICOLOGÍA*. <https://www.centropromethea.com/2024/12/19/mitos-y-realidades-del-autocuidado/>
- Profesionales de Ilumina Psicología. (2024, Mayo 22). *www.iluminapsicologia.com*. Retrieved Enero 01, 2025, from <https://www.iluminapsicologia.com/emociones/el-cuerpo-como-herramienta-de-autoconocimiento/>
- Profesionales de Nemours TeensHealth. (2023, Agosto 30). *kidshealth.org*. Retrieved Enero 02, 2025, from <https://kidshealth.org/es/teens/body-image.html>
- Profesionales de Nemours TeensHealth. (2024, Diciembre 9). *kidshealth.org*. Retrieved Noviembre 16, 2024, from <https://kidshealth.org/en/teens.html/>
- Profesionales de Omunur. (2023, Abril 19). *omunur.com*. Retrieved Noviembre 20, 2024, from <https://omunur.com/autoestima-y-empoderamiento-de-la-mujer/>
- Profesionales de therapyside. (2023, Julio 26). *www.therapyside.com*. Retrieved Noviembre 21, 2024, from <https://www.therapyside.com/post-es/autoestima-y-verano-como-combatir-las-inseguridades-corporales>

- Profesionales del Centro de nutrición Laura y Jorge. (2021, Mayo 21). *laurajorgenutricion.com*. Retrieved Noviembre 14, 2024, from <https://laurajorgenutricion.com/aceptacion-corporal/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20significa%20la%20aceptaci%C3%B3n%20corporal,diariamente%2C%20es%20una%20batalla%20perdida.>
- Psicología.com. (2024, Octubre 12). *psicologia.com*. Retrieved Enero 9, 2025, from <https://psicologia.com/autoaceptacion/12-consejos-para-aceptar-tu-cuerpo-y-superar-complejos/>
- Raich, R. (2004). UNA PERSPECTIVA DESDE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD DE LA IMAGEN CORPORAL. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22(1), 15-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2741880>
- Ramos Range, Y., & Borges Caballero, D. (2016). Autoestima global y autoestima materna en madres adolescentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(04), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000400004
- Redactado Equipo de Psicología de Quirónprevención. (2024, Mayo 10). *particulares.quironprevencion.com*. Retrieved Enero 7, 2025, from <https://particulares.quironprevencion.com/salud-mental/imagen-corporal-y-diversidad-de-cuerpos/>
- Redactado por Ítaco. (2024, Junio 11). *www.itacopsicologos.es*. Retrieved Noviembre 19, 2024, from <https://www.itacopsicologos.es/lo-bonito-duele-estandares-de-belleza-y-su-repercusion/>
- Redactado por Sofía Pérez Psicóloga. (2024, Noviembre 22). *www.sofiaperezpsicologa.com*. Retrieved Enero 8, 2025, from <https://www.sofiaperezpsicologa.com/blog/actividades-para-desarrollar-la-autoestima/>
- Redactado por TopDoctors España. (2024, Junio 21). *www.topdoctors.es*. Retrieved Enero 06, 2025, from <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/autoestima-y-desarrollo-personal/>
- Rivarola, M. F., & Penna, F. (2006). Los factores socioculturales y su relación con los trastornos alimentarios e imagen corporal. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), 61-72. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80280205.pdf>

- Roa García, A. (2013). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. *Edetania: estudios y propuestas socio-educativas*(44), 241-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4596298>
- Rodríguez Méndez, D., El Hob Montero, W., & Solano Mora, L. C. (2016). COMPARACIÓN DE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA SEGÚN EL GÉNERO Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DOS GRUPOS DE PERSONAS ADULTAS MAYORES. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 13(1), 1-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5618999>
- Rodriguez Puerta, A. (2022, Agosto 24). *www.lifeder.com*. Retrieved Noviembre 22, 2024, from <https://www.lifeder.com/autoestima-media/>
- Rojas Barahona, C. A., Zegers P, B., & Förster M, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>
- Ros, A. (2024, Julio 15). *alexiaropsicologia.com*. Retrieved Enero 08, 2025, from <https://alexiaropsicologia.com/10-actividades-de-autocuidado-para-mejorar-tu-bienestar/>
- Salazar Shiguanco, M. M., & Jaramillo Zambrano, A. E. (2022). Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del Cantón Archidona, Ecuador. *REVISTA DE PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(10), 112-121. <https://doi.org/https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp112-121p>
- Santamarta Barreiro, J. (2023, noviembre 28). *barreiropsicologia.com*. Retrieved Noviembre 18, 2024, from <https://barreiropsicologia.com/blog/que-es-la-distorsion-de-la-imagen-corporal-y-como-afecta-a-tu-autoestima/#:~:text=La%20distorsi%C3%B3n%20de%20la%20imagen%20corporal%20puede%20generar%20un%20malestar,obsesivos%20o%20suicidas%2C%20entre%20otros.>
- Santana, N. (2016, Mayo 16). *nayrasantana.com*. Retrieved Enero 06, 2025, from <https://nayrasantana.com/6-factores-imagen-corporal/>

- Santos Morocho, J. L. (2022). *Psicopatología de la imagen corporal*. Centro de Investigación y Desarrollo. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cli_w731
- Sarasola, J. (2023, Octubre 19). *ikusmira.org*. Retrieved Octubre 12, 2024, from <https://ikusmira.org/p/sintesis-bibliografica>
- Silva Fonseca , J., Brito Beck da Silva, K., Ribeiro Silva, R. d., & Portela de Santana, M. L. (2023). Imagen Corporal y Autoestima en Adolescentes de la Red Pública Estatal de Salvador-Bahía. *Psicologia Em Estudo*, 28. <https://doi.org/https://doi.org/10.4025/psicolestud.v28i0.51926>
- Sousa, V. D., Driessnack, M., & Costa Mendes, I. A. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería, parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
- Tesis Doctorales Online. (2024, Marzo 22). <https://tesisdoctoralesonline.com/>. Retrieved Octubre 16, 2024, from <https://tesisdoctoralesonline.com/metodo-prisma-que-es-y-como-usarlo-en-una-revision-sistemica/>
- vanesaeiepp. (2024, Abril 1). www.iepp.es. Retrieved Enero 10, 2025, from <https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/>
- Varela, C., Montecinos , C. O., & Saldaña, C. (2019). Estudio transcultural de los diferentes componentes de la insatisfacción corporal en muestras comunitarias de España y Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 36(3), 691-697. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20960/nh.02212>
- Venegas Ayala, K. S., & Gonzáles Ramírez, M. T. (2020). Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 7-17. <https://doi.org/http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2>
- Villamarín Rodríguez, M. d., & García Pazmiño, M. A. (2019). Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 3(7), 48-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.53877/rc.3.7.20190701.05>
- Villegas Moreno, M. J., & Londoño Pérez, C. (2021). Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal. In C. Londoño Pérez, & M. Peña Sarmiento, *Perspectivas de*

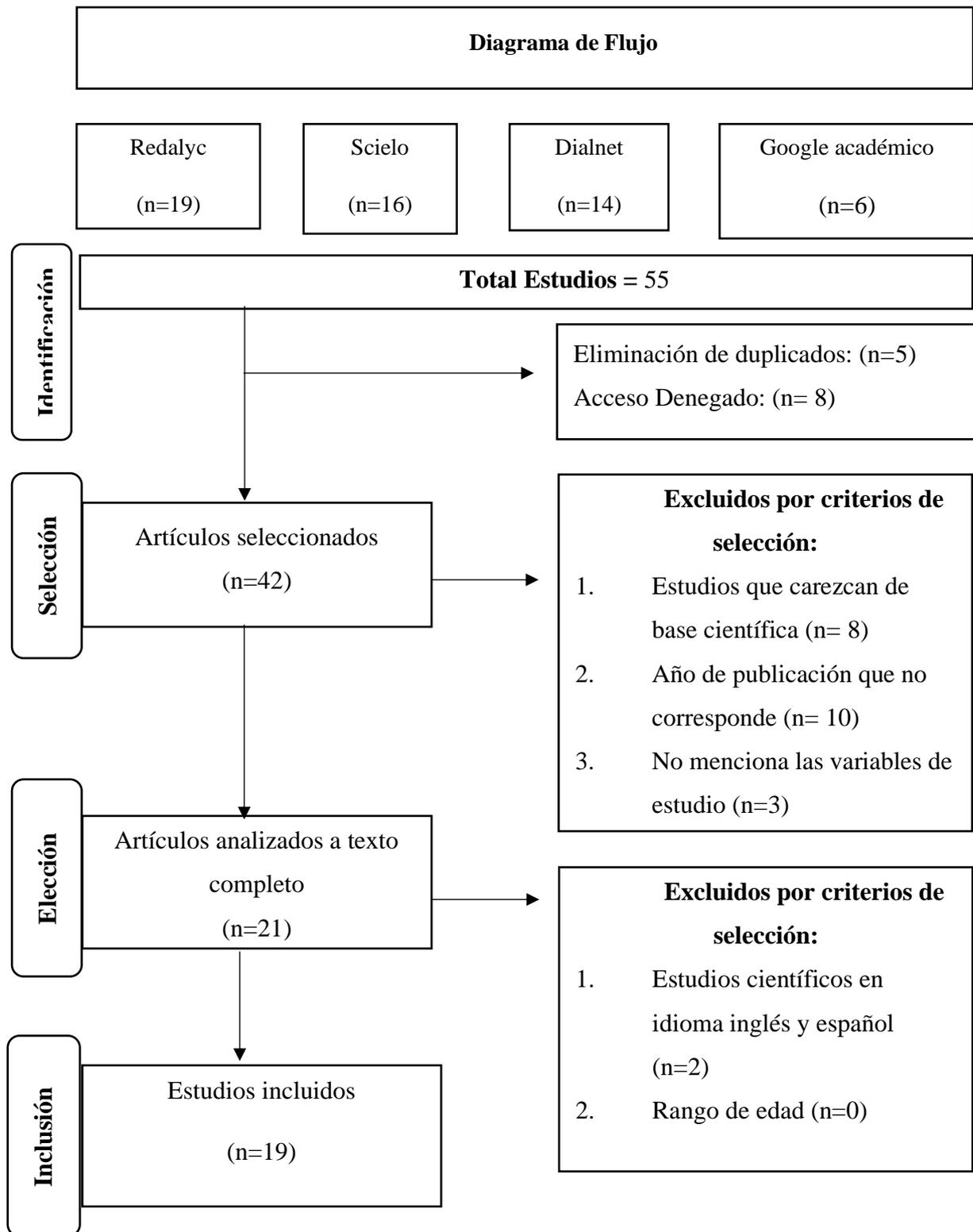
investigación psicológica: aportes a la comprensión e intervención de problemas sociales (pp. 133-157). Universidad Católica de Colombia.
<https://doi.org/https://www.doi.org/10.14718/9789585133808.2021.8>

Zaragoza Cortes, J., Saucedo Molina, T. d., & Fernández Cortés, T. L. (2011). Asociación de impacto entre factores socioculturales, insatisfacción corporal, e índice de masa corporal en estudiantes universitarios de Hidalgo, México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(1), 20-27. <https://doi.org/2309-5806>

Zenteno Duran, M. E. (2017). La Autoestima y como mejorarla. *Revista Ventana Científica*, 8(13), 43-46. http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=es&pid=S2305-60102017000100007&script=sci_arttext

11. Anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo PRISMA



Anexo 2. Matriz de desmontaje y condensación de datos

N°	Autor/es	Año	Lugar	Título	Población	Resultado	Link
1	(Venegas-Ayala & Gonzáles Ramírez, 2020).	2020	México	Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas.	206 mujeres	Los mensajes verbales en mediación con la influencia de la publicidad y la influencia de las situaciones sociales.	http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2
2	(Pérez Bustinzar et al., 2023).	2023	México	Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo.	195 mujeres	El factor sociocultural que contribuyó en mayor medida a explicar la insatisfacción corporal fue la influencia de la familia.	https://doi.org/10.21071/psye.v15i2.15608
3	(Valera et al., 2019).	2020	España	Estudio transcultural de los diferentes componentes de la insatisfacción corporal en muestras comunitarias de España y Chile.	Muestra Chilena: 135 mujeres Muestra Española: 172 mujeres	El ideal de belleza pro delgadez tanto en España como en Chile. Asociada a la mayor presión sobre la apariencia en la población femenina.	http://dx.doi.org/10.20960/nh.02212

N°	Autor/es	Año	Lugar	Título	Población	Resultado	Link
4	(Ceballos Canaza et al., 2024).	2024	Ecuador	Insatisfacción corporal, influencia social y funcionamiento familiar como predictores del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.	1 311 mujeres	Influencia de los modelos estético corporales.	ISSN 2697-3375 http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path%5B%5D=177&path%5B%5D=147
5	(Villegas Moreno & Londoño Pérez, 2021).	2021	Colombia	Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal.	135 mujeres.	Los medios de comunicación explican la insatisfacción con la imagen corporal.	https://www.doi.org/10.14718/9789585133808.2021.8
6	(Cortez et al., 2016).	2016	Chile	Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes		Las redes sociales, como Instagram y Facebook, fuentes en las que se divulga una imagen corporal femenina sobrevalorada.	http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001
7	(Carranza López & Flores Hernández, 2023).	2023	Ecuador	La autoestima y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios	77 mujeres	Bajo: 36,4 % Medio: 63,6 %	https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.339

N°	Autor/es	Año	Lugar	Título	Población	Resultado	Link
8	(Alomaliza Capuz & Flores Hernández, 2023).	2023	Ecuador	Autoestima y resiliencia en mujeres.	121 mujeres	Bajo: 21,5 % Medio: 40,5 % Alto: 38,0 %	https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.252
9	(da Silva & Monteiro, 2020).	2020	Brasil	Evaluación de la autoestima de jóvenes universitarias según criterio de raza/etnia	240 mujeres	Bajo: 11,6 % Medio: 53,7 % Alto: 34,5 %	http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3866.3362
10	(Castillo Saavedra et al., 2018).	2018	Perú	Violencia de género y autoestima de mujeres del centro poblado Huanja – Huaraz, 2017	55 mujeres	Bajo: 52,8 % Medio: 43,6 % Alto: 3,6 %	http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.08
11	(Morán et al., 2024).	2024	Chile	Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes	217 mujeres	Bajo: 36,40 % Medio: 63,60 %	http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v95i1.4779
12	(Cortaza Ramírez et al., 2022).	2022	México	Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria	77 mujeres	Bajo: 29,8 % Medio: 22,1 % Alto: 48,1 %	https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82

N°	Autor/es	Año	Lugar	Título	Población	Resultado	Link
13	(Salazar Shiguanco & Jaramillo Zambrano, 2022).	2022	Ecuador	Tipos de violencia recibida y autoestima en mujeres del Cantón Archidona, Ecuador	214 mujeres	Bajo: 5,6 % Medio: 56,1 % Alto: 38,3 %	https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss10.2022pp112-121p
14	(Castillo Becerra, 2024).	2024	México	Autoestima y empoderamiento en mujeres feministas y no feministas	414 mujeres	Bajo: 15,21 % Medio: 72,46 % Alto: 12,31 %	https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11400
15	(Villamarín Rodríguez & García Pazmiño, 2019).	2019	Ecuador	Autoestima y violencia doméstica: intervención psicoterapéutica	16 mujeres	Bajo: 18,75 % Medio: 68,75 % Alto: 12,5 %	https://doi.org/10.53877/rc.3.7.20190701.05
17	(Palella López et al., 2022).	2022	Paraguay y	Estado nutricional, condición funcional y nivel de autoestima de mujeres mayores de 60 años	22 mujeres	Bajo: 4,54 % Medio: 9,09 % Alto: 86,36 %	https://doi.org/10.53732/rccsalud/04.01.2022.38
18	(Nava Navarro et al., 2017).	2017	México	Autoestima, violencia de pareja y conducta sexual en mujeres indígenas	386 mujeres	Bajo: 43 % Medio: 0 % Alto: 57 %	http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2017.05.002

N°	Autor/es	Año	Lugar	Título	Población	Resultado	Link
19	(Lara Caba, 2019)	2019	España	Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima	340 mujeres	Bajo: 14,70 % Medio: 20 % Alto: 65,29 %	http://dx.doi.org/2636.2236/AULA.2019.010

Anexo 3. Informe de pertinencia del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 11 de diciembre de 2024

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del memorando Nro. UNL FSH-DCPS.CL.2023-181 M, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado “**Insatisfacción Corporal y Autoestima en Mujeres**”, de autoría de la estudiante: **Ana Esperanza Merino Merino**, CI.1104737430, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, concluyo con lo siguiente:

- **El Proyecto mencionado es pertinente, cuenta con estructura y coherencia.**

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
GABRIELA FERNANDA
ROJAS MUÑOZ

Psi. Cl. Gabriela Femanda Rojas. Mg.Sc.
1104892029
gabriela.rojas@unl.edu.ec
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, UNL
c.c.: Archivo

Anexo 4. Certificado de asignación de director del trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 2024-226 M
Loja, 11 de diciembre de 2024

Asunto: Designación de Dirección del Trabajo de Integración Curricular.

Psicóloga Clínica
Gabriela Fernanda Rojas Muñoz. Mgtr
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Presente.-

Por medio del presente, y dando cumplimiento a lo dispuesto en el Artículo 228 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 27 de enero de 2021” una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que esta Dirección le ha designado Directora para el Trabajo de Integración Curricular, titulado: “**Insatisfacción Corporal y Autoestima en mujeres**”, autoría de Ana Esperanza Merino Merino estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



Escaneo electrónicamente por:
ANA CATALINA
PUERTAS AZANZA

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL

C/c. Ana Esperanza Merino Merino
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 5. Guía práctica

Enlace:

https://www.canva.com/design/DAGdm8b_7s/4ljDRkkKywWUu9vfyvnOhw/edit?utm_content=DAGdm8b_7s&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 6. Certificado de traducción de resumen

CERTIFICADO DE TRADUCCIÓN

Yo, Eduardo Alexander Vargas Romero, con número de cédula 1104605454 y con título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Inglés, registrado en el SENESCYT con número 1031-15-1437415

CERTIFICO:

Que he realizado la traducción de español al idioma inglés del resumen del presente trabajo de integración curricular denominado **“Insatisfacción Corporal y Autoestima en mujeres”** de autoría de **Ana Esperanza Merino Merino**, portadora de la cédula de identidad, número **1104737430**, estudiante de la carrera de Psicología Clínica, Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, siendo el mismo verdadero y correcto a mi mejor saber y entender.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente en lo que se creyera conveniente.



Mgtr. Eduardo Alexander Vargas Romero

C.I. 1104605454

Registro del SENESCYT: 1031-15-1437415

Registro de la Senescyt, docente que realizó la traducción

 **LA REPÚBLICA DEL ECUADOR Y,**
EN SU NOMBRE Y POR AUTORIDAD DE LA LEY,
LA UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA,
A TRAVÉS DE LA TITULACIÓN DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN: INGLÉS
hacen notorio que



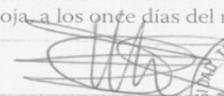
EDUARDO ALEXANDER VARGAS ROMERO

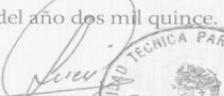
ha cumplido con los requisitos de la Ley de Educación Superior, el Estatuto y la reglamentación universitaria y que, en virtud de la aprobación que obtuvo y de la promesa legal que prestó, se le confiere el título de

LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN: INGLÉS

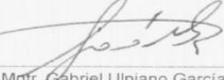
que le habilita para ejercer las funciones inherentes a la profesión.

Dado, firmado y sellado por el Vicerrector Académico, la Coordinadora de Titulación de Ciencias de la Educación, la Coordinadora de Titulación y el Secretario General de la Universidad.
En Loja, a los once días del mes de diciembre del año dos mil quince.


Dr. Santiago Acosta Aída
VICERRECTOR ACADÉMICO


Mgr. Lucy Dayanira Andrade Vargas
COORDINADORA DE TITULACIÓN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
(ENCARGADA)


Mgr. Alba Bitaling Vargas Santama
COORDINADORA DE TITULACIÓN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN INGLÉS


Mgr. Gabriel Ulpiano García Torres
SECRETARIO GENERAL

RECTORADO DE LA UNIVERSIDAD
Refrendado

Acta 1231 Folio 158 Loja, 11 de diciembre de 2015


Dr. José Barbosa Corbacho
RECTOR




EDUARDO ALEXANDER
VARGAS ROMERO


5 2 6 8 3 4

Verifique la fecha y autenticidad escaneando el QR.
Prohibida su reproducción total o parcial.

Anexo 7. Artículo traducido al español

Social influences in a model of body dissatisfaction, weight worry and bodily discomfort in Mexican women

Abstract

The aim of this study was to analyze the explanatory level of the variables *advertising influence*, *verbal messages*, *social models* and *social situations* as regards *body dissatisfaction*, *weight worry*, and *bodily discomfort*. The study was conducted in a convenience sample of 206 Mexican women with an average age of 22.12 years ($SD = 4.21$). Structural equation modeling was used to analyze the direct and indirect effects of the independent variables on the dependent ones in three hypothetical models proposed. In the case of the model proposed for *body dissatisfaction*, it was found that the set of variables had 79% of variance explained and showed adequate goodness-of-fit indices ($\chi^2/df = .877$; $GFI = .982$; $CFI = .978$; $AGFI = .980$; $SRMR = .068$; $RMSEA = .079$). The model for *weight worry* had 62% of variance explained and an acceptable goodness of fit ($\chi^2/df = 1.556$; $GFI = .981$; $CFI = .975$; $AGFI = .978$; $SRMR = .068$; $RMSEA = .080$). Finally, the model for *bodily discomfort* had 72% of variance explained and showed adequate goodness of fit ($\chi^2/df = .173$; $GFI = .976$; $CFI = .969$; $AGFI = .972$; $SRMR = .062$; $RMSEA = .072$). It is concluded that social influences have a significant impact on body image. Verbal messages had the strongest impact on the variables studied.

Key words: Body image, body dissatisfaction, weight worry, bodily discomfort, explanatory model.

Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas

Karina Sugeyl Venegas-Ayala; Mónica Teresa González-Ramírez

How to cite this article:

Venegas-Ayala, K. S., & González-Ramírez, M. T. (2020). Social influences in a model of body dissatisfaction, weight worry and bodily discomfort in Mexican women. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 7-17. doi: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.2>

Recibido, octubre 16/2018; Concepto de evaluación, abril 9/2019; Aceptado, junio 17/2019

Karina Sugeyl Venegas-Ayala*

Universidad Autónoma de Nuevo León, México
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7766-2446>

Mónica Teresa González-Ramírez

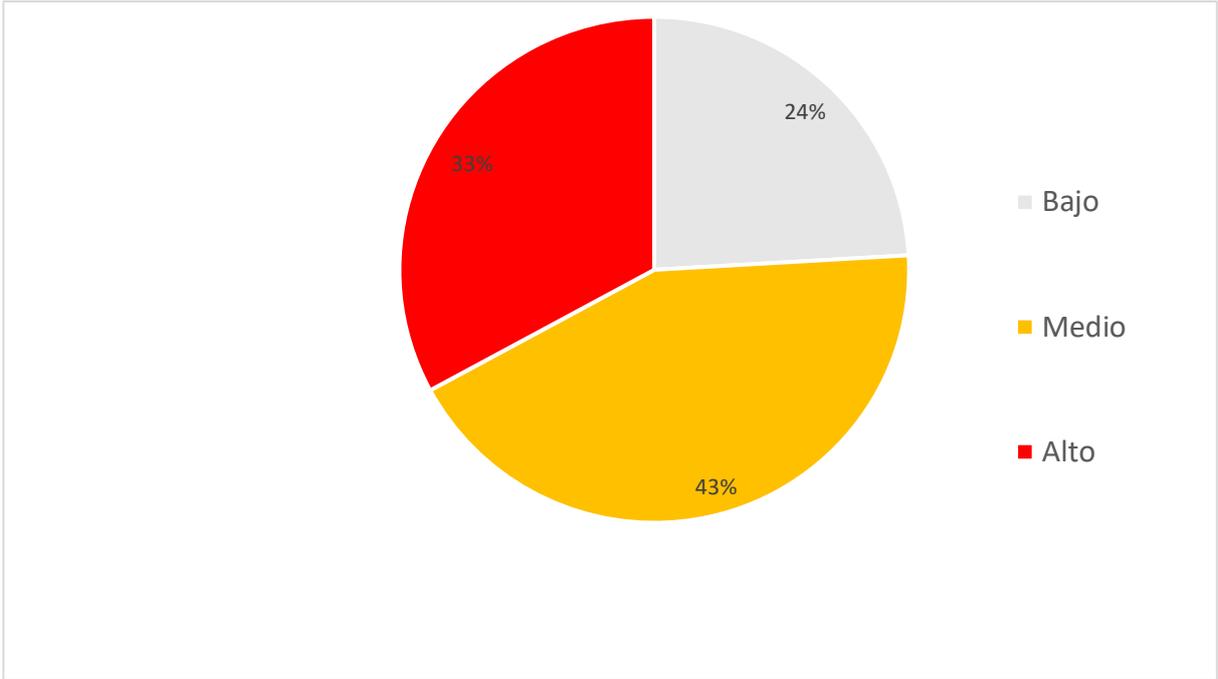
Universidad Autónoma de Nuevo León, México
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9058-9626>

Resumen

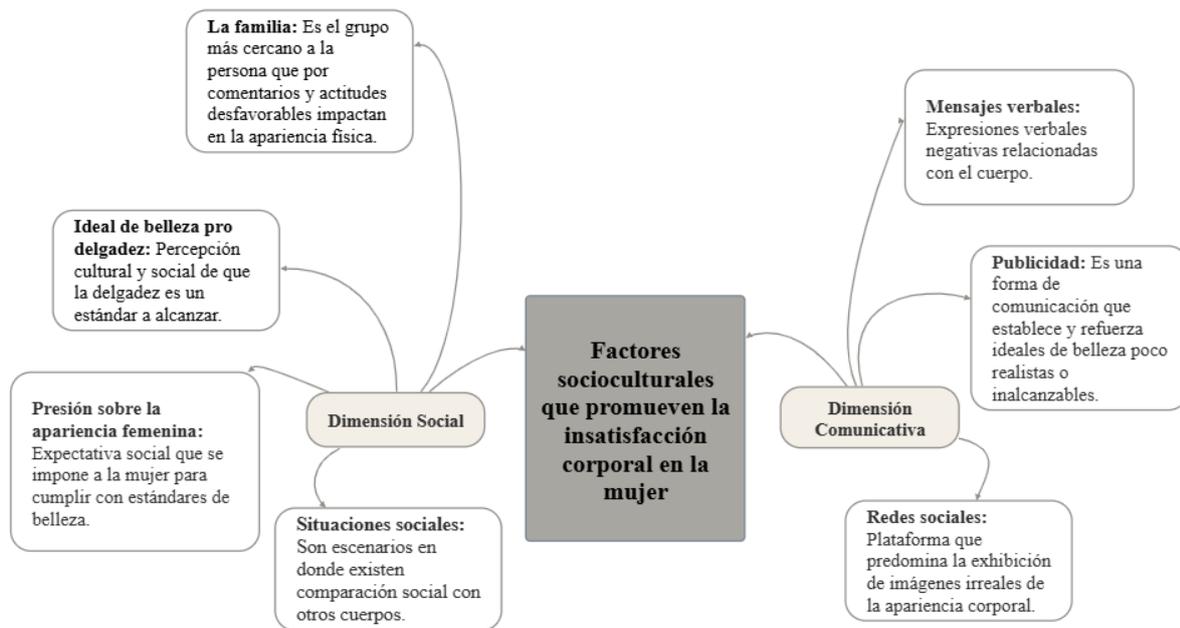
El objetivo del presente estudio fue analizar el grado explicativo de las variables "influencia de la publicidad", "mensajes verbales", "modelos sociales" y "situaciones sociales" frente a la insatisfacción corporal, la preocupación por el peso y el malestar corporal en una muestra seleccionada por conveniencia de 206 mujeres mexicanas con promedio de edad de 22.12 años ($DT = 4.21$). Específicamente, se utilizó un modelamiento de ecuaciones estructurales para identificar los efectos directos e indirectos de las variables independientes sobre las dependientes en tres modelos hipotéticos propuestos, y como resultados se encontró que el conjunto de variables tuvo un valor explicativo de 79 % para el modelo planteado para la insatisfacción corporal, con buenos indicadores de bondad de ajuste ($\chi^2/df = .877$; $GFI = .982$; $CFI = .978$; $AGFI = .980$; $SRMR = .068$; $RMSEA = .079$); de 62 % para el modelo de preocupación por el peso, con una adecuada bondad de ajuste ($\chi^2/df = 1.556$; $GFI = .981$; $CFI = .975$; $AGFI = .978$; $SRMR = .068$; $RMSEA = .080$); y de 72 % para el modelo de malestar corporal, con buenos valores de bondad de ajuste ($\chi^2/df = .173$; $GFI = .976$; $CFI = .969$; $AGFI = .972$; $SRMR = .062$; $RMSEA = .072$). Se concluye que las influencias sociales tienen un impacto significativo en la imagen corporal y que los mensajes verbales presentan un mayor impacto en las variables estudiadas.

Palabras clave: imagen corporal, insatisfacción corporal, preocupación por el peso, malestar corporal, modelo explicativo.

Anexo 8. Niveles de autoestima en mujeres



Anexo 9. Factores socioculturales que promueven la insatisfacción corporal en mujeres



Anexo 10. Informe de similitud



1% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 2%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



ANA ESPERANZA MERINO MERINO

Ana Merino

-  Revisión de similitud - antiplagio TIC
-  TIC
-  Universidad Nacional de Loja

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::1:3141741102

Fecha de entrega
30 ene 2025, 4:03 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 ene 2025, 4:51 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TESIS-6.docx

Tamaño de archivo
3.4 MB

77 Páginas

14,875 Palabras

90,580 Caracteres