

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

Autor: Bach. Sandoval Navarro Lynton Jeanmarco

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Ordinola Luna Alexander (Presidente):

Mgtr. Garrido Zavala Glenda (Secretaria):

Mgtr. Lazo Flores Lyz Marilyn (Vocal):

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma.

Br. Lynton Jeanmarco Sandoval Navarro (Autor)

ORCID: 0000-0003-1718-8452

Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez (Asesora)

ORCID: 0000-0002-7773-1800

Tumbes, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes a los trece días del mes de agosto del dos mil veinticuatro, siendo las diez horas con cero minutos, en la sala de usos múltiples del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes - Ciudad Universitaria; desinado por Resolución N° 021-2024/UNTUMBES-FACSO-D, de fecha 26 de enero del 2024, Presidente Dr. Alexander Ordinola Luna, Secretaria Mg. Glenda Garrido Zavala y Vocal Mg. Lyz Marilyn Lazo Flores, reconociendo en la misma resolución a la Dra. Xiomara Miluzka Calle Ramírez como asesora del proyecto de tesis; se procedió a evaluar, deliberar y calificar la sustentación de la tesis titulada "**Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023**", para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, presentado por el:

Bachiller: LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante, después de la deliberación, el jurado según el artículo 75 del Reglamento de Tesis para pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al Br. LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO, aprobado por UNANIMIDAD con calificativo de BUENO.

En consecuencia, queda expedito para continuar con los trámites correspondiente a la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria 30220, el Estatuto, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las once horas con cero minutos del mismo día se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes 13 de agosto del 2024

Dr. Alexander Ordinola Luna
DNI N° 40237516
Código ORCID: 0000-0002-5954-4788
PRESIDENTE




Mg. Glenda Garrido Zavala
DNI N° 00323889
Código ORCID: 0009-0003-7041-5738
SECRETARIA

Mg. Lyz Marilyn Lazo Flores
DNI N° 43535861
Código ORCID: 0009-0000-3087-1649
VOCAL

REPORTE TURNITIN

Lynton Jeanmarco SANDOVAL NAVARRO

Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tu...

 Semestre 2024-I
 Licenciados 2024
 Universidad Nacional de Tumbes

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:2991972046

Fecha de entrega

27 ago 2024, 11:07 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

31 ago 2024, 11:04 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Insatisfacción_con_la_imagen_corporal_y_bienestar_psicológico_en_adultos_jovenes_que_acude....docx

Tamaño de archivo

9.8 MB

92 Páginas

15,496 Palabras

89,404 Caracteres




28% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 27%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez

ASESOR

ORCID: 0000-0002-7773-1800

28/11/2024

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	6%
2	Internet	www.untumbes.edu.pe	4%
3	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	3%
4	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	3%
5	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes	2%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad San Ignacio de Loyola	1%
8	Internet	repositorio.upn.edu.pe	1%
9	Internet	www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org	1%
10	Internet	www.fiepbulletin.net	0%
11	Internet	es.scribd.com	0%

Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez
ASESOR

ORCID: 0000-0002-7773-1800
28/11/2024

12	Trabajos del estudiante	Universidad Privada del Norte	0%
13	Internet	dspace.unach.edu.ec	0%
14	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	0%
15	Internet	repositorio.uss.edu.pe	0%
16	Internet	upc.aws.openrepository.com	0%
17	Internet	repositorio.upla.edu.pe	0%
18	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Nuevo León	0%
19	Internet	digibug.ugr.es	0%
20	Internet	dspace.ups.edu.ec	0%
21	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Ciudad Juárez	0%
22	Internet	repositorio.upt.edu.pe	0%
23	Trabajos del estudiante	Universidad Continental	0%
24	Internet	repositorio.uta.edu.ec	0%
25	Internet	rabida.uhu.es	0%



Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez
ASESOR

ORCID: 0000-0002-7773-1800
28/11/2024

26	Internet	repositorio.uigv.edu.pe	0%
27	Internet	repositorio.uti.edu.ec	0%
28	Internet	1library.co	0%
29	Publicación	LUCIANA ROSSI, JULIO TIRAPEGUI. "BODY IMAGE DISSATISFACTION AMONG GYM-...	0%
30	Internet	idoc.pub	0%
31	Trabajos del estudiante	Ponce Health Sciences University	0%
32	Internet	repositorio.upao.edu.pe	0%
33	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	0%
34	Internet	docplayer.es	0%
35	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	0%
36	Internet	ibero.mx	0%
37	Internet	repositorio.unprg.edu.pe	0%
38	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	0%
39	Internet	repositorio.upeu.edu.pe:8080	0%



Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez
ASESOR
 ORCID: 0000-0002-7773-1800
 28/11/2024

40	Internet	retos.org	0%
41	Internet	www.radiodialnet.com	0%
42	Trabajos del estudiante	Universidad de San Martín de Porres	0%
43	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	0%
44	Internet	ruidera.uclm.es	0%
45	Internet	cathi.uacj.mx	0%
46	Internet	repositorio.enamm.edu.pe	0%
47	Internet	saber.ucv.ve	0%



Dra. Xiomara Miluska Calle Ramirez
ASESOR

ORCID: 0000-0002-7773-1800
28/11/2024

RESPONSABLES

Br. Lynton Jeanmarco Sandoval Navarro (Autor)

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Lynton Sandoval', written over a horizontal line.

Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez (Asesora)

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Xiomara Calle', written over a horizontal line.

DEDICATORIA

Se lo dedico a mi familia especialmente a mi padre Pablo Sandoval Barreto y a mi madre María Navarro Tantachuco, que juntos han sido mi soporte tanto emocional como económico en los momentos que más lo necesitaba. Esta tesis es dedicada a ellos, ya que gracias a ellos me he podido formar profesionalmente y como persona, sin ellos no hubiera logrado todo lo que estoy alcanzando hoy.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesora Dr. Xiomara Miluska Calle Ramírez, que ha sido mi mentora y guía en la creación y realización de mi estudio, realizando asesorías donde nos instruía adecuadamente para estructurar correctamente el proyecto, y aconsejarnos cuando teníamos una duda existencial sobre la tesis, respondiendo ante nuestras necesidades

A mi familia, mi motor con el que consigo energía diaria para progresar como persona. Gracias a ellos y a su formación he logrado adquirir unos valores positivos, los cuales rigen en mi vida cotidiana y me hacen actuar ética y en beneficio de la sociedad en la cual me encuentro.

A los que respondieron la encuesta, ya que sin su participación no se habría podido cumplir exitosamente con el propósito de estudio, y gracias a ellos, se podrá incitar a la comunidad terapéutica a realizar programas de intervención que resuelvan la problemática en la cual se encuentran inmersos los jóvenes hoy en día.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	xi
AGRADECIMIENTOS	xii
RESUMEN	xvi
ABSTRACT	xvii
I. INTRODUCCIÓN	18
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	41
3.1. Tipo y diseño de investigación:.....	41
I.3. Población, muestra y muestreo	43
I.4. Criterios de investigación:	44
I.5. Técnicas e instrumentos:.....	44
I.6. Recolección de datos:	45
I.7. Procedimiento análisis de datos:	46
I.8. Aspectos éticos:	46
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	48
V. CONCLUSIONES.....	56
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	58
ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de la muestra de estudio según el sexo:	43
Tabla 2: Relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico	48
Tabla 3: Niveles de insatisfacción con la imagen corporal según sexo.....	49
Tabla 4: Niveles de bienestar psicológico según sexo	50
Tabla 5: Relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida.....	51

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia	68
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables	70
Anexo 3: Instrumento Body Shape Questionnaire	72
Anexo 4: Ficha técnica Body Shape Questionnaire	78
Anexo 5: Proceso de validez y/o confiabilidad: Body Shape Questionnaire.....	80
Anexo 6: Instrumento Escala de bienestar psicológico de Ryff: Versión breve ...	82
Anexo 7: Ficha técnica Escala de bienestar psicológico de Ryff: Versión breve.	86
Anexo 8: Proceso de validez y confiabilidad: Escala de bienestar psicológico de Ryff.....	88
Anexo 9: Consentimiento informado.....	90
Anexo 10: Resolución de designación de jurado	91
Anexo 11: Acta de aprobación de proyecto de tesis	93
Anexo 12: Resolución de aprobación de proyecto de tesis	95

RESUMEN

La insatisfacción con la imagen corporal se puede definir como una valoración negativa a nuestro cuerpo, que surge a partir del rechazo de nuestras características físicas o alguna distorsión perceptiva, causando conductas, sentimientos y pensamientos negativos hacia el cuerpo propio, causando un desenvolvimiento inadecuado en nuestro entorno. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023. El diseño de investigación fue no experimental, de tipo básica, con enfoque cuantitativo, un nivel descriptivo-correlacional, con corte transversal. La población estuvo conformada por todos los usuarios adultos jóvenes de 18 a 35 años que acuden a gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes, para lo cual se utilizaron 177 participantes elegidos por el muestreo de bola de nieve. Los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron el Body Shape Questionnaire (BSQ) y el inventario de bienestar psicológico de Carol Ryff – Forma abreviada. Los resultados encontraron una correlación inversa entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico (-0,431), siendo una relación altamente significativa (0,000). En conclusión, mientras más elevado sea el nivel de insatisfacción con la imagen corporal menor será el nivel de bienestar psicológico o viceversa, en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes.

Palabras clave: Insatisfacción, imagen corporal, bienestar psicológico, adultos jóvenes, gimnasios.

ABSTRACT

Dissatisfaction with body image can be defined as a negative assessment of our body, which arises from the rejection of our physical characteristics or some perceptual distortion, causing negative behaviors, feelings and thoughts towards our own body, causing inadequate development in our around. The objective of this research was to determine the relationship between dissatisfaction with body image and psychological well-being in young adults who attend gyms in the district of Tumbes, 2023. The research design was non-experimental, basic, with a quantitative approach, a level descriptive-correlational, with cross-section. The population was made up of all young adult users between 18 and 35 years old who go to gyms located in the district of Tumbes, for which 177 participants chosen by snowball sampling were used. The data collection instruments used were the Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Carol Ryff Psychological Wellbeing Inventory – Short Form. The results found an inverse correlation between the variable dissatisfaction with body image and psychological well-being (-0.431), being a highly significant relationship (0.000). In conclusion, the higher the level of dissatisfaction with body image, the lower the level of psychological well-being or vice versa, in young adults who attend gyms in the district of Tumbes.

Keywords: Dissatisfaction, body image, psychological well-being, young adults, gyms.

I. INTRODUCCIÓN

La investigación aquí expuesta, lleva por título “Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023”, desarrollada en el año 2023, en donde se busca encontrar la relación existente entre insatisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico.

Es oportuno mencionar que desde tiempos antiguos han existido estándares de belleza que han ido cambiando con el pasar de los años. Actualmente el estándar que se busca es el que promulgaban los griegos en la antigüedad, donde la belleza era el equilibrio y la simetría, dicha homeostasis se consigue a través del ejercicio físico y la buena alimentación (Zabalegui, 2017).

Los hombres y mujeres en el siglo XXI, hacen múltiples sacrificios, entre ellos dietas drásticas y prácticas físicas con fin de encajar en tallas que provienen del mundo del modelaje, siendo el objetivo cumplir con los cánones de belleza que se han ido instaurando con el paso del tiempo (Bolaños, 2017).

Actualmente, un factor altamente influenciado en los jóvenes son los diversos estereotipos generados a partir de la clase social, religión, roles de género, cultura o diferentes medios de comunicación, los cuales promueven modelos de feminidad y masculinidad extremadamente juiciosos e ideales ante la sociedad (Galván, 2019). Frente a ello, los adolescentes pretenden alcanzar estos prototipos, generando prejuicios, rechazándose a sí mismos, descuidando su alimentación, aumentando de forma excesiva la realización de ejercicios, etc.

Cabe resaltar que la salud mental de los jóvenes se ve influenciada por diversos factores que están en el contexto de la persona, volviéndose vulnerables ante ello. En esta etapa importante buscan satisfacer necesidades propias, asimismo, consideran alcanzar y/o superar expectativas de otros, además, de la importancia que tiene el entorno y los vínculos sociales que pertenecen al círculo de la persona (OMS, 2018)

Por lo mencionado anteriormente, se resalta la importancia de la imagen corporal, siendo definida como la representación que surge en la mente con respecto al cuerpo físico propio, es decir, la forma como nuestra figura corpórea se nos revela, siendo importante resaltar que la imagen corporal no siempre es acorde al físico real, por el contrario, al relacionarse con valoraciones que cada persona hace del cuerpo real; cuando una persona manifiesta calificativos de su cuerpo que no concuerdan con las características reales, se hablaría de insatisfacción corporal. (Schider, citado Vaquero-Cristobal y et al., 2013).

La insatisfacción con la imagen corporal se puede definir como una alteración del pensamiento que distorsiona la apariencia física, llevando a realizar comparaciones con otros o la intención de inducir a modificaciones en éste. Trayendo como consecuencias: sentimiento de rechazo, malestar, desencadenando conductas patológicas, los cuales, se relacionan directamente con trastornos conductuales (Solano & Cano, 2010). La insatisfacción con la imagen corporal se presenta cuando una persona interioriza un físico ideal, promovido por la cultura y la sociedad, y este determina que sus características físicas discrepan de ese estándar (García & Gómez, 2003).

La evaluación de la imagen corporal cambia con el transcurso de los años de acuerdo a las experiencias e influencias culturales, entre ellas se encuentran los medios de comunicación que representan el ideal de belleza con una estética corporal milimétrica; comenzando así la preocupación por controlar la masa

corporal, cabe resaltar que un peso apropiado disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades, sin embargo, existe la probabilidad que jóvenes puedan realizar distintos actos de riesgo (Unikel y otros, 2000).

Una de las principales causas de la insatisfacción con la imagen corporal producida en los jóvenes es responsabilidad de los medios de comunicación masiva, los cuales difunden la belleza femenina con características de delgadez, cintura pequeña, brazos finos y piernas largas, por otro lado, en los hombres el ideal que divulgan es la altura, musculatura, hombros anchos y espalda tonificada; siendo un referente a alcanzar por toda persona que anhele tener éxito social (Pérez-Lugo y otros, 2016).

Los estudios evidencian que existe cierto índice de insatisfacción que poseen las personas en edades tempranas en relación a su imagen corporal, por consiguiente, se alcanza identificar que cuando una persona posee grados agudos de insatisfacción con la imagen corporal, se concibe disconforme como individuo, viéndose reflejado en diferentes ámbitos de su vida familiar, social, emocional y laboral (Quispe, 2020).

En consecuencia, muchos jóvenes tienen problemas de aceptación con su cuerpo, por lo tanto, acuden a gimnasios teniendo como objetivo verse mejor físicamente, asistiendo frecuentemente, realizando esfuerzos sobrehumanos, dietas estrictas, contando minuciosamente las calorías que consumen, sin embargo, aún no logran estar satisfechos con los resultados obtenidos, produciéndose un descontento con su imagen corporal; es relevante mencionar el esfuerzo físico que ejercen tanto hombres como mujeres dentro del gimnasio; siendo en algunas situaciones insuficientes para lograr el objetivo del cuerpo ideal, por ello, algunos toman la decisión de optar por métodos artificiales en conjunto al ejercicio físico, como esteroides o cirugías estéticas; a causa una obsesión con tratar de lograr la apariencia física perfecta para la sociedad (Gómez L. , 2020).

A partir de lo mencionado, surge el interés por estudio de la problemática existente en nuestra sociedad, señalándola como oportuna de analizar a nivel local, además, la poca o nula información bibliográfica o estudios realizados en el distrito de Tumbes. La preocupación por la imagen corporal es frecuente en la juventud de 18-25 años según Papalia et al. (2009) encontrando a los adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes la población idónea por ser vulnerables, debido a la predisposición que presentan al estar en una edad crítica, además, de estar expuestos a medios comunicativos, donde difunden cánones de belleza ideales, viéndose la importancia del estudio de las variables insatisfacción de la imagen corporal y bienestar psicológico como preventivo ante el desarrollo de trastornos o dificultades, fomentando la salud mental en la localidad.

A nivel internacional, un estudio realizado por Trejo et al. (2010) en México el 17.7 % de participantes presentó insatisfacción con la imagen corporal leve y 0.5% insatisfacción con la imagen corporal moderada. Por otro lado, al escoger sólo muestra con sobrepeso u obesidad y contrastar la insatisfacción con el físico en relación al sexo se evidencio que las mujeres tienen más índice de insatisfacción con su imagen corporal en comparación a los hombres (Mujeres = 26,39, Mdn = 17.64 vs Hombres =11,73, Mdn = 7,9).

A nivel nacional, una investigación efectuada en una IE de Lima el 36,1% de estudiantes tenían una perspectiva errónea de su peso corporal y 50,9% de su talla; estos expresaban palabras despectivas del mismo; e inclusive estudiantes conformes con su imagen corporal ejercían dietas, ejercicio físico y consumían suplementos con objetivo de aminorar su peso o crecer; cabe señalar, que sus apoderados y amistades ejercían influencia en la práctica de dichos actos (Enriquez & Quintana, 2016).

Los estadísticos resaltados, reflejan la existencia de porcentajes de insatisfacción frente a su imagen corporal; por ende, se puede detectar que cuando un individuo

tiene altos niveles de insatisfacción con su imagen corporal, no se siente a gusto con lo que es y con episodios que forman parte de su vida, viéndose afectado el factor de bienestar psicológico (Rabito, 2015). El bienestar psicológico es definido como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Díaz y otros, 2006).

Asimismo, Lawton (1972) conceptualiza el bienestar psicológico como la evaluación cognitiva o valoración existente entre la conformidad de las metas planteadas y las realizadas. Por otro lado, Diener et al. (1997) elaboran una definición más global del bienestar psicológico, conceptualizándolo como la valoración que realizan los individuos de su vida, considerando tanto factores cognitivos como afectivos.

Las estadísticas a nivel mundial en relación bienestar psicológico a nivel internacional, demuestran que a partir de una escala del 1-10 Dinamarca se sitúa como el país con superior percepción de bienestar psicológico a nivel mundial con promedio de 8.3, por otro lado, se encuentra Zimbabue, que es todo lo contrario con un 3.0 de promedio (OMS, 2013).

A nivel nacional, las estadísticas manifiestan que Perú tiene un promedio de 6.2 (escala de 1-10), categorizándose en un rango de bienestar psicológico regular (OMS, 2013); siendo resultado de la poca inversión del estado peruano y las empresas en la promoción de la salud mental, pese a existir leyes y medidas que la promueven, sin embargo, los estudios manifiestan que sigue siendo un interés de segundo plano (Segura, 2017).

A nivel local, un estudio realizado a 137 alumnos de psicología de una universidad pública evidenció que el 43,8% de participantes posee nivel medio, asimismo, el 38,7% de estudiantes obtuvieron un nivel bajo de bienestar psicológico, siendo cifras preocupantes en el medio local (Rojas, 2019).

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente interrogante de estudio:
¿Cuál es la relación entre la insatisfacción corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes?

El estudio se orientó en la investigación de la insatisfacción con la imagen corporal y cómo van a afectar a los componentes que integran el bienestar psicológico de los adultos jóvenes que acuden a gimnasios, pues es una problemática frecuente al ser una población vulnerable debido a características sociodemográficas.

Desde la aplicación teórica, esta investigación tuvo relevancia, porque se establecerá la relación existente entre el nivel insatisfacción con la imagen corporal y el bienestar psicológico de adultos jóvenes que frecuentan gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes, brindando una perspectiva a nivel local sobre la problemática, para posteriormente elaborar algunas recomendaciones y generar interés de investigación que beneficiará a la población de estudio y poder resolver la problemática que afecta a gran parte de la población en general.

La investigación se justificó metodológicamente porque contribuyó con los antecedentes a nivel local, ya que se encuentra poca información en este ámbito, permitiendo que futuros investigadores consideren los análisis y comparación de los resultados de la investigación para posteriores estudios, además, de la posibilidad de que la comunidad científica elabore planes de intervención para aminorar la problemática en beneficio de la población.

Desde la aplicación práctica, este proyecto tuvo relevancia porque mejoró la existencia de datos a través de los resultados de la investigación que permitió conocer la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico, generando una visión global del impacto de la problemática a estudiar a partir de la apreciación de los resultados recolectados, no solo en beneficio de la

población que concurre gimnasios a nivel local, sino, a nivel general y futuras generaciones, siendo una problemática que está creciendo a niveles preocupantes.

Por último, tuvo importancia a nivel social, ya que permitió a la población juvenil del distrito de Tumbes informarse sobre su posición actual y como están expuestos a padecer alguna perturbación de su imagen corporal, asimismo, a través de los resultados, poder despertar el interés de las autoridades pertinentes y poder trabajar a nivel local en la prevención e intervención en beneficio de la población de estudio.

En lo que respecta a los objetivos, el general se planteó de la siguiente manera: Determinar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.

Así mismo en los objetivos específicos de la investigación, el primero ha sido: Identificar los niveles de insatisfacción con la imagen corporal según el sexo en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023. El segundo fue Identificar los niveles de bienestar psicológico según el sexo en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023. El tercero consistió en determinar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y las dimensiones autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida.

El documento está dividido en diferentes partes; el capítulo I, contiene la introducción, donde se plantea la situación problemática, el planteamiento del problema, así mismo se abordó la justificación a nivel teórico, metódico, práctico y social y los objetivos. En el capítulo II, se desarrollaron los elementos y conceptos teóricos de las variables del estudio, por último, están los antecedentes internacionales, nacionales y locales. El capítulo III es de materiales y métodos el cual contiene, tipo y diseño de la investigación, las hipótesis, población y muestra,

criterios de selección, técnicas, procedimientos de análisis de datos y los aspectos éticos. El capítulo IV, contiene los resultados y discusión. Sucesivo a ello el capítulo V, están presentes las conclusiones, en el capítulo VI se ubican las recomendaciones, en el capítulo VII se sitúan las referencias bibliográficas y finalmente el capítulo VIII, se ubican los anexos.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

La imagen corporal se define según Raich (2001) como la relación de pensamientos y sentimientos que cada individuo realiza de su forma corporal, es decir, la representación de la figura corporal que los sujetos elaboran mentalmente.

Para Nombera (2022) corresponde a un constructo mental del cuerpo que las personas crean de acuerdo a sus proporciones corpóreas, pensamientos, impresiones y experiencias, por ello, la imagen corporal no siempre es coherente con el físico verdadero, ya que es influenciado por las actitudes y apreciaciones que realiza el sujeto sobre su cuerpo. Para Castro-Lemus (2016) se construye a partir de la influencia de mecanismos perceptivos, cognitivos, comportamentales, emocionales y culturales; por ello, la imagen corporal se constituye a partir de la experiencia psicosocial que se obtiene con el pasar de los años, asimismo, deriva de la autoestima y autoconcepto, considerándose que puede cambiar en el transcurso del tiempo.

La imagen corporal se constituye por elementos, Gardner (1996) manifiesta la integran dos componentes: Primero, el perceptivo, que hace alusión a la evaluación del volumen y el aspecto físico, por otro lado, tenemos el componente actitudinal, está se compone de actitudes y sentimientos que surgen en los sujetos en relación a su cuerpo.

Para Pruzinsky & Crash (1990) la imagen corporal posee tres componentes relacionados. Primero, el componente perceptivo, que hace alusión a cómo se observa el propio cuerpo, talla o peso; la modificación de este componente, puede originar la percepción del cuerpo en proporciones no correctas. Por consiguiente,

tenemos el componente cognitivo-afectivo, refiriéndose a actitudes, juicios y estimaciones que las personas realizan de su cuerpo y sus partes; en cuanto a la parte afectiva, está compuesta por sentimientos y emociones hacia el cuerpo, como el placer o la satisfacción. Por último, el componente conductual, hace referencia a comportamientos y actitudes relacionadas con el cuerpo, como la evitación, rituales obsesivos, etc.

Por otro lado, los autores Brown et al. (1990) identificaron tres componentes de la imagen corporal. En primer lugar, tenemos el componente evaluativo, que hace referencia a la valoración cognitiva y la satisfacción con el cuerpo físico. Asimismo, tenemos el componente cognitivo-conductual, refiriéndose a la importancia de los esquemas mentales, pensamientos, y comportamientos en relación al aspecto corporal. Por último, tenemos el componente afectivo, haciendo alusión a la conexión existente entre los sentimientos-emociones y la imagen corporal.

Cabe la necesidad de mencionar que la insatisfacción existente a la imagen corporal ocurre cuando se altera alguno de estos componentes; para Garner & Garfinkel (1981), la insatisfacción corporal ocurre por dos factores, por un lado, la percepción errónea en relación a la talla, trae como resultado negativo la sobrevaloración o infravaloración del cuerpo, y por otro, la preocupación cognitivo-afectiva que guarda relación con el disgusto o perturbación de la imagen a nivel corporal.

Según Ogden (2011) la insatisfacción de la imagen corporal puede surgir a partir de una alteración perceptiva, es decir, por discordancia entre la figura corporal real y la figura corpórea ideal o, tal vez, por la disconformidad con la silueta física, causado por un contexto donde se instauran figuras ideales por la sociedad.

Es importante recalcar la importancia de los factores que intervienen en la imagen corporal; primero tenemos el componente biológico, donde Price (2006) citado por

Rodríguez (2013) menciona que la imagen corporal surge genéticamente de acuerdo a dos fases importantes: Primero, en fase intrauterina, se genera una imagen corporal primeriza, que incrementa debido a desplazamientos del feto, constituyéndose así una internalización corporal de ambos hemisferios; posteriormente, después del nacimiento, esta representación corporal se fortifica y se considera de gran importancia en la primera década de vida, donde el niño definirá su representación corporal gracias a la información kinésica y que recibe de los sentidos, asimismo, a partir de la visualización del cuerpo de diferentes sujetos y la imitación de conductas realizadas por las neuronas espejo.

Además, existen los factores relacionados al periodo evolutivo, donde a lo largo del desarrollo de la persona, va obteniendo experiencias en relación a su cuerpo. Entre los 4 a 5 años, el infante emplea su entidad física para representarse y describir a los demás, también para resolver sus dudas. En esta edad, la curiosidad del niño está a tope, utilizando sus sentidos para describir y experimentar con su cuerpo. En la adolescencia, el cuerpo crece en mayor medida y el sujeto asimila su identidad, autoestima y autoimagen. Entonces, el tiempo que se toman en auto descubrirse, la comparación con sus pares y la autoconciencia, son importantes para desarrollar su concepto de imagen corporal y la forma en cómo se desenvuelven en la sociedad (Pruzinsky & Cash, 1990).

Por último, tenemos la influencia de los factores psicosociales, donde Salaberria et al. (2007) manifiestan que actualmente se observa el impacto de la cultura y los cánones de belleza estética, los cuales han ido cambiando con el pasar de los años, representando el ideal físico como sinónimo de éxito individual y laboral. El perfeccionismo corporal, se ha instaurado y expandido por influencia de medios de comunicación, además, la persona que desee tener una imagen corporal tendiendo a la aceptación cultural, es vulnerable y podría afectar su imagen corporal, dando paso a comportamientos desadaptativos.

Es fundamental mencionar las teorías que explican cómo se consolida la percepción de imagen corporal. Tenemos la Teoría de comparación social de Festinger (1954) donde explica que los sujetos solo se relacionan con otros que se asemejan a ellos, con objetivo de hacer una autocomparación y establecer su lugar en el mundo, la comparación puede ser buena como mala, pero, mayormente es negativa; hay dos tipos de comparaciones, primero, la comparación social descendente, comparándose con otros sujetos en peores circunstancias, generando alivio satisfacción al verse mejor; por otro lado, tenemos la comparación ascendente, donde se compara con una persona en mejores condiciones, produciendo sentimientos de envidia e insatisfacción.

Asimismo, tenemos la Teoría de Thompson (1990), basada en tres elementos fundamentales de imagen corporal: Primero, tenemos el elemento perceptual, que hace alusión a la representación del volumen corporal; si ocurre una alteración de este componente se originaría una valoración sobreestimada o subestimada en comparación a la realidad. Por otro lado, está el elemento subjetivo, refiriéndose a los sentimientos, emociones, pensamientos y juicios sobre el cuerpo, que está relacionado generalmente con la masa o aspecto corporal. Por último, está el componente conductual, refiriendo que, a partir de valoraciones dadas por el elemento anterior, surgen comportamientos ya sean exhibicionistas o de evitación.

Por consiguiente, es importante resaltar la Teoría de la Cognición Social de la Comunicación de Masas desarrollada por Bandura (1994) donde el autor manifiesta que existe una fuerte influencia tanto del entorno, como los medios de difusión comunicativa. Para Bandura, los individuos imitan conductas vistas en otros sujetos, es así, sobre todo en las mujeres, imitan las siluetas corporales que se difunden, a partir de una alimentación no saludable, generando trastornos alimenticios.

Por último, el Modelo de Influencia Tripartita de Thompson et al. (1999) donde plantea la existencia de factores socioculturales que influyen, como los progenitores, amigos y medios de difusión, que intervienen en el desarrollo y agrado corporal. Los procedimientos que repercuten negativamente en la imagen son: Comparación de su imagen con cuerpos difundidos en medios de comunicación; por otro lado, tenemos la interiorización de estándares de belleza implantados por la sociedad; esto lleva a hacer comparaciones del cuerpo físico real con el ideal, generando sensaciones negativas del cuerpo individual.

Respectivamente, se evidencia que un grado elevado de insatisfacción con la imagen del individuo, generaría una alteración en diferentes ámbitos de su vida, afectando consecuentemente el bienestar psicológico. García-Viniegras & Gonzáles (2000) expresan que el bienestar psicológico es el sentir efectivo y el pensar de manera constructiva del sujeto respecto a su persona. Asimismo, para Sadock & Sadock (2004) mencionan que con respecto al bienestar psicológico se refiere al funcionamiento adecuado de las facultades cognitivas, como el pensar, actuar y el estado de ánimo, lo que nos incentiva a ejecutar tareas productivas.

Ortiz & Castro (2009) realizaron una definición complementaria, expresando que el bienestar psicológico es la apreciación subjetiva de encontrarse bien, con buen humor, y satisfechos con la vida. Lo cual se asemeja a una definición más totalitaria de bienestar psicológico que realizó Martínez (2014) manifestando que es un factor o señal importante de una salud mental estable y buena.

Es importante resaltar la importancia de los factores que influyen en el bienestar psicológico; el primer factor son las relaciones sociales, según Diener (1994) las personas que comparten tiempo de calidad entre ellos, predisponen a ser personas más felices; evidenciando que quienes gozan de sus vínculos sociales, específicamente de amistad, desarrollan un bienestar psicológico optimo.

Otro factor son los rasgos de personalidad, Vielmar & Alonso (2010) manifiestan que una personalidad de característica extrovertida dispone a un bienestar psicológico alto. Por el contrario, Villagrán (2014) observó que una personalidad con características introvertida presenta emociones y sentimientos desadaptativos, además, de dificultad para vincularse con otros, resultando en un posible aislamiento que consecuentemente afectaría su bienestar.

Asimismo, otro factor importante es el trabajo, influyendo significativamente en el bienestar psicológico, las personas que tienen trabajos de mucha relevancia o especializados tienen un elevado bienestar; por el contrario, los que menos satisfacción producen son los empleos monótonos y no especializados (Gómez y otros, 2009). Los desempleados tienden a poseer grados altos de tensión, baja satisfacción con la vida e índices elevados de riesgo de suicidio (Diener y otros, 1999).

Otros factores que intervienen en el bienestar psicológico de un individuo son la autoestima, autodeterminación y la autoconfianza; la autoestima alta, favorece a realizar un juicio positivo de nuestra persona, dando como resultado gozo y regocijo personal, encausando actitudes y conductas dirigidas al cumplimiento de objetivos, produciendo un elevado bienestar psicológico (García-Viniegras, 2005).

Es importante mencionar las teorías del bienestar psicológico, entre las destacadas tenemos la teoría multidimensional de Carol Ryff (1989) donde plantea dimensiones que influyen en el bienestar general: Tenemos la dimensión de autoaceptación, refiriéndose al procedimiento de análisis positivo del pasado y presente de la vida. Asimismo, la dimensión de autonomía, comprende la independencia y logro de estándares. Por otro lado, está la dimensión propósito de vida, aludiendo al significado de la vida y cumplimiento de objetivos. Posteriormente, tenemos las relaciones positivas, refiriéndose a la habilidad para vincularse con otros. Por

último, la dimensión dominio del entorno, aludiendo a la flexibilidad para desempeñarse eficazmente en diferentes contextos.

Por otro lado, existe la Teoría de la Autodeterminación de Ryan & Deci (2000), definiendo las necesidades psicológicas como de origen innato, universal, e importante para el bienestar. Planteó tres necesidades psicológicas importantes en el bienestar; primero la necesidad de competencia, donde se requiere aprender habilidades para sentirse funcionales; asimismo, la necesidad de relación, resaltando la importancia de los vínculos y sentirse parte de un grupo; por último, la necesidad de independencia, que es la capacidad de sentirse libres y autónomos. A medida que estas necesidades son suplidas los individuos se desenvolverán funcionalmente, por el contrario, si las necesidades no son satisfechas, habrá un desenvolvimiento desadaptativo (Moreno & Martínez, 2006).

Una teoría importante es la elaborada por Seligman (2010) denominándose como la Teoría de la auténtica felicidad, proponiendo cinco elementos del Modelo PERMA: El primer elemento son las emociones positivas, refiriéndose a la experimentación de emociones como el amor, felicidad, etc. Por otro lado, tenemos el compromiso, refiriéndose a la responsabilidad en la realización de actividades importantes. También, tenemos la responsabilidad, aludiendo a la forma en cómo nos vinculamos y actuamos con otros sujetos. Otro elemento es propósito-significado, el propósito es el objetivo fijado y el significado es la importancia que tiene cumplirlo. Por último, tenemos los logros, que expresa la importancia del planteamiento de objetivos para dar significado a la vida.

Referente a la teoría que sustenta la investigación con respecto a la insatisfacción con la imagen corporal tenemos a la Teoría de influencia sociocultural de Cruzat et al. (2012) donde resaltan que los modelos estereotipados son promovidos por la sociedad, debido a la existencia de una cultura superficial, en donde la estética física es considerada como un constructo de suma importancia, existiendo

diferentes factores reforzadores como los medios de comunicación, la familia y los pares que influyen de gran manera en la percepción de la imagen.

El primer factor son los medios de comunicación que promueven un ideal de belleza de acuerdo al género, empleando herramientas como la publicidad en las diversas fuentes como la televisión, música, etc., promulgando el estereotipo de delgadez en féminas y mayor músculo en hombres, y mientras más cerca estemos a este ideal, recibiremos aprobación del entorno, por eso, los jóvenes acuden a gimnasios con el objetivo de cumplir con estos estereotipos, entrenando arduamente y cumpliendo con sus dietas estrictas (Calixto, 2018).

Otro factor es la familia, por ser los principales agentes de relación y socialización, ahí se van creando patrones conductuales adaptativas o inadecuadas, dependiendo del estilo de crianza que reciba el niño, se hará vulnerable ante los modelos estéticos, o ante actitudes y opiniones desfavorables generando una insatisfacción respecto a su cuerpo, además, los estilos de crianza juegan un rol importante en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, por lo que alguien sin capacidad afrontamiento adecuado puede optar por métodos negativos como uso de metabólicos o alimentación extremadamente estricta para llegar a cumplir con el objetivo de verse bien (Cruzat y otros, 2012).

Por último, tenemos a las relaciones interpersonales, estas son de suma importancia para constitución de la imagen corporal, ya que al relacionarse los individuos tienden a buscar la aceptación de su entorno y hasta compararse con otros integrantes, esta retroalimentación influye en la imagen corporal transformando su manera de pensar y actuar, promoviendo comportamientos adecuados o de riesgo que perdurarán durante toda su vida, resultando que, los jóvenes acuden a gimnasios con el propósito de sentirse parte de un grupo, intentando cumplir con las expectativas corporales implantadas para ser aceptados por los demás (Calixto, 2018).

Con respecto a la otra variable, la teoría que sustenta la investigación se considerará a la teoría de bienestar psicológico de Ryff (1989), donde plantea que el funcionamiento psicológico está determinado por una serie de dimensiones que entran a tallar en el desenvolvimiento cotidiano del individuo (González-Rivera y otros, 2016).

Entre las dimensiones tenemos el dominio del entorno que hace referencia a la adaptación y flexibilidad ante las exigencias del ambiente, además, alude a la necesidad de establecer y crear vínculos con objetivo de sentirse parte un círculo en que confiar y ser aceptados, siendo los gimnasios el entorno donde quieren sentirse bien encajando en esos contextos, intentando cumplir con las expectativas corporales implantadas por la cultura donde conviven (Ryff & Keyes, 1995).

Otra dimensión es el propósito de vida, se hace referencia a la exigencia de trazarse objetivos y metas a lo largo de su ciclo vital, dando un sentido significativo a su vida, por eso los jóvenes acuden a los gimnasios estableciéndose objetivos estéticos irreales y a corto plazo, pero al no cumplirlos, tienden a emplear otros métodos que los perjudican tanto física como psicológicamente (Díaz y otros, 2006).

La dimensión autoaceptación, hace referencia a la visión positiva de uno mismo, aceptándose tal y como son, con los aspectos tanto positivos como negativos, viéndose que las personas que presentan insatisfacción con su imagen corporal no se aceptan a sí mismas, acudiendo a gimnasios para mejorar físicamente y poder lograr un grado de aceptación hacia ellos mismos (Ryff & Keyes, 1995).

Por último, la dimensión autonomía alude a la capacidad de las personas para ser seres independientes, teniendo la facultad para tomar decisiones por sí mismos, además, de tener autodeterminación, sentirse libres de actuar y comportarse a su modo, por mismo, las personas con insatisfacción con su imagen actúan de una

manera negativa tendiendo a depender de los comentarios y juicios que realizan otros individuos de su físico corporal (Díaz y otros, 2006).

Dentro de los antecedentes internacionales tenemos a Campos-Uscanga et al. (2022) realizaron un estudio en Veracruz-México teniendo de objetivo investigar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal, porcentaje de grasa corporal, bienestar psicológico y estilos de vida en relación al género. El estudio fue transversal teniendo de participantes 3.715 estudiantes. Se empleó los test Body Shape Questionnaire, Bienestar Psicológico de Ryff y Estilos de Vida. Los resultados evidenciaron que existe relación negativa entre insatisfacción de imagen corporal y bienestar psicológico tanto en hombres (-0,225) como mujeres (-0,272). En conclusión, la insatisfacción con la imagen corporal afecta de forma negativa al bienestar psicológico de hombres y mujeres, además, las mujeres se predisponen a tener más insatisfacción con su imagen.

Hernández & Morocho (2022) realizaron un estudio en Riobamba-Ecuador con el propósito de analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales de Riobamba. El estudio tuvo diseño no experimental, descriptivo-correlacional. La muestra la integraron 125 deportistas profesionales y para obtener los datos se utilizaron los instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff e Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R. Los resultados evidenciaron que el 46.4% (58) tiene un nivel alto, seguido del 28% (35) con un nivel medio y finalmente el 25.6% (32) un nivel bajo de bienestar psicológico.

Villareal (2020) realizó un estudio en Quito-Ecuador teniendo como objetivo principal determinar la relación entre el entrenamiento físico con el bienestar psicológico en personas que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito. El estudio fue de tipo mixto, no experimental, de corte transversal teniendo de participantes 30 personas de la edad entre 18 a 30 años que asisten a un gimnasio. Se empleó el inventario de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidencian que los

asistentes a gimnasios presentaron niveles altos en la dimensión autoaceptación (33,86m); niveles medios en crecimiento personal (27,8m), autonomía (25,1m) y propósito de vida (26,7m); finalmente, presentaron niveles bajos en relaciones positivas (19,46m) y dominio del entorno (24,3m).

Reyes-Rincón et al. (2021) realizaron un estudio en Madrid-España con propósito de determinar la relación entre correr en espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal. Se realizó un estudio transversal, en el que participaron 131 deportistas. Se empleó un cuestionario de práctica de actividad física, la Escala de bienestar psicológico de Ryff y el Body Shape Questionnaire. Se halló que los puntajes en mujeres ($m=43,5$) de insatisfacción fueron más altos en comparación a los hombres ($m=34,9$). El bienestar psicológico tuvo correlación negativa con la insatisfacción con la imagen corporal ($r= -,53$). Se concluyó que practicar actividad física como correr en espacios naturales tienden a tener mayor bienestar psicológico.

García et al. (2020) realizaron un estudio en Montevideo-Uruguay con objetivo de describir el bienestar psicológico de jóvenes montevidéanos. EL estudio fue transaccional, correlacional y no experimental, que contó con la participación de 473 jóvenes utilizando de instrumento la escala BIEPS-J. Los resultados evidenciaron que no hay diferencias significativas de bienestar psicológico según el sexo reflejando una media en hombres de 10,20 y 9,97 en mujeres. Concluyendo que tanto hombres como mujeres tienden a poseer un rango de bienestar psicológico similar.

Latorre et al. (2020) realizó un estudio en Jaén-España con el objetivo de analizar la dependencia al ejercicio físico y la insatisfacción con la imagen corporal según el tipo de deporte practicado y su relación con la motivación deportiva y la calidad de vida. Se realizó un estudio no experimental, de tipo descriptivo correlacional, teniendo de muestra 276 participantes. Los resultados evidencian

que la preocupación por la imagen corporal de los deportistas de musculación (63.70 ± 22.82) y del grupo de resistencia (59.44 ± 22.00) es significativamente mayor que los futbolistas (50.06 ± 18.91). Se concluye que los usuarios de gimnasios presentan insatisfacción con la imagen corporal más elevadas que deportistas de resistencia o futbolistas.

Caldera-Montes et al. (2019) realizaron un estudio en Jalisco-México con objetivo de identificar el nivel predictivo que tienen las dimensiones de la personalidad sobre la imagen corporal. El tipo de investigación fue cuantitativo, alcance predictivo y de corte transversal, en donde la muestra está compuesta por 567 estudiantes, utilizando el Body Shape Questionnaire y el Inventario de Personalidad NEO FFI. Los resultados evidenciaron que 414 (73%) participantes tienen nivel bajo, 147 (25,9%) nivel medio y 6 (1,1%) nivel alto de insatisfacción con la imagen corporal. Concluyendo que la insatisfacción con su imagen corporal conlleva a aislarse de su entorno y no tener éxito en sus relaciones interpersonales.

Hernandez et al. (2019) realizaron un estudio en Chillan-Chile con el objetivo de analizar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de psicología que practican ejercicio físico. El estudio fue cuantitativo, de índole descriptiva y corte transversal, teniendo de muestra 112 participantes y utilizando de instrumentos el Health Behaviour in School-Aged Children y la escala de Bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron promedios $m=193,13$ de bienestar psicológico en estudiantes que practicaban ejercicio físico y $=187,49$ en los que no practicaban. Se concluye que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre quienes realizaban ejercicio físico y quienes no.

Moreno (2018) realizó un estudio en Salamanca-España teniendo como propósito analizar la calidad de vida en relación con la insatisfacción con la imagen corporal en individuos con TCA y sin trastorno clínico. La investigación fue de tipo cuantitativa, de corte transversal, utilizando de muestra 50 mujeres. Se utilizó el

cuestionario BSQ, el WHOQOL-BREF y el EDI-2, dando como resultado que la muestra clínica de mujeres (135,23m) tuvo una media más elevada en comparación a la muestra no clínica de mujeres (84,37m). En conclusión, las mujeres diagnosticadas con una patología clínica tienden a poseer más insatisfacción con su imagen corporal, por ende, menor calidad de vida percibida obtendrá y menor salud tanto física, psicológica y social.

Rossi & Tirapegui (2018) en su investigación realizada en Sao Paulo-Brasil tuvo como objetivo evaluar la insatisfacción con la imagen corporal de frequentadores de gimnasios, teniendo como muestra 227 concurrentes a gimnasios. Se utilizó una escala de imagen corporal, resultando un 67,4% de insatisfacción de imagen corporal en la muestra, viéndose que 64,8% de participantes quieren ser más delgados. Esta insatisfacción incluso tenía presencia en sujetos con peso normal, siendo el 11,5% hombres y el 9,2% mujeres. Para las féminas con peso normal, se calculó una posibilidad de insatisfacción 20% más grande en comparación a los hombres. En conclusión, la mayoría de los asistentes al gimnasio muestran insatisfacción corporal, incluso si se tiene peso corporal normal.

Dentro de los antecedentes nacionales tenemos a Higuera & Meza (2022) realizaron un estudio en Lima-Perú con el objetivo de conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danza. El diseño de investigación es descriptivo-correlacional, con un enfoque cuantitativo, teniendo de muestra 204 practicantes de danza. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Resiliencia de Wagnild. Los resultados evidenciaron puntajes de bienestar psicológico más elevados en hombres ($m=114,91$) en comparación a las mujeres ($m=86,46$). Se concluye que existen diferencias significativas de bienestar psicológico en relación al sexo en los practicantes de danzas.

Quispe (2020) realizó un estudio en Lima-Perú teniendo como propósito determinar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes. El estudio fue no experimental, de corte transversal. La muestra la integraron 210 adolescentes. Los instrumentos fueron el Cuestionario de Insatisfacción con la Imagen Corporal y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron correlación débil, directa y significativa entre las variables (0,392), igualmente, se halló niveles graves de insatisfacción con la imagen corporal en féminas (86.4%), en comparación a los hombres que tuvieron (48.5%). En conclusión, mientras más satisfacción con la imagen, el adolescente presentará niveles altos de bienestar psicológico.

Pacheco (2019) realizó un estudio en Lima-Perú tuvo como propósito establecer el nivel de insatisfacción con imagen corporal en usuarios que acuden a un gimnasio. La investigación fue de tipo descriptiva, cuantitativa, y de corte transversal. La muestra fue 35 participantes concurrentes a un gimnasio de Lima Metropolitana. El instrumento empleado fue el Body Shape Questionnaire (BSQ). Los resultados encontraron que el 20% se encontraba en la categoría Moderada insatisfacción por la imagen corporal, y el 8,6% se encontraba en Extrema insatisfacción de la imagen corporal. En conclusión, los asistentes de gimnasios presentan cierto grado de insatisfacción con su imagen corporal lo cual genera malestar, incomodidad y que no puedan desenvolverse con normalidad en sus actividades.

Ascurra (2018) En su investigación realizada en Lima-Perú tuvo de propósito determinar la correlación entre el Autoconcepto y la Insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de secundaria del Rímac. El estudio realizado fue de tipo no experimental, de nivel descriptivo correlacional con corte transversal. Los participantes fueron un total de 83 estudiantes, utilizando el inventario de Autoconcepto GARLEY y el inventario IMAGEN. Los resultados mostraron grados de insatisfacción con la imagen corporal marcado con 39,68% y severo con 47,62% en hombres, en comparación al de mujeres con 25% y 18,75% respectivamente.

Concluyendo, que los varones presentan más insatisfacción con la imagen corporal que las mujeres.

Cruzado & Gálvez (2018) realizaron un estudio en Cajamarca-Perú con el propósito de analizar la relación significativa entre Bienestar Psicológico y Religiosidad en jóvenes de una universidad en Cajamarca. La investigación fue no experimental, correlacional, donde la muestra estuvo conformada por 269 jóvenes universitarios. Los instrumentos empleados fueron la Escala de bienestar psicológico para adultos y la Escala de Religiosidad. Los resultados evidenciaron que el 78,1% (210) de los evaluados obtuvieron un Nivel Alto de bienestar psicológico general, por el contrario, 21,9% (59) tuvieron Niveles bajos de bienestar psicológico. En conclusión, los jóvenes que practican una religión tienden a tener niveles altos de bienestar psicológico

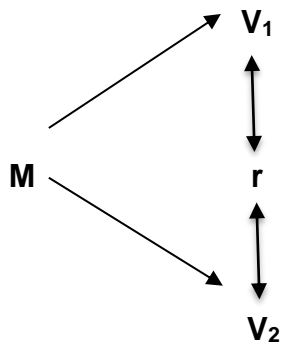
Por último, dentro de los estudios locales encontramos a Rojas (2019) realizó un estudio en Tumbes-Perú teniendo como propósito determinar la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional De Tumbes. La investigación fue de tipo cuantitativa, no experimental, con diseño descriptivo-correlacional, teniendo como participantes muestra 137 alumnos. Los instrumentos empleados fueron la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de Autoeficacia General. Los resultados evidenciaron que el 43,8% de encuestados tiene un nivel medio, mientras que 38,7 % un nivel bajo. En conclusión, los estudiantes de psicología de la UNTUMBES tienden a tener niveles bajos de bienestar psicológico.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo y diseño de investigación:

La presente investigación utilizó un diseño no experimental porque se realizó sin manipular deliberadamente variables, fue de tipo básica ya que busca incrementar el conocimiento científico del fenómeno estudiado, con enfoque cuantitativo porque se ejecutó un conjunto de procesos de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones, de nivel descriptivo-correlacional porque se indagó el nivel y relación de ambas variables en una población específica, de corte transversal porque se recolectó datos en un tiempo único (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Diseño del esquema de investigación:



Donde:

M: Muestra

V₁: Insatisfacción con la imagen corporal

V₂: Bienestar psicológico

r: Relación

3.2. Hipótesis de investigación y definición de variables

H_i: Existe relación inversa entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes.

H_o: No existe relación inversa significativa entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes.

Definición de variables

V1: Insatisfacción con la imagen corporal

Definición conceptual: Para Murawski et al. (2009) es una perturbación en la percepción de la imagen corpórea real, causando una perspectiva desaprobatoria e inconforme en la persona que surge a causa de una alteración cognitiva.

Definición operacional: Se medirá a través del instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ) el cual consta de 29 ítems, cada reactivo se puntúa del 1 al 6, siendo 1 para “nunca”, 2 para “raramente”, 3 para “alguna vez”, 4 para “a menudo”, 5 para “Muy a menudo” y 6 para “Siempre”, teniendo una puntuación de 0-174.

V2: Bienestar psicológico:

Definición conceptual: Corral V. (2012) define al bienestar psicológico como un constructo equivalente a salud mental, es decir, ausencia de enfermedad o perturbación psíquica, refiriéndose a ella como presencia de sanidad que es reflejada en el estado de ánimo, sentimiento de plenitud, felicidad y bienestar subjetivo.

Definición operacional: Para valoración de la variable se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión breve, conformada por 17 ítems, cada reactivo tiene una puntuación de 0 a 6, siendo 1 para “Muy en desacuerdo”, 2 para “En desacuerdo”, 3 para “Mayormente en desacuerdo”, 4 para “Mayormente de acuerdo”, 5 para “De acuerdo” y 6 para “Muy de acuerdo” teniendo una puntuación de 0-74.

I.3. Población, muestra y muestreo

Población:

Se considera población a un grupo que comparte características similares y bajo un contexto de investigación contribuye en la selección de una cantidad de elementos de donde posteriormente se seleccionará la muestra (Hernández y otros, 2014).

La población de este estudio estuvo conformada por todos los usuarios adultos jóvenes de 18 a 35 años que acudan a gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes en el periodo Junio-Julio del 2023.

Muestra:

Se le considera como muestra a un grupo pequeño de personas seleccionado de la población, que serán analizadas posteriormente por poseer características representativas de la misma (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018)

Se aplicó una muestra no probabilística debido que la selección de los sujetos no penderá de probabilidad al no poder predecir la cantidad de usuarios adultos jóvenes asistentes a gimnasios del distrito de Tumbes en el periodo Junio-Julio del 2023, ya que ello depende de otros factores como lesiones, abandono de rutina o cambio de residencia a otra localidad.

Tabla 1: Distribución de la muestra de estudio según el sexo:

Sexo	Cantidad	Porcentaje
Hombres	97	54,8%
Mujeres	80	45,2%
Total	177	100%

Muestreo:

El tipo de muestreo que se empleó es por rastreo Bola de nieve, este es un muestreo de tipo no probabilístico, ya que los primeros participantes seleccionados como encuestados propondrán y ayudarán a la elección de los sujetos faltantes de la muestra (Vara-Horna, 2012)

La presente investigación tomó en cuenta la evaluación de los usuarios adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes en el periodo Junio-Julio del 2023, debido a no poseer una población finita, evaluando a todos los asistentes que deseen participar en la realización de la investigación, asimismo, que cumplan con los criterios de inclusión del estudio.

I.4. Criterios de investigación:

Criterios de inclusión:

Adultos jóvenes de 18 a 35 años de edad que asisten a gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes.

Adultos jóvenes de 18 a 35 años edad que acepten ser parte de la investigación

Adultos jóvenes asistentes a gimnasios que hayan firmado el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

Adultos jóvenes que asisten gimnasios que no se encuentran ubicados en el distrito de Tumbes.

Adultos jóvenes asistentes a gimnasios que no completen correctamente los formularios.

Adultos jóvenes asistentes a gimnasios que no hayan firmado correctamente el consentimiento informado.

I.5. Técnicas e instrumentos:

Para la obtención de datos e información se emplearon los instrumentos de Body Shape Questionnaire (BSQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff: Forma abreviada.

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE (BSQ)

El instrumento fue creado por Cooper et al. (1987), asimismo, la adaptación a la población peruana fue realizada por Castañeda & Quispe (2021). Su edad de aplicación es de 17 a 65 años pudiendo administrarse tanto individual como colectivamente. El instrumento cuenta 29 ítems, además, está conformado por las dimensiones: Insatisfacción corporal (16 ítems) y preocupación por el peso (13 ítems). En cuanto al test, se determinó la validez de constructo por medio del análisis factorial confirmatorio, teniendo una significancia de 0.00 y un KMO de 0.96, además, para determinar su confiabilidad se usó el del Alfa de Cronbach teniendo un puntaje de 0.95 y un Mc Donald's de 0.95, indicando que la prueba es confiable.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF: FORMA ABREVIADA

El instrumento fue creado por González-Rivera et al. (2016), asimismo, fue adaptado a la población peruana por Izquierdo & Pachas (2022). La edad de aplicación es de 18 a 35 años, pudiendo administrarse tanto individual como colectivamente. El instrumento cuenta 17 ítems, además, está conformado por las dimensiones: Autoaceptación (5 ítems), Autonomía (3 ítems), Dominio del entorno (5 ítems) y Propósito de vida (4 ítems). En cuanto al test, se determinó una adecuada validez de contenido, con valores superiores a .80 a través del criterio de 10 jueces expertos, además, se obtuvo una alta confiabilidad, por el método de consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach (.860) y Omega de McDonald (.865).

I.6. Recolección de datos:

La recolección de la información se realizó a través de cuestionarios administrados de manera virtual en la plataforma Google Forms, que fueron enviados a las personas seleccionadas por muestreo "Bola de nieve", a los cuales se les envió el link correspondiente del cuestionario para posteriormente ser difundido a otras personas que cumplan con los criterios de investigación. Cabe resaltar que al ser una muestra con características peculiares y de difícil acceso por la disponibilidad de tiempo se decidió aplicar de manera virtual, asimismo, se comprobó mediante la prueba piloto que a pesar de aplicar por

medios virtuales se obtuvo adecuada validez y confiabilidad por lo cual se refutó la decisión de aplicar virtualmente.

I.7. Procedimiento análisis de datos:

Una vez recolectada la información, se descargó la base de datos que fue generada automáticamente por la plataforma virtual Google forms a formato Excel, descartando los sujetos que se encuentren dentro de los criterios de exclusión, o aquellos sujetos que no hayan aceptado ser parte de la investigación y marcaron “no” dentro del consentimiento informado, y también a sujetos que asisten a gimnasios que no están ubicados en el distrito de Tumbes. Por consiguiente, se examinó la información del Excel haciendo las correcciones correspondientes para que no existan inconvenientes a la hora de transferir los datos al programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Análisis descriptivo

Asimismo, se elaboró tablas de frecuencias donde se observó el porcentaje (%) de evaluados que se encuentren en determinado nivel, tanto de insatisfacción con la imagen corporal como bienestar psicológico, elaborando también tablas para las dimensiones de ambas variables, de la misma forma, se elaboraron tablas de frecuencias divididas por sexo según corresponda.

Análisis inferencial

Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, que es un test no paramétrico que permitirá identificar si la muestra escogida se ajusta al modelo probabilístico (Varas & Bois, 1998).

Por último, se utilizó el Coeficiente de Correlación de Spearman, que fue seleccionado de acuerdo a los resultados de la prueba de normalidad, para conocer la relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la variable bienestar psicológico.

I.8. Aspectos éticos:

Para llevar a cabo la investigación se consideró respetar en todo momento el código de ética y deontología del psicólogo peruano, haciendo valer lo dictado en el Capítulo III DE LA INVESTIGACIÓN, artículo 24; el cual considera que en

todo proceso de investigación, antes de comenzar con la recolección de datos, se ofrecerá un consentimiento informado a los participantes; donde el responsable del estudio deberá cerciorarse que el sujeto quiera ser partícipe de la investigación; lo anterior se estipula con la finalidad de asegurar la integridad del sujeto de estudio

En el consentimiento informado se recalcó la confidencialidad de los resultados, resaltando que solo serán utilizados con fines de investigación, además, se mencionó que se sobrepondrá ante todo la integridad del participante, entendiéndose que frente a cualquier indicador de amenaza que ponga en riesgo su bienestar; si ese fuera el caso se pasará a la suspensión o finalización de la participación de la persona (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018)

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados del procesamiento de información y análisis de datos obtenidos en relación con los objetivos.

4.1. RESULTADOS

Tabla 2: Relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico
Insatisfacción con la imagen corporal	Coeficiente de correlación	-,431**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	177

Fuente: Base de datos de insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023 (Elaboración propia)

En el tabla 2 se observa un nivel de significancia altamente significativo con un valor de 0,000 siendo menor a 0,001 y una correlación inversa moderada de -0,431 (Martínez & Campos, 2015) entre las variables insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico, es decir, que existe una relación inversa entre ellas, por lo que, mientras más elevado sea el nivel de insatisfacción con la imagen corporal menor será el nivel de bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes.

Tabla 3: Niveles de insatisfacción con la imagen corporal según sexo

		Sexo			
		Masculino		Femenino	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insatisfacción con la imagen corporal	Bajo	68	70,1%	45	56,3%
	Medio	17	17,5%	25	31,3%
	Alto	11	11,3%	10	12,5%
	Muy alto	1	1,0%	0	0,0%

Fuente: Base de datos de insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023 (Elaboración propia)

En el tabla 3 se observa que el nivel de insatisfacción con la imagen corporal del 100% hombres encuestados, un 70,1% se encuentra en un nivel bajo, el 17,5% en un nivel medio, el 11,3% en un nivel alto y un 1% en el nivel muy alto; en comparación a las mujeres donde el 56,3% se encuentra en un nivel bajo, el 31,3% en un nivel medio y el 12,5% en un nivel alto, es decir, que tanto en hombres como mujeres existe un porcentaje preocupante de insatisfacción con alguna parte de su cuerpo o de su peso corporal.

Tabla 4: Niveles de bienestar psicológico según sexo

		Sexo			
		Masculino		Femenino	
		Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Porcentaje
Bienestar psicológico	Bajo	36	37,1%	41	51,2%
	Promedio	51	52,6%	36	45,0%
	Alto	10	10,3%	3	3,8%

Fuente: Base de datos de insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023 (Elaboración propia)

En el cuadro 3 se observa que el nivel de bienestar psicológico del 100% de hombres encuestados, el 37,1% se encuentra en nivel bajo, el 52,6% en un nivel promedio y un 10,3% en un nivel alto, en comparación a las mujeres donde el 51,2% se encuentra en nivel bajo, el 45,0% en nivel promedio y el 3,8% en nivel alto, lo cual nos da a entender que las mujeres tienden a poseer niveles más bajos de bienestar psicológico dificultando su desenvolvimiento en su vida cotidiana.

Tabla 5: Relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida

		Autoaceptación	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito de vida
Insatisfacción con la imagen corporal	Coeficiente de correlación	-,241**	-,348**	-,338**	-,368**
	Sig. (Bilateral)	,001	,000	,000	,000
	N	177	177	177	177

Fuente: Base de datos de insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023 (Elaboración propia)

En la tabla número 5 se puede observar una correlación negativa baja y altamente significativa entre insatisfacción con la imagen corporal con las dimensiones autoaceptación ($r = -,241^{**}$; $p < .001$), autonomía ($r = -,348^{**}$; $p < .000$), dominio del entorno ($r = -,338^{**}$; $p < .000$), propósito de vida ($r = -,368^{**}$; $p < .000$) (Martínez & Campos, 2015). Esto determina que la presencia de insatisfacción con la imagen corporal dificulta la aceptación propia de aspectos positivos y negativos de uno mismo, la toma de decisiones, las interrelaciones con nuestros pares, la responsabilidad en las relaciones afectivas y el trazo de objetivos para darle un sentido significativo a la vida.

4.2. DISCUSIÓN

La investigación es de relevancia fundamental, ya que presenta una visión amplia hacia una problemática que va creciendo a niveles inimaginables y en la cual están inmersos hoy en día los jóvenes, viéndose preocupados por ser aceptados socialmente por los demás, por lo cual tienden a querer verse mejor físicamente, intentando imitar ideales estéticos que se han ido implantando con el paso de los años y cada vez son más severos, al no cumplir con está, se produce una insatisfacción con su cuerpo físico y estética corporal generando en ellos sentimientos, emociones y conductas negativas que afectan su desenvolvimiento en la vida cotidiana y su bienestar psicológico general.

A continuación, se presenta la discusión de los resultados obtenidos en el presente estudio:

El objetivo general que se planteó fue determinar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023. Como se puede ver en la tabla 2, existe una correlación inversa moderada (-0,431) y altamente significativa estadísticamente (0,000). Estos resultados coinciden con lo investigado por Campos-Uscanga et al. (2022) donde encontró que existe relación inversa entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico tanto en hombres ($r = -0,225$) como en mujeres ($r = -0,272$). Los resultados se pueden fundamentar en el planteamiento de Solano & Cano (2010) quienes manifiestan que son las alteraciones o insatisfacción de la apariencia física en hombres y mujeres que los lleva a realizar comparaciones con otros, además, del deseo de inducir a modificaciones en éste; conduciendo a consecuencias como sentimiento de rechazo, malestar, desencadenando conductas patológicas, afectando de forma negativa su desenvolvimiento en todos los aspectos de su vida. Por otro lado, difiere de lo encontrado en el estudio de Quispe (2020) quien halló una relación directa, débil y altamente significativa entre las variables donde la investigación fue realizada en una población religiosa ($r = ,392$, $p < .000$); lo cual según Cruzado & Gálvez (2018) se fundamenta que frente a las problemáticas que

viven los jóvenes, éstos encuentran en la religión una fuente de apoyo y de fortaleza espiritual que les permite poder sobrellevar esta realidad de una manera más eficaz y amplia, viéndose reflejado en un mejor bienestar psicológico. Es así que, de acuerdo a los resultados presentados en el estudio, al ser una población joven concurrente a gimnasios donde la gran parte tiene por objetivo mejorar su estado físico, se puede evidenciar la influencia que ejerce la presencia de insatisfacción con la imagen corporal en la vida de los mismos, afectando el desarrollo socioemocional y desenvolvimiento óptimo en el entorno donde se encuentran inmersos.

El objetivo específico 1 busco identificar el nivel de insatisfacción con la imagen corporal según el sexo en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes; como se puede observar en la tabla 3, con respecto a los hombres los resultados encontraron que el 17,5% en un nivel medio, el 11,3% en un nivel alto y un 1% en el nivel muy alto; y en mujeres los resultados arrojaron que el 31,3% en un nivel medio y el 12,5% en un nivel alto. Resultados que son avalados por Pacheco (2019) que realizó un estudio en una población asistente a gimnasios de Lima metropolitana donde el 20% se encontraba en la categoría Moderada insatisfacción por la imagen corporal, y el 8,6% se encontraba en Extrema insatisfacción de la imagen corporal, por lo cual se considera que los asistentes a gimnasios presentan cierto grado de insatisfacción con su imagen física. Esto se puede fundamentar teóricamente con lo mencionado por Gómez (2020) que manifiesta que los jóvenes acuden a gimnasios teniendo como objetivo verse mejor físicamente, sin embargo, en ocasiones no están satisfechos con los resultados obtenidos, produciéndose un descontento con respecto a la imagen corporal. Por otro lado, difiere de los resultados de Ascurra (2018) donde los resultados en hombres mostraron grados de Insatisfacción con la imagen corporal marcado con 39,68% y severo con 47,62%, en comparación al de mujeres con 25% y 18,75% respectivamente, determinando que los varones presentan más insatisfacción con la imagen corporal que las mujeres. Esto lo justifica Vaquero-Cristobal et al. (2013) donde manifiestan que la insatisfacción que presentan las mujeres es diferente al que presentan los hombres, mientras las mujeres están más satisfechas con su cuerpo si están

delgadas, los hombres están más satisfechos cuando presentan más peso, focalizándose en un torso fuerte y atlético. De acuerdo a los resultados, se puede apreciar que no existe una diferencia significativa al comparar los niveles de insatisfacción con la imagen corporal tanto de hombres como mujeres, lo cuales reflejan índices similares en este aspecto, por lo que se puede generalizar que en la población asistente a gimnasios suele existir presencia de insatisfacción con la imagen corporal.

En el objetivo específico 2 busco identificar el nivel de bienestar psicológico según el sexo en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes; como se puede observar en la tabla 4, con respecto a los hombres los resultados encontraron que el 37,1% se encuentra en nivel bajo, el 52,6% en un nivel promedio y un 10,3% en un nivel alto, en comparación a las mujeres donde el 51,2% se encuentra en nivel bajo, el 45,0% en nivel promedio y el 3,8% en nivel alto. Estos resultados coinciden con lo investigado por Rojas (2019) que realizó un estudio en una población Tumbesina donde el 43,8 % de encuestados tiene un nivel medio, mientras que un 38,7 % presentan un nivel bajo, lo cual son cifras alarmantes al encontrar una población significativa que se encuentra en un nivel bajo de bienestar psicológico. Por otro lado, difiere de los resultados de García et al. (2020), donde no hayo diferencia significativas de bienestar psicológico según el sexo, encontrando una media de bienestar de 10,20 en hombres y una media de 9,97 en mujeres; explicándose según lo planteado por Valle et al. (2011) manifestando existen diferentes variables, además del sexo, que pueden influenciar de forma positiva o negativa el nivel de bienestar, como estado civil, tipo de universidad que asisten, práctica religiosa, participación de actividades comunitarias y percepción del nivel socio-económico, resultan relevantes a la hora de predecir el bienestar psicológico de los jóvenes. De acuerdo a los resultados, las mujeres tienden a tener niveles más bajos de bienestar psicológico en comparación a los hombres, esto puede deberse a que son más susceptibles a comentarios, opiniones u estereotipos manifestados en su entorno, lo cual les impide desenvolverse con eficacia en diferentes aspectos de su vida, viéndose afectada la parte emocional de las mismas.

El objetivo específico número 3 buscó identificar la relación entre insatisfacción con la imagen corporal y las dimensiones autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes; como se puede observar en la tabla 5 se encontró una correlación inversa baja y altamente significativa en las dimensiones autoaceptación ($r = -.241^{**}$; $p < .001$), autonomía ($r = -.348^{**}$; $p < .000$), dominio del entorno ($r = -.338^{**}$; $p < .000$), propósito de vida ($r = -.368^{**}$; $p < .000$), esto evidencia la influencia negativa que ejerce la insatisfacción con la imagen corporal sobre dichas dimensiones. Con respecto a estos resultados, no se pudieron encontrar investigaciones con resultados similares, sin embargo, Quispe (2020) encontró resultados que son diferentes, hallando que existe una relación directa y altamente significativa entre insatisfacción con la imagen corporal y las dimensiones autoaceptación ($r = .436^{**}$; $p < .000$), dominio del entorno ($r = .314^{**}$; $p < .000$) y significativa con la dimensión propósito de vida ($r = .157^{*}$; $p < .000$). Con respecto a la dimensión autonomía, no se encontraron investigaciones que la relacionen con la variable insatisfacción con la imagen corporal, sin embargo, teóricamente Rodríguez et al. (2015) resaltan que una adecuada imagen corporal influirá en la incorporación de habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía, iniciativa personal y actitud de liderazgo en diferentes contextos, haciéndose responsable de las decisiones que tome en su vida cotidiana. Por aquella razón, los asistentes a gimnasios que presentan índices altos de insatisfacción con la imagen corporal tienen serios problemas para aceptar tanto aspectos positivos y negativos queriendo cambiar aspectos físicos que no son de su agrado, además de ello, tienen serios problemas al momento de relacionarse con otras personas por miedo al rechazo, siendo susceptibles y tendiendo a depender de opiniones o juicios realizados por otros, por lo cual se les dificulta desenvolverse de manera positiva e independiente en su entorno.

V. CONCLUSIONES

1. Se logra determinar que existe una correlación inversa moderada (-0,431) altamente significativa (0,000) entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico. Estos datos revelan que la población investigada con altos niveles de insatisfacción con la imagen corporal obtuvo niveles bajos de bienestar psicológico o viceversa.
2. Se consigue identificar la presencia de insatisfacción con la imagen corporal en población asistente a gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes tanto en hombres donde el 11,3 % se encontró en nivel alto y el 1% en muy alto, asimismo en mujeres el 12,5% se encontró en nivel alto.
3. Se consigue identificar cifras preocupantes en relación al nivel de bienestar psicológico en asistentes gimnasios ubicados en el distrito de Tumbes, donde las mujeres tuvieron índices más bajos de bienestar psicológico en comparación a los hombres con 51,2% y 37,1% respectivamente.
4. Se alcanza determinar que la insatisfacción con la imagen corporal ejerce una influencia negativa baja en las dimensiones que integran en su totalidad la variable de bienestar psicológico.

VI. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades encargadas de la Subgerencia de Juventud de la Municipalidad Provincial de Tumbes realizar charlas y programas psicoeducativos sobre imagen corporal, autoaceptación, autoestima, hábitos y estilos de vida saludables que permitan fortalecer la relación entre los jóvenes y su figura corporal.
2. A los psicólogos de la localidad se les sugiere implementar talleres a nivel distrital orientadas promover el bienestar psicológico de los adultos jóvenes, mediante un plan estratégico que refuerce su autoaceptación, autonomía, relaciones positivas y dominio de su entorno.
3. A la comunidad científica, incentivar el estudio de ambas variables debido a su poca exploración a nivel local, viéndose la necesidad de profundizar su estudio, además, indagar la posible presencia de la problemática en poblaciones con edades más tempranas, para posteriormente proceder a la elaboración de planes de intervención que serán más efectivas si son implementadas de manera prematura en niños y adolescentes
4. A los investigadores, realizar estudios específicamente de tipo aplicado, desarrollando planes de intervención y evaluando su eficacia en sujetos que presentan insatisfacción con su imagen corporal, mejorando así consecuentemente el bienestar psicológico de los mismos.
5. Se sugiere un trabajo interdisciplinario entre psicólogos, médicos, nutricionistas y entrenadores deportivos para la elaboración de contenido informativo sobre preparación física en gimnasios con un enfoque libre de estereotipos sociales e ideales estéticos promoviendo un entrenamiento basado en la salud física y mental de esta población.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ascurra, A. (2018). *Autoconcepto y la insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de educación secundaria en la institución Educativa María Mazzarello en el distrito del Rímac - Lima, en el 2017*. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12848/413>
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory of personality. *MEDIAPSYCHOLOGY*(3), 265-299.
- Bolaños. (4 de Abril de 2017). *La razón*. Obtenido de La belleza en el tiempo: <https://www.larazon.es/blogs/lifestyle/de-la-etica-y-la-estetica/la-belleza-en-el-tiempo-JF14881008/>
- Brown, T., Cash, T., & Mikulka, P. (1990). Attitudinal body image assessment: Factor analysis of the Body-Self Relations Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674053>
- Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Nuño-Camarena, D., Caldera-Zamora, I. A., Pérez-Púlido, I., & Gómez-Álvarez, C. A. (2019). Insatisfacción con la imagen corporal y personalidad en estudiantes de bachillerato de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Duazary*, 16(1), 93-103. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.21676/2389783X.2534>
- Calixto, P. (2018). *Construcción de una escala para medir insatisfacción corporal en mujeres adolescentes de colegios estatales del distrito de San Martín de Porres, 2018*. Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Lima.

- Campos-Uscanga, Y., Aguirre-Pérez, S., Romo-González, T., Herrera-Meza, S., Domínguez-Lara, S., Serrano-Mata, L., & Barranca-Enríquez, A. (2022). La insatisfacción con la imagen corporal relacionada con bienestar psicológico, grasa corporal y estilo de vida en estudiantes universitarios. *Youth Voice Journal, ISSN(online)*, 2056-2969.
- Castañeda, J., & Quispe, J. (2021). *Adaptación del Body Shape Questionnaire BSQ en adultos de Lima Metropolitana, 2021*. Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Lima.
- Castro-Lemus, N. (2016). Re-conceptualización del constructo de imagen corporal desde una perspectiva multidisciplinar. *Arbor*, 192(781), a353. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.3989/arbor.2016.781n5010>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., & Cooper, Z. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Corral, T. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. *Revista ciencias de la educación*, 19(33), 228-247.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México: Manual Moderno, S.A.
- Cruzado, A., & Gálvez, J. (2018). *Bienestar psicológico y religiosidad en jóvenes de una universidad de la ciudad de Cajamarca*. Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/844>
- Cruzat, C. V., Haemmerli, C. V., & García, A. L. (2012). trastornos de la conducta alimentaria: Reflexionando en torno a las variables socioculturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 3(1), 54-61. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425741617007>

- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van-Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*.
- Diener, E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Diener, E., Suh, E., & Shigehiro, O. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 15-19.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Tree Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Enriquez, R. E., & Quintana, M. R. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(2).
<https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/anales.v77i2.11815>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Galván, K. (2019). *Estereotipos en adolescentes de una institución educativa pública 2018*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/10360>
- García, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J. F., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia motevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 182-190.
- García, M. V., & Gómes, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 9-21.
- García-Viniegras, C. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2).

- García-Viniegras, C., & Gonzáles, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Gardner. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87, 327-337.
- Garner, D., & Garfinkel, H. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry and medicine*, 11, 263-284.
- Gómez, L. (2020). *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos*. Tesis de licenciatura, Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/50209/Trabajo%20de%20grado%20Laura%20Daniela%20G%C3%B3mez%20Zambrano.pdf>
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F., & Cruz, J. (2009). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.
- González-Rivera, J., Quintero-Jiménez, N. A., & Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3(1), 1-14.
- Hernández, C., & Morocho, N. (2022). *Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales*. *Riobamba*, 2022. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10005>
- Hernandez, J., Porcile, C., Vásquez, K., Mora, C., & Gelabert, R. (2019). Ejercicio físico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología, Chile. *Revista Horizonte*, 9(2), 1-10.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México D.F.: Mc Graw Hill Education.

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: McGraw Hill Education.
- Higueras, D., & Meza, T. (2022). *Bienestar psicológico y resiliencia en practicantes de danzas de una Municipalidad distrital de Lima Metropolitana*. Tesis para optar por el grado de licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5468>
- Izquierdo, F., & Pachas, M. (2022). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión breve en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Lima.
- Latorre, P., Pàrraga, J., Manjòn, D., Lucena, M., Santos, M., Herrador, J., & Espinar, E. (2020). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción con la imagen corporal entre deportistas de resistencia, musculación y futbolistas. *Fiep Bulletin*, 90, 518-523. <https://doi.org/doi:10.16887/90.a1.110>
- Lawton, M. (1972). The dimension of morale. . *Planning and action for the elderly: the power and action of social science*(144-165).
- Martínez, M. (2014). *Bienestar Psicológico en Guardias de Seguridad de una Empresa Privada*. Tesis de Pregrado, Universidad Rafael Landívar, Quezaltenango, Guatemala.
- Martínez, R., & Campos, F. (2015). Correlación entre Actividades de Interacción Social Registradas con Nuevas Tecnologías y el grado de Aislamiento Social en los Adultos Mayores. *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*, 36(3), 181-191. <https://doi.org/https://doi.org/10.17488/RMIB.36.3.4>.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e

implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.

Moreno, S. (2018). *Insatisfacción con la imagen corporal y percepción subjetiva de la calidad de vida en mujeres con o sin trastorno de conducta alimentaria*. Tesis de Maestría, Universidad de Salamanca, Salamanca.

Murawski, B., Elizathe, P., & Rutztein, G. (2009). Hábitos alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal. Un estudio comparativo entre mujeres y varones estudiantes de escuelas secundarias. *Revista Anuario de investigaciones de la Facultad de Psicología*, 15, 65-72. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945006.pdf>

Nombera, D. M. (2022). *Imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes del distrito de Chiclayo, 2022. Tesis de licenciatura*. Universidad Señor de Sipán, Chiclayo. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9641/Nombera%20C%C3%BAneo%20Diana%20Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ogden, J. (2011). *The Psychology of Eating* (Segunda ed.). John Wiley & Sons.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/>

Ortiz, J., & Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Contribución de enfermería, Revista Ciencia y Enfermería*, 15, 34-49.

Pacheco, P. M. (2019). *Nivel de Imagen Corporal en asistentes a un gimnasio en Lima Metropolitana*. Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <https://doi.org/https://doi.org/handle/20.500.11818/4321>

- Papalia, D. E., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (Undécimo ed.). México: McGraw Hill Education.
- Peréz-Lugo, A. L., Gabino-Campos, M., & Baile, J. I. (2016). Análisis de los estereotipos estéticos sobre la mujer en nueve revistas de moda y belleza mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 7(1), 40-45. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.001>
- Pruzinsky, T., & Cash, T. (1990). *Body images: development, deviance and change*. New York, Estados Unidos: Guilford Press.
- Quispe, M. F. (2020). *Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adolescentes de un grupo parroquial en cuatro balnearios de Lima sur*. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú, Lima. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1655>
- Rabito, M. (2015). *Insatisfacción corporal: Dismorfia muscular, trastornos de la conducta alimentaria y disforia de género*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10486/669593>
- Raich, R. M. (2001). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid, España: Piramide.
- Reyes-Rincón, H., Gibert-Isern, S., Ramírez-Colina, S., Pineda-Arredondo, E., Argüelles-Nava, V., & Campos-Uscanga, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.
- Rodríguez, A., Estévez, M., & Palomares, J. (2015). Tratamiento curricular de la imagen corporal, autoestima y autoconcepto en España. *Propósitos Y Representaciones*, 3(1), 9-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.68>
- Rodríguez, J. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*. Madrid, España: Síntesis, S.A.

- Rojas, B. (2019). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes - 2019*. Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2686>
- Rossi, L., & Tirapegui, J. (2018). Insatisfacción corporal en frequentadores de gimnasios en Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 162-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sadock, B., & Sadock, V. (2004). *Desarrollo humano y ciclo vital*. Madrid: Waverly Hispánica S.A.
- Salaberria, K., Rodríguez, S., & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Segura, K. N. (2017). *Bienestar psicológico en docentes de las instituciones educativas públicas y particulares de nivel secundario del distrito de Los Olivos, 2017*. Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11359>
- Seligman, M. (2010). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Oceano.
- Solano, N., & Cano, A. (2010). *IMAGEN. Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Thompson, J. (1990). *Body Image Disturbance: Assessment and Treatment*. Psychology Faculty Publications.

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association.
- Trejo, P. M., Castro, D., Facio, A., Mollinedo, F. E., & Valdez, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista Cubana de Enfermería*, 26(3), 144-154.
- Unikel, C., Villatoro, J., Medina-Mora, M. E., Fleiz, C., Alcántar, E. N., & Hernández, S. A. (2000). Conductas alimentarias de riesgo en adolescentes mexicanos. Datos en población estudiantil del Distrito Federal. *Revista de Investigación Clínica*, 52(2), 140-147. <https://doi.org/http://repositorio.inprf.gob.mx/handle/123456789/6994>
- Valle, M., Beramendi, M., & Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(14), 7-26. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5979>
- Vaquero-Cristobal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Vara-Horna, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Instituto de investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos, Lima, Perú. Obtenido de <https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>
- Varas, E., & Bois, P. (1998). *Hidrología probabilística*. Ediciones Universidad Católica.
- Vielmar, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista EDUCERE*, 14(49), 265-275.
- Villagrán, W. (2014). *Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente*. Tesis de Maestría, Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango.

Villareal, H. (2020). *Entrenamiento físico y bienestar psicológico en personas de 18 a 30 años que asisten a un gimnasio en la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023*. Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana, Quito. Obtenido de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24264>

Zabalegui, O. (17 de Mayo de 2017). *Cultura Bizarra*. Obtenido de Los cánones de belleza a lo largo de la historia: <https://www.culturabizarra.com/canones-belleza-historia/>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Titulo	Variables	Problemática	Objetivos	Hipótesis	Contenido	Metodología
<p>Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos Jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023</p>	<p>V1: Insatisfacción con la imagen corporal</p> <p>V2: Bienestar psicológico</p>	<p>¿Existe relación entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre insatisfacción corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes. 2023.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar los niveles de insatisfacción con la imagen corporal en los adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p> <p>Identificar los niveles de bienestar psicológico en los adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión</p>	<p>Ho: No existe relación inversa significativa entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes.</p> <p>Ha: Existe una relación directa entre insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del</p>	<p>Insatisfacción con la imagen corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definiciones de imagen corporal -Componentes de la imagen corporal -Definición de insatisfacción con la imagen corporal -Teorías de la imagen corporal <p>Bienestar psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definiciones 	<p>La investigación que se realizará será de tipo cuantitativa, no experimental de corte transversal, descriptiva - correlacional.</p>

		<p>autoaceptación en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión autonomía en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión dominio del entorno en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la variable insatisfacción con la imagen corporal y la dimensión propósito de vida en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023.</p>	<p>distrito de Tumbes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Factores que influyen en el bienestar psicológico - Teorías de bienestar psicológico 	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable:	Variable:	Dimensiones:	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Niveles
Definición conceptual	Definición operacional					
Para Murawski et al. (2009) es una perturbación en la percepción de la imagen corpórea real, causando una perspectiva desaprobatoria e inconforme en la persona que surge a causa de una alteración cognitiva.	Se medirá a través del instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ) el cual consta de 29 ítems, cada reactivo se puntúa del 1 al 6, siendo 1 para “nunca”, 2 para “raramente”, 3 para “alguna vez”, 4 para “a menudo”, 5 para “Muy a menudo” y 6 para “Siempre”, teniendo una puntuación de 0-174.	<p>Insatisfacción corporal: Perturbación tanto cognoscitiva como afectiva en relación a la figura corpórea real.</p> <p>Preocupación por el peso: Inconforme por la silueta física corpórea y la variación del peso.</p>	<p>Insatisfacción corporal</p> <p>Sentir de incompetencia personal</p> <p>Perfeccionismo</p> <p>Miedo a la madurez</p> <p>Susplicacia interpersonal</p>	<p>4, 6, 7, 12, 14, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29</p> <p>1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 20</p>	<p>Body Shape Questionnaire (BSQ)</p>	<p>Hombres:</p> <p>26-61 BAJO</p> <p>62-80 MEDIO</p> <p>81-134 ALTO</p> <p>135-174 MUY ALTO</p> <p>Mujeres:</p> <p>29-69 BAJO</p> <p>70-106 MEDIO</p> <p>107-137 ALTO</p> <p>138-172 MUY ALTO</p>

Anexo 3: Instrumento Body Shape Questionnaire

INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL

A continuación, se te presentarán una serie de frases que hacen referencia a determinados pensamientos, emociones o comportamientos asociados a tu figura. Señala con qué frecuencia se den en ti de acuerdo con la siguiente escala:

1 = Nunca

2 = Raramente

3 = Alguna vez

4 = A menudo

5 = Muy a menudo

6 = Siempre

1. ¿Me siento molesta(o) al ver mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

2. ¿Pienso que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado "grandes" *
"gordos" en relación al resto de mi cuerpo?

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

3. ¿Me he sentido tan mal, en relación a mi figura corporal que tuve que gritar o llorar? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE

4. ¿Me siento preocupada(o) por mis nalgas grandes? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

5. El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida, ¿me hizo sentir gorda(o)? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

6. El hecho de ver detalladamente la figura de otras personas, ¿me hizo compararme y sentirme en desventaja por mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

7. ¿El hecho de pensar en mi cuerpo hace que se me sea difícil concentrarme en otras cosas? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

8. ¿Evito utilizar ropas que resalten mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

9. ¿El comer pastel, dulces u otros alimentos con muchas calorías me hizo sentir * gorda(o)?

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

10. ¿No asistí a fiestas o reuniones sociales porque me sentí mal con mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

11. ¿Me siento inconforme con mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

12. ¿Siento que no es justo que otras personas sean más delgadas que yo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

13. ¿He vomitado para sentirme más delgado(a)? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

14. Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo sentándote en un sofá o en el autobús)? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

15. ¿Me siento mal al verme en el espejo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

16. ¿Evito situaciones en donde otras personas puedan ver mi cuerpo? (piscinas, playas) *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

17. ¿Tomo laxantes para sentirme más delgada(o)? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

18. La preocupación por mi figura, ¿me ha hecho pensar que debería hacer ejercicio? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

19. ¿Tengo miedo a engordar? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

20. ¿Siento que mi musculatura no es lo suficientemente firme? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

21. La sensación de sentirme lleno (después de una comida), ¿me ha hecho fijarme en mi cuerpo? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

22. Al estar junto a una persona delgada, ¿me eh sentido preocupado(a) por mi figura corporal? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

23. ¿He pensando en operarme algunas zonas de mi cuerpo? (barriga, muslos, nariz) *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

24. ¿La preocupación por mi cuerpo me hizo poner a dieta? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

25. ¿Me siento feliz cuando no ingiero ningún tipo de alimentos? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

26. ¿Pensé que el estado de mi figura corporal era en consecuencia por mi alimentación? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

27. ¿Me siento preocupada(o) que otras personas vean rollos alrededor de mi cintura o estómago? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

28. ¿Me siento preocupada(o) por tener celulitis? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

29. ¿Estoy pendiente de cuántas calorías consumo al día? *

	1	2	3	4	5	6	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

Anexo 4: Ficha técnica Body Shape Questionnaire

Ficha técnica

Nombre:	Body Shape Questionnaire (BSQ)
Autor:	Cooper et al. (1987)
Adaptación peruana:	-
Año de adaptación:	2021
Aplicación:	17 a 65 años
Administración:	Individual o colectiva
Significación	Evalúa la presencia de preocupación e insatisfacción con la imagen corporal.
Dimensiones:	Preocupación por el peso: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 18, 19, 20) Insatisfacción corporal: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (4, 6, 7, 12, 14, 15, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29)
Ítems:	29 ítems

Tipo de escala y puntuación:	Escala de tipo Likert: Nunca = 1; Raramente = 2; Alguna vez = 3; A menudo = 4; Muy a menudo = 5; Siempre = 6.
Duración	No tiene tiempo límite
Validez y confiabilidad	<p>Se determinó la validez de constructo por medio del análisis factorial confirmatorio, teniendo una significancia de 0.00 y un KMO de 0.96, lo cual vuelve al instrumento que sea satisfactoria y altamente significativo, indicando que presenta una adecuada validez de constructo.</p> <p>Para identificar la confiabilidad del instrumento, se usó el del Alfa de Cronbach teniendo un puntaje de 0.95 y un Mc Donald's de 0.95, indicando que la prueba es confiable.</p>

Nota: Fuente. Castañeda & Quispe (2021)

**Anexo 5: Proceso de validez y/o confiabilidad: Body Shape
Questionnaire**

VALIDEZ:

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	,761	,925
Ítem 2	,305	,931
Ítem 3	,591	,927
Ítem 4	,423	,930
Ítem 5	,741	,927
Ítem 6	,758	,925
Ítem 7	,762	,925
Ítem 8	,448	,929
Ítem 9	,632	,927
Ítem 10	,597	,927
Ítem 11	,837	,924
Ítem 12	,379	,930
Ítem 13	,000	,931
Ítem 14	-,235	,932
Ítem 15	,723	,926
Ítem 16	,509	,928
Ítem 17	,152	,931
Ítem 18	,772	,924
Ítem 19	,314	,933
Ítem 20	,940	,921
Ítem 21	,743	,925
Ítem 22	,396	,930
Ítem 23	,467	,930
Ítem 24	,457	,930
Ítem 25	,304	,931

Ítem 26	,883	,922
Ítem 27	,735	,925
Ítem 28	,391	,930
Ítem 29	,383	,930

Según la tabla la mayoría de los ítems del cuestionario Body Shape Questionnaire tienen un valor superior a 0,20 lo cual permite conservar los ítems 13 y 17, los cuales que a pesar de no superar el 0,20, no se consideró eliminarlos ya que no afectaban considerablemente la confiabilidad de la prueba por lo que se prefirió no alterar el contenido del instrumento.

CONFIABILIDAD:

Variable	Alfa de Cronbach	N. de elementos
Insatisfacción con la imagen corporal	,930	29

Dimensión	Alfa de Cronbach	N. de elementos
Insatisfacción corporal	,857	16
Preocupación por el peso	,873	13

Se observa en la tabla que los valores de la tabla de consistencia interna mediante Alpha de Cronbach que los valores obtenidos del instrumento Body Shape Questionnaire fue de 0,939 valor superior a 0.80 que según Corral (2009) es la puntuación mínima para aceptar que un instrumento es confiable, por lo cual se consideró viable su aplicación en el presente estudio.

Asimismo, en relación a las dimensiones del instrumento: Insatisfacción corporal y preocupación por el peso se obtuvieron valores estadísticamente aceptables de 0,857 y 0,873 respectivamente, evidenciando que, tanto como el instrumento general y sus dimensiones cuentan con la confiabilidad adecuada para ser utilizados en la investigación.

Anexo 6: Instrumento Escala de bienestar psicológico de Ryff: Versión breve

BIENESTAR PSICOLÓGICO

El siguiente cuestionario trata de cómo se siente usted respecto a sí mismo y a su vida. Contiene una serie de afirmaciones que pueden describir su situación actual. Rodee con un círculo el número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo actual respecto a cada una de las afirmaciones. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Tienes que elegir una de estas opciones de respuesta:

Muy en desacuerdo = 1

En desacuerdo = 2

Mayormente en desacuerdo = 3

Mayormente de acuerdo = 4

De acuerdo = 5

Muy de acuerdo = 6

1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a. *

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Muy de acuerdo

2. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas. *

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Muy de acuerdo

3. Soy bastante bueno/a manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana. *

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Muy de acuerdo

4. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser. *

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 Muy de acuerdo

5. Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

6. Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

7. No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

8. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

9. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

10. Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo. *

	1	2	3	4	5	6	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

11. En muchos sentidos, estoy decepcionado/a con lo que he conseguido en la vida. *

	1	2	3	4	5	6	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

12. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad. *

	1	2	3	4	5	6	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

13. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer. *

	1	2	3	4	5	6	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

14. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo. *

	1	2	3	4	5	6	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

15. Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

16. Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

17. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría. *

1 2 3 4 5 6

Muy en desacuerdo Muy de acuerdo

**Anexo 7: Ficha técnica Escala de bienestar psicológico de Ryff:
Versión breve**

Ficha técnica

Nombre:	Escala de bienestar psicológico de Ryff: Versión breve
Autor:	González-Rivera et al. (2016)
Adaptación peruana:	Flor Izquierdo Díaz y Melissa Pachas Mogollón
Año de adaptación:	2022
Aplicación:	18 a 35 años
Administración:	Individual o colectiva
Significación:	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
Dimensiones:	Dominio del entorno: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (3, 9, 12, 13 y 14). Propósito de vida: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (6, 7, 10 y 11). Autoaceptación: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (1, 2, 4, 8 y 17). Autonomía: Los ítems que evalúan esta dimensión son: (5, 15 y 16).

Ítems:	17 ítems
Tipo de escala y puntuación:	Escala de tipo Likert: Muy en desacuerdo = 1; En desacuerdo =2; Mayormente en desacuerdo = 3; Mayormente de acuerdo = 4; De acuerdo = 5; Muy de acuerdo =6.
Duración	No tiene tiempo límite
Validez y confiabilidad	<p>Se determinó una adecuada validez de contenido, con valores superiores a .80 a través del criterio de 10 jueces expertos, evidenciándose así que los 17 ítems de la escala son claros, pertinentes y relevantes.</p> <p>Se identificó una alta confiabilidad, por el método de consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach (.860) y Omega de McDonald (. 865).</p>

Nota: Fuente. Izquierdo & Pachas (2022)

Anexo 8: Proceso de validez y confiabilidad: Escala de bienestar psicológico de Ryff

VALIDEZ:

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	,289	,809
Ítem 2	,338	,806
Ítem 3	,483	,800
Ítem 4	,735	,790
Ítem 5	,670	,783
Ítem 6	,609	,788
Ítem 7	-,150	,844
Ítem 8	-,027	,830
Ítem 9	,542	,792
Ítem 10	,744	,780
Ítem 11	,708	,779
Ítem 12	,547	,794
Ítem 13	,771	,777
Ítem 14	,776	,783
Ítem 15	,532	,792
Ítem 16	,060	,820
Ítem 17	-,201	,834

Según la tabla la mayoría de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico: Forma Abreviada tienen un valor superior a 0,20 lo cual permite conservar los ítems 7; 8 y 16, los cuales que a pesar de no superar el 0,20, no se consideró eliminarlos ya que no afectaban considerablemente la confiabilidad de la prueba por lo que se prefirió no alterar el contenido del instrumento.

CONFIABILIDAD:

Variable	Alfa de Cronbach	N. de elementos
Bienestar psicológico	,811	17

Dimensión	Alfa de Cronbach	N. de elementos
Autonomía	,647	3
Autoaceptación	,374	5
Relaciones positivas	,652	4
Dominio del entorno	,851	5

Se observa en la tabla que los valores de la tabla de consistencia interna mediante Alpha de Cronbach que los valores obtenidos del instrumento Escala de Bienestar Psicológico: Forma abreviada fue de 0,811 valor superior a 0.80 que según Corral (2009) es la puntuación mínima para aceptar que un instrumento es confiable, por lo cual se consideró viable su aplicación en el presente estudio.

Asimismo, en relación a las dimensiones del instrumento: Autonomía; autoaceptación; relaciones positivas y dominio del entorno se obtuvieron valores estadísticamente aceptables de 0,647; 0,374; 0,652 y 0,851 respectivamente, evidenciando que, tanto como el instrumento general y sus dimensiones cuentan con la confiabilidad adecuada para ser utilizados en la investigación.

Anexo 9: Consentimiento informado

Consentimiento informado

Tengan buen día, estoy aplicando un cuestionario que aportara a la realización de mi investigación de proyecto de tesis "Titulado insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes", por lo expuesto anteriormente, tenemos que informarle, que la participación es totalmente ANÓNIMA Y VOLUNTARIA, no hay respuestas correctas o incorrectas, todo tipo de respuestas son validas. Por ello, solicitamos su colaboración para responder las preguntas del cuestionario, y asimismo, comunicarle que los resultados son estrictamente CONFIDENCIALES y únicamente con fines de investigación.



160379191@untumbes.edu.pe (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



Borrador guardado

*Obligatorio

¿Aceptas participar en la investigación? *

Si, acepto participar

No. Si tu respuesta fuera está puede salir del cuestionario

Anexo 10: Resolución de designación de jurado

RESOLUCIÓN N°068-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 15 de mayo de 2023.

VISTO: El OFICIO N°050-2023/UNTUMBES-FACSO-DUNIV., mediante el cual el director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento, el proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, que para optar el título profesional de licenciado en Psicología, ha presentado la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO, documento con el que también se propone a los docentes que deben conformar el jurado calificador que tendrá a su cargo la evaluación de dicho documento académico; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada, al efecto, con el documento señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- RECONOCER al estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO, como autor del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, presentada por dicha estudiante.

ARTICULO SEGUNDO.- CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"** con la siguiente conformación:

RESOLUCIÓN N°068-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario : Mgtr. Glenda Garrido Zavala.
Vocal : Mgtr. Liz Lazo Flores.
Accesitario : Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi.
Vocal y Asesor : Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez.

ARTÍCULO TERCERO.- PRECISAR que, en conformidad con la nueva disposición emanada, al respecto, del Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, el **ASESOR**, es miembro titular, con voz y voto, del jurado constituido en el artículo precedente.


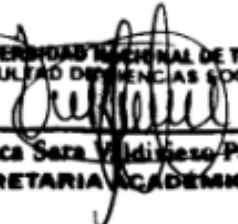
ARTICULO CUARTO.- COMUNICAR el presente acto resolutivo a los miembros de jurado aquí constituido, así como a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**, para conocimiento y fines.

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que es responsabilidad del jurado aquí constituido, actuar con plena observancia de lo normado en los artículos 80 y 88 del **REGLAMENTO DE TESIS PARA PREGRADO Y POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el quince de mayo del dos mil veintitrés.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DEED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
JSVP/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Jessica Sara Valdivieso Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 11: Acta de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

INFORME N° 003-2024/UNTUMBES-FACSO-DAPS-AOL

A : DRA. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES - UNTUMBES

DE : DR. ALEXANDER ORDINOLA LUNA

PRESIDENTE DEL JURADO DE PROYECTO DE TESIS – SANDOVAL NAVARRO

ASUNTO: INFORMO APROBACION DE PROYECTO DE TESIS

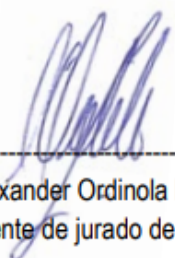
FECHA: Tumbes, 25 de enero del 2024

De mi consideración:

Es grato dirigirme a Usted, para saludarla cordialmente e informarle que, en mi calidad de presidente del jurado del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, cuya autoría es del bachiller en Psicología **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**, designado mediante Resolución N° 068-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo del 2023, comunico dictamen debidamente colegiado con el jurado que presido de: **APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS**, habiendo determinado que el proyecto se encuentra aprobado para su ejecución.

Se eleva al Decanato de la Facultad de Ciencias Sociales para continuar con el trámite correspondiente de emisión de Resolución de Aprobación de Proyecto

Es cuanto tengo que informar a Usted.



Dr. Alexander Ordinola Luna
Presidente de jurado de tesis



ACTA DE APROBACION DE PROYECTO DE TESIS

Siendo las diez horas y cero minutos del día veinticinco de enero del dos mil veinticuatro, el jurado evaluador presidido por el Dr. Alexander Ordinola Luna, secretario Mg. Glenda Garrido Zavala y vocal Mg. Lyz Marilyn Lazo Flores, se reunió para evaluar el proyecto de tesis titulado "Insatisfacción con la imagen corporal y bienestar psicológico en adultos jóvenes que acuden a gimnasios del distrito de Tumbes, 2023", que es de autoría del bachiller en Psicología LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO según Resolución N° 068-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo de 2023.


El jurado evaluador, conformado según resolución decanal N° 068-2023/UNTUMBES-FACSO-D, e integrado por los docentes:

Presidente	:	Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario	:	Mg. Glenda Garrido Zavala.
Vocal	:	Mg. Lyz Marilyn Lazo Flores.
Accesitario	:	Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi.
Vocal y asesor	:	Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez

Luego de la revisión y disertación del proyecto en mención, de manera colegiada, el jurado dictamina lo siguiente: **APROBAR EL PROYECTO DE TESIS: "INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**.

En consecuencia, se firma la presente acta de reunión de trabajo del jurado evaluador y se remite al decanato para el trámite correspondiente.

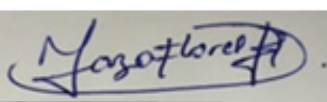
Para mayor conformidad, firmamos los presentes:



Dr. Alexander Ordinola Luna
Presidenta



Mg. Glenda Garrido Zavala
Secretario



Mg. Lyz Marilyn Lazo Flores
Vocal

Anexo 12: Resolución de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

* AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA,
Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y
AYACUCHO*

RESOLUCIÓN N°021-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 26 de enero de 2024.

VISTO: El expediente virtual N°0132, del 25 de enero del 2024, correspondiente al OFICIO N°003-2024/UNTUMBES-FACSO-DAPS-AOL., mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la Resolución N°068-2023/UNTUMBES-FACSO-D., del 15 de mayo de 2023, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, presentado por el estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la Resolución N°068-2023/UNTUMBES-FACSO-D., del 15 de mayo de 2023, se reconoce al estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**, como autor del proyecto de tesis titulado **"INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que, con el Reglamento de Grados y Títulos en su artículo 61°, establece que, la Facultad emitirá la Resolución de aprobación del Proyecto de Tesis y la autorización para su ejecución;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, el 25 de enero del 2024, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por el mencionado estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

RESOLUCIÓN N°021-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el proyecto de tesis titulado “**INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023**”, presentado por el estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

ARTÍCULO SEGUNDO.- AUTORIZAR, la ejecución del Proyecto de Tesis denominado: “**INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023**”, presentado por el estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **LYNTON JEANMARCO SANDOVAL NAVARRO**.

ARTÍCULO TERCERO.- ENCOMENDAR al Jurado Calificador constituido con la Resolución N°068-2023/UNTUMBES-FACSO-D., del 15 de mayo de 2023, la evaluación del proyecto de tesis titulado “**INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023**”. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

Presidente : Mg. Alexander Ordinola Luna.
Secretario : Mg. Glenda Garrido Zavala.
Vocal : Mg. Liz Marilyn Lazo Flores.
Accesitario : Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi.

ARTÍCULO CUARTO.- RATIFICAR a la Dra. Xiomara Miluska Calle Ramírez, como **asesora** del proyecto de tesis “**INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JOVENES QUE ACUDEN A GIMNASIOS DEL DISTRITO DE TUMBES, 2023**”.

ARTÍCULO QUINTO.- COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintiséis de enero del dos mil veinticuatro.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DEED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-Interesado-Archivo
DMMYD.
JSVP/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA