



TEMPUS

Psicológico

Artículo de Investigación

Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín

*Body image, self-esteem and healthy life
habits in students from Medellin*

MARÍA CAMILA ECHEVERRY VÁSQUEZ¹, NOHEMY RENGIFO GUZMÁN²,
RUTH DANIRYS MURILLO MOSQUERA³, MELISSA ANDREA RODRÍGUEZ RUIZ⁴,
ROSA ANGELICA HERNÁNDEZ MONTOYA⁵, DUBIS MARCELA RINCÓN BARRETO⁶

Recibido: 01/11/2023 – Aprobado: 09/06/2024 – Publicado: 30/06/2024

Para citar este artículo:

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.

Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

DOI: <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.7.2.4992.2024>

-
- 1 Universidad Católica Luis Amigó. Correo: maria.echeverrysq@amigo.edu.co Orcid: [0000-0002-6088-5889](https://orcid.org/0000-0002-6088-5889)
 - 2 Universidad Católica Luis Amigó. Correo: nohemy.rengifogu@amigo.edu.co Orcid: [0000-0002-4509-0930](https://orcid.org/0000-0002-4509-0930)
 - 3 Universidad Católica Luis Amigó. Correo: ruth.murillomo13@gmail.com Orcid: [0000-0002-5257-6023](https://orcid.org/0000-0002-5257-6023)
 - 4 Universidad Católica Luis Amigó. Correo melissa.rodriguezui@amigo.edu.co Orcid: [0000-0003-1140-6631](https://orcid.org/0000-0003-1140-6631)
 - 5 Universidad Católica Luis Amigó. Correo: rosa.hernandezmo@amigo.edu.co Orcid: [0000-0003-0819-122X](https://orcid.org/0000-0003-0819-122X)
 - 6 Universidad Católica Luis Amigó Correo: dubis.rinconba@amigo.edu.co Orcid: [0000-0002-8322-889X](https://orcid.org/0000-0002-8322-889X)

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo analizar las características de la percepción de la imagen corporal, la autoestima y los hábitos de vida saludable y explorar la posible relación entre cada una de estas. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo y diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 176 estudiantes, pertenecientes a programas de pregrado de una universidad de la ciudad de Medellín – Colombia, con un rango de edad entre 17 y 46 años, quienes respondieron un formulario en línea que incluyó tres instrumentos de medición: el Cuestionario de Figura Corporal (Body Figure Questionnaire), la Escala de Autoestima de Rosenberg

y el Cuestionario de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida Saludables. Se encontró que los participantes presentaron al menos una vez en su vida alguna preocupación por su imagen corporal, así como por su peso; respecto a la autoestima, se evidenció un nivel promedio de la misma. En cuanto a los hábitos de vida saludable, se presentó una disonancia entre las creencias y las prácticas, pues las personas consideran importante el cuidado de sí mismos, pero no son frecuentes las prácticas y actividades relacionadas con el mantenimiento de una vida saludable.

Palabras clave: *percepción, autoestima, hábitos, alimentación, salud mental, imagen corporal.*

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Abstract

The objective of this research was to analyze the characteristics of body image perception, self-esteem and healthy lifestyle habits, since these are variables that represent each of the aforementioned domains (cognition, emotion and behavior). For this purpose, a study with a quantitative approach was developed with a non-experimental and cross-sectional design. The sample was composed of 176 students, belonging to undergraduate programs of a university in the city of Medellín - Colombia, with an age range between 17 and 46 years, in terms of weight it was found that participants have an average of 64 kilograms and an average height of 164 centimeters; people agreed to participate voluntarily and were summoned through the institutional mail account through which they were invited to answer an online form that included three measurement instruments: the Body Figure Questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Questionnaire of Practices and Beliefs About Healthy Lifestyles. In terms of lifetime prevalence, the university students who participated in the study, at

least once in their lives have felt concerned about their body image or the way they perceive themselves, which is generally accompanied by a concern about their weight. In terms of behavior, and specifically with regard to healthy lifestyle habits, which correspond to social, economic and cultural factors, it was possible to show that participants present discrepancies between responses related to beliefs about what is healthy or what benefits their health and behaviors or actions aimed at maintaining a healthy lifestyle, for example, people emphasize the importance of taking care of themselves, with actions such as frequently visiting the doctor as a preventive strategy or having a balanced diet, but this is not consistent with the number of times they actually visit a doctor as a preventive action or request a medical appointment, in the same way, it happens with the type of food they include in their diet, which generates a dissonance between beliefs and practices related to maintaining a healthy life.

Keywords: *perception, self-esteem, habits, nutrition, mental health, body image.*

Introducción

La percepción de la imagen corporal es un constructo ampliamente estudiado por la psicología y otras disciplinas del área de las ciencias sociales; por lo que es un constructo complejo en su definición y alcance, sobre todo si se considera el fenómeno social que existe en torno a las redes sociales y la manera como las personas interactúan a través de las mismas bajo un estándar de aprobación, donde la imagen corporal cobra un valor relevante y cursa como factor de riesgo o de protección (Angelakis et al., 2016; Camacho-Laraña et al., 2016).

De esta manera, para comprender lo relacionado con la imagen corporal, es necesario remitirse al concepto de experiencia corporal, en tanto la imagen del cuerpo resulta de la vivencia del mismo desde la dimensión temporo-espacial del sujeto, así como la relación que éste establece con otra persona que lo puede describir.

Algunos estudios han demostrado que, el reconocimiento del cuerpo resulta del procesamiento simultáneo de información proveniente de estructuras cerebrales encargadas de los procesos visuales como la corteza visual primaria (Devue et al., 2007; Sugiura et al., 2005), de regiones somatosensoriales, así como de información de la corteza motora (Candini et al., 2016).

En este sentido, el reconocimiento visual como proceso cognitivo es un precursor para la construcción de la imagen corporal, en tanto es una habilidad o condición de la conciencia sobre sí mismo. En este reconocimiento visual, se destaca la actividad de estructuras cerebrales como la ínsula en conexión con la corteza frontal (Devue et al., 2007), así como el giro fusiforme y su relación con la identificación de rostros, siendo estos los estímulos visuales más importantes que se perciben, ya que informan no sólo sobre la identidad de una persona, sino también sobre su estado de ánimo, sexo, edad y dirección de la mirada (Kanwisher & Yovel, 2006).

De otra parte, la imagen corporal es la representación o diagrama que elabora cada persona a partir de la conciencia corporal (Raich, 2011), y es producto de una construcción social, que como tal, está permeada por las costumbres, hábitos y creencias de cada sociedad (Rincón et al., 2019). La imagen corporal responde a un modelo tripartito en el que convergen la familia, pares, medios tradicionales y las redes sociales (Roberts et al., 2022), estas últimas fuertemente asociadas con sentimientos de insatisfacción con la imagen corporal, sobre todo en población joven.

Según Rincón et al. (2019) actualmente, la imagen corporal es susceptible a la información que circula en diversos medios de comunicación, como por ejemplo, las redes sociales, a través de las cuales se establecen parámetros o estándares respecto a cómo debe lucir el cuerpo, lo que ha llevado a la necesidad de gene-

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

rar nuevas comprensiones sobre la enfermedad mental en clave de las prácticas sociales emergentes. En esta línea Cortez et al. (2016), afirma que el uso de Internet provoca un aumento en la insatisfacción corporal en ambos sexos, en tanto algunas conductas resultan valoradas como positivas por ser consideradas equivalentes o garantes de éxito, belleza, atractivo, inteligencia y salud, las cuales impactan en mayor medida a aquellas poblaciones vulnerables a las presiones socioculturales.

Respecto a la autoestima, se conoce como “la connotación global de la persona respecto a su propio mérito o valor personal” (Padrón-Salas et al., 2015, p. 76) y suele asociarse con la imagen corporal o la percepción del propio cuerpo. En palabras de Navarro, (2009)

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos, valorarnos y moldea nuestras vidas. (p. 2)

Por lo tanto, si una persona hace una valoración positiva sobre sí misma y el entorno, se infiere que tiene una autoestima alta; al contrario, si la valoración es negativa, significa que la persona se evalúa como incapaz y/o poco importante. La autoestima es entonces considerada como el juicio, la valoración y/o percepción positiva o negativa que la persona hace de sí misma en función de sus pensamientos, emociones y experiencias.

De este modo, la autoestima es un constructo psicológico complejo, en el cual se integra un conjunto de conceptos relacionados entre sí que permite interpretar la realidad. Por consiguiente, se infiere que el desarrollo de la autoestima es gradual y se construye durante toda la vida; en primer lugar en la infancia, y posteriormente en las demás etapas del ciclo vital (Fernández González et al., 2009).

Aunado a esto, la adolescencia es una etapa que comprende numerosos cambios, entre ellos el surgimiento de una necesidad latente por afirmar y reafirmar su identidad, manifestando deseos por ser diferente y de aceptación por los demás. Asimismo, surgen sentimientos de orgullo o de vergüenza basándose en algunos rasgos psicológicos que ya logra identificar de sí y que los otros perciben de él o ella (Panesso Giraldo & Arango Holguín, 2017).

La autoestima está constituida por factores internos y externos, siendo estos fundamentales para establecer la identidad personal y atribuirse valor, pues en la medida que una persona tenga una buena autoestima le permitirá generar meca-

nismos de adaptación y mayor tolerancia a la frustración, generando así un impacto positivo en su calidad de vida (Naranjo Pereira, 2007).

En cuanto a los hábitos de vida saludable, se conciben como acciones positivas que conllevan a la mejora de la salud. Sánchez y de Luna (2015) los definen como:

Aquellos patrones de conducta, creencias, conocimientos y acciones de las personas para sostener, restablecer o mejorar su salud, que, además, son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. (p. 1911)

Asimismo, es posible mencionar que:

Dentro de los hábitos saludables se encuentran conductas relacionadas con la alimentación sana, el ejercicio físico, el sueño, la sexualidad, así como las conductas adecuadas en seguridad vial, las cuales suelen afectarse por el uso de drogas ilegales y algunas prácticas o costumbres como el consumo de alcohol y tabaco. (p. 1911)

Fonseca Villamarín et al. (2007), mencionan que, los estilos de vida:

Se constituyen en la forma en que las personas actúan cotidianamente y tienen su base en los diferentes hábitos y rutinas que regulan el comportamiento. Los estilos de vida históricamente se han asociado con aspectos sociales, económicos, culturales. (p. 13)

Algunos estudios como el de Marqués et al. (2018) mencionan que los adolescentes y jóvenes no cuentan con un concepto adecuado de lo que representan los hábitos de vida saludables, puesto que:

Un 39% de los jóvenes tuvo distorsión en la percepción de su comportamiento alimentario, 20% fueron sobre estimadores (creencia de hábitos saludables cuando en la realidad son poco saludables), un 19% subestimadores (creen que tiene hábitos poco saludables, cuando realmente son saludables) y un 10% fueron realistas negativos (tienen hábitos poco saludables y son conscientes de esto). (p. 19)

Lo que muestra que la percepción del comportamiento alimentario en los adolescentes es diversa, pese al acompañamiento de los padres; por tanto, se hace necesario que los adolescentes al tener escasas prácticas de cuidado, adquieran diversas herramientas que les permitan ser responsables de sus acciones, gene-

rando así prácticas de autocuidado que posibiliten un estilo de vida más saludable (Fernández González et al., 2019).

Es por esta razón que cualquier herramienta personal interna o recurso del entorno que ayude a las personas a superar los factores de estrés emocional puede considerarse un recurso general de resistencia o activo para la salud (Noguera-Suquet et al., 2023). Comprender la influencia de estas herramientas sobre la adherencia a los hábitos saludables, les permitirá enfrentarse exitosamente a las exigencias del medio.

Otro aspecto relevante es la influencia que tienen las redes sociales en las prácticas saludables, ya que facilitan el contacto con información constante, y dentro de esa exposición en redes sociales como Instagram, TikTok y Facebook exponen cuerpos que en ocasiones están alterados, influyendo de esta forma en la interacción con el estilo de vida saludable. “Esto ha causado que el consumidor siempre esté conectado a las redes sociales donde pueda seguir aquellas cuentas que muestren un estilo ideal querido para el usuario, presentando un papel importante en la industria alimentaria”. (Míguez Fernández & Carrero Bosch, 2019, p. 14).

Así mismo, en palabras de Calado et. al, (2019) las actitudes de aversión hacia algunos alimentos están aumentando rápidamente, especialmente entre las mujeres jóvenes de veinte años. Lo anterior, como resultado de la interacción de varios factores, incluidos los ideales de belleza que se popularizan a través de las redes sociales.

Adicionalmente, Rincón-Barreto et al. (2021) plantean que concepto de lo “saludable”, se ve influenciado por las actividades de mercadeo de la industria de alimentos y poco respaldado por la calidad nutricional real de los alimentos.

Los patrones y conductas adquiridas durante la adolescencia se verán reflejadas en la interacción del adulto joven y los alimentos. De igual manera, la satisfacción con el propio cuerpo también parece influir en lo que se come, aunque la relación también podría ser la inversa; quienes más satisfechos están con su cuerpo, más cuidan su alimentación o viceversa (Oliveira et al. 2020; Elipe Miravet et al., 2020).

Por ejemplo, en la etapa universitaria donde la mayoría de estudiantes omiten la ingesta de alimentos debido al desajuste en los horarios, y aumenta la ingesta de alimentos altos en calorías y escasos nutrientes como son las llamadas comidas rápidas, llama la atención sobre la necesidad de llevar a cabo más campañas de promoción y prevención en salud física, psíquica y mental (Sánchez & de Luna, 2015).

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

De esta manera, el objetivo de este estudio fue analizar las características de la percepción de la imagen corporal, la autoestima y los hábitos de vida saludable, y explorar las posibles relaciones entre estas variables, con el propósito de conocer los elementos de tipo cognitivo, emocional y comportamental que fundamentan la percepción del propio cuerpo y cómo esto se puede relacionar con variables como la autoestima y los hábitos de vida saludable.

Método

Participantes

Esta investigación contó con una muestra de 176 estudiantes universitarios, con un rango de edad entre 17 y 46 años, predominando el género femenino. En cuanto a las condiciones laborales, la mayoría de los participantes reportaron no tener un trabajo estable o vida laboral activa. Adicionalmente, en lo referente al peso, la media se encuentra en 64 kilos y la talla promedio es 1,64 cm, sin diferencias por sexo.

Instrumentos

Body Shape Questionnaire (BSQ) Cuestionario de la Figura Corporal. Cuestionario desarrollado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987 para medir aspectos concernientes al peso e imagen corporal (Rosen et al., 1996). Cuenta con 33 preguntas con formato de respuesta tipo Likert con 6 alternativas. Fue validado para la población colombiana (Castrillón Moreno, et al. 2007).

Escala de Autoestima de Rosenberg. Es uno de los instrumentos más utilizados para la medición global de la autoestima. Corresponde a una escala bidimensional: una para autoestima positiva (autoconfianza) y otra para autoestima negativa (autodesprecio o devaluación). Incluye diez reactivos que agrupan dos constructos: cinco reactivos para autoestima positiva y otros cinco para evaluar autoestima negativa. La escala ha sido validada para la población universitaria en Colombia (Ceballos et al., 2017).

Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida. Desarrollado por Arrivillaga et al. (2003). Está formado por 116 ítems distribuidos en dos subescalas: prácticas (69 ítems) y creencias (47 ítems). El cuestionario evalúa seis dimensiones del estilo de vida: condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol tabaco y otras drogas, sueño.

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Igualmente cuenta con una escala de respuesta tipo Likert, aunque con 4 alternativas de respuesta. Este instrumento ha sido utilizado previamente en estudios con estudiantes colombianos (Arrivillaga & Salazar, 2005).

Diseño

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, prospectivo y transversal cuyas variables fueron la percepción de la imagen corporal, la autoestima y los hábitos de vida saludable.

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se digitalizaron los instrumentos haciendo uso de la plataforma Google Forms, lo que permitió su difusión mediante las cuentas de correo electrónico de los estudiantes. Se realizó convocatoria mediante la cuenta de correo institucional y se les invitó a que respondieran de manera voluntaria, tanto si deseaban participar en el estudio, como si autorizaban el manejo de la información con fines netamente académicos. En este mismo formulario se incluyó un consentimiento informado indicando que la participación era voluntaria, así como explicando que según la resolución N° 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, “Normas Científicas, Técnicas y Administrativas para la Investigación en Salud”, se trataba de una investigación de riesgo mínimo.

Para el análisis estadístico se empleó el paquete estadístico de acceso libre Jamovi versión 2.4.

Resultados

Para el análisis descriptivo de los datos, en la Tabla 1 se observa una distribución por sexo respecto a las tres variables observadas: percepción de la imagen corporal, autoestima y hábitos saludables, así como las medidas de tendencia central y dispersión a partir de las cuales se realizó el análisis.

En cuanto a la percepción de la imagen corporal, se evidenció que en promedio los participantes puntuaron por debajo del valor esperado (112 puntos) lo que representa una baja percepción de la imagen corporal; en el caso de las mujeres se evidenció una puntuación media de 86.9 y en los hombres 76.2.

Respecto a los niveles de autoestima, tanto las mujeres como los hombres mostraron puntuaciones intermedias, lo que significa las y los participantes, se atribuyen buenas cualidades; sin embargo, no es posible afirmar que tengan una baja o alta autoestima (Tabla 1).

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Tabla 1. Distribución por Sexo de las Variables del Estudio

	Sexo	Imagen corporal Prueba BSQ	Autoestima Escala Rosenberg	Hábitos saludables
N	1	145	145	145
	2	31	31	31
Media	1	86.9	27.2	292
	2	76.2	26.7	292
Desviación estándar	1	40.0	2.27	18.3
	2	40.5	2.69	23.0
Mínimo	1	34	22	233
	2	35	19	231
Máximo	1	195	34	339
	2	194	32	337

Sexo: 1. Mujer. 2. Hombre

Prueba BSQ: El punto de corte general se da en 112 puntos (Castrillón Moreno, et al. 2007).

Escala Rosenberg: Los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima) (Ceballos et al., 2017).

Cuestionario de hábitos: Muy saludable 348-464 Saludable 261-347 Poco saludable 174-260 No saludable 116-173 (Arrivillaga y Salazar, 2005).

En cuanto a los hábitos se evidencia que en promedio tanto las mujeres como los hombres pueden considerarse que tienen un estilo de vida saludable. Aunque a partir de un análisis cualitativo de los datos, se encontró que existen discrepancias entre las prácticas y las creencias sobre un estilo de vida saludable; por ejemplo, se encontró que algunos participantes no consideran que dormir alargue la vida, aunque respondan que tener un horario del sueño beneficia a la salud. En cuanto al ejercicio físico evalúan como satisfactorio poder practicar algún deporte, aunque no haga parte de su rutina; con relación a las creencias de autocuidado y cuidado médico, se evidenció que hay una tendencia a asistir al médico sólo cuando se cae enfermo y no hacen uso del cinturón de seguridad en tramos cortos.

En cuanto al análisis diferencial, se realizó una prueba de normalidad, con un valor de $p < .001$. De esta manera, se tuvo en cuenta el coeficiente de correlación de Spearman para establecer las posibles diferencias estadísticas entre las variables y el grado en que se asociación de las mismas.

Como se evidencia en la Tabla 2, existen diferencias significativas entre la percepción de la imagen corporal y el estilo de vida saludable, lo que permite afirmar que se encuentra relacionada la manera como los y las participantes perciben su imagen corporal con las prácticas y creencias sobre un estilo de vida saludable ($p < 0.05$). De esta manera, los hábitos de vida saludable que para este estudio en promedio fue de 292 para hombres y mujeres (saludable), no se asocia positivamente con la percepción de la imagen corporal que, para este caso, fue baja tanto en hombre como en mujeres. Estos hallazgos sugieren la necesidad de robustecer el constructo de imagen corporal y su forma de evaluación, dado que parece no estar relacionado positivamente con los hábitos de vida saludable, ni con los niveles de autoestima.

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
 Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
 Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Tabla 2. Coeficiente de Correlación de Spearman para las Variables del Estudio

		Imagen corporal Prueba BSQ	Autoestima Escala Rosenberg	Hábitos saludables	Sexo
Imagen corporal Prueba BSQ	Rho de Spearman	—			
	gl	—			
	valor p	—			
Autoestima Escala Rosenberg	Rho de Spearman	-0.140	—		
	gl	174	—		
	valor p	0.063	—		
Hábitos saludables	Rho de Spearman	-0.164 *	-0.071	—	
	gl	174	174	—	
	valor p	0.030	0.349	—	
Sexo	Rho de Spearman	-0.134	-0.042	0.002	—
	gl	174	174	174	—
	valor p	0.076	0.576	0.975	—

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

Discusión

La percepción del propio cuerpo se define como un proceso ascendente, es decir, que inicia con procesos psicológicos básicos como la percepción y la atención, pasando por la construcción cognitiva de la imagen, la cual es traducida en la vivencia emocional y valorativa de dicha imagen, que conlleva a la satisfacción o insatisfacción con el propio cuerpo (Cash, 1990; 1997).

En este sentido, la experiencia que cada persona tiene sobre su cuerpo y con esto, la imagen que configura de sí mismo, es el resultado de un proceso de interacción de mecanismos intraindividuales – biológicos, psicológicos-, los cuales, a su vez, están insertos en un contexto y este en una cultura (Candini et al., 2016; Cortez et al. 2016), de modo que el propósito de esta investigación, fue reconocer la forma como se expresan tres variables de marcada importancia para el conocimiento psicológico como lo son: la imagen corporal, la autoestima y los hábitos de vida saludable; para ello se hizo una descripción de dichas características en una muestra de estudiantes universitarios, encontrándose elementos notorios como la disonancia entre aspectos relacionados con la cognición como, por ejemplo, las creencias que tienen impacto en la configuración de la imagen corporal y algunos comportamientos relacionados con los hábitos de vida saludable, y con esto el vínculo que se establece con la autoestima (Maganto et al., 2019).

Es llamativo encontrar cómo prevalece la idea de mente y cuerpo como entidades o sustancias separadas, así como la dificultad para integrar los conceptos propios

de la mente y del cuerpo incluso en los mismos instrumentos de medición, pues se siguen generando brechas de tipo conceptual que distancian a la psicología de las demás disciplinas. No obstante, dicha disociación revela también una realidad, y es la de vivir aparentemente escindidos del cuerpo en el que se transita o experimenta el mundo. Esto, considerando los resultados obtenidos en este estudio, los cuales señalan que en promedio las personas que participaron en el estudio manifestaron sentirse preocupados al menos algunas veces en la vida por su apariencia física, por lo que también, consideraron preocupante sobrepasar la medida que arroja la relación entre talla y peso “un IMC elevado afecta negativamente a la calidad de vida y al bienestar emocional de las personas” (Camacho-Laraña et al., 2015; Pinar et al., 2023). Sin embargo, esto parece no afectar de manera global su valía personal, pues no se encontraron puntuaciones bajas con relación a la autoestima, aunque sí es posible establecer una relación con las escasas conductas de autocuidado.

En términos generales, los participantes puntuaron alto en creencias sobre cuidado; por ejemplo, creen que hacer ejercicio físico de manera frecuente, tener una dieta basada en frutas, verduras y proteínas, así como dormir entre siete y ocho horas diarias, son conductas que constituyen hábitos de vida saludable, pero cuando se indaga por la frecuencia con que cada una de estas personas realiza dichas actividades, el resultado no es congruente con lo anterior, pues no suelen practicar actividad física, presentan dificultades relacionadas con el patrón de sueño y no buscan asistencia médica de manera preventiva. En este sentido, vale la pena indagar sobre la vigencia y utilidad del concepto saludable, pues parece relativizarse según la edad, el contexto y probablemente la existencia de familiares con antecedentes de enfermedades graves.

Para la ciencia psicológica es un reto lograr explicar por qué algunos sujetos, pese a que reconocen cuáles son las acciones que deben de emprender para garantizar un estilo de vida saludable y qué factores se relacionan con el bienestar físico y psicológico, no suelen practicarlo. La percepción subjetiva del propio sujeto sobre su vida y las condiciones objetivas en las que se desarrolla esta pasan a un segundo plano, y explica que el sentido de bienestar físico y psicológico refleja la evaluación personal sobre el conjunto y sobre la dinámica de las relaciones entre otros aspectos.

Por tanto, se plantea que, el predictor más potente de la salud autopercibida es el bienestar psicológico y se considera que la autopercpción del estado de salud es un sencillo y buen indicador de la satisfacción vital del sujeto independientemente de la edad, el contexto y probablemente la existencia de antecedentes familiares de enfermedades graves.

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

Referencias

- Angelakis, I., Gooding, P. A. & Panagioti, M. (2016). Suicidality in body dysmorphic disorder (BDD): A systematic review with meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 49, 55–66.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.08.002>
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C. & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186-195.
<https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Arrivillaga, M. & Salazar, I. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19-36. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Candini, M., Farinelli, M., Ferri, F., Avanzi, S., Cevolani, D., Gallese, V., Northoff, G. & Frassinetti, F. (2016). Implicit and Explicit Routes to Recognize the Own Body: Evidence from Brain Damaged Patients. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00405>
- Camacho-Laraña, M., Alcalá-Pérez, V. & Nieves-Alcalá, S. (2015). Diferencias de género en pacientes con obesidad mórbida tributarios de cirugía bariátrica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 189-198 https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/02_2015_n3_varios.pdf
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A. R., Rodríguez, Y., & Carrera, M. V. (2010). The mass media exposure and disordered eating behaviours in Spanish secondary students. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association*, 18(5), 417–427.
<https://doi.org/10.1002/erv.1024>
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images. En T. Cash & Pruzinsky (Eds.), *Body images: development, deviance and change* (pp. 51-79). Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/1990-98350-003>
- Cash, T. F. (1997). *The emergence of negative body images. Behavioral Medicine and Women: A Comprehensive Handbook*. Guilford Press
- Castrillón Moreno, D., Luna Montañó, I., Avendaño Prieto, G. & Pérez Acosta, A. M. (2007). Validación del body shape questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), 15–23.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/233>
- Ceballos, G., Paba, C., Suescún, J., Oviedo, H., Herazo, E. & Campo, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29-39.
<https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, Pía., Saravia, S., Cruzat, C., Díaz, F., Behar, R. & 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/10.1016/j.rmta.2016.05.001>
- Devue, C., Collette, F., Balteau, E., Degueldre, C., Luxen, A., Maquet, P. & Brédart, S. (2007). Here I am: the cortical correlates of visual self-recognition. *Brain Research*. 11(43), 169–182.
<https://doi.org/10.1016/j.brainres.2007.01.055>
- Elípe Miravet, M., Ballester Arnal, R., Castro Calvo, J., Cervigón Carrasco, V. & Bisquert Bover, M. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana in corpore sano. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 361–370.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1793>
- Fernández González, O. M., Martínez-Conde Beluzan, M., & Melipillán Araneda, R. (2009). Estrategias de aprendizaje y autoestima: su relación con la permanencia y deserción universitaria. *Estudios Pedagógicos* 35(1), 27-45. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052009000100002>

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

- Fonseca Villamarin, M. E., Maldonado Hernández, A., Pardo Holguín, L. & Soto Ospina, M. F. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, (11), 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
- Kanwisher, N. & Yovel, G. (2006). The fusiform face area: a cortical region specialized for the perception of faces. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 361(1476), 2109–2128. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1934>
- Marqués, A., Naia, A., Branquinho, C., & Gaspar-de-Matos, M. (2018). Comportamiento alimentario de los adolescentes y su relación con las comidas familiares, el índice de masa corporal y la percepción del peso corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 550-556. <https://doi.org/10.20960/nh.1540>
- Maganto, C., Peris, M. & Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>
- Míguez Fernández, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable [Tesis de Pregrado, Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/27875>
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 7(3), 1-29. <https://doi.org/10.15517/aie.v7i3.9296>
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (5), 1-9. <https://educra.cl/wp-content/uploads/2021/06/autoconocimiento-y-autoestima.pdf>
- Noguera-Suquet, J., Reig-García, G., Homs-Romero, E., Gelabert-Vilella, S., Roura-Poch, P. & Malagón-Aguilera, M. (2023). El sentido de coherencia y las habilidades para la vida como factores protectores en personas con prediabetes. *Global Health Promotion*, 30(2), 61–70. <https://doi.org/10.1177/17579759221117786>
- Oliveira, N., Morgado de Oliveira, G., Cerqueira Cabral, M., Fioruci Bezerra, F., Faerstein, E. & Silva Canella, D. (2020). Association of body image(dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-SaúdeStudy. *Appetite*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104464>
- Padrón-Salas, A., Hernández-Gómez, J. F., Nieto-Caraveo, A., Aradillas-García, C., Cossío-Torres, P. & Palos-Lucio, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(1), 76-78. <https://doi.org/10.15174/au.2015.769>
- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Pinar, G., Nevin, Ş., Sine, Y., & Şule, K. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: could body mass index have a mediating role?. *Behavioral Psychology*, 31(1), 22-37. <https://doi.org/10.51668/bp.8323102n>
- Quintana, L. (2021). *Percepción del comportamiento alimentario y hábitos de vida en adolescentes de 12 a 17 años de una institución educativa en el municipio de Tenjo durante la situación de confinamiento primer trimestre del 2021* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/53973>
- Raich, R. M. (2011). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 22(1), 15-27. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1261>
- Rincón, D., Suárez, C., Mesa, S., Orozco, C., López, D., Marín, J., Murillo, R., Narváez S., Castaño, J. & Navarrete, M. (2019). Percepción de la imagen corporal en universitarios de la ciudad de Medellín. *Psicoespacios*, 13(23), 61–70. <https://doi.org/10.25057/21452776.1251>

Echeverry Vásquez, M. C., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R. D.,
Rodríguez Ruiz, M. A., Hernández Montoya, R. A. & Rincón Barreto, D. (2024).
Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín.
Tempus Psicológico, 7(2) ISSN: 2619-6336

- Rincón, D., Restrepo, K., López, J. & Isaza, J. (2021). Percepción de lo “saludable” y su relación con las marcas de alimentos en un grupo de adolescentes de la ciudad de Medellín, Colombia. *Estudios Sociales Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. 31(58), 1-17.
<https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1112>
- Roberts, S., Maheux, A., Hunt, R., Ladd, B. & Choukas, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: towards a modern understanding of adolescent girls’ body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Rosen, J., Jones, A., Ramirez, E. & Waxman, S. (1996). Body shape questionnaire: studies of validity and reliability. *International Journal of Eating disorders*, 20(3), 315–319.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199611\)20:3<315::AID-EAT11>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3<315::AID-EAT11>3.0.CO;2-Z)
- Sánchez, M., & de Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5) 1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sugiura, M., Watanabe, J., Maeda, Y., Matsue, Y., Fukuda, H. & Kawashima, R. (2005). Cortical mechanisms of visual self-recognition. *NeuroImage*, 24(1), 143–149.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.07.063>
- The Jamovi Project (2023). jamovi. (Version 2.4) [Computer Software]. www.jamovi.org

