

IMAGEN CORPORAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

BODY IMAGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Holguer Daniel Chérrez Valle^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1322-7087>. Correo: dannycherrez11@gmail.com

Diana Carolina Garcia Ramos²

² Facultad de ciencias de la salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6005-4532>. Correo: dc.garcia@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: dannycherrez11@gmail.com

Resumen

La imagen corporal es la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo y el bienestar psicológico surge cuando el estado del funcionamiento mental se encuentra en su mejor condición, descartando aspectos negativos. El propósito principal del estudio fue determinar la relación entre imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal. En una muestra conformada por 101 estudiantes universitarios, 79 hombres y 22 mujeres de entre 18 a 30 años. Para evaluar la variable de imagen corporal se utilizó el Cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) adaptada por Solano y Cano en 2010 y para evaluar el bienestar psicológico la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada al español por Díaz en 2006. Los resultados mostraron que no existe correlación entre las variables; no presentan preocupación de la imagen corporal (80.2%), y muestran bienestar psicológico alto (39.6%). Tampoco se encontraron diferencias relevantes en el bienestar psicológico en función del sexo.

Palabras clave: Bienestar psicológico; estudiantes universitarios; imagen corporal; relación.

Abstract

Body image is the mental representation that each person has of his or her own body and psychological well-being arises when the state of mental functioning is in its best condition, discarding negative aspects. The main purpose of the study was to determine the relationship between body image and psychological well-

being in university students. The study had a quantitative approach, non-experimental design, correlational and cross-sectional scope. The sample consisted of 101 university students, 79 men and 22 women between 18 and 30 years of age. The Body Shape Questionnaire (BSQ) adapted by Solano and Cano in 2010 was used to evaluate the body image variable and the Ryff Psychological Well-Being Scale adapted to Spanish by Díaz in 2006 was used to evaluate psychological well-being. The results showed that there is no correlation between the variables; they do not present body image concerns (80.2%), and show high psychological well-being (39.6%). No relevant differences were found in psychological well-being according to sex.

Keywords: *psychological well-being; university students; body image; relationship.*

Fecha de recibido: 15/03/2024

Fecha de aceptado: 28/05/2024

Fecha de publicado: 5/05/2024

Introducción

La imagen corporal ha sido relacionada y estudiada con varios conceptos psicológicos entre ellos se identifica que las personas que tienen insatisfacción corporal presentan alteraciones dentro de su bienestar mental o psicológico. El bienestar psicológico según Ryff en 1989 surge cuando el estado del funcionamiento mental se encuentra en su mejor condición, descartando aspectos negativos (Vázquez et al., 2009). Se caracteriza por la condición subjetiva y vivencial que se vincula con aspectos del rendimiento físico, psíquico y social (García y González, 2000). Además, para Ryff y Keyes en 1995 se focaliza en la iniciativa de alcanzar el crecimiento y prosperidad desarrollando todas las capacidades posibles (Mayordomo et al., 2016).

La imagen corporal según Schilder en 1950, se define como la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo que incluye la percepción de características físicas que comprenden tamaño- forma, y psicológicas como sentimientos y creencias. Está asociada con la percepción y satisfacción del aspecto físico según Thompson (1990). Además, está influenciada por factores históricos, sociales, culturales, individuales y biológicos, los cuales pueden cambiar con el tiempo (en Baile, 2003). Se ha identificado que la insatisfacción de la imagen corporal es un predictor/factor de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria.

Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) menciona que en 2019 aproximadamente 14 millones de personas fueron diagnosticadas con algún trastorno de la conducta alimentaria, de los cuales cerca de 3 millones corresponde a niños, adolescentes y adultos jóvenes. Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2023) en la población estadounidense, la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria se estima en alrededor del 0,80% en anorexia, un 0,28% en bulimia y un 0,85% en el trastorno por atracones. Estos trastornos tienden a surgir durante la adolescencia e inicios de la vida adulta, alcanzando su persistencia y produciendo significativas afectaciones para la salud (OMS, 2022; APA, 2023). En Ecuador el Ministerio de Salud Pública no establece una prevalencia significativa. No obstante, medios internacionales estiman que alrededor de 4 millones de personas entre 10 y 24 años podrían tener trastornos de la conducta alimentaria, con una prevalencia del 1% para anorexia y del 4.1% para bulimia (MSP, 2016).

Con estos antecedentes la imagen corporal ha sido ampliamente estudiada en jóvenes, en donde se evidenció la existencia de un efecto indirecto positivo con respecto a la importancia del aspecto físico en relación con la percepción de bienestar psicológico (Blanco et al., 2023). De igual manera, la autocrítica se relacionan con la insatisfacción de la imagen corporal como aspectos de gran relevancia (Chasiquiza y Gavilanes, 2023).

Varias investigaciones coinciden que existe una tendencia considerable de preocupación e insatisfacción en mujeres en relación con los hombres, en cuanto a su inconformidad de la imagen corporal e inquietud por el peso (Acuña et al., 2020; Nieto-Ortiz y Nieto-Mendoza, 2020; Reyes et al., 2021). Además, del sexo otro aspecto diferencial importante es que los estudiantes también se distinguen entre especialidades o carreras universitarias (Gómez et al., 2023).

Los jóvenes que brindan cuidados en su alimentación y sienten orgullo de como lucen reportan un nivel más alto de conformidad con su cuerpo (Elipe et al., 2020). No se ha demostrado que existe cierta relación entre insatisfacción de la imagen corporal y la preocupación irracional de comer sano (Mejía y Eugenio, 2022).

La cantidad de actividad física no es una variable de influencia con la satisfacción general de la imagen corporal (Carballo et al., 2023). Sin embargo, se demostró que el índice de masa corporal y su percepción son aspectos influyentes en el estado emocional de la persona (García y Gutiérrez, 2023).

Una percepción positiva de la imagen corporal contribuye significativamente en la confianza y autoestima, por lo que, en universitarios el auto concepto individual y social emergen como factores de mayor influencia en el bienestar psicológico (Jiménez et al., 2020). Mientras menos problemas de control emocional y mayor habilidades sociales presenten, más altos serán sus niveles de bienestar psicológico (Khalil et al., 2020; Arhuis y Ipanaqué, 2023).

En otra investigación se encontró que los estudiantes hombres que presentan niveles bajos y medios de bienestar psicológico se encuentran en mayor riesgo de consumir sustancias ilegales (González et al., 2020) como estrategia de afrontamiento negativo (Bello et al., 2021). El estrés crónico vinculado al contexto académico conocido como burnout académico, está ligado a los bajos niveles de bienestar psicológico que el estudiante presenta (Estrada et al., 2018).

Los estudiantes universitarios de nuevo ingreso al igual que los estudiantes que tienen supresiones emocionales considerables presentan niveles bajos de bienestar psicológico (Ponce y Telenchana, 2023; Vences et al., 2023). Los factores relevantes que inciden en el bienestar psicológico de las personas es la cohesión familiar procedente de las mujeres y respectivamente el apoyo social aportado por los hombres (González et al., 2023). Además, se ha encontrado que el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios se relaciona significativamente con la mayor parte de estrategias de afrontamiento y satisfacción familiar (Marín et al., 2023).

Considerando la importancia del bienestar psicológico en aspectos importantes del funcionamiento de la persona y la imagen corporal como determinante de autoaceptación personal, la presente investigación propone determinar la relación entre imagen corporal y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Materiales y métodos

Diseño de investigación

El estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que se utilizó la recolección de datos en una medición numérica con ayuda de un análisis estadístico que se evalúa con instrumentos válidos y confiables (Hernández et al., 2014). El diseño es no experimental, dado que, se examinó los datos sin generar ningún tipo de cambio o manipulación de las variables (Agudelo et al., 2008). El alcance es correlacional, porque describe características importantes de cada variable y se identificó las posibles relaciones. El corte es transversal, ya que se recolectó los datos en un solo momento (Núñez, 2011).

Población

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que la población es de fácil accesibilidad y cercanía al investigador, dispuestos a participar, de acuerdo, a los criterios de inclusión como: estudiantes que se encuentren legalmente matriculados en el periodo académico Marzo – agosto 2024 en la Universidad Técnica de Ambato, estudiantes que estén de acuerdo en colaborar según los términos del consentimiento informado, tener 18 años en adelante, que tenga a su disposición un teléfono móvil con acceso a internet, estudiantes de ambos sexos (hombre- mujer) y criterios de exclusión como: estudiantes que tengan algún tipo de discapacidad o problemas de salud mental que impida completar la evaluación, estudiantes que se encuentren bajo los efectos de alcohol u otras drogas al momento de la evaluación (Otzen y Manterola, 2017). En este estudio participaron 101 estudiantes, de los cuales 79 fueron hombres y 22 mujeres con un rango de edad de entre 18 a 30 años de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Procedimiento

Previamente el tema de investigación fue aprobado por el comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato. Luego, se elaboró un oficio para solicitar la autorización y carta de compromiso al decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Por último, se dio a conocer las características de la investigación y se procedió a la aplicación de los test a los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte a través del enlace de google forms en donde describía el consentimiento informado y se adjuntó los instrumentos de evaluación.

Obtenidos los resultados fueron tabulados en Excel, posteriormente se realizó el análisis estadístico en el programa Jamovi. Con el fin de identificar la normalidad se utilizó la prueba estadística Shapiro- Wilk, la cual arroja que no existía normalidad en las variables. Por lo tanto, se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

Instrumentos

Para evaluar el nivel de preocupación de la imagen corporal se utilizó el Cuestionario Body Shape Questionnaire (BSQ) creado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn en 1987 mismo que para el estudio se utilizará la adaptación al español propuesta por Solano y Cano en 2010. El cuestionario dispone de 34 preguntas con una división en dos factores, insatisfacción corporal y preocupación por el peso. Tiene una escala tipo Likert de 6 puntos que va desde: Nunca= 1 punto, raramente= 2 puntos, algunas veces= 3 puntos, a menudo= 4 puntos, muy a menudo= 5 puntos, siempre= 6 puntos. Con baremos de calificación de menor a

80: Sin preocupación por la imagen corporal, 81- 110: Leve preocupación, 111-140: moderada preocupación y mayor a 140: extrema preocupación. Con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.95 (Castrillón et al., 2007).

Por otro lado, para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, creado por Carol D. Ryff en 1989 y adaptada al español por Diaz, Rodriguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Dierendonck en 2006. El instrumento dispone de 39 preguntas dividiéndose en seis dominios que evalúa auto aceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (Díaz et al., 2006). Posee una escala likert de 6 puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Con baremos de calificación de Mayor a 176: Bienestar psicológico elevado, 141-175: Bienestar psicológico alto, 117- 140: Bienestar psicológico moderado, Menor a 116: Bienestar psicológico bajo. Cuenta con una confiabilidad de Alfa de Cronbach de entre 0.918 y 0.904 (Medina et al., 2013).

Resultados y discusión

En la tabla 1 se describen los resultados del nivel de preocupación de la imagen corporal en estudiantes universitarios.

Tabla 1. Nivel de preocupación de la imagen corporal

Preocupación de la imagen corporal	Frecuencias	% del Total
Sin preocupación	81	80.2 %
Leve preocupación	16	15.8 %
Moderada preocupación	2	2.0 %
Extrema preocupación	2	2.0 %

De los 101 estudiantes evaluados se evidencia que el 80.2% no presentan preocupación de la imagen corporal, el 15.8% presenta una leve preocupación, mientras que, el 2.0% presenta una moderada preocupación y el 2.0% presenta una extrema preocupación de la imagen corporal.

En la tabla 2 se detallan los resultados del nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Tabla 2. Nivel de bienestar psicológico.

Bienestar psicológico	Frecuencias	% del Total
Bajo	15	14.9 %
Moderado	37	36.6 %
Alto	40	39.6 %
Elevado	9	8.9 %

Del total de participantes se puede notar que el 14.9% presenta un nivel bajo de bienestar psicológico, el 36.6% un nivel moderado, el 39.6% un nivel alto y el 8.9% presenta un nivel elevado.

Análisis de comparación de bienestar psicológico según el sexo

Dado que se cumplieron los supuestos de normalidad y homogeneidad de las varianzas se aplicó la prueba T de Student encontrando que no existió diferencia estadísticamente significativa entre la media de hombres $M=140$ y mujeres $M=144$ en el bienestar psicológico ($T(99)=-0.617$, $p>0.05$).

Análisis de correlación entre imagen corporal y bienestar psicológico

Considerando que, la distribución de preocupación de la imagen corporal no fue normal de acuerdo a la prueba de Shapiro- Wilk, se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman encontrando que no existió una correlación entre la imagen corporal y el bienestar psicológico ($Rho=0.149$ $p>0.05$).

Discusión de los resultados

Después del análisis estadístico, se evidencia que no existe relación entre la imagen corporal y el bienestar psicológico en la población universitaria estudiada, sin embargo, los datos difieren de otras investigaciones realizadas, ya que, en un estudio realizado en México se evidenció que el bienestar psicológico tuvo una correlación negativa con la insatisfacción de la imagen corporal (Reyes et al., 2021). Así mismo, en el estudio de Prieto y Muñoz (2015) en el cual, se observó que existe una correlación negativa entre el bienestar subjetivo y la imagen corporal en estudiantes universitarias de Perú. Igualmente, el estudio de Elipe et al. (2020) se encontró que el bienestar emocional y la imagen corporal se encuentran estrechamente relacionados en una muestra de 600 estudiantes de una universidad de España, pues, los que sienten orgullo de como lucen perciben mayor salud mental. Es posible que esto se deba a la cantidad considerable de participantes que contribuyeron, la inclusión únicamente de mujeres como muestra de estudio y quizás las características sociodemográficas sean diferentes en la población.

De igual manera se observó que en su mayor parte el 80.2% de los participantes no presentan preocupación de su imagen corporal, el 15.8% leve preocupación, el 2.0% moderada preocupación y el 2.0% extrema preocupación.

Los hallazgos se asemejan con investigaciones de Chasiquiza y Gavilanes (2023) en donde se halló que el 71.8% de los participantes muestran insatisfacción mínima o ausente de su imagen corporal. También en el estudio de Mejía y Eugenio (2022) donde se encontró que considerablemente en los participantes no existe insatisfacción de la imagen corporal manifestado con 37.3% y Solís y Vargas (2024) en su estudio prevalece el 45.6% correspondiente a un nivel bajo de insatisfacción corporal. Sin embargo, se diferencia a los resultados de la investigación realizada por Nieto- Ortiz y Nieto- Mendoza (2020) donde se observó una tendencia extrema predominante de preocupación de la imagen corporal con un 64,7% seguido de una preocupación moderada de un 23.3% de acuerdo a la percepción de las estudiantes de una universidad de Barranquilla, Colombia. Esto puede deberse a que en estudio como criterio se inclusión se aplicó únicamente a mujeres de Licenciatura en educación especial.

En cuanto al bienestar psicológico se descubrió que del total de los participantes el 14.9% muestra un nivel bajo, el 36.6% un nivel moderado, el 39.6% un nivel alto y el 8.9% un nivel elevado.

Los datos del estudio tienen similitud a los de Mery y Gavilanes (2023) donde se encontró preponderancia en los resultados en el nivel moderado de bienestar psicológico con un 45.3% y el nivel alto de 36.3% de la

población universitaria evaluada. De igual manera en una investigación de Nuñez y Vásquez (2022) donde se demostró que 56.6% de los evaluados presentan niveles altos de bienestar psicológico. También, en el estudio de Cargua y Gaibor (2023) los resultados muestran un 52.7% el cual se asocia a un nivel alto de bienestar psicológico. Sin embargo, los resultados difieren de los hallazgos de un estudio desarrollado con estudiantes universitarios de México por Saucedo et al., (2021) donde se demostró que el 56% de los participantes experimentan un nivel bajo, el 22% un nivel medio y el 19% un bienestar psicológico alto.

Por otra parte, conforme a la media de puntuación de acuerdo al sexo se encontró que no existe diferencia estadísticamente significativa en el bienestar psicológico ($M=140$ y mujeres $M= 144$), de manera distinta en el estudio de Mayordomo et al., (2016) y Del Valle et al., (2015) se encontró que existe una diferencia significativa, en donde los hombres tienden a mostrar mayor bienestar psicológico en comparación con las mujeres.

Finalmente, es relevante considerar las limitaciones del presente estudio, puesto que, hubo una limitación en la cantidad de la muestra seleccionada, la reducción de participantes podría haber restringido una generalización en los resultados. Además, con la muestra reducida existe el riesgo de que los hallazgos no cubran con toda la información de la diversidad de la población. Por lo que se recomienda aumentar el tamaño de la muestra para obtener resultados más significativos. De igual manera, no se tomó en cuenta datos sociodemográficos relevantes como: etnia, religión, lugar de residencia y nivel socioeconómico ya que son factores que pueden influir en las respuestas y en la interpretación de los hallazgos. Por lo que se sugiere que se tenga en cuenta estos factores en futuras investigaciones.

Conclusiones

A través de la investigación se demostró que no existe una correlación estadísticamente significativa entre imagen corporal y bienestar psicológico. Es decir, en este estudio el nivel de una de estas variables no está asociada con el nivel de la otra variable, ya que, la preocupación de la imagen corporal no relación sobre el bienestar psicológico. Los hallazgos pueden indicar que otros factores no considerados en la investigación, podrían estar relacionados con el bienestar psicológico de los universitarios.

Se identificó que la mayoría de los participantes reportaron no presentar preocupación por su imagen corporal. Sin embargo, un bajo porcentaje indicó tener una leve preocupación, mientras que una minoría mostró niveles moderados y extremos. Los resultados destacan una variedad de percepciones y actitudes positivas hacia la imagen corporal, al sentirse cómodo con su apariencia y no sentir la necesidad de cambiarla o mejorarla.

Los resultados presentados muestran una distribución variada en los niveles de bienestar psicológico entre los participantes. Si bien una parte considerable de la muestra presentó niveles moderados y altos de bienestar psicológico, un porcentaje menor mostró un nivel bajo y elevado. Los resultados destacan la relevancia de considerar una diversidad en la salud mental y el bienestar integral de los individuos.

Finalmente, no se encontró asociación con respecto al sexo en los estudiantes evaluados, el ser hombre o mujer no determina el nivel de bienestar psicológico en este estudio.

Referencias

- Acuña, V., Niklitschek, C., Quiñones, A. y Ugarte, C. (2020). La Insatisfacción de la Imagen Corporal y Estado Nutricional en Estudiantes Universitarios. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 279-294. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7484092>
- Agudelo, G., Aignerren, M. y Ruiz, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *La Sociología en sus Escenarios*, (18), 1–46. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf
- American Psychiatric Association. (2023). American Psychiatric Association Publishes Updated Guideline on Eating Disorders and Accompanying Im. <https://www.psychiatry.org:443/news-room/news-releases/apa-updated-guideline-on-eating-disorders>
- Arhuis, W. y Ipanaqué, M. (2023). La relación entre las habilidades sociales, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantado universitario de Chimbote, Perú. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 20-33. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582023000200020&script=sci_arttext
- Baile, J. (2003). Qué es la imagen corporal. *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, ISSN 1579-4806, N.º. 2, 2003, pags. 53-70. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Baile/publication/28112716_Que_es_la_imagen_corporal/links/5677e90f08aebcdda0eb9c66/Que-es-la-imagen-corporal.pdf
- Bello, I., Martínez, A., Peterson, P. y Sánchez, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: Efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://cris.unibe.edu.do/bitstream/123456789/236/1/CyS-10.22206cys.2021.v46i4.pp31-48.pdf>
- Blanco, J., Rangel, Y., Jurado, P. J., Aguirre, I., Ornelas, M., Benavides, E. y Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 720-728. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696560>
- Carballo, R., Diz, J., Redondo, L. y Ayán, C. (2023). Influencia de la actividad en la imagen corporal en preadolescentes y adolescentes: Importancia del índice de masa corporal como factor de confusión. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 503-510. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000400006&script=sci_arttext&tlng=pt
- Cargua, N. y Gaibor, I. (2023). Funcionalidad familiar y bienestar psicológico en adultos. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2314–2325. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/759/1030>
- Castrillón, D., Luna, I., Avendaño, G. y Pérez, A. (2007). Validación del body shape questionnaire (cuestionario de la figura corporal) BSQ para la población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(1), Article 1. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552007000100003&script=sci_arttext
- Chasiquiza, A. y Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2192–2202. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/746/1013>

- Del Valle, M., Hormaechea, F. y Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 00-00. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-42062015000300003&script=sci_arttext
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Elipe, M., Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V. y Bisquert, 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://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/196564/elipe_2020_habitos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Perez, J. y Caceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/ed6c715c-e43e-4d7f-9426-313ec5afc4f8/content>
- García, S. y Gutiérrez, A. (2023). Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. *Revista mexicana de medicina familiar*, 10(1), 11-16. https://www.revmexmedicinafamiliar.org/files/rmmf_23_10_1_011-016.pdf
- García, V. y González, I. (2000). La categoría del bienestar psicológico: su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt
- Gomez, S., Polo, I., Galán, C. y Rojo, J. (2023). Imagen corporal en universitarios extremeños de la Facultad de Educación tras la COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 69-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9063447>
- González, J., González, V., Tena, R., Ortiz, D. y Salazar, J. (2020). Relación entre consumo de drogas y bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 23(1), 1-16. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi201a.pdf>
- González, R., Ruiz, A., Gonzáles, N., Oudhof- van, H. y Vázquez, R. (2023). Cohesión, flexibilidad y apoyo familiar relacionado con el bienestar psicológico en personas con obesidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 57(3), e1739-e1739. <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1739/1129>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias*. RH Sampieri, Metodología de la Investigación, 22. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jiménez, C., Enrique, J., Solano, N., Ornelas, M. y Blanco, H. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 55(2). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449006/459664449006.pdf>

- Khalil, Y., Del Valle, M., Zamora, E. y Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/143141/CONICET_Digital_Nro.25d4741c-dda8-4246-964b-fc93f0d3c6e7_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Marín, C., Jorquera, Y. y La Banca, H. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista De Psicología*, 41(2), 823-858. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v41n2/0254-9247-psico-41-02-823.pdf>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612016000200008&script=sci_arttext
- Medina, M., Gutiérrez, C. y Padrós, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de educación y desarrollo*, 27, 25-30. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Mejía, V. y Eugenio, L. (2022). Insatisfacción corporal y su relación con ortorexia en personas que realizan ejercicio físico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9035-9053. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4056/6162>
- Mery, B. y Gavilanes, D. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108–115. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/912/1274>
- Ministerio de Salud Pública. (2016). Lineamientos operativos para la intervención a personas con Trastornos de la Ingesta de Alimentos: Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa en los establecimientos del Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Lineamientos-Anorexia-y-Bulimia-nerviosa.pdf>
- Nieto-Ortiz, D. y Nieto-Mendoza, I. (2020). Percepción de la imagen corporal en universitarias de la ciudad de Barranquilla, Colombia: Un estudio descriptivo-transversal. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 5(2), Article 2. <https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol5.num2.5/32196>
- Núñez, A. y Vásquez, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4016/6095>
- Núñez, I. (2011). Diseños de investigación en Psicología. *OMADO (Objectes i MAterials DOcents)*. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%c3%blo_de_investigaciones.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Ponce, R. y Caguana, L. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 587–597. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/275/255>

- Prieto, A. y Muñoz, A. (2015). Bienestar subjetivo e imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa. *Liberabit*, 21(2), 321-328. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272015000200014&script=sci_arttext&tlng=pt
- Reyes, H., Gibert, S., Ramírez, S., Pineda, E., Argüelles, V. y Campos, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), e15. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613869846006/613869846006.pdf>
- Saucedo, L., Beltrán, S. y Jimenez, D. (2021). Bienestar psicológico en universitarios de México: Prevención y atendimento especializado. *Revista Educação Especial*, 34, 1-17. <https://www.redalyc.org/journal/3131/313165836059/313165836059.pdf>
- Solis, D. y Vargas, A. (2024). La Insatisfacción Corporal y Riesgo de trastorno de conducta alimentaria. *Salud ConCiencia*, 3(1), e65. <https://saludconciencia.com.ar/index.php/scc/article/view/65/96>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de La Salud*, 5 (1), 15–28. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vences, K., Márquez, J. y Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1385/3929>