

Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios

Association between self-esteem and perception of body image in college students

Aldanely Padrón-Salas*, Juan Francisco Hernández-Gómez*, Amado Nieto-Caraveo*, Celia Aradillas-García*, Patricia Elizabeth Cossío-Torres*, Ana Gabriela Palos-Lucio*

RESUMEN

La autoestima y la imagen corporal juegan un papel muy importante en la actual epidemia de sobrepeso. El objetivo es asociar la autoestima con la autopercepción de la imagen corporal en universitarios. Para ello, se realizó un estudio transversal en el 2014 en estudiantes de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Se realizaron 1002 encuestas, de las cuales el 52.86% eran mujeres, con una edad promedio de 21 años (17 años-45 años). El 79.9% de los estudiantes presentaron autoestima alta, el 11.6% media y el 8.5% baja. El 27.1% de los participantes se percibió en desnutrición, el 32.96% en un peso adecuado y el 39.96% en sobrepeso u obesidad. Se encontró una correlación negativa entre la autoestima y la percepción corporal ($p=0.008$), es decir, entre mayor autoestima, en menor peso se percibían. El tener una autoestima alta es un factor protector para una percepción en obesidad ($p=0.042$). La autoestima y la percepción corporal están asociadas.

ABSTRACT

Self-esteem and body image play an important role in the current epidemic of overweight. The goal of this work is to associate self-esteem with self-perception of body image among college students. For this a cross-sectional study was carried out in 2014 among students from Autonomous University of San Luis Potosí. 1002 surveys were held, of which 52.86% were women with an average age of 21 years (17-45 years). 79.9% of students had high self-esteem, 11.6% normal self-esteem and 8.5% low self-esteem. 27.1% of respondents perceived themselves in malnutrition, 32.96% in a suitable weight and 39.96% in overweight or obese. We found a negative correlation between self-esteem and body perception ($p=0.008$), i.e., the higher self-esteem the lesser weight perceived among participants. Having high self-esteem is a protective factor for obesity perception ($p=0.042$). Self-esteem and body awareness are associated.

Recibido: 17 de abril de 2015
Aceptado: 25 de mayo de 2015

Palabras clave:

Universitarios; autoestima; imagen corporal; percepción.

Keywords:

College students; self-esteem; body image; perception.

Cómo citar:

Padrón-Salas, A., Hernández-Gómez, J. F., Nieto-Caraveo, A., Aradillas-García, C., Cossío-Torres, P. E. & Palos-Lucio, A. G. (2015). Asociación entre autoestima y percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios. *Acta Universitaria*, 25(NE-1), 76-78. doi: 10.15174/au.2015.769

INTRODUCCIÓN

El término *autoestima* se utiliza para definir el sentido general de una persona sobre su propio mérito o valor personal. A menudo se ve como una característica de la persona, lo que significa que tiende a ser estable y consistente. Rosenberg (1965) entiende la *autoestima* como un sentimiento hacia uno mismo que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características. Algunos autores la definen como la clave del éxito o del fracaso para la autocomprensión y la comprensión de los demás (Fernández, Martínez-Conde & Melipillán, 2009). En otras palabras, la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, por un lado; y la confianza de nuestro derecho a triunfar y a ser felices, por el otro (Pequeña & Escurra, 2013).

* Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Av. Venustiano Carranza núm. 2405, San Luis Potosí, SLP, México, C.P. 78210. Tel.: (444) 8262342 al 49, ext. 6688. Correo electrónico: aldanely.padrón@gmail.com

Por otra parte, la imagen corporal se refiere a los sentimientos de una persona sobre la estética y el atractivo sexual de su propio cuerpo, y que además puede ser implementado por otras personas o por influencia de los medios sociales. La imagen corporal de una persona se cree que es, en parte, un producto de sus experiencias personales, personalidad y de varias fuerzas culturales y sociales. El sentido de una persona de su propia apariencia física, usualmente en relación con otros o en relación con un "ideal" cultural, pueden moldear su imagen corporal (Pequeña & Escurra, 2013).

La percepción de una persona de su apariencia puede ser diferente de cómo otros la perciben en realidad. La imagen corporal a menudo es medida pidiéndole al sujeto que califique su cuerpo actual en comparación con su cuerpo ideal utilizando una serie de imágenes. La diferencia entre estos dos valores es la medida de falta de satisfacción corporal. La relación entre ambos (autoestima e imagen corporal) ha sido establecida con anterioridad en diferentes grupos sociales, y es evidente el impacto que tiene la imagen corporal sobre la autoestima, y viceversa (Pequeña & Escurra, 2013; Rojas-Barahona, Zegers & Förster, 2009).

Los adolescentes parecen ser de los grupos más afectados por la estigmatización social con respecto a sus cuerpos, en especial si sufren sobrepeso y obesidad, problemas de salud que afectan hoy en día a más del 71% de la población mexicana, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012 (Ensanut, 2012).

OBJETIVO

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre las variables autoestima y percepción corporal en estudiantes de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.

METODOLOGÍA

Estudio transversal realizado en el 2014. Se incluyeron estudiantes de las licenciaturas de Medicina, Ciencias Ambientales y Derecho, todos pertenecientes a la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Para evaluar el parámetro de autoestima se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg (1965). La escala de Rosenberg fue dirigida en un principio a adolescentes, hoy se usa con otros grupos etarios. La encuesta consta de diez afirmaciones de los sentimientos que tiene la persona

sobre ella, cinco direccionadas positivamente (ítems 1, 2, 4, 6 y 7) y cinco negativamente (ítems 3, 5, 8, 9 y 10). La graduación de respuestas tiene cuatro puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo), y se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones direccionadas negativamente; los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). Es una escala autoaplicada donde los participantes marcan con una "X" las alternativas que más lo identifican (Calleja, 2011).

Para evaluar el parámetro de percepción de imagen corporal se utilizó la escala de imagen corporal utilizada en la Ensanut (2012).

RESULTADOS

Se realizaron 1002 encuestas, de las cuales el 52.59% eran mujeres y el 47.41% eran hombres. La edad promedio fue de 21 años, con una mínima de 17 y una máxima de 45 años.

El 79.9% de los estudiantes presentaron autoestima alta, el 11.6% media y el 8.5% baja. El 81.0% de los hombres y el 78.94% de las mujeres tuvieron una autoestima alta, sin diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.264$). Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las diferentes carreras ($p = 0.611$).

En cuanto a la percepción corporal, el 27.1% de los participantes se percibió en desnutrición, el 32.96% en un peso adecuado y el 39.96% en sobrepeso u obesidad. Se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre los hombres y las mujeres en cuanto a la percepción corporal ($p < 0.0001$), teniendo los hombres mayor prevalencia de percepción en obesidad (51.2%) y las mujeres en peso normal (40.6%).

Se encontró una correlación negativa entre la autoestima y la percepción corporal ($p = 0.008$), es decir, entre mayor autoestima, en menor peso se percibían. El tener una autoestima alta es un factor protector para una percepción en obesidad ($p = 0.042$).

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

En cuanto a los porcentajes de autoestima encontrados, se obtuvieron resultados similares a los de otros estudios, observándose que la mayoría de los estudiantes presentaron una autoestima alta. Sin embargo, es importante

focalizarse en los estudiantes con autoestima baja, quienes van a contar con un factor de riesgo (Álvarez, Alonso & Zanetti, 2010; Morales & González, 2014).

En cuanto a la imagen corporal, no existen resultados contundentes, ya que depende mucho del contexto social en donde se desenvuelve el individuo, no obstante, la percepción del peso normal siempre ha sido el porcentaje menos representado (Durán *et al.*, 2013).

Se obtuvo una asociación entre la autoestima y la percepción corporal, no obstante, abre un abanico de oportunidades, sobre todo si nos situamos en la epidemia relacionada con la malnutrición (Moreno, Ortiz & Godeleva, 2009), aunque también tiene injerencias en otros temas como en la salud sexual y reproductiva (Calado, Lameiras & Rodríguez, 2004).

La imagen corporal y la autoestima son dos aspectos importantes en la salud de los estudiantes universitarios que deben ser tomados en cuenta, sobre todo si se habla de autoestima que puede tener influencia en otros ámbitos. Además, es un factor que puede atenderse con intervenciones accesibles en los centros universitarios.

REFERENCIAS

- Álvarez, A. A., Alonso, C. M. & Zanetti, A. C. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18, 634-640.
- Calado, O. M., Lameiras, F. M. & Rodríguez, C. Y. (2004). Influencia de la imagen corporal y la autoestima en la experiencia sexual de estudiantes universitarias sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 357-370.
- Calleja, N. (2011). *Inventario de Escalas Psicosociales en México*. 1984-2005. México: Facultad de Psicología, UNAM. Recuperado el 8 de noviembre de 2014 de <http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Repositorio/Nazira%20Calleja%20-Inventario%20de%20escalas%20psico-sociales%20en%20M%C3%A9xico,%201984-2005%20.pdf>
- Durán, A. S., Rodríguez, M. P., Record, C. J., Barra, R. R., Olivares, H. R., Tapia, A. A., Moraga, B. A., Campos, H. C., Mattar, A. P., Pérez, V. G. & Neira, O. A. M. (2013). Autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Chile y Panamá. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(1), 26-32. doi: 10.4067/S0717-75182013000100004
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* (Ensanut) (2012). Recuperado el 29 de septiembre del 2014 de <http://ensanut.insp.mx/>
- Fernández, G. O., Martínez-Conde, B. M. & Melipillán, A. R. (2009). Estrategias de aprendizaje y autoestima: su relación con la permanencia y deserción universitaria. *Estudios pedagógicos*, 35(1), 27-45. doi: 10.4067/S0718-07052009000100002
- Morales, N. M. & González, G. A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos*, 40(1), 215-228. doi: 10.4067/S0718-07052014000100013
- Moreno, G. M., Ortiz, V. & Godeleva, R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia psicológica*, 27(2), 181-190. doi: 10.4067/S0718-48082009000200004
- Pequeña, C. J. & Escurra, M. L. (2013). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de investigación psicológica*, 9(1), 9-22.
- 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. doi: 10.4067/S0034-98872009000600009
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.